

**Budapest Cirkuszművészeti és Kortárástánc Főiskola**

Tánc tanár MA szak

Szakkolgozat

**Segédanyagok meztelenül táncoláshoz**

Konzulens:

**dr. Angelus Iván**

**dr. Mizsei Zoltán**

Készítette:

**Cuhorka Emese**

Budapest, 2024

## tartalom

Bevezető.....	2
Ajánló .....	6
Tánc és test viszonya .....	8
Személyes test, személyes meghatározottság .....	9
Szabad alkotás: improvizáció a senkiföldjén .....	11
Testünk a művészet oltárán .....	12
Érzékelés a test összes bőrfelületével .....	13
Intenzív testhasználat ruha nélkül.....	15
Látva lenni - láttatva lenni.....	16
Megközelítési lehetőségek táncosként a meztelenül táncoláshoz való viszonyunk aktív alakítására.....	19
A látvány elfogadása.....	20
Meztelenül táncolás partnerrel.....	21
Hozzám intézett, meztelenséggel kapcsolatos kérdések az előadóművészetben 2018 és 2024 között .....	22
Összegzés .....	24
A zenei tengely.....	29
A meztelenül táncolás segédanyagainak kölcsönhatása.....	32
Függelék.....	33
Zenei dramaturgia.....	33
Zenei inspirációk .....	35
Lehetséges zenei referenciák.....	36
Személyes hangfelvételek .....	37

## Bevezető

2011-ben végeztem a Budapest Kortárstánc Főiskolán. 2013-tól, hivatásos táncosként és alkotóként, társulatunkkal egy olyan munkafolyamatba kezdtünk, melynek során egy számomra addig ismeretlen dologgal találkoztam: ruha nélkül táncolni mások és a magam testével. Mivel a meztelen testtel való munka nem képezte táncképzésem részét, úgy kezdtem el dolgozni hivatásos táncosként, hogy nem ismertem a meztelen test megélési lehetőségeit sem próbateremben, sem színpadon.

Ha a linóleumon meztelenül eltáncolt óráimat egyfajta iskolának tekinteném, azt egy semmihez sem hasonlítható intézménynek tarthatnám, ami rengeteg nehézséget állított eléem, ellenállást váltott ki belőlem a korábbi intézményekben eltöltött szófogadó, észrevétlen kultúrhangolás miatt. A meztelenség iskolájának képzeletbeli évnnyitóján eszköztelenül, bután, bénultan, betegen, szégyenkezve, örömtelenül álltam. Olyan előítéletes diákként, akit az addigi intézményei csupa olyan ténnyel vértettek fel, ami a meztelenség iskolában nem csak haszontalan, hanem kifejezetten káros is, s az emberi szabadság kifejezésének több évtizedes, jól strukturált gátja, amit hívhatunk úgy is: kultúra.

Mit tanultam ebben az iskolában? Saját élményeim feldolgozásával segíthetek másoknak a saját útjukon.

Számomra meghatározó, hogy a Budapest Kortárstánc Főiskola előtti intézményeim jellemzően hasonló szemlélettel közelítették meg a testet. Ezen közösségek fenntarthatónak vélt keretei közt töltöttem testemmel a legtöbb szociális időt, kiskoromtól kis felnőtt koromig. A testet főként nem életszerű akadályok leküzdésére nevelték testnevelés órán, biológiai szervezatként elemezték a tananyagba illesztve, valamint életkorunknak megfelelően, a testhez kapcsolódó fokozott óvatosságra intettek. Ezen kívül testünk minden más természetét, életkori kérdéseit bizonytalan hallgatás övezte. Gyerektársaimon keresztül közvetve hozzájutottam az ő szüleik test-megközelítéséhez, magam is átítatódva a saját szüleimével. Ebben az iskolai- és családi szociális közegben lassan kialakult, hogy mi a szép, mi a csúnya, mi az ügyetlen, mi az ügyes, mit szabad és mit nem, mi a normális, ha testükben élő emberekről van szó, mint ahogy az is, hogy a testem, és azon keresztül a szexualitásom egy nagyon titkos és veszélyes dolog, amivel nekem egyedül kell valamit kezdenem.

Testemmel és mások testével való kapcsolatom tehát csak azután kérdőjeleződhetett meg, miután kiléptem a klasszikus oktatási intézmények falai közül, s megálltam a

művészetoktatás kapujában, 23 évesen, a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán megkezdett tanévelem első táncóráinak valamelyikén. Párokban, egymás mögé kellett állnunk, és az volt a feladat, hogy aki elöl áll, annak legyen csukva a szeme, aki hátul, annak nyitva, és a hátsó ember pásztázza végig tenyere melegével az előtte álló testét anélkül, hogy hozzáérne. Egy fiú volt a párom, előtte álltam csukott szemmel, ő mögöttem, éreztem az arcszeszének az erős illatát, tenyerének a cél nélkül pásztázó melegét, és teljesen össze voltam zavarodva. Nem tudtam elhelyezni a testről kialakult fogalmaim közé azt, hogy mit érzek, hogy mi történik, és azt sem, hogy minek kéne történnie. Nem volt ez se szép, se csúnya, se ügyes, se ügyetlen, se jó, se rossz, se normális, se rendellenes és szexuális sem. Ezzel a számomra legmeghatározóbb érzéssel, a testemen keresztül találkozni, anélkül, hogy bárki megérintett volna, egy védett, fókuszált térben, olyan elemi kérdéseket hozott magával, amik a legtermészetesebben kérdeztek rá a személyes és társadalmi identitásomra, és csillogtatták meg valódi lehetőségeimet. Ez volt az első, legelemibb élményem az emberi élmények komplexitásáról. Az első benyomásom arról a tágas helyről, ahol nem tudom, hogy mi történik pontosan, ezért enyém lehet a lehetőségek végtelensége, magányossága és felelőssége is. Egy olyan intézménybe érkeztem, ahol az oktatás nem egy meglévő rendszer kiszolgálását célozza meg, hanem egy szerződést ajánl egy ismeretlen innovativitás reményében.

Valahol ehhez az élményhez kötöm, hogy elkezdődött a testemmel, és a testemen keresztül az a remélhetőleg folytonos folyamat, ahol megkérdőjeleződik és újraíródik a testünkhöz, szokásainkhoz való viszonyunk, azzal a céllal, hogy lehetőségeihez képest a művészet, s az életem legmegdolgozottabb eszközévé válhasson.

Táncosi, pedagógusi és alkotói érdeklődésem, és egyéb sajátosságaim miatt úgy alakult, hogy az improvizáció óriási területén dagonyáztam a legtöbbet. A táncnak mindig is ez a területe vonzott legjobban, ebben éreztem, hogy a lehető legkomplexebb módon vehetek részt, a legtöbb új dologra találhatok rá, és ez az, ami a legtöbb mindenre használható. Lázba hozott, ha nagy szabadságot, kevés támpontot kaptam egy improvizációs feladatban, de az is, ha nagyon szűkre volt szabva a mozgásterem. Nem tudtam, mit csináljak, és nem tudtam, hogy mindez hogyan nézhet ki kívülről. Nem tudtam táncolás közben analizálni azt, hogy mit csináljak, vagy ha megpróbáltam, leállt az alkotás élményének lendülete. Miközben érzelmi, izomzati, képzeleti szinten valami nagyon igazi dolog történt velem, nem tudtam, hogyan lehetne azt újra megismételni.

Táncossá válásom során, az improvizáción keresztül tehát, jellemzően tapasztalati tudásra tettem szert, amit később hosszú, többnyire önálló munkával tudtam fogalmi

szintre emelni. Miközben csináltuk, megtanítottuk magunkat beszélni a táncélményeinkről. Ez segített a sokrétű tapasztalatok között valamiféle rendszert meglátni. Ez segített előadóként az előhívásban, az ismételhetőségben, alkotóként és pedagógusként a megosztásban, struktúra alkotásban, emberként pedig az önreflexió igényének kialakításában.

Mivel én ebben a személyes és fizikális tapasztalatra épülő rendszerben jutottam tudáshoz, ezen szakdolgozat keretein belül sem hagy nyugodni, hogy a meztelenül táncolás megtapasztalását csupán fogalmi szinten tartsuk. Fontosnak, főként támogatónak, mégis kevésnek érzem a meztelenség témájának fogalmi szinten való megközelítését. Azon gondolkodtam, milyen módon lenne leghasznosabb elidőzni, egy a téma iránt érdeklődő táncos számára, a meztelenséggel való munka fölmerülő területein. Arra jutottam, hogy szívesen sorbarendezezem saját előadói élményeimet, hogy azok pedagógiai vetületei az olvasó személyes és fizikális feldolgozásában is megjelenhessenek.

Ez az írás önmagában nem fedi le azt, amit táncosként egy ember kaphat, ha időt szán rá, hogy a testével ruha nélkül is dolgozzon táncosi minőségein. Ezt a hosszútávú, egyedi folyamatot megsegítendő, egy kezdeti impulzust szeretnék adni, melyben technikailag közelítünk ahhoz az esetenként túlmisztifikált titokzatossághoz, ami a témát szakmailag is körülveszi, remélve, hogy titokzatosságának valódi pompája, az olvasó által befektetett fizikai tapasztalatokon keresztül átélhetővé is válik.

Egy olyan közös munkára hívom a témában érintett érdeklődőket, szakdolgozatom olvasóit, melynek egyik része befogadói jellegű, a másik pedig tapasztalati. Az olvasó ebben az esetben a témát testével, mozgásával is kutathatja. Ehhez adok egyfelől egy tartalmi segítséget, az én személyes élményeimet tudatosan analizáló szöveg formájában, másfelől egy 21 perces performatív helyzetet, melyben az olvasó önállóan is átélheti a meztelenül táncolás élményét, egy általam megfelelően és biztonságosan kialakított környezetben, egy erre a célra megalkotott strukturált zenei élményen keresztül.

Szakdolgozatom tehát két részből áll:

Egyik fele egy írásos, személyes fogalmakat körbejáró, praktikusságra törekvő, stratégiákat felmutató, a meztelenség körüli gyakorlati munkát a bizonytalanság lapályából kisegítő megfogalmazások gyűjteménye. Egyfajta tárlatvezetés a ruha nélküli táncolás közben gyűjtött tapasztalataim között.

A másik fele pedig egy egyszemélyes, nézők nélküli tánc. Egy alkalom, amikor talán életében először meztelenül táncolhat egy erre kialakított, zárható próbateremben az, aki

elolvasva a dolgozat első felét, kész az itt olvasottakkal fizikálisan is időt tölteni és közösséget találni. Az ezt támogató 21 perces zenei anyag az írás folyamatával érzelmileg, tartalmilag egyidejűleg készült. Ez egy személyes indíttatású zenei építmény, ami változó lökületével különböző energiákat kínál fel, amire bármilyen mozgásos válasz lehetséges. Az értelem helyett az érzékeket célozza meg, nem tartalmaz instrukciókat arra vonatkozóan, hogy minek kell történnie. Az általam felvett, a zenében torzítva megjelenő szövegek, dalok, hangok személyesen kötődnek a témám feldolgozásának folyamatához. Zeneszerzőnek Dányi Krisztinát kértem fel.

