

# Erasmus, szakmai beszámoló

## *ImpulsTanz, Bécs*

2025.07.14-18.

Huszár Kati



Jázával július 13-án, busszal érkeztünk Bécsbe. Ugyanazon a héten vettünk részt a fesztiválon, de különböző kurzusokon voltunk. Mindketten barátoknál szálltunk meg a mobilitás ideje alatt.



Én három workshopon vettem részt, amit a következők alapján választottam: szerettem volna egy kurzust, ami egy bizonyos technikára koncentrálna és haladó besorolású, egyet ami a kreativitásra, egyet pedig, ami valamilyen szomatikus alapokon fekszik.



1. workshop

***Kira Kirsch:***

***Earthing – a journey into felt sense and felt physics for dancers***

***– Axis Syllabus***

9:30-11:30

Ez egy haladó besorolású technikai óra volt, ami az Axis Syllabus elveire volt felépítve. Az órákon nagyrészt sörgyakorlatokat tanultunk és gyakoroltunk, viszont előtte vagy közben szó esett az anatómiai megközelítésről is, és voltak szomatikus rávezető gyakorlatok is. Ezek sokban segítettek a mozgássorozat elsajátítását. Úgy éreztem, hogy az anatómiai tudás a képzeletemre hatott, könnyebb volt elképzelni magam előtt, hogy egy mozdulat honnan indul és hova vezet, milyen utat jár be. A szomatikus gyakorlatok pedig a figyelmemet

ráirányították a testem érzékelésére, így segítve a folyamatot. Az utolsó két napra a sorgyakorlatokat egybe rakva létrejött egy koreográfia. Nagyon élveztem a táncot, a testemnek jól esett ez a fajta mozgásminőség. Számomra nagyon szimpatikus ez a fajta megközelítése a táncnak, felkeltette az érdeklődésemet, hogy tovább kutassak, tanuljak az Axis Syllabus által.

## 2.workshop

***Kenji Takagi:***

***Forget yourself and remember dancing***

11:40–13:40

Ez egy kreatív improvizációs óra volt, ami hűen tükrözte a címet amit kapott. Kenji olyan feladatokat, játékokat hozott be, amik olyanfajta gondolkodást, fókuszálást, elmerülést követeltek meg, hogy teljesen elvették a figyelmem magamról vagy a világról. Open típusú óra volt, tehát bárki részt vehetett rajta, emiatt korban nagyon széles skálán mozgott a csapat. Számomra ez nagyon érdekes volt, szerintem Magyarországon nem annyira elterjedt az, hogy fiatal tizenévesektől kezdve a hetvenes éveikben járó emberekig együtt mozogjanak az emberek, vagy bármilyen más csoportos elfoglaltságot csináljanak együtt. Nekem ez inspiráló volt, és mivel leginkább egyénre szabott feladatok voltak, ezért nem volt zavaró az sem, hogy valaki professzionális közegből jött, valaki pedig nem. Megerősített abban a hitben, hogy a mozgás mindenkié. Volt egy-egy pillanat, amikor teljesen meglepődtem, elámultam milyen légkört tudott létrehozni egy-egy ember vagy az egész csoport.

## 3.workshop

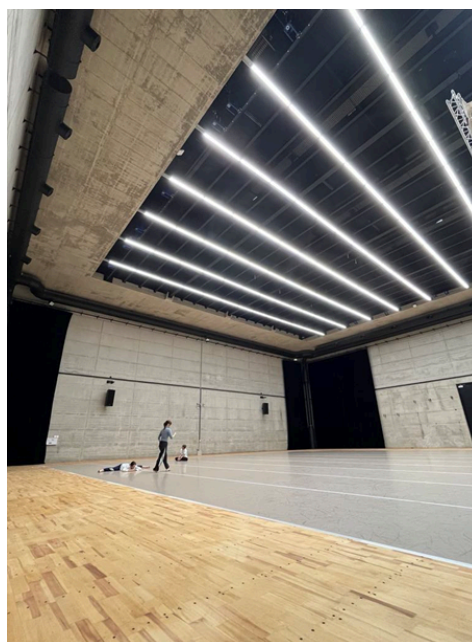
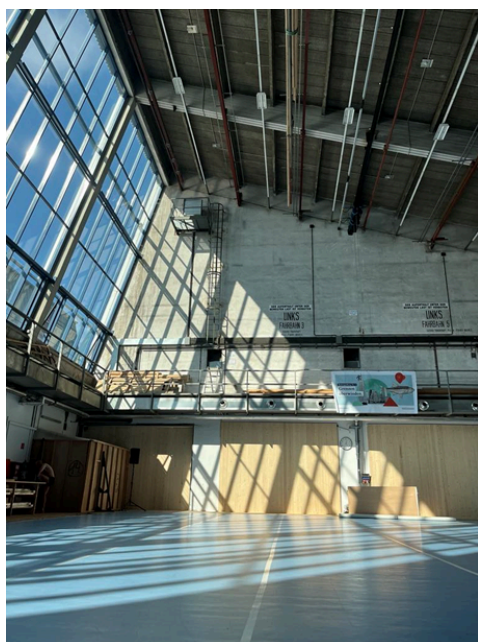
***Sabine Parzer***

***Tonus Awareness – or how to be soft and clear in Improvisation***

14:30–17:00

Ez egy improvizációs óra volt, ami teljes egészében a szomatikus érzékeléseinkre alapult. Közepontjába a tónus fogalma állt: a finom és elengedett, relaxált tónus, hogy pontosan mi is ez, és hogyan lehet különböző

módokon elérni ebbe a testi állapotba. Ehhez a tudatos, fókuszált testi megfigyeléseket vettük alapul. Dolgoztunk a légzéssel, az érintéssel, a gerincünk, medencénk érzékelésével, másokkal való kontakttal, a fascia érzékelésével. Sabine ehhez egyfajta holisztikus megközelítést társított, így ez a workshop számomra igazán terápiás hatással bírt. Olyan energiákat tudtam levezetni itt a táncomban, amit másmilyen közegben általában nem tudok megtenni. A csoport itt is érdekes volt, nagyon inkluzív csapat állt össze, amire egyáltalán nem számítottam, teljesen meglepetésként ért. Voltak mozgáskorlátozott, kerekesszékes táncosok, volt egy Down-szindrómás lány, illetve egy látásában korlátozott férfi is. Még sosem táncoltam ilyen speciális igényű csoportban úgy, mint résztvevő kortárs táncos. Voltak hozzám hasonló professzionális közegekből jövő résztvevők is, és jó volt látni, hogy mindenki mennyire nyitott a másokra, és mennyi figyelmet fordít mindenki a másik irányába. Így egy nagyon biztonságos közeg tudott létrejönni, amiben nagyon különleges kapcsolódásokat, táncélményeket élhettem meg.



Összességében egy nagyon inspiráló héten vehettem részt, mind szakmailag, mind emberileg. Mind a három workshopból sokat tanulhattam, fejlődhettem, sokat vittem haza belőlük. Rengeteg új információhoz jutottam, amit megpróbálok elraktározni és a jövőben hasznosítani majd. Ez a hét gondolatébresztő volt, segített válaszokat adni abban a még most is tartó keresésben, hogy mi is nekem pontosan a tánc, hogy mit szeretnék közvetíteni a jövőben a tánc által, mi az ami igazán érdekel és megmozgat ebben a szakmában. Segített, hogy tisztábban lássam saját magamat és a tánc kapcsolatát. Köszönöm a lehetőséget!

