

Beszámoló

ImPulsTanz 2022

Az ImPulsTanz nevű fesztiválon vettem részt Bécsben 2022.07.25.- 07.29. között az Erasmus program keretein belül.

2 intenzív kurzust választottam:

- José Agudo: Rhythm Composition Adv
- Alleyne Dance : Dynamics, Rhythm and Texture

Az volt a pedagógiai célom, ezekkel a kurzusokkal, hogy a saját kutatói munkámból kialakított tréningemet új színekkel gazdagítsam. A Soft Wave-nek elnevezett kortárstánc óráimon a puha, ruganyos testhasználatra, a folyékony, folyamatos mozgásra fókuszálok. Az órán használt tréninganyagok legfőképpen a release-technika alapelveiből, és a Limón-technika fogalmaiból inspirálódnak. Úgy érzem, hogy a folyamatos újragondolás tartja aktívan ezt a mozgásnyelvet, illetve engem is, mint előadóművész, alkotó és pedagógus. Tudatosan olyan workshopokat igyekeztem választani, ami távolabb áll attól a testhasználatától, amit jelenleg használok az óráimon és amiben komfortosan érzem magam. Most legfőképpen a ritmus és a dinamika beépítése foglalkoztat. Ezért is esett a választásom erre a két órára.

1. óra: José Agudo: Rhythm Composition Adv

José Agudo táncos pályafutását Andalúziában kezdte flamenco táncosként. Kortárstáncosként dolgozott többek között a Ballet de Marseille, Shobana Jeyasingh Dance és az Akram Khan társulatnál. Koreográfusként is dolgozott az Akram Khan társulatnál, és megalapította saját társulatát is az Agudo Dance Company-t. 2011 óta tanulmányozza és tanulja az indiai kathak táncot. A flamenco és a kathak tánc erősen hat a kortárstánc repertoárjaira. Ezeket a hagyományos formákat a kortárstánc kontextusában gondolja újra.

Az órák hossza: 150 perc

Első nap a 150 perces órából 60 percig ültünk és beszélgettünk. Először arról, hogy ki miért választotta ezt az órát, majd a tanár mesélt a kathak és a flamenco táncról röviden. Aztán az indiai ritmusokkal és a konnakol tanulmányozásával foglalkoztunk először elméleti szinten (jegyzeteket is készítettünk). Majd gyakorlatban is, közösen tapsolással gyakoroltuk ezeket a ritmusokat. Aztán egy meghatározott ritmusképlettel dolgoztunk tovább, amit először szintén verbálisan és tapsal memorizáltunk együtt és később több csoportra felosztva kaptunk vele mozgásos feladatot. Ezzel a ritmusképlettel kellett a csoportoknak egy kompozíciót készíteni, majd az óra végén bemutatni azt. Többféle megoldás született. Voltak csoportok, akik lefixált mozdulatokból álló sorokat készítettek. Mások csak a térformákat rögzítették és a térforma váltásokhoz az utakat egyénileg, szabad mozgással oldották meg, viszont az adott ritmusképlet, a közös lüktetés egységgé formálta azt. Ugyanezzel a ritmusképlettel tanultunk a tanár által mutatott, rövid térben haladós mozgás sort is. Majd azzal játszottunk, hogy mindig máshová került a hangsúly a ritmusmintában.

Az első órán úgy éreztem, hogy nagyon sok új információt kellett befogadnom, de nem feltétlenül fizikailag fáradtam el, hanem inkább agyban. Kissé hiányoltam is a rögzített tréning anyagokat, koreográfiákat, de bízom benne, hogy ez majd elkövetkezik.

