

# Mozgásgyakorlat

Uray Péter

## Tér – Ritmus – Színház

### A mozgás világa néhány szegmens felfejtésén keresztül<sup>1</sup>

A mozgás a test elmozdulását jelenti a térben. Önmagában mozgás nincsen, tehát nincs olyan pillanat, hogy a mozduló test vagy testrész ne a térbe rajzolná bele magát. A lehető legtermészetesebb eleme ez az ember működésének. Abban a pillanatban azonban, hogy ez a művelet tovább lép a spontán megnyilvánulások körén, a feladat sokszor igen bonyolulttá válik. „Hétköznapi”, tehát rutinszerűen végzett mozgásaink általában nincsenek kontroll alatt, így pontos képünk sincs arról, ezeket hogyan is végezzük el. Ha történetesen egy olyan helyen, ahol több ember is várakozik, s az adott pillanatban csak mi „kényszerülünk” arra (s ráadásul a többiek figyelmétől kísérvé), hogy a tér egyik pontjából a másikba átjussunk, mozgásunk átalakul, sutává, s kívülről nézve karikírozotttá válik. Ehhez a színházi alapgyakorlatok esetében gyakran próbált helyzethez hasonló, amikor valakit középre állítunk, s vagy egy partner vagy a teljes csoport felé kell különböző rögtönzött mozdulatokat elvégeznie (például tükörgyakorlatok). Az esetek többségében a mozdulatok geometrikusak lesznek, s a közlekedési rendőr „kargyakorlatait” mintázzák.

Képzeljük el, hogy egy vastag rajzszenhez hasonló eszközzel vonalakat rajzolhatnánk az üres térbe! A vonalak megjelenése egy pillanatra zavarba hozhat, s átalakíthatja a tér dimenzióiról alkotott képünket. Az előre-hátra, fölfelé-lefelé, jobbra-balra irányok mellett megjelennek az ezeket transzponáló ívek, amelyek vezetése egy idő után a rendszeren kívülre keveredés érzetét kelti majd.

A viszonyítási pontok fokozatosan vesznek el, s az, hogy mihez képest „kanyarodik” a vonal, különböző spirálisokon át, egyre nehezebben lesz leképezhető. Ezek a pillanatok a teljes elbizonytalanodás vagy ritkán tapasztalható szabadság pillanataivá válhatnak. Ahhoz, hogy ez utóbbi történhessen velünk, óhatatlanul valamiféle „függésbe” kell kerüljünk, s a vonalak (vagy már mondjuk így: a mozdulat -) vezetésének lendületét, ritmusát kell, megtaláljuk, s azt az érzetet, ami a testen „belüli” ellenmozgásokból adódóan a honnan-hová irányának biztonságát adja..

Így vagy úgy, de biztos, hogy amit keresünk, az a kötöttségek feloldásából adódó szabadság, illetve az inspiráció szabadságához szükséges kötöttségek, tehát formák megtalálása lesz.

Ahhoz, hogy az ember egy helyben tudjon állni, bonyolult izommunkát kell végezzen, amiről persze többnyire nem is tud. Csupán karunk felemelése magunk elé egy sor izomcsoportot dolgoztat meg a vállizomzattól a hátizmok egy csoportján át az ellenoldali derék és fenékizmokig, alig észrevehetően, de rendkívül pontosan. Egyetlen mozdulatot nem tudunk tenni a test „ellenoldali” támogatása nélkül. Bármivel is mozdulnánk, ez mindig testünk aktív részvételével történik.

*Keresésünk tárgya a mozgó test, a mozgás megjelenése a térben, a test elmozdulása magához, s a környező térhez-térelemekhez képest, s mindannak tudatos előhívása és minőségi újjáteremtése, amit a spontán mozgó ember teste oly remekül végez, a test egészének harmonikus és funkcionális használata.*

## A tér

### A tér ritmusa és dinamikája

Az első lépés a tér kötöttségeivel való megbirkózás, vagy inkább így: élni a kötöttségek adta lehetőségekkel. A „tér” kifejezés itt a mindenkori, mozgásra, táncra, működésre adott területet jelenti. Ez lehet a belátható teljes tér, de lehet egy kijelölt szeglete is, amelyre tevékenységünket korlátozzuk. Határozzuk meg a nézet főirányát (pl. a nézőtér lehetséges helyét), hogy ezt követő-

<sup>1</sup> Megjelent a SZÍNműVÉSZET TAGOZAT című kiadványban. MDPT, Bp. 2003. Szerk.: Kaposi László

en minden iránymeghatározást (akár táncos, akár színházi szempontból) e szerint tudjunk instruálni a résztvevők számára! Mint a legtöbb gyakorlat esetében, itt is használhatunk egyszerű feladatokat. A cél, amihez az eszközöket keressük, a térben való megjelenés bátorsága, a térfelhasználás, vagyis a tér nyújtotta lehetőségek változatos és dinamikus kihasználása, valamint a tér elemeinek (tárgyak, partnerek, határolók) érzékelése és használata.

Másként: Ahhoz, hogy a térben való megjelenés színházi értékű, tehát a figyelem megragadására és vezetésére alkalmas legyen, szükséges a fő irányok szerinti, tehát a kötött rendszerű térfelhasználásra, valamint az ezek transzponálásából, majd elhagyásából adódó szabad térhasználatra való alkalmasság. Okvetlenül szükséges annak az örömnak a megléte, amely szinte provokatív vágyat kelt a résztvevőben a tér inspirációban gazdag birtoklására.

A téma taglalását, ahogy legtöbbször a gyakorlatban is történik, itt a teljes tér, még kötött irányok nélküli bejárásával kezdjük.

**Séta.** Kezdjük sétával! Egyszerű, utcai tempójú séta a térben, andalgás és „tréfás” kapcsolatkísérletek nélkül. A résztvevők ne érjenek egymáshoz gyakorlat közben! Kis idő elteltével (még mielőtt a gyakorlat „leesne”) a tér közepén keresztül, a szélek felé tartva nyílegyenesen haladjanak, lehetőleg tartva az indulás pillanatának tempóját! A szélről indulva egy villanás alatt mérjük fel a helyes irányt, ritmust, s az indulás pillanatát ahhoz, hogy közben ne ütközzünk senkivel, s lehetőleg még a lassítás-gyorsítás szükségessége is minimális legyen! A perifériális figyelem egészen magas szinten képes megjelenni ebben a gyakorlatban.

**Labda.** Ezek után egy női-kézilabda nagyságú labdát adjunk valaki kezébe, akinek az a dolga, hogy minél hamarabb passzolja tovább a térben állók közül valakinek úgy, hogy az eldobás pillanatában érzékelje, hogy a „célpont vette az adást”, vagyis kész a labda fogadására. Az adogatás tempója egyre gyorsabb, majd később azonnali indítású lehet, s amikor már izgalmas így a játék, a résztvevők el kell mozduljanak úgy, hogy tekintetük végig a labda útját keresse. A meggyőző aktivitási szintig fokozható gyakorlat mind az egy pontra irányuló, mind a perifériális figyelem fejlesztése szempontjából kiváló.

A nehézséget mindenki számára a mellette, illetve mögötte állók jelentik majd, amelyre a „gyógyír” az, ha valamennyien tudjuk kezelni az előttünk állók elmozdulásait.

Ezt fejlesztendő a továbbmenetelt kis „visszalépéssel” kezdjük. A labdát a partner testére gördítve, kezére csúsztatva adjuk tovább, tulajdonképpen bújtatva a többiek elöl, s lehetőleg minél gyorsabban és pontosabban. Ennél a gyakorlatnál már működtethető az a módszer, hogy a továbbhaladás a térben mindenki számára az éppen elé, illetve mellé kerülő érintéses továbbvezetésével történik. A módszer mentes mindenféle pszichodramatikus szándéktól, sokkal inkább a labdajátékok gyors elmozdulási reflexeire hasonlít azzal az alapvető különbséggel, hogy az érintéses mozdulatok inkább lekísérik a partner indításait, semmint, hogy löknének rajta. Itt hamar egyértelművé válik a többiektől való távolság kezelhetősége, s szabadabbá teszi a korábban kaotikusnak tűnő sokadalomban való rohangálást.

Még mindig labda... Párba állítjuk a résztvevőket, s **páronként kapnak egy labdát**, amit folyamatosan adogatnak egymásnak, gyorsan és pontosan. A távolság kettőjük között mindig változik, s mindez némi „dzsungelharc” attitűddel, a körülöttünk levők folyamatos kerülgetésével történik majd.

Az első, sétálás („csúcsforgalom”) gyakorlatban tapasztalt perifériális érzékelés itt aktívabb, s megosztottabb helyzetben ismétlődik meg. Az egy pontra irányuló figyelem, ami a partnerrel való passz-játékban működik, s a többiek közötti, helyzetkereső mozgások szélesebb körű koncentrációja érdekes viszonyban jelenik itt meg, ugyanis (ellentétben például a „labdabújtató” játék elfogadó attitűdjével) a tér leküzdendő elemként szerepel, a többiek pedig, akik ugyanúgy saját páros helyzetükkel vannak elfoglalva, mint „zavaró tényező” szerepelnek.

