

PRAXIS

A TÁNCMŰVÉSZET MINT ÉLETFORMA

Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola

SZAKDOLGOZAT

Táncművész BA

Témavezető: Biczók Anna

Írta: Kiss Lea Virág

Budapest, 2025

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	2
A PRAXIS	3
A praxis szó használata	3
Practice-ből praxis	3
Etimológiai elemzés	4
Művészeti és történelmi kontextus	4
A praxis mai jelenléte a táncszakmában	5
A praxis kulcselemei	5
Találkozásom a praxissal	8
Élményszerűen	8
Találkozásom a praxis kifejezéssel intézményes keretek között	9
A táncos és az alkotói praxis viszonya	10
A praxis formái és rétegei	12
A táncos praxis	12
Az alkotói praxis a táncművészetben	15
A praxis rétegei	19
Az életgyakorlat	22
A nem hivatalos gyakorlat	23
A kitartás praxisa	26
ÖSSZEGZÉS	29
Források:	31

BEVEZETÉS

Dolgozatom célja a *gyakorlat*, a *praxis* (*practice*) fogalmának elhelyezése a saját táncművészeti megközelítésemben. Manapság rengeteget találkozunk ezzel a szóval a művészet több ágán belül. Gyakori használatától függetlenül általában kevés elképzelés lehet a szó specifikus jelentéséről. Ennek Magyarországon, a táncművészet területén több okát is látom. Egyik fő ok, hogy a klasszikusabb irány képviselői általában nem dolgoznak a praxis fogalmi keretein belül, emellett jelentősen több képvisellel rendelkeznek a szcénában. Az underground vagy alternatív előadóművészetnek kisebb a publikummal való érintkezési felülete, így az idetartozók munkamódszerei is kevésbé ismertek. Mindemellett a praxis alapú munka meglehetősen vegyes tevékenységi kört ölel fel, így behatárolni is nehéz, hogy pontosan mit értsünk alatta. Én úgy tapasztaltam, hogy a kortárstánc néhány számomra esszenciális attribútumának átéléséhez, megfogalmazásához a praxis fogalmán keresztül kapok támpontot. Fontosnak tartom a szemléletet, amiben a praxis művelői dolgoznak, és a fizikai megtapasztalásokat, amihez hozzásegített és jelenleg is hozzásegít. Ezért döntöttem úgy, hogy körülhatárolom a jelentését és az általam ismert lehetséges alkalmazását kezdő táncos–előadó–alkotóművészi szempontból. Munkám nem átfogó tudományos kutatáson alapul, hanem személyes tapasztalatokon, amelyeket a Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola diákjaként szereztem. Ennek következtében az iskolában jelen lévő szemlélet és az ahhoz való viszonyom szerves részét képezi az írásomnak.

A PRAXIS

A praxis szó használata

Practice-ből praxis

A szakdolgozatom témájaként megjelölt szakszó, eredetileg: *practice*, magyar fordításban gyakorlást jelent.

Dolgozatomban az említett tevékenységet gyakorlatként és praxisként fogom említeni. Választásom mögött az alábbi példák állnak:

Az aktívan működő orvost praktizáló vagy gyakorló orvosnak nevezzük. A mindennapi életben, az angol *practice* kifejezéssel jogi, buddhista és más keleti filozófiák kontextusában, valamint harcművészeti kontextusban találkoztam. A buddhizmusnak vagy a harcművészetnek testmozgásba integrált szemlélet alapján válhatunk gyakorlóivá (*practitioner of martial arts*). Ezekben a filozófiákban az elmélet és a gyakorlat kéz a kézben jár, valamilyen életmódbeli változást eredményezve. Ez a lényegi kapcsolat az előbb említett területek és a kortárstánc között. Emellett történelmi és fogalmi összefüggés is fennáll közöttük.

Az Oxford English Dictionary definíciója szerint a *practice* „egy elképzelés, hit vagy módszer tényleges alkalmazása vagy használata, szemben annak elméletével vagy alapelveivel.”¹ Az eredeti szöveg így szól: „The actual application or use of an idea, belief, or method, as opposed to the theory or principles of it...” (1990)

¹ Fordítás: chatGPT

Etimológiai jelentés

Az Etimológiai Szótár szerint: a „*praktikus* [1577–1598] Latin jövevényszó, középkori latin *practicus*, -a, -um ’gyakorlati, a gyakorlatot illető’. Ez a görög praktikósz ’tevékeny, a tevékenységet illető, gyakorlati’ melléknévre vezethető vissza. Végző forrása a görög prásszó ’tevékenykedik, cselekszik’ ige. Ugyanezen görög igére vezethető vissza a magyarban latin eredetű szócsalád többi tagja is: *praktika* [1535 k.], *praxis* [1632], *praktizál* [1648]. A *praktikus* melléknév nyelvünkben eredetileg a mára már elavult ’mesterkedő, fortélyos’ jelentésben élt.”

Művészeti és történelmi kontextus

A posztmodern paradigmaváltás óta új és folyamatosan megújul, hogy mit gondolunk és mit nevezünk testnek és táncnak. Az 1960-as évek táncforradalma radikális szemléletváltást eredményezett az akkori nyugat-európai és az egyesült államokbeli táncban. A forradalomnak volt egy amerikai (főleg New York-i) és egy nyugat-európai színtere. A két fő terület hagyománya némileg különbözik, de törekvéseikben hasonlóak. Az ekkor alakult New York-i Judson Dance Theatre és más avantgárd művészcsoportok olyan mozgásformákat kezdtek el kutatni, amik a hagyományos balett és modern technikákkal szemben improvizációban és mindennapi testtapasztalatokban gyökereznek. (Banes 35–53) Egy új megközelítéshez azonban új terminológiára is szükség volt, ami mentes az addig használt fogalmak konnotációitól. A technika szó többé nem fedte le azt a folyamatos fizikai kutatást, amivel a kor úttörői foglalkoztak. Olyan kifejezést kellett hát találniuk, aminek a használata elég rugalmas, és a szemléleti háttére összeegyeztethető az ő szemléletükkel.² Ilyen szó a harcművészetből átvett *practice* (*praxis*). Többek között Steve Paxton, a kontakt improvizáció megalapítója rengeteget merített a tai chi és az aikido mozgáselveiből (Banes 56–74). A test súlyával való munka és a partnerrel való interakció, valamint a gyakorlóúi hozzáállás inspirálta őt munkájában. Más korabeli alkotókra, például Meredith Monkra és Simone Fortira nagy hatással voltak a Zen buddhizmus és a mindfulness gyakorlatai. A figyelem, a jelenlét, a tudatosság, az

² Erre a gondolatra Bakó Tamás hívta fel a figyelmemet egy beszélgetés során (Lásd Kiss).

esemény alapúság kulcselemeivé váltak a tánc- és performanszművészetnek. A harcművészetekben aktívan résztvevő vagy a buddhizmus elvei szerint élő embereket *gyakorlók*-nak (*practitioner*) nevezzük. Ennek elvi integrálása nyomán a táncművészetben ma valaki, aki egy művészeti praxissal rendelkezik, *gyakorló*-ja annak. Innen jön a *praxis* (*practice*) kifejezés (Banes 35–53).

A praxis mai jelenléte a táncszakmában

A praxis alapú szemlélet a kísérletező, megengedő hozzáállás, ami az ismeretlennel foglalkozik. Eredmény szempontból kockázatosabb, mint a hagyományos színpadi táncszemlélet, mivel nem produktum központú, nem nézői igény vagy szakmai elvárás vezérli. Célja a hagyományos esztétikai kritériumoknak való megfelelés helyett a megismerés, a felfedezés, az autentikusság, és a gyakorló által kijelölt témák testen keresztül való kifejeződése. Fontosnak tartom kiemelni, hogy az előbb említett kritériumoktól való eltekintés nem foglalja magában a munkafolyamat minőségétől való eltekintést. Ahogy én látom, a praxis nem a munka megúszásának, hanem annak megfelelő végzésének az eszköze. Célja, hogy megtaláljuk a *hogyan*-t, specifikusan a feladathoz és magunkhoz mérten, tehát a gyakorlás leoptimálisabb módját. Ebben segítségünkre van néhány esszenciális elem, a praxis attribútumai.

A praxis kulcselemei

A gyakorlás szó reflektál a praxis tevékenységének a kulcsára, ami saját megfogalmazásom alapján:

Hosszú távon, elhivatottan, önreflektíven és rugalmasan dolgozni valamin, ismétlődően vagy folyamatosan végezni egy cselekedetet.

Eddigi megfigyeléseim alapján bármilyen formában találkoztam praxissal, ezeket fedeztem fel bennük:

Figyelem: Képesség a **fókusz jelenre** terelésére.

Tudatosság: Annak a **felismerése**, hogy mire figyelünk éppen.

