

BUDAPEST KORTÁRSTÁNC FŐISKOLA

A kortárstánc által alkalmazott tánctechnikák

A Budapest Kortárstánc Főiskola tánctechnikai
képzése saját tapasztalat alapján

Závodszy Rita Zsuzsanna

Témavezető: Bakó Tamás

Budapest

2015

„ Hogy azok legyünk, amik vagyunk,
És azokká váljunk, amire képesek vagyunk,
Ez az élet egyetlen célja.”

/ Robert Louis Stevenson /

Tartalomjegyzék

A kortárstánc által alkalmazott tánc technikák	4
A kortárstánc tanulmányok hatása személyes fejlődésemre	6
A kortárstánc során felmerülő tánctechnikai követelmények	7
A Budapest Kortárstánc Főiskolán tanult tánc technikák	22
1. Balett a kortárstánc képzés részeként.....	22
2. Modern tánc a kortárstáncban	24
2.1. Graham-technika	24
2.2. Limón-technika	25
2.3. Cunningham-technika	27
3. Néptánc kapcsolata a kortárstáncsal	28
A tánctól távolabb eső mozgásformák, melyek a kortárstánc részei	30
1. Tai chi.....	30
2. Pilates	30
3. Alexander-technika	31
Összegzés	32
Irodalomjegyzék	33

A kortárstánc által alkalmazott tánctechnikák

A kortárstánc sokféle mozgástechnikát ötvöz. Amellett, hogy gazdag a kifejezéshez használható eszköztára, szabadságot ad az előadónak több mozgáshagyomány ötvözésére. Már a Budapest Kortárstánc Főiskola tanmenete is mutatja, hogy egy táncművész felkészülése, aki a kortárs pályára készül, széleskörű ismereteket igényel. Az iskola tanmenete tartalmaz klasszikus balett-, néptánc-, modern tánc oktatást az átfogó kortárs táncoktatás mellett. Emellett tanultunk tai chi-t és chi kung-ot és lehetőségünk van egyéb érdeklődési körök kielégítésére is, mint például a Pilates és az Alexander-technika.

Szakedolgozatom célja, hogy saját kutatási tapasztalataim és szakirodalom segítségével feltárjam a különféle táncágak jellemző technikai sajátosságait és azt, hogy a más táncágakban elsajátított tudást miként lehet alkalmazni és milyen formában lehet megjeleníteni a kortárstáncban.

A legtöbb kortárs táncművész nem kortárstáncsal foglalkozik először, ahogyan én sem. Ezért fontos kérdésnek tartom, hogy miként tesz szert a táncos olyan ismeretanyagra, amellyel amatőrből előadóművésszé válhat. Ezt az építkezést több tánctechnika elsajátításával képzelem el, mert a legtöbb tánctechnika egy irányt határoz meg, amelyben rendszert tud teremteni. Ezek a rendszerek sokszor nem képesek lefedni a test által nyújtott széleskörű lehetőségeket, ezért keresem azt a közeget, ahol a hiányosságok feltárásával is foglalkozhatok.

Ez a gondolkodás jellemez engem gyerekkorom óta és ennek köszönhető az, hogy amikor a társastáncsal foglalkoztam, kiegészítettem modern táncsal, majd a modern tánc felváltotta teljes egészében a társastáncot, ami később kiegészült balettel, ezután bekerültem egy hivatalos középiskolai rendszerbe, majd főiskolai tanulmányaimat kortárstáncból folytattam.

Az itt megismert lehetőségek kiszélesítették érdeklődésem határait. Találkoztam más nézőpontokkal, amelyekben találtam azonosságot és eltérő gondolkodást is. Ezek a hatások befolyásolták és a mai napig formálják a gondolkozásomat azzal, hogy olyan területekre láthatok rá, amelyekkel saját indítatásból nem kezdtem volna foglalkozni és nem folytatnám az újabb területek felfedezését. Alapvetően nem változott az a gondolatom, hogy a széleskörű képzés tartalmazza azokat a lehetőségeket, amelyek olyan gazdag eszköztárat biztosítanak az előadóművész számára, hogy a technikai tudása ne legyen gátja önmaga szabad kifejezésének.

A különböző táncteknikák összeérését a saját eddigi pályámon keresztül és tapasztalataim alapján mutatom be.

A kortárástánc sajátossága számomra abban is megnyilvánul, hogy nem rendelkezik egy kimeríthető és megtanulható formavilággal, hanem irányzatokat és utakat mutat, amelyek vonulatokban jelennek meg. Legtöbbször nem a formai megvalósulása a legnagyobb erénye a technikai tudásnak. A kortárs táncművész feladata, hogy testi adottságait és képességeit továbbfejlessze, hogy művészi mondanivalóját az általa birtokolt hangszerrel, a testével a legérthetőbb és a legkifejezőbb élményt adó módon tudja megjeleníteni az elsajátított táncteknikák és egyéb mozdulatformák szabad, kreatív alkalmazásával.

Ezen kívül szakdolgozatom célja érzékelteni, hogy milyen gazdag terület, amelyből a kortárástánc építkezik és milyen széles körűen alkalmazhatók a különböző táncteknikák. A dolgozatom középpontjában a Budapest Kortárástánc Főiskola áll és az itt meghatározott értékek tapasztalatai mentén építkezik. A táncteknikák elemzése és csoportosítása a tanmenet szerint történik, ezáltal a 2011-2014-es tanévek Kortárs Táncművész Szak tanmenete is szerves része a dolgozatnak.

A kortárstánc tanulmányok hatása személyes fejlődésekre

A Budapest Kortárstánc Főiskolára jelentkezésem fő motivációja táncos ismereteim elméleti és gyakorlati fejlesztésének igénye volt.

Táncos pályafutásom, az első fellépéstől a mai napig - kisebb megszakításokkal - közel húsz évet ölel fel. Úgy éreztem, hogy sok ismeret birtokába jutottam, ennek ellenére, a továbbfejlődésre új mozgásformák pontos elsajátításában és gyökereinek megismerésében láttam lehetőséget.

Már a tanulmányok megkezdése idején bebizonyosodott, hogy az igények nem voltak alaptalanok és most, hogy főiskolai tanulmányaim befejezem egyértelműen megbizonyosodtam arról, hogy döntésem szükségszerű volt, mivel tudatára ébredtem önmagam fejlesztésének szükségességére és az abban rejlő korlátlan lehetőségekre. Ez a felismerés döbrentett rá arra is, hogy a korábbi tánccal eltöltött időszak alatt a gyakorlati és elméleti ismeretek viszonylag szűk mezsgyéjén jártam.

A dolgozatban, a különböző tánctechnikák bemutatását megelőzően, kiemelem azokat a legmeghatározóbb fogalmakat, melyeket a legfontosabbnak ítélek meg személyes fejlődésemet alapján. Az azt követő részletező szakaszokban az általam kiemelt tánctechnikai elemeket a saját technikai (Balett-, Limón-, Graham-, Cunningham-technika) rendszerükben mutatom be.

Az alkalmazott tánctechnikák számomra tisztán megjelenő rendszerek, amelyek mint eszközök alkalmazhatók a tánc minden területére, akár testfejlesztésre, akár mozgásnyelvi kérdések elindítására. „A tánc technikája szükségképpen a művészi megnyilvánulás, az alkotás eszköztárának „hordozóanyaga”. A technika a letéteményese e megnyilvánulás tisztaságának, és eszköze e tisztaság csiszolhatóságának.”¹

¹ Lőrinc Katalin: Martha Graham nyomában , 68.o.

A kortárstánc során felmerülő tánctechnikai követelmények

Nehéz általános definíciót felállítani a kortárstánc magyarázatára, mert mindenki számára mást jelent. Számomra a kortárstánc a mozgás szabadságát jelenti. Szabadsága mellett mégis tudatos felkészülést követel meg a táncostól, ha ebben a műfajban előadóművészként kíván megmutatkozni.

Változatos formavilága, technikai sokszínűsége korlátlan lehetőségeket nyújt és széleskörű technikai ismereteket követel. A táncos testének birtokolnia kell a tánctechnikák által elsajátítható jellemző tudásanyagot, amely a táncolás során nem feltétlenül ugyanabban a formában jelenik meg, de pontos tudása eredményezi azt, hogy a saját szabad mozgásba beépülve annak minősége emelkedjen. A szabad mozgást testi feltételek ne akadályozhassák, továbbá tisztában kell lennie a táncosnak saját testének adottságaival is. A tánctechnikák gyakorlását a saját adottságaink fejlesztésére és határaink kiszélesítésére tartom alkalmazhatónak.

Ahogy a kortárstánc megfogalmazása, úgy a kortárstánc technikájának meghatározása is személyes élményeim alapján történtek, ezért érzem szükségességét az általam kiválasztott témakörök összefoglalásának. Tapasztalatom szerint szubjektív, hogy milyen téren tekintünk egy táncost technikailag felkészültnek, mégis vannak olyan technikai alapkövetelmények minden táncos műfajban, melyek ismerete szükséges.

