

“Megosztás és tanítás fontossága a táncművészetben, ezen belül a testzajok, -hangok használata, mint eszköz az átadásban”

Kutatásom témájául a testzajok és -hangok alkalmazását akartam megfigyelni a tánctanítás közben, s ehhez azt a módszert használtam, hogy a magyar idocde résztvevők óráit meglátogattam, végigdokumentáltam, s az órák alatt szinte autentikus írással rögzítettem az óra menetét, az óra alatt bennem felmerülő kérdéseket (magamhoz és/vagy az adott tanárhoz) és leírtam a felmerült hangulatokat, megállapításokat.

Bizonyos kérdések többször előkerültek, hasonló válaszokat kaptam rájuk a tanároktól, persze ez következhet abból is, hogy az idocde magyar csapatát aki és ahogy összeválogatta, hasonló érdeklődési körből igyekezett, egymásra figyelmet szánó embereket megnyerni a projekthez.

Mindenekelőtt engedjétek meg, hogy kicsit magamban “hangosan” gondolkozzam, mit is jelent számomra a tanítás, főleg, ha egy művészeti ághoz kapcsolódik. Minden pátosz nélkül egy olyan energiaáramlást, aminek kiindulópontja éppúgy lehet az adott tanár és végpontja a tanítvány, mint fordítva, hiszen a tanítványtól jövő impulzusok is legalább olyan hatást érhetnek el a tanárnál. Ezért rögtön felmerül a kérdés, hogy vajon a tanítás kinek is az érdeke? A pedagógus átad, megoszt, figyel, fejleszt, analizál, segít, korlátoz is (ha kell), terel, felszabadít és formáz. A tanítvány figyel, okul, áldoz, jegyzetel, elcsíp, lemásol és később jó esetben továbbgondol, befogad és megért.

A pedagógus egy olyan szobrász, aki jó esetben a tanítvány meglévő tehetségével foglalkozik, s mint ilyen gondolja azt. Felelősen.

Mindeközben mit kap a tanár? Ehhez rögtön kapcsolódhat a kérdés, attól függ, milyen rendszerben tanít (strukturált, iskolai rendszerben vagy workshop jellegű felépítésben). Cél-e hitelesnek és figyelemre méltónak lenni? Igen cél, mert csak így tudunk lekötöni, elgondolkodtatni, és persze megélni is.

Akkor rögtön az is felmerül, KI AZ IGAZI PEDAGÓGUS? Találkoztam már vele! Humora volt, precíz volt, nemcsak az egyént, de a közösséget is fejlesztette az órák alatt, filozofikus volt, figyelve tanított, dicsért és javított, megismert, sőt még a nevemet is tudta! Eltanultam mindezeket és én ezt szeretném továbbadni a tanításommal.

A tánc egy önmagába visszatérő, körköresen még építkező mozdulat-folyam vagy -folyamat, aminek az elsajátítása kapcsán több lábra támaszkodunk:
tehetség
önszorgalom (technikai tudás elsajátítása)
szerencse (kihez kerülünk, kivel dolgozhatunk, milyen megmérettetésben lesz részünk)
személyiség (vajon tényleg ezen a pályán van-e dolga)
és ezeknek az egymáshoz viszonyított aránya.

Művészként és tanárként is az intuitív, önmagából és megfigyelésekből töltekező emberként nehéz a tánctanítás dokumentálását elképzelnem, mert tényleg csak elképzelem. Nem gyakorlom.

És vajon tényleg a mi, tanárok, dolga-e a dokumentálás, mint olyan?
Óralátogatásaim kapcsán többször is felmerült bennem a kérdés, hogy az adott tanár vajon mikor töltekezik, hogyan dokumentál, ha teszi egyáltalán, hiszen élete éppoly rohanós, mint az óra végén a teremből kifutó diák élete. Hol van itt hely és idő a lenyomat elkészítésének? S vajon tévedés-e azt állítani, hogy ezt a lenyomatot a külső szem határozottabban, színesebben (szívesebben), egyszerre szubjektíven és objektíven tudja megadni?

Hát akkor a kis interjúim segítségével most én leszek a Ti lenyomat-készítők!

-Beszélgetés Ferencz Krisztivel-

Ladjánszki Márta: MI KELL AHHOZ, HOGY HITELESEN TUDD VEZETNI AZ ÓRÁDAT?

Ferencz Kriszti: Én magam legyek teljesen jelen és éljem meg egy más szinten, ami történik, ne tudjon ebből semmi és senki kibillenteni!

Belső igényem, hogy a résztvevők számára helyzeteket teremtsék, melyekben a tapasztalás, ráismerés, és a fejlődés számukra megvalósulhatnak (vagy legalábbis a lehetősége...). Ez a belső igény, akkor tud kielégülni, amikor személyre szabottan képes vagyok tanítási helyzetben közel kerülni mások megismerési folyamataihoz, és azon folyamatokban hatékonyan tudok változásokat generálni, elindítani.

Kiinduló pontnak, mikor tervezem az anyagot, egyrészt a személyes érdeklődés vezérel, tanításon keresztül fókuszba tudnak kerülni régi nyomot hagyó tapasztalatok, vágyak, előadó művészeti ötletek, zenék. Másrészt a szakirodalom, cikkek, interjúk, mások munkái, ötletei, különböző írások adják meg a kezdő lendületet a tanításhoz. Az órák közben sokszor a résztvevők/diákok inspirálódnak.

Ladjánszki Márta: SZÁMÍT-E HOGY HÁNY EMBERT TANÍTASZ? MIÉRT?

Ferencz Kriszti: Minél több a résztvevő, annál általánosabbá válnak az instrukciók, és minél kevesebben vannak, annál személyre szabottabban, fókuszáltabban lehet tanítani. Az nehézséget okoz, amikor valaki nem akar fókuszba kerülni, ám a résztvevők kevés száma miatt ez valósul meg.

Ladjánszki Márta: MIT KERESSEL A TECHNIKÁDBAN, MIT TANÍTASZ ÁLTALA?

Ferencz Kriszti: Fizikai élményt, testi érzetet, olyat, amelyet a hétköznapi ritkán engednek megélni. Általa lehetővé teszem, hogy az adott keretek között biztonságosan és szabadon nyilvánulhasson meg a test és a lélek.

Amikor úgy érzem, hogy a jelen történése felülírja a tervezett órát, akkor azonnal váltok. Előfordult, hogy teljesen mással indítottam az órát, mint amivel terveztem. Esetek többségében pl. gyakorlatok tervezett hossza változik, vagy amikor a résztvevők reakciói a vártól nagyobb mértékben térnek el az óra irányától, illetve előkészítést igényelnek, vagy zene használatakor valami nem válik be vagy épp beválik.

A spontaneitásnak spontán bármikor lehet szerepe.

Ladjánszki Márta: MI FONTOSABB SZÁMODRA: RÉSZVÉTEL, KÖVETÉS, FIGYELÉS, TANÍTÁS, ÁTADÁS, MEGÉLÉS...? MIÉRT?

Ferencz Kriszti: Azt hiszem mind fontos, pont ebben a sorrendben, egymásra épülve!