Időbeliség: Valamilyen formában **ismétlődő**, vagy **folyton fennálló** dolog. Még ha egyszer történik is meg a konkrét gyakorlat, az is része valami hosszabb folyamatnak, illetve hatással van rá.

Aktivitás: A gyakorlat, legyen szó akár kizárólag megfigyelésről, akkor is egy **aktívan megengedett** jelen levés.

Chrysa Parkinson³ táncművész szerint – ahogy azt egy vele készült interjúban kifejti – a praxis maga a priorizálásra való képesség (Evans 26). A táncművész számára ez azt jelenti, hogy egy adott pillanatban döntést tud hozni arról, hogy milyen táncos vagy emberi kvalitását helyezi előtérbe. Választását a szituációhoz igazítja, például egy koreográfusi ajánlás előidézéséhez.

A praxis előbb felsorolt elemei – a figyelem, a tudatosság, a folytonosság és az aktivitás – állításom szerint eszközül szolgálnak ahhoz, hogy a Parkinson által megfogalmazott praxist gyakoroljuk. A figyelem és a tudatosság elérhetővé teszi az instrukció és a kívánt hatás megértését, a saját jelenlegi állapotunk felismerését, és hogy mi kell a kettő összekapcsolódásához. Gyakorlással és aktív igyekezettel pedig megtehetjük a kapcsolat létrehozásához szükséges lépéseket.

Parkinson az úgynevezett alkalmazott táncos szemszögéből alakította ki praxisát és pedzegeti a koreográfus–táncos szerepkör és a szerzőiség kardinális kérdését. A gyakorlata tehát főleg próbatermi körülményekre és próbafolyamatra vonatkozik, azon belül is a részvétel módjára. Figyelme önmaga felé irányul és saját viszonyt keres a belső világa és a környezete között. Megoldásorientált, táncos fókuszú (Conquet).

Én a magam részéről figyelembe veszem a tánc gyakorlását elősegítő körülményeket is, besorolva azokat egy másfajta praxis részletének. Számos feltétele van annak, hogy én mint diák, fejlődésem szempontjából optimálisan tudjak működni egy tánciskolában. A praxis tevékenység attribútumai egytől egyig jelen vannak a mindennapjaimban, a táncos gyakorlatom részleteiben, illetve azon kívül is. Az apróságokban bújó és az áthatóan formáló, hosszútávú gyakorlatok rétegződve kísérik az életemet.

³ Chrysa Parkinson táncos, előadóművész, a New Performative Practices („Új Performatív Gyakorlatok”) stockholmi mesterképzés volt igazgatója, többek között dolgozott a Rosas társulattal és Thomas Hauerttel.

Fogalmi szinten a praxis meglehetősen tág, mivel önmagában a gyakorlás tényére épül, gyakorolni pedig bármit lehet. Pusztán annyit jelöl meg, hogy valaki valamilyen tevékenységet végez, valószínűleg ismétlődően, vagy hosszú ideig. Ez kevés támpontnak tűnik elsőre, mégis alapkőve lehet a mélyreható és értékes munkának. A gyakorlatok szabad keretezése nem a szétszórt és következtelen munka felé ösztönöz, hanem az önrendelkezés képességének elsajátítására.

Egy praxisnak sok körülhatárolható oldala van, mint például a médiuma (legyen tánc-, vagy előadóművészet, írás, festés...), a formája, a célja, az eszközei, az időpontja, a hossza, a szempontrendszere. A gyakorló maga vázolja fel a paramétereket, ami alapján aztán dolgozik. Gyakran interdiszciplináris egy ilyen munka, például egy performansz létrehozásának folyamatához általában írásos dokumentáció praxisa is társul.

Jogosan merül fel a kérdés, hogy hogyan lehet aktív, vagy tanuló táncművészként ehhez a jelentésében tág, a kortárstáncban mégis sokat hivatkozott fogalomhoz viszonyulni. Diákként szembesülünk a feladattal, hogy felkészítsük magunkat olyan alkotói folyamatok kihívásaira, amiknek mibenlétét még nem ismerjük. Ennek az az oka, hogy a művészek nem feltétlenül technikai vagy esztétikai kritériumok mentén dolgoznak. Az általuk, vagy adott esetben saját magunk által még fel nem vázolt keretek között fogunk majd működni, így nem világos, hogy mik a szükséges eszközkészlet elemei. A rugalmasságot és az elérhetőséget éppen emiatt fontos gyakorolnunk.

Tapasztalataim szerint a gyakorló táncos működés segítségünkre lehet a feladathoz kellő szakmai hozzáértés elsajátításához.

Találkozásom a praxissal

Élményszerűen

A Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola (BCKF) tantervében van egy órasáv, amit egyéni munkának neveznek. Ebben a naponta beiktatott másfél-két órában a diákokat arra ösztönzik, hogy tanári felügyelet nélkül foglalkozzanak a délelőtti órák anyagaival: egyénileg vagy közösen táncoljanak, gyakoroljanak, próbálják ki ötleteiket. Amikor elkezdtem a képzést, rengeteg kétségem volt az egyéni munkával kapcsolatban. Mit csináljak, hogyan, miért? Feltett szándékom volt hasznosan tölteni a rendelkezésemre álló időt, de eszköztelen és tapasztalatlan voltam az önálló gyakorláshoz. Egysíkú és bátortalan táncos próbálkozásaim rámutattak a hiányosságaimra. Szerencsére ebben az iskolában nagyon inspirálóak a táncórák, ezért hamar nekifogtam az ott megtapasztaltakkal részletesebben dolgozni. Furulyás Dóra improvizációs órái nyomán elkezdtem feladatokat adni magamnak, amiből miniatűr kutatások alakultak ki saját mozgásom megismerésére. Felébredt az önrendelkezésem, és egyre jobban integráltam ezt a kereső hozzáállást az órákon való részvételben is. Rájöttem, hogy a tanárok is azzal a céllal hoznak feladatokat nekünk, amivel én magamnak: hogy történjen valamilyen tapasztalás, élmény vagy elváltozás. Ez sokkal előbbrevaló szempont, mint egy instrukció hiánytalan kivitelezése, ezért a feladat megvalósítása helyett arra kell törekednem, hogy felfedezem a mögötte rejlő belső elmozdulást előidéző szándékot.

Röviden: Használd a feladatot, ne a feladat használjon téged.

Ez a gondolat megalapozta a figyelmem kiélesedését a feladatok **minőségi** kivitelezésére. Elkezdtem felfedezni az instrukciók határait, vagyis azt, hogy a kezdetben megadott keretektől mennyire tudok eltérni úgy, hogy még lényegében azzal foglalkozzak, amire az instrukció irányul. Kísérletezéseimnek az instrukcióktól való eltérés is részét képezte, főleg egyéni munkán vagy improvizációs órán. Ilyenkor megfigyeltem, hogy milyen táncélményben részesülök, ha utat engedek a testben vagy fejben hangsúlyosan felmerülő irányoknak. Például elkezdek csak a felsőtestemmel dolgozni, majd az eredeti kikötés ellenére hangsúlyos szerepet kapnak a lábfejeim. A figyelem megoszlásából kifolyólag érdekes mozgásminőség formálódhat. Az efféle határok ízlelgetése mellett figyelmet szenteltem a testem állapotára, ami nap mint nap változott. Fontos tényező volt még a pszichés állapotom: mennyi terhelést bír el,

menyire aktívak a kreatív funkciók aznap. Ezek együtt határozták meg az egyéni gyakorlásomat.

Az új táncos hozzáállás gondolatmenete ugyanúgy érvényes kötött formák megtanulásakor is. Néptáncórán például tanárunk, Farkas Zoltán Batyu⁴ szájából számtalanszor hangzott el: Ne másolj! A fentiek szerint Batyu mondata azt jelenti, hogy a néptánc motívumok elsajátítása érdekében a figyelmünket tereljük át a lépések formájáról azok lüktetésére, ritmusára és hangulatára, és mindezt egyesítsük magunkban egy táncban. Tapasztalataim szerint, ha aktív odaadással utat engedek a néptánc előbb felsorolt kulcselemei érvényesülésének, megszületik a pontos lépés. Amellett, hogy működik ez a metódus, autentikusnak is mondható, mivel a néptánc eredetileg a zenének egyedi és virtuóz megtestesülése közösségi eseményeken.

Az előbbieken leírt élmény meghatározó lett a táncos működéshez való hozzáállásomban. Regisztráltam a bennem elinduló változást, majd amikor később találkoztam a praxissal mint szakszóval, összekötöttem a tapasztalatommal. Ismereteim alapján beazonosítottam, hogy az egyéni táncos próbálkozásaim lehetnek egy saját praxis kiindulópontjai. A kapcsolat a praxis kifejezés és az én kísérletező munkám és táncórai működésem között azon alapszik, hogy mindkettő mély megértésre és önreflexióra törekvő munka. Emellett tudatos megközelítés, kíváncsiság, valamint részvételi hajlandóság is jellemzi.