A kortárstáncsal először a Budapest Kortárstánc Főiskolára felkészítő tanfolyamon találkoztam. Az egy éves felkészítés alatt Varga Viktória tanított kortárs tánctechnikát. Emellett már akkor tanultunk modern- és balett-technikát is. Ekkor teljesen új élményeket szereztem a táncsal, a testtel és a társaimmal való közös mozgással kapcsolatosan, de a meglévő ismereteimhez nehezen kötöttem ezt a fajta mozgást, mert meglehetősen eltérő volt. Nemcsak a talajjal való korábban szokatlan kapcsolat, hanem a tér használata is más volt (elsősorban a kompozíciós feladatok során) és szokatlan volt az a minőségi változás, ahogyan a testem reagált az új élményekre.

Ez az óra később főiskolai tanulmányaim részét is képezte, amely mellett meghatározóak voltak még, a Bakó Tamás által vezetett kortárs táncórák és kontakt improvizációs órák, valamint Hód Adrienn improvizációs órái. Ezeken az órákon sok általam ismeretlen területtel találkoztam, amelyek kutatásához magam számára kellett segítséget találnom.

Szakedolgozatom fő részében összegyűjtöttem azokat a technikai elemeket és iránymutató fogalmakat, amelyek elsajátítását a legfontosabbaknak tartottam a főiskolai tanulmányok során, és tartok a mai napig is. Ezek kapcsolatát fogalmazom meg az általam már ismert és az iskola által is tanított táncteknikák rendszeréhez képest. A hagyományos táncteknikák szükségességét és használatát szeretném hangsúlyozni, amelyek együttesen olyan oktatási rendszert alkotnak, mely felkészíti a Budapest Kortárstánc Főiskola növendégeit a kortárs táncművész pályára.

A Budapest Kortárstánc Főiskola speciális képzésének - amely előadói készségek mellett stabil táncteknikai alapokat biztosít az itt végző tanulók számára - része a többféle kortárstánc technikai óra, így a már említett Bakó Tamás által tartott kortárstánc- és a Hód Adrienn vezette improvizációs táncóra. A vezetett órák során nem nyílik lehetőség minden technikai princípium részletezésére és gyakorlására, ezért az ehhez szükséges alap technikai tudás elsajátítása az alapvető technikai órák (balett- és modern óra) keretében történik.

A két órátípus során az általam összefoglalt technikai princípiumok és témakörök, amelyek nekem segítséget nyújtottak a kortárs táncórákon zajló munka igényes megvalósításában, a következők:

1. a talajhasználat módja
2. a test stabilitása bármilyen helyzetben
3. a mozgás dinamikai sokszínűsége
4. a test felkészítése (izomzatilag) a kortárstánc speciális követelményeihez
5. fizikai állóképesség
6. izolációs képesség
7. koordinációs képesség
8. forgások és ugrások
9. improvizáció
10. mentális felkészültség

1. A kortárstánc által kínált lehetőségek a talaj változatos használatával gazdagabbak, mint az általam korábban ismert műfajokban. A talajjal való érintkezés és annak tudatos alkalmazása más megközelítésből történik, mint bármely egyéb technikai óra alkalmával. A **talajhasználat** módja szerint, az egyéb táncokkal ellentétben, a kéz és a karok szerepe

kiemelt jelentőséggel bír a talajjal való kontaktus során, ez alapvetően eltérő technikai követelményeket támaszt a táncossal szemben, attól függően miként használja kezeit és karjait a talajjal való kontaktus felvétele során vagy megtartása alkalmával. A különböző kéz és kar használat más testhelyzeteket eredményez, mint amelyek állásban megszokottak és azok megvalósításához magas szintű testi felkészültség szükséges. Mind izületileg fontos, hogy terhelhetők legyenek a felső végtagok, mind az izomzatnak is el kell tudnia látni azt az akár dinamikus vagy akár statikus mozdulatok által végrehajtott munkát, amely a táncolás során felmerül.

A gördülés és folyamatosságának elsajátítása alapvető tanulási lépcső, valamint kapcsolódóan a súlyfolyó fogalmával való találkozás és annak gyakorlati alkalmazása. A talajhasználat számtalan lehetőséget nyújt, mert aktív bekapcsolása a mozdulatok végrehajtásába olyan oda-visszaható folyamat, amelyben a talaj erősen visszaható közegként formálja a mozdulatokat. (Más táncágakban a talajt nem így használják.)

2. A folyamatos mozgás megvalósításának elengedhetetlen követelménye a test megfelelő stabilitása, mert az egy olyan uralmi szint a test felett, amely nem teszi szükségessé, hogy esetleges járulékos mozdulatok megakadályozzák a mozgás tervezett végrehajtását. A megfelelő stabilitással nem rendelkező táncos nem képes uralni minden komponensét a mozgásnak. A test **stabilitása** a legtöbb tánctechnika és mozgásrendszer alapja, így a kortárstáncnak is meghatározó eleme, amely során nemcsak a megszokott függőleges helyzetben, hanem különböző testhelyzetekben is uralni kell tudnunk a testünket. Ilyenek például a különböző tartott helyzetek, amelyek az állás és a fekvés között jönnek létre, azok formavilágát kreativitásunk, testi lehetőségeink és technikai felkészültségünk határozzák meg. Ezek a testhelyzetek határozottan megkülönböztetik a kortárs technikát más táncterületektől. Ezekhez a mozgásformákhoz speciális izomzatra van szüksége a táncosnak, amely a klasszikus tánctechnikák gyakorlása során és speciális erősítő gyakorlatokkal szerezhető meg.

A célirányos erősítőgyakorlatok fókuszába elsősorban a vázizomzat megfelelő megerősítését kell helyezni, hogy szolgálja az ilyen jellegű mozgást, de a tartott helyzetekhez és egy általános stabilitás birtoklásához kifejezetten a mélyizomzat fejlesztése szükséges. A mélyizomzat fejlesztését az instabil alátámasztással kombinált ismert erősítőgyakorlatok fejlesztik a leghatékonyabban. Ezeken a gyakorlatokon kívül az én testem jelenlegi stabilitását a Pilates órákon való rendszeres részvétel és sok egyéni gyakorlás alapozta meg. A mélyizomzat fejlesztése mellett, a karok izomzatának és ízületeinek felkészítése is kihívást

jelentett számomra, mert látszólag erős izomzattal rendelkeztem, de a karok és a kezek speciális használata a korábbiaktól eltérő gyakorlatokat igényeltek a felkészülés során.

Bizonyos táncteknikákban nem használják olyan intenzíven a kart, mint a kortárstáncban, ahol gyakran fokozott erő kifejtésre kell, hogy képes legyen. A mozdulatok végrehajtása során az egyensúlyi helyzetek megtartása és a folytonosságot megszakító balance helyzetek felvétele során is a test stabilizációjára van szükség. A kortárstánc mozdulatvilága rendkívüli sokszínűsége abban is megnyilvánul, hogy a mozdulatlanság idejére is bármilyen formába rendeződhet a test. Ezáltal olyan alapvető elemeket kell gyakorolni, amelyek alkalmazásával a legtöbb helyzet megvalósítható anélkül, hogy kimagasló izomerőre lenne szükség. Lábaink és törzsünk erejének fejlesztését is elengedhetetlennek tartom ahhoz, hogy statikus helyzeteket biztosan tudjunk tartani.

Nemcsak a speciális helyzetekben van szükség a test stabilitására, hanem az alaptartás biztosságában is visszahatóan meg kell mutatkozzon a fejlődés. Testünk stabil állása létfontosságú, nemcsak előadóművészi és technikai szempontból, hanem azért is, mert a csoportos együttműködés során szükség van a biztosság és korrigálás képességére, ezzel megelőzve az esetleges sérüléseket. A helyes testtartás kialakítása a klasszikus- és modern technikáknak is alapvető eleme, amely a vezetett tréningeken is hangsúlyt kap.

A gerincoszlop helyzete testünk helyzetének meghatározó eleme. Az Alexander-technika által meghatározott elsődleges kontrollként a fej előre-felfelé irányultsága biztosítja azt, hogy a gerincoszlop és a test egyéb testrészei se legyenek indokolatlan terhelésnek kitéve.² Ez a kontroll beépíthető a kortárs táncórák mindegyikébe és az egyéb táncórák menetébe is, ahogyan a hétköznapi élet során is gyakorolható a tudatos kontroll alkalmazása. Ezt az alapvető irányadást, mint technikai elvet a modern technikák közül a Limón-technika is megfogalmazza. Ez a gondolat a test használatát tekintve olyan átfogó változást eredményezett számomra, amely a test több szinten fellépő feszültségét csökkentette. Például a haladás indításának pillanatát tekintve, hogy a legergiatkarékosabban történhessen meg az állásból történő elmozdulás. Mivel a mozdulatok összetettsége miatt nemcsak így történhet az elmozdulás, ezért mint alapelv szükséges gyakorolni - hogy a testhasználat magasabb minőségi szintre léphessen, mint az erővel végzett mozdulatok szintje - az összetett mozgás során is. A Limón-technikában megfogalmazott oppozíciós lehetőségek értelmezése a test alaphelyzetében változtatja meg az alapállás minőségét, amely szerint az álló alaphelyzet sem

² Richard Brennan: Az Alexander-módszer alapjai, 21.o.

statikus.