Részvétel-követés-figyelés-tanítás-átadás-megélés. Azt gondolom, hogy nem képes elsőre mindenki „meglépni” ezeket a szinteket, és ez így van rendben, mégis a legfontosabb, hogy akarjon részt venni az órán, hogy legyen benne kíváncsiság, elkötelezettség és kitartás.

Ladjánszki Márta: MILYEN SZEREPET JÁTSZIK AZ IDŐ A TANÍTÁSODBAN?

Ferencz Kriszti: Az idő a gyakorlatokhoz kötődve hihetetlen fontossággal bírhat, mivel van rendszerező ereje! Az órába a 30 másodperces feladat és a 30 perces feladat behelyezése ugyanolyan nagy kihívás számomra, mint egy jó zene-zaj megtalálása egy gyakorlathoz. Tréning jellegű óránál az idő jelentősége kevesebb, míg alkotói jellegű és kísérletező feladatoknál, kompozícióknál mérvadó az eltelt idő.

Ladjánszki Márta: MIÉRT SEGÍT A NEM LÁTÁS, DE HALLÁS ABBAN, HOGY TALÁLJ VALAMIT MAGADBAN? (PL.: HA BECSUKOM A SZEMEM, MÉLYEBBRE LEHET INFORMÁCIÓÉRT ÁSNI, VISZONT A ZENE HALLÁSA - TEHÁT FÜL NEM BECSUKÁSA - UGYANEZT ÉRHETI EL)

Ferencz Kriszti: A hallás gyorsabb, a szemnek túl sok az elterelő feldolgozandó info. A látás mellőzése nagyobb feladat, mint az akusztikai figyelem tartása, mely könnyebben valósul meg. Ezért a szem behunyása szükséges a belső figyelmi szint létrehozásához. Gyakorlattal a látás mellőzése is elegendő ugyanehhez.

Ladjánszki Márta: MIKOR HASZNÁLSZ ZENEI KÍSÉRETET?

Ferencz Kriszti: A zene a legnagyobb támaszom.

Zenét több szinten és többféle célból használok:

- figyelmi állapotot szeretnék megtámasztani zenével
- figyelmi állapotot indítványozok a zenén keresztül
- a mozgások minőségére zenén keresztül adok javaslatot
- neutrális „mezőt” hozok létre zene segítségével
- a zenei hatás erejét, dinamikáját direkten használom
- a zenét inspirációként használom
- a zenét ellenpontként használom
- a zenét provokációként használom
- a zenét, mint egy mértéket használom
- a zenét, mint teret betöltő funkció használom
- a zenét, mint sorvezetőt használom

Ladjánszki Márta: MELY TESTHANGOKAT TARTOD FONTOSNAK, MEGÉLHETŐNEK, MEGÉLNI KÍVÁNTNAK? MILYEN SZEREPÜK VAN?

Ferencz Kriszti: Bármilyen testhangnak van létjogosultsága az órán elhangozni, ha megfelelően van felépítve és indokolt a használata. A használat persze sokszor spontán adódik, az ember tanárként egyszer csak, mint egy hangszer kezd funkcionálni és a tartalom kívül a hangokkal fejezi ki magát. A tartalom talán másodlagossá is válhat, mert a zeneiség, a hangzás hatása hamarabb ér célba, mint a mondanivaló értelmezése.

A testhang és levegő kapcsolata a fókuszot tekintve számomra egységben és egymástól független egyaránt fontosak. Légzéshez kapcsolódó feladatoknál nehéz a hangszálak rezegtetését a tanítványoknál elérni, mivel az embereknek nem esik jól artikulálatlanul csak hangokat kiereszteni, mintegy kísérőjelenségeként a légvételnek.

Ladjánszki Márta: FONTOS-E, HOGY A KURZUST ADÓ RÉSZT VESZ A CSOPORT MUNKÁJÁBAN VAGY MEGOLDHATÓ KÍVÜLRŐL INSTRUÁLÁSSAL IS? MILYEN KÜLÖNBSEGEK VANNAK ÉS NEKED MELYIK MIÉRT HATÉKONYABB?

Ferencz Kriszti: Igazából megérzésre lépek be és ki, mindkettőt alkalmazom.

Fontos a kívül levés, mivel akkor érzem az egész csoport jelenlétét, hogy mi zajlik-történik. Amint belépek a résztvevők közé, a kívülről irányítás lehetősége megszűnik. A csoporttal együtt lenni a gyakorlatban egyenrangúságot is jelent, közös vállalást, megszűnik a hierarchia, ezért nagy a jelentősége.

-Beszélgetés Gaál Mariann-nal-

Ladjánszki Márta: VAN-E ÉS MILYEN KÜLÖNBÉG, HA ISKOLARNEDSZERBEN TANÍTASZ VAGY HA KURZUSJELLEGGEL ISKOLAI RENDSZEREN KÍVÜL?

Gaál Mariann: Ha minden áron általános szabály kell akkor azt mondom, hogy a kurzusnál inkább csak ízelítőt adok izgalmas, gyorsan élvezhető dologból, így magas lesz az élvezeti szint, egy intézményben pedig vannak határozott célok, és tematikák ami alapján működnek az órák. A tanulás a cél, az élvezetért meg kell dolgozni...

Ladjánszki Márta: MIK AZOK A KULCSSZAVAK, AMIKET TANÍTÁS KÖZBEN HASZNÁLSZ, AMI SZÁMODRA FONTOS ÉS A TANÍTVÁNYOKNAK IS SEGÍTSÉGET AD?

Gaál Mariann: lélegezz, a többi változó

Ladjánszki Márta: SOKSZOR HASZNÁLOD AZ "ELENGED" INSTRUKCIÓT. MIKOR ÉS MIÉRT?

Gaál Mariann: Izom és érzelmi feszülésnél.

Ladjánszki Márta: MI A ZENE SZEREPE SZÁMODRA?

Gaál Mariann: Küzdök a zenével, évekig csenben vagy élő zenére dolgoztam, mostanra teljesen külön vált a zene és a tánc számomra. A zene különálló audio entitás.

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ TANÍTÁS KÖZBEN? MILYEN CÉLLAL?

Gaál Mariann: Nem igazán használok, próbálok hű lenni magamhoz, ez nem jön belőlem.

-Beszélgetés Farkas Dorkával-

Ladjánszki Márta: A KONTAKT IMPROVIZÁCIÓ ANGOL TERÜLETRŐL JÖN, MENNYIRE FONTOS, HOGY MILYEN NYELVTERÜLETEN TANÍTASZ, MILYEN NYELVEN?

Farkas Dorka: Semennyire. Annyira csak, hogy pl. Katalóniában vissza kellett vennem az angolomból, mert nem értették eléggé. Katalánul meg nem tudtam. Kár.

Ladjánszki Márta: MILYEN NYELVEN SZERETSZ ÓRÁT TARTANI?

Farkas Dorka: Hollandul nem, amúgy mindenhogy, tehát magyar, angol egyaránt. Szeretek fordítani is, magam, vagy mást. Ha magam fordítom, igyekszem nem szó szerint, hogy legyen érdekes annak is, aki érti mindkettőt...

Ladjánszki Márta: VAN-E JELENTŐSÉGE, HOGY AZ ÓRÁT EGYÜTT KEZDITEK MINDENKIVEL VAGY A KÉSŐK BECSATLAKOZÁSA MILYEN HATÁSSAL VAN?