A második nap már a bemelegítés is rendkívül intenzív, rögzített mozgássorokkal kezdődött. A bemelegítést és ráhangolódást szolgáló tréning sorok rövid mozgássorokból épültek fel, egy- két mozdulat jobbra, majd ugyanaz balra, helyben és térben haladva egyaránt különböző sorokat vettünk. Ezeket a workshop hét alatt nem fűztük össze, tehát a hosszúsága nem, de a mozdulatok sebessége fokozódott. Már ezek a rövid mozgás sorok is tartalmaztak az óra témájából, az inspiráló táncok fúziójából adódóan olyan lábbal dobogott ritmusokat, illetve részletes cizellált kar és kézfej mozgásokat, amit, akkor szerintem sokkal nehezebb elsajátítani, ha az ember a kortárstánc világából érkezik erre az órára és nem a kathak vagy a flamenco táncokban jártasabb. De csak azért gondolom ezt, mert erősebben voltak jelen azokra a stílusokra jellemző mozdulatok, mégsem tettünk rá a tanulás során ugyanakkora hangsúlyt. Sem a formákra, vagy a pontos ritmus használatra a lábbal, és ezek összekoordinálására. A tanár mutatta, a résztvevők pedig próbálták leutánozni őt. Majd ezt követően egy viszonylag hosszú kombinációt kezdtünk el tanulni, számomra hirtelen, és ugyanígy. A tanár nagyon sokszor megcsinálta a csoporttal. Nem is volt olyan kör, hogy nélküle kellett volna visszaidézni a mozgást. Tehát nem hagyott magunkra, viszont semmilyen részletbe nem ment bele. Sem a mozdulatok szintjén, sem a ritmizálás szintjén. Ez a nap számomra az első naphoz képest egy nagyon éles váltás volt. És úgy éreztem, hogy nem tudom felvenni a tempót, mert elveszek például egy- egy karhasználat részleteiben, vagy meg akarom fejteni az adott mozdulatot.

A harmadik nap ugyanez volt az óra első felének a felépítése, mint kedden. Bemelegítéssel, az óra stílusára hangoló mozgás sorokkal kezdtünk, majd haladtunk tovább a koreográfiával. A bemelegítő sorok megegyeztek az előző napi sorokkal, így már sokkal komfortosabb és befogadhatóbb volt. Aznap még vettünk hozzá újabb sorokat is, aztán a hét végéig ezeket gyakoroltuk és mindig ezekkel indult az óra. A koreográfia is hasonló volt, mint az előző napi, de nem ugyanaz. Beépültek új mozgások, vagy egy adott mozdulatot többször, mást kevesebbszer csináltunk benne, mint az előző nap. Sokszor alkalmazott a koreográfiában, a tanár repetíciót, de annak száma mindig változott. Az adott pillanat határozta meg, hogy most abból éppen mennyit képzeld el. Ezt el is mondta aztán aznap, hogy ő így alkot, hogy az adott pillanatban találja ki és rögzíti le a koreográfiát. Van egy készlete, egy mozgás nyelvhasználata, amit ugye erősen befolyásol a flamenco és kathak táncnyelv, de az adott koreográfia, kompozíció mindig ott születik a jelenben. Így értelmet nyert, az, hogy nem kötötte le az előző nap a mozgást pontosan és az is, hogy azért nem vettük részletesen azt. Ezért is csinálta a csoporttal állandóan a mozgást, hogy tudjuk követni őt és hogy tudjunk sodródni az árral. Így komponált egy adott jelenetet. Ami szerintem teljesen rendben van, hogy alkotóként így működik, de sokaknak elvette a lelkesedését az a kudarc élmény, hogy nem tudja felvenni a fonalat.

Én is azt éreztem, hogy azzal, hogy sodródunk az árral tényleg létrejön valami féle egység, viszont nem tudatos a mozgás, nem marad meg az izommemóriában sem, mert sokkal több figyelem elmegy arra, hogy ne maradjak le, mintsem, hogy tudjam, hogy éppen mit csinállok és miért. Azzal, hogy az ember másol, mindig másodpercekkel le van maradva a tanárhoz képest, és szerintem egy ilyen órán, ahol a ritmusnak ekkora jelentősége van, ez nem egy jó módszer arra, hogy együtt lüktessünk, hogy megértsük a mozgás ritmizálását, ha mindenki csak próbálja megfejteni a mozgást.

A harmadik nap végét (az utolsó 45 percben) körben ülésel ritmus gyakorlatokkal zártuk. Plusz egy alap ritmus mintát felírtunk, és telefonra hangfelvétélként elmentettük a tempója és ritmikái beosztása miatt. Kaptunk vele házi feladatot, hogy másnapra tanuljuk meg, mert ezzel fogunk dolgozni a következő órákon. Már aznap is az utolsó 10-15 percben kaptunk erre időt, a térben fülhallgatóval elvonultunk és szólót kellett rá készíteni. Az jutott eszembe, hogy akinél nem volt telefon, vagy az le volt merülve, vagy nem volt fülhallgató az hátrányból indult és többnyire el is ment a kedve, inkább kiült a terem szélére és onnan szemlélte a többieket, vagy próbálta legalább a

füzetéből memorizálni a ritmust. Nekem tetszik a spontaneitás, de sokan nem tudtak mit kezdeni ezzel az önálló feladattal.