Találkozásom a praxis kifejezéssel intézményes keretek között

Első főiskolás évem második szemeszterében volt egy *Practice* nevű órám, amelyet Kancsó Luca⁵ tartott. Ez volt az első alkalom, hogy egy foglalkozáson ezzel a címszóval találkoztam, és azonnal magával ragadott.

Luca ötvözte a floorworköt, a breaktáncot, valamint a testsúly térbeli utaztatására és a test aktivizálása és elengedése közötti gyors váltásokra épülő feladatokat. Az óra közös tréningként működött, amelyben a tanár–diák viszony egyszerű közreműködéssé alakult: Luca ajánlásokat tett, mi pedig együtt próbálkoztunk azokat kivitelezni. A

⁴ Farkas Zoltán Batyu Harangozó Gyula-díjas táncos, koreográfus, néptánc pedagógus.

⁵ Kancsó Luca BCKF alumni és az AHA Kollektíva tagja, valamint szabadúszó kortáértáncos és alkotó.

mozgásanyag nagy része új és koordinációs kihívásokkal teli volt számunkra, így sok mozdulatot *nem tudtunk* azonnal végrehajtani. Az óra célja azonban nem az volt, hogy megtanuljunk néhány új mozdulatsort, hanem hogy *együtt gyakoroljunk*. Innentől Kancsóval való élményeim alapkövei a praxisról alkotott képemnek.

Néhány alapelv, amelyet Kancsó az óráján közvetített felénk, és amelyek meghatározták a közös munkát:

- Folyamatos mozgás – még akkor is, ha éppen várakozunk.
- Szabad döntések – bármikor lehet inni, újrakezdeni, részekre bontani egy mozdulatot.
- Kísérletezés – ha egy mozdulat nem sikerül, csináld másképp, valami úgis lesz belőle.

Azt vettem észre, hogy az órán szerzett jelenlétélményt egész nap magammal viszem. Megfogalmaztam magamban: ez a **praxis**.

Nem a teljesítményorientáltságon volt a hangsúly, hanem az elhivatott gyakorló magatartáson, amiben minden azt a célt szolgálja, hogy a cselekvésen keresztül fejlődjek.

A táncos és az alkotói praxis viszonya

Jelenlegi álláspontomból visszatekintve Kancsó Luca óráján nem is pusztán a praxissal ismerkedtem meg, hanem a praxisnak kifejezetten a táncos fókuszú oldalával. Véleményem szerint minden olyan gyakorlat, amit táncos fejlődésünk céljával végzünk, táncos praxisnak nevezhető. Egyelőre úgy találtam, hogy a munka céljának fényében kategorizálhatjuk, hogy milyen gyakorlatot csinálunk. A két fő kategória a *táncos* és az *alkotói* vagy *művészeti* (*artistic practice*) praxis. Azonban minden táncos gyakorlat valójában egy alkotói praxison **belül** helyezkedik el, soha nem lesz tőle független. Ennek az az oka, hogy a táncos gyakorlatokhoz, praxis mivoltukból fakadóan hozzátartozik a tudatosság eleme. Ha pedig tudatosan végzünk valamilyen mozgásformát, akkor fel fogunk figyelni annak kompozíciós elemeire, minőségére és test- és térhasználatára majd döntéseket hozhatunk ezeknek a hangolásával kapcsolatban. Az effajta szempontok figyelembevétele valamilyen művészeti megfontolást eredményez. Emiatt egy gyakorlat alapja lehet táncos technikai fókuszú, de sosem lesz a művészeti praxistól teljesen elkülöníthető.

Felmerül a kérdés, hogy az előbb említett tényezők használata nélkül táncnak minősül-e a mozgás egyáltalán. Amennyiben nem, akkor minden tánc egyben egy alkotói

gyakorlat részét képezi. Ahhoz, hogy ezt megállapítsuk, definiálnunk szükséges, hogy mit értünk tánc alatt. Ez azonban nem tárgya a dolgozatomnak.

A praxis formái és rétegei

A táncos praxis

A táncos praxis elsősorban a hozzáállásból fakad – abból, hogy annak tekintem. Főként azokat a gyakorlatokat sorolom ide, amikben kiemelt szerepet kap a test akrobatikus, koordinációs és precíziós fejlesztése. Ide tartozik a technikai készségek, az állóképesség és az általános képességek. A feladatok gyakran testspecifikusak vagy formailag kötöttebbek, ugyanakkor az eredményük nem mindig előre meghatározott. Céljuk nem egy konkrét koreográfia létrehozása, hanem a mozgás lehetőségeinek bővítése és finomítása. Ugyanakkor táncos fókuszú gyakorlat és kutatás is szolgálhat alapul egy előadáshoz. Ebben az esetben a gyakorlat lehet táncos is és alkotói is. A folyamatban alkalmazott praxist kategorizálhatjuk a végeredmény, a kiindulási szándék és a folyamat metodikája szerint is.

A következőkben leírok néhányat azok közül a gyakorlatok közül, amiket táncos praxisom részeként tartok számon.

Táncos fókusz (testtudat és expresszió)

Önreflektív hajlamaim miatt nagyon nyitott vagyok a rám érkező visszajelzésekre, kíváncsivá tesznek. Ezért nem egy miniatűr kutatásom indult ki abból, ami a főiskolai élménymegosztó körben elhangzott, vagy egy-egy órai instrukcióból. Mini kutatások alatt azokat az egyéni munkán végzett kísérletezéseket értem, amikor időt szánok arra, hogy mozgáson keresztül felfedezzek valami új témát, ami érdekel. Általában egyedül dolgozom, és van egy gondolati kiindulópont, ami aztán átalakul. Táncolás után reflektálni szoktam a történetekre és legtöbbször leírom a gondolataimat a táncfüzetembe. Máskor nem írok semmit, ez időszakfüggő. Ilyenkor rengeteg gondolat és mozgásélmény generálódik, amiknek hatását később ismertem fel. Órákon például rengetegszer eszembe jutnak eszközök és élmények a kutatásaimból. Ilyenkor van, hogy észreveszem, hogy a mozdulataim tárából olyat használok, amit egy gyakorlatom során építettem be. Máskor pedig a gyakorlás során szerzett információ kiegészítő gondolati támpontokat biztosít az aktuális feladathoz. Izgalmas számomra más kontextusban használni, vagy éppen

figyelmen kívül hagyni a gyülekező eszköztáram elemeit. Máskor inspirációforrás lesz a felfedezéseimből és egy kreáció felé irányítom tovább a folyamatot.

Ezekre a gyakorlatokra most úgy tekintek, mint a praxisom **táncteremben** zajló részletei. Néhány konkrét feladat:

Johanna, nézz rám

Egyszer másodévesként a mentorommal, Cuhorka Emesével a performativitás témájáról beszélgettünk. Szóba került, hogy mit jelent megszólítani a nézőket a jelenléteddel és a mozgásoddal, hogyan engeded, hogy látva légy, mik lehetnek ennek árnyalatai. A téma már mozgolódott bennem egy ideje. A beszélgetés hatására egyik egyéni munkán való improvizációm során eszembe jutott az a feladat, hogy felhívjam magamra a terem túlfelében ülő osztálytársam figyelmét. A táncom megváltozott: elkezdtek dominálni szuggesztív, kommunikatív testhelyzetek, kéz- és kargesztusok, nagyobb, megfogalmazott mozdulatok változatos dinamikával. Észrevettem a változást, az újszerű mozgásminőséget, amihez a performatív fókusz segített hozzá. A feladat ezzel teljesítette valódi célját, függetlenül attól, hogy a jegyzetelő szaktársam rám nézett-e vagy nem. A gyakorlatban megjelenő fő elem az expresszivitás volt. Emellett számtalan kisebb táncos kérdés a gyakorlat részét képezi, például a ritmikai vagy dinamikus változatosság és a testem teljes területének aktivizálása. Mindezek hozzájárulnak a kifejező tánchoz, és párhuzamosan foglalkoztatnak miközben táncolok. Szituáció és gyakorlatfüggő, hogy melyik jelenlevő tényezőre hegyezem ki az aktuális gyakorlatot, ahogyan az is, hogy melyik táncórából vagy élményből merítek hozzá inspirációt.

A fent említett eset óta a beszédesség új árnyalata mozgásom visszatérő mozgatórugójává vált. Ebből arra tudok következtetni, hogy azoknak a témáknak, amikkel egyedül is foglalkozom, pontosabban meglátom a kiindulópontját, mintha más ötleteivel dolgoznék. Bátrabban boncolgatom, hasznosítom és emészttem meg az információt, ezért rengeteget tanulok belőlük és dúsítják az elérhető eszköztáramat. Gyakorlataim más-más részletei egymásra rétegződnek és egy hálózatot alkotnak.

