

# A TANÁR BENNÜNK VAN

*Testtudat és testkultúra a színművészképzésben*



Fotó: Szarka Zoltán

---

„Nem a rugalmas test, hanem a rugalmas elme az, ami engem érdekel” – írta Dr. Feldenkrais, Európa egyik első fekete öves dzsúdósa, amikor sérülése után elkezdte fejleszteni saját egészségmegőrző rendszerét. Ma már egyre inkább elfogadott az az álláspont, hogy amikor a testről beszélünk, az elméről is beszélünk. Hogyan jelenik meg a tudatos testhasználat a színészképzésben és a színpadon? GÁL ESZTER táncművészt, a Színház- és Filmművészeti Egyetem vezető mozgástanárát ORAVECZ ORSOLYA kérdezte.

---

– *Azt gondolom, csak olyan tudás adható át mélységeiben, amelyről mi magunk is tapasztalatokkal rendelkezünk. Hogyan kezdődött, majd alakult benned a testtel, a mozgással való munka a pályád során?*

– Alapvetően táncművésznek tartom magam, és minden, amivel foglalkozom, ebből következik. A szüleim elmondása szerint állandóan mozogtam, nem bírtam egy helyben ülni, így ötévesen tornázni kezdtem, és fokozatosan a magam urává váltam a mozgásban: ráébredtem az erőmre, és egyre finomabban érzékelttem magam a térben. A tornász évek alatt többféle mozgásrendszert kipróbáltam, az akrobatikus elemek precíz végrehajtásán kívül ráéreztem a mozgás esztétikumára is. A sportból következett a tánc, amit a torna folytatásaként, tizenhat évesen kezdtem el, majd testnevelő és gyógytestnevelő tanárként végeztem a Testnevelési Egyetemen. Ezekben az években tovább bővült a mozgásrepertoárom, hiszen az egyetemen foglalkoztunk többek között labdajátékokkal, úszással, futással, vívással is.

– *Mi történt közben a táncossal?*

– Megfordult a fejemben tízévesen, hogy felvételizzek a Balettintézetbe, de aztán másképp alakult, és maradtam a torna mellett. Így az akkoriban elérhető táncirányzatokkal kerültem szorosabb kapcsolatba. Most a nyolcvanas évek közepéről beszélünk, amikor elsősorban jazzbalettet, később moderntánc-technikákat, emelést, karaktertáncokat, szteptáncot tanultam. Az improvizációval Berger Gyula óráin és az együttesével való munka során ismerkedtem meg. De hiába volt színpadi tapasztalatom, folyamatosan azt éreztem, hogy elrejtőzöm valami mögé. Feltettem magamnak a kérdést: vajon táncos vagyok-e? És mi számomra a tánc? Aztán 1991-ben eljutottam Hollandiába, az arnhemi Táncművészeti Főiskolára (European Dance Development Center), ahol a „belső utazás” elkezdődött. Ott találtam meg magamban az előadóművészt és a pedagógust, és a mai napig az ott szerzett tapasztalatok és megélések adják a tanításom alapját. Persze folyamatosan képzem magam azóta is.

– *Mi történt veled Arnheimben?*

– Tulajdonképpen „megfordult” bennem a világ. Az izomból történő mozgásokat és a mennyiségi teljesítést felváltotta a testben megélt impulzusokra, információkra való figyelem. Hollandia előtt már ismertem a testem működését, de hiányzott a tudatosság, az integráltság, az összhang. A torna miatt a karjaim teljesen önálló életet éltek, nem tudtam velük mit kezdeni. Persze a dupla szaltóhoz is kell egyfajta idegrendszeri tudatosság, ugyanakkor ez egészen más, mint a test történéseit észrevenni, és hagyni kibontakozni. A mélyebb testtudati tapasztalatokat rendszerint elrejtje a fokozott izomtónus, izomfeszülés. Lassan, fokozatosan tudatosult bennem, hogy a megélt testből születő mozgás, a testre irányított figyelem és kapcsolódás egy egészen más minőséget hoz létre. A „külső” testi tapasztalatok és a belső megélések integrációja sok időt vett igénybe: a hároméves képzést követően még legalább hét évre volt szükségem hozzá. Az iskolában számomra ismeretlen és szokatlan módon kezdtünk el gyakorolni, amit úgy nevezünk: „nemcsinálás”. A technikai gyakorlás azzal indult, hogy lefeküdtünk a talajra, és vizualizációs gyakorlatokban képzeltük el, jelenítettük meg a mozgást, később érintéssel dolgoztunk. Itt tanultam meg, mit jelent elengedni, testbe kerülni, testi folyamatokat átélni, és engedni, hogy a test találja meg a maga útját