A képzés során olyan széleskörű a mozgás minőségi palettájának kiszélesítésére irányuló gyakorlás, hogy az alap testhelyzetek elemzésére és elsajátítására leginkább az alap táncteknikai órák során látom az egyedüli lehetőséget, mert a kortárs táncórák menetében tudottnak tekintik. Az alap táncteknikai tréningek sajátossága, hogy rendszerezetten történik a gyakorlás, amely meghatározza az alaphelyzeteket, mint például a lábtartást és a kartartást, amelyek mellett a leggyakrabban függőleges helyzetben van a gerincoszlop. Az alaphelyzetek technikaként eltérőek lehetnek. A balett-technika során speciális kiforgatott helyzetben gyakorlunk, amely nem azonos a kortárstánc során alkalmazott természetes kiforgatottsággal, de a láb és a csípő közti tudatos összeköttetést a balett-technika gyakorlása során, illetve a kortárstáncban egy lábon és féltalpon megjelenő mozgás technikai megvalósításához szükséges képességeket is elsősorban a klasszikus balett gyakorlásával kell elsajátítani. Az ilyen egyensúlyi helyzetek gyakorlásához nagy segítséget nyújt a baletttrúd, amely segít egy viszonyítási pontot találni a gyakorlatok alkalmával és kis támaszt is biztosít. Az egyensúly megtartásának képessége érdekében a stabil állásnak és tartásnak a rúdgyakorlatok során célszerű a folyamatos ellenőrzése, mert ezek a gyakorlatok a középgyakorlatokra való felkészülést szolgálják. Az egyensúlyi gyakorlatok alkalmával a természetes állástól eltérő pozíciók megtartásának gyakorolása a cél.

A balettban begyakorlott egyensúlyi helyzetek - melyek a test több területét fejlesztik - alkalmazása a kortárstáncban szinte határtalan kombinációs lehetőséget nyújt. A balance megtalálásához szükséges a helyzet vizuális megjelenése, az utasítás pontos meghatározása az agy és a test számára és megvalósításához szükséges a megfelelő testi felkészültség. Ennek gyakorlása a balett tréning alkalmával elsődleges kritérium, ahogyan a modern tánctréningek alkalmával is fejlesztésre kerülnek.

Az egyensúlyi helyzetek megtartása során a test nem passzív állapotban egyensúlyozik, hanem aktivizálja azokat az izomcsoportokat, melyek segítenek a pozíció tartásában, ezért elengedhetetlen a stabil központ kialakítása és annak tudatos használata. A testközpont pontos meghatározása gyakran állt a kutatások középpontjában. A központ helyzete a balett-technika szerint a törzs alsó része, a Graham-technika is a gyomor alsó részét határozza meg a test központjaként.³

³ Lőrinc Katalin: Martha Graham nyomában, 80.o.

3. Mozgás során testünket stabilan kell tudnunk tartani, de leginkább változatos dinamikájú mozgásra szükséges felkészíteni.

Testközpontunk olyan intenzív dinamikai mozgásra is képes, amikor nemcsak tartó funkciót tölt be a törzs alsó része, hanem a mozdulatok kiindulópontját is adja és erre a megállapításra épül a Graham-technika. E technika által alkalmazott - földön végzett tréning, az álló gyakorlatok és a diagonál gyakorlatok során is - a dinamikusan összehúzódó izomzat és az aktív állapotban lévő izomhasználat szembeállítását a meghatározó. A Graham-technika a feszes és a készenléti állapotban lévő izomzat váltakozását használja, amely robbanásszerűen váltakozik egyik mozdulatról a másikra. Ezen a technikán keresztül megismerhetjük izomzatunk olyan jellegű lehetőségeit- a két ellentétes pólusú izomhasználatot-, amelyeket más technikákban nem ilyen fókuszáltnak használunk. A földön végzett gyakorlatok során az izomzat dinamikus használata, a test teljes súlyának igénybevétele nélkül, jelentős testtudati tapasztalatokat nyújt. Emellett a leginkább feszes és erős formát öltő tréninget szükséges kiegészíteni egyéb tréninggel (pl.: Limón-technika), hogy az izomzat minőségileg gazdagabb skálán legyen képes mozogni. A dinamikai változatosság megtapasztalása céljából és testünk koordinációs képességének fejlesztéséért a Limón-technika a mai napig beágyazódik egyéb modern és kortárs tréningekbe, amelynek alapelvei gazdagíthatják a testünk által tapasztalt minőségeket.

A Limón-technika során gyakorolható ejtések „manipulálása” épül be a kortárstáncba és ez adhatja a mozgás könnyed kinézetét, ritmikai és dinamikai változatosságát. A Limón-technika ejtései során az izomzat megnyúlik, majd mint a rugó összehúzódik, ezáltal megtapasztalva testrészeink tömegét, amely a kortárs tánc technikák alapjául is szolgál. Akár teljes testünk zuhanását is megtapasztalhatjuk az off-balance helyzetekben, amelyet gyakran alkalmaztunk az említett órák során is. A súly ilyen jellegű tudatos alkalmazása lendületet, erőt és ebből eredően dinamikát biztosít a haladások és a helyben történő mozgások során, mely tudatos engedése és kontrollálása számomra az egyik legtöbbet gyakorolandó terület. Olyan tartományban használni testünk bizonyos részeit, amelyben engedett a megfelelő gravitációs hatás érvényesülése, érzékelni és megfelelő időben és módon kontroll alá vonni. Ez az izomzat tudatos minőségi munkáját igényli. Ehhez az instrukció és a visszajelzés elengedhetetlen a tanulási folyamat alatt, mert az izomzat elengedése különös odafigyelést igényel, hogy izoláltan történjen.

Az általam vizsgált fő tánctechnikai rendszerek jellemző gyakorlatai meghatározott sorrendben követik egymást. Ez a sorrend a balett metodika által meghatározott rendhez

viszonyítható. Ezt a felépítést több modern vagy kortárs órán felfedezhetjük. A gyakorlatok egymásutánja változatosan épül fel, a gyors és lassú tempójú gyakorlatok váltják egymást, ezáltal fejlesztve izomzatunk változatos használatát, a koordinációs készség javulását és a kondíció, az állóképesség növekedését is. Ez a változó megterhelés izomzatilag és idegrendszerileg is megalapozza azt a felkészültséget, amely egy kortárs táncóra során elengedhetetlen. A mozgás formai változatossága, térbeli alkalmazása miatt is szükséges a rendszeres tréning, amely következetesen fejleszti vagy szinten tartja izomzatunkat.

4. A tánchoz szükséges megfelelő **izomzat** kialakítása hosszú távú tudatos munkát igényel. Képességeink részben genetika által determináltak, melyek a teljesítmények bizonyos szintjének elérésére predesztinálnak. A kortárs táncos izomzata változatos munka végrehajtására kell, hogy képes legyen. Az izomzat által végrehajtott mozgások nagyon sokszínűek, mivel az általam említett valamennyi tánctechnika során tapasztalt izomhasználat a kortárstáncban megjeleníthető. A klasszikus balettből a tartó szerep, és a könnyed, légies mozdulatok végrehajtása, a Graham-technika alkalmazásával változatos dinamikájú mozdulatok, amelyek az izomzat megfeszítésével és elernyedésével jönnek létre, valamint a Limón-technikára jellemző rugalmas izomhasználat.

Az izomzat képességei szinte korlátlan mértékben fejleszthetők, szemben a gyorsasággal, amely elsősorban örökletes tulajdonság és csak bizonyos mértékig fokozható. A kortárs táncos számára elsőszámú szempont izomzatának fejlesztése, ebből fakadóan állóképességének, az erejének és a dinamikus mozgás képességének növelése gyorsaságának megőrzése mellett. Az izomfejlesztés legsokoldalúbban a széleskörű mozgások által érhető el.

Iskolánk rendszere, három éven keresztül, öt tanítási napban biztosít vezetett tréningeket, amelyek az izomzat helyes irányú fejlődését és azok átalakulását szolgálják. A gyakorlatok típusát, intenzitását az ismétlések számát egy tréningen belül, illetve az azonos típusú órák heti gyakoriságát mindig az adott időszaknak megfelelően, az elérni kívánt cél, illetve a táncos képzettségének és edzettségének megfelelően kell megválasztani. A kitartó gyakorlás és a helyesen megválasztott vezetett tréning biztosítja a legrövidebb úton történő fejlődést.