Multifrontális

Az előzőleg leírt gyakorlat tovább fejlődött, amikor a testemmel és figyelmemmel való kisugárzást kiterjesztettem a környezetemben 360 fokban fellelhető tárgyakra is.

Inspirációnak használtam, amit látok: formák, színek, funkció szempontjából. Ugyanakkor mindezt befogadó felületnek is tekintettem, amitől a mozdulatok jobban meg lettek fogalmazva. Mindezt nem csak frontálisan, hanem minden irányba, tehát hol feloldottam, hol pedig váltogattam a testem oldalai közötti dominanciát. Gyakoroltam, hogy milyen, ha a hátsó felülettel próbálok kifejezni valamit vagy a fejtetőmmel, a nyakam oldalával vagy a vádlimmal.

Kézfejek

Régóta elkísér a kézfejek mozdulataival való munka, ami szintén az expresszivitás gyakorlásán belül helyezkedik el.

A feladatot több szemszögből is tudom vizsgálni. Tekintheszük például egy testtudatossági praxis elemének, vagy finommotorikus képességfejlesztő gyakorlatnak. Az ujjak finom mozgásai és a kezek szerepe nagyon izgat engem, mivel a mindennapokban ez a cselekvés fő eszköze, az akarat szimbóluma, végrehajtója. Órákat el tudok tölteni háton fekve, a két kezemmel táncolva. Ilyenkor felmerülnek popkulturális referenciák (békejel, szívecske), játékok (kő–papír–olló), történelmi utalások, érzelmek, absztrakt mozdulatsorok, ritmikus játékok. Mindezek duettben még izgalmasabbak. Közben türelmet és elfogadást gyakorlok azon választásom felé, hogy látszólag alig csinálok valamit, hiszen nagyrészt mozdulatlanul fekszem.

Tüskefal

Az előzőleg leírt feladatokkal ellentétben a Tüskefálnál kifelé küldött információ helyett beengedem a környezetem. Ebben a gyakorlatban imaginációval dolgozom. Elképzelem, hogy bármelyik pillanatban kinőhet egy hosszú tüske a falból, plafonból vagy a padlóból és megnyitom a bőröm felszínét, hogy befogadhassam. Van, hogy érte nyúlok. A képekkel való munka metodikájában eltér az eddigiektől, ugyanis nem testfókuszú, vagy szituatív instrukción alapszik. Mégis erős hatást gyakorol a testem fizikai állapotára, az ízületekről, az izmok tónusáról szól. Lehetővé teszi a mozgás rugalmas áramlását, miközben az engedés gondolata belső hozzáállást is csatol hozzá. A nyitás pszichés állapota akár érzelmi szálakat is bevonhat, ami természetesen kiül a mozdulatok minőségére. Ezek alapján alátámasztom, hogy a praxist végző személy maga választhatja meg a gyakorlatának kereteit, mint például a töltetét. Egy érzelmi vagy pszichés állapot

alapján dolgozni ugyanúgy érvényes lehet, mint matematikai képlet alapján, a megfelelő keretek között.

Ebben a gyakorlatban különbséget teszek a megmutatás (ami előhívja figyelem aktívabb irányítását) és a látni engedés között (amire ez a praxis irányul). Mindkettő lehetséges előadási mód: megengedem, hogy kiüljön rám az üzenet, vagy pedig igyekszem közölni valamit.

Az alkotói praxis a táncművészetben

Az alkotói praxis egyfajta kutatói tevékenység, amelyben egy fizikai instrukció, egy inspirációs feladat vagy egy koncepció szolgál kiindulópontként a kísérletezéshez, ha a kortárástánc kontextusába helyezem el. Nem feltétlenül egy kész darab létrehozása a cél, a hangsúly a **kreatív** források megnyitásán, a test kifejezőképességén és a specifikus **személyes érdeklődésen** van.

Ez a terület rendkívül tág: a konceptuális mozgáskísérletektől a formai improvizáción át az egyéni és csoportos alkotási módszerekig sok minden belefér. Tapasztalataim szerint napjainkban az alkotói praxisok egyik központi eleme a kreatív eszközökkel való játék, amit például tanárom, Vass Imre⁶ munkamódszereiben is megfigyeltem. Mások vagy más korok alkotói az érzelmekhez nyúlnak, a zenéhez, vagy társasjáték szabályzathoz. Az alkotói gyakorlat lényege ezeknek az eszközöknek a használata vagy elvetése. Célja pedig, hogy valamilyen kommunikációs csatornát, rendszert, nyelvet építsünk közénk és a befogadók közé. Ha kiépítünk egy praxist, amely projektről projektre változhat, az általunk meghatározott rendszer vagy módszer segíthet nekünk döntéseket hozni az alkotási folyamatban. Segíthet hozzájutni az információhoz és az inspirációhoz, majd feldolgozni azt. Röviden leírok néhány példát arra, hogy hogyan találkoztam alkotói praxissal különböző helyzetekben:

⁶ Vass Imre a BCKF alumni tagja, szabadúszó táncművész és konceptuális irányú koreográfus Budapesten.

Improvizáció

Dolgozatomban az improvizáció azt a táncot jelenti, amelynek egy vagy több eleme nincs előre meghatározva. Rögtönzött lehet a mozdulatok formája, sorrendje, tempója, hossza, és/vagy minősége. Az improvizáció egy nagyon fontos alapeleme a tánc gyakorlóinak, fő módszer például egy alkotói folyamat anyaggyűjtési fázisához. Felfedezésre, kutatásra, kísérletezésre rendkívül alkalmas, mivel mi szabhatjuk meg a kereteit.

Stephen Nachmanovitch⁷ hegedűművész a “The Art of Is” című írásában így definiálja az improvizációt: olyat játszani, ami öt percnél kevesebb idővel a jelen pillanatot megelőzően készült, vagy készül (4). A valóságban szerintem nem készülhet semmi ennyi idő alatt, mivel *mi* már születésünk előtt óta alakulásban vagyunk, és a kultúra, ami körülvesz minket, hatást gyakorol arra, amit csinálunk. Nem csak a környező kultúra, hanem minden élményünk, érzésünk és tudásunk jelen tud lenni az improvizáció pillanatában. Egy rögtönzött tánc motívuma, például a kéz, ami képes megmozdulni és mozdulatokon keresztül kommunikálni, szintén nem az elmúlt öt percben született meg. Az viszont lehetséges, hogy friss, inspiráló erővel hat rám a kézzel való munka ötlete, mivel az adott pillanatban egy új szemszögből kapott megvilágítást. Viszont az az állapot, ami megengedi, hogy a testtudatosság egyre mélyebb rétegeibe hatoljak és a legapróbb részlet is izgalommal töltsön el, már a kezdetektől fogva készül.

Mind folyamatosan tanulunk. Én személy szerint évek óta készülök minden egyes rögtönzött táncomra. Nem tudnám a szükséges állapotot és az abból születő táncot megszületni hagyni, ha nem lennék képes elengedni, ami éppen nem fontos. Ahogyan Parkinson a korábban is idézett interjújában említette: a praxis maga a prioritizálásra való képesség. Improvizáció közben felhasználok az eddig megszerzett tudásomat, hogy eldöntsem, milyen készségeket helyezek előtérbe. Ehhez elengedhetetlen, hogy hallgatni és hibázni tanuljak.

Nachmanovitch szerint a praxis “koncentrált tudatos jelenléttel ülni egy párnán”.⁸ A zenész azt vallja, hogy ez a tevékenység összekapcsolódik a meditációban, a medicinában és a zenében is. Bár mi, táncosok nem párnán ülünk, a koncentrált tudatosság egy meghatározó attribútuma a gyakorlatainknak. Nachmanovitch arról is ír, hogy az improvizációs praxisa során összekapcsolódik valami ősi erőforrással, és

⁷ Stephen Nachmanovitch nemzetközi híró improvizációs hegedűművész, pedagógus, filozófus ökológus, multimédia és előadóművész.

⁸ Az eredeti angol nyelvű szöveg: “sitting on a cushion in a state of concentrated awareness”

mélyben gyökerezik az általa játszott zene. Táncosként könnyű számomra Nachmanovitch gondolataihoz kapcsolódni, mivel a test mozgása a kezdetektől fogva szerves része az emberi létezésnek. Ezért a mozgáson keresztül kapcsolódhatunk ősi távlatokhoz és a jelenhez egyszerre. Amikor improvizációt gyakorlunk, ez meg is történik, tehát az ilyen praxisok tényleg életünk esszenciális mélységeibe juthatnak el. Nachmanovitch szerint a hallgatás gyakorlata (*practice of listening*) túlmutat a műteremtés cselekedetén; szociális, életmódbeli vonatkozásai vannak. Én is úgy tartom, hogy egy gyakorló táncművész szakmája által gazdagítja a magánéletét, ami aztán szakmai értékteremtését táplálja. Ezt a gondolatmenetet bővebben kifejtem az Életgyakorlat címszó alatt.