Farkas Dorka: Szeretek időben és együtt kezdeni, de ki nem? Egyébként órája válogatja. Pl. Egy harmincfős kontakton sokkal kevésbé zavaró, ha valaki becsatlakozik, míg pl. a vakok mozgásos önismereti csoportján elképzelhetetlen nem együtt kezdeni.

Ladjánszki Márta: HOGYAN ÉPÍTED FEL AZ ÓRÁDAT? MENNYIBEN SZÁMÍTASZ A TANÍTVÁNYOK AKTIVITÁSÁRA?

Farkas Dorka: Van egy puttyomom, benne fókuszok, gyakorlatok, a tapasztalatom.

Van a csoport, ami mindig egyszeri. Az elején becsekkolunk, felmérem, ki van itt, miben, mi is az adott csoport.

Turkálók a puttyomban, és kihúzom sorra, amit odaillőnek gondolok. Ha nincs, létrehozok. Ez az általános módszerem, van amikor eleve eltervezett dolgokkal jövök, mert pl. többen tanítunk egy csoportot, tematika van, stb. De akkor is szinte mindig van bizonytalansági tényező. Engem ez motivál.

Az aktivitása a tanítványoknak... Inkább a jelenléte, meg a kommunikáció. A klasszikus frontális oktatás nem az én asztalom. Együtt szeretek alkotni, akkor is, ha ez egy óra, és én tartom a teret.

Ladjánszki Márta: HOGYAN TUD EGYÜTT MŰKÖDNI A SZABADSÁG A KÖTÖTTSSÉGGEL? (PL. TANÍTÁSBAN, TANULÁSBAN, KÖVETÉSBEN)

Farkas Dorka: Az óra, amit láttál, extrém sok kötöttséggel bírt, már hozzám képest.

Nem szoktam elemeket tanítani, Soha. Most kipróbáltam.

Olyan feladatokat adok általában, amiben sok a szabadság, ki-ki megtöltheti a maga módján.

Nagyon sokszor használom a különféle limitáltságot, az ebben való elmélyülést, és rögtön aztán - jóval nagyobb - szabadságot adok. Kontraszt.

Rekreációs jellegű órákat tartok, közös alkotás, feltöltődés, játék, önismeret kulcsszavakkal.

Ladjánszki Márta: MI A KONTAKT IMPROVIZÁCIÓS ÓRA LÉNYEGE?

Farkas Dorka: A kontakt-improvizációé szerintem intimitás, bizalom, határok, repülés, felszabadulás, elmélyülés, kiszakadás a hétköznapokból, autentikus létforma, gyermek-állat-testállapot, magasabb tudatállapotba kerülés. Az órán is ez, ha jól sikerül... Az óra.

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ TANÍTÁS KÖZBEN? MILYEN CÉLLAL?

Farkas Dorka: Amilyenek kijönnek. Ön- és csoportfelszabadító cézzal teszem, meg ugye, mert jön. A légzés-hang.mozdulat egysége bizonyos állapotokban megjelenik, jó, ha megjelenik.

A demonstrációval ellentétben ezt szeretem, nem baj, ha utánozzák... merjenek csak ők is szuszogni, hörögni, dunnyogni...

-Beszélgetés Györke Timivel-

Ladjánszki Márta: HOGYAN FOGALMAZNÁD MEG PONTOSAN, AMIT TANÍTÁSZ?

Györke Timi: Impró és kontakt impró. Az impró a nagy bődön, ebben kisebb halamaz a kontakt impró. Vagyis viszonyulni térhez, időhöz, önmagunkhoz és másokhoz. Érzelmekhez, mozdulatokhoz, image-hez, történethez... hitelesen, épp ahogy vagyunk. Jelenbem lenni és jelen lenni. Vállalni ami épp van (előjel nélkül).

Ehhez persze sok minden kell. Önismeret, vállalni, ami bennem van – persze lehet spanolni magam óra előtt, hogy szuper legyek – néha megy, néha nem. Általában, ha vállalom, épp ami van, az nem tesz a tanítványok előtt gyengébbé, inkább "csak " emberibbé. Ettől ők is jobban megnyílhatnak – és nyílnak is.

Ladjánszki Márta: FONTOS-E, HOGY RÉSZT VESZEL TÁNCOSKÉNT A CSOPORT MUNKÁJÁBAN?

Györke Timi: Ha csak kívül vagyok, nem érzem a visszacsatolást, a közvetlen visszajelzés - testi szintű - hiányzik.

Csak belülről meg nem látok rá a dolgokra - amblokk a csapatot, mi hogy megy, mi hiányzik, mi kíván változtatást... az olyan résztvevő, csúnyán önkielégítő szagú.

Az is-is a nyerő, mint a kettős vezetésnél.

Ladjánszki Márta: HOGYAN LEHET VALAKIVEL EGYÜTT VEZETNI EGY ÓRÁT?

Györke Timi: Nem egyszerű. Kulcsszó hangolódás, bizalom, tisztelet, alázat. Jól elő kell készíteni, szerepeket leosztani, ki mit mond, mutat, demonstrál. Lehetnek titkos jelek (többet, kevesebbet, mennyi az idő... elakadtam-help... stb.).

Nekem bevált a terápiás 2-ös vezetés. Egy bent mozog és csinálja (érzi a saját bőrén a feledatot, a csoportot, a dinamikát) - belső szem; egy pedig kívülről terel, instruál, javít, vezet (külső szem). És a két szem folyamatos kapcsolatban áll, infót ad egymásnak.

Ladjánszki Márta: MI A KONTAKT IMPROVIZÁCIÓS ÓRA LÉNYEGE SZÁMODRA, MINT TANÁR?

Györke Timi: Mással érintkezve (akár érintéssel, vagy nélküle) a másik tükrében többet megtudni magadról és a társaidról. Fejlődni - nem csak technikailag, de személyiségben is. Tudni alkalmazkodni, tudni a saját táncodat járni, tudni befelé figyelve a külső dolgokat is látni és vice versa, és mindezt önmagadban és környezettedben összehangolni, egyensúlyba hozni. Coelho írt egy szép példát. Végigmenni egy kis kanál vízzel a kezdedben egy gyönyörű palotán, úgy hogy ne lötyögjön ki a víz, de lásd is a palota szépségét! És tudatosság, főleg testi.

Ladjánszki Márta: HOGYAN INSTRUÁLSZ?

Györke Timi: Bemutatom vagy imitálom sok hangutánzóval, néha rajzok. Először hosszabban testtel, mozdulattal, hanggal, majd röviden összegzem. Van egy saját nyelvem, talán nem szeretem a nagyon fix szavakat (csak, ha nagyon fix fókuszot akarok adni), mert nagyon bezárhatnak impró közben. Egy-egy hangutánzó szóban több szín és értelem lehet, mint a szavakban. Hisz a szavak néha annyira mást jelenthetnek. Próbálok az érzékelés felől megközelíteni, amit kérek: színe, szaga, hangja, lendülete és sok képet használok a leírásához. Ezzel kicsit abba az alkotó időszakba lehet visszalépni, amikor nem szavakkal kommunikáltunk (első 3 év), hanem érzékeltünk ömlesztve, az érzékszervi csatornák specifikussága nélkül, szineszteziáztunk. Amúgy ez a téma nagyon izgat - és hogy mit jelentenek a szavak, mennyire határoz meg és mennyire vihet félre és mennyire helyez bal agyféltekébe. Én inkább a jobb féltekét szeretem bemozgatni. És a halandzsa és társai: "made up language", aminek a végén lesz értelme.