Ez egy önálló, szabad, meztelen tánc, egy mozgásos feldolgozás, amiben a megerősítés- és a közösségiség gesztusát a zene egy személyesen túlmutató energiává transzponálja, így mégsem annyira magányos ez a magányos performansz.

Menete egy időpont egyeztetés velem ([cuhorkamse@yahoo.com](mailto:cuhorkamse@yahoo.com)), az egyeztetett időpontban a terem elfoglalása ruhában, az ajtó bezárása belülről, a zenei anyag elindítása, füstgép gombjának aktiválása a kívánt füstmennyiség eléréséig (kb. 20 mp), praktikus vetkőzés, személyes mozgás (ajánlott intenzitást halld a zenében), kis pihenés, felmosás vízzel (ajánlott meztelenül), felöltözés, kiszellőztetés, ajtó kinyitása kulccsal, felmosóvíz kicserélése, terem elhagyása. A teremben töltött idő maximum fél óra lehet minden tevékenységgel együtt. Fontos még, hogy a résztvevőnek az ott tapasztalt élményeit semmilyen kötelezettsége sincs megosztani.

## Ajánló

Arra, hogy kinek mi baja lehet a testével, most nem fogok kitérni. Mindenki szép, vagy nem: ez nem érdekes.

Most inkább fókuszáljunk arra, ami ennél sokkal izgalmasabb: hogy milyen élményekre tehetünk szert életünk során. Miközben rengeteg dolgot csinálunk a testünkkel, életünk egészén át tartó folyamatos változásaival együtt egyre mélyebben ismerhetjük meg. Testünk megismerése nem jár semmiféle veszéllyel. A szégyen érzése nélkül, nyugodtan adhatunk magunknak időt arra, hogy ruha és konkrét funkció nélkül, pusztán mint mozgó, érzelmeit és fizikalitását fogalmak nélkül megélő, táncoló emberként találkozassunk önmagunkkal a szabad mozgás sodrásán keresztül.

A ruha minden esetben, így táncolás közben is szerepbe rak. Meghatároz, bármit is viselünk. A ruha egy olyan környezet, ami sosem tud semleges lenni. A táncoló emberen lévő ruha - sokszor minden szándék nélkül - egyszerre teremt taktilis és vizuális kontextust minden mozdulatának. Folyamatos kontaktusban van a bőrünkkel, ami egy állandó külső visszajelzést ad mozdulataink erejéről, dinamikájáról, tónusáról, felületeink tapadásáról, csúszásáról, izzadásunkról, illatunkról, és a kultúránkhoz való kapcsolatunkról.

Sokféle ruhában lehet táncolni, amik mind inspirálhatják az előadói, táncosi érdeklődést, hiszen minden ruha - hosszú szoknya, férfiöltöny, macskanadrág, bugyi, zokni, kalap - sajátosságaival módosítja a fizikalitásunkat. Nagy váltás, mikor egy előadáshoz közeledve a tréningruhát az előadás jelmezére cseréljük. Ha ez a jelmez nagyon távoli a próbafolyamat során használt daraboktól, hiába keressük benne táncolva ugyanazt a mozgásérzetet, meg kell szokni az új külső visszajelző rendszert, ami elsőre vagy korlátozza, vagy felszabadítja lehetőségeinket. Ebben a témában, táncosi tanulmányaink során, sok alkalmunk van rugalmasságunk stratégiáit kialakítani. Izgalmas megszokni mozgásunk kontextusának változékonyságát, és ebben játékosságot találni. Ez azonban mind egy kívülről befolyásolt, a ruhán, mint külső visszajelző rendszeren keresztül történő test-megismerés. Amiben más test-tapasztalatot tud adni a ruha nélkül táncolás, az pontosan ennek a külső visszajelző rendszernek a maximális áthelyeződése a bőr, az izomzat, a csont, az egyensúlyérzet, a látás, a hallás, a szaglás és hőérzékelés elemi szintjére. Ajánlom minden erre érdeklődő embernek, de főként a táncosoknak, akik szívesen fölterképeznék testük és személyiségük teljes kapacitását, hogy saját testükhöz való személyes kapcsolatukat tovább alakítsák ebben a nem hétköznapi funkciókat ellátó

helyzetben, hogy hivatásos pályájukra lépve felkészültebben tudjanak viszonyulni a saját és a másik ember meztelen testéhez. A meztelenül táncolás olyan élmény, tapasztalat és tudás megszerzésének lehetősége, amihez sehogy máshogy nem lehet hozzájutni, mint gyakorlással.



## Tánc és test viszonya

Szeretném tisztázni, hogy hogyan hivatkozok és tekintek a testre, ebben a meztelenül táncolás tapasztalati témaköreit körbejáró szakdolgozatban. Természetesen fogalmaim suták ahhoz a komplexitáshoz képest, ahogyan az ember testi kifejeződése működik, mégis meg kell állapodnunk valamiben, hogy e dolgozat erejéig ugyanazt értsük a test fogalma alatt.

Táncosként ugyanaz a testünk éli át a gyomorrontást, a szeretkezést, a sorban állást, az orvosi vizsgálatot, a főzést, a szünni nem akaró sírást, mint az előadóművészet valamely bemutatóterében kontrolláltan őrző, harmonikusan mozduló, kötött koreográfiát pontosan átadó, érzeteket, állapotokat a semmiből előállító, gondolatébresztő, elbűvölő, nyugtalanító és megnyugtató elemeket magán keresztülengedő, láttatni képes szépség- és szörnyeteg-gépezet.

A testre az előadóművészetben úgy tekintek, mint valamilyen emberi-társadalmi lényeg érzékletes formájára. A magánéletben pedig a személyiségem szerves része. Emberként és táncművészként is egyaránt fontos, hogy ismerjük testünk sajátosságait. Hogy tudjam, láthassam, felfoghassam és elfogadhassam azt az elsődleges eszközt, amin keresztül szellemi és/vagy fizikális tartalmaim megmutatkoznak. Gyerekkorunkban természetes, hogy erre szánunk időt, aztán a szexuális fejlődésünk és társadalmi normáink keretét szabnak érdeklődésünknek. Ruhánk alatti testünk megélése jóformán a fájdalomra és a jó érzésre szorítkozik. Formájával és tónusaival a ruhák módosító hatása alatt töltjük a legtöbb időt. Testünk változó formájának, tónusainak, szerkezeti felépítésének absztrakcióját, saját gondolataink, érzéseink, ítéleteink, emlékeink és fogalmaink teszik érzékvé, ezek animálják.

Tapasztalataim szerint ahhoz, hogy fogalmaink akaratlan ítéletein túl, teljes szabadságában tudjuk "használni" a saját testünket, vissza kell hódítanunk annak eredeti absztrakcióját önmagunk számára. Ebben a megközelítésben a testem egy olyan izgalmas anatómiai jelenség, ami saját anatómiáját elfogadva, azonban átlényegítő képességét használva, képes túlmutatni a szervi megközelítéseken, s a táncos magára, mint - a tánc szempontjából - egyenrangú testrészekkel alkotni képes entitásra gondol.

## Személyes test, személyes meghatározottság

Fogantatásunktól kezdve épül ki testi adottságaink bonyolult viszonyrendszere a kialakuló éntudatunkkal. Ennek az egész életen át tartó folyamatnak a kezdetén, mikor a testünkhöz való személyes viszonyunk alapjai meghatározódnak, van egyfajta kiszolgáltatottságunk. Ez a kiszolgáltatottság nagyrészt öröklődésen alapuló idegrendszeri sajátosságainkhoz, illetve a környezetünk hozzánk való viszonyához köthető. Ez a kiszolgáltatottság a kezdetektől, elsődlegesen a testünkön keresztül válik érzékvé számunkra. Ezeket egyáltalán nem tudjuk sem akkor, sem visszamenőleg befolyásolni. Ezt nevezem személyes meghatározottságnak. Ugyanakkor felnőttként nagy lehetőségünk, hogy minderre rálátást nyerjünk, és olyanná formáljuk ezeket a viszonyokat, hogy igény szerint kényelmesebben, izgalmasabban, vagy szabadabban érezzük magunkat. Egy ideális felnőtt oktatási rendszer, eszközöket és lehetőségeket kínál erre az esetenként nehéz folyamatra, hogy folyamatos reflektív munkánk hivatásunkat is gazdagítani, tudásunkat is mélyíteni tudja.

A testhez való viszonyunk alakítása természetesen érzékeny témakör, a fentebb és alább leírt személyes és kulturális érzékenysége miatt, ezért csak bizonyos határokon belül tud közösségi munka lenni. Önmagunk előtt is nehéz lehet tisztán látni és elfogadni, hogy kinek hol van a határ. Ezért a személyes, éppen aktuális testünkkel való kapcsolatunk dinamizálása csak közvetve tud megjelenni egy ennyire közösségre épülő oktatási folyamatban, a résztvevők diverzitása miatt.

Az én esetemben a meztelenül táncolás kérdés- és problémakörei felkészületlenül, csak a Budapest Kortárstánc Főiskola elvégzése után, hivatásos táncosként, egy előadás célú próbafolyamat közben kerültek eléem. Nehézséget okozott akárcsak megfogalmazni is a problémáimat, kérdéseimet, hiszen eddigi életem során ilyen funkcióban sosem találkoztam sem a saját testemmel, sem mások testével. Reakcióim elemiek voltak, gyökerük kitapinthatatlan, fogalmaim nem értek hozzá. Nem tudtam, mi mozgatja az érzelmeimet, miközben professzionális, alkotó táncosként úgy szerettem volna részt venni az előadásra való készüléskben, hogy a 'szabad alkotás' elé ne gördítsek kifogalmazhatatlanul személyes akadályokat.

Ez az elméleti és gyakorlati részből álló dolgozat, elhelyezve a felsőoktatási rendszer egyéb pedagógiai céljai között, a Budapest Kortárstánc Főiskola egy volt növendékének hosszútávú, hivatásos, és előadócélú alkotófolyamatok során szerzett tapasztalataiból kíván tartalmi segítséget adni, és lehetőséget kínálni arra, hogy tét nélkül, szelíden,

mindenfélle külső nyomás nélkül kezdődhessen meg az olvasó saját testéhez kapcsolódó személyes történelmének tovább írása.

## Szabad alkotás: improvizáció a senkiföldjén

Munkám során arra jöttem rá, hogy sokféleképpen lehet improvizálni, de számomra egyféleképpen érdemes. A szabadság, az a fajta fogalom, ami a mindenkori relativitása miatt nehezen körvonalazható. Nem csodálom, hogy itt sem lehet tudni, hogy pontosan mire is gondolok. Ugyanakkor az előző fejezetben használt 'szabad alkotás' fogalma alatt természetesen én pontosan tudtam, mire gondolok. Ezért most leírom, hogy az a 21 perc tánc, melyet e dolgozat följánl olvasóinak, a szabad alkotás birodalmában telhessen.

