

Sessi Krisztina

Erasmus beszámoló 2022.07.25-2022.07.29

ImpulsTanz fesztivál - Bécs, Ausztria

2022 júliusában lehetőséget kaptam, hogy az Erasmus pályázattal Bécsben részt vegyek az ImpulsTanz fesztiválon. A támogatást két táncórára kértem.

Fontos volt számomra, hogy olyan órákat válasszak, ahol lesz lehetőségem koreográfiát tanulni illetve, hogy valamelyik óra improvizációt is tartalmazzon. Ennek érdekében az első óra választásom az Alegado Movement Language -re esett a második pedig az Allayne Dance dynamic, rhythm.

#### 1. óra: Joe Alegado- Shifting roots- Alegado movement language advanced\*

Ez az órátípus egy Limón alapú modern tánc technika. Alegado elmondása szerint az évek alatt önálló mozgás nyelvé fejlődött, amely továbbra is magában hordozza a José Limón filozófia DNS-ét.

Az óra és annak felépítése nem volt számomra ismeretlen, hiszen évekkkel ezelőtt a Budapest Kortárcsárd Főiskolán már voltak óráim Joeval.

Az órán nagyjából 23 ember vett részt, ami számomra egy családiasabb hangulatot kínált, mint általában az impuls tánc workshopok, valamint könnyebben láthatóak voltak az egyébként eléggé komplikált mozgás koordinációk. Az óra két nagy részre oszlott, de a második résznek szintén két kisebb része volt. Az óra első része a tréning, ahol jobb és bal oldalra egyaránt, megkoreografált, nem túl hosszú mozgássorokat veszünk. Négy mozgássort vettünk, melyek tartalmazznak kar és felsőtest koordinációkat, ejtések, zuhanásokat és vezetett mozdulatokat. Az óra számomra azért is volt nagyon érthető és kedvelhető, mert az óra elejétől a végéig mondhatni egy anyagot tanulunk, melyet aztán a tér különböző pontjaiban elmozdítva, helyben illetve talajra is átvezettük. A technika egyik alappillére az, hogy a mozgás minél összehangoltabban és erőfeszítés nélkül tudjon megvalósulni.

Annak idején a Budapest Kortárcsárd Főiskolán nehezemre esett ezen mozgáskoordinációk elsajátítása, ezért is voltam kíváncsi, hogy évekkkel később hogyan tudom adaptálni a testembe. Nagy meglepetés volt számomra, hogy "könnyedén" vettem a mozgás anyagokat és a testem komfortosan mozgott az órán.

Az óra második felében koreográfiát tanultunk, amely szintén a tréningek alatt megtanult mozgáskoordinációkból épült fel. Az óra második részének utolsó felében kompozíciót készítettünk, ahol eleinte két csoportban dolgoztunk különböző számolásokkal, majd a két csoport eggyé vált és az így kialakult kánonnal dolgoztunk tovább.

Fentebb már említettem, hogy a testem könnyebben vette a különböző mozgáskoordinációkat, mint pár évvel ezelőtt, azonban ez nem azt jelenti, hogy nem volt mivel dolgoznom!

A mozdulatok illetve a sorrend megtanulása nem volt kihívás, azonban azok helyes megvalósítása már egy nagyobb koncentrációt igényelt. Értem itt a mozdulatok folyékony és puha áramlását. Joe és a segéd táncosai, sokat segítettek abban, hogy képi példákkal, magyarázattal és a mozdulatok prezentálásával felhívják a figyelmemet a mozgássorok lényegiségére. Örültem, hogy erre az órára esett a választásom, mert szükségem volt arra táncélményre és újra megtalálni a puha mozgást.

## 2. Óra: Alleyne dance - Dynamic, Rhythm Advanced

Az Alleyne dance társulatot egy ikerpár alapította 2014-ben Angliában. A társulat munkájára jellemző a testvérpár előzetes táncos múltja és tapasztalata mint atlétika és tánc. Foglalkoznak az afro, karibi táncok, hiphop, akrobatika és a kortárstánc fúziójával.

Ettől az órától nagyon féltem. Főként azért, mert az elmúlt években nem improvizáltam, de azért is, mert sokat hallottam az óra dinamikájáról és nehézségéről. Ennek ellenére tudtam, hogy nagyon jól fog tenni, hogy kimozduljak a komfort zónámból és olyat tapasztaljak, amit eddig talán még nem. Az órát az Alleyne dance company egyik alapítója és a társulat egyik táncosa tartotta.

A 120 perces workshopból körülbelül 90 perc, vagy egy picit több, vezetett improvizáció volt. A következő 15 percben egy nyújtó gyakorlatsort vettünk. Az óra további 10 percében került sor a koreográfia tanulásra majd az utolsó 5 percben levezetés volt. Ez minden nap szinte percre pontosan így volt.

