

## Szakmai beszámoló

A Trinity Laban-ban egy hónapot töltöttem el. Ez alatt a kevés idő alatt is sok mindent tanultam, sok mindenben megerősített az ott töltött időszak.

Ami legelőször szembetűnt, hogy mennyivel több lehetőséget tudnak nyújtani (leginkább a több anyagi forrás miatt) technikai felszereltségben, helységben, térben pl.: iskolán belüli felszerelt színházterem, nagy táncterem, design studio, ahol makettek és méretben hozzá illő fények segítségével lehet megtervezni, kipróbálni az egyes munkákhoz elképzelt színpadi látványt. Ehhez szakmai segítséget is kaptunk egy designer személyében, akivel ennek a szakmának az alapjaival kezdtünk el megismerkedni. Fontos és hasznos ebbe is belekóstolni, mivel az a tapasztalatom, hogy itthon ennek a feladatkörnek a betöltése is az alkotóra marad, nem mondanám jellemzőnek, hogy ezekre a feladatokra külön embert alkalmaznának.

Sokat beszélünk a bemelegítés fontosságáról. Óra előtt általában 5-10 percem volt, hogy testileg, lelkileg megérkezzek az órára és a terembe. Nagyon kevésnek éreztem és az emberek nagy része ezt a kevés időt sem fordították magukra. Hiányzott a legalább fél óra, amit felkészülésre szánhatok, hiszen az, hogy az óra kezdetekor tanár által vezetve átmozgatjuk magunkat az nem lesz mindenki testének megfelelő, mivel ez pont arról szól, hogy mindenki egyénileg saját magához mérten készítse fel magát.

Balett órán egy-egy általánosabb, többeket érintő probléma esetén párban dolgoztunk egymást néztük, javítottuk, esetenként nem technikailag, hanem előadásmód szempontjából vizsgáltuk a másikat. Ebből a szemszögből az volt számomra az érdekes, hogy mennyire megváltoznak az arcok a mimikák ennek a technikának a gyakorlása közben. A koncentrációtól eldeformálódó, kicsit sem természetes arcokat láttam, ami egyáltalán nem volt szimpatikus és kellemes látvány, inkább visszataszító, semmitmondó, kifejezéstelen.

A Graham óra csalódás volt számomra. Lassúnak, vontatottnak éreztem, sokszor álltunk meg beszélni annyira, hogy legtöbbször az egész testem hideg maradt egész órán át. Összességében volt az összes órán olyan érzésem, hogy többet állunk és beszélgetünk, mint amennyit az gyakorlatban kivitelezünk volna.

A Lábán-féle elmélet egy kis szeletével is megismerkedtem. Ez volt a legérdekesebb számomra. Foglalkoztunk dinamikával, ritmussal, térrel, idővel, minőségbeli különbségekkel. Pl.: egy másik óráról hozott mozgásanyagot kellett kiegészíteni, variálni 6 különböző előre meghatározott ritmussal. Sok új felfedést hozott ez a feladat, egy kis ritmusvariálás mennyivel izgalmasabbá és teljesen mássá tehet egy-egy mozdulatot, egy teljes mozgásanyagot. Vizsgáltunk különböző impulzusokat pl. ütés, nyomás,

érintés, pöccintés stb. idejét, súlyát, terét, hogy milyen hirtelen, milyen erősen és hogy mennyire határozottan történik meg a térben.

A 'Resourcing Performance' órán tapasztaltam még egy nagyon érdekes dolgot az önbizalomról, odafigyelésről. A feladat: Két ember egymással szemben ül (az egyik a közönségnek háttal, a másik a közönséggel szemben) és két percig egymást nézik. Velem szemben egy olyan lány ült, aki a 2 perc alatt csak nagyon ritkán tudott, mert rám nézni. Azt éreztem, zavarban van, nem mer belenézni a szemembe, inkább a külső tényezőkre figyelt, csak „ne kelljen rám figyelni”. Több kérdés felmerült bennem. Miért nem kíváncsi? Kíváncsi, csak zavarban van? Magában nem biztos, vagy tőlem, az ismeretlentől fél? Ez a kettő nagyon is összefügg, hiszen amíg nem vagyok magabiztos, addig labilisan reagálok az új dolgok felé. Érdekes volt megfigyelni, hogy hogyan változik az arc a mimika a test reakciója, hogy milyen különbség volt akkor, ha különböző neműek ültek egymással szemben. Fontos volt nekem, hogy a lehetőségek szerint minél jobban megismerjem a társaimat. Ki tudtam zárni a külső tényezőket, csak rá koncentráltam, érdekelt a reakciója, hogy milyen a légzésének a ritmusa, hogy mennyire nyitott, mennyit enged magából megmutatni. Az is befolyásoló tényező volt, hogy ki milyen viszonyban van egymással, mennyire ismerte a másikat előtte. Fontos volt a testben a nyugalmi állapot, mégis egy állandó készenlét, hiszen sosem tudni milyen váratlan dolog történik.

Ami még nagyon elnyerte a tetszésemet az az, hogy minden táncórán élő zene kísért minket. A csoport és a feladat hangulatát érzékelve improvizált a zenész, különböző hangszereken. Nagyon feldobta az órák hangulatát.

2015. november 1.

Dublecz Alexandra