Ladjánszki Márta: SZÁMODRA MILYEN SZEREPET KAP A HUMOR A TANÍTÁSBAN?

Györke Timi: Az egyik legfontosabb eszköz. Sokszor vagyok önmagam bohóca is akár, meg karikírozok - határokon belül - mintákat. Nem személyeskedve, inkább típushibák felnagyított bemutatására. A játékhoz kell a humor. A komolyság játékossága és a játék komolysága szent.

Ladjánszki Márta: MI AZ ÉRINTÉS SZEREPE A TANÍTÁSODBAN?

Györke Timi: Kapcsolat-teremtés, bekukucskálni a másikba, infót kapni, gyűjteni, megnézni meddig enged be. Fontosnak tartom, hogy minden tanítvánnyal legyen táncom, érintésem sokfajta minőséggel.

Ladjánszki Márta: MIRE HASZNÁLOD A CSENDET?

Györke Timi: Befelé forduláshoz, figyeléshez, megtalálni a belső állapotot, anyagot, amivel dolgozhatok, illetve az előző rész lezárásakor az új téma megtalálásához. És pihenni.

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ TANÍTÁS KÖZBEN?

Györke Timi: Improvizatív sok előjöhethet, de nincs tipikus ilyenem (tapsolni nem szoktam, csettinteni nem tudok) Inkább hang, általam összerakott nem értelmes szavak, sok hangutánzó bármit használok, a mozdulat milyenségét, lendületét visszaadva.

-Beszélgetés Kovács Verával-

Ladjánszki Márta: MILYEN SZEREPET JÁTSZIK AZ IDŐ A TANÍTÁSODBAN?

Kovács Vera: Mindenképpen keretet ad. Amikor elkezdtem tanítani, ez 14 évesen volt, akkor az idő csupán az óra elejét és végét jelentette. Ez aztán a jazztánc által tagolódott 1 óra tréningre és fél óra koreóra. Aztán később a tréning is tagolódott és koreográfia tanítása is. De ezek mind szerkezeti felosztásai voltak az időnek.

A kontakt improvizációval (kezdetben olyan volt mintha sose tanítottam volna és az időkeretek adták a szerkezetet) azonban ez változott. Most már sokszor az óra alakítja saját magát. Ha érzékelem, hogy igény lenne még valamiben tovább elmélyülni és ha meg van a helye, akkor teret adok neki. Tehát az idő is kreatívan alakul.

Ladjánszki Márta: HOAGYAN KÉSZÍTED ELŐ A KÉPEKET, AMIKET HASZNÁLSZ A TANÍTÁSDOD KÖZBEN?

Kovács Vera: Én nagyon vizuális vagyok és vannak számomra bevált vagy szeretett képek. Egy részéről tudom, hogy általánosságban mindenkinél működik, de sok kép helyben születik. Ezeket nem tudom megmagyarázni hogyan.

Ladjánszki Márta: HOGYAN VÁLASZTASZ ZENÉT AZ ÓRÁD GYAKORLATAIHOZ?

Kovács Vera: A kontakt improvizációban nincs akkora szerepe a zenének, így nagyon sok mindent zene nélkül csinálunk vagy csak aláfestőnek van. Ha olyan dolgot szeretnék hozni a többieknek, ami új vagy elmélyültebb állapotot igényel, akkor nem használok zenét. Viszont ha következetesen a feladathoz keresek, akkor pedig mindenképpen erősítő vagy előremozdító keresek. Gondolok itt meditatívabb belső figyelmi, relaxáltabb állapotokhoz ennek megfelelő zenét vagy könnyed légieset és mégis felemelőt olyan gyakorlatokhoz, amihez könnyű emelkedés kell vagy dinamikusat úgrásokhoz, stb. ezer variáció.

Ladjánszki Márta: VAJON A TESTHANGOK INKÁBB CSAK FORMÁK TANÍTÁSÁNÁL JÖNNEK BE?

Kovács Vera: Visszaemlékezve a több évi tanításra, azt kell hogy mondjam, hogy régebben sokkal többet használtam hangokat. Főleg koreográfia tanításánál vagy a showtáncban, amikor tanítottam. A ritmus és mozdulat milyenségét sokkal jobban ki tudtam fejezni hangokkal és persze elnagyolt mozdulatokkal, és szerettem is használni, sokkal jobban megmaradt bennük így.

Mostanában a testhangok valahogy bekerültek a testembe és ha nem is hallhatóak mások számára én hallom őket, ahogy táncolok.

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ, HA HASZNÁLSZ ÉS MIT FOGALMAZNAK MEG SZÁMODRA?

Kovács Vera: Hú, ezt nehéz leírni, mert mindig az adott pillanatban keletkezik és a mozdulat milyensége határozza meg. Főként vokális hangokat és ritkábban tapsokat (tenyérbe vagy más testrésze). Az előbb említettem, hogy főként akkor használtam, ha a mozdulat dinamikáját és minőségét akartam kifejezhetőbbé tenni. Még az jutott eszembe, hogy akkor is használtam, ha a koreográfiát már betanítottam és zene nélkül gyakoroltuk. Na akkor is hangokkal hoztam vissza a zenéből részeket vagy jeleztem (figyelem felkeltés) hogy mikor mi jön.

Ladjánszki Márta: TANÍTÁS KÖZBEN MIT KERESSEL?

Kovács Vera: Azt hiszem, konkrétan nem keresek semmit. Figyelek, terelgetek és nyitott vagyok a lehetőségekre.

Ladjánszki Márta: MIK A BEVÁLT KÉPEID, AMIKET SZERETSZ HASZNÁLNI A TANÍTÁSODBAN? (MI MIT JELENT)

Kovács Vera: A víz, folyadék minden formája és megjelenési módja. Ez segíti az ellazulást a gördülékenyebb és folyékonyabb mozgást. Aztán a felhő párna, ami alattunk keletkezik és felemel, légiessé és könnyeddé tesz. A homokszemek, ahogyan peregnek az egyik testrészből a másikba vagy egyik pontból a másikba. Ez a súly fokozatos áthelyezésében segít.

A hasunkban keletkező buborékok, amik fölfelé szállnak. Ez a könnyebb emelkedéshez segít hozzá. Ami még állandó az a központokat összekötő láthatatlan szál vagy a körülöttünk lévő buborék, amiben a mozgásterünket fedezzük fel. Ezek azok, amik most hirtelen eszembe jutottak

Ladjánszki Márta: SZERINTED MI KELL AHHOZ, HOGY HITELESEN TUDD VEZETNI AZ ÓRÁT?

