

Budapest Cirkuszművészeti és Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

BUROK RETROSPEKTÍV

Előadó táncművészként megélt kihívások

a Burok táncszínházi előadás alkotói és továbbjatszási folyamatában

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Virág Melinda

Témavezető: Varga Viktória

Budakeszi, 2024

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ - TÉMAFELVETÉS.....	4
I. TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS	6
1. Felkérés, motivációk	6
2. A szülésről beszélni tabu? Beszéljünk róla!	8
3. Mit jelent a tabu és miért érdemes foglalkozni vele?	8
II. A VÁRANDÓSSÁG ÁLLAPOTA, ÉRZELMI TÉRKÉPE	9
1. Az új azonosulás	9
2. A vajúdás és szülés – az élet kapuja	10
3. A szülés folyamatában felmerülő elnevezések, alapfogalmak ismertetése	13
4. A vajúdás és szülés folyamatának általános „ritmusképlete” és annak főbb jellemzői	16
III. A MUNKAFOLYAMAT – ÍGY KÉSZÜLT AZ ELŐADÁS	17
1. Verbális gyakorlatok.....	19
2. A módosult tudat állapota a tánc folyamatában – szubjektív megközelítésben ..	20
3. Testtudati munka – állapotkeresés – élményemlék felidézés	22
IV. JELENETEK RÖVID ISMERTETÉSE: ELNEVEZÉSEK, JELLEMZŐI	24
1. „A táguló idő összehúzódásai” – mint dramaturgiai elv.....	24
2. A jelenetek íve és a várandósság, szülés folyamatának összekapcsolódásai.....	31
V. KIHÍVÁSOK SZUBJEKTÍV MEGKÖZELÍTÉSBN	33
1. Az emlékezés, élmény és kép felidézése mint közvetett kognitív folyamat.....	33
2. Az emlékezés alapfolyamata röviden:	34
3. Szubjektív élményem az emlékfelidézések során.....	35
4. Érzelmi és mentális készenlét – hiteles kapcsolódás	35
5. „A szülés minden emlősnél a testi funkciók Mounteverestje.” – Fizikai, erőnléti kihívások.....	36
ZÁRÓGONDOLAT, KITEKINTÉS	38

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	39
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	40
MELLÉKLET	41
ÁBRÁK FORRÁSA	42

BEVEZETŐ - TÉMAFELVETÉS

Kortárs táncművész pályámnak egyik legmeghatározóbb darabja a *Burok* című előadás. Már önmagában az előadást is nevezhetném retrospektívnek, hiszen egy intenzív önmonitorozással történő visszatekintésről, felidézésről van szó minden egyes előadás alkalmával.

Az előadás arra vállalkozott, hogy megkísérelje felidézni, szétszálazni és megmutatni a szülés élményét. Az előadásban szereplő négy táncosnő a személyes élményeiből, testemlékeiből, saját szüléstörténetéből merít és dolgozik testtel, szavakkal, képpel. Ezekkel az eszközökkel kísérletet tesz arra, hogy a néző a lehető legközelebb kerüljön mindahhoz, ami a vajúdás és szülés során a csukott szemeken, a testen, a tudattalanon belül történik.

A munkafolyamat és a továbbjátzás során szerzett tapasztalások, élmények, nemcsak táncszakmai téren gazdagítottak, hanem jelentős hatással volt a személyes életutam további alakulására is. Minden téren perspektívaváltást hozott az életembe és a szemléletmódbamba. Pár évvel később dúla, szülés körüli segítő lettem. Fiatal várandós nőket és párokat készítek fel a szülésre, kísérem őket a szülés folyamatában, és az anyává, szülővé válás útján a várandósságtól a gyermekágy időszakának végéig. A *Burok* előadás teljes élményanyaga nagyon izgalmas és folyamatosan jelen lévő *átjárót* képez számomra a tánc területén és a perinatális területen szerzett ismereteim között.

A szakdolgozatom témájának tengelyébe azt helyeztem, hogy milyen kihívások elé állított a darab alkotói folyamata és a továbbjátzásának aktív öt éve, mely idő alatt harmincöt előadást játszottunk.

Nemcsak az alkotói folyamatban, hanem az előadások alkalmával történő felidezés, emlékezés, és az ezzel való munka, az ebben szerzett tapasztalásokon keresztül érdekes megfigyeléseket tettem. Erről bővebben a dolgozat összegző fejezetében fogok írni.

Ebben az időszakban már nem voltam aktív táncos, nem voltam állandó, napi szintű tréningben, így folyamatos mérlegelést kívánt számomra, hogy mi az, amit valóban vállalni tudok, mire vagyok kapacitálható pl. fizikai teljesítményben. Ez szubjektív

elvárásokat is hozott: a határait szélesítése alapvető igényem, ebben is meg kellett találnom az egyensúlyt. Ahhoz, hogy az előadás élővé válhasson, szinte alapszükséglete (egyéni szinten) egyrészt az intenzív belső munka - a legbelsőbb emocionális erőforrások működtetése -, a szülésélmény mindenre kiterjedő részleteinek felidézése, az emlékezés, másrészt intenzív munka a fizikalitás terén is. A szüléstől való időbeli távolodás - ami az alap témám szempontjából is években mérhető - és az életem jelenét élni, ez a kettősség egy idő után nehezítő tényezővé vált.

Témámat, egy általam felépített struktúra mentén szeretném végigjárni és kibontani, elsősorban sajátélmény alapú megközelítésben. Így tehát a dolgozatban önreflektív módon teszek megfigyeléseket.

Úgy gondolom, ahhoz, hogy az olvasó számára érthető és követhető legyen a témáról való vizsgálódás, nélkülözhetetlen a várandósság, és szülés testi-lelki állapotának általános jellemzőiről írni. Nem csak azért tartom fontosnak, mert a *Burok* előadás ebből építkezett, hanem azért is, mert abban az időben határozott szerepe volt a motivációimban. Nem utolsó sorban a darab dramaturgiája követi a vajúdas-szülés folyamatának ívét, legalább is azt az ívet, ami élettani téren tudományosan is alátámasztott.

Az érthetőséget támogatva, a munkafolyamatról, a jelenetekről csupán azzal a részletességgel tervezek írni, amit szükségesnek érzek a téma szempontjából, és szeretném megerősíteni azt is, hogy a darabban szereplő résztvevők személyes élményeire – ha szükséges – legfeljebb annyira fogok kitérni, amennyire az előadás is tartalmazza azt, illetve ha hozzájárultak annak megemlékezéséhez.

Bízom benne, hogy a dolgozatban olvasható gondolatok, felvetések hasznosnak bizonyulnak majd fiatal táncművészek számára.

I. TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

1. Felkérés, motivációk

2017 tavaszán keresett meg Szabó Réka, a Tünet Együttes művészeti vezetője, rendezője, új darabjának ötletével: a szülés témájával. A Tünet Együttes és Réka munkáit valamennyire figyelemmel kísértem az évek során, volt egy képem és benyomásom az előadásain keresztül a színházi világról, arról, hogy hogyan fogalmaz, milyen nyelvezetet használ, de komolyabb szakmai érdeklődést nem mutattunk egymás felé. Váratlan és pozitív fordulat volt számomra a nyitás – akkor már mindkettőnk életében jelen volt az anyaság, és bár szubjektív meglátásom, azt éreztem, ez kétségtelenül meghatározza a kapcsolódás és a kölcsönös érdeklődésünk minőségét.

Beszélggettünk az alapötletről, és arról is, hogy bennem milyen érzések, gondolatok, kérdések, aggályok merülnek fel azzal kapcsolatban, hogy a szülés témájában kortárs táncszínházi előadást készítsünk. Megosztotta velem, hogy kik a projekthez felkért szereplők, milyen szempontok alapján választott alkotóközösséget és néhány nap gondolkodás után elvállaltam a felkérést.

Több dolgot mérlegeltem.

A Tünetegyüttes munkáira, Szabó Réka rendezői munkásságára a kezdetektől (2002) jellemző, hogy a szereplők valójában kreatív alkotó- és munkatársak, nincs hierarchikus viszonyrendszer közöttük, és határozottan támaszkodik az előadók személyiségére legyen az táncművész vagy prózai színész. A műfaji határok szabadon átjárhatóak: a tánc, a zene, a vizuális eszközök, a szöveggel való munka és az egyéb technikai megoldások izgalmasan keverednek. A sajátos humor, az ironia mindig a megfelelő módon és mértékben kap helyet. Számomra is az egyik meghatározója, hogy olyan aktuális témákhoz nyúl, ami társadalmi téren is szélesebb réteget szólíthat meg, ami az életünk „mindennapjait” érintő kérdések, így kiemelten fontos szerepet játszik a társadalmi szerepvállalás. Mindez, a Tünet Együttesről megfogalmazott összkép határozottan megelőlegezte számomra az előttünk álló munka értékességét.

Abban az időben, kisgyermekes anyaként otthon voltam két gyerekkel, már kevésbé voltam aktív szereplője a táncszínházi életnek — egy repertoáron lévő Artus előadásban játszottam csak, alacsony számmal. Foglalkoztatott gondolatban annak a kérdése, hogy milyen irányba megy tovább az életem: fontolgattam azt is, hogy befejezem a színházi

pályámat, ugyanakkor jó érzésként idéződött meg bennem az a minőségű táncos életforma, amiben azelőtt éltem és ez egyben hívogató is volt: az anyaság mindennapos nehézségeitől, a monotonitástól egy lépéssel kijebbi lépni. A leendő Burok előadás lehetősége, de mindinkább a témával való munka gondolata egyre markánsabban fészkelte be magát a fejembe.

Hamar kiderült számunkra némi kutatást követően, hogy a szülés témájával alig néhány művészeti ág foglalkozott — akár a korábbi korokban, akár napjainkban. Kerestünk a képző és iparművészet, a film és színház területén, de nem találtunk alkotásokat a témában — vagy nagyon keveset (pl. Klimt: A remény I. című festményét). Könnyen meglehet, nem voltunk elég alaposak a keresést illetően?

A közös beszélgetéseink során felismertük azt is, hogy Magyarországon egy nő számára a szülésről, a saját szülésélményéről, annak körülményeiről való nyílt beszédet a társadalmunk mintha még mindig tabuként kezelte volna, valamint az is látható volt, hogy a nők szülésélményéről való beszéd módja igen szűk skálán mozog. Egy-egy blogon vagy a traumatizált élményekről lehetett tömkelegével olvasni, vagy a nagyon rózsaszín szűrőn keresztül elmesélt történetekről. Hiányzott az, hogy a témáról nőkként a maga komplexitásában fogalmazzunk és megnyíljon egy csatorna, ami lehetőséget kínál az emberek számára a nyíltabb beszédhez.

Ha belegondolunk, a szülés, születés és annak körülményei a társadalmakat, az emberiséget érintő rendkívül fontos téma. Szeretném megemlíteni Orosz Katalin munkásságát, aki klinikai szakpszichológus és terapeutaként hazánk egyik ismert szaktekintélye, a magzati lét, a várandósság és a szülés, születés pszichológiai hatásait kutatja. „A sorsformáló 9+1 hónap” című könyvéből idézek, amit egy 2019-ben játszott előadás után kaptunk tőle személyesen, dedikálva.