Egy-egy táncelőadás létrejöttének folyamatában, minden próba előtt azon dolgozom, hogy a próbákön olyan munka-állapotban tudjak jelen lenni, amiben képes vagyok használni az aznapi teljes kapacitásomat, és merjek ítéletmentesen élni a felkínált lehetőségekkel. Dolgozatom performatív része olyan keretek között zajlik, ahol ezt az állapotot a legnagyobb biztonságban, eredményes produktum terhe nélkül lehet megélni.

A próbatermekben, amikben dolgozunk, nincs semmi. Se fotel, se sütő, se szőnyeg. Ha tükör van a táncteremben, arról el lehetett dönteni, a munkától függően, hogy belenézünk, vagy nem törődünk vele, vagy függönyt húzunk elé. Hozott és levett holmijaink: kabát, táska, ruhák, kulacs egy kupacban hevernek a földön. Ez egy olyan tér, ami arra van kialakítva, hogy csak annyi legyen ott magadból, vagy másokból amennyit szeretnél. Átvenni az utcai ruhát egy játszós, kényelmes ruhára, vagy mindent levenni magadról, azokat az ékszereket is, amikben esetleg aludni szoktál, már önmagában egy felajánlás arra, hogy valamire készülsz, valamiért itt vagy, mert itt más is történhet, mint ami kint. Itt, a tárgyi kultúránkon és a konkrét teendőkön kívüli létben, teljesen tiszta, hogy minden pillanatban te vagy az élményeid mozgatója, mégsem kell tudni semmit, nem kell sem okosnak, sem ügyesnek lenni, nem kell hány évesnek lenni, senki fia se lánya lenni. Egyedül az ember van, személyes történelméhez fűződő aktuális viszonyával, aki megmozdul, mert nem érez semmit, és érezni akar. Vagy érez valamit, és ezért megmozdul.

Belépve egy ilyen terembe mindig is azt a tudatállapotot kerestem, ami inkább megengedi azt, hogy történjen velem valami, minthogy a félelemtől egyhelyben álljak. Mert minden több információval gazdagít, mint a félelmeimtől dermedten állni. De azt a luxust is megengedhetem magamnak, hogy egyhelyben álljak a kíváncsiságtól, hogy mi mindent fedezek fel a saját mozdulatlanágomban. Egy ilyen teremben, mások és önmagam nézője helyett egyszerre rendezővé és résztvevővé válok. Egyedül egy ilyen teremben, táncórai kereteken kívül, az egyetlen dolog amit elvárhatok magamtól, hogy a

‘bármilyen lehet’ felelősségének kompressziós munkája megmutatkozzon a testemen. Hogy minden pillanatban lenyűgözhessem vagy szórakoztathassam a ‘valami van’ érzése.

## **Testünk a művészet oltárán**

Szociálisan nem funkcionális fizikum: ezzel a túlzón komplikált megfogalmazással arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy ebben az írásban a meztelenül táncoló test szociális szempontból pusztán művészeti funkciót lát el. Egyértelműen nem válik a társadalom számtalan igénye, szükségletei közül szexuális tartalomká pusztán attól a ténytől, hogy a társadalmi normáinknak köszönhetően tekinthetünk rá úgy is, ha szeretnénk. És még sokféleképpen is. Érdeemes elfogadni, hogy a magánéletünk teste teljesen azonos azzal, amivel a próbákon, táncórákon és a színpadi helyzetekben hosszú távon dolgozunk. Ennek az elfogadása, és oda-vissza irányú, egymást kiegyensúlyozó fejlesztése, kiteljesítése jelenthet nehézséget nekünk, vagy a körülöttünk élő embereknek. Ez egy olyan hatás, ami láthatatlan módon formálja nemcsak a munkánk-, hanem az életünk egyéb dimenzióit is.

Hivatásos táncosként, azok, akik láttak a testhez különféle módon viszonyuló előadásokban, gyakran találtak meg azzal a feltevéssel, hogy én biztosan nem vagyok szégyenlős. Van, hogy kifejezetten a meztelenség céljával keresnek meg, például egy fotózásra, hogy nekem “biztos van ehhez kedvem”. Így általában nincs. Az én esetemben, a magánéletemben, a testemhez való viszony mibenlétét határozottan megváltoztatja az előadás kontextusának a hiánya. Ilyen értelemben minden egyes előadás, a testhez való viszonyát unikálisan alakítja ki, éppen ezért nem válik univerzálissá az előadás létrejöttének a tényétől, ugyanakkor beépül a személyes testi élményeim közé, amit azzal szeretnék megosztani, akivel akarom. Életem egyik legbiztosabb gondolata volt, hogy én sosem leszek meztelen a színpadon. A Budapest Kortárs Tánc Főiskolai tanulmányaim megkezdésekor még a női öltözőben is csak a zuhanyfüggöny mögött tudtam átöltözni, majd a hivatásos táncosi pályám megkezdése után pár évvel már a wc ajtót sem tartottam szükségesnek bezárni, csak behajtottam, hisz lehet hallani, hogy bent vagyok.

A meztelen testtel való hivatásos munka kétirányú hatást fejt ki. Egyrészt létrehoz egy művészeti célú szabadságot, és nyitottságot az emberi entitás újraértelmezéséhez, másrészt magánéletünkben is árnyalja a testi élményeink lehetőségeit, hisz személyes történetünk részévé válik.

Annak is, hogy magánéletünkben épp frissességgel vagy nehézségekkel, reflektáltsággal vagy rutinszerűen, párkapcsolatban, vagy anélkül, szüleinkkel élve, vagy barátainkkal veszünk részt, szintén kétirányú hatása van hivatásos táncosként. Egyrészt percenként írja az életünk történetét, másrészt közvetlen környezetünk által keletkező identitásunk révén hatással van az alkotási folyamatainkra is. Mivel a fent megírt szemléletű meztelenül táncolás elég specifikus, nem érint mindenkit. Van, hogy a szakmánkon kívül állóknak nehéz ehhez a témához kapcsolódni. Igyekezettől függően leegyszerűsödhet, heroikussá válhat számukra, vagy adhat új nézőpontot is. Fontos, hogy ezek az impulzusok, amik a környezetünkből jönnek, nem megélés alapúak, hanem általában elméletiek. Épp ezért bízhatunk a biztonságos körülmények között átélt, fókuszált élményeink értékességében, mert annál pontosabb kérdéseket tudunk feltenni, és annál pontosabb válaszokat tudunk adni, minél elemibb az élményünk egy témáról.

### **Érzékelés a test összes bőrfelületével**

Meztelenül állni először egy táncteremben, a lehetséges mozdulatok ezer verziója előtt, annak az izgalmával, hogy nem lehet tudni, hogy milyen érzés lesz meztelenül egy létrejött mozdulat, lehet felemelő, de lesújtó is. Természetes, hogy jelen van az ismeretlenség érzése és izgalma, hogy mivel is induljunk neki. Pedig teljesen mindegy.

Hirtelen az addig megszokott mezítláb táncolás, egy igazán mezítláb érzetét adja attól, hogy a test összes bőrfelületén, beleértve a külső nemiszervek bőrfelületeit is, ugyanaz a hőmérsékleti érzet jelenik meg, mint amit a talpuk érzékel. A táncteremben a textilekből általában kihagyott részeink a kezek, a talp, és a fej. A térbeli, időbeli tájékozódás, kezdeményezés így legtöbbször ezek közvetlen érzéki fókuszában történik. Meztelenül a közvetlenül befogadó felületek aránya hirtelen kiterjed az egész testünkre, ami átmenetileg dezorientálttá tehet minket. Ennek különböző tünetei lehetnek. Az enyémekek a következők voltak: túlzó várakozás, erős szívdobogás, bénultság, izzadás, a mozdulataimat túl kevésnek, vagy épp hogy túl soknak éreztem. Azt is észrevettem, hogy annyira ismeretlen érzés a külső nemi szerveimmel érezni a mozdulatok levegőjét, vagy a talaj hőmérsékletét, hogy korlátozva használtam például a medencém mozgástartományát, kerültem a lábnyitásokat, és a földre inkább csak háton feküdtem le.

A mozgás érzékelésével kapcsolatos elvárásaink elengedéséhez, melyek egész addig magunk számára sem tudatosultak, időre van szükség. A heves mozdulatoknál kicsit

késleltetve kaphatunk visszajelzést a mozgás dinamikájáról, míg a lágyabb, finomabb mozdulatok térbeli visszajelzés nélkül maradhatnak.

Ha szeretnénk, hogy a mozgásunkról pontosabb reflexióink legyenek, beljebb kell vinni a figyelmünket az izomzati, csonti struktúrák szintjeire, ami rendkívül hasznos fókuszpontja lehet egy mozgáskutatásnak.

Egyensúlyérzetünk referenciája is megváltozik, hiszen dőléseink közben tréningruhánk nem támaszkodik, távolodik, vagy húzódik mozgásunkkal, hanem látásunk, fülünk segítségével, testünk struktúrájából következtethetünk mozgásunk folyamatának stációjára.

A talajra kerülve meglephet minket a föld hőmérséklete. Próbateremben hozzánk képest sokkal hidegebb, előadás helyzetben viszont melegebb a talaj, mert a színházi lámpák felmelegítik a linóleumot. Meg kell ismernünk, hogy hogyan reagálunk erre a hirtelen plusz információra attól függően, hogy melyik, intimebb, vagy kevésbé intim testfelületünkön keresztül jutunk hozzá.

Izzadtságunkkal és testszagainkkal, szőrünk mennyiségével, körmeink és hajunk hosszával is közvetlenebb viszonyban vagyunk. Izzadságunk csúszhat, száraz bőrfelületünk pedig tapadhat a linóleumon, a rajta rendelkezésre álló szőrmennyiségtől függően.

Különféle testszagainkat a maguk részletgazdagságában, testrészenként, a mozgással töltött idővel arányos változásukban, öblítős ruha illatának fedése nélkül ismerhetjük meg.

Körmünk fontos funkcióra találhat, de okozhat sérülést is, ha egy fényesre izzadt testet kell megtartani kezeink közt.

Vannak a mozgásban aktívan és passzívan részt vevő testrészeink. Amikre nem sok hatással tudunk lenni az a fülünk, a külső nemi szerveink, a hajunk, valamit a zsírosabb részeink. Legszerencsésebb, ha elfogadjuk ezek passzivitását, és játékos viszonyba kezdünk a kontrollálásba vetett hittel.

