

# Békési-Szombati Anett

## Erasmus+ Mobilitás Beszámoló ImPulsTanz 2018

2014-ben végeztem a Budapest Kortárstánc Főiskolában. Az alkotói és előadói működésem mellett 2015 óta rendszeresen tanítok kortárstánc technikát különféle budapesti alapfokú művészeti iskolákban. Ezen kívül amatőröknek, és professzionális táncosoknak is oktatok kortárstáncot a TRAFÓ Kortárs Művészetek Házában.

Az Erasmus Mobilitás célja az volt, hogy a saját kutatói munkámból kialakított tréningemet új színekkel gazdagítsam. Többek között új technikai elemekkel és pedagógiai módszerekkel. Ehhez az ImPulsTanz nevű fesztiválon vettem részt Bécsben 2018. június 23-tól augusztus 5-ig. Az első héten napi két foglalkozásra jelentkeztem, a második héten pedig napi háromra. Az órák 120 percesek voltak. Tudatosan nagyon különböző stílusú órákat választottam, hogy minél több mindenbe belekóstolhassak. Az első workshop júl. 23-án 12:00 kor kezdődött. Előző nap vasárnap érkeztem meg Bécsbe, ahol elfoglaltam a szállásomat. Hétfőn reggel 10 órára mentem a fesztivál helyszínére, ahol rövid várakozás után az irodában kifizettem a workshop díjat, ezután átvehettem a pass-omat, amivel a választott workshopokon részt vehettem. Ezt követően körbe jártam a helyszínt és megkerestem a stúdiókat, ahol az órák voltak.

Az öt workshop amin részt vettem a két hétben :

1. Frey Faust\_Axis Syllabus
2. Kristina & Sadé Alleyne- Dynamics, Rhythm and Texture
3. Nicole Peisl- Action Taking& Situatedness
4. Corinne Lanselle- Modern Technique Adv \*
5. Risa Steinberg- Limon Technique Adv\*

Minden nap végén készítettem jegyzeteket. Ezeket a leírásokat különböző szempontok szerint rendszereztem:

- technikai elemek
- improvizációs és kompozíciós feladatok
- óra felépítése
- a hét felépítése
- tanítási módszerek

A végcél nem az volt, hogy a kint tanultakat itthon ugyanúgy alkalmazzam, hanem az, hogy az ott töltött idő alatt ért élményekből a saját módszereimmel újítsam a tréningemet. Így a hazajövetel után a jegyzeteimből és a testemben maradt tudásból elkezdtem új gyakorlatsorokat kidolgozni, illetve frissíteni a repertoáromat. Ennek érdekében elővettem

az ImPulsTanz-on tanult improvizációs feladatokat és újra elkezdtem velük kísérletezni, majd lekötni kombinációkat. Ebben főként *Nicole Peisl* workshopja segített. Nicole William Forsythe-al dolgozott együtt 2014-ig. A társulat által kidolgozott improvizációs és kompozíciós gyakorlatokkal foglalkoztunk az óráján. Ez a foglalkozás azért volt hasznos a kortárstánc tréningfejlesztésemhez, mert az új mozgásformák nem másolás által kerültek be az eszköztáramba, hanem a szabályok használatával/ segítségével bennem/ rajtam születtek meg. Így ezzel mélyebben foglalkozva egyedibb mozgásformákat tudok kidolgozni.

*Kristina & Sadé Alleyne* : Kristina és Sadé ikertestvérek. Dolgoztak többek között az Ultima Vez és az Akram Khan társulatnál.

Itt új technikai elemekkel nem találkoztam, viszont a mozdulatsorok dinamikájából és annak ritmizálásából sokat tanultam, és alkalmazom a mostani koreográfiáimban.

Meglehetősen sokan voltunk ezen az órán. Tanulságos volt számomra, hogy bár egy tanárnak öröm, ha minél többen érdeklődnek az órája iránt, mégis kell egy létszám határ, mert egymás munkáját hátráltatjuk. A lányok együtt vezették az órákat, felváltva. A 120 perc végig erőteljesen fizikális volt. Ugyanazon az energia szinten ment elejétől a végéig. Felmerült bennem a kérdés, hogy ha egyedül tartanák az órát, vajon akkor is ugyanez lenne a tempója? Nem volt megállás, és a tánctechnikai tréning erőnléti gyakorlatokkal volt megfűszerezve. Ez egy érdekes testi és lelki határfeszítés volt számomra. Főként azért is, mert ez a második óráim volt aznap, előtte Frey Faust szintén intenzív workshopja után következett, 10 perc szünettel, ami arra volt elég, hogy átsétáljak az egyik stúdióból a másikba. Ha újra összeállíthatnám az órákat, ez lényeges szempont lenne, hogy egymást követő órákat nem választanék. Mert éreztem, hogy másképp tudtam volna részt venni, ha aznap ez lett volna az első óráim, vagy előtte egy hosszabb szünetem.

A második héten Stockerauban volt a szállásom, ami Bécsből egy háromnegyed órás vonatút. A vonat állomás az ImPulsTanz helyszíntől 5 perc sétára volt. 8:00 kor indultam reggelként és az utazás idejét mindig arra használtam, hogy az előző nap tanultakat felidézsem, és felkészüljek az órákra. Ezen a héten, mint, már említettem az első óráim *Frey Faust – Axis Syllabus* volt. Frey Faust óráin volt a legtöbb időm újra magamra figyelni. A már jól ismert kortárstáncban használatos mozdulatokat elemeztük, boncolgattuk még verbálisan is. Sokszor az ember már rutinból mutat, tanít dolgokat, közben elfelejti mindezt tudatosítani. Leginkább egy kezdő kortárstánc óránál veszem észre ennek jelentőségét.

Ezt követően Kristina & Sadé és egy két órás szünet után Risa S. Limón órája következett. Itt úgy osztottam be a szabadidőt, hogy az első két órától a hosszú szünetben készítettem feljegyzéseket, a Limón órától pedig a hazafelé úton.

A kortárstánc mellett, a Bailart nevű OKJ-s képzésben modern/Limón technikát is tanítok. A két modern technika órát azért választottam az ImPulsTanz Fesztiválon, hogy a kortárstánc mellett ezt a tudásom is felfrissítsem. Ezekon az órákon főleg a technika által használt jól

ismert elemek elsajátítása érdekelt. Illetve az általam is használt gyakorlatok eltérő megközelítése.

A kint töltött idő alatt rengeteg új élménnyel gazdagodtam, mind testileg mind szellemileg, amik felfrissítették a pedagógiai munkásságomat. Emellett fontos számomra, hogy újra és újra felidézzem a tanulói oldalt is, mert úgy érzem, ha nem távolodom el ettől az élménytől, könnyebben megtalálom azokat a módszereket, amivel a tudásomat a leghatékonyabban adhatom át. Megjegyzem, mik azok az eszközök amikkel én a legeredményesebben tanulok, és azt fejlesztve tovább alakítom ki a saját pedagógiai metódusom.