Step by Step

Egyik tanárom, Vass Imre nevéhez kötődik a *Step by Step* praxis, aminek közös gyakorlására a Kreatív Módszerek (*Creative Methods*) órán hívott meg minket. Vass ragaszkodott hozzá, hogy az idősávot táncóra helyett egy kreatív medencének (*creative pool*) tekintsük, amiben másfél órán keresztül úszunk. Minden feladatban részt vett, nem vette fel a külső szem, a visszajelző tanár szerepét, ezzel ösztökélve bennünket az önreflexióra. Ez praxis szempontjából azért nagyon fontos, mert a saját érdeklődésünk és fejlődésünk felé irányítja a figyelmet a megfelelési vágy helyett.

A közös *Step by Step* gyakorlás közben végig ment a Daft Punk-tól a Random Access Memories című zenei album, mialatt mi a saját mozgásunkat kutattuk és kompozíciót rögtönöztünk. A szerkesztéshez irányító gondolatként Vass azt adta meg, hogy minden ötletünk mögé úgy álljunk be, mintha már egy létező darabot adnánk elő. Ez a mentalitás behozta a performativitás elemét, és a mozdulatokkal, a szerkesztéssel kapcsolatos döntések meg-nem-kérdőjelezését. Mindez megtette hatását a test állapotára is. A mozdulatok és döntések elmozdultak a tiszta olvashatóság, a definiáltság irányába. A mozgáshoz egy nagyon egyszerű, szórakozóhelyeken is látott alaplépés volt megadva kiindulópontnak, azzal az instrukcióval, hogy addig ismételjük, ameddig szeretnénk, bejárva az unalom és a kényelmetlenség útját. Ki lehetett jönni belőle, átalakítani, majd visszatérni, ha elveszítjük a fonalat. Ez a mentalitás alátámasztja a feladat praxis mivoltát, mivel gyakorlatilag lényegtelen, hogy a kereteken belül hogyan mozgatsz, ameddig aktívan, reflektíven hozol döntéseket róla. A tánc mellett kutattuk a pszichés állapot végpontjait is, ami a keretbe zárt, végtelenül kitartó fókuszról a folyton változtató

csapongásig terjedt. Mindez bemelegítés volt a testnek és az agynak, miközben kutatói, előadói és tánctréning aspektusai is voltak. Vass rendkívül gazdag és sokrétegű praxisba vont be minket, aminek érdemes számtalan párhuzamosan működő elemével foglalkozni.

A rengeteg információ és instrukció, valamint az instant komponálás révén ennek a gyakorlatnak a célja az **önálló** kreatív **döntéshozatal** felé irányult, így vált egy alkotói praxis részévé. Ha felismertük a praxis lényegét, felszabadultabban merülhetünk el a részleteiben.

Összefoglalva azt gondolom, hogy az instrukciók keretezésétől függ, hogy egy gyakorlat táncos vagy alkotói fókuszú. Ha szeretnénk a *Step by Step*-et inkább tánchangsúlyos gyakorlattá átalakítani, kivesszük a táncost a szituációból és egyéni kutatássá formáljuk a feladatot, például azzal a fókusszal, hogy térképezze fel az ismétlődő tánc lépés lehetséges variációit, a testhasználatra fókuszálva. Pusztán a keretezésen és a gyakorló személy hozzáállásán múlik, hogy a praxis alkotóinak, vagy táncosnak minősül.

Közös Agy

2024-ben egy Erasmus program keretein belül volt alkalmam az iskola delegáltjaként egy hétre Münchenbe utazni és részt venni a Biennale Tanzausbildung programján. Ebbe táncórák, workshopok és egy darab színpadra vitele tartozott bele, amit Guba Dorka szaktársammal koreografáltunk. Így jutottam el Simone Sandroni⁹ kurzusára. A vele való munka ezek köré a kifejezések köré fonódott: sürgetettség (*urgency*), közös agy (*common brain*), és természetellenesség (*unnatural*).

Sandroni kifejező, részletező, erőteljes és kényszeres mozdulatokat keresett és meg is volt a módszere, hogy előidézze ezeket a táncosok testéből. A természetellenesség elvét például egy kontakt duettel próbáltuk ki, ahol miniatűr fizikai impulzusok, találkozások hatalmas reakciót kellett, hogy kiváltsanak a partnerből. Részletesen ismertettük a testünkön lefutó impulzusokat, annak ellenére, hogy néha pusztán egy mellettünk bekövetkező, érintés nélküli erőteljes leterítő mozdulat indította azt útnak. A mozgásra való nyughatatlan vágy volt ebben, és a fizikalitásra való hajlandóság. A néhány napos munka alatt ezzel a hajlandósággal, a feladatok megértésével és a bátorságunkkal megteremtettük a Közös Agyat. Ez a kifejezés azt takarja, hogy van egy,

⁹ Simone Sandroni az Ultima Vez alapító tagja, koreográfus, táncpedagógus.

a táncosok felett/között lebegő, közmegegyezésen alapuló megértés és bizalom a tánc lefolyásával kapcsolatban. A Közös Agyra lehet támaszkodni, sőt, csak akkor működik, ha megbízunk benne és rácsatornázódunk. Létrehozatala lényegében kiiktatja a döntéshozatal előtti várakozást és a döntések megkérdőjelezését. Sandroni a workshop során ezt úgy fogalmazta meg, hogy a várakozás nem egyenlő az üres tér létrehozásával („Waiting is not the same as creating an empty space.”) Képzeljük el, hogy egy csoportban vagyunk és abból a csoportból ki kell válnia két előre nem meghatározott embernek. Ha elindulsz, kételkedés nélkül tedd, még akkor is, ha egyszerre kettő helyett hárman váltok ki a csoportból. Ez esetben fennáll a lehetőség például egy szólóra, vagy bármilyen megoldásra, amit a szituáció felkínál. A lényeg, hogy a fizikai akcióba, a cselekvésbe helyezzük a bizalmat, használjuk a Közös Agyat és ne kételkedjünk. Ez a praxis csoportdinamika, mozgásminőség és kompozíciós kérdésekben bizonyult a legmeghatározóbbnak a néhány nap alatt. Egy bizonyos állapot elérésére irányul a Közös Agy és a kétely nélküliség gyakorlata, amiben aztán a fizikalitás óriási szerepet kap. Sandroni praxisa specifikus feladatokon keresztül, specifikus szókincs használatának segítségével épül fel.

Számomra hatalmas élmény volt a *nincs kétely (no doubt)* alapelv, bármennyire is nehezen találtam a helyem először másodéves diákként a többiek között. Azóta ez a gyakorlat átformált verziójában beépült a szótáramba hasznos emberi, szociális és művészeti támpontként.

A praxis rétegei

A táncos kutatásaim, a gyakorlatok, amivel fejlesztem magam és a folytonos törekvésem, hogy mélyebben megértsem az előadóművészetet, együtt alkotnak egy praxist. Erre a praxisra úgy tekintek, mint legfőbb eszközöm, ami diákként segít eligazodni mind a szavak, mind a cselekedetek vagy tennivalók szintjén. Komplex hálózatot alkot a fejemben, aminek kiterjedése egyszerre horizontális és vertikális is. A praxis révén emberileg vonódom be a fejlődésbe.

Horizontális kiterjedés

A praxis horizontális kiterjedése alatt azt értem, hogy a gyakorlataimnak van egy időbeli linearitása, amiben átalakulnak, becsatornázódnak egymásba és jelen vannak különböző szituációkban is. Ahogy egy-egy gyakorlatom témája órákon, kreációkban és más helyzetekben is elkísér, folytonosan érnek vele kapcsolatosan új impulzusok. A megéltek rávilágítanak a gyakorlat részleteire vagy eddig fel nem fedezett lehetséges irányára. Ahogy ez a folyamat vezeti az érdeklődésem, úgy a gyakorlatok is folytonos alakuláson mennek keresztül.

Vertikális kiterjedés

A tánc gyakorlásának vertikális kiterjedése az egy pillanatban párhuzamosan működő rétegekben rejlik. Ezek a rétegek miniatűr figyelmi fókuszoktól hosszabb kutatási folyamatokon át az életgyakorlatig terjednek. Amikor táncolok, mozgósítom magamat több szinten egyszerre, hogy a leoptimálisabban tudjak részt venni. Természetesen a helyzet határozza meg, mit értünk optimális működés alatt. A praxis vertikális tengelyén mozogni valójában nem jelent mást, mint a perspektíva szűkítése, vagy bővítése. Ha szűkítjük, az előttünk álló feladat egy részletének kidolgozásába fektetjük az energiát. Bővítés esetén táncos létünk minőségi esszenciájával vagy akár emberi értékeinkkel foglalkozunk.