csak annyi izomhasználattal és energiakifejtéssel, amennyi a mozdulathoz szükséges. Ez egy teljesen új, más megközelítése volt a mozgásnak és a táncnak, mint amivel korábban találkoztam.

– *Tíz év rengeteg idő. Miért tartott ilyen hosszasan ez a folyamat?*

– Ez mindenkinél máshogy alakul. Talán meglepően hangzik, de a mozgásos előéletem bizonyos szempontból mindent megnehezített. Első lépésként „ki kellett tennem magamból” a rengeteg technikai tudást és stílust, amit korábban elsajátítottam. Úgy is fogalmazhatok, velem volt egy testbe ágyazott tudás. Az éveken keresztül begyakorolt idegizom kapcsolatokat automatikusan használtam minden helyzetben. A mozgásminták nagyon erős kötelek, amelyek a szabad mozgásban is feltörnek. Nehéz volt megengedni magamnak a „nemcsinálást”, miközben én csinálni szerettem a dolgokat. Voltak elhatározásaim és kísérleteim: ekkoriban szándékosan nem gyakoroltam tudott vagy megszokott testhelyzeteket, mint a kézállás vagy a modern táncra jellemző elemek, és fokozatosan megszűnt a táncban a ragaszkodás bizonyos formákhoz. Lassanként letisztult bennem, hogy minden mozgás lehet tánc. Megéreztem, hogy akkor táncolok, amikor belülről érzékelem, hogy mozgásban vagyok, és ez nem függ a végrehajtott mozdulatok mennyiségétől.

– *Hogyan, mikor kezdted el mozgást tanítani?*

– Mindig is nagyon izgatott, hogyan osszam meg azt, amit elsajátítottam, így már harminckét éve, egyetemistaként elkezdtem tanítani. A diploma megszerzése után először szabadidős tevékenységként tanítottam táncot és gyógytornát több korosztálynak, majd később jöttek az intézményi felkérések. A hollandiai tanulmányok alatt jártam haza improvizációs és testtudati műhelyeket tartani, miközben 1995-től kilenc évet Arnheimben tanítottam állandó vendégtanárként. A Budapest Tánciskolában, később a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán 1995-től 2009-ig, a Táncművészeti Főiskolán hat évig tanítottam. A színművészképzésben az utóbbi tíz évben kapcsolódtam be. 2009-ben Lőrinc Katalin, aki akkor a Készségfejlesztő Tanszék mozgás csoportvezetője volt, és Horváth Csaba hívtak az induló osztályokhoz, négy éve pedig már én vezetem és koordinálok a mozgásképzést a Színház- és Filmművészeti Egyetemen.

– *Milyen alapokra építkezel a tanításban?*

– A színművészképzésben mindig jelen volt a mozgás- és táncoktatás. Kati arra kért fel, hogy adjak a hallgatónak egy mozgástechnikai alapot, és hozzam őket közelebb a testük megismeréséhez. Ekkor kísérletezni kezdtem, kerestem és válogattam, mi az, ami az eszköztárból itt is működik. A mozgástechnikai anyagomat a testtudati munkára, ellazulás-technikára, a kontakt improvizációra és tapasztalati anatómiára alapozom. A módszertan folyamatosan csiszolódik, egyrészt mert minden osztály és szakirány más, másrészt mert van, hogy egy osztályt egy vagy akár három évig is tanítok. Mióta én állítom össze a mozgásos tantárgyak programját, és vezetem az oktatói csapatot, nagyobb rálátásom lett az igényekre, irányokra és lehetőségekre.