A képességek fejlesztésénél kiemelt figyelmet kell fordítani az ízületek megfelelő szabad mozgására és az izomzat rugalmas, gyors összehúzódásának és elernyedésének hosszú távú megőrzésére. A táncos testének fejlesztésénél azokat a szempontokat kell figyelembe

venni, amelyek a számára ideális izomzat kialakítását eredményezik. A meglévő vagy akár a tánc által létrejövő aszimmetriák a testben a legtöbb technika gyakorlásával javíthatók. Mivel legtöbbször két irányban dolgozunk, ezért a legtöbb testben jelentkező egyenlőtlenség hamar felfedezhető és célirányos gyakorlatokkal közelíthetők az eltérések. A mozdulatok kétirányú gyakorlása a testfejlesztésében és az agyi munkában is jelentős szerepet játszik. Fontos a fokozatosság, az általánostól a speciálisig, a könnyebbtől a nehéz felé és az egyszerűtől a bonyolult irányába. Az egyéni izomfejlesztő gyakorlatok során bemelegítés után végezzük azokat a gyakorlatokat, melyek kivitelezése, frissességet kíván (technikák és ügyességi gyakorlatok). Ezek után következhetnek az állóképességi és erőfejlesztési gyakorlatok.

Az izomfejlesztést a táncos számára sohasem önmagáért, hanem a megfelelő eredmény elérése érdekében kell végezni. A fejlesztés során szükséges az időszakos kontroll, amely megakadályozza, hogy esetleg nem kívánt irányba történjen a fejlesztő munka. Erre az ellenőrzésre az Alexander-technika eredményes módszer lehet, melynek során tudatosítjuk fizikai állapotunkat, ismereteket szerzünk testünk felépítéséről és visszajelzést kaphatunk a fejlesztés fázisáról.

Izomfejlesztő gyakorlatok után rendszerességgel kötelező nyújtó gyakorlatokat alkalmazni, hogy az izmok megnyúlását és lazaságát is fejlesszük, ez egy kortárs táncos számára elengedhetetlen, mert nem lesz alkalmas az izomzata a laza, ejtett mozgások végrehajtására, az állandó rövidülésben lévő izomzat megakadályozza a kortárstáncra gyakran jellemző izomhasználatot (Release-technika). Egyénileg szükséges megtalálni a megfelelő gyakorlatokat és azokat az intenzív mozgás befejezésével elvégezni, mivel ha kihülnek az izmok hajlamosak az intenzív rövidülésre.

5. A kortárstáncos eredményességének elengedhetetlen kritériuma a magas szintű állóképesség. Minden test izomzata egyedi lehetőségeket tartalmaz, amely akár tanult mozgássoron keresztül, de az improvizáció során is látványos eltéréseket mutathat. A több órán keresztül történő mozgás elengedhetetlen feltétele a kondíció, amelynek javítása egy táncos esetében összetett felkészülést igényel. Nem elég a táncon és a vezetett tréningeken keresztül növelni az állóképességet, ha fölényes tartalékra akar szert tenni valaki, egyéb kiegészítésekkel is kell foglalkoznia.

Az állóképesség nemcsak izomzatunk alkalmasságának függvénye, hanem az egész szervezet edzettségének eredménye. Rendszeres és időszakonként megemelt terheléssel

alkalmazott edzésekkel szervezetünk egyre magasabb edzettségi állapotba kerül. Megváltozik emésztési rendszerünk (anyagcsere) és a keringési rendszer (vérkeringés) működése és a tüdő vitál kapacitása. A magasabb fokú kondíció képes megelőzni a fáradtságból adódó koncentrációhiányt, ami minőségi romláshoz és az abból következő esetleges sérülésekhez vezethet. A sokszor ismételt gyakorlással kialakulnak a dinamikus sztereotípiák (több egymást követő mozgásból kialakuló reflexláncolat), a mozgás automatizálttá válik, nincs tudati kontroll, a kezdő inger kiváltja az egész reakciósort. Kialakul a készség, amely a tudatos tevékenység automatizált komponense, ezzel nemcsak precizitását, hanem gyorsaságát is fejleszthetjük a mozgásnak, nincs szükség a tudati kontrollra. A kialakult dinamikus sztereotípiák energiaigénye alacsonyabb, mint a kezdetleges mozgásformáké. Ezek alkalmazása csökkenti a mozgás energiaigényét.

Az állóképességre megfelelő hatást gyakorol, hosszabb idejű, ugyanakkor közepes intenzitású erő kifejtés, például a futás vagy más olyan jellegű mozgásforma, amely időtartamában harminc perctől maximum másfél óráig terjed, ezalatt jelentős intenzitású többször megszakított mozgást is magában foglal. Futás esetén az iramot rendszeresen változtatni kell, mert nem túl intenzív hosszú ideig tartó futással az állóképesség fejlődik, a monotonia túrés emelkedik, ugyanakkor a robbanékonyság csökken. Érdekes gyors indulásokkal gazdagítani a futást és változatos gyakorlatokkal rövidebb időre megszakítani. Plusz terhelést jelent a megszokottól eltérő, nehezebb feltételek alkalmazása, illetve a saját testsúly okozta terhelés növelése, pl.: hajítás különböző testhelyzetekből, függeszkedés, mélybeugrás, szökdelés lépcsőn. A dinamikus gyakorlatok legyenek túlsúlyban, amelyek a robbanékonyság, gyorsaság fejlesztésére szolgálnak, a statikus gyakorlatok az izomtömeget növelik, amelynek veszélye a lassulás és az izmok merevedése.

6. Az izomzat és állóképesség fejlesztése során fontos szempont a dinamika fejlesztése mellett az **izoláció** képességének megőrzése. A kortárs táncóra során jellemző a testrészek izolált használata és az improvizáció során az ezzel való kísérletezés. Az izoláció a testrészek egymástól való függetlenítése, amely a mozgás sokszínűségét fokozza és koordinációs képességünket fejleszti.

Az izolációt, mint fogalmat a legtöbb technika irányelvei közé sorolja, de a testrészek izolációs elvét a különböző tánc technikák másképpen fogalmazzák meg. A balett-technika szerint a testrészeket az ízületek mentén izoláljuk, hasonló módon a kortárs tánchoz, a lehető legnagyobb terjedelmű mozgás megvalósításának érdekében. Ahogyan egy egyszerűbb

mozgás során begyakoroljuk, hogy mely testrészeket, mely izomcsoportok által mozgatunk, ez az ismeret az összetettebb mozgás során is felhasználható a legszabadabb mozgás végrehajtása érdekében. Az ízületek mentén történő izolált munka segít annak megtapasztalásában, hogy a test bizonyos területeit milyen mértékben kell tartani és milyen irányba nyújtani ahhoz, hogy a tartó testrészektől függetlenített dolgozó testrészek a lehető legnagyobb utat tudják bejárni a legkevesebb erő kifejtéssel. A Limón-technika oppozíciós elméletének gyakorlati alkalmazása segíti a testben rejlő ellentétes irányok felfedezését. Ha ezeket az elveket kiegészítjük anatómiai ismerettel, amely segít vizualizálni a test mozgásszerveinek irányait és azok működését, nagy mennyiségű felesleges izommunkát hagyhatunk el, amely akadályozhatja a mozgás szabadságát. Ennek elmélyült gyakorlati alkalmazása és az Alexander-technika elvei szerinti értelmezése megőrizhető a mozgás szabadsága, amely a kortárs táncos számára fontos kritérium. Az Alexander-technika fókuszba hozza azokat a kényszersértéseket és feleslegesen létrejövő feszültségeket, amelyek akadályozzák a táncos testének hatékony használatában.

A modern táncok általános jellemzője - és egyben határozott eltérése a balettől - a súly használata, a gravitáció szemléltetése. Alapvető fizikai állítás, hogy a gravitáció a teljes testre hat, a táncos lehetősége a tartás és engedés. A testrészek súlyának külön-külön való felfedezése és az azzal történő változatos munka a Limón-technikát számomra egyedivé és hasznossá teszi. Az ejtés az izomzat elengedésével jön létre, amelynek nehézsége abban rejlik, hogy a megfelelő testrészek tartása mellett tudatosan függetleníteni kell a mozgásban részt vevő és a mozdulatlan testrészeket. Ezek a mozgások magasabb szinten mozdulatok részeként időben párhuzamosan is történhetnek, amely nehezíti a testrészek izolálását és azok összehangolását. Ez izgalmas kutatási területet jelent számomra a tudatosság és az észlelés területén, amely megfelelőjének a vezetett és ejtett (engedett) mozdulatokat állítom. Erre az izolációs technikára épül a Release-technika, amely a kortárs tánctréningek gyakran alkalmazott technikája.