Bőrfelületeink meztelensége folytán az érintés saját testünkön belül is új értelmet kap. A kéz-fókuszú érintés-élményeink testszertivé válnak. Érintésnek hathatnak olyan egyszerű mozdulatok is, mint egy térd felhúzása a mellkashoz, vagy egy sarokra ülés.

Csakúgy, mint a tenyereink összecsapása, combjaink találkozása is adhat hangot, vagy a linóleumon csúszó/tapadó bőrnek is lehet hangja, de találkozhatunk saját testünk sajátosságaiából, vagy testhasználatunkból eredő egyéb új testi hangokkal is.

## Intenzív testhasználat ruha nélkül

Belekerült némi időbe, mire táncosként, minden nap gyakorolva, elfogadtam, hogy izzadok. Amatőrként nem is tudtam volna megfogalmazni, hogy azért táncolok úgy, ahogy táncolok, hogy nagyon azért ne izzadjak meg. Kultúránk jelenségei közül több mindent lehet az izzadáshoz kapcsolni: szégyent, gyengeséget, betegséget, önkívületet, megszállottságot vagy agressziót. Az izzadás megítélése nemenként is különböző. Általánosságban bennem az a kép alakult ki, hogy van nemes izzadás: aki úgy odateszi magát valamiben, szinte emberfeletti módon, hogy az általa létrehozott teljesítmény nagysága természetesen indokolja az izzadást, és van egy alacsonyabb rendű izzadás, ami a szegény, sajnálatra méltó próbálkozónak jut. Így hát amatőrként, mivel tisztában voltam a hiányosságaimmal, inkább nem is próbáltam azokat túlzottan leküzdeni, hátha nem sikerül, és akkor csak a szerencsétlen próbálkozó izzadásával lesz dolgom. Aztán a hivatásos táncképzésem során egyre több lehetőséget találtam arra, hogy a táncon keresztül a fejlődésemért dolgozhassak, így ezidő alatt az izzadással kapcsolatos külső meghatározottság teljesen elhalványodott. Határait vesztette az, amit a táncolásról addig képzeltem, pusztán imitációnak hatott, hiszen meg sem engedtem, hogy az egész szervezetem részt vegyen a táncban. Igazán elmélyülve a munkámban, már nem törődtem azzal, hogy mi lesz az eredménye, egyáltalán nem foglalkoztatott, hogy milyen, és mennyi izzadsággal jár az, ahogy táncolok. Aztán a meztelenül táncolás során az izzadság újra egy nagyon fontos tényezővé vált. Méghozzá egy olyan tényezővé, ami a mozgásunk fizikai megformálására nagyon is erős hatással lehet.

Ha az ember magas intenzitással táncol meztelenül, akkor az izzadás következtében, változhatnak a testhasználati lehetőségei. A táncra fordított idővel- és energiával arányosan tapasztalataim szerint háromféle izzadt bőr-állapotot határoznék meg.

Az első a teljesen száraz bőrfelület állapota, melyet fedhet szőr, vagy sem, de mindkét esetben ismerősen, a ruhás élményekhez közeli módon használható. Linóleumon csusszanásra képes felület.

A második fázisban, intenzívebb energia kifejtés hatására már egy kicsit izzadt a bőrfelület, amit ha nem borít szőr, akkor tapad, míg ha szőr borítja, kisebb ellenállással képes a csúsztatásra, de kiszámíthatatlan, hogy a szőrön keletkezett izzadság mekkora távolságra elég, és milyen csúszási sebességet okoz. Ennek az izzadsági foknak van a legtöbb hangja linóleumon, a váratlan tapadások miatt. Ezzel az izzadsági állapottal azért nehéz dolgozni, mert szervezetünk az igénybevétel közben észrevétlenül lép át erre a



szintre, ezért váratlan helyzeteket tud okozni akkor is, ha a bőrünk bőrrel, vagy linóleummal találkozik. Teljesen más megoldásokat találhatunk egy-egy csusszanás, gördülés megoldására, de amíg ezeket nem ismerjük ki teljesen, okozhatnak kellemetlenségeket mozgásunk során. Ha növeljük az intenzitást akkor ez az állapot csak meglepően rövid ideig tart.

Egyéni adottságoktól függően, intenzitás- és időarányosan izzadásunk viszonylag hamar átvált a harmadik fázisra, ami lassan, egy egybefüggő fényes bevonatot képez a testünkön, amit úgy hívunk, attax. De egyelőre nem hívjuk így, mert nincsen neve. Ez a fajta izzadás a táncolás során folyamatosan és intenzíven képződik, s mivel nem szívja magába semmilyen ruhanemű, kiszámíthatatlan formában és mennyiségben kerül a talajra, így annak felülete hasonlóan kiszámíthatatlanul válik csúszóssá alattunk és utánunk. A földközeli mozgásoknál jellemzően teljesen megváltozik az elvárásunk mozdulataink felé. A lehetséges veszélyek folyamatos fölmérése képzeletünk domináns és elsődleges módosítójává válik. Mindemellett új, száraz testtel kivitelezhetetlen mozgásokkal is gazdagodik táncélményünk. Izomhasználatunk teljesen átstrukturálja magát, ösztönösebbé, és funkcionálisabbá válik, máshogy kezdünk el, és máshogy fejezünk be egy mozdulatot, mindig a hirtelen változás lehetőségének fenntartásával. Ezt az állapotot hideg próbateremben nehezebb elérni. A nagyon kitartó, vagy a színpadi táncolás eredménye ez, ahol a lámpák melege további fizikális terhelést okoz a testnek.

## **Látva lenni - láttatva lenni**

Abból adódóan, hogy felkészületlenül ért a meztelenséggel való munka egy előadás próbafolyamatában, kénytelen voltam stratégiákat találni magamban arra, hogy hogyan érezzem magam a legszabadabban ebben a helyzetben.

Az első ilyen helyzetbe egy négy hónapon át tartó próbafolyamat során kerültem, melyben egy férfi és egy női test duettjét fejlesztettük. A próbák többségén, két párban dolgoztunk meztelenül a teremben, a próbák egész ideje alatt. Egy férfi test és egy nő test duettjét fejlesztettük. Mindig ugyanaz a két pár gyakorolt a teremben. Ebben a partnern munkában kutatásunk elsősorban nem a tánc felé irányult, hanem egy olyan mozgáskutatás felé, melyben úgy bántunk egymás testével, mintha az egy anyag lenne, amit mozdulataink formáznak meg, a köztük lévő folytonos testi kontaktus által. Később ezek a bánásmódok, egész testes formázások tipológiai váltak az előadás táncnyelvévé.

Ebben a testi kommunikációban hagyjuk, hogy kölcsönösen formálódjon a testünk a saját, és partnerünk formáló szándékú mozgása, kezei, vagy egész testének súlya által.

Az előadás helyzetében a nézők a színpadot lelátókon ülték körbe, így nekünk, a táncosoknak, a strukturált improvizációra épülő darab nem adott lehetőséget a néző figyelmének vezetésére. Ebben az előadásban, a színpad tudatos és irányítható hatásainak előadói hatalmáról lemondva álltunk színpadra. Előadói figyelmünket kizárólag partnerünk felé fordítottuk. Ez a néző-előadó helyzet annyiféle előadás élményt hozott létre, ahány néző az előadást látta.

Életem legkínosabb TV interjúja ennek az előadásnak a premierjéhez közeledve volt, amikor erről a készülő előadásról egy erős sminket viselő, mélyen dekoltált ruhájú riporternő kérdezett. Úgy éreztem, nem tudom neki pontosan átadni, hogy mivel dolgozunk, hogy milyen előadásra készülünk, és egyre nagyobb zavarban voltam, legszívesebben elfutottam volna. Abban a művirágos, neonkék stúdióban ülve, mikrofonnal fontoskodva, hirtelen annyira távolinak tűnt arról beszélni, hogy gyúrjuk egymás testét, mint a tésztát, hogy majdnem elsírtam magam. Valószínűleg azért viselt meg ennyire, azért kezdtem egyre nagyobb gesztikulációba, egyre befejezhetlenebb mondatokba, mert nem találtam fogást arra, hogy mi is annak az igazi tétje, amiben vagyok. Hogy mindent megkérdőjelezve, amit akkor gondoltam a testemről, megadom magam a fizikai testemnek, és nézők előtt olyan fizikális helyzetekbe engedem bele magam, és viszem, tartom meg a társam, amikben lehet hogy nincs lehetőségem, időm, vagy erőm megteremteni azt a formát, mozdulatot, vagy testképet, amit megfelelőnek gondolnék.

Életem első meztelen próbáján, 11 éves távlatból nézve, meglepő módon, nem a saját testem megmutatása a kollégáimnak, vagy a próba vezetőjének okozott gondot, hanem sokkal inkább az, hogy egészen addig bármit hihettem-, vagy hitethettem el a testemről, egyszeriben a nagyon is objektív egyféleségét kellett elfogadnom. Olyan érzésem volt, mintha a kultúra és a táncművészet olyannyira átnemesítette volna a testemet, hogy nehéz volt szembenéznem annak egyféle halandóságával. Mikor betegek vagyunk, vagy meghalunk, akkor kikerül kezeink közül annak irányítása, hogy ki, mit és mennyit kaphat belőlünk. Ilyen vonatkozásban erre a meztelen táncelőadásra készülni nekem azt is jelentette, hogy elengedem mindazt, amit gondolok magamról, amit saját magammal azonosítok, amit magamra vonatkozóan a tudatomban megélek, beleértve a testemnek olykor megnövelt határait is, azért, hogy ezek lehetséges szabadságával dolgozhassak. Előadóként, nekem ahhoz kellett bátorság, hogy ismerve a test körüli sémákat, tudva azt,

hogy a testet miként tematizálja kultúránk, merjem azt máshogyan megközelíteni, vállalva, hogy az előadásban a testem olyan tartalmak és kérdések felületévé is válhat, melyek lehet, hogy tőlem nagyon távol állnak. Ezt a tényt táncosként, a szerveim személyességével közvetlenül átélni, önmagában is nagyon mély érzelmi hatás. Ez hozhatja létre azt a szuggesztív elhivatottságot, ami azáltal, hogy fölismeri és integrálja a stilizáltat és a konkrétat, elő tud hívni újfajta asszociációkat a nézőkben.

Attól függően, hogy a meztelenséggel éppen mit képviselek egy előadásban, megpróbálhatom kiszolgálni, vagy felülírni az adott kor, adott nézőinek a testhez való viszonyát.

Ebben a szakdolgozatban, az általam feldolgozott, előadás-célú próbafolyamatok mind ez utóbbit célozták meg. A meztelen testet, és az azt fedő ruhákat, jelmezként vagy díszletként, de mindenképpen a mozgás, a tánc sokrétűen használható eszközeiként vizsgálták. A test különböző részei, részletei között nem kívántunk különbséget tenni, funkciójukat táncosi minőségükben használtuk. A külső nemi szervekhez való személyes viszonyunkat nem helyeztük a próbák fókuszába. Ilyen értelemben az ezekkel a kérdéskörökkel való egyéni munka ugyan nem az előadás tartalmi része, mégis a munkafolyamat párhuzamos, az alkotás szempontjából nézve sem kevésbé értékes mellékterméke.