*Mint mindegyik labdás gyakorlatban, itt is hibának számít, ha a labda a földre kerül (kivétel a direkt „föld-passz”), s a dolog nem intézhető el egy kézlegyintéssel.*

*Szinte kivétel nélkül igaz minden színházi gyakorlatra, hogy azzal az elszántsággal kell hozzáállnunk, ami akkor jellemzi az embert, amikor tudja, hogy az adott dologgal csak akkor és csak egy alkalommal lesz lehetősége találkozni. A mozgástechnikai feladatokkal ez fokozottan így van, mert egyrésztől minden mozgástechnikai elem, minden akció motorikusan beidegződött kell legyen, másrészt mert a benne rejlő megismerés (egyszerűbben: a gyakorlat lényege) csak egyfajta elszántság és intenzitás révén található meg.*

*A fizikai gyakorlatokat, kezdve az egyszerű, hétköznapi elemektől (járás, futás) az összetett, nagyon pontos koordinációt követelő helyzetekig addig kell gyakorolni, amíg elvégzésük már reflexszerűen történik, s az esetleges változtatásokat az ember a mozdulat ismeretének teljes birtokában teszi meg.*

**Erdő.** Másféle aktivitást követelő, de szintén hasznos feladatkör az ún. „erdős” gyakorlatok sora, amelyekben a résztvevők térkitöltő felállása erdő hatású, s ahol a köztük levő távolság úgy kar-távolságnyi csupán. Az éppen feladatot indító először sétál közöttük, majd többszöri nekiiramo-dás után szaladni kezd. Az indító instrukció itt még nem engedi meg, hogy hozzáérjünk az álló társakhoz, tehát az elsődleges cél itt még a tér biztonságos használata, a partnerek veszélyezteté-se nélkül. A következő lépés, hogy a járás-futás ritmust kapjon, s az addigi egyenletes elmozdu-lásokat meg-megszakítva, pillanatnyi megállításokkal, kivárásokkal, az álló társakra való ráfor-dulásokkal, esetleges leülésekkel, talajfogással teremtsünk színházi értékű pillanatok. Ha a mozgó ember inspirálóan éli meg a feladatot, figyelmünk egyértelműen őrá irányul, s a tér átmi-nősül. Kétségtelenül fontos, hogy a játékos fantáziát lásson a feladatban, ami persze nem a gya-korlat elismertetését jelenti, hanem azt az elvárást, hogy szándéka legyen a keretet adó feladat ki-töltésére és izgalmassá tételére.

**Kötött irányok.** Egy adott mozgássort (meghatározott számú lépések, fordulatok, talajra kerülés, középmagasságban történő megoldások stb.) végeztessünk el kórusban úgy, hogy minden egyes elemre vonatkoztatva határozzuk meg a végrehajtás irányát (harmadik lépésnél jobbra fordulva, a 7-es irányba érkezve fél térdre ereszkedünk)! Ezt követően pontosítsuk és gyorsítsuk a felada-tot, a lehetséges maximumig!

**Önálló mozgássorok.** Nehezebb az a feladat, amelyben mindenkinek önálló tevékenységi sora van, s folyamatosan kell illeszkedjen a többiekhez, hogy az ütközés veszélyét mindenképp elke-rülje.

**Szöveghasználattal.** Különös hatású gyakorlat, amikor egy jól ritmizálható szövegrészletet, ver-set, vagy beszédtechnikai gyakorlatot mondunk folyamatosan ismételve úgy, hogy közben egy előre végiggondolt mozdulatsort végzünk, a tér különböző irányai felé tartó gesztus-kivezetésekkel (például a fej biccent jobbra 3-as, miközben bal lábbal valami fiktív tárgyat csúsztatunk előre 1-es irányba, s csípőnket 5-ös irányba tolva mozdítjuk el).

### **Képzés, képzési tendenciák**

A színész képzésében természetesen kell, hogy szerepeljenek azon területek, amelyek a fizi-kai ügyesség, állóképesség, illetve a test attraktivitása szempontjából jelentenek fontos tanulmá-nyokat, azonban a mi esetünkben mindezek sajátos megmunkálása, a színpadi munka szempont-jából meghatározó szolgálatba állítása révén válnak használhatóvá.

Mindaz, amit különböző eseményeken, különböző tevékenységek művelőitől látunk, s ami az ő számukra tevékenységük meghatározó részét jelenti, az a színész testen keresztül már „el-emelt” formában, a csak rá jellemző módon jelenik meg. Nagyon fontos, hogy minden egyes gyakorlatban képesek legyünk meglátni az elemelés, tehát a színházi értékű működés lehetősé-gét. Az a feladat vagy feladattípus, amelyet nem tudunk megtölteni vagy amelynek rendszere nem alkalmas az átlényegítésre, valójában alkalmatlan a színész nevelésében folytatott munkára. Mindaz, amit ebben a módszertani tematikában említünk, arra az aspektusra keresi a választ, hogy mitől telítődik egy adott gesztus, mozdulat, akció, s mitől válik figyelemfelkeltővé, vonzó-

vá és izgalmassá. Ennek a keresésnek egy része annyira egyedi és annyira pillanatnyi megoldásokon múlik, hogy csupán a koncentrált figyelem és erős empátia segíthet észrevételében, azonban vannak megfogalmazható és gyakorolható szegmensek, melyek alapvető pillérei a képzés rendszerének.

### Vezetéses feladatok

A többnyire párban történő „vezetéses” feladatok, kezdve a *vakvezetéses* gyakorlattól, egészen az attraktív páros akciók szintjéig, magas fokú figyelmet igényelnek. A technikai elvárások teljesítése itt a leginkább a bizalomgyakorlatokban érintett „elfogadás” típusú figyelemmel párosul, s ez mind színházi értékét, mind pedagógiai hasznát tekintve a vezetéses helyzeteket a kiemelten fontos feladatok közé emeli.

A gyakorlatitípus alaphelyzetben igen egyszerű tételt fogalmaz meg, miszerint a résztvevők egyike irányítja partnerét, meghatározva ezzel a másik haladási irányát, mozgásának ritmusát, és karakterét. A partner elfogadja ezt a helyzetet, s megpróbál pontosan és azonnal reagálni minden külső impulzusra. Kezdve onnan, hogy a *vezető* minden indítása váratlan és ismeretlen elemként jelentkezik társa számára, egészen addig, míg a *vezetett* finom jelekből bonyolult mozgásformák elvégzésének lehetőségére érez rá (s ezek, mint egy különös, az irányított helyzet ellenére megszülető szabadság élményét adják), olyan kommunikáció megszületését tapasztalhatjuk, amelyben a minőségi „elem” megszületésének felelőse a *szereposztástól* függetlenül mindkettőjükre vonatkozik.

Alapfokon, tehát nem mozgástechnikai-mozgásművészeti szempontból végzett feladatokban az elvárások többnyire teljesülnek attól, hogy a résztvevők a térben, a *vezető* irányítása szerint közlekedtek, s mind az esetleges ütközések, mind a *vezetett* bizonytalanságából adódó meg-megakadások biztonsággal kikerülhetőek voltak. A továbblépés ezt követően a „hogyan”-ban fogalmazódik meg, ugyanis alapvető kérdésként merül fel, mit lehet kezdeni a feladattal az alaphelyzet teljesülését követően. Mint minden *alapgyakorlat*, ez is emblemikus, tehát egy szélesebb körű, inspirációban és technikai elvárásokban gazdagabb működési terület részeként fogalmazódik meg. A kiindulási feladattal szembeni elvárásban benne kell legyen a lehetséges „kimeneti szint” képe, azaz annak a technikai és belső történések szempontjából megfogalmazott minőségnek az ideája, amely színházi értékűen mutat fel helyzeteket, s amely fontossá és értékessé teheti számunkra a kezdeti lépéseket is.

A „*vakvezetéses*” gyakorlatban a partnert mindössze egy-egy ujjának érintésével vezetjük, mialatt ő csukott szemmel követi az „utasításokat”. Következő lépésként az érintés a fejre, majd pusztán a hát érintésére korlátozódik. Az érzet, amit a vezetett érez, összetettebbé válik, a puszta érintés itt már jelenthet várakozó állapotot, a továbbmenetel közben egyszer csak gyengülő érintés a „felszólítást” megállásra, illetve adott esetben a távolodó kéz után való elindulás a kontaktus megtartására való törekvést válthatja ki. A feladat ritmusa szépen tagolhatja a játékot, a lassítások, gyorsítások, a pillanatnyi megállást követő elindulás tempóváltásai fontosak az atmoszférateremtésben.

Ezt követően a „*vezetési pontokat*” folyamatosan váltogatjuk úgy, hogy közben érintés nem történik, tehát a partner nem marad irányítás nélkül egy pillanatra sem. A vezetés tónusa itt az ölelésé, az irányító kéz (vagy akár fej, váll) csúsztatva kerül át egyik pontról a másikra, hol erősebb, hol kifejezetten finom, érzékeny jeleket adva át.