7. A koordináció az izolált testrészek mozgásának összehangolása, a mozdulatok megalkotásának folyamata. A test kontrollálása az alapja és biztosítéka a szabad művészi kifejezésnek.

A balett által alkalmazott koordinációs sémák segítik a nagyobb testrészek tudatos koordinációs képességének fokozását, a karvezetés helyes irányát és annak minőségi

kivitelezését, a lábak munkáját és ezen testrészek mozgásához szükséges izomcsoportok összehangolt munkáját. Emellett izomzatunk működésének felfedezésére és idegrendszeri tudatosítására is alkalmas, mivel a testrészek mozgásához a szükséges izomcsoportok dolgoztatására van kizárólag szükség a felesleges feszültség elkerülése érdekében.

Az általános mozgáskoordináció fejlesztésében összegződik a tanult mozgássorok gyakorlása. A kortárstáncos számára nem elegendő a végtagok összehangolása, hanem a törzs mozgását is tudatos izommunka segítségével kell, hogy végrehajtsuk. A variálhatóság végtelen, amelynek alkotóelemeit kontrollálni és összehangolni csak gyakorlással vagyunk képesek. Már a gyakorlatok jobb és bal oldalra történő ismétlése vagy a magunk számára történő átfordítás is a koordinációs képesség fejlődését szolgálja. A technikai gyakorlás egyik célja, hogy testünk ügyessége kiegyensúlyozottan fejlődjön mindkét irányba. A koordináció fejlesztéséhez elengedhetetlen, hogy testünk és testrészeink helyzetéről pontos információ érkezzon vissza az agyba az idegrendszeren keresztül. Az idegrendszer az izmok és ízületek mozgása során információt közvetít a testrészeink egymáshoz viszonyított helyzetéről (kinesztetikus érzékelés), valamint a fülben lévő egyensúlyszervek és az izmok és ízületek receptorai segítségével informál minket helyzetünkről (proprioceptív érzék).⁴Fontos a mozdulatok pontos gyakorlása, hogy a visszaérkező információkból leképeződő utasítások alapján kialakuljon az a magas szintű képesség, amellyel az agy képes a test teljes pontos mozgására, illetve képes az egyes testrészek izolált és mégis összehangolt mozgására utasítást adni.

Összetettebb figyelemre van szükség az együttlátás vagy a térszervező gyakorlatok során. Figyelmünk kiterjesztésével nemcsak testünk összetett mozgását kell észlelni vagy tudatosan irányítani, hanem a térben történő létezésünket is uralnunk kell. Gyakran többen mozgunk a térben improvizációval (esetleg még csukott szemmel is), ekkor figyelmünk minden összetevőre ki kell, hogy terjedjen.

⁴ Richard Brennan: Az Alexander- módszer alapjai

8. Személyes élményeim azok, amelyek arra készítettek, hogy a legfontosabb elemek közé emeljem a **forgások** témakörét. Improvizálás vagy saját mozgásanyag létrehozása során számomra alapvető elem a forgás. A táncágakra jellemző forgások technikájának magas szintű elsajátítása kiemelt jelentőséggel bír. Megvalósításának minősége, amely a látványt és az ismételhetőséget jelenti, tudatos technikai elvek elsajátítását igényli. Gyakorlásaim során csoportosítom a forgások fajtáit, a következők szerint: a forgások történhetnek egy lendülettel, több lendülettel, egy tengelyen (a tengely helyzete), haladó forgás, a levegőben és ezek kombinációi.

A forgások tanulása során a koordináció és annak sorrendisége határozza meg a forgás precizitását. Három meghatározó elemét gyakoroljuk a preparációt, amely a forgás előkészítése, a fejkapást, amely a forgás elvégzése közben adja a tempót és a megérkezést.

A balett órán a forgások elsajátítása a függőleges tengely mentén történik. Ekkor az egész test forgatását gyakoroljuk, amely könnyen átültethető szabad mozgásformákba is. A kortárstánc sokkal összetettebb fordulatokat és forgásokat használ, amelyek nemcsak függőleges tengely mentén történhetnek. Ha eldöntjük a forgás tengelyének számított gerincoszlopot vagy az állástól eltérő helyzetben történik a forgás, akár a talpunctól eltérő testrészek is részt vehetnek a támasztásban vagy a lendületvételben. A forgás sikerességét a lendület mértékének megtalálása és annak kontrollálása határozza meg. A lendületvétel helye a változatos formák során változik, de minden alkalommal érdemes meghatározni, hogy mely testrészek indítják a forgást.

A mai napig is a balett metódus szerinti technikai alapok szolgálnak a forgás megvalósításához eszközül. Más tánc technikák gyakorlása során is, akár Graham-technika spirális forgásairól, akár az egyéb modern táncokra is jellemző excentrikus forgásairól vagy akár a néptáncban előforduló fejkapás nélküli forgásokról van szó.

A kutatók érdeklődését is felkeltette, hogy a táncosok hogyan tudják a forgások során a szédülést kiküszöbölni, mert az ebből leszűrt tapasztalatokat akarják a gyógyászatban a szédülés gyógyítására, illetve megelőzésére felhasználni. A kísérletek során megállapították, hogy a táncosok a gyakorlások során kialakítják azt a képességet, amellyel el tudják nyomni azokat a jeleket, amelyeket a belső fül küld az agynak. A belső fülben lévő folyadék mozgása és a megállást követően történő továbbmozgása eredményezi azt az érzést, hogy továbbra is forogunk. Az egyensúlyvesztés félelmének leküzdése alapja a forgás gyakorlásának.⁵

⁵ Cerebral Cortex című folyóirat, 2013. szeptember : A balett-táncosok agya alkalmazkodik a hosszan tartó forgáshoz

Az **ugrások** minden táncágban a látvány fokozását szolgálják, alkalmazva a test dimenzióváltásának hatását. Az ugrások alkalmával az elrugaszkodás technikáját és az érkezés útját gyakoroljuk elsősorban. Azért fontos a balett órákon, koncentrált munka közben begyakorolni az ugrások technikáját, mert a kortárstánc összetettebb mozgásai kivitelezésekor már reflexszerűen kell alkalmazni az ugrások kivitelezéséhez szükséges technikai elveket. A relevé-k sokszori gyakorlása megerősíti a bokát, amely az ugrásból való érkezés útját biztosítja instabil helyzetben is. A térdhajlítás is a az érkezés tompításának része (plié).

Az összes klasszikus technika az ugrások során a lábak koordinálására nagy hangsúlyt fektet. A klasszikus- és modern tréningek alapja a hajlítás és nyújtás gyakorlása, amely a talajtól való elrugaszkodás és érkezés egyik alapja.

Ennek a koordinációnak a gyakorlása a balesetek megelőzésének része, mert az ugrások során ezt az utat kell alkalmazni az ízületek megóvása érdekében. Ennek a mozgásnak a harmonikus használata elengedhetetlen bármely táncág során, mert összetettebb mozgássorok alkalmával rutinszerűen kell tudnunk alkalmazni.

9. A legtöbb gyakorlati óránk során vannak **improvizációs** gyakorlatok. A tanult technikák alkalmazásával történő improvizáció segíti a technikai tudás elmélyítését és annak magunkévá tételét. Tapasztalatom szerint szükséges egy letisztult ismeret ahhoz egy rendszerben, hogy annak elvei mentén történjen az improvizáció és ne csak annak formai világa jelenjen meg a szabad mozgás során. Számomra a páros improvizációk nagyon izgalmasak. Élvezem az együtttáncolás örömét és a változatos szituációk által generált megoldásokat. A mozgás utólagos elemzése fontos, mert a hibák feltárása teszi lehetővé a technikai tovább fejlődés irányának és annak mértékének meghatározását. A magasabb szintre emelt technika a későbbi alkotások magasabb minőségű kivitelezését eredményezi.

Mozgássor létrehozása leginkább improvizációval történik, amelyek tisztaságának megőrzésére vagy értelmezhető formájának megmutatására, tanítására technikai ismereteinket alkalmazzuk.

10. Alapfeltételnek gondolom a táncművésszé válás során a technikai felkészültséget, de bizonyos technikai szint elsajátítása után a minőségi megvalósítás és önkifejezés a **mentális felkészültségen** és a lelkiállapoton múlik.

A mentális felkészültségnek sok alapköve van, amelyeknek külön-külön való fejlesztése és a megfelelő fejlettségi szintjük adja azt a támaszt, amely pl.: egy előadást megelőző próbafolyamat, illetve az előadás létrejötte alatt megjelenő stressz-helyzetek leküzdéséhez elengedhetetlen.

A stressz helyzetek kezeléséhez szükséges, hogy:

1. az idegrendszer kellőképpen terhelhető legyen.