„A születés során a magzat emberré válik, ez életünk első nagy normatív krízise. Ahogy ezt a magzat átéli, az olyan mintázattá válik, amelyet később más helyzetekben is alkalmazni fog. A születés során elszenvedett traumáknak ezért jelentős hatásuk van a személyiség és az életút alakulására, alapvető zavarokat okozhatnak a fejlődésben, az életvezetésben, a kapcsolatokban.”

Számomra elsődleges motivációvá vált, hogy a szülés témájáról beszélni kell.

2. A szülésről beszélni tabu? Beszéljünk róla!

Általános megfigyelésem az emberekkel kapcsolatban, hogy gyakran félelmet okoz a gondolata is annak, hogy ha kifejezik szükségleteiket, ha megfogalmazzák és hangot adnak egy-egy problémának, akkor nem fogják meghallgatni őket, sőt, ítélkezően elfordulnak majd tőlük. Azt gondolom, részben ez az alap hozzáállás tartja fenn a tabukat.

3. Mit jelent a tabu és miért érdemes foglalkozni vele?

*A magyar nyelv értelmező szótára szerint:*¹

„TABU főnév -t, -ja

1. (**néprajz, történettudomány**) <Természeti életmódot élő ún. primitív népeknél> vallási tilalom, amelynek értelmében egy bizonyos tárgyat v. növényt, állatot, személyt v. helyet érinteni, ill. vele érintkezni v. oda belépni tilos. Tabu alá esik. || a. Az ilyen babonás hittal összefüggő tilalom alá eső tárgy, személy. Ez tabu! || b. (**nyelvtudomány**) Vmely szó, név kimondására vonatkozó vallásos tilalom. Nyelvi tabu. A régi zsidóknál tabu tiltotta Jehova nevének kiejtését. || c. (**nyelvtudomány**) Az ilyen tilalom alá eső szó, név. A voguloknál tabu volt a medve neve.”

Számtalan olyan dolog vesz körül bennünket az életünk során, ami félelmet kelt legbelül. Ugyan vannak rá szavaink, de sok esetben nem tudjuk, hogyan beszéljünk róla, mert nem is tanultunk elfogadható kommunikációs mintázatot hozzá, – pl. a halál, a szülés, az erőszak, abortusz stb. zavart keltő beszélni róla és sokakban szégyenérzettel párosulhat.

Saját személyes tapasztalatomból is hozom azt a következtetést, hogy a gátak feloldásában az segíthet, ha megértjük, hogy az adott dolog miért okoz szégyenérzetet. Ha meg tudunk fogalmazni magunkban egy célt, amin keresztül a tabu felszámolásra kerül, akkor nyitottá tudjuk tenni magunkat az adott témáról való beszélgetésekben.

¹ Tabu: A Magyar nyelv értelmező szótára, <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/t-4D5B8/tabu-4D642/>

II. A VÁRANDÓSSÁG ÁLLAPOTA, ÉRZELMI TÉRKÉPE

„A várandósság során az elme az a munkaterület, amelyen a várandós anya felsorakoztatja és átdolgozza a jövőt, mintha új találmányt fejlesztene ki.”²

Ebben a fejezetben szeretném viszonylag röviden összegyűjteni a várandósság időszakának azokat az általános jellemzőit, amik elsősorban a lélektani folyamatokról adnak képet, hiszen a munkafolyamat során is ezekből az ismeretekre támaszkodva, illetve sokkal inkább a saját személyes megéléseinkből merítve dolgoztunkk.

Célom ezzel a fejezettel, hogy egy olyan olvasó számára is, akinek nincs a szüléssel közvetett vagy közvetlen élményanyaga, annak számára is követhető és érthetőek legyenek a későbbi hivatkozások, összefüggések.

1. Az új azonosulás

A várandósság során (aminek teljes időszaka 40 hét és tudományos/orvosi téren három szakaszra, trimeszterre van felosztva) a nő teste, és szervezetének komplex működése elvégzi a magzat kihordásának feladatát. Van egy másik feladat is: a leendő anyáról alkotott kép kialakítása, ami lélektani folyamatokban zajlik, gondolati síkon pedig a kisbabáról alkotott képformálás történik. Tehát a várandósság három színtere: magzati fejlődés az anyaméhben, anyai azonosulás a pszichében, és az elképzelt babáról formálódó kép az anya gondolataiban.

Az anyai identitás kialakításához olyan összetett belső munkafolyamat kell, hogy végbe menjen több hónap során, ami szinte „kötelező”, természet adta törvény. Ennek a belső munkának a nyersanyagát ahhoz hasonló kérdések, dilemmák adják, mint pl. Ki ez a baba? Mi lesz a párkapcsolatommal? Mi lesz a karrieremmel? Mi lesz a barátaimmal, a kapcsolataimmal? Milyen lesz a szülés? Milyen anya leszek én? Egészséges gyermeket szülök-e? Életben tudom-e tartani, tudom-e táplálni? Nagyon jellemző az érzelmi hullámvasút, a drámaibb hangulatú pillanatok – kitörő öröm, sírás, a racionális és az ösztönös érzékelés váltakozása, boldogság és félelem – amikor a dolgokat újra kell

² Daniel N. Stern: Anya születik, ANIMULA Kiadó, Budapest, 2006. 26. oldal.

definiálni és átértékelni. Természetesen a testi változások is befolyásolhatják a lelki-, hangulati formálódást.

A **II. trimeszter** (4-6. hónap) időszakában történik a legfelszabadultabb létezés, a hangulat-, a fantáziák megélése terén. Már egyértelműen érezhetőek a magzatmozgások, ennek cáfolhatatlan valóság érzése nagyot lendít a fantázián és jellemző, hogy az anya sok mindent kiszínez.

Fontosnak tartom, hogy említést tegyek a módosult tudatállapot (MTA) jelentlétéről is, hiszen a várandósság során részben az átrendeződött hormonrendszer, részben a fellazult énhatárok miatt már egészen korai szakasztól a nagy egész része. Az időben a szülés felé közeledve a mértéke erősödik: megnő a szuggesztibilitás a kommunikáció minden szintjén, tehát sokszorosán érzékenyebben hat az anyára egy rosszalló, kétes tekintet, vagy egy kritikai megjegyzés, de szerencsére a pozitív tartalmú jelzések hatása is felerősödik.

Számomra emlékezetes állapot a saját várandósságom megélésében: hosszú heteken át éreztem magam egy békével és harmóniával teli világban, mintha egy másik bolygón utaznék. A tér – idő érzékelésem megváltozott, figyelmem is beszűkült, szinte csak a gyermekvárással kapcsolatos témákra rezonáltam.

Az utolsó három hónapban (**III. trimeszter**) az addig felépített „vágyképek” érdekes módon valahogy átfordulnak, a túlszínezett képek fakulni kezdenek. Az anya egyre inkább a saját maga számára igényli a teret. *„Ez valószínűleg szükséges pszichológiai »húzás«, ugyanis így meg tudja alapozni saját kezdeti viszonyát a tényleges babával. Azzal, hogy mindenki mást félreállít, saját magát és a valóságos csecsemőt emeli a középpontba – ők ketten a kezdődő új darab főszereplői.”*³

2. A vajúdás és szülés – az élet kapuja

Nem elvárható, hogy mindenki számára ismertek legyenek ezek a testi és-, lelki folyamatok, bár minden ember életének, kialakult személyiségének része, hiszen így vagy úgy, egyszer már részese volt egy ilyen útnak.

³ Daniel N. Stern: Anya születik, ANIMULA Kiadó, Budapest, 2006. 29. oldal

Frédéric Leboyer⁴: *Szülés gyöngéden* című könyvéből szeretnék rövidebb részeket megosztani, mert úgy gondolom, elég érzékletesen és mélyrehatóan ír a vajúdas-szülés-születés

folyamatáról. Pontos, világos, objektív. Nem utolsó sorban élvezetesebb szinte irodalmi szöveggént olvasni, ahogyan a költészetet összeszövi a valósággal.

„1⁵

A szülés,
amely a terhességet lezárja,
beteljesülés és megdicsőülés,
drámai epizód, mely intenzív,
erőtéljes,
ám brutálisnak vagy fájdalmasnak
mégsem nevezhető
élmény,

melynek során
két lény különválnak

az anya,
akiben mintha határtalan düh
tombolna,
szinte „kiveti magából” a lényt,
akit idáig óvott, védelmezett
és táplált, becézett,

s a gyermek,
aki gigászi küzdelemben
nyeri el szabadságát,
melyet gyakran csak jóval később
kezd sajnálni egy napon,
a reményvesztettek
minden erejével.”
hanem átadja magát,
ahogy hitvese karjaiban is.

Se ettől ismét „eggyé” lesz,
nem fordul önmaga és a gyermeke ellen,
eggyé válik ezzel a hullámzással,
ahogy a lovas fölveszi a ló,
a táncosnő a táncos ritmusát.

alig-alig bírja,

...

„3⁶

Azért, hogy a nő átlássa a feladat
„struktúráját
és az elkerülhetetlen nehézségeket,
a szembeszegülés helyett alá kell
vetnie magát
a fájdalom diktálta „rendnek”,
feltétel és kétely nélkül,
így jutva el a megfelelő „
kiskapukig”,
és ez a másfajta rend segít majd
uralkodnia a káoszon,
ez nyújt majd enyhülést neki a
tomboló vihar közepette.
ettől fogva képessé válik
a nagyszabású partitúra olvasására,
el nem mulasztva a legkisebb
utasítást,
szünetet,
csendet,
felfogja, hogy amit ő tomboló
haragnak vél,
az csak a túlradó, kitörő,
a gyűrűző öröm,
s többé nem küzd ellene,

⁴ Frédéric Leboyer: francia szülésorvos és író, népszerűsítette a szelíd szülési technikákat, különösen azt a gyakorlatot, hogy az újszülötteket egy kis kád meleg vízbe - az úgynevezett „Leboyer-fürdőbe” - merítik, hogy megkönnyítsék az anyaméhből a külvilágba való átmenetet.

⁵ Frédéric Leboyer: *Szülés gyöngéden*, Cartaphilus Kiadó, Budapest 2002. 15. oldal

⁶ Frédéric Leboyer: *Szülés gyöngéden*, Cartaphilus Kiadó, Budapest 2002. 20. oldal

de beletörődve, bátran tűri a fájdalmat,
mellyel megfizet
az eredendő bűnért;
beleveti magát a viharba,
hagyja, hogy mind messzebb,
mind mélyebbre sodorja,
hogy aztán felszínre bukkanva végül
partra jusson és megízlelje a gyönyört.
Mert kétségtelen tény, hogy ami vár rá,
gyönyörteli élmény.”

...

„a vajúdás előrehalad”⁷

A vajúdás az idő előrehaladtával egyre keményebb munka.
A vihar erősödik, valóságos hurrikánná dagad.