Az óra rendkívül intenzív volt. Szüneteket nem tartottunk. A tanárok az első nap felhívták a figyelmünket arra, hogy magunknak osszuk be, ha inni szeretnénk vagy adott esetben "pihenni". Az óra intenzitása és az improvizációs feladatok nehézsége miatt előfordult, hogy többen rosszul lettek, szédülés etc... Erre szintén előre felkészítettek minket, hogy tudjuk, ha ilyesmi történik mit tegyünk.

A vezetett improvizáció a hét minden napján más volt, azonban egymásra épültek.

Első nap a test különböző pontjainak indításával foglalkoztunk. Először a tekintet és a fej vezetésével dolgoztunk, amit aztán az egész testre kiterjesztettünk. Mindig a fej vagy a tekintet iránya indította a mozgást, melynek aztán következménye volt a test további részére. A későbbiekben rátértünk a vállakra és a mellkasra. Fontos volt, és többször felhívták a figyelmünket arra, hogy próbáljuk az indított mozdulatokat ténylegesen kimaxolni, és csak utána indítani egy új mozdulatot/irányt.

Az improvizáció alatt foglalkoztunk a mozgásunk dinamizálásával is - gyorsítás, lassítás, mozdulatok kitartása. Az improvizáció után rátértünk egy nyújtás alapú mozdulat sorra, ami eleinte jól esett a testemnek, viszont voltak mozdulatok, amiben nem éreztem magam túl biztonságosan.

Végül, de nem utolsó sorban tanultunk egy nagyon rövid koreográfiát. Rövid volt, de rendkívül fizikális és dinamikus. Nem értettem, hogy miért csak 10 perc van a tanulásra és a táncolásra...

A második nap rátértünk a kezek, karok, ujjak, és a csukló vezetésére. Az improvizáció minden nap ugyanúgy vezetett volt és az irányokon kívül nagy hangsúly volt a dinamikán és a szintváltásokon is. Az improvizáció után következett a nyújtásos sorgyakorlat, újabb mozdulatokkal kiegészítve és a koreográfiával is tovább mentünk.

A harmadik nap a spirállal dolgoztunk. Ezen a napon többször is felhívták a figyelmet a szédülés, hányinger valószínűségére. Szerencsére én csak a szédülést tapasztaltam meg, az sem volt különösebben rossz.

A test különböző pontjaiból indítottunk spirális mozgásokat és fontos volt, hogy folyamatosan tartsuk és a szinteket is úgy járjuk be, hogy azt a spirál vezeti. Ez számomra egy nagy kihívás volt, főleg a talajról állásig eljutni, spirálokkal. Mindenesetre nagyon jó érzés volt a testemből új mozdulatokat kihozni, megismerni. Ezen az órán kötött mozgásokat is tanultunk, ami egy- két mozdulatból állt, jobbra és balra, szintén a spirális mozgásokat követve. Fókuszba került a légzés az elnyújtott és hirtelen összeránduló mozdulatok kapcsolatának fontossága.

A negyedik nap a légzéssel foglalkoztunk. A légzés saját tempóban indult, és a tüdő a mellkas és a borda nyílása és zárása indította a mozdulatokat. Később a tanárok vezették a légzést. Dinamikai váltások voltak, gyors és lassú légzés, hirtelen és fokozatos. Megfigyeltük, hogyan hatnak a különböző dinamikai váltások a testre és ezt vittük tovább az óra további részében. Belégzés, elnyújtott testállapot, kilégzés ernyedő állapot.

Az ötödik és egyben az utolsó nap, a földdel dolgoztunk. Haladtunk a térben először improvizatív a földön, majd a későbbiekben különböző egy-két mozdulatból összerakott mozgássorokkal haladtunk a térben, amit az improvizáció szekció végén szabadon alkalmazhattunk.

Az óra végi koreográfia körülbelül egy 30 másodperces táncá alakult a hét végére. Ahogy már említettem, rendkívül dinamikus, virtuóz és fizikális volt. Szükség volt egy bizonyos izomtónusra, és főként a leföldeltségre. Bebizonyosodott számomra, hogy ahhoz, hogy eljussunk erre a pontra/ebbe a testállapotba, hogy ezt a koreográfiát meg tudjuk valósítani, ki kellett fárasztani a testet - hogy a leföldeltséget megérezzük -és azt egy erős fizikai és izomzati felkészült állapotba kellett helyezni. Eleinte voltak nehézségeim a koreográfia elsajátításával, mert nagyon gyorsan kellett tanulni és rengeteg irányváltoztatás volt a koreográfiában, így nem mindig láttam/értettem, hogy mi történik pontosan. Azonban a harmadik naptól már jobban összeállt, és élvezhető volt táncolni.

Összességében ez az óra nagy kihívás volt, és amennyire félttem tőle, legalább annyira élveztem. Rengeteget tanultam és nagyon élveztem ezt a fajta kihívást, mind fizikailag mind mentálisan. Sokszor ugyanis harcoltam magammal, hogy kiálljak-e egy picit vagy igyak, hogy tudjak pihenni? Legyőztem a fáradtságot és pont emiatt minden óra végére egy csodálatos állapotba kerültem. Hálás vagyok, hogy ezt megtapasztalhattam és tanulhattam.