Magas szintű mozgások végrehajtása során fokozott terhelésnek van kitéve az egész szervezet, így az izomrendszer, a keringési rendszer és az idegrendszer. Egy képzett táncos számára ez a fokozott megterhelés válik az alapállapottá. Az idegrendszeri terhelhetőség magas szintjéhez állóképesség szükséges. Az állóképesség elengedhetetlen a sérülések elkerülése miatt és a koncentráció folyamatos, maximális szinten tartásához.

2. a mozgástanulási folyamatokhoz bejáratott idegpályák alakuljanak ki. A technika (görög) készség, tudás, ügyesség és azoknak a módszereknek az összessége, amelyekkel az ember a saját képességeinek határait kiterjesztheti. Gyakorlással az adott technika hatékonysága növelhető. Ismételhetősége segít abban, hogy olyan mozdulatformákat sajátítsunk el, amelyek a test számára a találkozás pillanatában nem egyértelműek, az addig használt mozgásformáknál változatosabbak és ezen mozgásformák által a mozgáskultúra fejlődik és a mozdulatok szélesebb skáláját ismeri meg a test. A mozgás ismétlésével nemcsak az adott forma elsajátítására nyílik lehetőség, hanem az idegpályák is felkészülnek a megszokottól, a hagyományostól eltérő működésre.

Táncos előadóművészt segítő készségek:

- nyitott gondolkodás és befogadó magatartás
- saját értékeink reális ismerete az elvárt szakmai színvonalhoz viszonyítva
- az újragondolás képessége a mindennapi gyakorlatok végrehajtását tekintve, amely lehetőséget ad a fejlődésre
- a test fáradtsága és teljesítőképessége felsőhatárán legyen mentális erő a korlátok leküzdésére és a folytatáshoz

Ez a mentális fejlődés egyrészt a napi fizikai gyakorlásból merített tapasztalatokkal másrészt tudatosan a pszichológia tudományának felhasználásával képes végbemenni. Ehhez szükség van időszakonként a saját állapotunk és helyzetünk felmérésére (önértékelés, amely a Főiskolán rendszeres gyakorlat), a mesterek és mentorok visszajelzéseire (ez szóban folyamatosan, illetve írásban időszakonként történik a Főiskolán) és mindenképpen sikerre. Az előadóművész legeredményesebb tovább fejlődésének igazi eszköze – a rendszeres gyakorlás és önképzés mellett – az igazi cél beteljesedése, a sikeres előadás.

A Budapest Kortárstánc Főiskolán tanult tánctechnikák

1. Balett a kortárstánc képzés részeként

A Budapest Kortárstánc Főiskolán folyó képzés keretén belül a klasszikus balett-tanításnak nem célja a balett előadóművészi elsajátítása, hanem technikai alapot biztosít kortárs táncművészek részére, mert a balett formanyelvének elméleti és gyakorlati ismerete viszont elengedhetetlen bármely táncággal foglalkozó előadóművész és szakember számára. A Budapest Kortárstánc Főiskola tanmenetének is egyik alapköve, heti három alkalommal, kis létszámú csoportokban. Azok az irányelvek, amelyeket a balett metodika állít fel logikailag követhető rendszert alkotnak és a világon mindenhol elfogadottak. Többféle klasszikus balett rendszer ismeretes, tanulmányaim során a Vaganova-rendszer szerint tanultam a klasszikus balettet. A balett elfogadott közvetítő nyelve a francia, innen származnak a kifejezések, amelyeket egyezményesen használhatunk. „A klasszikus balett-tréning alapelve az izmok természetes és következetes fejlesztése. Ez az alapjaiban állandósult gyakorlatsor felkészíti a táncosokat a test magas szintű koordinációjára, így a későbbiekben bármilyen bonyolult kombináció végrehajtására.”⁶

A Budapest Kortárstánc Főiskolát megelőzően a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola növendéke voltam két éven keresztül, ahol a tananyag része volt a klasszikus balett alapképzés. A Budapest Kortárstánc Főiskola tanmenete szerint, képzésem idején a 2011-2014-es tanévekben, első évben Fekete Hedvig óráin, második és harmadik évben Händel Edit mesternő óráin gyakoroltam. Az óra menete mindkét mesternél követte a klasszikus balett módszertana szerinti menetet, amely rúdgyakorlatokból, közép gyakorlatokból, diagonál irányban végzett haladó gyakorlatokból és ugrásokból áll. Ezek az órák komoly fizikai és koncentrációs követelményeket állítottak elémm, amelyeket nagyon megszerettem és megtanítottak arra, hogy az ilyen órákon való rendszeres részvétel az életem részévé kell váljon.

A test olyan szintű megmunkáltságát, kidolgozottságát biztosítja, amely harmóniát és folytonos mozgás kivitelezését eredményezi. Fejleszti a koncentráció kiterjesztését a test

⁶ Bretus Mária – Zórándi Mária: A balett technika alapjai: Bevezető

teljes területére és annak tudatos használatára, egyben a rendszeres balett-képzés záloga a könnyed, légies mozgás technikai megvalósításának. A balett-technika alkalmazása egyértelműen megmutatkozik a kortárstáncban, a testközpont stabilitásában és az attól izolált testrészek szabad használatában, a forgások kivitelezésében, ugrások kidolgozottságában és a mozgás légies könnyed végrehajtásában. Olyan koordinációs sémákra épül, melyek beépülnek a mozgáskultúrába, fejlesztik – a gyakorlatsorok ismétlésével – az idegpályák ráhangolását a bonyolult mozgásformák elsajátítására.

A klasszikus balett-képzés jellemzője a mester jelenléte és a vezetett óra, mert fontos az azonnali visszajelzés a helyes mozdulatsor megtalálására, hogy a szakmailag előírt dinamikus sztereotípiák alakuljanak ki, mert egy tévesen begyakorlott mozdulat törlése nagyon hosszú és nehéz folyamat.

Ha a testi adottságok miatt nem is sikerül a klasszikus balett előírások szerinti megvalósítás, a törekvés iránya az, hogy a saját lehetőségekhez mérten a gyakorlás és a kivitelezés olyan irányba történjen, hogy a további fejlődés irányába mutasson és ne gátja legyen a továbblépésnek, hanem tartalmazza a további fejlődés lehetőségét. A mindennapos technikai gyakorlás nemcsak abban nyilvánul meg, hogy a mozdulatokat azonos módon ismételjük, amely a technikai tudást fejleszti és a meglévő tudást szinten tartja, hanem a kortárstáncra jellemző felfedező és újragondoló személetmód által minden alkalommal újabb és újabb lehetőségeket fedezhetünk fel. Ez engem arra ösztökél, hogy a megvalósíthatatlannak látszó feladatokhoz megtaláljam az egyéni utat. Nem egy eltérő utat, hanem azt az utat, amelynek középpontjában a megvalósítás áll a lehetőségeimnek megfelelő eredménnyel.

2. Modern tánc a kortárstáncban

Iskolánk tanmenetének része a modern táncoktatás. Mint modern tánctechnika Graham órán és Limón alapú órákon veszünk részt, emellett egy éven keresztül tanultunk modern alapú Cunningham-technikát. A Graham-technika elsajátítása rendszeres órák keretében folyt, amelyet két éven keresztül Lőrinc Katalin vezetett. A Limón-technika ezzel szemben nem rendszeres óra az iskolánkban, a harmadik év során szervezett kurzuson vehettünk részt Limón alapú órán, amelyet Joe Alegado tartott. Cunningham alapú modern táncórát Vladka Mala vezetett.

A modern tánc a balett tagadásából indult ki a harmincas években. A balett könnyed légies mozgását megtagadva a gravitáció bevonásával és annak tudatos alkalmazásával új stílust és ezzel új technikai követelmény-rendszert állítottak fel a moderntánc vezető egyéniségei. Két meghatározó alakja, Martha Graham és Doris Humphrey, akik munka lehetővé tette, hogy technikaként ismerhessük meg az általuk létrehozott mozgásvilágot.

2.1. Graham-technika

„a technika a művészet-pedagógiai szemszögéből, nos a művészetnek az a része, amelyet alkalmasint meg lehet tanítani...”⁷

A test lehetőségeit teljes összefüggéseiben feltáró és használó tiszta logikájú rendszer, egy olyan technika, amelynek ismerete a XX. század közepétől a táncművészképzés egyik alapköve. A Graham-technika számomra kezdetekben átmenetet jelentett a balett- és egyéb modern tánctechnikák között. Azért jelentett átmenetet, mert a balett kötött formavilága és az általam tanult társastánc és az akkor számomra új technikaként tanult Limón-technika szabadabb mozgása között technikailag ellenőrizhető és kezdetben hozzám közelebb álló formavilágot mutatott. Emellett izgalmas dinamikai váltásokat alkalmaz, más idegrendszeri és más lelki területeket érint.