Mivel nem egyfajta megoldást keresünk, abból kell kiinduljunk, amit látunk. A késedelmes reakciók, az elsodródás a partner mellől, az együtt maradás érdekében használt erős fogások vagy például a gyakorlat zajos megoldásai (ezek a rossz talajfogás „tünetei”), mind olyan elemek, amelyekkel meg kell küzdenünk a lehetséges szint elérése érdekében.

Abban az esetben, ha a feladatkör a bizalomgyakorlatok vagy a csoportépítő játékok szándékával történik, itt tovább is léphetünk, azonban, ha a lehetséges maximumot keressük, mind színházi, mind mozgástechnikai szempontból lényeges, hogy mi a feladata a *vezetett* embernek.

Akit vezetnek, lépésről-lépésre egyre tökéletesebb megoldásokban kell, hogy megfeleljen az irányító impulzusoknak. Tekintettel arra, hogy a ritmusváltások, illetve a térfelhasználás módzatai más és más reakciókat kívánnak, a talajfogás mikéntje elsődlegesen fontos a feladatban. A

megoldás technikai értelemben tulajdonképpen leírhatatlan, mivel nem egyfajta megoldásról van szó, hanem a helyzethez való alkalmazkodás sokszínűségéről. Természetesen a súlynak a sarokról való elvétele, valamint a kissé mélyített tartás, tehát a láb rugóinak kihasználása fontosak, azonban most inkább a megközelítés módját illetően nézzük meg, hogy mit szeretnénk látni a *vezetett* megfigyelésekor.

Ez speciális játékhelyzet. A **„mindenre alkalmasság”** jegyében, az irányítás alatt álló játékos voltaképpen lehetőségeket kér és vár partnerétől, a működőképesség érdekében. Minél izgalmasabb helyzetek elé kerül, képességei annál csillogóbban nyilvánulhatnak meg, s rugalmasága, rendkívüli irányváltásai, könnyed reakciói az attraktív fizikai elvárásokra a szabadság érzétét keltik. Egy bizonyos ponton túl az ő pontos válaszai adják az inspirációt az egyre szélsőségesebb, s egyben egyre bensőségesebb *vezetői* megoldások számára.

Az egyezményes jelek megjelenése a munkában egy művesebb megközelítési módot eredményezhet és sajátos összekacsintásra ad lehetőséget. Arról van szó, hogy bizonyos technikai megoldásokat, mint például a talajra kerülés különböző fajtái, forgáselemek vagy éppen a testre ugrások egyes módozatai, amelyek fogásait páros gyakorlatokként korábban már kidolgoztuk, itt beemeljük a lehetséges vezetési lehetőségek sorába. Itt természetesen speciális fogásokról kell, hogy szó legyen, tehát egy talajra forgatás esetében olyan fogástípust kell alkalmazunk, amely feltétlen alkalmas a feladat elvégzésére, s amelyet egyébként máshol, más szituációban nem alkalmazunk. Egészen revelatív pillanatokot okozhatunk ezzel mind magunk (tehát a résztvevők), mind a gyakorlatot nézők számára. Egy idő (sok-sok idő!) után olyan érzet alakulhat ki bennünk, hogy nincs lehetetlen a páros helyzetek kiszélesítése szempontjából, s bizalmas, intenzív viszony jön létre vezetett és vezető között.

Bár a fentiek némiképp idealizáltak tűnhetnek, mégis fontos a helyzettel szembeni belső elvárásaink tekintetében, hogy legyen belső képünk arról, hová szeretnénk eljutni a páros fizikai helyzetek keresése során. Bár nyilvánvalóan jórészt technikai megoldások azok, amelyeket keresünk, hiszen ezek megtalálása juttat el oda minket, hogy egyre nagyobb szabadsággal bírnunk a test működését, s a térben való megjelenését illetően, azonban ezek mégiscsak közvetítő elemek a munkánkban. Keresésünk valódi okát annak az állapotnak a megjelenése és annak a viszonynak a létrejötte kell jelentse, amely megjelenésében vizuális-technikai bravúrjaival, koncentrált belső állapotaival **színházi pillanatok** terem számunkra.

## Testtengely, testközéppont, egyensúlyi helyzetek

A test egészének használata hétköznapi értelemben az aktuális feladat elvégzésekor az érintett testrész(-ek) működőképességét jelenti, tehát azt, hogy testem bármely pontja alkalmas arra, hogy használjam. A figyelem itt csupán a „mozgó” testrészre irányul, s az egyéb területek munkája figyelmen kívül marad. A mozgás tudatosítása során a képzés jórészt a „passzív” részek, tehát a „kiszolgáló háttér” munkájára vonatkozik. A testtengely mentén születő ellen-hatások, a csípő munkája a tartás kialakításában, illetve a megfelelő izomtónus megteremtése az egyes testrészekben ölelik fel azokat a területeket, amelyekkel foglalkoznunk kell.

Minden esetben, amikor elmozdulás történik a testen, legalább egy, de inkább több ponton születik ellenmozgás, ami a tengely mentén az egyensúly megtartásáért felelős. Például, ha csupán annyit teszünk, hogy a *jobb karomat* oldalt felemelem vállmagasságig, a bal oldalon a hát- és derék izomzat (nem részletezve az egyes izom-csoportokat) megfeszül, a csípő az emelt kar irányába törekszik, s a súly a jobb lábra nehezedik erősebben. (Próbáljuk ki, hogy ennek az ellenkezőjét tesszük, s emelt jobb kar mellett csípőnket balra toljuk, zárt lábainkat pedig úgy oldjuk, hogy a jobb lábat térben behajlítva lassan elérintjük a földtől. Bár természetesen így is „talpon” lehet maradni, azonban itt a derékizomzat terhelése már annyira feszessé válna, ami érezhetően eltér a harmonikustól. A másik, tehát a természetes tartásmód feszítések nélküli, de nem tónus nélküli egyensúlyi helyzetet teremt.)

Ezek a hatások „normális” körülmények között természetesen nem érzékelhetőek, mert egyrészt ezek a fellépő erők nem jelentenek komoly megterhelést a számunkra, másrészt, mert álta-

lában a szükségesnél feszesebb tónusban tartjuk magunkat, s ezért a finom elmozdulások nem feltűnőek számunkra.

Nagyon pontos visszajelzést adnak erről a területről a „négykézlábas” helyzetek, amelyeket középmagasságú elemekként, vagy állatmozgásokként is említhetünk, amelyekben a négy végtag a szokásostól eltérően azonos „szereposztásban” működik, s ahol a csak kéz- és lábfejen (a térdek nincsenek a talajon) történő mozgások azonnal érezhetővé teszik az egyensúly szerepét és fontosságát a test működésében. A mozgás összerendezettségében, a harmonikus mozgáskészség kialakításában azoknak az érzeteknek (testtengely, a csípő munkája, súlyeltolódások stb.), amelyeket itt megtapasztalhatunk, meghatározó szerepük van.

### **„Kisasztal”**

Az induló pozíció, amely a középmagasságú elemek gyakorlásához szükséges, a négykézlábas térdeléshez hasonló pozitúrát jelent, amelyben azonban a térdek 3-5 cm-re vannak a talajtól, s így a terhelés egyértelműen a tenyerekre és a két lábfejre jut (a combok és karok helyzete függőleges).

Egyik, majd másik kezünket érintsük el anélkül, hogy megbillennénk, vagy a térdünk messzebbre távolodna a földtől. Ugyanez ismételendő a lábakkal is. Többszöri el- és visszaérintés után az egész játékot próbáljuk azzal a „lustasággal” végezni, ahogy ezt a nagymacskák (például a tigrisek) végzik. Egy-egy rövid pihenő beiktatásával jussunk el odáig, hogy a kiinduló „kisasztal” helyzetet jórészt megőrizve jobbra-balra, előre-hátra tudjunk elmozdulni szép lassú, egyenletes tempóban.

### **Macska**

„Kisasztal” helyzetben haladunk előre ellenoldali elmozdulással. A mozgás olyan, mintha a lábak tolnák a karokat előre, s mindezt úgy, hogy a bal láb közvetlen, talajközeli előrecsúsztatásával indítjuk a jobb kar érintését és „lusta” előre vitelét, majd a jobb lábbal a bal kart dolgoztatjuk együtt.

Akkor igazán szép a gyakorlat, amikor a láb is, a kar is, szinte csúszva a talajon halad előre, a gerinc a talajjal párhuzamos, s a fejünk, mint a nagymacskáknál a gerincoszlop folytatásában, tehát közepén tartva helyezkedik el.

### **Majom**

Közepesenél nagyobb terpeszben állunk a haladási iránynak oldalt fordulva, mélyen hajlított térdekkel. A haladási irány felé dőlve-ereszkedve előbb távolabbi tenyerünket, majd az irányhoz közelebb lévő tét tesszük le a talajra, a lábak vonalához közel. Ezt követően a távolabbi lábunkkal „kirúgjuk” a közelebbit, s távolabbi-közelebbi sorrenddel fogunk talajt. Tehát: amennyiben balra haladunk, előbb a jobb, majd a bal kezünket helyezzük le egy kicsit balra távolodva a középtől, majd a jobb lábunkkal indítva, a vállunkra helyezve a súlyunkat „sasszé”-val előbb a jobb, majd a bal láb érkezik meg a talajra, fölvéve a kiinduló tartást. Jobb kéz-bal kéz, jobb láb-bal láb az elvételi, letételi sorrend, s ezt követően ugyanez fordítottn is.