De mi is történik?
a legegyszerűbb és
legáttekinthetőbb módon megközelítve a dolgot:
az összehúzódások erősödnek,
egyre hosszabb ideig tartanak,
s a köztük levő
nyugalmi szakasz fokozatosan rövidül.

Egyik szakasz hosszabbodik tehát, a másik rövidül
s az egész mozgás megváltozik,
egyre nagyobb lendületet vesz, elhatalmasodik,
míg végül fékevesztett hullámzássá
dagad, melynek semmi sem állja útját.”

⁷ Frédéric Leboyer: Szülés gyöngéden, Cartaphilus Kiadó, Budapest 2002. 42. oldal

3. A szülés folyamatában felmerülő elnevezések, alapfogalmak ismertetése

Ezekre, a későbbi fejezetekben hivatkozni szándékozom.

Braxton Hicks: Enyhe, szabálytalan méhösszehúzódások (fájások), ami a méhet készítik fel a szülésre. Szinte a teljes várandósság alatt jelen van, a 30. héttől érzékelhető és a szülés közeledtével egyre gyakoribbá, intenzívebbé válik.⁸

Kontrakció: Méhösszehúzódás. Az anyaméh rendkívül rugalmas simaizom, melynek tevékenységét: periodikus összehúzódásait – a szülés megindulásával aktiválódó különböző szülési hormonok – legfőképp az oxitocin látja el. A folyamat során eltérő intenzitással és változó, majd egyre rövidülő időközönként jelentkeznek. Feladata, hogy a magzatot hozzásegítse az anyaméhből való kijutáshoz.

Oxitocin: A hipotalamusban termelődő, és az agyalapi mirigy hátsó lebenyében raktározódó hormon, innen jut el azokhoz a szervekhez, amiknek működését befolyásolja.

A szülés beindulásakor a méhben található oxitocin receptorok száma fokozódik, majd vajúdás során fokozatosan emelkedik, végül a kitolási szakaszban a legnagyobb az oxitocin-koncentráció. A lepényi szakban, sőt az ezt követő szoptatásban is jelentős szerepe van. Szeretethormonként tartják számon olyan hatásai miatt, mint a társas kapcsolatok, a párválasztás vagy az anyaság érzésének kialakítása. Boldogságérzet kialakulásához nyugtató hatásával és a stressz csökkentésével járul hozzá.

Több kutatás is kimutatta, hogy a szerelmes emberek oxitocin szintje magasabb az agy elülső lebenyében. Ez az a terület, ami a szerelem érzésében szerepet játszik, így egyfajta boldogsághormonként is értelmezhető.⁹

MTA – Módosult tudatállapot: A szubjektív élmény általános mintázatában bekövetkező időleges változás. Az egyén önmaga mutatott vagy egészséges állapotához képest kerül más tudatállapotba. Több dimenzióban történik módosulás az éber állapothoz képest.

(A várandósság állapotára jellemzők az alábbi felsorolásban)

⁸ Dr. Szalóczy Péter: Mi az a Braxton-Hicks-összehúzódás? webbeteg.hu, 2022.

<https://www.webbeteg.hu/cikkek/terhesseg/18698/mi-az-a-braxton-hicks-osszehuzodas>

⁹ Takács Regina: Az oxitocin – Miért fontos a szervezet számára? lektorálta Dr. Sára Levente, webbeteg.hu, <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/22362/miert-fontos-az-oxitocin>

Gondolkodás – a dolgok más jelentést, ill. más értelmet kaphatnak, jelentőségük változik, csökken a realitás érzék.

Képzelet – a képzelet és a fantázia színesebbé válik.

Figyelem – a figyelmi fókusz beszűkül, az anya testi-lelki folyamatára és babájára összpontosul.

Észlelés – az idő érzékelése módosul, (lelassul, gyorsul, akár meg is szűnhet a fogalma). A testkép is változhat, az én- és testhatárok felbomolhatnak, torzulhat a külvilág kinézete is.

Érzelmek – intenzív és szélsőséges érzelmek jelenhetnek meg, az érzelmek feletti akaratlagos kontroll csökken.

Én-élmény – a személyes identitás változik, a krízis folyamatban a szülői identitás integrálódik.

Kontroll – a testi folyamatok maguktól működnek, úgy érezheti az anya, hogy azok fölött nincs befolyása.

Szuggesztibilitás – határozottan megnő, ami azt jelenti, hogy nyitottabb és érzékenyebb arra, ami vele és benne történik, ugyanakkor az őt érő külső hatások is befolyásolják pl. negatív, pozitív megjegyzések, vélemények, akár instrukciók.

Magzatkilökő reflex: A vajúdás során a kitolást megelőzően (a háborítatlan szülés körülményeiben) van egy „*pihenj és légy hálás*”-nak nevezett állomás, amikor a folyamat természet-szerűleg lelassul, akár le is állhatnak a kontrakciók. Ilyenkor a vajúdo nő számára a legideálisabb, ha nem kell működtetnie az agynak azt a részét, ami a racionális gondolkodásért, az intellektusért felel (*neokortex*), ellenben az ösztönökért felelős agyi résznek (*cortex*) kell teret adni. Ha ez meg tud valósulni, a baba erőlködés nélkül szinte ki tud csúszni az anyaméhből. „*A vajúdo nőket meg kell védeni gondolkodó agyuk minden lehetséges stimulációjával szemben, mert a szülés a primitív agyi struktúrák feladata. A szürkeállomány nagyon hasznos a hétköznapi életben, de bizonyos helyzetekben, például szex vagy szülés közben, abba kell hagynunk a tudatos gondolkodást.*”¹⁰ „...ha egy nő

¹⁰ vital.hu: A fájdalommentes szülés titka a tudatos gondolkodás kiiktatása?
<https://www.vital.hu/gondolkodas-kikapcsolasa>

kikapcsolja a gondolkodását, vagyis a szürkeállománya tevékenységét, bekövetkezik az úgynevezett magzatkilökő reflex jelenség.”¹¹

Aranyóra: Közvetlen a szülést követő első két óra, mely az anya-baba bőr-bőr kontaktus megvalósulásával a kötődés megalapozásának kiemelt fontosságú alappillére, az újszülött alkalmazkodásának kezdete. Ösztönösen megtesz mindent azért (az evolúciós kódok érvényesülése, „belső tudás”)¹², hogy eljusson az anyja melléhez és a számára létfontosságú előtejhez (kolosztrum). Az itt lezajló további fiziológias folyamatok minden tekintetben az életben maradás ill. az életben tartás felé mutatnak.

A növekvő oxitocinszint (a csecsemő szopási mechanizmusa serkenti) segíti a méhösszehúzódást, és a méhlepény leválását.

Alkalmazkodás: A csecsemő az aranyórában tud végig menni azon a 9 fázison, amit „meg kell tennie”: sírás, pihenés, ébredés, aktivizálódás, pihenés, kúszás, ismerkedés, szopás, alvás.¹³

¹¹ vital.hu: A fájdalommentes szülés titka a tudatos gondolkodás kiiktatása?

<https://www.vital.hu/gondolkodas-kikapcsolasa>

¹² Bálint Éva: Interjú Dr. Bálint Sándor szülész-hipnoterapeutával, élet-jatek.hu. <https://www.élet-jatek.hu/cikkek/Interju-szules.pdf>

¹³ Varga K., Andrek A., Molnár J.E.: A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2019. 250.oldal

4. A vajúadás és szülés folyamatának általános ritmusképlete és annak főbb jellemzői

Fontos leszögezmem, hogy az alábbi táblázat egy általam összeállított, segédanyagként szolgáló rendszerezése a folyamat főbb pontjainak. A szám adatok és jellemzők olyan tendenciákat mutatnak, amik nemcsak tapasztalati útról valók, hanem tudományosan is megalapozott.

Vajúadás és szülés szakaszai	Méhszáj tágulása	Kontrakciók ismétlődése	Kontrakciók Időtartama Intenzitás	Anya viselkedése, Jellemzők, MTA
LÁTENCIA	2-4 cm	Rendszertelen 3,8,20 p	Braxton Hicks, Alacsony 20 mp	nyitott, verbális kommunikáció
TÁGULÁSI SZAK	4-6 cm	Rendszereződő 7-10 p	30-40 mp Fokozódó, Erősödő	Figyelme befelé irányuló, verbálisan kapcsolódik a környezetével
TÁGULÁSI/ AKTÍV SZAK Pihenj és légy hálás!	6-9 cm	Rendszeres 5 p	40-60 mp intenzív, fokozódó erősödő	Befelé fordul, MTA Ösztönök felerősödnek, nonverbális komm., aktív pozíciókeresés, fizikai kimerültség
KITOLÁSI SZAK	10 cm	30-60 mp Rendszeres 1 p	60 mp ellenállhatatlan nyomáskényszer "Magzatkilökő reflex"	A figyelem kinyílik, verbális kommunikáció, öszpontosítás képessége
LEPÉNYI SZAK	-	méhösszehúzóadások tolófájások intenzívek	méhösszehúzóadások tolófájások intenzívek	Bőrkontaktus és kapcsolódás a babával,
ARANYÓRA	-	méhösszehúzóadások a szoptatással összeköttetésben	méhszáj záródása, regeneráció kezdetét veszi	Alkalmazkodás, Kapcsolódás a babával: szoptatás, és kötődés megalapozása

III. A MUNKAFOLYAMAT – ÍGY KÉSZÜLT AZ ELŐADÁS

Ebben a fejezetben azokról a kísérletezésekről készülök említést tenni, amiből születtek jelenet ötletek, motívumok, majd helyet is kaptak a darabban. Felsorolom és részletezem a jelenetek tartalmát és jellemzőit.

Valamint szeretnék írni arról is, hogy milyen típusú testtudati munkával dolgoztunk az adott jelenetben: a leginkább improvizáció alapú mozdulatok, a figyelemre, a testtudatosságra épülő, a belső érzetekre fókuszáló, egy intenzív belső állapotból születtek meg.

2017 nyár elején találkoztunk személyesen először együtt, a rendező Szabó Réka és a felkért táncművészek: Dányi Viktória, Furulyás Dóra, Nagy Csilla, Virág Melinda.

Mindannyian ismertük egymást elsősorban a szakmai életünkből. A csapaton belül azonban már voltak eltérő egyéni kapcsolódások vagy az iskolai évekből vagy közös projektek, vagy a privát élet terén.

Hosszú időt töltöttünk beszélgetéssel: a várandósságaink-, szüléseink élményeinek megosztásával. Beszélgettünk arról is, milyen gondolatok, víziók vannak a fejünkben a témáról, milyen irányokkal volna izgalmas kísérletezni. Mindazent, ami első körben felidézhető volt, megosztottunk egymással. Viszonylag rövid időn belül létrejött egy elfogadó és egy kölcsönösen bizalmi kör, egyfajta „női kör”, amit maga a téma is természetesen megkívánt.

Így vette kezdetét a közös munkafolyamat.

A szülés vitathatatlanul egy embert próbáló, minden létező belső erőt felforgató fizikai és mentális határhelyzet. Egy olyan dimenzió, amiről nagyon nehéz szavakkal fogalmazni.