A negyedik nap a bemelegítés után tanultunk egy új lassabb és líraibb koreográfiát is. Ennek tanulása sokkal gyorsabban ment, mert ez látszott, hogy már egy meglévő kombináció és így a tanítása és számomra a befogadása is más volt. Rájöttem, hogy én ehhez a fajta tanuláshoz (és tanításhoz) vagyok szokva, ami nem jobb vagy rosszabb, de nyilván mivel ez a módszer közelebb állt hozzám, így az elsajátítás is jobban ment. Ezután jött újra a gyors és változékony kombináció, haladtunk tovább az anyaggal. Itt már megmutatott részletesebben dolgokat az eddig tanult anyagból. Így az eleje már jobban is ment mindenkinek, de az új részek megint ködösek voltak. A karok gyors és dinamikus használatát csak próbáltam lemásolni. Irány és ritmus használatában próbáltam megérteni a mozgást, haladni a tanárral, és ezen a napon elkaptam egy olyan érzés, hogy mindegy is, hogy formailag nem ugyanazt csinálom, csak élvezem, amit meg tudok csinálni. Így aznap már nagyon élveztem a koreográfiát is, és csak sodródtam, tanultam, csináltam. Az biztos, hogy töredékét tudtam volna magamtól visszaidézni, de már nem érdekelt. Furcsa váltás volt számomra, hogy négy napja csak állásban dolgozunk, a karokra, lábakra koncentrálni és hirtelen a koreográfiában több kortárástáncban alkalmazott akrobatikusabb talaj elem jelent meg. Ennek a napnak a végén is foglalkoztunk a házi feladatként feladott ritmusképlettel. Először közösen gyakoroltuk, majd szintén kaptunk 15-20 percet az óra végén, hogy haladjunk tovább a szólónkkal, amit erre kellett építeni.

Az ötödik nap menete is megegyezett az előző napokkal. Itt mindent, amit a héten tanultunk „gyorsan” átnéztünk. Az előző nap tanult lassabb koreográfiát például csak egyszer eltáncoltuk. Nem értettem, hogy tegnap miért kezdtünk bele, ha ma nem fejlődhet tovább ez az anyag. Aztán ezen a napon még a héten tanult koreográfia elejére és végére tettünk újabb részeket. Ekkora már teljesen lekötött anyaggal dolgoztunk. Nagyon sokszor lehetőségünk volt aznap ezt eltáncolni, ami segített a mozgás beépülésében, és visszaidézésében is. Kaptunk időt arra is, hogy egyedül próbáljuk meg felidézni. Azt éreztem, hogy a végére összeállt a kép, én is és mindenki, aki megmaradt a kurzus végéig már mind élvezik és át tudják adni magukat a közös táncélménynek. Ez a nap a szólók „bemutatásával” zárult. Egy jam formájában. Ahol körben ültünk, olykor álltunk és közösen adtuk a meghatározott ritmus képletet, hangosan. A kör közepén pedig felváltva ment be egy- egy résztvevő és adta elő a ritmus mintára készített anyagát.

Számomra tele volt kihívással ez az óra. Én nem tanultam ezelőtt sem indiai táncokat, sem flamencot és mivel az óra anyagai erősen ebből táplálkoztak, így eleinte test idegennek éreztem, de a hét végére már nagyon komfortosan éreztem magam benne. Ehhez első sorban az kellett, hogy elengedjem” a nagyon pontos tanulás” igényét és néha csak ösztönösen menjek bele egy- egy anyagba. Azért a tanulást megnehezítette a tanár pedagógiai módszere is. Én hiányoltam azt a részt, hogy amíg a ritmussal nagyon sokszor foglalkoztunk verbálisan, az nem lett megmutatva a mozgásban ugyanilyen részletességgel, hogy a lábbal milyen ritmust dobantunk éppen, vagy az, hogy a karral vagy a kézfejjel hogyan végzem el pontosan az adott mozdulatot. Az jutott eszembe, hogy ha valaki ilyen fúziós órát tart, akkor azokra a stílusokra, amikből keveri és újraértelmezi a mozgásnyelvét, egyformán kell hangsúlyt tennie annak tanításakor.