Mint minden mozgáselem esetében, itt is problémás egy mozdulat leírása, de ha megtaláljuk a mozgáshoz tartozó érzetet (ami rendkívül fontos!), minden érthetővé válik. Szép a gyakorlat, ha a majmokéhoz hasonlatos „hosszú végtag” – érzetű, látszólag lusta, de pontosan kivitelezett, tehát csendes és csapódások nélküli mozgásokat látunk.

### **Páros gyakorlatok**

**Támasz- és egyensúlyi helyzetek.** Párban állva (lehetőleg azonos súlyú résztvevőkkel) egymásnak támaszkodunk úgy, hogy vállunk, karunk érintkezik, s a támasz tónusa olyan, mintha falnak támaszkodva várakoznánk valakire. Engedjük a súlyunkat bátran a társunkra, s kerüljük a gyors, váratlan mozdulatokat. Ha egyenlően történik a súly elosztása, a résztvevők egyike sem érez jelentős terhet majd magán, de ehhez fontos, hogy ne akarjuk erővel megtartani a másikat, csupán engedjük át a súlyunkat „megtartásra”. Ezt követően a két kezünkön fogva dőlünk egymás felé, s amikor azt érezzük, hogy a súlyunk eloszlott a partner kezében, lassan, egyenletes mozgással, súlyunk a társra való folyamatos ráengedésével kezdjük el sétálni a térben. Játshatunk

közben, akár ismét álló helyzetbe kerülve a súly egyik kézről másikra terhelésével, a partner kezéről a vállára, vagy fejére való áttámasztással stb. Fordított állásban az összekapaszkodó kezekre húzó mozdulatban kerül a test súlya. Itt a súly érzetét, a tartás központját a csípőnk, derekunk táján kellene keressük, ügyelve arra, hogy a tartás „csontos” legyen, tehát, hogy a vállunk felhúzása, s a gerinc domborítása nélkül, a test vázrendszerét érezve, kissé hajlított térdekkel helyezkedjünk el a gyakorlatban.

Ez a feladatkör elsősorban érzet- és tónus-, semmint ügyességfejlesztő gyakorlatokból áll. Sokkal fontosabb a résztvevők közti egymásrahangelődés, a finom megoldások megjelenése a feladatvégzés közben, s a terhelés plasztikus megjelenése a testen, mint a különféle egyensúlyi ötletek vadászata.

Sokat segítenek az esetleges **pantomimes ismeretek** e gyakorlatok külső formájának beállításában. Az ún. **erőgyakorlatok**, tehát a húzás-tolás helyzetek közben, különösen harántállásban (egyik láb elöl, a másik, majdnem ugyanarra a tengelyre téve, hátul helyezkedik el) az egyik láb mindig tehermentesített helyzetben van, tehát elemelhető a talajról. A tolás-támasz helyzetekben a partnerhez (tárgyhoz) közelebb eső, tehát előre tett, míg a húzások esetében a távolabbi (hátul lévő) láb marad feladat nélkül. A „dolgozó” láb *enyhén* hajlítottan, tele talpon, míg a másik erősen hajlított térdel, lábujjhegyre téve helyezkedik el a talajon.

Álljunk egymással szemben (párban) harántállásban, kézzel összekapaszkodva, s előbb toljuk, majd húzzuk egymást úgy, hogy a tartást (a lábak tartásának helyzetét – a fentiek szerint!) a feladatnak megfelelően változtassuk meg! Ezt követően kíséreljük meg, hogy például támasz (tolás-) helyzetből, miközben egyik kezünk stabilan tolja még a társunkat, a másikkal elkezdjük húzni a partnerünket, s szép fokozatosan, az előző helyzetet oldva felvesszük a húzás tartását és tónusát. Ekkorra már mindkét kezünkkel húzzuk egymást. Az igazán szép, ha az átmenet folyamatosan, lassan, köztes kilazítás és egyensúlyvesztés nélkül következik be.

**Körbejárás.** Egyikünk, a pár egyik tagja, térdben kissé hajlított lábbal áll. A partner lassan körbejárja őt oly módon, hogy közben folyamatosan támasz-egyensúlyi helyzetben van vele, tehát vagy húzza, vagy tolja, s mindezt a fentiek értelmében billenés, hirtelen érintések és gyors, előkészítetlen váltások nélkül. A tartó fél ugyanakkor kísérletet tesz arra, hogy miközben természetesen megtartja a másikat gyakorlat közben, az ellentartás szempontjából azokra a pontokra koncentrál elsősorban, ahol társa tolja, vagy húzza őt. Ezek felé a pontok felé (vagy pontok ellenében) intenzívebben tart ellen, mint a test más pontjai esetében.

Amikor a gyakorlatban meg-megjelennek attraktívabb megoldások is, a partnerek közti váltást folyamatosra lehet tenni, tehát hol egyikük, hol másikuk vállalja a mozgó fél szerepét. Az egyre erőteljesebb megoldások, a fizikailag is igényesebb helyzetek megjelenése, valamint a ritmikus elmozdulások rendkívül izgalmassá tehetik ezt a feladatkört. Ezen a szinten (s akár ezt jóval megelőzően is) már izgalmas a talált elemek rögzítése, tehát mozgástervezési anyag készítése a gyakorlat lehetőségeinek minél szélesebb kiaknázásával.

### **Tónus, indítás-megállítási, koncentráció**

**Egy kis elméleti fejtegetés.** A mozdulat **indítása és megállítása** különös figyelmet igényel a mozgásszínház esetében. A mozgás által teremtett „képet”, a mozdulat indította ritmust, a néző lehetőségeit a látottak befogadására, s tagolására ezen keresztül közelíthetjük meg. A folyamat elbeszélése, a leíró mozgások folyamatként való bemutatása rendkívül igénybe veszi a befogadót. A mozgás észlelése érzéki úton történik, megértése a látottak visszacsatolása útján, tehát egy adott ív „átlátásán” keresztül valósul meg. A megállított mozdulat (gesztus, akció, lendület) „utólagosan” hoz létre egy *képet* önmagáról, tehát mindazt, amit egy etapon belül láttunk, azt az utolsó villanással rendezte össze egy egységgé. Az, hogy mekkora ívet képes átlátni (átérezni) a néző, az függ a mozgássor stílusától, dinamikájától, a résztvevők számától, s így tovább, az azonban biztos, hogy pontosan regisztrálható, mikor kezdenek fárasztóvá válni a látottak, tehát mikor válik az anyag terjengőssé, pontatlanul fogalmazottá.

Ha elfogadjuk, hogy a **mozdulat** az őt megelőző **mozdulatlanság** kibontása, illetve, hogy a megtörtént esemény az őt követő mozdulatlanságban nyeri el értelmét, könnyebben megértjük a

mozgás tagolásának, a nagyobb egységen belül megfogalmazott ívek meglétének szükségességét. Ez a mozdulatlanság teória a keleti tradicionális színházi hagyományok sajátja, de mit te-  
gyünk, nagyon pontos. Ha technikai szempontból nézzük, minden megindított mozdulat egy elő-  
készítő tónus meglétét feltételezi, vagyis egy speciális, a meginduló testrészt „támogató” ellen-  
tartást. Másféle értelemben, a mozgás megtételére okot adó (inspiráló vagy kényszerítő) elem  
közvetlenül az elindulást megelőző pillanatban (tulajdonképpen: mozdulatlanságban) jelentke-  
zik, s egyfajta döntést hozva sűríti mindazt az energiát, amely a tényleges mozdulat megtételéhez  
nélkülözhetetlen lesz.

Lépünk tovább! Mi történik akkor, amikor egy adott gesztust, mozdulatot, akciót követően  
ismét beáll a mozdulatlanság (amelyről azért sejteni lehet, hogy nem számít passzív állapotnak)?  
Tisztázandó, mi is játszódott le az előbb... Az ökölvívó, a vívó, s minden küzdősport művelője  
tudja, hogy a támadás pillanatában kiszolgáltatottá válik, mivel a másik feszült megfigyelését, a  
pillanatnyi tapasztalat, érzet alapján fel kell függeszse, s támadásba kell lendüljön. A kifele irá-  
nyuló mozdulat befejezésével szinte egy időben azonban ismét megfigyelő státuszba kell kerül-  
jön, hogy védeni tudja magát, illetve, hogy fel tudjon készülni (töltődni) a következő támadás el-  
indítására.