Sokat gondolkoztunk arról, és kerestük, hogy hogyan lehet elérni azt, hogy a mozdulatokon keresztül látható és érzékelhető legyen a személyes tapasztalat. A mozgásanyag alapjául azokat a testi, fizikális élményeket gyűjtöttük össze, amelyeket általában a szülő nők és mi magunk is megéltünk a szüléseink során. Bár minden szülés más és más, nincs két egyforma út, ám mégis vannak közösnek mondható pontok, egy-egy felismerhető hasonlóság az egyéni folyamatok között.

A szülés mellett, a várandósság érzeteivel is foglalkoztunk. Ránéztünk mindkét állapot „alkotóelemeire”: légzés, a hangok, az idő, a ciklikusság, a kontrakciók ereje és minősége, a módosult tudatállapot, és annak többféle szintjére. Ezekkel elsősorban a testérezetek, és belső állapotkeresések során dolgoztunk.

Emellett jelen volt az az asszociációs tér, ami egy kreatívan gondolkodó csapat alkotási folyamatában nélkülözhetetlen, és már mindannyiunk számára egy ismert, bejárt terep. Ez alatt egy olyan állapotra, egy olyan lét-állapotra gondolok, amikor az adott téma, teljes egészében beköltözik a gondolataimba, és mindenhová magammal viszem — ha akarom, ha nem. Lehet, hogy a hétköznapi tevékenységekben — pl. a postán vagy tankolás, bevásárlás közben nem — kevésbé aktiválódik, de akkor is velem van, és tudom, hogy valamilyen mértékű munka történik az elmémben.

A napról napra történő ötletelések és a különböző irányból érkező külső és belső inspirációk láncreakciója, ami szinte egy észrevétlenül öngerjesztő folyamat, ez számomra mindig nagyon izgalmas volt.

Természetfilmeket, videófelveteleket gyűjtöttünk, hogy megfigyeljük az emlős állatok ellését, a ragadozók viselkedését, mozgását. Érdekesnek bizonyult megragadni a narrátor szerepét: milyen az a figyelem, az a minőség, ahogyan az állatok “mellett” van, ahogyan az eseményeket kíséri?

Aktív figyelem irányult a bennünket körülvevő közvetlen környezetre, a próbateremben található tárgyakra és a felbukkanó újdonságokra. Ilyen volt például a poloska bogár jelenléte, nem kiiktatható, nem megszüntethető “trónfoglalása”. Dányi felfigyelt a bogár különleges mozgásképeségére és született belőle egy jelenet, a maga abszurd humorával – ezt a jelenetek ismertetésénél fogom részletezni.

Külső inspirációs forrásként szolgált az is, hogy lehetőségünk volt beszélgetni a témában Görbicz Adriával¹⁴, aki holisztikus szemléletű bábaként kíséri otthonaszüléseket. Átfogóan mesélt nekünk a szülésnek nemcsak az élettani oldaláról, hanem saját tapasztalatairól, érintve a szülészeti ellátás abban az időben jellemző, általános problémáit is.

¹⁴ A Bábakalács születésház alapítója, független bába

A kezdeti, kutató munka részeként a rendezői oldalról érkezett több olyan gyakorlat-javaslat is, amivel Réka a korábbiak során gyakran dolgozott. Ezekbe mélyebben belementünk és a kísérletezési folyamatban hasznos, izgalmas irányok születtek.

Az alábbiakban kettőt szeretnék kiemelni, amik a darabba is beépültek jelenet vagy motívumszerűen.

1. Verbális gyakorlatok

Személyes történetekről

Mélyinterjúkat készítettünk, elmeséltük a saját szüléstörténeteinket, meghallgatva egymást. Majd kipróbáltunk egy olyan koncepciót, hogy miközben mesélünk és belül „forog a film”, amit csak lehet, azt lekövetünk a testünkkel, mintha rekonstruálnánk magát az eseményt: az érzéseket, külső-belső történéseket egyaránt. Nem absztrakt, elvonatkoztatott mozdulatokkal, hanem nyersen, a valósághű mozdulatsorokat megtartva.

Érdekes tapasztalás volt számomra, hogy a mozgás, az emlékek és képek felidézése nagyon erősen támogatta egymást. Ritkán volt „tettenérhető” melyik érkezett meg előbb.

Az instrukció és a cél az volt, hogy minnél részletgazdagabb képeket, emlékeket hívjunk elő a felidézés során. Tehát hosszan és mélyebben vettünk részt az emlékezésben, amivel egy későbbi fejezetben szeretnék részletesebben foglalkozni, hogy mit jelent az emlékezés mint agyi funkció, milyen hatással volt rám a saját munkafolyamatomban, és a továbbjátásuk során minden előadás alkalmával.

Saját magam narrátora vagyok - önmonitorozás

Ennek a gyakorlatnak a lényege az önreflektív jelenlét mozdulat és mozgás közben. Egy folyamatos, megállás nélküli figyelem és fókusz vezetés, kezdetben csak a test külső felszínén, miközben a test mozdulatot vagy akár folytonos mozgást végez és minderről beszéddel hangosan közvetít.

Ennek különböző szintjeit próbáltuk, és hosszan foglalkoztunk vele.

Az I.szint, az egyszerű szint, amikor csak a mozdulatról, a test külső felszínén zajló eseményről adunk *“leírást”*, ami a néző számára is látható.

A II.szinten már beljebb visszük a saját fókuszunkat olyan részletekig, ami még mindig a testfelszínen van, de a néző számára már nem feltétlenül látható — mint például egy verejték csepp, vagy egy szörszál a tenyéren.

A III.szint pedig a test belsejében tapasztalt, az adott pillanatban érzékelt állapotról közvetít. Ez lehet testben jelentkező érzet, de lehet gondolat vagy érzemmel kapcsolatos állapot és lehet egy belső vízió, kép is.

Példának hozom a következőt:

A kiinduló alaphelyzetem a térben: nyújtott lábakkal állok a talajon, mindkét karom a testem mellett lóg, a gerincem vonala, a törzsem a fejtetőig bezárólag függőleges.

I.szint: Az állcsúcsomat elindítom a mellkasom felé, közben a jobb könyökömet tolom oldal irányba, ezáltal behajlítom a karomat és tenyeremet az arcom felé fordítom, majd a fejemet 45 fokos szögben jobbra forgatom, a bal térdemet elindítom függőlegesen fölfelé.

II.szint: megpillantok a tenyeremben egy hajszálat, kifeszítem az ujjaimat és látom, hogy csillog rajtuk a verejték, leengedem a bal lábam, érzem, hogy elfáradtak az izmaid stb.

III.szint: hagyom, hogy a fejem súlya húzzon lefelé, a jobb karom ujjainak hegye a markomba záródnak, behajlítom a térdeimet, a fejem még húz lefelé és megérkeztem egy kisméretű gömbbe. Olyan szűk itt a hely, hogy nehezen férek el benne.

2. A módosult tudat állapota a tánc folyamatában – szubjektív megközelítésben

A módosult tudatállapotról már korábban írtam a várandosság vonatkozásában.

Most néhány gondolatban szeretnék ránézni a mozgás és tánc közben szerzett sajátélményemre, arra, hogy miben felismerhető számomra a módosult tudatállapot akár egymástól eltérő mértékekben és milyen hasonlóságokat fedeztem fel a szülés folyamatában megélt tudat módosulásban.

Az általánosságban állítható, hogy az MTA alapvetően személyes és szubjektív jelenség.

Megéléseim szerint a tánc valójában egy dinamizált meditáció¹⁵, és önmagában a tánc meg tudja változtatni a tudatállapotot.

Mi is az, ami a módosulás közben történik? Mi az a tudat, ami módosul és hogyan?

A tudat jelen tudásunk szerint biológiai folyamatok eredménye. „Létezése hihetetlenül összetett szerkezetű idegrendszerünknek köszönhető, mely azoknak az instrukcióknak megfelelően épül fel, melyek kromoszómáink fehérjemolekuláiban találhatóak.”¹⁶ „A tudatunkat alkotó események – azok a dolgok, melyeket látunk, érzünk, gondolunk, kívánunk – olyan információk, melyeket képesek vagyunk kezelni és használni. A tudatra tehát úgy gondolhatunk, mint szándékainknak megfelelően elrendezett információhalmazra.”¹⁷

Megéléseim alapján a tudat módosulásakor mindenképp valami olyan történik, ami az ismert és megszokott határokon kívüli megtapasztalás. A tánc és a szülés során is van olyan élményemlékem, ami egy féktelen és elsöprő energiával való találkozás. Amikor szinte megszűnik létezni a kognitív tudás, amikor lekerül a térképünkről minden, szavakkal elmondható gondolat és információ.

Talán ez az a mélyebb szint, amit sokunk másik dimenzióként említ (akár személyes szüléstörténetekben vagy meditációban, vagy a közös zenélésben). Egy spirituális élmény.

A táncban megélt módosult tudatállapotban erős élményként maradt meg, hogy a folyamat során eltompult a fizikai fáradtság érzete, ellenben az energiaáramlás intenzitása, és annak mindenre kiterjedése nagyon erős.

¹⁵ A meditarario egy latin szó, mely azt jelenti, hogy elmerülni az elmélkedésben vagy reflexióban, Korbai Hajnal: Testtudati technikák különböző alkalmazott területeken (doktori disszertáció), ELTE PPK Pszichológiai Intézet, 2019.

¹⁶ Csíkszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat, Akadémia Kiadó, Budapest, 2010. 47. oldal

¹⁷ Csíkszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2010. 51. oldal

3. Testtudati munka – állapotkeresés – élményemlék felidézés

Mit jelent a testtudat, test tudatosság?

Elsőként arra is gondolhatunk, hogy a testről való tudás megszerzése, amikor a test konkrét valóságát, annak lehetőségeit egy sajátos figyelmi állapot segítségével megtapasztaljuk.¹⁸

Mindezzel egyetértve, ha mégis megpróbálom megragadni eddig szerzett testélményalapú tapasztalásaim lényegét a kortárstánc tanulmányaimból, akkor a következő jut eszembe: Figyelem és megfigyelem mozgás közben és / vagy nyugalmi testhelyzetben a testem belsejéből érkező izomfeszülések érzetét, az ízületek helyzetét, tudatában vagyok a belső testérzetek észlelésének. Felismerem és tudatosan észlelem a testhelyzetem és annak egyensúlyát, egyensúlytalanságát. Ez történhet dinamikus és történhet nyugodtabb energia szinten is.

Amikor azt említem, hogy belső állapotkereséssel dolgoztunk, akkor egészen pontosan a következőre gondolok: van egy általunk meghatározott állapot, amit a várandósság testi metamorfózisából, annak tapasztalásaiból emeltünk be, mint pl. a megnövekedett has, megnövekedett mellek, vagy megduzzadt lábujjak és az ebből következő korlátozott mozgás lehetőségek milyensége.