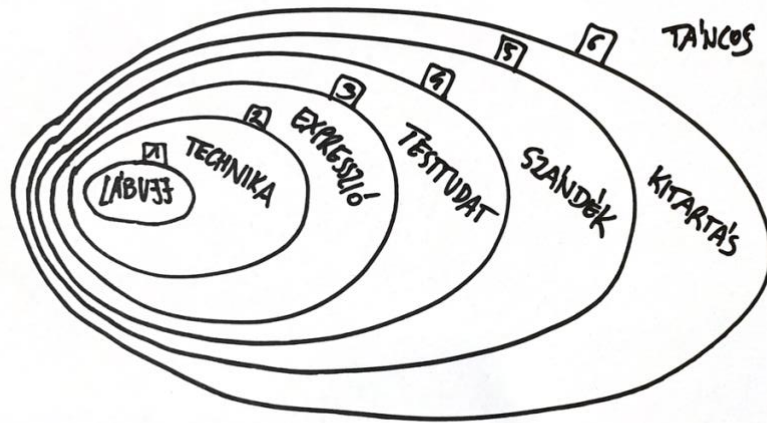
Megszemlélhetjük, hogy az előbb leírtak hogyan valósulnak meg egy konkrét helyzetben, például órán:

Számomra a táncóra arról szól, hogy elmélyedjek a gyakorlatokban és az adott tanár szemléletében, ezzel elnyerve belőle a legtöbb információt és élményt, amit csak tudok. A rendelkezésemre álló, párhuzamosan jelen lévő fókuszlehetőségeket az alapján igyekszem bekalibrálni, hogy mi szolgálhatna a legnagyobb előnyömről az órán való részvételben és annak hasznosításában. Ha csak az iskolai tudáshalmazt vesszük, rendelkezésemre állnak a következő, egymáshoz horizontálisan kapcsolódó támpontok egy órán:

- az aktuális tanár arra az órára vonatkozó instrukciója,
- ugyanennek a tanárnak korábbi instrukciója,
- egy másik tanárnak a saját órájához fűzött instrukciója,
- saját magamnak adott instrukció ehhez az órához,
- vagy saját magamnak adott instrukció egy korábbi órához vagy egyéni munkához.

Ezek súlyozása feladat és állapotfüggő, valamint az instrukció milyenségén is múlik.

A praxis vertikálitása szempontjából vizsgálva egy konkrét táncórát ezt az ábrát készítettem:



Az ábrán megfigyelhető halmazok azt mutatják, milyen lehetséges szemszögből lehet megközelíteni egy balettóra tendu gyakorlatát. A gyakorló perspektívája folytonosan távol a legbelső, egyes halmaztól kifelé haladva. Választhatunk, hogy a tendu gyakorlat közben melyik réteget vesszük figyelembe. A hozzáállásunk és azáltal a gyakorlásunk módja is annak megfelelően fog kialakulni, amilyen távlatból ránézünk a gyakorlatunkra. Ez csupán annyit jelent, hogy az a réteg átmenetileg kiemelt figyelmet kap, de mellette automatikusan jelen van az összes többi is.

Az ábrára vonatkozó konkrét helyzetben így fejtem ki, mit jelentenek ezek a távlati rétegek vagy perspektívák a praxison belül:

- 1: Lábujj használata a tendu végrehajtásához

Ezt az instrukciót kapjuk általában az óraadó tanártól. Ha csupán a végrehajtásával foglalkozunk, ez a fókusz nem mutat túl önmagán, csak az, ami. Mindamellet erre az egyszerű, tárgyilagos feladatra épül rá az összes többi réteg.

- 2: A test izom és koordinációs tréningje balett formanyelven keresztül

A lábujjak megfelelő használata praktikus fejleszt a akrobatikus és a motorikus készségeket. A második rétegben még mindig a feladat végrehajtására fektetjük a hangsúlyt.

- 3: A kifejező táncosság gyakorlása, minden kis részlet bevonása által

Itt először minőségi szinten is kapcsolódunk a feladathoz. Felismerjük az instrukció mögé bújtatott lehetőséget arra, hogy testünk kis részletének dinamikus differenciálásával kifejezőbb táncosokká válhassunk.

- 4: Kapcsolódás a testünk részleteihez

A negyedik szempont a testtudatosság kérdése. A lábujj aktiválására tekinthetünk úgy is, mint gyakorlatra, aminek a célja, hogy minden porcikánkat képesek legyünk bevonni a mozgás láncolatába.

- 5: Részvételi hajlandóság

Az előbb említett fókuszok mind feltételesek lehetnek bizonyos alapkörülményektől, amik ugyanúgy elengedhetetlenek a táncos praxis végzéséhez, ahogy azok, amiket az előbb említettem. Közéjük tartozik az instrukcióérzékenység, a figyelemre való hajlandóság, a fejlődési szándék, a fejbeni jelenlét rétege. Ez önmagában sohasem gyakorolható, mivel szükségünk van egy instrukcióra, amivel kapcsolatban fejleszthetjük instrukció-beépítő képességünket és próbára tehetjük fogékonyságunkat.

- 6: Fizikai jelenlét

Órára vagy gyakorolni bemenni önmagában valami olyan, amit gyakorolnunk kell. Megtalálni a módját annak, hogy nap mint nap képesek legyünk fizikálisan ott lenni próbán vagy esetemben a tánciskolának minden foglalkozásán, az nem kis kihívás. A praxis hatodik rétege valójában annak időbeliségére vonatkozik, tehát arra, hogy a gyakorlásnak van egy folytonossága és ismétlődése is. Erről részletesebb kifejtés *Keep Going* címszó alatt olvasható.

Ha balettórán a lábujjunkkal foglalkozunk, egyben azt is gyakoroljuk, hogy hogyan menjünk be órára, hiszen enélkül nem valósulna meg a másik.

7: Életgyakorlat, táncos lét

Az életgyakorlat

Az életgyakorlat kifejezést a Tan Kapuja Buddhista Főiskola honlapján olvastam.¹⁰ Értelmezésem szerint ez egy olyan szemléletbe való átlényegülés, ami testi és szellemi gyakorlatokra is kiterjed, és áthatja a személy életvezetését. Úgy jön létre, hogy a

¹⁰ <https://www.tkbh.hu/oktatas/>

gyakorlóit minden aspektusát magunkévá tesszük, tehát egybefoglalja a táncos gyakorlatokat, a táncos és az alkotói szemléletet és az előbb említett rétegeket. Emellett a magánéletünknek is a része, tehát beletartozik az úgynevezett nem hivatalos gyakorlat, amiről később fogok szót ejteni. Az életgyakorlatnak valójában számomra egy célja és lényege van: táncművészként létezni. Ennek számtalan módja és formája lehet, de elengedhetetlen az életünkben való tudatos és reflektív részvétel, valamint az igyekezet. A praxis négy attribútuma – figyelem, tudatosság, időbeliség, aktivitás – ebben is kulcsfontosságú. Egy életgyakorlatot folytató ember folytonosan önmaga fejlesztésén dolgozik, felhasználva a külsőleg is látható eredményeket mint támpontokat, de nem affelé irányul az erőfeszítése. Tanulni és gazdagodni akar. Megérteni, elmélyíteni és hasznosítani a tapasztalatait.

Rick Rubin a könyvében úgy beszél a létrejövő darabokról, kutatásokról, pályafutásokról, jó élményekről, állapotokról, mint ennek a létformának a melléktermékei. Mindezek meghatározó stádiumai az útnak, de soha nem a gyakorló erőfeszítésének végtermékei (43, 59). Valódi számdékom szakdolgozatom megírása mögött az életgyakorlat megfogalmazása és összetételének körülírása. A táncos és alkotói praxis az életgyakorlatnak a nagyjából kézzelfogható oldalaival foglalkozik. Ahhoz azonban, hogy a táncművészet legyen az életformánk, több kell. Itt válik hangsúlyossá a nem hivatalos gyakorlat és a kitartás, a folytonosság praxisa. Ha ezeket önmagunkban sajátos módon egyesítjük, gyakorlókká válhatunk.

A nem hivatalos gyakorlat

A nem hivatalos gyakorlat (*unofficial practice*) kifejezést Ido Portal¹¹ izraeli mozgáskutató munkásságán keresztül ismertem meg a szakdolgozati kutatásaim alatt (*The Unofficial Practice*). Magát a tevékenységet jóval a szó felfedezése előtt elkezdtem végezni, anélkül, hogy a megnevezéséről tudomást szereztem volna.