Az alapérzetek elsajátítására kiváló az a gyakorlatkör, amely a mozdulat indítása-megállítása  
szempontjából ad feladatokat. Én a magam gyakorlatában csak „**tapsosnak**” hívom azt a felada-  
tot, amikor a vezető indítására (tapsára) egyetlen (egy fázis értékű) mozdulatot teszünk az egész  
test aktív részvételével úgy, hogy ez gyors indítás és pontos, lefeszített lezárás mellett történik. A  
helyzet nem tűri meg a lötyögést, a megelőző, vagy követő, s többnyire reflexszerű civil „kiegé-  
szítőket” (hajigazítás, körbenézegetés stb.), de a kényelmességből adódó, túlságosan „kézenfek-  
vő” mozdulatok jelenlétét sem. Fontos, hogy a gyakorlatot a lehető legcsöndesebben, tehát pon-  
tos, rugalmasan elvezetett talajfogással végezzük!

Ezt követően a variációk száma nagy. Példaként:

1. **„Felvezetés”** – A vezető tapsa helyett az egyik résztvevő mozdulatára indulnak a többiek, s  
lehetőleg olyan pontosan, hogy szinte hamarabb állítják meg a lendületet, mint az indító em-  
ber. Ha jó az első mozdulat, a többiek nagyon pontosan lesznek képesek egyszerre mozdulni.  
Az irányító mindig más kell legyen (előzetes egyeztetés nélkül, csupán a belső impulzus és te-  
lítetttség hatására), s elegendő kivárás kell legyen két indítás között.
2. **„Szóló”** – Mindenki önállóan mozdul, azonban csak egyedül, tehát ki kell várnia azt a pillana-  
tot, amikor rajta kívül mindenki figyelő helyzetben van. A legizgalmasabb eleme a helyzet-  
nek, a megmozdulásról való lemondás, az indítások többszöri elhalasztása – a belső feszültség  
fokozatos erősödése mellett.
3. **„Csöndes”** – Itt szabad a pálya, lehet szólózni, lehet együttmozdulni más indításával, s lehet  
válaszolni, tehát reagálni a térben történő valamelyik indításra. Itt megkülönböztetetten fon-  
tos, hogy – lemondva az örömködés könnyedségéről – a belső figyelem fokozatos erősítésével  
törekedjünk a legmegfelelőbb pillanat megtalálására, s szinte magunkat is lepjük meg, hogy  
már megmozdultunk.
4. **„Tervezett”** – Egy adott mozdulatot, egy adott irányt, vagy egy adott érkezési pozitúrát meg-  
határozva úgy játsszuk a gyakorlatot, hogy például a térben megtörtént minden hetedik moz-  
dulat után a közös, előre tervezett „anyagot”, vagy megoldást végezzük el. A belső koncentrá-  
ció megteremtése itt is fontos, s továbbra is vigyázzunk a mozgáselemek csöndes, pontosan  
történő kivitelezésére!

A legizgalmasabb tétel, persze a befejező és indító impulzus egybeesése, ami, bár olyannak  
tűnik, mint a jelen idő sajátos, „jövőből a jelenbe” átlépő állapota, azonban itt mégiscsak találha-  
tó egy keskeny mezsgye, ahol a mozgás speciális tagolódása történik.

Ebben a pillanatban, ami lehet úsztatott és egyben rendkívül feszes is, lendületvétel történik,  
pontosabban a lendülethez (továbbmenetelhez) szükséges belső („testi-lelki”) energia és támasz  
összpontosítása, megteremtése. A szaggatott mozgások vagy például a karate formagyakorlatok

indítás-megállítási sorozataiban a fentiek pontosan követhetőek, azonban ezek az „elválasztó” pillanatok ugyanúgy megtalálhatók az úsztatottabb karakterű mozgások esetében is, azzal a különbséggel, hogy ottani megnevezésük már más aspektusba helyezi „őket”, mert amiről beszélünk, az a **ritmus**.

A ritmus, amely bár megfogalmazható egzakt módon is, tehát a metrum/lüktetés által meghatározott ritmikai egységek egymásutániságaként, mégis rendkívül szubjektív abban az értelemben, hogy az előadásban (zenében, mozgásban egyaránt), az előadó belső „állapotából” adódóan, az eredeti ritmikai térképet próbára téve, lenyűgöző törvényteleniségek révén kápráztat el. Milyen lenyűgöző, hogy miként feszíti meg/szét a kereteket a kitörés néhány kísérlete, s az azt követő revelatív visszatalálás a feszes, szabályos, közös lüktetésbe, azonban minket most elsősorban az egyéni szabadságra, s érzékenységre épülő belső ritmus, az indítás- megállítási abban a pillanatban történő újraértelmezése, a mozdulat-ívek érzékeny, s nagy felelősséggel történő újra és újr gondolása készlet elemzésre.

Kiemelkedő fontosságú a ritmus jelenléte és kezelése. A kiindulásban elsősorban a zeneileg megfogalmazható, tehát egy adott alaplüktetésre, metrumra épülő gyakorlatok jelentik a haladás fő irányát. A ritmusérzék fejlesztése, a ritmusképlet felismerése, az alaplüktetésre történő ritmusimprovizáció művelése egyaránt jelent zenei és a koncentrációra vonatkozó kihívásokat, s ráadásul mindezt a meglehetősen nagy minőségi ugrásra való lehetőség ígéretével.

A gyakorlatok jó részével énekórákon, illetve a színjátékos képzés alapgyakorlatai közt már találkozhattunk, így csak röviden említjük a legismertebbeket...

## **Ritmus**

**Ritmus visszatapsolása.** A könnyebbtől az összetettebb felé haladjunk, tehát az egyszerűbb 2/4-es, 4/4-es metrumtól a 3/4-es, 6/8-os képleteken át az 5/8-os, illetve 7/8-os lüktetésű ritmusképletekig. A későbbiekben a résztvevők a lábukkal járhatják ki a metrumot, míg kezükkel a ritmuskompozíciót tapsolják. Végezhető a feladat úgy is, hogy két csoportra bontva osztjuk fel a gyakorlatot, s az egyik csoport az alaplüktetést (pl. 4/4), míg a másik a variációt tapsolja (pl. tá-szin-kó-pa-tá).

## **Ritmusfésű**

Két csoportban végezzük a gyakorlatot. Mindkét oldalon két-két ütemnyi ritmusképletet tanítunk be, vagy készítettünk, majd az „ellenfelek” – saját ritmusuk megtartásával – elindulnak egymás felé, s a keveredést követően is igyekeznek megőrizni „ritmusidentitásukat”. Később már az egymás felé tartó séta is lehet ritmikus, például az alaplüktetés kilépésével.

## **Ritmusbújtatás**

- a) Egy legalább négy ütemnyi ritmuskompozíciót tapsolunk (járunk) úgy, hogy bizonyos részeket némán „ütünk ki”. Ha nehezen menne a feladat, az alaplüktetést egy darabig(!) járathatjuk az elnémított szakasz alatt is. Később, már haladó szinten, két csoportban dolgozva játszhatunk azzal is, hogy a ki- és visszalépés nem egyszerre történik a két oldalon vagy úgy, hogy két különböző metrumra dolgozik az egyik és másik csoport (pl. 3/4-es, illetve 4/4-es lüktetésre építünk fel ritmusvariációt, úgy, hogy bizonyos pillanatokban „találkozzanak” egymással: tá-szin-kó-pa a 3/4-es, illetve tá-tá-szin-kó-pa a 4/4-es alapra.)
- b) 6/8-os metrumra dolgozunk oly módon, hogy kiválasztunk az ütések közül kettőt (pl. a második és ötödik nyolcadra jutót), s miközben az alaplüktetést a gyakorlatot vezető méri, mi csak ezekre az ütésekre lépünk be (tapsolunk). A kiválasztott helyeket néhány ütem elteltével változtatjuk, hogy ne váljék megszokottá a feladat, s figyeljünk arra, hogy közbetapsolásunk pontosan érkezzon, tehát, hogy a mozdulatot időben, s kellő feszességgel indítsuk el! Egy idő után az alaplüktetést a vezető már nem tapsolja be, s a résztvevők egymás ritmusának lüktetését véve alapul tartják meg saját ritmusukat. Fontos, hogy ebben a gyakorlatban számoljunk magunkban (egy-két-három-négy-öt-hat), hogy egyértelmű legyen, hol is tartunk, s hogy melyik ütésre (nyolcadra) lépünk is majd be a következő pillanatban.

## „Ritmuskijárás”

A gyakorlatot kezdetül egyszerű sétával. A lényege, hogy lépéssel, futással, szökkenéssel, forgással „járjuk” ki a ritmust. Olyan legyen, mint amit az ember jókedvéből tesz, tehát egyszerű, civil mozdulatokkal „táncoljunk” ritmusvariációkat a közben valaki által tapsolt metrumra, vagy a zene ritmusára!

Ezt követően, ugyancsak hétköznapi helyzetekkel, „tegyük a dolgunkat”, azaz nyissuk ki az ajtót vagy ülünk le egy székre vagy vegyünk fel egy kabátot stb. úgy, hogy mindez ritmikusan, ritmusvariációként jelenjen meg a térben. (Pl. egy *tá-ti-tá-tá-ti tá-szin-kó-pa-tá* ritmust egy egyenletes 4/4-es mérőütés mellett egy kabát *leakasztása – pillanatnyi ejtés utáni – elkapása – egy mozdulatos lesöprése, – majd egy villanásnyi eltartása után – négy mozdulatos felvétele következzen!*) A mozdulatok pontosak kell legyenek, tehát a ritmust valóban ki kell mozogjuk, mintha tapsolnánk. Lehet az elvégzett mozgássor előre eltervezett is, de ha már van egy kis gyakorlataunk a ritmizált gesztusokban, mozdulatokban, a legizgalmasabb az, amikor improvizálunk. (Ebben a témában egyébként erős a kapcsolódás a „Tervezéses feladatok” között említett *tapsos* gyakorlathoz, ahol egy idő után már egyértelműen a ritmus térbeli megjelenítéséről, illetve a résztvevők ritmusainak egymáshoz illesztéséről van szó.)