A következő előadásokban táncoltam nézők előtt meztelenül:

- 2013. Hodworks: Pirkad
- 2016. Hodworks: Grace
- 2017. Hodworks: Szólók
- 2019. Cuhorka Emese - Molnár Csaba: Mestermunka
- 2023. Cuhorka Emese - Molnár Csaba: Pandóra lovasai

A ruhák erejét megkérdőjelező előadások pedig:

- 2007. Hód Adrienn: Hol vannak a pásztorok?
- 2009. Hód Adrienn: Supra Hits
- 2010. Trisha Brown - Karczag Éva - Vicky Shick: Set and Reset
- 2012. Hodworks: Ahogy azt az apám elképzelte
- 2014. Molnár Csaba: Dekameron

2014. Hodworks: A halandóság feltételei  
2018. Hodworks: Sunday  
2019. Cuhorka Emese - Molnár Csaba: Pandóra szelencéje  
2019. Hodworks: Délibáb

Továbbá ezekben a filmekben vettem részt meztelenül:

2015. Saul fia  
2019. A létezés eufóriája

### **Megközelítési lehetőségek táncosként a meztelenül táncoláshoz való viszonyunk aktív alakítására**

A meztelenséget is lehet szerepként viselni, ami megkönnyítheti a vele való viszonyunk kialakítását. Testünkről bármit gondolhatunk.

Tekinthetünk rá úgy, mint a lelkünk egy átmeneti, mozgó szobrára. Ha így teszünk, megfigyelhetjük, hogy milyen sajátosságokkal látták el ezt a szobrot. Mekkora tömeget kell mozgatnunk rajta ahhoz, hogy láthatóvá váljon a lelkünk.

Gondolhatom azt, hogy táncom során én egyszerűen megszűnök létezni, és felajánlom a testem egy az emberi dolgok felett álló nagyság számára, aki a testemen keresztül üzen. Így meztelen testem egy tiszta lap, amire az emberi lét szavait írják mozdulatokba.

Képzelmem azt, hogy ugyanaz a gyermek vagyok, aki 35 évvel ezelőtt voltam, ennek minden humorával együtt, mert a testem lehet meztelenül is egy önmagáért való, naiv eszköz a játékra.

Élvezhetem, hogyan lendülnek táncba azok a testrészeim, melyek mozgását nem tudom irányítani.

Lehetek ufó, aki kipróbálja, hogy milyen egy emberi testbe bújva mozogni, és rácsodálkozik, hogy milyen sok mindent lehet érezni a tánc által.

Kipróbálhatom milyen lenne, ha ez lenne a megszokott, hiszen ruhában táncolni nagyon meghökkentő és illetlen dolog.

Gondolhatom azt, hogy én vagyok a legvonzóbb ember, akinek az egész teste a bája. Főleg a hónalja, és a térde.

Lehetek nemtelen, nagyon vékonyka, iciri-piciri, vagy egy óriási kolosszus, pusztító bölény vagy cafka fecske.

Vagy bemutatthatom magamat úgy, ahogy vagyok, ahol éppen tart a testem, sem idealizálva, sem degradálva.

Használhatom a zenét, hogy teljesen csak arra figyeljek, és abban feloldódva el is felejtsem, hogy éppen hol vagyok, és elég jó vagyok-e.

Megpróbálhatom magam annyira elfárasztani meztelenül, hogy a megdolgozott fáradtság okán kiérdemeljem, hogy semmire se gondoljak, csak élvezzem, hogy vagyok.

Vagy miközben különféle a testtartásokat veszek fel, észrevehetem testem formájának, állagának relativitását.

És hatalmamban áll előnyös és előnytelen testhelyzeteket kipróbálni, mert az nagyon vicces.

## **A látvány elfogadása**

Táncunk közben saját testünket, vagy partnerünk testét olyan helyzetben láthatjuk, olyan szemszögből és olyan közelségből, ahogy nem szoktuk. Ez azért lehet furcsa, mert egy üres teremben, tánc közben, a bejövő vizuális információ általában a saját, vagy partnereink testének dinamikája, irányai, mozdulataink formája, térbeli közelsége, illetve partnerünk arckifejezése és az aktuális állapota, míg meztelenül táncolva újra és újra eléink kerülhetnek olyan intim testrészek részletei vagy teljessége, melyek eredeti funkciójuk híján keletkező abszurditásukkal, új funkciójuk megtalálására készíthetnek minket. Például éppen térdelek, a mellkasom előtt pedig éppen fejen áll a partnerem, és miközben őt magamhoz közel tartom, hogy a lábait tartsam, akár képzelhetem azt is, hogy kezeimmel a fenekéből növesztem kifelé és felfelé a két hosszú lábát. Közben persze tudom, hogy az állam a combjai között a fenekéhez tapad, érzem, hogy az állam milyen sűrű szőrön pihen, de ez rendben van, hiszen ha távolabb lennék tőle, nem tudnám megtartani. Ruhában táncolva számtalan ilyen testhelyzettel találkozunk, csak a ruha miatt nem realizáljuk, hogy milyen intimitása tud lenni a testrészeket nem priorizáló testek közelségének. Ugyanígy, ha a kollégám előttem nyitja terpeszbe a lábát, tudom, hogy ez nem egy szexuális feltárulkozás, hanem egy mozdulat, ruha, szégyen és tetszeni vágyás nélkül. Saját külső nemi szerveim is a szemem elé kerülhetnek új helyzetben.

Ezeket a látványokat meg lehet szokni, annak a veszélye nélkül, hogy ettől érzéketlenné válnánk.

## **Meztelenül táncolás partnerrel**

Meztelenül táncolva egy partnerrel, csakúgy, mint szerelmeskedés közben, részletes információt kapunk az érintéseken keresztül a saját és a másik testének aktuális tónusáról, idegrendszeri állapotáról, fáradtságáról, izzadságáról, hőmérsékletéről, figyelméről, reakcióképességéről. Ugyanakkor ezek az információk ez esetben, a szexualitás helyett, valamilyen művészeti funkció szolgálatába állnak. Ha ez a funkció dőlésekből, támaszokból, húzásokból, emelésekből, megtartásokból áll, azaz partnerünk, vagy saját testünk teljes, vagy részleges súlyával dolgozunk, a tervezett mozgás kivitelezésének esetlegességével is számolnunk kell.

A korábban definiált izzadási állapotokban más-más sajátosságokkal, vagy ezek különféle kombinációival lehet dolgozni a partnermunka során. Az első fázis, nagyon kiszámíthatóan használható, aztán egyénenként változó, hogy az együtt táncolók közül ki mikor lép át a második és a harmadik izzadási szintre, aminek időbeli különbsége tud technikai nehézségeket okozni a páros munkában. Különösen a húzások, tolások, emelések igénylik a nagyobb felületek aktivitását, egész testtel be kell biztosítani a mozdulatokat, hogy tervezetlen megcsúszásokkal ne okozzunk sérülést. A meztelen partnerrel való munkában még nagyobb hangsúlyt kap a két ember idővel arányos, aktuális izzadási állapota, ami akár testrészenként különböző fogás-technikát igényelhet.

Kihívást jelenthet a külső nemi szervek ösztönös érzékiségének áthangolása. Meztelenül valakinek a hátára ülni, vagy megölelni csupasz mellkassal, pusztán érzékelni intim testrészeinkkel bőrét, izomtónusait, és fordítva: az izomtónusunkon keresztül érzékelni a másik külső nemi szerveit, ugyanolyan része a táncunknak, mint elfogadni azt, ahogy a másik szerelmet nélkülöző testszagaival közvetlenül keveredik a saját testszagunk.

## **Hozzám intézett, meztelenséggel kapcsolatos kérdések az előadóművészetben 2018 és 2024 között**

Interjúkérdések, és a mögöttük húzódó gondolatok, melyek az újságírókat, szakmabelieket, a szakma kedvelőit, vagy a szakma finnyásait foglalkoztatják. Ilyen kérdésekre lehet számítani annak, akit érdekel ez a téma:

Mitől lesz több, vagy milyen más élményt tud nyújtani, ha a táncosok meztelenednek egy előadásban?

Mit gondolsz, a közönség hogyan fogadja ezeket az előadásokat, amikben meztelenség jelenik meg?

Egy ennyire megosztó műfajban van-e a közönség felé megfelelési kényszered?

Okoz-e a táncosnak problémát a meztelenség?

Ma már a meztelenség is közhelyes lehet?

Szerinted megszégyenítő a meztelenség a színpadon a táncos számára, vagy felszabadító?

Diszkomfort érzetet kelt a meztelenség?

Honnan lehet tudni, hogy nem bolondult-e meg egy koreográfus?

Van jelentősége a meztelenségnek a darabokban?

Mi a viszonyod a saját meztelenségedhez (testedhez) a színpadon és a civil életben?

Van-e különbség a színpadi ember és a civil ember meztelensége között benned? A tudatodban ez hogy jelenik meg? Hogyan magyaráznád el egy kívülálló számára ezt?

Kin múlik az, hogy te vállalod-e a meztelenséget, van-e pszichológiai határ amikor, és, ahogy ez megtörténik?

Ért-e már bármiféle kellemetlenség amiatt, hogy táncos vagy, hogy meztelenül vagy a színpadon időnként?

A műfaj nemcsak abból a szempontból különösen kitett a különféle visszaéléseknek, hogy testekkel dolgozik, de akár olyasmivel is teremthet abuzív helyzeteket, ha egy táncos meztelenségét nem a helyén kezelik. Mit lehet tenni ez ellen? Egyáltalán, hogy viseled az ilyen eseteket?

Azért mered, mert szép vagy?

Mit gondolsz, mennyire befolyásolja a külsőd a körülményeidet? Hogyan éled ezt meg?

Volt, hogy azért kerestek meg munkával, mert kellett egy 180 centis, szőke, dekoratív táncos? 20%-kal nagyobbak lenni azért látványos a színpadon.

Előadás közben rendszeren odateszed magad, hallani, ahogy lehorzsolod a bőröd a tánctéren, nem fáj?



## Összegzés

E dolgozatot elolvasva kiderül, hogy a meztelenül táncolás témája, jelenlegi kultúránkban, olyan kérdéseket vet föl, melyekre mindenkinek szükséges idővel a saját válaszait megtalálni. Dolgozatom alábbi sorai ezért, hiába szeretnénk, nem tudnak e témában univerzális válaszokat adni. Ezt a hosszútávú folyamatot megsegítendő alább a személyes összegzésem olvasható. Mindenkinek aktív, kíváncsi, megengedő és reflektív részvétet kívánok a saját folyamatához.