– *Miben mutatkozik meg az osztályok közötti különbség?*

– Az osztályfőnökök, rendező-tanárok elgondolása a mozgás és a test szerepével kapcsolatban más és más, ahogy a képzés menetével kapcsolatban is. Az ő véleményük, szemléletük meghatározza, hogy a következő tanévben kik kerül-

nek be az egyetemre. Általában azt tapasztalom, hogy az elmúlt évtizedben a mozgáshoz mint tantárgyhoz folyamatosan növekvő nyitottság és figyelem párosul. A hallgatók bejárnak az órákra – ez nem mindig volt így –, amit persze az osztályfőnökök hozzáállása is befolyásol. A mozgásos készség- és képességfejlesztés érzékelhetően egyre egyenrangúbb tantárggyá válik.

– *Van-e kialakult módszertan?*

– Igen, az elmúlt 5-6 évben folyamatosan formálódik és tisztul, mi a leghatékonyabb módszertan a színművészképzésben. A hallgatókat több irányból fejlesztjük. Egyrészt a képzés során el kell sajátítaniuk bizonyos kötött mozgásformákat, hogy képesek legyenek megtanulni és helyesen végrehajtani egy adott koreográfiát. Fejleszteni szükséges a ritmusérzéklet, a koordinációs képességeket, a ruganyosságot és az általános erőnlétet. Másrészt tudatosítjuk a testük felépítését, és a változás-változtatás lehetőségét hangsúlyozzuk. „Azzal a testtel táncolsz, ami adott.” Rávezetjük őket a testükhöz való kapcsolódásra, és eszközöket adunk, hogy a forma tartalommal, étellel telítődjön meg. Ezenkívül a mozgásos játékokkal a csoport együttműködését készítjük elő, és a figyelemi képességeket fejlesztjük. Az alapelvek szintjén állandóság van. Az a cél, hogy megmutatkozzanak és megtalálják önmagukat a táncban, a mozgásban, a csoportban. Ugyanakkor gyakori dilemma, hogy melyik mozgásforma mikor lépjen be a képzés folyamatába.

– *Milyen mozgásstílusokból épül fel a képzés jelenleg?*

– Vannak alapvető követelmények a színész megjelenésével és mozgásával kapcsolatban. Itt a testtartásra és a mozgás esztétikumára gondolok. A képzésben mindig is szerepeltek balett- és moderntánc-alapok. A hallgatóknak jártasnak kell lenniük különféle táncstílusokban, mint a néptánc, a modern és kortárs tánc, a társastánc, és hasznos a sztepptánc alapjainak elsajátítása is. A fizikai erőt és az állóképességet funkcionális erősítéssel alapozzuk meg és fejlesztjük, így tanulják meg a megfelelő izomhasználatot. Az erőnlét, az izmok tudatos használata különösen a rizikósabb mozgások közben fontos (zuhanás, esés, partnering, ugrás, akrobatikus elemek vagy kaszkadőr alapmozgások). Az első két évben heti nyolc mozgásóra van, ami kiegészülhet plusz heti kettő vagy akár négy órával, ha igény van rá. Ebben az időszakban minden osztály kap egy alapképzést, de mindig van olyan mozgásrendszer vagy technika, amelyik nem minden osztályhoz jut el. Egy időben aikido is szerepelt az oktatásban, most a jóga és a tai-chi is lehetnek az alapozás részei. Az aktuális mozgásórarendbe kerülő tantárgyak függnek az osztályban zajló színészmesterség-órákhoz kapcsolódó igényektől is. Van, amiben jobban elmélyedünk, míg másba csak belekóstolunk – itt említhetem a verekedést, esetenként a színpadi vívást, vagy ritkán a lovaglást –, de el kell fogadnom, hogy mindent nem lehet megtanítani.