## Ritmizált gesztusok a térben

Ebben a gyakorlatban először mindenképpen ajánlott előre tervezett mozdulatsort használnunk, hogy egyértelmű legyen, miről is kell szólni a feladat. Állítsunk össze egy kb. 8-10 mozdulattal álló gesztussort viszonylag egyszerű, de az egész testet megmozgató elemekből! Az egyszerű itt annyit tesz, hogy ne táncmozdulatokat, hanem „civil” sorokat állítsunk össze, bár ezeket próbáljuk meg annyira kiszélesíteni, annyira intenzívvé tenni, hogy az érzetek végül is a tánc atmoszféráját adják (ld. mozgástervezési feladatok)! Ezt követően végezzük el ezeket a mozdulatokat úgy, hogy egy adott ritmussor elemeiként jelenjenek meg, s folyamatos vissza-visszaismétlésekkel fejlesszük addig, míg a ritmus érezhetővé, s főleg láthatóvá nem válik a gesztusaink által. Ezt a feladatot sokszor kell elvégezzük (különböző mozgás- és ritmussorokkal) ahhoz, hogy kialakulhasson készségünk a mozdulatok ritmikus elvégzésére. A „koronát” természetesen majd az improvizáció jelenti, valamint az, amikor a mozdulatok szimbolikussá válnak, s a „térrajz” gyakorlatok stílusában tudunk játszani a térben szabadon és inspirálóan.

## Térrajz

A térrajz gyakorlatok nehéz és izgalmas körét jelentik a test térbe rajzolásának, a mozdulatok kiszélesítésének, valamint a statikus térbeli gondolkodás feloldásának.

## Síkok

Az első fázis, amikor mint egy képzeletbeli falra, vastag írónnal, vagy rajzszénnel húzunk vonalakat, érezve a rusztikus felületek érintkezése okozta finom ellenállást. Az „ábrák” használják ki a tér adta lehetőségeket, tehát a sík megtartásával mozdulunk ki az egy helyben állásból és próbáljuk a széles, nagy mozdulatokat keverni a cizellált, pontosan kirajzolt apró megoldásokkal! Fontos, hogy a test aktívan vegyen részt a feladatban, s közben semmiképpen ne váljon „fősze-replővé”, tehát ne táncoljunk a tábla előtt, de rugalmasan szolgálja ki és segítse a térben való rajzolás igényeit.

A rajzoló felület lehet az ujjak vége, a csukló, majd akár a könyök, a váll vagy a fej is. Ha képesek vagyunk ráhangolódni a gyakorlatra, rendkívül bensőséges, magával ragadó helyzettel találkozhatunk. Ezen a szinten a munka még semmiképpen nem a nézőknek szól, kifejezetten hátramozdító, ha az érzetek megkeresése-megszületése helyett külsődleges megoldások „felrakása” történik. Éppen ezek miatt érdemes az első szakaszban ezeket a gyakorlatokat csoportosan végeztetni, tehát mindenki áll a maga kis falrészlete előtt és „graffitit gyárt”.

## Doboz

A következő fejezet, amikor egy nagy doboz négy síkja jelenti a rajzolásra alkalmas felületet (a mennyezettel, s a padozattal már akár hat). Itt már sűrűbben váltogathatjuk a rajzoló „eszközöket”, tehát miközben a szemközti felületen a tenyérhát kezd el rajzolni, a jobb oldali falra már a könyökünkre csúsztatjuk át az irányítás pontját. Próbáljuk meg követni, mit rajzoltunk, s legyen szándékunk az alakuló ábrával szemben. Nem kell előre kitaláljuk, minek kell a „falra” kerülnie, de a vonalak vastagságával, ívével kapcsolatos érzetek követése, a velük szembeni viszony kialakítása fontos a munkában. A legszebb, amikor rá tudunk csodálkozni arra, ami a kezünk alól kikerült, illetve éppen kikerül. Lényeges, s ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a mozgásgyakorlatokban, s főleg az ilyen típusú, nagy érzékenységet követelő helyzetekben, feltétlen *kerüljük az érzelmesség attitűdjét*, semmiféleképpen ne váljunk meghatott, érző lelkekké, mert az abban a pillanatban megszünteti a helyzettel való tényleges kapcsolatot, s a mozdulat megszületése helyett csupán annak érzelmi felszínével találkozhatunk! A mozgás világa gyönyörű és rendkívül korrekt! Itt az egyes dolgok úgy születnek meg, magas rendű megoldások oly módon kerülnek ki a napvilágra, hogy közben fegyelmezetten és koncentráltan (s mindenképpen nagy empátiával) feladatokat, fizikai helyzeteket végzünk el, folyamatosan tágitva működésünk terét. Talán az észrevétel, a rácsodálkozás az, ami segítségünkre lehet abban, hogy születhessenek váratlan, revelatív helyzetek a mozgással kapcsolatos munkánkban.

## Szabad tér

A neheze természetesen most jön. A síkok elhagyásával, a tér megnyitásával egy alapvető „sorvezető” marad el mellőlünk. Az átmenet lehet a korábbi síkok át-áttörése, de végül is előbb-utóbb kikerülünk a szabadba. Itt alapvetően fontossá válik a test, s elsősorban a lábak kiszolgáló szerepe, mert úgy kell tudja „helyzetbe hozni” a rajzoló testrészt, hogy közben „észrevétlen” kell maradjon, mint a japán bunrakuban a bábfigurát mozgó színészek. A vezetékes helyzetekben elvárt rendkívül rugalmas követés, a csöndes talajfogás, a finom térbeli megoldások itt sokat segíthetnek abban, hogy a figyelem a megjelenő „grafikai ábrákra” kerülhessen. Most különös hangsúlyt kaphat a rajzolt vonalak vastagsága, s az ezekből adódó feszesség, tehát az ellenállás leküzdésére fordított erő és intenzitás. A spirálisan vezetett mozdulatok, a mélységben történő elmozdulások, a magassági szintek folyamatos váltása-kötése a „szabad mozgás” inspiráló, s ugyanakkor a tér irányok adta rendszeren belülsiségből adódóan ismerős helyzetet teremthet.

Mozgástechnikai szempontból annak az érzetnek a megtalálása a legfontosabb, hogy a figyelem a rajzoló felületen van (pl. kéz), de a látszólag mellékes egyéb részek azok, amelyek ezt a felületet működésképes helyzetbe hozzák –, megfogott, összerendezett mozgást végezve sajátos „alázattal” és figyelemmel.

A térrajz gyakorlatok a mozgás belső tónusát és a tér egy másfajta kezelését segítik elsősorban. Ugyanakkor, tekintettel arra, hogy az itt leírt gyakorlatok mindegyike szoros kapcsolatban van egymással, ezek a feladatok telíthetőek a későbbiekben akár a ritmikai, akár a tervezési, de még akár a vezetési helyzetek speciális elvárásaival is.

## Motívum- és mozgástervezési feladatok

Az önálló, egyedül, illetve párban, csoportosan végzett gyakorlatok képezik a tematika talán legfontosabb elemét. Az a kreatív munka, amit, bár leggyakrabban vezetői instrukció alapján, de mindenképpen saját képességeik felhasználásával végeznek a növendékek, más módon nem megszerezhető kapcsolatot teremtenek bennük a mozgás világával.

A gyakorlattípus egyszerű helyzetekben indítandó. Alaphelyzetben nincs másról szó, mint-hogy a mozdulatokat, amelyeket végzünk, megjegyezzük, s megpróbáljuk a lehető legpontosabban megismételni. Ezen a szinten a feladat memóriagyakorlatnak tűnik, de nem ez a legerősebb eleme. A legnehezebb benne az a döntés, amit a mozdulat megtartása érdekében hozunk. Sokaknál igen hamar fáradtságot, ellustulást vált ki ez a fajta munka, aminek fő oka, hogy a mozgáselemről, amelyet „rögzítenünk” kellene, nem tudjuk eldönteni, hogy jó-e, s egy idő után, amikor nem találjuk magunkat kellően zseniálisnak, s az „elemeket”, amelyeket kitaláltunk, elég érde-

kesnek, a feladat elveszti érdekességét. A küszöb, amit át kellene lépünk, az „az alkalmatlanságunkról szóló belső monológunk”, vagyis ebben az első fázisban még nem kell gyötörnünk magunkat minőségi kérdések felett –, amíg az anyag el nem készül. Az első és legfontosabb szempont, hogy legyen meg, ugyanis a munka fontosabbik része még csak ez után következik. A meglévő mozgásanyagot el kell kezdjük pontosítani úgy, hogy az elemszerű, motívumszerű tagolódás összemosódjon, s anyagunk folyamatos lehessen. Amikor az ismétlés már gördülékenyen történik, ismét „szét kell szedjük” a kombinációt, azaz pontosítanunk kell a belső ritmusát, íveket kell meghatározzunk, amelyek számunkra (s a későbbiekben a néző számára is) tagolják és értelmezhetővé teszik a mozgást.