⁷ Lőrinc Katalin: Martha Graham nyomában, 68. o.

Első olyan táncos élményeim közé tartozik, amelyet földön végzünk. A földön végzett gyakorlatok különleges adottságokat igényelnek. A legtöbb gyakorlat során a csípő nyitottsága elsőszámú kritérium. Ha ezek az adottságok nem adottak, a technika gyakorlása során fejleszthetők. Emellett a koordinációs gyakorlatok segítik a medencetájék pontos és tudatos mozgását. A mozgás központjának a gyomor alsó tájékát határozzák meg, melynek dinamikus alkalmazása adja a tréning különlegességét.

Az izomhasználat két ellentétes pólusra épül, a contraction és release állapotra. Ez a mozdulatpár 1927 óta van jelen különböző tréningekben, leegyszerűsítve a ki-és belégzést előidéző izmok összehúzódását és kiengedését szimbolizálja.⁸ A technika egyik jellegzetes stíluseleme a cup hands, amely a tréning gyakorlatai alkalmával is használt karvariáns. A technika tanulása során megismerkedünk olyan kifejezésekkel, amelyek a későbbi tanulmányok során nem szorulnak magyarázatra. (Bounces: rugózások, stretch bounces: nyújtott gerinccel történő rugózás, pitch: a törzs előre- vagy hátradöntése döntése 45fokig, tilt: törzs döntése oldal irányba, brush: lábfej erőteljes csúsztatása, swings: lendítések, wight shhifft, triplet)

A maga idejében forradalmian új nézet a gravitáció tudatos használata, mára a tánctanulás egyik alapköve lett. A technika színpadi megjelenésének hatásosságához hozzájárult a dinamikus izommunka és a mezítláb táncolás (kapcsolat a talajjal) újdonsága.

2.2.Limón-technika

Limón-technikát korábbi iskolámban a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskolában tanultam két éven keresztül, Szmrecsányi Ildikótól. Ebben az időszakban tanultam kifejezetten ezt a technikát, de véleményem szerint a legtöbb modern órán megjelenik a Humphrey/ Limón hagyomány, ezáltal többször más környezetben is találkoztam már a technika bizonyos elemeivel.

Évente egyszer a bécsi ImpulsTanz kurzuson szabadon választhattunk órátípust és ott lehetőség nyílt, hogy kurzusok alkalmával tapasztalatokat gyűjthessünk. Az első évben Corinne Lanselle modern óráján vettem részt, amit haladó táncosoknak hirdettek meg. Ez az

⁸ Lőrinc Katalin: Martha Graham nyomában, 68.o

óra nem számított Limón-technikának, de mégis megemlíteném, mert ez a Limón-technika alkalmazásával kapcsolatos gyakorlati élményeim egyike. A kurzus során a Limón-technika által megfogalmazott princípiumok a gyakorlatokban formailag is megjelentek és a megvalósításban is szükségesek voltak. Az órán speciális ismeretek nélkül is részt tudtam volna venni, de a már korábban megszerzett gyakorlati háttértudás és fogalmi ismeretanyag segítette a mozgás könnyebb és gyorsabb megtanulását. Emellett megfigyelőképességünknek minden alkalommal élénknek kell maradnia, nehogy a könnyű értelmezés miatt a megvalósítás során redukálódjon a mozgás tartalma. Az összetett mozgást megelőzően, fontos az alaptartás pontos elsajátítása, hiszen legtöbbször ez jelenti akár tréninggyakorlatok során a kiinduló helyzetet. A Limón-technikában a csípőszéles paralel lábhelyzetet értjük alaptartásnak (alignment), amely alapvető eltérés a balettban használt, a természetesnél jobban kiforgatott lábhelyzettől, illetve kortárs tréningekben használt természetes kiforgatottságú lábhelyzetektől. Jelentős eltérés, hiszen a lábfejek iránya határozza meg a térd hajlításának irányát, ez minden technikában érvényes alapelv amelyet figyelembe kell venni a térd sérülésének megelőzése és a helyes irányú terhelése miatt.

Eszerint az összefüggés miatt a testi adottságok is hatnak az alapállás kialakítására, amely következetes gyakorlása készség szintű tudást biztosít, ezáltal biztos alapot adja a mozgásnak is. A lábak helyzetét a csípő szélessége határozza meg, amely fölé rendeződik a vállöv a megnyújtott gerincoszlop mentén. Ennek folytatása a fej. A Limón-technika sajátossága az is, hogy gyakran indul a mozgás a fejtető vezetésével. A mozdulat kiindulópontjának tudatos használata eredményezi a természetes folyamatosságot (szukcessziót) a mozgásban. A folyamatosság elsajátítása hordozza magában a megszakítások képességének lehetőségét. A modern tánc természetességre való törekvése a laza izomhasználatban is megnyilvánul, nincsen felesleges tartás és feszültség az izomzatban. Az izmok tónusosságát az ellentétes irányú nyújtás (oppozíció) adja, bizonyos testrészek szembeállításával jön létre, amely tisztán értelmezhető irányokat ad a táncos és a néző számára egyaránt. A Limón-technika jellemzője a testrészek ejtése, amely a technika egyéb elveit is meghatározza. A zuhanás magával vonja a felemelkedés vagy visszarugózás (rebound) lehetőségét. A két jelenség abban eltérő, hogy a felemelkedés alkalmával az energia nem változtat irányt, hanem továbbhalad a pályáján, érintve az esés alsó pontját. Ezzel szemben a visszarugózás során a legalsó ponton irányválttatás történik. Az ejtésekkel történő kísérletezés generálja a kitarás (suspention: felfüggesztés) alkalmazását, mely során a

mozdulat továbbhaladását késleltetjük. Ezeket a legalapvetőbb technikai irányelveket a kortárstánc során a mai napig alkalmazzuk a tréningek vagy mozgásalkotás alkalmával.

2.3. Cunningham-technika

A Budapest Kortárstánc Főiskolán töltött tanulmányaim során egy évig, heti két alkalommal vettem részt Cunningham alapú modern tánctréningen. Ez a másodévben olyan komoly szintű technikai képzést jelentett, hogy meghatározó része volt testünk kidolgozottságának a Vladka Mala által vezetett Cunningham óra.

Technikai ismeretünk bővülését szolgálta a felsőtest öt pozíciójának pontos gyakorlása, amelyeket a Cunningham-technika keretein belül nevesítettek és használnak. Ezek: az egyenesen (upright), domborítva (curve), homorítva (arch), döntve (tilt) tartások.⁹Ezen alaphelyzetek alkalmazásával összeállított tréning, amely a modern tánc formavilágára épül, fejleszteti az egyensúlyérzéklet, a mozgás lendületességét és annak kontrollálásának képességét, a mozgás folytonosságát és harmóniáját és az izolációs képességet.

Fontosnak tartom a technikák elsajátítását, mert egy technika szépsége abban is meg tud nyilvánulni, hogy vannak sorvezetőként használható akár kérdések vagy gondolatkörök, amely alapján döntéseket hozhat a táncos. Ha egy technikát ismerünk, akár olyan érzéshez hasonlíthatjuk a rendszer ismeretét, mintha egy nyelven beszélnénk.

⁹ Martha Bremser: Ötven kortárs koreográfus, 110.o.

3. Néptánc kapcsolata a kortárstáncsal

Szakdolgozatom témája kapcsán nem fejtettem ki a néptánc szoros technikai kapcsolatát a kortárstáncsal, de iskolánk tanmenetének másik fontos alappillére a néptánc oktatás, hiszen az egyik olyan tantárgy, amely végigkísér minket a teljes tanulmányi idő alatt, amelyet ebben az iskolában töltünk. A néptánc által kínált gazdag formavilág a kortárstáncost inspiráló anyag, de emellett a Farkas Zoltán (érdemes-művész a néptánc alaptechnikák oktatási szakmódszertanának kidolgozója és a Néptánc alaptechnikák módszertana című könyv szerzője) által vezetett órák azok, amelyek meghatározó élményt jelentenek. A tanórákon nemcsak mozgásanyagot tanulunk, hanem átélhetünk egy erőteljes atmoszférájú intenzív mozgást, amelyen a gyakorlat elméleti síkon is alátámasztást kap.

Farkas Zoltán oktatói tapasztalatai és módszertani kísérletei, amelyeket következetesen alkalmaz a néptáncórákon, biztosítékot jelentenek a „játékosság és a fokozatosság elvének betartására”¹⁰, a motívumok felbontására, az elemek megtanulására és a motívumok ismételt felépítésére, valamint a megfelelő és odavaló előadói magatartás megtalálására.

Az órán tanult mozgások elsajátításához megfigyelési pontokat tanultunk, amelyek a kortárstánc mozdulatsorok tanulása során is eredményesen alkalmazhatók. Emellett a néptánc improvizáció mindig az adott táncstílusra jellemző motívumok használatát jelenti és azokat pontosan ismerni kell ahhoz, hogy esztétikus táncélményt hozzunk létre.