Kovács Vera: Elsőre azt írtam volna, hogy nem tudom. Hogy bízik benne, hogy hitelesen vezeték órát. Régen, amikor ragaszkodtam az előre elképzelt és eltervezett óravázlathoz, nagyon sokszor nem sikerült és úgy éreztem, hogy rossz órát tartottam. Aztán meg attól éreztem rosszul magam, hogy nem készülök eléggé.

Most pedig jól érzem magam tanítás előtt, alatt és után is. Előre csak annyi van meg, hogy mivel szeretnék foglalkozni. 3-4 dolog, 1-2 kép, 1-2 konkrét feladat és két lehetőség a kezdésre. Aztán amikor bemegyek a terembe, akkor a kezdést nagyon meghatározza, hogy milyen az én állapotom és milyen a többieké. A többi pedig valahogy születik magától. Ők és a helyzetek inspirálnak és mondatják velem, mi a következő. Ez így leírva elég hülyén hangzik, de kontakt táncházon is azt érzem, akkor működik jól az óra, ha az ő energiáikat meglovagolva és feladatokkal mederbe terelve adok nekik lehetőségeket.

Szóval nem tudom mi kell a hiteles órához, de úgy érzem, ha órára hangoltan, nyitottan és fogékony radarokkal megyek be, akkor baj nem lehet.

Ladjánszki Márta: RÖGZÍTED-E VALAMILYEN MÓDON AZ ÓRÁIDAT, HOGYAN, MIKOR? MIT ÍRSZ LE INKÁBB, TAPASZTALATOKAT, ÓRAMENETET, REAKCIÓKAT... ?

Kovács Vera: Időszaki rögzítő vagyok. Van, amikor mindent leírok, mi volt a terv, mi lett belőle, mi jutott eszembe közben, hova vezethetne még az óra. Vagy egyéb ötletek. Mások óráit is szoktam rögzíteni. Teljes szerkezetét az órának, a tapasztalataimnak és az ötleteimnek. Mi az, ami működött és mi nem és vajon miért.

Mostanában nem érzek készletet. Legutoljára a Charlie Morrissey workshop-ján jegyzeteltem. Bár a számomra meghatározó feladatokat írtam le, ami igazán megfogott az az, amit globálisan adott át és azt nem kellett leírnom, azt érzem.

Viszont sokszor gondolkodom rá mostanában, hogy valahogyan rendszerezni kéne a tudásomat. Ha nem is olyan pontossággal, mint Jess Curtis (hihetetlen mennyiségű anyaga van a laptopján feladatok külön szedve minden témára, és a kapcsolódásai is és még egy csomó minden).

-Beszélgetés Gál Eszterrel-

Ladjánszki Márta: HA A TESTHANG NEM SZÁMOLÁS, AKKOR MI?

Gál Eszter:

nem számolás, hanem ritmikai segítségadás, energia adás, és támogatás

nem egyenletességet és egyformaságot ad, hanem a mozgás dinamikát támasztja alá → lehetőséget adva egyéni megoldásokra/kivitelezésekre

ravezet mintsem diktál

Ladjánszki Márta: HALLOD-E A ZENÉT, AMIKOR KÉSZÍTED A KOREOGRÁFIÁT/GYAKORLATOT VAGY A GYAKORLATOT A MÁR MEGLÉVŐ ZENÉRE HOZOD LÉTRE?

Gál Eszter:

általában nem zenére készítem a gyakorlatokat, a táncokat néha igen

sokat keresgélek, melyik gyakorlathoz milyen zene legyen, sokat dolgozok zene nélkül

a zeneiség benne van a mozdulatban, a légzés fontos, így a rezonancia, így a belső zene már ott van → van hogy hallok, van hogy nem (attól függ hogyan értelmezem a zenét)

Ladjánszki Márta: MIRE HASZNÁLOD A CSENDET TANÍTÁS KÖZBEN?

Gál Eszter:

Időérzékelésre

egyéni tapasztalásra

belső ritmika, zene felfedezésére

gyakorlásra

figyelem irányításra

Ladjánszki Márta: MIRE HASZNÁLOD A ZENÉT TANÍTÁS KÖZBEN?

Gál Eszter:

támasznak

energia – dinamika használatára való ösztönzésre

ritmika megéreztetésére – rögzített mozgássoroknál vagy kombinációknál

lendületre

szabad mozgásokban inspirációra

az óra menetének megkönnyítésére

a résztvevők lelkesítésére

a kineztezis és hallás érzékelésének összekapcsolására

külső környezet teremtésre (támaszul), amiben a mozgás megszülethet

Ladjánszki Márta: MI A KÜLÖNBÉG PEDAGÓGIAI MÓDSZEREK ÉS ÓRAFELEPÍTÉS KAPCSÁN, HA ISKOLAI RENDSZERBEN VAGY HA KURZUSJELLEGGEL, EZEN KÍVÜL TANÍTASZ?

Gál Eszter:

a folyamat jelleg vagy az egyszeri alkalom eltérő helyzetet teremt
iskola rendszerben a tananyag és annak leadása keretekbe szabott (tágítom, alakítom)
tantárgyak külön válnak (persze keveredés lehetséges), és tisztán adott irányban halad az oktatás
végeredmény → értékelés a szemeszter végén
mivel a tanórához egészen más a hozzáállás (motiváció) – a tanítási folyamat is eltérő
de nagy különbség alapvetően nincs, hiszen abba az irányba viszem az anyagot, ami érdekel, de kevésbe szabad a tervezés
órafelépítés – időkeret, éves óraszám adott, vagy kurzus óraszám adott – ez meghatározza hogyan épül föl egy tanóra vagy egy kurzus → a kurzusnál választható az időkeret és a tervezett anyag határozhatja meg mennyi idő szükséges
de a felépítésben mindig követek egy általam jónak vélt irányt, akár kurzus, akár tanóra (hangolódás → fizikai; szellemi elmélyülés, anyag → főrés; valami visszajelzés, levezetés, összegzés - általában)

Ladjánszki Márta: HASZNÁLSZ-E ÉLŐ ZENÉT (VAN-E ALKALMAD) ÉS MIKOR, MILYEN ÓRÁK KERETÉBEN?

Gál Eszter:

az elmúlt időszakban szinte alig akadt alkalom az élőzenére :-(
ha igen, akkor improvizáció, vagy alkotói munkára is fókuszáló foglalkozás keretében
az Magyar Táncművészeti Főiskolán zongorista van (kizárólag balett zongorista) - egyszer próbálkoztunk, de nem ment, mert nem tudtunk kommunikálni, külsőt pedig nem lehet felkérni

Ladjánszki Márta: EMLÉKSZEL-E, HOGY KINEK A TANÍTÁSI STÍLUSA TETSZETT MEG NEKED A LEGJOBBAN ÉS MIÉRT? HA TÁNCOSKÉNT RÉSZT VETTÉL AZ ÓRÁN VAGY HA NÉZŐKÉNT KÍVÜLRŐL LÁTTAD?