Ezen a ponton nem hagyhatom figyelmen kívül az emlékezés, mint képek, testérzetek memóriatárból való felidézését, hiszen már megtörtént sajátélményekből merítünk és a munkafolyamat egyik módszertani alapjául szolgál, így elkerülhetetlenül aktiválódik, és a gyakorlat (majd az egész munkafolyamat) szerves része. A figyelem itt párhuzamosan kerül rá a két pályára: egyfelől koncentrálni az élményemlék előhívására, és annak tartalmi részére, másfelől aktívan monitorozza a jelen pillanatban létrejövő testi érzeteket, sőt van egy harmadik pálya is, ahol a figyelem a kísérletezés során megszülető mozdulatokat, mozgást rögzítheti – bár ez utóbbi, saját tapasztalatom szerint (az én esetemben) részlegesen valósul meg.

Ezzel a gyakorlattal nem vagyunk messze az asszociatív mozgásimprovizációtól sem és azt is gondolom, hogy vékony a határ az imagináció és az felidézés között. Feltételezésem

¹⁸ Simon Judit: „A különböző testtudati technikák által alkalmazott instrukciók” *Psichodinamikus mozgás-és táncterápia*, szerkesztette Merényi Márta, Korbai Hajnal, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2021. 145-157. oldal

szerint a figyelem irányítása, fókuszálás határozza meg azt, hogy melyik gyakorlat felé megyünk, és mi történik. De abban biztos vagyok, hogy mindhárom a testtudati munka nagy halmazába illeszkedik.

Egy másik, a dinamikus energiaszinttel, a fizikalitással dolgozó gyakorlat, amiben mozgásimprovizációt használtunk:

Gyakran hallani a szülés, vajúdas körüli témákban, hogy a szülés nagyobb fizikai teljesítmény a nők számára, de legalább akkora, mint lefutni egy maratont. Ha ebbe jobban belegondolunk, könnyebb elképzelni és megérteni miért merült fel és érdekelt bennünket az, hogyan tudunk közel menni a szülés utáni fizikailag kimerült állapothoz mozgással.

Itt az alapelv az volt, hogy összegyűjtöttünk olyan, a szülés állapotára jellemző motívumokat, hívószavakat, mint pl. *rajtam kívül álló erő mozgat, tolás, örvénylés, repetitív mozgás, "keresem a helyem, de sehol sem jó"* stb.

Ehhez a gyakorlathoz zenei anyagot is használtunk inspirációként (Kodo Taiko Drum – japán autentikus dob formáció) ami végül helyet kapott a darabban is.

IV. JELENETEK RÖVID ISMERTETÉSE: ELNEVEZÉSEK, JELLEMZŐI

1. „A táguló idő összehúzódásai” – mint dramaturgiai elv

„a táguló idő összehúzódásai” megfogalmazás magát a vajúdási folyamatra utal. Pontosabban a szülés indulásától kezdődően a méh összehúzódásait, a kontrakciók ritmusát fogalmazza meg igen találóan. Abban a dimenzióban, ahol az idő érzékelése módosul, szinte el is tűnik, amiben az érzelmek intenzívek és szélsőségesek és csökken a kontroll. Ahogyan a vajúdás folyamata előre halad, úgy erősödnek a fizikai síkon érzékelhető hatások élmények, akár a fájdalom mértéke, akár az esetleges félelemérzet mértéke. Mindezek összessége a *valós* időben sűrűsödő, periódikusan ismétlődő rendszert alkot.

(Itt utalnék a II. fejezet 4. pontjában részletezett tendenciákra.)

A felsorolásban a jelenetek elnevezésében azt a rendszert használom, ami a munkafolyamat során megszületett. A jelenet sorrend hűen követi az előadás dramaturgiai ívének megfelelő sorrendet.

Valamint szeretném helyenként kiegészíteni Szász Emese gondolataival, amiket *Az előadás, ami megszüli önmagát* című írásából idézek.¹⁹

- Oroszlános: (testtel dolgozik, nyugodt energiaszint, nincs beszéd) / időtartam: 4-5 perc

A játéktérben mi, a három (táncos) nő – Nagy, Furulyás, Virág – az állatvilágból kiemelt ragadozók méltóságteljes, olykor lomha mozdulatait vagy épphogy kimért, várakozó testhelyzetükből inspirálódva, valamint a vajúdás folyamatában jellemző testhelyzetek keresése ez. Inkább egy bevezető, intró rész, egy ráhangolódás mint jelenet. Ezzel egyidőben a nézők beengedése és helyfoglalása zajlik. Majd Dányi mindhármunk számára kioszt néhány fagolyót és a játéktérbe előre behoz és elhelyez egy nagyobb méretű, lábakon álló plexi tölcsért. A belső képek és vizualizációval dolgozva vagyunk jelen, mozgunk a földön. Ösztönszerű belső állapotkeresés.

¹⁹ Szász Emese: *Az előadás ami megszüli önmagát*, fidelio.hu, 2018. <https://fidelio.hu/tanc/az-eloadas-ami-megszuli-onmagat-2116.html>

- Dobálás / Golyó a kosárba: (testtel dolgozik, nincs beszéd, nyugodt energiaszint)
/ időtartam: változó, 1-4 perc

A három táncos a földön fekvő helyzetből, lábait kinyitva, a lábai közül célozva hajít át fagolyót, hogy beletalálhasson a színpad elején (középen) felállított, lábakon álló plexi tölcserbe. Felváltva teszik mindezt, egyre fokozódó izgatottsággal – persze cél, hogy beletaláljon a golyó. Kérdés, hogy mikor?

A jelenet asszociációs lehetőségként kínálja a téma kontextusában a megtermékenyülés értelmezését ill. az ezzel járó örömrészletet.

Játékosan feszült figyelemmel.

- Oxitocin-tánc: (testtel dolgozik, intenzív és fizikális, nincs beszéd) / Időtartam:
2,5 perc

Az öröm, az örömmámor minden sejtet átható tánc, boldogság hormon (*lsd. II.3. alapfogalmak*) áramlása, áramoltatása. A testközéppontból (medence) indított, állandó köríveken “vezetett”, kezdetben alig látható nagyon kicsi mozgásból építkezik és fokozódik az extatikus állapot felé. Intenzív, csak befelé irányuló figyelem a testre, a testrészeket keresztül futatott, az említett kör-körös mozdulatívakkal, hullámokkal dolgozunk. A szereplők között nincs interakció. Megállások nélküli folyamat, csak dinamikai váltásokat használva, nagyon fizikális, 2-3 perc időtartamban.

- Narráció: (testtel dolgozik, játékos izgatottság, van beszéd) / Időtartam: 3 perc
- Dányi Viktória, maga is várandósként, a beavatásra váró, civil nézőpontot képviselve beszél a nézőkhöz, köszönti őket és a tudományos ismeretterjesztő, természetfilmek jellegzetes hangvételével mondja el, hogy nem tudjuk pontosan, hogy mi fog ma este történni, de valami lesz, határozottan érezhető, hogy valami elkezdődött. Majd ezzel a “narrátori játékkal” folytatja a három nőről való ismeretterjesztést, egészen pontosan a nagyon egyszerű testhelyzetekről, cselekvésmozzanatról és általa tett megállapításokról közvetít.

„Egyszerre szól ez a premier izgalmának, és annak a bizonytalan várakozásnak, ami az első szülést előzheti meg.”

- Légzős: (testtel dolgozik, nyugodt energiaszint, nincs beszéd) / Időtartam: 3 perc
A három táncosnő, egymáshoz viszonylag közel állunk a térben. Nyugodtan, mozdulatlanul, csukott szemmel és lélegeznek természetesen, a saját ritmusukban. Egy kis idő elteltével minden lélegzetvétel összeér: egyszerre történik az orron át való belégzés, majd a szájon át kilégzés, aminek ritmusa már egy lélegzésként gyorsulni kezd. A fokozódással egy időben megjelennek a testen / testben kisebb-nagyobb (de még csak) rezdülések, mozzanatok.

A rövid ideig együtt tartott ritmus fokozatosan szétesik és lecsendesül.

Befelé való figyelem, egyéni testérintés-felidézés ill. az erre való reakciók közvetítése történik. A mozgás ill. az állapot leképezése a testen improvizatív. Előhívódhatnak emlékképek a saját vajúdásunk kezdeti fázisaiból, vagy akár a Braxton Hichks-féle (*lsd. II.3. alapfogalmak*) összehúzódásokból testérintés emlékek.

- Poloska: (verbalitással és testtel dolgozik) / Időtartam: 3:30 perc
Az egyik olyan jelenet, amiben az abszurd humor élesen és határozottan megjelenik, sőt erre épít. Kivetített vásznon egy videófelvételen látható, amin egy poloska, a teljesen természetes mozgásával a hátról átfordul a mellső testfelületére (a hasára). Valós időben, kilassítva, lehetőséget adva a nézőnek arra, hogy alaposan szemügyre vegye a mozdulatsort. Közben Dányi Viktória mindezt narrálja azzal a teljes meggyőződéssel, hittel és odaadással, hogy a bogárnak ez a mozdulata mennyire fantasztikus és elképesztő teljesítmény. Majd a filmbejátszást követően megkér bennünket, hogy a hátunkon fekvésből egyetlen mozdulattal forduljunk a hasunkra. Ennek a gyakorlása történik.

- Önkomment: (verballitással, figyelemmel és testtel dolgozik) / Időtartam: 3 perc
A három táncosnő narrálja saját magát. Közben elindít egy mozdulatot, azzal egyidejűleg részletesen detektálja és narrálja a testében zajló mozdulatot. Tehát a fizikalitás és a verbalitás egyszerre eszköz a jelenetben. Mindig a jelenre támaszkodva, mindig a pillanat jelenidejűségét használva elmondjuk, hogy effektíve mit csinálunk, mit érzük, mit gondolunk. A szabadsága annak, hogy mennyire engedem meg magamnak, hogy valóban azt mondom ki, amit gondolok és érzek, az rám, a táncosra van bízva – ám egy konszenzusos „játékszabály”, szigorúbban fogalmazva rendezői instrukció.

A jelenetben párhuzamosan van szükség a külső és belső figyelemre. Egy idő után elrugaszkodik a racionális test-monitorozástól és nyit a belső víziók, belső képek

reflektálására. Kötött és strukturált improvizációval dolgozunk mind a mozgásban mind pedig a beszéd szintjén. Az elején külön-külön szólalunk meg egy rögzített sorrend alapján (egymásnak támpontokat adva), kvázi feltesszük a képletet a néző számára, majd egy ponton a sorrendiségben is lazulnak a kötöttségek. Az egyik cél az, hogy a leghitelesebben közvetítsük a várandós nők egyik általánosan jellemző és jellegzetes attitűdjét: saját magával, némi bájos naivitással megengedő abban amire szüksége van, amire vágyik, és az alapállapota egyfajta figyelem módosulásnak.

- Szüléstörténetek: (verbalitással és muzdulatokkal dolgozik) / Időtartam: 18 perc
Furulyás, Nagy és Virág, saját szüléstörténetét mesélik el, saját szavaikkal, saját emlékeiből felidézve, bár előre rögzített szöveggel. Három különböző történet, eltérő körülményekkel. A felváltva elhangzó mondatok úgy vannak egymásba fűzve hajfonatszerűen, mintha egy történet volna, ennek ellenére tisztán követhető az eltérő cselekményív.