A „hivatalos” gyakorlásnak azt nevezzük, amikor ránézésre bárki meg tudja mondani, hogy valamit éppen gyakorolsz, például táncosként mozogsz valamilyen elgondolás alapján. A nem hivatalos praxis azt jelenti, hogy a tényleges órai, tánctermi

¹¹ Ido Portal diszciplinafüggetlen mozgásgyakorló, kutató, pedagógus. <https://www.idoportal.com>

gyakorlásán kívül foglalkozol a gyakorlatoddal. Első körben nem az a kérdés, hogy mit csinálsz, hanem hogy valahogyan foglalkozol vele és döntést hozol a formájáról. Ha tudsz dönteni arról, hogy foglalkozol-e a táncos mivoltoddal a hivatalos gyakorlási időn kívül, az azt jelenti, hogy le tudod bontani a valóságban nem létező elválasztó falat a táncművész éned és a civil éned között. A kettő összeérésének felismerésével engedjük, hogy táplálják egymást és a különböző területeken szerzett élmények becsatornázódnak a táncos és emberi eszköztárunkba is. Maga az eszköztár igazából egy, de más keretek között hasznosítjuk azt, ha szakmai és ha privát életről van szó. A kettő életterületet nem szükséges összekötnünk, hiszen a személyünkön keresztül eleve is elválaszthatatlanok, mégis fontos lépésnek tartom a kapcsolat észrevételét és a tudatos használatát.

A nem hivatalos gyakorláshoz fontos kiindulópont a figyelem jelenre való terelése. Az, hogy a nem hivatalos gyakorlatot végzed-e, külső szemmel nem megállapítható, mivel produktumok helyett arra irányul, hogy összeköttetésben legyél a táncosi fejlődéseddel és annak személyes hatásaival. Személyes tapasztalatom, hogy amióta elkezdtem jobban odafigyelni a táncnak az életemre gyakorolt hatásaira, sokkal könnyebb lett felvennem a fonalat egy táncórán. A különböző életterületek közötti élesváltás helyett elkezdtek organikusan futni közöttük a gondolati szálak. Ez lehetővé tette a számomra, hogy a táncos gyakorlás kezdetekor már elérhető legyek az ott felmerülő kérdések boncolgatására.

A tánc nem hivatalos gyakorlásának a módszertanáról nem ismerek írást, technikát. Valószínű, hogy azért nem könnyű ilyet találni, mivel ez a gyakorlat mindig személyes, attól függően, hogy az ember milyen alkotói folyamatban van, illetve hogy mi mással tölti idejét. Ez határozza meg, hogy *mi* lesz a gyakorlat, ami pedig azt, hogy milyen irányba lesz elmozdulás.

A hivatalos és a nem hivatalos gyakorlás viszonyának ismertetésére fel tudok hozni néhány példát:

A „vedd észre, hogy mit veszel észre” („notice what you’re noticing”) egy szóbeli idézet, ami Vass Imrétől származik. A praxis egyik olyan eleme lehet ez a gondolat, ami tökéletesen végezhető nem hivatalos formában is, hiszen helytől és elfoglaltságtól függetlenül felismerhetjük, hogy éppen mire irányul a figyelmünk.

Az otthonom és a BCKF között levő nagy távolság miatt az időm egy szignifikáns részét, naponta minimum két órát utazással töltöm. Közlekedés közben voltam már inspirált, rettenetesen fáradt, fókuszált, üres, izgatott és így tovább. A sok idő alatt volt

alkalmam gyakorolni a figyelmem figyelését. Gyakran kiterjed a saját testállapotomra. Hogyan állok, milyen izmok dolgoznak, hogyan támaszkodjak, hogy komfortos legyen és ne feszüljenek be feleslegesen az izmaim, mégis helyén legyen a tartás. Ez egy testtudatossági gyakorlat nem hivatalos része. Szoktam még figyelni a közös térre, amin a többi utassal vagy járókelővel osztozom. Az egymáshoz képest lévő elhelyezkedés rámutat az engem körülvevő emberek személyes tulajdonságaira és a köztük fennálló kapcsolatra. Megmutatkozhatnak többek között erőviszonyok, tudatossági hiányosságok és az önreprezentáció nonverbális jelei. Ha táncos szemmel szemlélem, láthatom kompozíciónak vagy felismerhetek performatív elemeket. A téma, amivel éppen szakmailag foglalkozom, előtűnik mellettem mindenhol az utcán.

Táncos érdeklődésem utcai jelenlétének felfedezésére példa, amikor sokat foglalkoztam a ritmussal:

Farkas Zoltán a minőségi zenehallgatás és tánc egyik legnagyobb szószólója iskolánkban. Rendszeresen elhangzik a szájából, hogy másolni a tanárt vagy egymást az órán felesleges és nem építi az embert. Az elsajátítás folyamata csakis egy mélyebb megértésen keresztül történhet meg. A diák egyet hátralép, felismeri, hogy hova tart (ebben az esetben egy ritmikus táncélmény felé) és látja, hogy most hol tart ahhoz képest. Annak érdekében, hogy eljusson az élményszerű tánchoz, kinyitja a fülét a zenére, feldolgozza, beengedi azt, majd tapssal, dobogással értelmezi. Ezek után finoman lépked vele, figyelve a zene hangulatára is, amiből kiindulhat a tánc: a ritmus variálása, a kar és felsőtest használata, a térbeli mozgás és a cifrázás. Ezek az elemek lépcsőzetesen épülnek fel egymásra.

Hogyan nézhet ki ennek a nem hivatalos gyakorlat része? Kiterjedhet a legegyszerűbbtől a komplexebb felé. Abban az időszakban, amikor gyakran tartott nekünk órát Batyu, rengeteget hallgattam azokat a zenéket utcán fülhallgatóval, amire vele táncoltunk. Ízelgettem, ráhangolódtam. Néha lekövettem a ritmikáját vagy dallamíveit mikromozgásokkal, máskor a körülöttem zajló események és a zene kapcsolata kötötték le a figyelmemet. Néhány történés pontosan passzolt ütemre. Zene nélkül is ugyanúgy gyakorolhatjuk a város ritmikájának értelmezését.

Előfordul, hogy beszélgetésekben gyakorlom valamilyen táncos érdeklődésemet. Megfigyeléseim kiterjednek az esetleges hangnembeli, tartalmi és stílusbeli variációkra. Figyelem, el tudok-e térni az általam feltételezett odaillő kommunikációtól. Egyik példa lehet erre, hogy hivatalosabb szóváltásban szlenget használok, vagy nem törekszem a

maximálisan artikulált megfogalmazásra, mert a táncban éppen a nonhierarchikus gondolkodással ismerkedem. Ez azt jelenti, hogy például nem differenciálom a mozdulatokat esztétikai alapon. Ez a kísérlet tehát megjelenik a civil életemben is, a szóbeli kommunikáció szintjén.

A táncos és a nem hivatalos gyakorlat közötti kapcsolat sokszor rejtve marad számomra mialatt zajlik, de időben általában összeér. Ennek következtében gyakorlataim mindegyike helyet foglal egy lineáris egymásutániségben és egyszerre folytatása egy előző kísérletnek, valamint előzménye egy következőnek. Az ilyen magánéleti kísérletezéseimben egy finom belső kíváncsiság hajt és természetes módon fejtegetem a személyiségem és az általam alkalmazott táncos eszközök oldalait. A nem hivatalos gyakorlás szinte magától történik, ha hajlandóak vagyunk teret engedni az emberi létünkben a művészeti ideáknak, amikkel foglalkozunk.

A kitartás praxisa

A következőben a gyakorlóí magatartásról írok: hogy mit jelent a kitartó munka és hogyan teszem elérhetővé a magam számára diákként.

A folytonosság fenntartása

A folytonosságot különböző távlatokban szemlélhetjük. Lehet szó egy rúdgyakorlatról, egy néhány órás gyakorlatról, hetekről, évekről, egy életről. A folytonosság gyakorlatának az a lényege, hogy tudunk-e dolgozni változó körülmények között, változó állapotokban. Ha az aktuális állapotunkat figyelembe vesszük, mégsem szolgáltatjuk ki neki az aznapi munkát, azzal lehetővé tesszük, hogy a fejlődés továbbhaladjon. Minden nap és minden kihívás, amivel szembe találjuk magunkat, más módon veszi igénybe a testünket és szellemi kapacitásunkat. Ha elsajátítjuk a gyakorlóí magatartást, az életben előforduló változások nem fognak a munka útjába állni, legyen szó külső körülményről vagy belső limitációról. Ehhez nagy mennyiségű rugalmasság, találékonyság és elhivatottság szükséges.