Gál Eszter:

nagyon sokan hatottak rám, nehéz kiemelni egyet, talán: Berger Gyuszi a 80's években!!!! Később Bruce Taylor; Karczag Éva, Martin Keogh, Lisa Nelson, Stephanie Skura, Jennifer Monson, Nina Martin...
a közös bennünk talán: a kísérletező jelleg, de mégis a figyelmes és „szoros” vezetés, ugyanakkor mindenre időt adtak, szinte észrevétlenül tanítottak
ami fontos volt, hogy érezhető/tapintható volt a tanár érdeklődése, izgalma az anyag, tánc iránt → talán a szenvedély is → de képes volt teret adni az egyénnek
a hihetetlen tapasztalás és felhalmozott tudás átadásának izgalma, lüktetése

Ladjánszki Márta: SZERINTED HOGYAN ÉPÜL FEL A TANULÁS FOLYAMATA MAGA? TE EZT HOGYAN HASZNÁLOD A TANÍTÁSOD KÖZBEN?

Gál Eszter:

szerpentin szerűen
hálószerűen
visszatérésekkel
határátlépésekkel
észrevétlenül → meglepetés szerűen
az elültetett tudás csírák kifejlődése, mikor megérették rá
megfejtethetetlenül, de érzékelhetően

ennek megfelelően, de inkább már intuitíven építke fel egy hosszabb folyamatot
bizalmat adok annak, hogy ami megtörténik, azzal lesz valami
megosztom és elengedem az anyagot (óra közben és a végén →
figyelek saját tapasztalásaimra a résztvevők megoldásainak hatásaira
visszautalok, és a felépítésben sokszor tudatosan, sokszor ösztönösen hasznosítom a korábbi felvetéseket (mind egy órán belül, mind egy kurzuson, tanéven belül)
valahogyan beágyazom az elméleti alapokat és valahogyan „közlöm” a mögöttes szándékokat → talán célokat is (nem mindig) → nehéz megfogalmazni, de talán érezhető (ha nem is aggyal érthető), érzékelhető legyen a tanítási folyamat során az az esszencia, amit átadni szeretnék (az anyagon keresztül)

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ TANÍTÁS KÖZBEN? MINEK MI A JELENTÉSE?

Gál Eszter:

Nem tudom szétválasztani így a második kérdésre a korábbi erre vonatkozó válaszok érvényesek, bár a taps és a csettintés a ritmizálásnál alkalmasabb, de az is lehet energia adás

Test hangok: főleg és dominánsan a légzéssel összefüggő hangadások: sóhaj, berregés, szájmozgásokkal / ajak mozgásokkal hangok, állkapocs lazítással hangok; dúdolás, sóhajátos ének hangok, suttogás; hangadások dinamikai váltakozása (energia hullámszerű ívek lecsengések – ami azért nem ének)

kézzel adott hangok: csettintés, taps, dörzsölés, testre ütések

gestusok (suhintás, arc mimika, ízlelés)
ritkán dobbantás
ezek kombinációi, vegyülései (és persze mozgok velük)

-Beszélgetés Hrotkó Helénával-

Ladjánszki Márta: KÉT ÓRÁDON IS JÁRTAM, MINDKETTŐ - FOGALMAZZUNK ÚGY -, ELÉG RENDHAGYÓ, KERESŐ ÉS TERET ADÓ. MI A CÉLJA EGY 60+ ÓRÁNAK?

Hrotkó Heléna: Számomra a cél az, hogy megéljük együtt, hogy a test állapota mennyire képlékeny és hogy odafigyeléssel nagyon hamar át tud alakulni, meg tud nyílni, le tud puhulni, meg tud indulni egy áramlás. A tánc gyógyító ereje.

A tánc mindenkié. Nemtől, kortól függetlenül. Mindenki tud táncolni, kifejezni magát testével és élvezni a fizikalitás csodáját. Cél hogy ezt közvetítsem. Meg hogy jól érezzük magunkat..)

Ladjánszki Márta: HOGYAN KÉSZÜLSZ EGY ILYEN SPECIÁLIS ÓRA MEGTARTÁSÁRA, AHOL A KOR MIATT HATÁRAI VANNAK A TESTNEK?

Hrotkó Heléna: Az órára (az egyébként a többire is), mindig a szerint választok témát, hogy éppen mi érdekel. Mindig van valamilyen téma, ami magától előtérbe helyeződik. Egész egyszerűen adok időt magamnak a megérkezésre és figyelem, hogy mi történik. Mihez van kedvem, mi mozgat meg. Természetesen bennem van az, hogy kiknek fogok órát tartani, de szinte tudat alatt. A 60+ órára való készüléskor inkább a bemelegítésre koncentrálok, arra, hogy hogyan tudom felébreszteni a testemet, kinyitni a belső figyelmemet és "megtölteni magamat tartalommal". Én így tudom megfogalmazni magyarul, amit angolul úgy mondanék, hogy embodiment. Mivel tudom, hogy ebben a korban jobban érzik a test "határait" egy sokkal egyszerűbb, letisztultabb hozzáállással kezdek neki az óravázlatomnak. Inkább a legegyszerűbb dolgokra való rácsodálkozás az, ami motivál és pont ezt szeretem ennyire ebben az órában. Hiszen minden lehet tánc: a séta, a légzés, az ízületek mozgására való rácsodálkozás...minden. És ez meg tudom élni Velük, a csoportban. Annyira jó érzés látni és érezni az átalakulást, a testek megnyílását, fellélegzését.

Ladjánszki Márta: MIT JELENT LÁTNI? MIT JELENT HALLANI? MIT JELENT ÉREZNI, ÉRZÉKELNI?

Hrotkó Heléna: Látok. A szemeimen keresztül érező információt tudatosítom, formák, színek vannak körülöttem, melyek hatással vannak létezésemre, adott esetben mozgásomra.

Hallok. A füleimen keresztül érező információt tudatosítom, zajok, hangok, (rész- egész) vannak körülöttem, melyek hatással vannak létezésemre, adott esetben mozgásomra.

Érzek. A bennem lévő folyamatok tudatosulnak. Legyen az bármilyen funkció: légzés, emésztés, vérkeringés... Érzelmi testemmel is érzek. Én ezeket is tudom sokszor egy-egy területhez kötni a testemben, de ez egy kevésbé megfogható szféra, de ugyan olyan tisztán érzékelhető. Mindkettő gyakorlással, figyelemmel finomítható, az érzékenység gyakorlás kérdése...?

Érzékelés, nekem mint szó jobban kötődik a külvilághoz. A kívülről érkező impulzusok integrálása.

Ladjánszki Márta: HOGYAN JELLEMEZNÉD, MIÉRT FONTOSAK AZ ALÁBBIAK?

KÍSÉRÉS - FOLYAMATOS FIGYELÉS - VERBÁLIS KAPCSOLÓDÁS (BESZÉLGETÉS) - MUTATÁS - BENNE/VELE LÉT - KÉPEK FESTÉSE

Hrotkó Heléna: Kísérés egy együtt lét, közösség élmény a társakkal. És hát ezért is vagyunk együtt az órán. Megélni az együttlétet, az együtt mozgás örömet.

Folyamatos figyelés jelenlét. Gyakoroljuk, hogy jelen vagyunk itt és most a testünkben. Igyekszem minél többször hangsúlyozni ezt az órán. Fontos, hogy ezek az alkalmak erről is szóljanak. A hétköznapiakban könnyű elúszni a körülöttünk lévő forgataggal és elfelejteni a testről és nem figyelembe venni folyamatosan érkező üzeneteit.(magamról beszélek) Az óra egyben gyakorlás is, mikor jelen vagyunk a testünknek, figyelünk rá. Figyelünk MAGunkra.