„...az előadók a vajúdas előrehaladott állapotában egy bemikrofonozott dobozba dugják a fejüket, és úgy mesélnék: jól érzékelteti ez azt, ahogy a szülés során az ember figyelme befelé fordul, és megváltozik a külvilág érzékelése.”

1. ábra: előadókép a Szüléstörténet jelenetéből



- Orvoskórus: (verbalitással és testtel dolgozik) / Időtartam: 5 perc
Furulyás Dóra, a játéktér közepén, a mozgást tekintve szólisztikus helyzetben. Körülötte a táncosok, akik mint a szülészeti szakszemélyzet szereplői, különböző instrukciókkal illetik a “vajúdos” / táncoló nőt, illetve a szabad mozgásimprovizációval dolgozó táncost: hol biztatják, hol pedig hátráltatják a folyamatban való haladásában, egészen szélsőséges módon, élesen reflektálva a fizikailag egyébként küzdelmes mozgásra. A jelenet ironikus humorral igyekszik elvenni az élet – a saját élményekből merített mondatoknak.

„– Anyuka, működjön velünk együtt! Hat légzés a baloldalon, hat légzés a jobbon.” – „Na végre! Anyuka, így kell ezt csinálni!” – „Anyuka, produkáljon már végre egy kis tágulást!” – „Ha ezt így folytatja, ebből estére sem lesz gyerek!” – „Gondoljon a babára, és inkább feküdjön le! Három ujj.” – „Ugye nem baj, ha mások is nézik? Úgy feküdjön, hogy mindenki jól lássa!” (idézet a szövegkönyvből).

- Könnyű szülés torna: (verbalitással és testtel dolgozik) / Időtartam: 5 perc

Nagy Csilla megmutatja nekünk, hogyan lehet felkészülni a szülésre. Illetve „meghív” bennünket arra, csináljuk vele együtt a mozdulat-folyamatot. Ez nem csupán torna, hanem számára önazonos, spirituális hitrendszerében működtethető, testi-lelki kapcsolódás a gyermekünkkel.

Átbújós: (testtel dolgozik, tánc) / Időtartam: 2-3 perc

A három nő és a várandós kismama közös tánca és kapcsolódása egy olyan koreografált mozgárendszerben, ahol az alapelv a következő: a testünk különböző részeivel, végtagjaival tetszőleges helyen és módon kört, vagy körívet alakítunk akár egyéni, akár páros kapcsolódásokban – mintegy csatorna, vagy átjáró kapuját szimbolizálva – és aki szabadon maradt, annak keresnie kell az átbújás lehetőségét. Az átbújással egyszerre a kapu meg is nyílik. A mozdulatok minőségében és magában a koreográfiában is határozott irány és szándék volt a jóértelemben vett esztétizálás, a szépség és a bájos naivitás. Finom, lágy, és nőies energiával.

- Revü: (testtel dolgozik) / Időtartam: 2-3 perc

A várandós kismama, Dányi Viktória arra kér hármunkat, hogy mutassuk meg, milyen érzés az, amikor a baba kicsusszan. „*Misztikus elbeszélések helyett úgy magyarázták el mozgásban, hogy a hülye is megértse, vagy egy férfi, akinek nincs lehetősége személyesen megtapasztalni az érzést.*” (Szász Emese)

Az iróniát, a humort célzottan használja a jelenet: előre kitalált, a szabad asszociációból született humoros ötletek sorozata.

- Virág bébi: (nagyon fizikális) / Időtartam: 4 perc

(Hármas etüd – Furulyás, Nagy, Virág; a *Revü* jelenet utolsó eleme) Az anyaméhen belüli magzatmozgás, magzati létállapotot mutatja meg és közvetíti a néző számára kizárólag mozgással, testtel. Furulyás és Nagy alkarjukkal összekapaszkodva, egymással szemben

állva, a testükkel egységnyi kört, de inkább gömb-testet alkotnak, aminek a közepén én helyezkedek el – kezdetben szintén állásban. A kialakult térnek a testtel való letapogatásával: érzékeny, lágy lassú érintésekkel indul a harmóniát és egységet kívánó létállapot tánc. A kört erősen tartó két partner, eleinte nagyobb egységnyi teret kínál az én mozgásomnak, különböző pozícióváltásaimnak, ám fokozatosan közelednek a kör közepé felé, így szűkítve a mozgásteret és ezáltal korlátozva a mozgásom lehetőségét is. A teljes szűkülést elérve, amikor már nagyon nehezített minden mozdulat (és a három test teljességgel egymásnak feszül) fejjel lefelé fordulok és kettőjük között fokozatosan, apránként ereszkedve lejjebb és lejjebb, a földfelszín felé *kicsusszanok*.

2. ábra: előadókép a Virágbébi jelenetből



A jelenet nagyon fizikális, effektív erőt és izommunkát igényel. A mozgásrendszer, ami lassú és folyamatos mozgásban van és közepén szintén mozgó testet kell tartania, egy állandó egyensúlyozás.

A jelenetötlet a szabad asszociációs térből született meg, az anyaméh és a magzatmozgás kapcsolatának analógiájára.

- Hangadás: (testtel és hanggal dolgozik, nagyon fizikális) / Időtartam: 3 perc

A három táncos egymás mellett, időben és térben párhuzamosan haladunk a játéktér végéből frontálisan előre, behunyt szemmel, egyik lábunkon fél pár zoknival, miközben a hangunkkal játszunk: a kommunikációnak, az önkifejezésnek most ez az eszköze. Lassan, illetve mindenki egyéni tempóban (ahogyan a szülésük útja is eltérő volt) haladunk, miközben artikulálatlanul hangokat adunk ki magunkból – látszólag befelé fordított figyelemmel. A hangszínek széles skálán mozognak, hol panaszos, hol játékos, hol sikolyszerű, sokféle asszociációt hív elő. Magas amplitúdókat járunk be és a haladással egyre fokozódik a belőlről kifelé áramló erő. Eltérő időben érkezünk meg a

színpad elejére, itt tetőzik a felfokozottság, már üvöltés / ordítás, mialatt a lábunkon lévő feszes, szoros zoknit nehezen, de sikerül lehúzni. Ezzel hirtelen véget ér az ordítás, valamiféle katarzis, de mindenképpen a megkönnyebbülés és felszabadulás érzetét adja. Majd Dányi, a legtermészetesebben, minden soron következőnek, némi elismerő mosollyal az arcán, a kezébe átad egy felgöngyölt nejlonfóliát.

- Jégvarázs – Burok: (testtel dolgozik, nincs verbalitás) / Időtartam: 2 perc

A kézbe kapott nejlonfóliát a derekunkra kötve, abból hatalmas ernyőt formázva szaladunk körbe-körbe, majd átszelve a teret „...–mint a hétköznapi superhősnők. Ez is bájos irónia, aminek alapja mégis valóság: ezt a küzdelmet megnyerték.”

A *Jégvarázs* című WaltDisney rajzfilm *Let it go* sláger dalára játszódik a jelenet – a zene már önmagában is erőt sugárzó, lendületes, a katarzis és eufória érzését adja. A jelenet végére mindhárman, egyenként burkokat formázunk a fóliából magunk köré. Mindhárom táncos a saját burkában elcsendesül.

- Képi, hangulati átkötés a két jelenet között / Időtartam: kb. 3 perc

A színpadkép marad az előző jelenet záróképében: a fólia-burokban a magzatmozgást, de inkább a magzati létet tükröző kép. A színpadon négykézláb testhelyzetben lassan keresztül mászik a várnadós nő (Dányi).

3. ábra: előadaskép - Képi átkötés



- Japán dobos: (testtel dolgozik, nagyon fizikális) / Időtartam: 8:30 perc

Kodo Taiko Drum²⁰ - Kötött mozgásimprovizáció, amiben egy előre átgondolt és kidolgozott struktúrát követtünk a mozgásanyagot és a térhasználatot illetően is. A teljes jelenet hét részre (körre) van tagolva, ezalatt építjük fel a folyamat ívét: a nyugalmi állapotból a fizikailag végletesen intenzív, felfokozott örületig, a transzállapothoz közeli állapoton át a teljes kifulladásig. A három táncos között nincs interakció (a néző szemszögéből) mindenki magában létezik és küzd. Ez a jelenet teljes egészében a vajúdás dinamikájára, a kontrakciók egyre sűrűsödő ritmusára lett “megkomponálva”. A hetedik kör végén a színpad hátsó harmadában középen, a magasból lezuhan egy kb. 3 liter mennyiségű víz és szétloccsan a földön. Néhány másodperc feleszmélést követően, egyenként előre csúszunk a vízes talajon. Kioldott, kimerült, fekvő helyzetben egy darabig zihálva nyugalmat találunk.

- Vetítés – szülestörténet zárás: (katartikus, nincs élő beszédhang) / Időtartam: 3,5 perc

Színpad elején hanyattfekve pihegünk egymás mellett. Dányi egy kisebb videokamerával pásztáz végig bennünket: külön-külön közelít rá az arcunkra, kamerán keresztül figyeli a tekintetünket, ami valós időben, élőben van kivetítve a nézők számára. Mindeközben a nézők hangfelvételtől hallgatják végig a három szülestörténet végét, záró gondolatokat arról, amikor az újszülött csecsemőt először a mellkasunkra helyezték.

2. A jelenetek íve és a várandósság, szülés folyamatának összekapcsolódásai

Félrevezető állítás volna az, hogy az előadás dramaturgiája egy az egyben követi a vajúdás folyamatának megfelelő ívet. Inkább úgy fogalmaznék, hogy van a szülő nő tudatának és figyelmének egy természetesen bekövetkező szűkülése, ami a nyitott

²⁰ 1981 óta működő japán dobos együttes. A Taiko egy tradicionális japán dob. Japánul a „Kodo” szó kettős jelentést hordoz. Lefordítható „szívdobbanásként”, minden ritmus ősi forrásaként. Valóban, a nagy taikóról úgy tartják, hogy az anyai szívverésre emlékeztet, ahogyan azt az anyaméhben érezzük, és a csecsemőket gyakran altatják el a dübörgő rezgések. Ha azonban más kontextusban olvassuk, a Kodo azt is jelentheti, hogy „a dob gyermekei”, ami tükrözi a csoport azon vágyát, hogy egy gyermek egyszerű szívvel doboljon. https://www.kodo.or.jp/en/about_en

figyelmi állapotból a tudat modosulásán keresztül egy egészen zárt, teljeséggel befelé irányuló állapotba mutat.

Ha végig nézzük az egymást követő jeleneteket és történéseit, akkor rá lehet mutatni egy konkrét pontra, ahonnan elindul a “bezáródás”, ahogy a szülés folyamatában az aktív tágulási szakaszban is. A *Revü* jelenet utolsó képe, a *Virág bébi* ez a pont. Itt már kezdenek fellazulni az addig tartott határok, megszűnik a verbális kommunikáció is.