Ez a megoldás egyben a figyelemvezetési pontokat is jelenti a résztvevő számára, amellyel a mozgásanyagot (táncot) egy támaszt jelentő viszonyrendszerben helyezi el.

Az ívek meghatározása itt még ötletszerű is lehet aszerint, hogy melyek azok a mozdulatelemek, amelyeket egymáshoz tartozónak érzünk, s amelyeket ezért egy lendülettel, s a csak ezeket jellemző stílusban végzünk el.

Kedvenc gyakorlataim egyike, a „**székes**”, egyszerű mozdulattervezési feladat, amely arra az elvárásra épül, hogy figyeljük meg testünket elmozdulás közben, s a megtett mozdulatmotívumot ugyanúgy, tehát a súly áthelyezése, az érintés-visszakerülés, s más részelemek megtartásával ismételjük meg. A széken illetve székről való elmozdulás tulajdonképpen civil eszközökkel történik, s bár nyilván megszületik a szándék az attraktív megoldások beemelésére, a kifejezetten „táncos” formák kerülendők. Az izgalmas a feladatban az, amikor ráérünk arra, hogy a hétköznapi mozdulatok hogyan válnak tánc-értékűvé, s hogy ezek plasztikussága, feszessége a mi munkánk eredményeként születik meg.

A metódus megegyezik a korábban említettekkel, tehát első alkalommal még különösebb felülbírálat nélkül, később már az izgalmas helyzetek keresésével rögzítünk mozgáselemeket. Ezt követően ritmikai szempontból átdolgozzuk az „anyagot”, s kialakítjuk a mozgássor tagolását, belső íveit.

Minden kicsi részlet számít! Hogyan csúsztatom a kezem a szék támláján, hogy kerül rá a súly a két karom előrelendítésével egyik vagy másik lábamra stb. Apró figyelemvezetési pontok sorozatát kell/lehet megfigyelni, pontosíthatom magamban a viszonyt, ami az egyes motívumokhoz köt, élve a ritmus teremtette virtus lehetőségeivel, izgalmával. Ez az egyszerű gyakorlat, s még sok másik, megteremtheti azt a vágyat, ami innentől kezdve minden helyzetben már valami mást keres majd, pontosabbat, cizelláltabbat, szenvedélyesebbet.

A cél, amit el szeretnénk érni, s ami persze, mint a gyönyörű nő, csak mindig kecsegteti magát előttünk, egyszerű formák és feladatok révén lesz megközelíthető a számunkra. Amit azonban soha nem szabad szem elől tévesztenünk, az a lehetséges utáni vágy, a kép utáni törekvés, amely bennünk a színház szeretetén keresztül egyszer megszületett.

## Mozgásdramaturgia

A mozgással, pontosabban a mozgás színházi értelemben vett használatával kapcsolatban a legnehezebb fejezethez érkeztünk el. Egyrészt azért, mert valahol itt keresendő a gyökere annak, hogy miként is kellene a mozgásban gondolkodnunk, mitől nem betét-, vagy kiegészítő elem a mozgás a színházi munkában, ugyanakkor, lévén érzéki műfaj, a mozgás dramaturgiája leginkább a zene „dramaturgiájához” hasonlatos, ahol ezt a terminológiát leginkább a forma és szerkezet megnevezésekkel szoktuk helyettesíteni. Mindaz, ami a témában megfogalmazható, az ezek alapján írható le, s bár fontos részét képezi a mozgással, táncsal kapcsolatos alkotómunkának, egy ponton túl mégis elakad, s ahogy zenében, itt is egyfajta öntörvényűséggel találkozunk („zeneiséggel”), váratlanul megjelenő belső érzetekre, tartalomra bukkanunk, amelyet az elkészített anyag már önmaga varázsol elénk.

A mozgás **motívumokból**, rövidebb-hosszabb mozdulatelemekből építkezik, melyek, különösen a munka kiindulási szakaszában a zenéhez hasonlatosan fő- és melléktémákra (motívumokra) tagolódik. Ezek a motívumok egy előre elgondolt tematika, vagy egy belső inspiráció hatására kerülnek egymás mellé, mint ahogy az egyes dallamtöredékek a muzsikában. Ezek a motí-

vumok aztán egyfajta alkotói szándék szerint **ívekbe** (témákba) rendeződnek, amelyek önmagukban lezárt egységet képeznek. A témák felismerhető, karakterüket illetően egységes képet mutatnak, ritmikai világukat és a térfelhasználásukat tekintve pedig kötöttek. Az egyes témákat egy adott **forma** szerint csoportosíthatjuk, amelynek tagolását a témák, illetve a visszatérések helye, száma és sorrendje határozza meg (pl. trió-forma: A téma – B téma – A téma; rondóforma: A – B – A – C – A – D stb.), s aztán ezt az egészet egy **szerkezetbe** helyezhetjük, ahol a nagyobb íveket határozzuk meg, azt hogy a különböző formák milyen sorrendben kövessék majd egymást.

(A mozgástervezési munkában /kicsiben/ lejátszottuk már, amikor egy elemekből összeállított sor íveit kellett meghatároznunk, tehát valamilyen keretet szabtuk a meglévő anyag működtetésére.)

Itt pusztán formai-szerkezeti szempontok szerint határoztuk meg a mozgáselemek felépítését, azonban számos más aspektus is létezik, amelyek fontosak a mozgás tervezése-koreografálása, illetve felépítése szempontjából.

**Stílus.** Ameddig egy adott táncforma keretein belül dolgozunk, alapvetően annak a technikai bázisára építünk, s bár előfordulhat, hogy bizonyos helyzetekben ezeket némiképp átszabjuk, megváltoztatjuk, mégis egy meghatározott alapról indulunk el a munkát illetően. A mozgásszínház speciális terület, mert bár legtöbbször kiemel a maga számára egy, a többinél meghatározottabban kezelt stílust vagy táncípust, azonban alapvetően eklektikus forma, amelybe –szándéktól függően – minden helyet kaphat, a harcművészettől kezdve a baletten át a társastáncokig vagy a kontakttáncig. Ezeket azonban – jó esetben – nem táncbetétekként használja, hanem az egyéni szándék mentén megfogalmazott új stílus kialakításaként, amelyben a felhasznált táncformák elemei vagy sajátosságai már egy újragondolt, a maga számára „áttranszponált” formában kerülnek felhasználásra. Ennek megfelelően a mozgásszínház esetében az alkotó(-k) minden egyes előadás esetében meg kell, hogy határozzák, hová teszik a fő hangsúlyt, tehát milyen stílusú, formanyelvű, technikai alapú előadást szeretnének színpadra állítani a következőkben. Az előadás dramaturgiáját érintő kérdés, hogy az egyes „tételek” tartalmát, az arra vonatkozó rendezői-koreográfusi szándékot milyen stílusú, formai keretekkel rendelkező mozgásnyelvi eszközzel fogjuk majd megjeleníteni, s hogy ez a megoldás hogyan kapcsolódik az előadás egészéhez. (Abban az esetben, ha például egy lakodalom megjelenítésekor néptánc elemeket, vagy azt idéző koreográfiai eszközöket használunk, hogyan tudjuk rokonítani egy másik részben feldolgozott pantomimikus, vagy akár akrobatikus megoldással). A közös, mindezeket magába olvasztó stílus megtalálása nélkül a különböző helyről való elemek megbosszulják magukat, az előadás széteső, táncdramaturgiai szempontból értelmezhetetlen lesz.

A **képi gondolkodásmód** alapvető a mozgással, táncsal foglalkozó alkotó számára, hiszen egy meghatározóan vizuálisan és érzéki úton ható műfajról van szó. Képekről itt többféle értelemben is beszélhetünk. Elsődlegesen ismert a színpadi kép fogalma, amely a tér elemeinek és a színészeknek a színpadon elfoglalt helyét, formáját jelenti, s ami jelenetről jelenetre más és más lehet. Ezek a „képek” többnyire statikusak, tehát a jelenet eleje és vége között javarészt változatlanok maradnak. A mozgásképek már másféle értelemben kezelendők. Ez a fogalom a tér adott jelenetre, vagy jelenetrészre vonatkozó minden mozgását jelenti oly módon, hogy egy kép alatt az egy **„változásnyi” terjedelmet** értjük, pontosabban a változás és változás közé eső mozgásokat, eseményeket (a változás szó a színpad átrendezésére, vagy a szereplők, résztvevők számára, helyzetére vonatkozó átállásokat jelenti).