– *Mivel kezdted a közös munkát egy új osztályban?*

– Az első félévben a csoport formálódása és az együttműködés kialakítása is a középpontba kerül. A hallgatók vegyes fizikai állapotban érkeznek, és nem biztos, hogy egyből nyitva áll minden kommunikációs csatorna a részükről. Az én munkám a test és a saját mozgásuk megismerésére irányul. Nálam nem a produktum kap főszerepet, hanem a folyamat. Próbálok a kísérletezésre, az elsődleges személyes tapasztal-

lás hasznosságára irányítani a figyelmüket. A „folyamatban levés” épp olyan értékes, mint a produktum, a látványosság vagy a virtuozitás. Igyekszem erősíteni bennük a külső formák adta tréningek és gyakorlás mellett a „nemcsinálás”, az elengedés, a figyelemirányítás és az önmagukból megszülető mozgás kreatív folyamatát, és ezen keresztül a technikai fejlődést.

– *Hogyan lehet erre rávezetni őket? Hogyan tudnak elindulni „befelé”?*

– A tanulást természetes mozgásokkal, tapasztalati anatómiával és felfedező improvizációval kezdem. Felteszünk a kérdést, mi történik a testben állás, ülés, járás, futás, mászás, gurulás stb. közben. A tapasztalati anatómiát a gerinccel vezetem be, ehhez kapcsolódik a légzés megfigyelése, irányítása, engedése és szabadságának tanulmányozása. A légzéssel való munka talán a legfontosabb. Dolgozunk a fej mozgásaival (nyaki gerincszakasz) összefüggésben a látással, és így a körülöttünk lévő tér érzékelésével. Később a végtagokat „tanuljuk”, majd a testkapcsolatokat, a medence mint központ erejét, szerepét, funkcióját, és végül következik az integrálás. Mozgássorok tanulásához is adok támpontokat: a vizuális minta mellett, illetve a tükör mint kontroll helyett a kinesztetikus, érzeti emlékeztést, a testrészek egymáshoz való viszonyát, kapcsolatait, a mozgás zeneiségét és a térbeli viszonyulást használjuk. Ezenkívül a kezdetektől építem fel bennük az érintésre és a figyelemvezetésre való nyitottságot. Az irányított, szándékolt érintés, a masszázs, a kontakt improvizáció gyakorlatai, fókuszai, a test súlyával való munka mind-mind segítik a mozgásos testi tapasztalást. Mindig azt veszem elő, amire éppen szükség van.

– *Egyszer kívülről haladtok befelé, máskor belülről kifelé?*

– Így van. Gyakran azért adok formákat vagy kombinációkat, hogy azokon keresztül tudjunk vizsgálgatni vagy valami újat tanulni. Az a cél, hogy a kétféle megközelítés integrációját követően automatikusan, tudatos átkapcsolás nélkül megjelenjen és kifejeződjön a testbe épült tudás. Arra ösztönzöm őket, hogy saját maguktól, magukból tanuljanak. A „tanár” bennünk van. Persze én is ott vagyok, de az órán inkább ajánlatokat teszek, vezetem őket, és a kölcsönös együttműködésben indul be a tanítási-tanulási folyamat.

– *Egyéni vagy csoportos munkát végezel a diákokkal?*

– A mozgásos képzés csoportos formában történik, emiatt nehéz személyre szabni az anyagot, és elegendő figyelmet adni minden hallgatónak az órákon. Hiszen annyi apró részlet van. Ugyanakkor lényeges, hogy ami velük egyénileg történik, az a csoporttal is történik. Ezen keresztül tudják a közös munkát megtanulni, és így formálódnak csoportszinten is. Az utóbbi évek nagyszerű eredménye, hogy van lehetőségem a hallgatókkal egyénileg is dolgozni. Ilyenkor főleg a testtartással foglalkozunk, részben manuális terápiával, gyógytestnevelés és gerincjóga alapú, egyénre szabott mozgássorok segítségével. A tavalyi felvételi vizsgán, külön Zsámbéki Gábor kérésére, egyénileg is felmértük a jelentkezők mozgásos és koncentrációs képességeit.