Az előadóművészetben számomra a meztelenség is egy jelmez, aminek a lehetőségeit sokféle módon használhatjuk. Nagyon meghatározó tartalmat, kérdéseket és válaszokat adhat a darab kontextusában, csakúgy, mint egy lengő lenruha, egy mozgást ellehetetlenítő Bauhaus ruha, egy műbőr domina szett, vagy egy tütü, spicc cipővel, egy farmer-fehér póló kombinációja, vagy egy bugyivillantó 500 alszoknya egymáson.

Egyén függő, hogy kinek milyen a kapcsolata a színházzal, tánccal, testtel. Nem mindenkinek való minden. Valakinek unalmas, van akinek felszabadító, van aki zavarba jön, van hogy teljesen természetes vagy bosszantó, sajnálatra méltó, vagy ledérkedésnek ítélt, és ez mind rendben van. Mindig csak azt látjuk, amiben épp mi magunk vagyunk.

Egy előadás akkor van kész, ha nyílt tekintettel minden pillanatába bele tudok állni.

Engem nem foglalkoztatott ez a téma, nem személyes érdeklődésből fakadt, de végül sokat adott, sok mindent újraértelmezett bennem az ezzel való hosszútávú munka.

Számomra a meztelenség teljes egovesztés, ami egyszerre nehéz és felszabadító is. A titkokról és a kontrollálhatóságról való nyilvános lemondás. Előadóként meg kell dolgoznom azért, hogy a meztelen test sebezhetősége helyett az erejét érezzem.

Nekem, mint mindenkinek, a testem a legszemélyesebb terem, ami a kezdetektől velem változik, kisgyerek koromtól egészen a mai napig. A testem magában hordozza az egész történetemet. Nem könnyű elfogadni, és állni azt, amikor valaki néz, hisz nem tudhatom pontosan, hogy mit is néz. Nő-e már a mellem, arányosak-e a tagjaim, mekkora a lábam, nő-e már a fogam, öregszik-e a bőröm? Én magamat nem így élem meg.

Engem nagyon érdekel a mozgás, a tánc, hogy mire való, hol kezdődik, meddig tart, és mik az összetevői. Így természetesnek érzem, hogy az ezzel kapcsolatos mindenfajta kísérlet része a hivatásomnak. Akkor is, ha nagyon nehéz elengedni a saját testem gyerekkorom óta őrzött magánterület jellegét.

Azt gondolom, hogy ha komolyan veszem, hogy nekem az a munkám, hogy mások számára olyan átélhető előadásokat hozok létre, amikben a néző magára vagy másokra

ismer, nevet, sír, vagy elbizonytalanodik, de mindenképpen történik velem valami, akkor nem dolgozhatok dogmákkal.

Szép, csúnya, gonosz, jó, harmónia, undor - ezek csak fogalmak, amelyekkel könnyebb az egymás közti kommunikáció, de az élményeink átadásához addig kell finomítanunk őket beszélgetéseink során, míg alkalmasak nem lesznek arra, hogy az érzéseinket, gondolatainkat valóban közvetíteni tudják. Ugyanígy a meztelenséghez fűződő érzéseink is komplexebbek lehetnek annál, mint ahogy azokat fogalmainkkal le tudjuk írni. Eleve nem ugyanazt értjük a meztelenség alatt sem.

A színpad masinériája olyan erőviszonyba helyezi az előadót, a nézőhöz képest, mintha az előadó kiváltságos személy lenne, aki nem is közülük való: "Óh, hát neked könnyű! Ha ilyen szép lennék, én is meztelenkednék!" Vagy az előadó ismertnek vélt magánélete is beleszövődhet a néző interpretációjába: "Annyira sajnáltalak titeket, hogy ezt tette veletek a koreográfus. Csinálja ő! Ő is szokott meztelenkedni?" Sokféle módon tudunk viszonyulni a testhez attól függően, hogy gyereké, fiatalé, vagy öregé, egészséges-e vagy éppen beteg, vagy halott. A tánchoz mégis általában a fiatalságot, az egészséget, frissességet kapcsoljuk, és vannak, akik a tánchoz egyértelműen a szexualitást. Azokat a nézőket nehéz igazán elérni, akik a táncelőadásokat főként a szexualitásukon keresztül szeretnék befogadni. El is neveztem őket "szatyros bácsiknak". Ők azok, akik úgy vesznek az előadásokra jegyet, hogy még az előadás címét sem tudják, de mondják a pénztárnál, hogy a meztelen előadásra szeretnék jegyet venni.

Mindig feltételezhető, hogy van egy alkotói szándék, ami az adott előadás kontextusában a meztelenséget, mint eszközt tartja a legalkalmasabbnak arra, hogy a darab asszociációs mezejét módosítsa. Feltételezhető, hogy az alkotók, a koreográfus vagy a rendező ezt a tudatos, vagy intuitív döntést felelősségteljesen, reflektíven hozza meg alkotótársaival, és az egész alkotási folyamatban érzékenyen reagál a táncosok esetleges nehézségeire, megsegítve őket, hogy sem az előadás, sem annak létrehozói ne sérüljenek a folyamatban. Amennyiben ez nem így történik, az nincs rendben.

Vannak kollégák és nézők, akik azt gondolják, azért csináljuk, hogy több ember jöjjön el megnézni minket, és híresek legyünk. Hogy mi valójában szeretünk meztelenkedni. Hogy nem jutott más eszünkbe, de szerettünk volna hatásosak lenni. Hogy jó volt az előadás, de miért nem vettünk fel melltartót és bugyit. Hogy jól látták-e, amit láttak? Hogy jó amit csinálok, de azért le kéne venni a ruhámat, mert a többi táncos már meztelen a darabban, ne merüljön már fel a kérdés, hogy rajtam miért van ruha. Hogy a lányok lehetnek meztelenek, az természetes, de egy meztelen férfi hímvesző nagyon

megalázó ahogy erőtlenu, nevelségesen himbálódzik tánc közben, azt ne. Hogy én mondtam, hogyha a koreográfus egyszer elkezdi ezt a meztelenkedést, akkor sose fogja abbaahagyni. És hát hogyha színpadon meztelenül táncolsz, miért ne táncolhatnál meztelenül egy filmben is, filmfesztiválokön, interneten, fotózáson, tévében, pornóweboldalon. Addig kell mutogatni magad, amíg szép vagy.

4 éve éppen meghitten üldögéltem otthon a kisbabámmal, amikor jött egy email egy ismeretlen férfitól, aki rossz angolsággal azt írta, hogy szívesen feltöltené a neten talált meztelen fotóimat egy pornóoldalra. Hasonló levelet egyébként A létezés eufóriája kapcsán is kaptam – hiszen hol lenne jobb helye egy holokauszt-témájú film képeinek, mint egy pornóoldalon? Mint korábban megtudtam, a kortárs táncosoknak külön kategóriájuk van a pornó site-okon; afféle egzotikumok vagyunk. Pedig én egy művészi előadás eszközeként engedtem fotózni a testem, majd ezt valaki fogta, és kiemelte a kontextusából.

A jogi lépések elindítása nagyon sok pénz és energia. Pedig ezzel meglópják a készült fotó pillanatának fontos történetét. Szégyent emiatt semmiképp nem érzek, mert én ismerem a képek eredeti kontextusát. De rendkívül fontosnak tartom, hogy az előadások képi- és videós promóciója nagyobb felelősséggel, kevesebb nyomás nélkül történjen a társulatok részéről. Saját társulataimat is többször kértem, hogy kezeljék diszkréten a velem készült, promócióra szánt meztelen felvételeket, de volt, hogy az volt a válasz: nem értik, hogy ha a színpadon vállalom a testem, miért probléma, ha az internetre is felkerül? Pedig a kettő között nagyon nagy különbség van.

Sokféle élményem van a testről. Ebben a testben tudok dolgokat megváltoztatni, vagy érintetlenül hagyni, és erre a lehetőségeim folyamatosan változnak. Emlékszem, mikor gyerekkoromban először végiggondoltam, hogy a karjaim azért vannak, hogy elérhessek velük dolgokat, és változtatni tudjak rajtuk az ujjaim ügyes forgatásával, a lábaim meg arra vannak, hogy arrébb tudjak menni, ha valami más érdekel. Van a szervezetünk, amit ritkán érzünk, általában csak akkor, ha baj van, és vannak ilyen segédeszközeink, amikkel boldogabbá és szórakoztatóbbá tehetem a szervezetem működését. Aztán persze a különféle élethelyzetekben, az emberek között eldől, hogy ezen túl, épp kinek mi vagyok. Egy orvos, mikor a testemet gyógyítja, egy megjavítandó szerkezetnek tekint, aminek fontos a genetikai múltja, hogy mit örököltem a szüleimtől, a testi adottságaim tehát nagyrészt függetlenek tőlem. Egy strandon egy méretekkkel és arányokkal bíró szép, vagy nem szép test vagyok, legalábbis a többi strandoló szerint a jutalom és a szégyen is csak engem illet, hiszen a testi adottságaimról csak én tehetek. Ezek olyan szempontok, amik

rajtam kívül állnak, nem tudom és nem is célszerű befolyásolni. Aki velem találkozik, az magával találkozik.

Számomra az a legizgalmasabb, amikor rajtam van a felelősség, hogy kommunikáljak a testemről, definiáljam azt. Alkotóként én dönthetek tisztán, hogy hogyan mutatom meg a testet: az előadásaimban a test összes sajátosságával van jelen.

A testnevelés órákkal mindig nagyon elégedetlen voltam. Mikor a Tanítóképzőre jártam, egyszer például összeállítottam egy óravázlatot, amiben a szekrényugrás helyett ilyeneket írtam, hogy „a hullámzó tenger ringatja a testünk, aztán próbálunk fölszaladni előle a bordásfalra”. Erre az oktató, aki igazi klasszikus pecsétgyűrűs susogós melegítő tesitanár volt, megveregette a vállamat, azt mondta: “stramm nő”, és pirossal ráírta az óratervemre, hogy „nem kell ezt túlbonyolítani”. Én viszont nem nevelni szerettem volna a gyerekek testét, hanem játékos élményeket nyújtani nekik, amin keresztül megismerhetik azt.

Egy balettelőadáshoz képest egy kortárstánc előadásban a néző sokkal jobban igénybe van véve. Szüleim mindig azt mondták, ha megnézték egy előadásomat: “hát, tudod, mi ehhez nem értünk”. Mi, kortárstáncosok, az arcunkkal, a nyelvünkkel, a hajunkkal is táncolhatunk, nem beszélve a meztelenségről. Egy kortárstánc előadás teljesértékű partnerként tekint a nézőjére, számít a nézőkben felmerülő kérdésekre, asszociációkra, azonosulásra, ellenérzésekre, ezekre nézőként érdemes is vágyani, ha valaki nem egy tünékeny élményt szeretne magának.