Nem vettem részt ilyen szintű és mértékű néptánc oktatáson, ahol következő képességeim fejlődtek:

- a ritmusok megfigyelésének képessége
- a mozdulatok pontosabb megfigyelése
- a mozgás dinamikája
- az ugrás technikája
- a párban táncolásban a kreativitás és az együttműködés, az egymásra figyelés
- a fizikai állóképesség

¹⁰ Farkas Zoltán: Néptánc alaptechnikák módszertana: Bevezetés

Rádöbbsentett arra, hogy bizonyos bonyolult mozdulatsorok elsajátításához szükséges a mozdulat elemzése, annak feltárása, hogy melyik izomcsoportok indítják és vezetik a mozdulatot és melyek azok, amelyek a „vele megy” szerepben követőként befejezik ill. kiteljesítik a motívumokat. Időben és a saját testemen belül hova kell helyezni a hangsúlyt, hogy a mozdulat tartalmazza a lényegi pontokat. Ezen a területen is folytathatók a tanulmányaim és számos dolog feltárára szorul, mégis a három év alatt szerzett ismeretanyag hozzásegített ahhoz, hogy változás történt a saját magamról és a néptáncról alkotott képemben. Emellett megismertem új módszertani alapelveket, amelyek segítenek más táncstílusok értelmezésében és megvalósításában. Például egy mozdulatsor végének megtalálása, a hangsúlyok és a zenével történő kapcsolat keresése.

A táncról távolabb eső mozgásformák, melyek a kortárstánc részei

Az iskola nyitottságában, az új gondolatok irányába és a tapasztalás útján szerzett tudás alkalmazásában gyökerezhet az, hogy a táncról távolabb eső mozgásformák megismerésére is lehetőség nyílik a Budapest Kortárstánc Főiskolán.

1. Tai chi

A tanévkezdést megelőző tábor részeként ismerkedünk a tai chi-val. Ez a tanulási folyamat egyénileg kamatoztatható. Az általános jótékony hatások mellett, a mozgásban technikai kihívások is rejlenek. A tai chi gyakorlások során nagy hangsúly helyeződik a folyamatos mozgás elsajátítására, a testsúlyáthelyezésekre és a figyelem ébrentartására. A tai chi mozgássort megelőzően a nyolc brokát gyakorlatot sajátíthattuk el. Majd harmadévben a chi kung gyakorlatait gyakorolhattuk.

2. Pilates

Másod- és harmad évben a Händel Edit mesternő által vezetett balett óra kiegészült - az órát megelőző - körülbelül tíz perc hosszúságú Pilates alapú gimnasztikával. Ennek a bemelegítésnek célja a megfelelő izomcsoportok bemelegítése és erősítése, az ízületek átmozgatása. Emellett technikai követelmények (lábfej lefeszítése és kiforgatása, karok mozgatása a hátizmok helyes irányú mozgásával, elöl, oldalt és hátul irányú lábemelések, stb.) koncentrált gyakorlására van lehetőség, amely esetleg az óra során az összetett koordinációs feladatok során pontatlanná válhatnak. Az órák előtti bemelegítés során fogalmazódott meg bennem, hogy talán a Pilates a legmegfelelőbb kiegészítő mozgásforma, amely testemet a szükséges irányba fejleszti. Az elhatározásom után heti egy alkalommal rendszeresen jártam Pilates magánórákra, hogy pontos ismereteket szerezzek erről a területről.

Az órák során a mozgás és légzés összehangolása adja a tréning ritmusát, amelyet kezdetben a földön, majd a Pilates gépen végezhetünk a bonyolultabb koordináció

gyakorlásáért. A foglalkozások célja a testem felkészítése volt a megterhelő fizikai igénybevételre, amely véleményem szerint megvalósult.

3.Alexander-technika

A főiskolai tanulmányok része lehet az Alexander technika. Iskolánk vezetősége a tanulók egy részének Alexander-technika tanulását biztosította. Én a mindennapi iskolalátogatás befejeztével, a három év elvégzése után, önmagam számára szerveztem Alexander órát, mert több vezetett óra során is szükségesnek éreztem az instrukciók végrehajtásához a technika ismeretét. Most, hogy több ismerettel rendelkezem az Alexander-technika területén, több dolog értékelődik át bennem az emberi testről és használatának mechanizmusáról.

Ezek mellett az ismeretgyűjtő tanulási folyamatok mellett több rövidebb időtartamú kitekintésre volt lehetőségünk, például a gumiasztalon és műugrással töltött órákkal, amelyekkel élményeink sora gazdagodott.

Összegzés

Tanulmányaim és kutatásom szerint, a tánctechikák elsajátítása és az azokban való jártasság átfogó testtudatot biztosít a táncosok számára, amely birtoklása segíti bármely speciális mozgásforma elsajátítását és annak megvalósítását.

A mozdulat kifejezőképessége több összetevőből épül fel. A tartalmi kifejezést támogatja a magas szintű táncstudás, amely háttértudásnak a legfőbb bázisa a különböző tánctechikák ismerete, mert a technikákban való jártassággal megszerzett tudásanyag nem minden esetben tudatosan jelenik meg, hanem a technikai tudás összegyűjtött értéket képvisel.

A dolgozatban kiemelt tánctechikák gyakorlati és elméleti tanulmányozása során arra az összegzésre jutottam, hogy a táncos legfőbb kifejezőeszköze, a testének fejlesztése és annak tudatossága a professzionális tánc alapköve. A tánctechikai rendszerek átfogó felhasználását vizsgáltam a kortárstánc során felmerülő technikai követelmények megvilágításával, amelyeket saját élményeim alapján emeltem ki.

A kortárstánc speciális jellemzője a talajhasználat módja. A talaj bekapcsolása a mozdulatsorok végrehajtásába, erősen visszaható közegként formálja a mozdulatokat és azok végrehajtását. A mozgás során szükséges stabilitás elérésére használt valamennyi gyakorlatnak azt a szempontot kell szolgálnia, hogy a test olyan uralmi helyzetbe kerüljön a mozgások végrehajtása során, hogy kiegészítő, felesleges mozdulatok ne kapcsolódjanak a mozgáshoz, ezzel esetlegesen akadályozva a tervezett végrehajtást vagy a mozdulatok tisztaságát. A mozgás sokszínűsége az izomzat változatos használatában, az izolációs lehetőségek maximális kihasználásában és az izolált testrészek újszerű koordinálásában tud megmutatkozni. A tánc lehetőségeinek bővítésére a kortárstánc gyakran használja a dimenzióváltás (lent és fent: talaj és ugrás) eszközét, amely az intenzív mozgás alkalmával megfelelő állóképességet és a tánctechikai ismeretek begyakorlását igényli a mozgás minőségi szintjének fokozásához és az esetleges sérülések kockázatának csökkentéséhez.

A tánctechikai ismeretek komoly megalapozása az adott helyzetben történő szabad felhasználás érdekében történik. A tánctól távolabb eső mozgásformák élményszerű megtapasztalása is gazdagítja a mozgást és annak végrehajtási lehetőségeit.

A táncművész számára pszichofizikai egysége teszi lehetővé azt, hogy a megszerzett ismereteket, élményeket és az elsajátított tánctechikai elemeket képes legyen az előadóművészi kifejezés szolgálatába állítani.

Irodalomjegyzék

Angelus Iván: Táncoskönyv , Magánkiadás, második kiadás

Blandine Calais-Germain: Anatomy of Movement

Anatomie pour le mouvement, Eastland Press, Seattle, 1993

Eric Franklin: Conditioning For Dance, Human Kinetics, USA, 2004

Richard Brennan: Az Alexander-módszer alapjai, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2001

Fuchs Livia: Táncpoétikák, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2008

Fuchs Livia: Száz év tánc, L'Harmattan Kiadó, 2007

Martha Bremser: Ötven kortárs koreográfus, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2009

Körtvélyes Géza: Művészet, tánc, táncművészet, Planétás Kiadó, Budapest, 1999

Lőrinc Katalin: Martha Graham nyomában, Planétás Kiadó, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007

Bretus Mária – Zorándi Mária: A balett-technika alapjai, Planétás Kiadó és Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1998

Daniel Lewis: José Limón tánctechnikája

The Illustrated Dance Technique of José Limón (Harper&Row, New York, N.Y. 1984)

fordította: dr. Dienes Gedeon, Planétás Kiadó, Budapest, 2000

Lénárt Ágota: Téthelyzetben, Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest, 2002

Dr. Frankl Róbert: Sportélettan, Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest, 1976

Erdős István: Gimnasztika, Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest, 1978

Dr. Nádori László: Edzéselmélet és módszertan, Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézete, 1980