Érdekes felismerés volt az is, hogy nem volt az öt nap alatt helycserére lehetőség adva (nem volt tiltva, de amikor tanított a tanár, nem mondta egyszer sem, hogy váltsunk helyet. Így ahol éppen ért a koreográfia tanítása, ott voltál végig és onnan szemlélted. Jobb esetben közel voltam a tanárhoz. A második nap tapasztalataiból kiindulva igyekeztem mindig elől maradni. De például akik az utolsó sorban voltak, nekik nem volt lehetőségük közelebbről megnézni és vizsgálni a mozgást. Számomra, mint pedagógus ez egy nagyon hasznos tapasztalat volt. Kétféleképpen gondolkodtam erről. Az egyik, hogy szegény utolsó sorosok miért nem ad lehetőséget nekik is, hogy közelebből érezzék és lássák a

mozgást. A másik gondolatom pedig az, hogy önállóságra és bátorságra ösztönöz. Aki látni akarja, oldja meg!

Mint táncos, alkotó, alkotótárs nagyon izgalmasnak és kihívással telinek éreztem az órát, Egyszerre mozgatótt meg mentálisan és fizikálisan is. Volt kreatív része is az óráknak, ahol saját mozgáson keresztül játszhattunk a ritmusokkal. Azonban mégis kissé magamra voltam hagyva ezzel a sok új információval. Ha ez egy audition lett volna, vagy már egy társulati munka, akkor értem. De így egy öt napos workshop szituációban, pedagógusként szemlélve az órát, azt gondolom, hogy ennyire nem szabadna magára hagyni a résztvevőket. Kell az önállóság, de több kapaszkodót kellett volna nyújtani, ami több sikerélményhez vezethet. Különben, az történik, ami történt is a második naptól kezdve, hogy lehangolódnak a résztvevők, nincs sikerélmény, kiszámíthatatlanná válik az óra menete, tartalma, ami izgalmas is lehet, de lehangoló is.

Soft Wave óráimon használt test használat gyökeres ellentéte (a törzs egyenes, nincs engedés, zuhanás) volt ez a fajta mozgás. De nagyon örülök neki, hogy hosszú idő után kimozdulhattam újra a komfortzónámból, hogy betekintést nyerhettem ezáltal az óra által nem csak a különböző kultúrák táncainak használatába, újra értelmezésébe, de egyúttal José Agudo koreográfusi, alkotói módszereibe is.

2. óra: Alleyne Dance: Dynamics, Rhythm and Texture

Az órák hossza: 150 perc

Az Alleyne Dance Company-t Kristina Alleyne és Sadé Alleyne alapította és vezeti. Kristina és Sadé ikertestvérek. Dolgoztak többek között az Ultima Vez és az Akram Khan társulatnál.

Az óra 120 perces volt, ebből 90 perc vezetett improvizáció, 15 perc rögzített talaj gyakorlat, ami megpihenés és nyújtás funkciót töltött be az egyébként nagyon fizikális óra felépítésében. Majd 10 perc koreográfia tanulás és 5 perc levezetés következett. Ezt a szerkezetet percre pontosan tartotta minden nap az óra vezetője, Kristina. Ezt az órát általában a testvéreivel tartják, de idén a társulatuk egyik tagja segítette a munkáját, Giorgia Gasparetto. Ez az óra másképp volt kihívás számomra, mint az előző. Itt új technikai elemekkel nem találkoztam, viszont a vezetett improvizáció minden nap egy testi, lelki határfeszítés volt. Mert nagyon fizikális volt, elejétől a végéig szinte ugyanazon az energia szinten ment végig az óra. Szüneteket nem tartottunk, mindenki akkor ivott és tartott pihenőt, amikor ő úgy érezte. De felhívta a figyelmünket a tanár, hogy ha kis pihenésre is van szükségünk, akkor is maradjunk a feladatban, markírozva csináljuk a mozgást, csökkentsük az intenzitását annak de ne álljunk le, ha még vissza akarunk csatlakozni. Itt az új mozgásformák nem másolás által kerültek be az eszköztáramba, hanem a szabályok használatával, segítségével és bennem, rajtam születtek meg azok.

Az improvizáció központi témája minden nap más volt.

Első nap a fej által vezetett mozgásokkal foglalkoztunk. A térben a fókuszpontok váltása indította el a fejet, és meg kellett figyelni, hogy ha a fej bemozdul az hogyan hat a többi testrészünk mozgására. Egy átjárhatóságot kellett teremteni a testben ahhoz, hogy a különböző testrészekkel indított mozgás be tudja mozgatni az egész testet, és egyik a másik tényleges következménye legyen. Fontos volt, hogy addig amíg az egyik pontból indított mozdulat ki nem fut a testben, addig ne indítsunk új irányt.