Ladjánszki Márta: A MÁSIK ÓRÁD, AMIN JÁRTAM A HANG-TÁNC ÓRA, AMIT NEM EGYEDÜL, HANEM EGY TÁRSSAL VEZETTÉL. MIÉRT ÉRDEKEL EGYÜTT VEZETNI VALAKIVEL AZ ÓRÁT ÉS EZT HOGYAN LEHET MEGTENNİ?

Hrotkó Heléna: Igazából mikor eleinte elkezdtem tanítani, mindig egyedül készültem az órákra és egyedül is vezettem őket, egyrészt azért, mert nem volt akkor olyan ember, akivel úgy éreztem, hogy együtt tudok dolgozni, másrészt így magabiztosabbnak éreztem magam. A közösségműhelyeket egyedül indítottam el egy baráti társaságnak, aki közösségi életben gondolkoznak a jövőben, ez egy Földkelte nevű társaság, ami kb 100-150 ember, de a szűk kör, a mag az kb. 10-20 fő. Velük rendszeresen találkozunk, hogy megosszunk dolgokat, én a táncot. Aztán kimentem Olaszországba, és Gregory Chevalier nevű francia barátom vette át a táncos foglalkozásokat. Szeptemberben pedig adta magát, hogy együtt folytassuk. Azóta "felhígult" a csapat, megnyitottuk a foglalkozásokat bárki számára, akit érdekel. Közben Szamosi Judittal is elkezdtem órákat tartani a Trafóban, szóval többmindenkivel megtapasztaltam, hogy milyen az együtt tanítás.

Nagyon izgalmas téma és ugyanakkor lehet nagyon "kényes" dolog is. Azt gondolom, hogy mindkettőjünkkel nagyon jól tudok együtt dolgozni, de látom és érzékelem, hogy mik lehetnek a nehézségek. Nagyon pozitív, amikor érzem, hogy ugyanarra megyünk, ugyan az a cél, a szándék, akkor siklik a hajó a vizen, nagyon könnyed a közös csoportvezetés, és

csodálatos érezni a másik támogatását, jelenlétét. Biztonságérzetet ad, könnyedséget. Jó érzés megosztani a közös élményeket. A nehézség az, amikor a másik más felé megy, mint amerre én mennék. Ilyenkor nagyon fontos tiszteletben tartani a másik döntéseit, különben az energiák elkezdnek széthúzni és a támogatás helyett, feszültség alakulhat ki. Ennek elkerülése végett fontos nagyon az előkészítési folyamat, hogy minden tisztázva legyen: nem csak a közös cél és a alapvető nézetek hozzáállás, de a workshop/óra struktúrája, akár kulcsmondatok, a váltások menete...

Szász Márkkal való első közös workshopunk sok szempontból csalódás volt a közös munkát illetően, mindemelett nagyon tanulságos és fontos tapasztalat volt a tanítás szempontjából is meg a csoportban megélt tapasztalatokat illetően is.

Ladjánszki Márta: FONTOS-E A TANÍTVÁNYOK VISSZAJELZÉSE MUNKA KÖZBEN? KÉRDEZEL, KERESED-E A VISSZACSATOLÁST, HOGYAN?

Hrotkó Heléna: A tanítványok visszajeleznek. Folyamatosan. Nem szükséges, hogy mondjanak bármit is. Tisztán érzem, hogy mi történik a térben, ki hogyan van jelen, mennyire tudja beleengedni magát, kinek van szüksége támogatásra, figyelemre. Mikor elkezdtem tanítani, sokszor megjegyeztem, ha valaki "visszautasította", amit behoztam az órára, vagyis valamilyen módon kívül maradt, éreztem ellenállást, vagy egyszerűen nem tudott elmélyedni a munkában. Idővel megtanultam, hogy pontosan ott van szükség segítségre, ahol ez a reakció, pont ott van rám nagyon nagyon szükség, hogy felé menjek, hogy ott legyen a figyelmem, a támogatásom még ha erőteljes ellenállás is van jelen. (Ilyen még nem volt az óráimban, vagy talán 1x, de Karczag Évánál volt rá példa, hogy tanuja voltam egy ilyen jellegű erőteljes megkérdőjelezésnek és lenyűgözött az a bizalom, amit a munkája iránt tanúsít és az a nyugalom, ami árad belőle és lehetővé teszi a bizalom megszületését a résztvevőben. Ez a hozzáállás nagyon sok erőt adott a saját tanításomhoz!) Ami a megosztókör jellegű megosztást illeti, nem tartom elengedhetetlennek, sokszor nem is szoktam leülni az óra végén, de valamikor kifejezetten hasznos, hogy visszaékezzünk, hogy leföldeljük magunkat a szavak által, a megfogalmazással, főleg egy olyan mély élmény után, mint ami pl. a Hangtánc során volt. Amikor kérdéseket teszek fel az órám során, általában gondolatébresztés céljából teszem, sokszor költőiek a kérdések, ami vezeti a fókusz egy meghatározott irányba, de sok értelmezési szabadságot is hagy a mozdulat szempontjából.

Ladjánszki Márta: MIT JELENT SZÁMODRA A CSEND?

Hrotkó Heléna: A csend számomra figyelem. Mikor csendben vagyok IDŐT ADOK, a pillanatba való megérkezésnek, ami azt jelenti, hogy az érzékszerveim kinyílnak, érzem, azt ami épp itt és most jelen van fizikai szinten és akár érzelmi/gondolati síkon. Olyan ez, mikor fekszem mozdulatlanul és elkezdem érezni a mozgást, a belső lüktetést, az életet magamban. Ugyan ennek az analógiája a csendesség és a csendben élő hangok meghallása.

Ladjánszki Márta: MIRE HASZNÁLOD A CSENDET?

Hrotkó Heléna: Mire használom? Talán a csendben levés pillanatai azok, amikor az életem felvesz (új) irányokat. Megfigyelem, hogy mi van jelen, megérkezek egy élethelyzetbe, egy érzésbe, egy állapotba és csak a figyelmem által továbbgördül, változik, átalakul. Most ennél jobban nem tudom megfogalmazni...:) Az óráimon a csendnek fontos szerepe van. A mondatok közötti csendek alatt történik a lényeg: megérkezés a testbe, a fizikáltságba, új érzetek, tapasztalatok felismerése, az egyéni kutatás pillanatai.

Ladjánszki Márta: KURZUS KAPCSÁN KÖZÖSSÉGET ÉPÍTENI CSAK BELÜLRŐL LEHET? FONTOS-E HOGY RÉSZT VEGYÉL A GYAKORLATOKBAN VAGY TUDNÁD KÍVÜLRŐL IS INSTRUÁLNI ÉS KÍSÉRNI A FELFEDEZÉSEKET?

Hrotkó Heléna: Hm. Ez érdekes kérdés. Nekem sokkal könnyebb érezni a csoport energiáját, ha én is benne vagyok a folyamatban, követem saját instrukcióimat. Így könnyebben jön a következő lépés, tisztábban kirajzolódik a folyamat és jobban érzem, hogy mennyi időt kell adnom, mennyi csendet kell hagynom. Természetesen amennyire beleengedem magam, annyira vagyok kívül is egy figyelő állapotban, ami lehetővé teszi, hogy érzékeljem az egész csoportot és azt, hogy ki hol van éppen, mire van szükség az energia, a folyamat fenntartásához és tovább áramlásához.