Egy alkotói folyamatban általában a tested mellett beleadod a személyiséged is, ki- és befordítod magad, a magánéletedet, az aktuális állapotodat, a gyerekkorodat. De lehet egyfajta távolságtartással is alkotni, hogy a test lehessen a kezdeményező.

Kamaszkorban nekem nagyon nehéz volt nagynak lenni; mindig a tornasor elején állni, ügyetlenül lóbálni a végtagjaimat. A „síelőcombjaim” miatt nem hordtam se rövidnadrágot, se rövid szoknyát. A göndör hajamat sem tudtam kezelni, ha kifésültem, oroslánsörény lett belőle. Szóval volt bajom a testemmel, egy balettintézetben valószínűleg még több fókusz került volna ezekre. A kortárstánc viszont észrevétlenül nagyon sokat segített átélni és elfogadni azt, hogy a más az nem rosszabb. A testem itt nem egy idegen tárgy, amit valamilyenre formálnom kell, hanem az eszköze, az anyaga a munkámnak. Fontos, hogy a testem ne egy fejlesztendő kolonc legyen, hanem egységet alkosson a személyiséggemmel.

Nekem az segít, hogy próbálom frissen tartani azt, amit magamról gondolok, hogy a mások által meghatározott dogmák ne nehezítsék el a testemet és a gondolataimat.

Szívesen vagyok a színpadon alacsony, egyenes hajú lány vagy színes bőrű, férfi, öreg, vagy csecsemő is – csak ezt a nézők nem biztos, hogy így látják.

Általában nincs előttem, hogy konkrétan hogyan is nézek ki, el is szoktam felejteni. Csak nézek kifelé két lyukból, ami a két szemem, és néha becsúszik a látóterembe a hajam, hallom a légzésem. Én így élem meg magam: az idegrendszeremen és a gondolataimon keresztül.

Amennyiben részt szeretnél venni a 21 perces performanszban, azt ajánlom, itt állj meg, csak eddig olvasd el a szakdolgozatot, mert az alább leírtakkal, a zenei anyag készítésének háttérinformációival, nem szeretném behatárolni, előre formálni a szabad táncolásod élményét. A performansz után, amennyiben érdekel, természetesen elolvashatod ezt is.

## A zenei tengely

Amikor improvizációt tanítok, az óra anyagaihoz tudatosan választok zenét. Az óra aktuális anyagát kiegészítve, megtámogatva, vagy ellenpontozva használom a zene valamely összetevőjét, vagy azok jótékony kombinációit. Ezek az összetevők a zene ritmusa, hangulata, tempója, ereje, nyerssége, kifinomultsága, ösztönző, vagy nyugtató hatása.

Tanításaim során, a feladatok specializáltságán túl, szinte minden esetben lehetőséget adok arra, hogy a résztvevő az adott feladaton keresztül elérjen egy fáradt állapotba, és ott aktív fizikalitással további időt tölthessen. Arra a fáradt állapotra gondolok, amikor a test, személy elhagyja optimalizált feladat megoldási sémáit, és új erőforrások után kutatva, ismeretlennek ható kreatív erőkre lel. Gyakori érzet ilyenkor, hogy a résztvevő már abban sem biztos, hogy még az adott feladatot csinálja-e. Ez egy nehezen hozzáférhető, nagyon értékes állapot. Az óra felépítésén, az óra vezetőjén túl a résztvevő kíváncsiságán, engedélyén múlik, hogy fáradtságát elfogadva belép-e ide, vagy megtorpan. Tapasztalataim szerint a fáradtságban lehet a legkönnyebben hozzáférni ahhoz a szép, csúnya, jó, rossz koordináta rendszerén kívül eső szabad alkotáshoz, amiben minden élő és élettelen dolog egy ajánlat a képzeletnek.

A zene készítésének kiindulópontja egy olyan világ megteremtése volt, ami létre tud hozni a táncosnak egy jóleső fizikalitást, amiben el tud veszni, s a gondolatainak linearitása megszűnik. Az volt a cél, hogy pedagógusi jelenlét nélkül, a zene önmagában képes legyen a próbatermet egy fogalom- és ítéletmentes helyszínné transzformálni. Egy alapvetően idegen, táncművészeti asszociációktól távoli, de otthonosnak ható zenei világot szerettem volna, amiben a zene saját nyelvezetén keresztül érzelmek tűnnek fel, s tűnnek el, de konkrét gondolatok nem kapnak helyet. Szerettem volna, hogy egy olyan melegség legyen a zenében, amit csak az emberi hang tud létrehozni, ezért hangfelvételeket készítettem a saját hangomat használva, annak a lehetőségével, hogy ezek absztrakt támogatói lehetnek a táncosnak. Úgy adtam át ezeket az anyagokat Krisztinának, hogy nem kell mindent felhasználnia, csak azt, ami megtalálja a helyét a zenében. Ezen felvételek részben táncelőadásokból saját szövegrészleteim, amelyek fontosak számomra a dolgozat témájához kapcsolódva, részben gyerekkoromhoz köthető halandzsa hangjátékaim, melyek első táncélményeim okozói voltak, különféle légzések, ritmusjátékok, hanghatások, visszaszámlálások, saját versek, valamint első és legmeghatározóbb zenei, és film élményeim, amelyek mögött mind a test húzódik, mint

témakör. Ezen kívül rengeteg zenei inspirációt válogattam, Dányi Krisztina kérésére törekedtem egy erős szűkítésre, ami nem volt akkora mértékű, mint szerettem volna, ezért konkretizáltam és tipologizáltam, hogy melyik hatásmechanizmusuk az, ami miatt bekerültek a szelekciómba. Ezeket a hatásokat fejtegetve, kialakult a zene hangzásvilágának milyenségére való vágy.

A zene elkészítéséhez, Dányi Krisztina javaslatára, először is egy időben is meghatározott dramaturgiára volt szükség. Tulajdonképpen egy olyan darabhoz kellett zenét tervezni, amit sosem fogunk látni, és mindig más és más lesz a táncosa. Az élményt magát kellett megfogni, hogy milyen ajánlatot szeretnék tenni a zenén keresztül, annak összetevőivel. Ebben legmeghatározóbb inspirációm magának ennek a dolgozatnak az írása. Egy olyan zenei teret szerettem volna készíteni, amiben nehézkedés nélkül, szabadon tudnak visszhangozni a dolgozat tartalmi lenyomatai.

A megszületett hangzóanyagnak így kialakult egy belátható ideig tartó, nem megalkuvó, intenzív fizikalitása, ami akkor is viszi tovább autonomitását, ha használunk benne valamilyen rövid zenei referenciát. Az emberi hangom végigkíséri a táncolót, nem eléfuralakodva, hanem hol nyugalommal, hol energiával támogatva. A hangom, szövegeim személyes felismerhetősége, vagy a választott zenei referenciák személyes háttérének ismertetése sem a zenében, sem a szakdolgozatban nem volt céлом. Az általam megjelenő hangok és szövegek mindig zenei és/vagy érzelmi funkciót látnak el. Egy olyan komplex hangzású zenei világot sikerült megalkotni Dányi Krisztinával, ami a ritmusba vetett hittel, képes a saját maga keltette káoszban erőszak nélkül vonzó irányokat, és erőt adni a meztelenül táncolás élményéhez.

Elképzelttem a résztvevőt ebben a performansz helyzetben, ahogy talán izgulva, vagy várakozva, de hétköznapi szerepeitől önszántából megszabadítva áll a teremben, és szerettem volna, hogyha ebben a helyzetben egy olyan erős felnőtt lehet, aki felelős önmaga élményeiért, azokra hatni képes, a zene és a szituáció alkotóival egyenrangú partnerként gondol magára, és nagy erők megmozgatására képes. A zene elejétől érezni lehet, hogy közösséget vállalok vele, és ezen keresztül hamar fel is ajánlom a humor, és a hiba lehetőségét is, hogy aztán a lehető leghamarabb a saját fizikalitása felé tud fordulni. Semmiképp sem szerettem volna korra, nemre, táncudásra épülő képzeletbeli igényeket kiszolgálni, hanem azt szerettem volna, hogy a zene maga teremtsen meg az igényt arra, hogy itt a résztvevőn a sor, rajta, menni kell.

Céлом volt, hogy a résztvevő ne érezze magát egy kortárstánc előadásban. Szerettem volna tehermentesíteni táncművészeti referenciáktól, ezért olyan zenei inspirációk

mentén indultam el, amik inkább egy party szituációját érinthetik érzeti szinten. Ugyanakkor nem kívántam zeneileg teljesen konkretizálni ezt a szituációt a táncos számára. A figyelmet a hangzásvilág többsíkúságára irányítjuk, felajánlva érzelmi, fizikális kapcsolódási lehetőségeket, egyensúlyt teremtve az ismerős és a váratlan között. A zenei folyamat célja egy nem totojázó belemerülés a táncoló saját testének mozgásvilágába, az egyre fokozódó sodrás követése, a megizzadás, az öröm, a kimerülés, és a fáradtságon át a megérkezés egy újabb szintre: az elengedés senkiföldjére.



## **A meztelenül táncolás segédanyagainak kölcsönhatása**

Ezen szakdolgozat megírásának utolsó fázisában bementem egy terembe, becsuktam magamra az ajtót, elindítottam a Dányi Krisztinával készített 21 perces zenét, megnyomtam a füstgépet, levettem a ruháimat, és elkezdtem mozogni.

Olyan volt, mintha kilőttek volna egy zenei űrbe, ahol a testem volt az űrhajóm. Ebben a helyzetben a testem jelentette a mindenemet, az egyetlen konkrétumot, amivel tudok valamit kezdeni. És kezdenem is kell vele, hiszen ha nem, akkor nem jutok sehova. Ezt a test formájú és tulajdonságú űrhajót kezdtem el irányítani egy ismeretlen zenei univerzumban. A zene, meglepő módon még úgy is ismeretlennek hatott, hogy jól ismertem minden apró részletét. Egyáltalán nem tudtam, hogy hol tartunk, melyik rész következik, mennyi ideje tart, és mennyi ideig fog még ez tartani. Ez egyértelműen felmutatta nekem, hogy a szabad meztelen táncolás, sajátosságaiból adódóan, egy olyan állapotot tud létrehozni, amiben mozogva olyan területeinkre is eljuthatunk, melyek tudatosságunkkal át nem élhetők. Így az is kiderült, hogy a zene és a szituáció maga képes egy olyan dinamikus időtlenséget létrehozni és fenntartani, melyben lehet ezen dolgozat alkotta gondolati- és érzeti terekben szabadon mozogni.

A témám átadhatóságában, annak a fizikalitáson és a személyességen alapuló mivolta jelentette a kihívást. Szerettem volna megtalálni azt a formát, ami érzékletesen megragadja az ezzel kapcsolatos testi konkrétumokat, de helyet hagy az olvasók egyéni testi, gondolati és lelki megéléseinek is. Motivációm egyértelműen annak az egyéni folyamatnak a támogatása volt, amiben testünkre, életkortól és tánctechnikai tudástól függetlenül, új aspektusból, félelem nélkül tekinthetünk.