Dorka sérülése

Első évemben a Főiskolán Guba Dorka szaktársamnak megsérült a bokája, nem tudott ráállni és sétálni rajta. Ellehetetlenedett számára a táncórákon való szokásos részvételi mód, mégsem szeretett volna lemaradni. Ilyen esetben a legtöbben ülnek, figyelnek és jegyzetelnek, ameddig fel nem épül a sérülés, számomra azonban nagyon emlékezetes volt, ahogyan Dorka kezelte a helyzetet. Joe Alegado óráján például egy széken ült a terem hátsó részében és eltáncolta a mozdulatsoroknak kizárólag a felsőtestre vonatkozó részét. Természetesen ez a taktika nem minden helyzetben kivitelezhető, de a lényege a felismerés, hogy ha nem tudunk változtatni bizonyos körülményeken, akkor a munka módszerét kell átalakítanunk. Velem előfordult, hogy egy improvizációs órán végig fekvő helyzetben vettem részt, hiszen rengeteg mozdulat és eszköz rendelkezésünkre áll, még ha korlátozott mozgástartományon belül is maradunk. A fáradtság és a félelem szintűgy befolyásolhatják, hogy hogyan dolgozunk, de nem kell, hogy megfosszanak a gyakorlás lehetőségétől.

Pszichés aspektusok

A kortárstánc képzés nagy mértékben igénybe veszi az erőforrásaimat. Testi sérülés nélkül is épp elég rugalmasság szükséges ahhoz, hogy ne legyek kiszolgáltatva a motiváció hullámzó jelenlétének. A lendület jön és megy, gyakorolni viszont minden nap gyakorlunk. Tapasztalataim szerint jókor kell jó kapukat kinyitni, hogy működjön. Kellő tudatossággal és önismerettel megválaszolhatjuk a legfontosabb kérdést: mi kell ahhoz, hogy a következő lépést meg tudjam lépni, milyen körülmények között tudnék ma is tenni valamit a növekedésemért? Önmagában a kérdés feltevése olyan magunk felé irányuló gesztus, ami megfoszt a tökéletességre való törekvés illúziójától és rengeteg felesleges terhet emel le a vállunkról. Számomra ez a kérdés azt jelenti, hogy felismerem emberi jellegem, ami nagyon is különbözik egy faltörő kosétól. Kibomlik lehetőségeim óriási tárháza, mivel bármilyen fáradtan vagy kedvetlenül táncolhatok és találhatok valamit abban a táncban. Segíts magadon – ez az alapmegközelítés. Ha nem megy a gyakorlás úgy, ahogy szokott, akkor próbáld meg máshogyan.

Mindez mentalitáson múlik, ugyanis elengedhetetlen, hogy találjak magamban valahol valamilyen szándékot arra, hogy táncoljak. Sokszor megvan a vágy, de ahogy észrevettem, a bukástól való félelem vagy a túlzó önkritika bénító hatást gyakorolhat rám, vagy másokra a környezetben. Ha mélyre zuhanok az elkeseredésben, vagy nem látom a

munkám gyümölcsét, sokszor ólomsúlyúnak érződik a következő tennivaló, legyen szó egy kreatív munkáról vagy egy fekvőtámaszról. Ilyenkor könnyedséget és levegőt teremtek magamnak. Támaszt tud nyújtani, ha nem értékteremtés szempontjából nézek a művemre vagy munkámra, hanem érdeklődés szerint. Ha izgalmamat lelem a kreatív munkában vagy a kutatásomban, kevésbé foglal le, hogy értelmes-e. Persze fontos, hogy kérdéseket tegyek fel magamnak a munkámról, de igyekszem kiegyensúlyozni úgy, hogy ne vegye el a cselekvőkedvemet. Tánciskolába járni számomra folytonos játéka a könnyedségnek, a kíváncsiságnak, az önvállalta súlyoknak, valamint a nyomásnak.

A kitartás gyakorlása lehetővé teszi számunkra az összes többi praxis létrejöttét. A trükk ugyanis az, hogy a pillanatnyi munka nélkül minden csak terv marad. Kancsó Luca szájából hangzott el a következő mondat: “kezd el, mielőtt készen lennél rá”.¹²

¹² Kancsó Luca, 2024. december, kortárstánc óráján a BCKF-en.

ÖSSZEGZÉS

Amikor belefogtam a szakdolgozatomba, azt hittem, tudom miről írok. Kiindulópontnak volt egy meghatározó és hosszan tartó élményem arról, hogy hogyan érdemes táncot tanulni. Folyton keresem a tánccal kapcsolatos bennem zajló folyamatok legmélyebb megértésének, valamint megtapasztalásának módját. Erre találtam példát azokban az emberekben, akik használják a praxis megnevezést a munkájukban. Így lett a praxis a tevékenységeimnek kulcsszava. Tanárain: Kancsó Luca, Vass Imre, Furulyás Dóra és Farkas Zoltán olyan mértékben inspirálnak a mai napig, hogy az ő hatásuk nyomán indultam el szakdolgozatom témájának kifejtésében. Bakó Tamás és Fülöp László, akiket ugyan nem említettem a dolgozatban, szintén meghatározó személyek abban, ahogy a kortárstáncról gondolkodom. A választott témám szerteágazó és komplex mivoltát az írás folyamata közben ismertem fel. A praxisnak újabb és újabb aspektusait találtam, amíg ráébredtem, hogy nem tudtam előre felmérni vállalkozásom léptékét.

A dolgozat írása közben szembesültem azzal, hogy belső megéléseket mennyire nehéz szavakba önteni. A praxisnak nevezett gyakorlások folyamán például számtalanszor fogott el extázis. Számtalanszor nyugözött le az információ rejtett útja, aminek következtében a tapasztalásokon keresztül szerzett tudás váratlan keretek között bukkan fel, egy új helyzetben. Észrevételeim szerint a táncművészetben rengeteget támaszkodom zsigeri reakciókra, megérzésekre és ösztönös sugallatokra. Ezeknek a feltérképezése bonyolult, ahogy a praxis változatos formáinak megrajzolása is. Ugyanígy a professzionális és a civil életünkre gyakorolt hatásának szóbeli körülhatárolása sem bizonyult egyszerű feladatnak.

A kézzelfoghatóság érdekében igyekeztem konkrét kifejezésekhez kötni azokat a gyakorlatokat, amiket a praxis témáján belül fontosnak tartok. Így született meg a szakdolgozatomban használt szókészlet és a felosztás, ahogyan téma és terület szerint kategorizáltam a fejezeteket. Hamar rájöttem, hogy a hálózat, ami összefűzi mindazt, amiről írtam, komplexebb annál, mint amire ebben a dolgozatban rá tudok világítani.

A bonyodalmak ellenére is közelebb jutottam annak a megértéséhez, hogy miért foglalkoztat a praxis szemléletben folytatott munka. Szeretek megengedő keretek között kísérletezni a táncos ötleteimmel. Az így szerzett tapasztalatokból reflektív döntéshozatal útján izgalmas anyagok és munkák keletkezhetnek. Ez a folyamat hozzájárul az emberi értékeim fejlődéséhez is, ezért a praxison keresztül nem csak szakmailag tudok egyre többet nyújtani, hanem a személyes életemben is.

Köszönöm az inspirációt a tanárainknak, akik szünet nélkül nyitják előttem a kortárstánc szemlélet újabb és újabb kapuit.

Köszönöm a mentoraimnak és a társaimnak, hogy támogattak mindabban, ami elvezetett a szakdolgozatom befejezéséhez.

Források:

Banes, Sally. “Bevezetés: A posztmodern tánc gyökerei.” *Terpszikhoré tornacsukában*. Planétás Kiadó, 1987. 35–53.

Conquet, Angela, Perkovic, Jana. “Chrysa Parkinson: The Value of Dance as Practice”. Interjú Chrysa Parkinsonnal. 2016. 06. 16., *Dancehouse Melbourne*, SoundCloud.

Evans, Moriah. “Interview: Chrysa Parkinson.” *Movement Research Performance Journal* sz. 37, 2010, 26–27.

Kiss Lea. Beszélgetés Bakó Tamással. 2024. ősz. Jegyzetek

Nachmanovitch, Stephen. *The Art of Is: Improvising As a Way of Life*. New World Library, 2019.

Portal, Ido. “The Unofficial Practice”. *YouTube*, feltöltötte Ido Portal, 2022. 06. 22.

“Practice.” Szerkesztő Sally Wehmeier. *Oxford Advanced Lerner’s Dictionary*, Oxford University Press, 2000 p. 990.

“Praktikus” Írta Jankovicsné Tóth Anikó. *Etimológiai szótár: Magyar szavak és toldalékok eredete*, Tinta Könyvkiadó, 2006, p. 589. *Digitális Tankönyvtár*, https://dtk.tankonyvtar.hu/bitstream/handle/123456789/8879/Etimologiai_szotar.pdf

Rubin, Rick. *A kreatív folyamat: Az alkotás mint életmód*. 21. Század Kiadó, 2023.