Meglátásom szerint a darab az alábbi megközelítésben tagolható:

- I. A várandós állapot jellegzetességei
legfelszabadultabb létezés, a hangulat-, a fantáziák megélése terén, a világ színes,
BraxtonHicks-összehúzódsok
Oroszlános, Dobálás, Oxitocin, Narráció, Légzős, Poloska, Önkoment
- II. Saját szüléstörténetek és ehhez kapcsolódó megélések
Az élményeknek azon halmaza, amikről lehet a szavak szintjén is fogalmazni.
Az a szint, ahol helyet kaphat az irónia is, a humor is a személyes megosztások mellett.
Szüléstörténet, Orvos kóru, Könnyű szülés torna, Átbújós, Revü
- III. Aktív tágulási szak – “Pihenj és légy hálás” – Kitolás
A figyelmi fókusz egyre inkább a belső érzetek felé irányul, módosult tudatállapot,
Virág bébi, Hangadás, Jégvarázs, Képi átkötés, Japán dobos
- IV. Lepényi szak, Aranyóra – alkalmazkodás
Szüléstörténet zárás

V. KIHÍVÁSOK SZUBJEKTÍV MEGKÖZELÍTÉSBN

A dolgozatom témája, annak egyik kiemelten fontos része, úgy gondolom határozottan érinti az emlékezés, emlék felidézés vizsgálatát. Nem csak az alkotói munka során, hanem a továbbjátszás éveiben is, minden előadás alkalmával jelen volt, mint előhívó rendszer. Hiszen az előadás maga arra vállalkozott, hogy szereplői megpróbálják felidézni és szétszálazni a szülés élményét személyes történetükön keresztül, testtel, szóval, képpel.

A dolgozat terjedelmi kritériumának megfelelően, nem kívánok elmerülni a neurobiológiai folyamatok szövevényes, komplex rendszerében, de szeretnék egy érthetőbb összefoglaló képet adni róla.

Annak köszönhetően, hogy napjainkban a memória kutatás, és az emlékezeti rendszerek működésének feltérképezése hol tart, azt alapvetésként tudjuk és tanultuk, hogy az emlékezetért elsődlegesen felelős agyi területek több, egymással komplex kapcsolatban álló bonyolult rendszerének összessége az, ami az emberi emlékezet teljesítményét biztosítja.

1. Az emlékezés, élmény és kép felidézése mint közvetett kognitív folyamat

Az emlékek kialakulását nagyban meghatározza a tárolandó ingerek, vagyis az élmények befogadásának a módja. A különböző érzékelési folyamatokból (mint a látás, a hallás, az ízlelés, a szaglás és a tapintás) eltérő módon érkeznek meg az információk azokhoz az agyi területekhez, melyek ezen érzékszerveket koordinálják. A különböző, az érzékszerveket érő hatások receptorok segítségével az idegsejtek számára értelmezhető ingerekké válnak. Ezek az ingerek azokban az agyi idegsejtekben, amelyek az érzékelés pillanatában aktívak, rögzített részinformációkként emléknymokat hoznak létre. Ezek, az elme különböző területein tárolt részinformációk összessége alkotja a valóságból szerzett külső benyomásokból létrejövő tárolt emlékeket. Az egyes idegsejtekben tárolt részinformációk alapján, ezen idegsejtek összekapcsolódásból egy komplex rendszer jön létre, amely aztán a felidézés során a rendelkezésre álló elemekből rekonstruálja magát az emléket.²¹

²¹ Bodonyi József: Sodródó képzelet (DLA értekezés), Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Doktori Iskola, 2015.

2. Az emlékezés alapfolyamata röviden:

Kódolás és bevésés: a beérkező ingerek kódolódnak az idegrendszeren át, amik bevésődnek az emlékezetbe. A kódolás történhet vizuálisan, akusztikusan, szükséges az aktív figyelem.

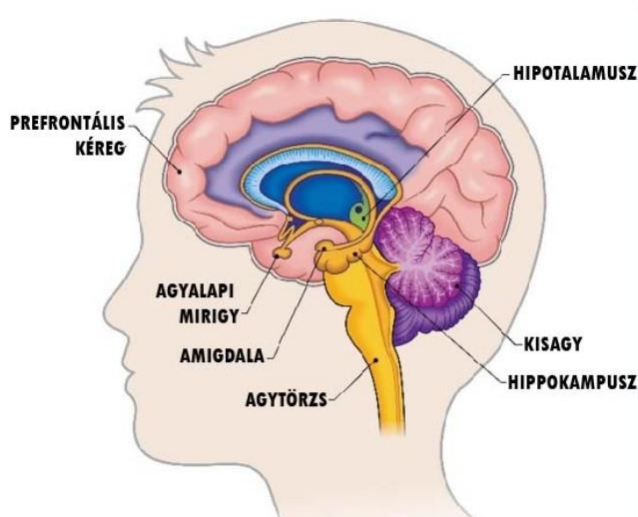
Tárolás vagy megőrzés: feladata a kódolással bevésett információ tárolása és megőrzése. Az a mód, ahogyan az információkat tároljuk, meghatározza az előhívás módját is.

Előhívás: 1., a *felismerés (reprodukálás)* több felajánlott inger közötti döntés, gyakran csak az ismerősség érzésére korlátozódik.

2., *felidézés (produkálás)* aktív emlékezeti tevékenység: önmagunk keressük meg az információt a memóriatárban, és saját bevésett, tárolt eredményünket elevenítjük fel. Ez lehet spontán (*reproduktív emlékezet*) vagy tudatos (*retrospektív emlékezet*), a gondolkodási folyamat része.²²

Az emléknymok rögzítéséért felelős agyi képletek a Hippokampusz (az érzelmi élményeket konszolidálja a hosszútávú memória számára) és az Amigdala.

4. ábra: Az információk hosszútávú megőrzési helye az agyban



²² Az emlékezeti működés, tudasbazis.sulinet.hu, <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/egeszsegnevelés/pszichologia/az-emlekezeti-mukodes/az-emlekezet-biologiai-alapjai>

3. Szubjektív élményem az emlékfelidézések során

Az alkotói folyamat kutatási fázisában végigjárt gyakorlatokban, amik az emlékek előhívását célozták, megtapasztaltam (lsd. V.1. rész) az akadálytalan áramlást. Megteremtődtek azok a feltételek (nyugodtság, nyugodt környezet, figyelem) amik tapasztalataim szerint nagyban támogatják azt, valóban megtörténhet a részletgazdag képi felidéződés. Az előadásban, habár a saját szavaimmal fogalmazok, de egy előre megírt szöveggel mesélem el a szüléstörténetemet, így ebben az esetben, már belép egy megtanult minőség is. A szülés (bár ez is egy részben szubjektív megélés) egy nagyon erős érzelmi állapot, ami rendkívül fontos szerepet játszik az emlékek kialakulásában. Az erős érzelmi élmények gyakran jobban rögzülnek az emlékezetben, mivel az agy hajlamos az érzelmi eseményeket erősebben feldolgozni és tárolni. Ennek ellenére, azonban felmerül a kérdés bennem, hogy a többszöri ismétlés során, mintha az emlékek „egymásra rakódnának” milyen mértékben modusul a törzsemlék?

Színpadi helyzetben, előadás közben, ahol a stressz szint (adrenalin, kortizol) illetve egyéb hormonok is aktiválódnak a különböző, sok esetben spontán impulzusok, az improvizációra épülő jelenetek, és ennek váratlansága miatt (pl. *Önkomment*) olyankor nehezen vagy csak részlegesen sikerült működtetnem az emlékezés folyamatát és az emlékekhez kapcsolódó immaginációt. Önmagában nem ez okozott nehézségeket, inkább az ebből eredő belső konfliktus: a magammal szemben felállított elvárások, hogy mennyire tud megvalósulni a hiteles kapcsolódás. Hasonlóképp merül fel ugyanez a kérdés / szempont annak a megélésében, hogy a történetmesélés során pl. másféle emlékek, a jelen életem aktualitása annak érzelmi része is megidéződött. Hol van annak a határa, hogy engedem és képessé teszem magam a jelenben a belső megélések szabad közvetítésére, vagy csak a megtanult rutin készletéből dolgozom?

4. Érzelmi és mentális készenlét – hiteles kapcsolódás

A hitelességnek egy másik aspektusa számomra az idő tengelyére fűzhető fel.

Amikor az előadás létrejött, akkor az életesemény (szülésélmény) után öt évvel jártam, az előadást pedig következő öt éven keresztül játszottuk – tehát a „két végpont” között eltelt tíz év. A szülés élményanyagához újból és újból visszatérni a hitelesség igényével úgy, hogy az eseménytől való időbeli távolodás folyamatosan nő, és ezzel egyidejűleg növekszik a gyermekem is, aki születéstörténetével erősen kapcsolódik az előadáshoz. Pár év elteltével már valódi kihívást jelentett számomra az aktuális mindennapok és

velejáró feladatait távol helyezni az előadástól, aminek feltétele volt, hogy testi-lelki-mentális síkon is egy másik dimenzóba helyezzem magam.

A próbák során gyakran foglalkoztatott annak a kérdése, hogy hogyan tudom újra „írni”, értelmezni, a korábbi sajátélményemhez közeli, esetemlékeimhez, erős érzelmi állapothoz kapcsolt koreográfiákat, jeleneteket úgy, hogy se a jelenet tartalma se az autenticitásom ne sérüljön?

5. „A szülés minden emlősnél a testi funkciók Mounteverestje.”²³ – Fizikai, erőnléti kihívások

Ina May Gaskintól idézett gondolat tisztán és értehetően sűríti egyetlen mondatba, hogy milyen mértékű erőket kell mozgosítani egy ilyen úton. Azért is hoztam ezt az idézetet, mert magában hordozza annak az üzenetét is, hogy nem pusztán fizikai teljesítményről van szó. Ahogyan a hegymászás, sziklamászás folyamatában is, a „sikerés” vajúdaszülés feltételei sem tudnak megvalósulni a mentális, „munka” nélkül. Ám nagyon fontos, hogy itt nem a kognitív képességekre gondolok, hanem arra, hogy az intuitív működés kiemelkedjen. Akár a határok tágítása a fizikai kimerültségben, vagy a testi fájdalom engedése. Az ami éppen történik velem, azt hagyom, hogy történjen, mert tudom, hogy segít továbblendülni. Az előadás ívét végigmenni.

Az előadásban is elérkezik az a pont, ahol megszűnnek a szavak és egy egészen másfajta tudatállapotr, „kell” váltani, a figyelmet és az energiáimat más módon használni.

A kihívás, a megküzdés nem csupán a fizikalitásban van, nem csupán az erőnlétről szól. A jelenetekben mindaz, ami az anyává válás folyamatában megtörtént velem, az életem törvényszerűen bekövetkező normatív krízise, ha nem közvetlenül, de éppúgy beépült, mint a kreatív ötletek és az előadói jelenlét. Az anyai minőség a néző számára talán kevésbé látható egy rejtettebb szinten marad – attól, hogy nem explicit, attól még szerves része az egész előadásnak.