– *Menyiben változott a képzés az elmúlt évtizedben?*

– Amióta én az SZFE-n tanítok, a változás talán annyi, hogy a modern vagy kortárs táncos technikai tréningre alapozott produkciók készítéséről a fejlesztésre került a hangsúly, de a képzés felépítése, menete alapjaiban nem változott. Számomra érzékelhető a meglévő út formálódása, letisztulá-

sa és bővülése. A hallgatókkal szemben az az alapvető elvárás, hogy a mesterségórákon és vizsgákon az integráció, a mozgásórán tanultak érzékelhetően megjelenjenek. Így, bár az eszköztár, a módszertan folyamatosan módosul, mégis van egy egységes koncepció azzal kapcsolatban, hova tartunk.

– *Miben tér el a színészhallgatókkal végzett munka attól, ahogyan a táncosokat tanítod?*

– Az anyag és a megközelítés is lehet hasonló, de mivel egészen mások a követelmények és elvárások egy táncművész, illetve egy színművész tánc- és/vagy mozgástechnikai tudásával és testi képességeivel kapcsolatban, a munka jellege, iránya, módja és kimenetele is nagyban eltér. Az én munkámat nehezítheti a kemény, néha testet sanyargató gyakorlás, amikor a testhez való viszonyban inkább a test legyőzése, mint az arra való hallgatás a meghatározó. A Táncművészeti Főiskolán (ma Egyetem) nehezebben tudtam azt tanítani, amiben igazán jó vagyok, azaz a testtudati megközelítést, a figyelmet a belülről fakadó impulzusokra, az elfogadást, sok felfedező improvizációval kiegészítve. A színészhallgatóknál nem a testben rögzült minták lebontása a kezdet, hanem a nyitás a testük felfedezésére, és a rávezetés arra, hogy a tánc bennük van, „csak” rá kell találnak. Gyakoroltatni kell velük, hogy a feladat nem mindig egy megadott cselekvés végrehajtása, hanem egy figyelmi fókusz működtetése és mozgásban való megformálása. Ettől könnyebbnek tűnik a velük való munka, vagy talán attól is könnyebbnek érzem, hogy kevesebb táncoshoz kapcsolódó előítélettel kell megküzdjek. Persze a kiindulás, a módszer, az instrukciók és a célok is mások.

– *Milyen a hallgatók hozzáállása ehhez a megközelítéshez?*

– Érezhetően változott és változik a szemléletük az évek során, ugyanakkor a produkció és a „most kell” felelőssége meghatározza az életüket. A türelem, azaz annak elfogadása, hogy van, ami azonnal látható, és van, ami láthatatlan, vagy csak hosszabb távon lesz látható, nem könnyű nekik. Nehezen érznek rá arra, hogy talán éppen akkor jelenik meg valami, amikor öt percig fekszenek a hátukon. A mozgás és a test megismerése sokuk számára nagyon is izgalmas terület, mert úgy gondolják, ez a színpadi megjelenés alapja. Többeknél gyakran már harmad- vagy negyedévben megjelenik az integráció, azaz beépül és alkalmazható a mozgásos órákon megszerzett tudás. Azt gondolom, hogy ez sokuknál megtörténik valamikor a pályájuk során.

– *Mi számodra a legnagyobb kihívás ebben a munkában?*

– A legnagyobb kihívás, hogy mindig rugalmasan kell hozzáállni a képzéshez, mert sok a váratlan esemény. Sokszor változtatok az óraterven, néha a félév tervezett iránya is átalakul. Ez nem ritka, hiszen a hallgatók a sokféle követelmény miatt túlterheltek. Vannak időszakok, amikor szinte alig alszanak, ekkor az elmélyülés vagy kísérletezés helyett inkább játszunk vagy formai gyakorlatokat végzünk, fokozatosabb, lassabb bemelegítéssel, néha olyan partnermunkával, ami inkább regenerál. Máskor rengeteg az energiájuk, felfokozott állapotban érkeznek az órára, bennük van a „csinálás”, és emiatt nehéz nyugalmi állapotba hozni őket, és befelé figyelni. De még amikor úgy tűnik, minden megfelelő, akkor sem mindig működik, ami működhetne. Megesik, hogy nagyon sok eszközt kipróbálok, mégsem indul be az a folyamat, amit szeretnék. Ez egy állandó készenléti állapot a részemről, megtalálni a pillanatban azt, amitől az adott helyzetben működik egy feladat.