Az írás folyamata előhívott és tudatosított praktikus tapasztalatokat, gondolatokat, nem feltétlen praktikus érzelmeket, furcsa testérzeteket, melyek alapos kibogarászására a történetek sodrásában nem feltétlen támad kedv, társ vagy idő. Az derült ki ezekről, hogy többségében leírhatók. Ezért igyekeztem is megosztani, hogy segítség lehessen az utánam következőknek. Ugyanakkor kipróbálva a dolgozat performatív részét, biztos vagyok abban, hogy az írás önmagában kevés lett volna. Ez az izzasztó, végtelennek ható táncélményem abban erősített meg, hogy a meztelenül táncolás elméleti megközelítése nem elég. Úgy gondolom, hogy az olvasó gondolati- és fizikális szempontból termékeny kölcsönhatása, dolgozatom szöveges és mozgásos segédanyagaival, létre tudja hozni sokak számára a nagyon fontos élményt: Nem félünk a testünktől.

## Függelék

### Zenei dramaturgia

#### 1. rész, 1 perc

Üresség, tisztaság, nyugalom. Mintha hóban, vagy az űrben lennénk, lehetne benne valami letompítottság. Szövegek foszlányosak, mintha kabinból hallanánk. A levegővétel akkor megnyugtató, ha nincs belőle sok, különben az ellenkező hatást kelti. Ez a rövid megérkezés maradjon emberi, szegényes, lassan épüljenek benne a kis hangocskák, valami izgalmas dolog készülődik, de ne féljenek. Ne legyen túl nagyszabású, ünnepi, befagyasztó, jó ha van benne humor, már az elején.

#### 2. rész 3 perc

Alakuljanak ki a kis szükséges zenei fogódzkodók, lehessen érezni, hogy nem lesz zeneileg magára hagyva a résztvevő. Előleg beat - lomha, absztrakt épülés emberi hangokból akár? Érzelmes úszás, de legyen lüktetése, ami előkészíti a 3. rész (Utolsó 0:30-1p). Cél, hogy érzelmileg emelkedjünk a próbatermi szituáció puritánságától.

#### 3. rész 13 perc

Konkrét beat megérkezése, mint hajthatatlan megtartó erő. Kriszti ezt a részt elnevezte BODY WAR-nak.

Basszust levinni, hogy legyen egy mély húzóerő.

Káosz hangulatú hangminták bodywar, “elkopott fékű villamos rogyasztott soundja” -mondta Dányi Krisztina.

Kriszti a hangfelvételeimet ritmushangszerként használja, ritmika alapján szelektált az általam felvett hangimprovizációkból. Sámán-support. Ezek a hangok törzsi szövegek ritmikusságát, ráolvasás, ördögűzés hangulatot adnak a zenei szövethez.

Legyen a zúzás után egy fülpihentető rész: repülés, zuhanás.

Videójáték virtuális testetlensége, mint a meztelenség ellenpontja, vicces hangok, chip core, tune core.

A második fele a videójáték alagúttól emelt tempóval menjen, előre húzzon, ne downbeat. 155 bpm? - legyen érzékelhető, mozgással követhető a zene gyorsulása, felfele húzás. Ezt elneveztük Mozartnak, mert itt jelenik meg a D moll fantázia parafrázis.

Legyen egyszerűbb a rétegzettsége, mint az első felének, de ne legyen finomkodó.

Itt nagy kihívás, hogy hogyan tud megjelenni a Mozart darab úgy, hogy elérje a kívánt zenei/érzelmi hatást, ugyanakkor ne is vegye túl komolyan magát.

Mozart Fantasia in D Minor: A felfutása induljon a mély tartományból, legyen egy meleg vastag alja, kihívás ezt jól megcsinálni, de kell, mert valami nosztalgia, valami olyan érzelem, ami szintén a részünk, a történelmünknek ad egy távlatot. Kriszti midi verziót használt, parlando stílus rácsra igazítva.

Nagy lapály szükséges! Ahol minden kitisztul, egy nagy tisztás, ahol ennyi információ után fel lehet fogni, hogy itt vagyok, ezt csinálom, ez történik velem, és mindjárt vége.

A beat építgetésének, kibontásának lehetséges eszközeiként az alábbiakat definiálta:

- visszaszámlálás
- forgó ritmus, nem hagyományos ritmus
- szünet-szaggatás = 4/4 side chain, v 8 ados tremolo, LFO
- Vocal slicing
- big contrasts, big drops
- asmr stereo space
- nature atmók
- dallam-variációs instrumental szóló

#### **4. rész 3 perc (Happy HC)**

Joy. Mégse legyen benne a Halotti beszéd és könnyörgés teljesen a maga nagymegmondó stílusában, hanem maradjon rejtett zenei, indirekt hatás.

Wake up! - jó kibillentő átvezetés a Mozartból, előkészítése a happy hardcore-nak.

Legyen ez egy absztrakt agyleválasztás, hangszeletés, élvezetes túlhajtásra lehetőség, de sejtethető legyen, hogy nincs erre sok időnk.

Absztrakt happy hardcore, legeslegvégén a hardcore full kihúzza, de egy kedves alkotóeleme, amit eddig elnyomott a nagy tömeg, fél percig bent marad.

Végén visszaszámlálás, felismerhető, hogy záródik le az egész, a legvégén pedig egy normális emberi hang zárja le a folyamatot, French Song dúdolása. De nem konkrét, felismerhető, hanem orgonapontként funkcionál, kis dallam részlet alatta loopolva.

## Zenei inspirációk

### A 2. részhez:

**OAKK:** Butter and Gold

**Charlotte Adigery:** Ying Yang Self-Meditation (7.55-től 8.8.45-ig visszaszámlálás, emberi hang)

**Jerry Folk:** Blinker

**Hanni El Khatib:** Room

**Frank Leone:** Huffing paint (1.57-2.41)

**Frank Leone:** FLY LIKE

**Foxtrott:** Go for Joy

**Memblem:** Woah

**Esseks:** On the Dial

### A 3. részhez:

**Camilla Sparksss:** Are You OK? (1.44-től, arab zenei világ, 2.14-től szünet-szagatás)

**Clap! Clap!, DJ Haram:** Quietude - DJ Haram Remix, **Mono/Poly:** 5.23.19, **Samsin:** monday, **Samsin:** Jungle Boogie (szünet-szagatás)

**QUIX:** Trust - VIP Mix (0.53-től és 1.48-től fokozás lelassulás, miközben mégis felfelé tart)

**Lucie Antunes:** It's Amazing, **Mura Masa:** Whenever I Want, **TNGHT:** Dollaz (szavak darabolásával ritmusalkotás)

**Bronz Whale, Khai:** Weird Dark Things (feat.Khai) (1.25-től, húzás nagyon felfelé érzelmileg, nem érzelmes eszközökkel, utána kopárság, hely magamnak: 2.19-től, plusz ritmusjáték hosszan pár elemmel)

**Just A Gent:** Iris in the Dark (0.50-től 1.20ig), **Adieu:** What So Not (0.30tól valami finom dologra rájön egy óriási súlyú zene tömege)

**Dj Plead, Stain:** Rent Request (pásztáztatás a két hangfal között)  
**JOYRYDE, Freddie Gibbs:** DAMN, **DECAP:** See You Out There (fura hangokból munka, Krisztinél ez alap)  
**TNGHT:** Dollaz (tetszik, hogy van benne olyan érzelmes vagy vicces rész, ami világossá teszi, hogy nem kell ezt a brutális tempót kiszolgálnom a testemmel)  
**Mura Masa, Gretel Hanlyn:** 2gether (1.20tól Időlassítás)  
**Frank Leone:** alabrynthoflove (1.29-től tücsökciripelés, kellemes környezet)  
**DJ Shadow:** Organ Donor (0.40-1.37-ig amikor valami kis szólam elszabadul és bizonyítani akar, bénán, hogy mi mindent tud)  
**Thriftworks:** Irvus McGirvus  
**Noizu:** Vogue  
**Charlotte Adigéry:** Okashi  
**Jaako Eino Kalevi:** Who Put the Bomb  
**Moore Kismet, WYN:** Rumor  
**Modeselektor:** Tacken  
**FRANK LEONE:** HUFFING PAINT

#### A 4. részhez:

**Hanni El Khatib:** Born Brown  
**Modeselektor, Tommy Cash:** Who  
**Expulze, Narfos:** Breaking News (“Rattn Tattn”)  
**Dr. Peacock:** Illusion of Time (tetszik, hogy van benne olyan érzelmes vagy vicces rész, ami világossá teszi, hogy nem kell ezt a brutális tempót kiszolgálnom a testemmel pl: 2.05-3.20-ig, a visszszámolásért jár nekik a pluszpont)  
**Dr. Peacock, Hyrule War:** Trip to Fairyland

#### Lehetséges zenei referenciák

**Brother Sun, Sister Moon** énekelve  
**Diótörőből** pontosan az a dal, amit Dr Peacock: Trip to Fairyland-ben dolgoz fel (arra az egyik darabunkban meztelenül táncolok fapapucsban Cuhorka-Molnár: Mestermunka)

**Old French Song** zongorával, vagy dúdolva (Thriftworks: Irvus McGirvus stílusában)

**Mozart Fantasia in D Minor, K.397**

**Péter és a farkas**

## **Személyes hangfelvételek**

**Emese rap szövege:** “Yes, yes my eyes are open, yes it’s me who’s open to fall out through my mouth. But words are too cute or I’m too cute for words, not brave enough to grasp what moves me. Hi how you doin’ hi, how you doing, and I ask my mouth to blurt out what’s going on inside me, but my muscles in my mouth are used to, used to eat. They are busy with chewing mechanically, my teeth are marking the chewing gums, my tongue is moving the bites, they should express my emotions? It seems I ate my words. Because they are not going out, they should be somewhere deeper inside me. But where? Tiktaktiktaktaktak time is passing, I need to figure out what’s going on with me? Such a big responsibility. I choose some words to make you calm. A meeting without words is scary. I don’t want to scare anyone. We could have a safe conversation, but it’s so far from my real emotions. Because my real emotions coming through my eyes. But it would take time to see, what comes out, and who comes out, and what and who, and who and what. I take it with me, I wave on my feet, my feet like teeth, chew the streets, leave marks under me, take me closer to someone. Fur on my hair, I look out from under, I see you, and I sense you, I hear you doing your stuff, and me doing mine.” (Hodworks: Szólók)

“**Hm, isn’t it great**, when you just see a flower? you don’t ask the flower, what are you doing, flower? Why are you doing this flower? Hm?” (Hodworks: Sunday)

**Emese hangimprovizációi**

**Évike monológja:** “With your very eyes my brethren see what in truth we are, we are but dust and ashes.” (Halotti beszéd és könyörgés) (Hodworks: Szólók)