Az előző fejezetben megemlítettem, hogy a *Virág bébi* jelenete az a pont számomra, ahol az előadás dinamikája, figyelmi fókuszja és energiája megváltozik. Ettől kezdve olyan „futam” veszi kezdetét huszonöt percen belül, ami a darab végéig egy konstans, rendkívül

²³ Ina May Gaskin: Útmutató szüléshez, Jaffa Kiadó, Budapest, 2015. 139. oldal
Nemzetközileg elismert bába, a spirituális bábaság anyja, az ő nevéhez fűződik a „Gaskin-manőver”, számos könyvet írt a háborítatlan szülés témájában

nagy erőt, összpontosítást igénylő fizikai teljesítmény – akárcsak a vajúdas tágulási és kitolási szakasza. A *Virág bébi* hármasként úgy tud megszületni egy organikus mozgó rendszer, hogy mindhármunk teste különböző támasztási pontokon, állandóan egymásnak feszül. Enélkül a mozgásrendszer, a statikája miatt nem lenne működtethető. Mindeközben a látvány a néző számára elsősorban a puhaságot, az intimitást, az érzékenységet sugallja egy időtlen, lebegő magzati létben. Ezt követően a „Hangadás” végtelennek tűnő három percében, egy gyorsan építkező hangképzés történik, már az apróbb hangadások, játékok is olyan fizikai megoldással képződnek, mint hasizom, rekeszizom, nyaki izmok feszülései. Ennek az útnak a második felében olyan erőteljes ordítás megy végbe (a zokni lehúzásával), ami önmagában megérdemelné tizenöt perc pihenőt. Ám erre nincs lehetőség, mert megérkeztünk a *Jégvarázs* elégedett hősnőihez, akik a felszabadult eufória állapotában örömtáncban szaladgálnak a nejlon fóliát lobogtatva. Itt látszólag véget ér az eddig megtett út és nagyon nehéz ezt figyelmen kívül hagyni: *„A szüléssel járó beteljesülés-érzés, kezdettől fogva nagyon jól tesz a nők önbizalmának – éppen akkor, amikor arra nagy szükség van. Röviden szólva: megcsinálták.”*²⁴

Ugyanakkor az előadás itt nem ér véget. Történik egy bezáródás, egy elcsendesedés, egy rövidebb erőgyűjtés, ami a szülésben a „*Pihenj és légy hálás*” stációnak megfelelő állomás. Valóban megpihenés, erőgyűjtés zajlik, amiben megvalósulhat a „Magzatkilökő-reflex” aktiválása. Majd következik a kitolás. Jelenetben pedig a „Japán dobos”, amit tulajdonképpen nyersen, és tiszta leképezése a háborítatlan szülés fokozatosan építkező rendszerének. A hét körben tagolt rendszerben a kontrakciók sűrűsödését a japán Taiko dobok elementáris ereje adja. A csendből, minden belső és külső erőt megmozgató, eksztázis közeli állapotig kell felépíteni. Ebben a nyolc percben teljesedik ki *„az előadás, ami megszüli önmagát”*. A jelenet mozgásanyaga strukturált improvizáció, amiben egyéni utak, egyéni megoldások vannak. Mind a mozdulatokra, mind a térhasználatra is van egy készletár, amit többé-kevésbé szabadon használhattunk. Kihívást jelenetett ugyanakkor az a koncentrált figyelem, ami szükséges volt a tér-test kompozícióra vonatkozó instrukciók megvalósításához, miközben az eddig elért fizikai és emocionális állapot számomra távolabb helyeződött.

²⁴ Daniel N. Stern: *Anya születik*, Animula Kiadó, Budapest, 2006. 47. oldal

ZÁRÓGONDOLAT, KITEKINTÉS

A dolgozatot azzal a céllal kezdtem el írni, hogy önreflektíven ránézzek egy olyan időszak munkájára, amelyben két eltérő terület találkozik és koncentrálódik. A tánc és a szünet. Ma már látom, hogy egymástól egyáltalán nem távol eső dimenziók. Rengeteg közös kapcsolódási pontjuk van, mindkettő az emberi lét alapvető aspektusait tükrözi vissza. A szünet és a tánc egyaránt átalakulást hoz magával. A szülés során egy új élet érkezik, a táncos pedig a mozgáson keresztül ismeri meg önmagát, valaki újjászületik. Mindkettő felé elköteleződéssel vagyok.

Célom a jövőben, a testtudati munkában mélyebb ismereteket szerezni, gyakorolni azt, és a táncot, a mozgást egészségmegőrzés céljára, valamint a szülésre való felkészítés folyamatában használni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik valamilyen módon figyelemmel kísérték a témában való munkámat: Dányi Viktóriának, Gesztelyi Nagy Csillának, akik segítettek felidézni a munkafolyamat részleteit, dűlatársamnak Gedeon Borinak, hogy reflektált a dolgozat perinatális tartalmú részére, Debreczeni Marcinak aki kérdéseivel tovább lendített az írásban, Dr. Merényi Mártának, és Dr. Harsányi Andrásnak, hogy beszélgettek velem a memória rendszerről, emlékezésről és az előadás kapcsán megélt személyes élményeimről.

Köszönöm Péter Petrának és Varga Viktóriának, hogy türelemmel és nyitott figyelemmel gondozták, segítették a szakdolgozat írását.

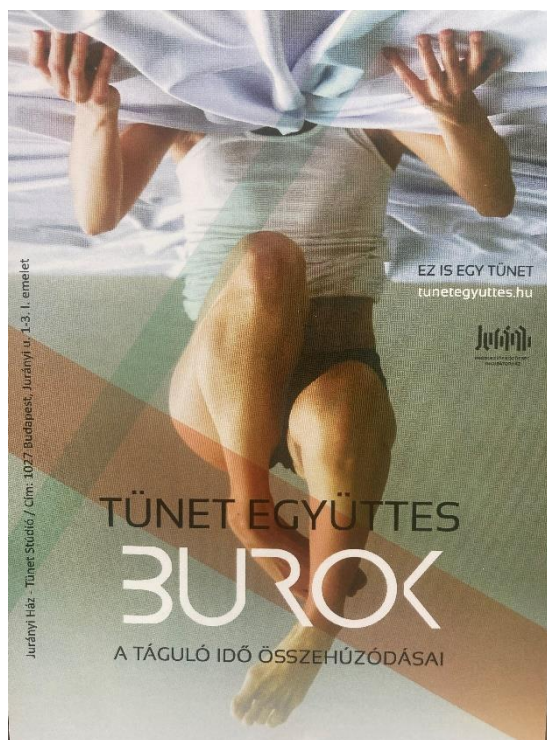
És köszönettel tartozom a családomnak, hogy háttországként támogattak, lelkesítettek és legfőképpen a gyermekeimnek köszönöm a kitartó türelmüket.

FELHASZNÁLT IRODALOM

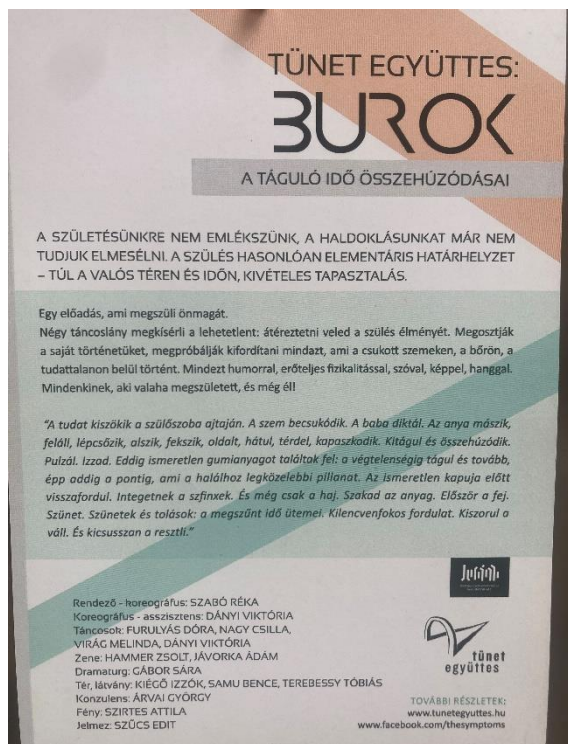
- Bálint Éva: Interjú Dr. Bálint Sándor szülész-hipnoterapeutával, elet-jatek.hu.
<https://www.elet-jatek.hu/cikkek/Interju-szules.pdf>
- Bodonyi József: Sodródó képzelet – A műalkotás az emlékezet és a képzelet határán (DLA értekezés), Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Doktori Iskola, 2015.
- Csíkszentmihályi Mihály: Flow: Az áramlat, Akadémia kiadó, 2010.
- Gaskin, Ina May: Útmutató szüléshez, Jaffa Kiadó, Budapest, 2015.
- Korbai Hajnal: Testtudati technikák különböző alkalmazott területeken (doktori disszertáció), ELTE PPK Pszichológiai Intézet, 2019.
- Leboyer, Frédéric: Szülés gyöngéden, Cartaphilus Kiadó, Budapest, 2002.
- Simon Judit: „A különböző testtudati technikák által alkalmazott instrukciók” in Pszichodinamikus mozgás-és táncterápia, szerkesztette Merényi Márta, Korbai Hajnal, Stern, Daniel N.: Anya születik, Animula Kiadó, Budapest, 2006.
- Szalóczy Péter, Dr.: Mi az a Braxton-Hicks-összehúzóadás? webbeteg.hu, 2022.
<https://www.webbeteg.hu/cikkek/terhesseg/18698/mi-az-a-braxton-hicks-osszehuzodas>
- Szász Emese: Az előadás ami megszüli önmagát, fidelio.hu, 2018.
<https://fidelio.hu/tanc/az-eloadas-ami-megszuli-onmagat-2116.html>
- Takács Regina: Az oxitocin – Miért fontos a szervezet számára? lektorálta Dr. Sára Levente, webbeteg.hu, 2009.
<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/22362/miert-fontos-az-oxitocin>
- sz.n. Az emlékezeti működés, tudasbazis.sulinet.hu,
<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/egeszsegnevelés/pszichologia/az-emlekezeti-mukodes/az-emlekezet-biologiai-alapjai>
- sz. n. A fájdalommentes szülés titka a tudatos gondolkodás kiiktatása? vital.hu
<https://www.vital.hu/gondolkodas-kikapcsolasa>
- Varga Katalin, Andrek Andrea, Molnár Judit Eszter: A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest 2019

MELLÉKLET

5. ábra: az előadás eredeti szórólapja, Tünet Együttes 2018



6. ábra: az előadás eredeti szórólapja, Tünet Együttes 2018



ÁBRÁK FORRÁSA

6. ábra: az előadás videófelvételéből, Tünet Együttes, 2018.

7. ábra: az előadás videófelvételéből, Tünet Együttes, 2018.

3. ábra: az előadás videófelvételéből, Tünet Együttes, 2018.

8. ábra: limbikus rendszer – KÉK nevelés,

https://superostmk.live/product_details/50179962.html

5. ábra: az előadás eredeti szórólapja, Tünet Együttes, 2018.