– *Mi történik később a felsőbb évesekkel?*

– A munkánk az első két évben kap nagy hangsúlyt. A harmadik évtől egyre csökken a tantárgy óraszám. A mozgástréning adta folyamatos testi fejlesztés, „karbantartás” és a fizikális felkészültség fenntartása miatt a mostani másodéveseknek már lesz a negyedik évben is kötelező mozgásórája. Erre nagy volt az igény, ezért került bele a tanmenetbe, még ha az órát nehezebb lesz is összeegyeztetni a színházi gyakorlati munkákkal. A mostani negyed- és ötödévesek nagy része igényelné a rendszeres tréninget, és van közöttük, aki visszajár az órára, ha ideje engedi. Sőt, felmerült, hogy milyen sokat számítana a színészeknek, ha a próbák előtt lenne lehetőségük tréningezni, gyakorolni, a testükkel foglalkozni. De egyelőre ez sajnos sem technikai, szervezési szempontból, sem gazdaságilag nem megoldható az egyetemen.

– *Ha minden racionalitást félretéve álmodhatnál egy nagyot, mit hoznál még be a képzésbe?*

– Gondolkodnom kell egy kicsit... Először is szívem szerint változtatnék a képzés mennyiségén: az első két évben magasabb óraszámot, időnként hosszabb órákat (90 perc helyett legalább 120 perceseket) terveznék. Nagy szükség lenne rendszeres egyéni órára, nagyobb óraszámú, több szakemberrel. A képzés szerkezetét is átalakítanám: lehetne esetleg modulokban tartani az órákat, többféle improvizációs munkát és technikát behozni, időszakos lovagló-, úszó- vagy kaszkadőrtáborokat szervezni. Egy saját manuálterapeuta a sérülések kezelésére és megelőzésére, továbbá szakmai támogatás a tudatos táplálkozásban szintén előnyére válna a hallgatóknak. Mindezek mellett nagyszerű lenne, ha bővíthetne a szertár eszközkészlete. Nem is beszélve a termekről: a tágas, jól szellőző, ruganyos padlós terem egy másik nagy álom. Mert tény, hogy a külső körülmények nem ideálisak, mára kinőttünk a Vas utcai és a Rákóczi úti épületeket.

Egy másik gondolat az alkotómunkával kapcsolatos. Nagyszerű lenne, ha a mozgás- és rendező-tanárok együtt dolgozhatnának egy-egy alkotás megszületésében. Bár alapos szervezőmunkát igényel, talán meg lehetne oldani, hogy nekünk is legyen lehetőségünk alkotói folyamatokra a hallgatókkal.

#### AZ SZFE JELENLEGI MOZGÁSTANÁRAI

- Szent-Ivány Kinga, Lőrinc Katalin, Vida Gábor – modern- és kortárcsillag-technikák (egy-egy osztályokban Csuzi Márton, Újvári Milán, Cserepes Gyula, Mészáros Máté, Grecsó Zoltán, Vadas Tamara Zsófia)
- Gál Eszter (ellazulás alapú mozgástechnika, testtudati munka, kontakt improvizáció, egyéni fejlesztés)
- Lipka Péter (osztott figyelmi játékok)
- Farkas Zoltán Batyu (néptánc)
- Térei Gáspár (funkcionális erősítés, akrobatika, kaszkadőr alapok)
- Csömör Marcell (szteptánc)
- Hegymegi Máté (fizikai színház – kompozíció)
- Horkai Barnabás (erősítés, nyújtás), Vörös Péter Dániel (társastánc), Bozó Andrea (jóga), Jászberényi Éva (tai-chi), Kovács Domokos (tárgy és test kapcsolat)