Második nap a vállak, karok, kézfejek, ujjak által vezetett mozgásokon volt a fókusz. Minden feladatban nagy hangsúly volt a mozgás dinamikáján és annak ritmizálásán. Minden szabályhoz különböző lehetőségeket mutatott be improvizatívan és nagyon demonstratívan a tanár. A testén tisztán és érthetően látszódott mindig a feladat. Ez rám nagyon inspiráló hatással volt. Még ha

tisztában is voltam azzal, hogy mindenki teste más és másképp néznek ki rajta ugyanazok a formák, akkor is egy olyan iránymutató volt számomra, amivel a saját határait tudtam feszegetni.

Ezen az órán tanultunk néhány rögzített jobbra balra történő „tréningst” is. Ami az adott nap témájából indult ki, tehát a kézfejek és karok által vezetett mozdulatok.

A harmadik nap a spirálokkal és a szintváltásokkal dolgoztunk. Előző nap szóltak, hogy úgy készüljünk, hogy a szerdai óra előtt ne együk tele magunkat, mert ezzel fogunk foglalkozni és egyébként is járhat ez szédüléssel és hányingerrel, főleg, ha nem megfelelően készülsz elő az órára. Itt a test különböző pontjaiból kellett indítani a spirálokat. Medence, kar, fej, láb... A legnagyobb nehézsége ennek a feladatnak az volt, hogy nem lehetett megállítani a mozgást. El kellett indítani egy spirális mozgást a testben és annak mindig egy másik spirálba kellett átmennie. Akkor volt vége a fázisnak amikor már nem bírta az ember erőnléttel. De a cél az volt, hogy folyamatosan utaztassuk át egyik spirált a másikba. Csináltunk is belőle kísérleti köröket, hogy egy jobbra indított spirált meddig bírunk fenntartani a testben irányváltás nélkül, majd balra ugyanezzel játszottunk. Ezen az órán is tanultunk a koreográfia mellett rögzített rövid jobbra és balra történő egy-két mozdulatból álló mozgás sorokat, spirál témában.

Érdekes tapasztalat volt, hogy mindkét órán, ahol részt vettem, a tréning része az órának mindig nagyon rövid egy két mozdulatból álló mozgássorból állt. Viszont azokat repetitíven, és sokszor megcsináltuk, ettől lett nagyon fárasztó az, nem pedig a mozgássorok hosszától.

A negyedik nap a légzéssel foglalkoztunk, amihez társítottuk a szint váltásokat. Általában a belégzéskor voltunk állásban, illetve egy elnyúlt testhelyzetben, és a kilégzéskor egy ernyedtt állapotban, a föld felé tartottunk. Játszottunk a légzés ritmizálásával is. Különböző ritmusokat különböző izomtónusokhoz és dinamikához kötöttünk. Nekem furcsa volt ez az érzés, hogy ilyen szinten befolyásolom a természetes légzésem tempóját, ki és belégzésem hosszát. Nem esett annyira jól ilyen szinten beavatkozni légzésembe, de egy érdekes tapasztalat volt. Az biztos, hogy a mozdulatok ritmikájához nagyon sokat segített

Az ötödik nap talaj gyakorlatokkal foglalkoztunk, amihez előre felkészítettek minket előző nap, hogy hozzunk hosszú ujjú felsőt arra az órára. Ezek rögzített térben haladás gyakorlatok voltak szintén egy vagy maximum három mozdulat egymás után.

A talajon történő nyújtógyakorlat az óra felépítésében egy jóleső mozgássor volt. Mindennap ugyanazt csináltuk, követhető volt, szerdán bővítettük az anyagot, de következetesen mindennap megcsináltuk azt, így már a második naptól kezdve tényleg funkcióját tudta betölteni és nyújtani tudtunk vele, mert nem a sorrendre kellett figyelni.

A koreográfia része az órának nagyon izgalmas volt, csak azt sajnáltam, hogy rövid volt (annak ellenére, hogy minden nap vettünk hozzá új részeket) és nagyon kevés időt kaptunk annak eltáncolására. Nagy kihívás volt számomra ez az óra is. Új határait ismerhettem meg általa, mind erőnlétben, kitartásban, és a mozdulatok szintjén is.

Úgy érzem, hogy mindkét kurzuson rengeteg új információval gazdagodtam, amik segítik frissen tartani a pedagógiai, táncosi, és alkotói énem.