Ladjánszki Márta: SZÁMODRA MIT JELENT: TANÍTVÁNYOK = JÁTSZÓTÁRSOK?

Hrotkó Heléna: Tanítvány. Olyan ember, aki megbízik bennem és elfogad tőlem irányokat, javaslatokat ahhoz, hogy megtapasztaljunk közösen valamit mozgásról, táncról. Játészótárs. Ezt a szót nem szoktam használni, de találó. Bár nekem valahogy a játék nem annyira kapcsolódik vagy illik arra, amit csinállok. Nem is tudom, talán "komolyabbnak" érzem, gondolom, minthogy játéknak nevezem. Érdekes, hogy Márknak például ez egy kulcsszó volt, neki a játék, a játékosság nagyon fontos, a humor a könnyedség is. Számomra az elmélyülés, az érzékeny figyelem megteremtése van előtérben, ami kevésbé kapcsolódik a játékhoz. Annyiban igen, hogy ilyenkor - akár játék közben - megszűnik az idő, benne vagyok egy folyamatban és azt megélem.

Ladjánszki Márta: SZÁMODRA MIT JELENT A HARMÓNIA?

Hrotkó Heléna: Harmónia. Érdekes, hogy eddig nem definiáltam magamban ezt a szót. Érzés szintjén van meg. Összefüggésben van a belső egyensúllyal, mikor középpontomban érzem magam, testem tiszta, érzem, hogy tengelyben vagyok, szívem nyitott, szellemem világos, gondolataim letisztultak. Kb. ez az állapot. Másokkal: érzem, hogy ugyan megosztunk egy állapotot, szemléltet, érzést, egy hullámhosszon vagyunk. Összhang. Az elemek együttes jelenléte.

Ladjánszki Márta: "A FIGYELEM ÉBRENTARTÁSA CSÖKKENTI A TEST FÁRADTSÁGÁT!" MIT GONDOLSZ ERRŐL AZ ÓRÁN KIMONDOTT MEGÁLLAPÍTÁSODRÓL?

Hrotkó Heléna: A test fáradtsága. Ez is nagyon érdekes! Nagyon! Többször előfordult már, hogy úgy éreztem nagyon fáradt vagyok, a testem pihenést kér tőlem, aztán hirtelen megnyílik valami új csatorna, egy energia forrás. Ez lehet a figyelem, figyelmemet megragadja valami, ami Bennem van vagy körülöttem, ami elkezd érdekelni, felébreszt bennem kíváncsiságot, az meg kreativitást, elkezd áramolni valami. Az élet-erő... A figyelem felébresztéséhez pedig a jelenlét vezet. Itt lenni, most. Mi van jelen? Beleengedni magamat, magunkat az érzetek, érzések tengerébe.

Ladjánszki Márta: MILYEN TESTHANGOKAT HASZNÁLSZ TANÍTÁS KÖZBEN?

Hrotkó Heléna: Szeretem kiengedni a hangom egy-egy kilégzésnél, sóhajtások, hümmögések, kitartott magánhangzó zenetések. Segíti a lazulást, a légzés mélyítését. Szoktam bátorítani a résztvevőket, hogy ők is használják a hangjukat. Ez ugyan arra nincs használva, mint a szabad mozdulat a "hétköznapi" életünkben.

A hang elengedése kinyit egy csatornát, olyan mint a mozdulatok szabadjára engedése, ami számomra az életenergia áromoltatását jelenti. Megélem magam, kreativitásom, szabadságom, örööm. Ez hoz össze, ez teremt kapcsolatot.

Ladjánszki Márta: HOGYAN SEGÍT A CSUKOTT SZEM ABBAN, HOGY KÍVÜLRE FIGYELJÜNK? TÉNYLEG SEGÍT?

Hrotkó Heléna: A csukott szem segít abban, hogy elmélyüljünk, hogy beleengedjük magunkat egy másik dimenzióba. Akár olyan dolgról van szó, ami a belső térben, testünkben történik, akár olyanról, ami a körülöttünk lévő közeg megélését illeti, a csukott szem lehet egy jó kiindulás, belépő egy újfajta figyelembe. Szerintem segít. Nekem biztos. És azt látom, hogy másnak is. Kinyílik egy másfajta érzékenység, a látható világon túli.

Záró megállapításaim.

A szó arra való, hogy kinyilatkoztasson, megmutatkozzon, előbújjon és megosszon valamit, ami másnak is hasznos, fontos lehet (akár egyetért vele, akár nem).

Jó volt hallani a hangotokat, mert azonosulni tudtam mindőtökkel, mert ha csak elolvasom a sorokat (ahogy azt teszitek most ti is) hallak titeket és ezáltal látlak a mozdulatban megjelenni.

Tehát fontos a hang, a szó, közvetít két ember között, s ez a közvetítés fontos a tanításban és annak dokumentálásában is. Hogy társakat találjunk, hogy összegezzünk, megfogalmazzunk és láttassunk, hogy arra reakciót kapjunk és az tovább vigyen minket kalandos, ilyen-olyan hosszú tanulási folyamatainkon. Mert mi magunk tanulunk a legtöbbet a tanításban levésünkkel.

Szabadjára engedjük a gondolatot, amiben hiszünk, mert a tanítás csak akkor lesz hiteles és elfogadható, ha mi is benne élünk abban, amit átadunk.

Dokumentálni pedig nagyon sokféle képpen lehet, most az első kézenfekvő dolgot vettük alapul: szóval és írással. De gondolhatunk még rajzolásra, hangrögzítésre, videódokumentációra, fotózásra, saját dokumentációnkra és/vagy tanítványaink visszacsatolásaira...

Legközelebb ezekre is kísérletet tehetünk! :-)

Ladjánszki Márta

Az **IDOCDE (International Documentation of Contemporary Dance Education)** magyarországi partner intézménye a **Műhely Alapítvány**, a program mentora **Gál Eszter**, adminisztrátora **Kovács Vera**.

Az IDOCDE magyarországi felkért tanárai, akik a bevezető évben az EU támogatásával az EDOCDE (European Documentation of Contemporary Dance Education) előkészületeiben és munkájában részt vesznek:

Bakó Tamás, Berger Gyula, Farkas Dorka, Ferencz Krisztina, Györke Timi, Hrotkó Heléna, Ladjánszki Márta, Szmrecsányi Ildikó

valamint munkánkhoz időszakosan csatlakozik: **Gaál Mariann, Nagy Zoltán, Spala Korinna**

(az interjúsorozat készült 2012. április-május-június folyamán)

Ha tánctanárként egy-egy kérdés, vagy felvetett gondolat megindította a fantáziádat és a saját tapasztalataidról beszámolnál (válaszok, további kérdések, meglátások), kérlek, tedd ezt meg és küldd el a martaatwork@gmail.com címre. Örömléne, ha bővíülhetne a kör és publikálhatnánk a Ti gondolataitokat is!