Abban az esetben, ha például a Carmen dohánygyári jelenetét tervezzük meg, figyelmünk ki kell terjedjen az egyes részleteket jelentő kisebb csoportok, szólisztikus jelenetek, párosok „képeire”, jeleneteire, de egyben a nagy képre is, amelyben mindezek működni fognak. A néző figyelmének vezetése itt a fontosabb mozzanatok-mozdulatok, táncok, vagy akciók mentén kell megtörténjen, ami azt jelenti, hogy tudnunk kell, mi lesz az, ami a néző figyelmét az előadásnak ebben a jelenetében magával ragadja. A képet tagolnunk kell a tér szerkezete szerint is. A színpad különböző pontjai eltérő mértékben hangsúlyosak a külső szemlélő számára. Kiemelten fontosak az elől, s ezen belül is a közép 1-en történő jelenetek, illetve a közép 2-n és a kétoldalt, a 2-

es és 3-as között található, ún. arany metszéspontokon lévő színpadi helyek. Ugyanilyen hangsúlyosak tudnak lenni a kiemelt, tehát emelvényen álló vagy a partnerek által emelt-tartott színészek pozíciói is. Nem kifejezhető az sem, hogyan érvényesül a mozgás egy éppen álló, várakozó képen belül.

Ugyanakkor a képi gondolkodási mód ennél többet is jelent. Azt a belső képet is érthetjük alatta, ami működteti a jelenetet, ami megindokolja, hogy egy mozdulat miért úgy és miért addig tart, s hogy a térbeli helye merre is lehet valójában.

Azt, az amúgy jobbára terapisz helyzetekben használatos gyakorlatot, amely egy üres tér egyenkénti, érkezéses „feltöltését” jelenti, mi játszhatjuk másként is. Ha meg akarjuk keresni, **minek, hol a helye a térben** (színpadon), kérjük meg a benne szereplő színészt, táncost, növényt, hogy a kérdéses mozgássort, jelenetet játssza el a tér különböző pontjain. Szinte kizárt, hogy egy amúgy hitelesen felépített mozgássor-jelenet ne váltana ki alapvetően eltérő reakciókat a térbeli elhelyezés teremtette állapot hatására. Lehet, hogy csak annyit érzünk majd, mennyire más ez most, mint volt eddig (máshol), de ekkor elgondolkozhatunk, mit is szeretnénk valójában, s hogy a tér okozta változások közül melyikkel élnénk leginkább.

Egy hagyományos prózai előadás esetében a „járásokat”, tehát a színészek színpadon való közlekedésének irányait (bejöveteleik, haladásuk, s kimenetelük irányát) jobbára a díszlet felépítése (a járások helye a térben), a figurák jelenetbeli helyzete és a rendezői szándék (a hatást illetően eltervezett haladási irányok) határozzák meg. A mozgás esetében, mindezek meghagyásával, működik egy másfajta rendszer is, amelyet jobbára a mozgás dinamikája, s a képi gondolkodás sajátos kivetítése determinál. Prózai színpadon odamenni az öt lépésre levő partnerhez csupán a „járás” elhatárolását igényli, ennek a távnak a megtétele semmilyen ellenállásba nem ütközik. A mozgásszínházban ez a leghetetlenebb feladatok egyikét jelenti! Ha oda kell rohannia, ugornia, másznia a padlón, semmi baj. De menni? Hogyan? Mi módon? Mitől nem lesz már a második lépés unalmas (leszámítva a színész jelenlétének erejét), amikor a mozgás világában, a mozgásszínházi helyzetben minden sűrített, tömörített, kikristályosított formában kerül a színpadra?

Egy mozgásszínházi előadás általában 40-80 perc terjedelmű, ez a prózai előadások esetében 2-3,5 órát jelent. Egy hagyományos színpadi verekedés 2-2,5 percig tart, s általában 10-15 akcióelemet tartalmaz. Ez a mozgásszínház esetében 20-40 másodperc közötti időtartamot, s 25-30 akcióelemet takar. A fent említett öt lépés „normál” körülmények között 2-4 másodperc alatt játszódik le, ez a mozgásszínház esetében akár 40 másodpercet is jelenthet. Ki kell találni! Ha már meg kell tenni ezt az utat, mutassuk meg, mennyi minden történik alatta, s melyek azok az események, benyomások, amik miatt most, itt és így játszódik le ez a történet.

A mozgás színpadán más a ritmus. Talán leginkább úgy jellemezhető, hogy mindaz, ami most, például ebben a jelenetben történik (valakit öltöztetnek, mondjuk épp egy hosszú útra indulás előtt), képe, esszenciája annak az időszaknak, amit itt töltött vagy előképe annak ami reá vár stb., de mindenképpen **belső képek sorozata**, amelyeket nagyon pontosan fogalmazott gesztusokon keresztül kapunk meg. Önmagában az öltöztetés, a maga hangulati világával együtt rövid, a hagyományos színházi rendszerben párbeszéddel, vagy monológgal megtámasztott módon játszódik le. A mozgásszínház esetében mindazt, amit közölni akarunk, különálló kis motívumokkal kell, megjelenítsük, s ezek a motívumok egymásutániségükben különös, többretegű hatást mutatnak.

A magyarázat a mozgás sajátos értelmezhetősége, s ebből adódó dramaturgiája mentén kerekessz. A folyamat bemutatása a mozgásszínházban fárasztó és egy idő után értelmezhetetlen. Mivel a néző az egyes ívek végén „kapcsol vissza” a történetekre, tehát a kép voltaképpen utólag áll össze. Ha ez az ív hosszú, még gyakorlott mozgásmemóriával is rendkívüli feladat összerendezni, képpé formálni a látottakat. Ezen sajátosságából adódik, hogy a mozgásmotívumok egymásutániségében az „idegen” elemnek, tehát a logikusan feltétlenül nem következő szegmens megjelenésének meghatározó, s inspiráló szerepe van.

Ezt most bontsuk le technikai gyakorlatokra. Amikor egy mozgástervezési gyakorlatban (lásd: „székes”) logikusan egymásután következő elemeket rögzítünk, az anyag fárasztóvá válik,

s érdektelenné. Voltaképpen, hiába a jó szándék, ugyanazt látjuk többször, még ha különböző módon való ismétlésben is. Legjellemzőbb példa a **gesztustervezés** néven használatos feladattípus, amely a normál menetet követi, tehát mozdulatokat rögzítünk, egymás után illesztjük őket, pontosítjuk technikailag és ritmikai szempontból, majd megkeressük a belső íveket, amelyek mentén tagolhatóvá válnak számunkra. Eddig rendben is volnánk. Ezek a gesztusok hétköznapi mozdulatokat jelentenek, kezdve az arc simításától, a ruhánk eligazításán keresztül a szűnyog lecsapásáig, szóval bármi lehet, mert ami igazán fontos, ezekben az elemekben még nem tetten érhető. (Ha a mozdulatok logikusak, tehát egymást követő öt gesztusom az arcom birizgálására épül, a hatás leírhatatlan. Az ismétlések ezen formája elviselhetetlen a mozgáskompozíciókban.) Amikor azonban a „mű” elkészült, tehát sajátos belső ritmikai rendszere működni kezd, ezek az egyébként logikátlan elemek életre kelnek egymás mellett, s megtelnek valami különös tartalommal, amitől az embernek az az érzése támad, mintha ez az egész jelentene valamit. Jelent! Itt valóban történik valami, ami egy különös atmoszféra megteremtésével kezd el hatni. Kétségtelen, hogy egy színházi szituáció hosszas keresgélő munkája során kimerült mozgásanyag belső „törvénytelenégei” messze erősebb hatással bírnak, mégis tudnunk lehet, hogy a mozgás, csak úgy, mint a zene dramaturgiája különös, leginkább a költészet szabadságához hasonló rend szerint működik, s hogy ez alapvetően át kell alakítsa a mozgásról és a mozgás színházáról alkotott elképzeléseinket. Az, ami ezekben az egymás után megjelenő motívumokban láthatóvá válik (s itt most már a gesztustervezést is valós értékén tekintve), az azt az érzetet kelti, mintha az élet különböző időpontban történt jelenetei most váratlanul egymás mellé kerültek volna egy pillanatban. Ezt, a gyakorlatok során meglett tapasztalatunkat a színházi munkánkban a későbbiekben igazoltnak láthatjuk majd.

## Végül

A mozgásról, mint a színész-játékos létezésének fizikai megjelenéséről nem tudunk a különböző, amúgy mozgással foglalkozó képzési ágak tapasztalatai szerint beszélni, mivel a színpadi mozgás, s különösen a mozgásszínházi forma speciális, a szokásostól merőben eltérő módon működik. Minden, ami a színpadon történik, az a játszó ember testén jelenik meg, s jelek sorozatán keresztül válik képpé, illetve érzetté számunkra. A látottak, ellentétben a hétköznapi helyzetek véletlenszerű, de legalábbis eseti mozzanataival, itt a végletekig letisztázott, pontosított és hangsúlyossá tett mozdulatokat takarnak. A színész mozgása jel értékű, tehát az általa elvégzett fizikai akció nem szólhat pusztán az esemény megvalósításáról, hanem csupán annak egy átminősített, minden ízében kimunkált megjelenítéséről.

**Tánc cá kell válnia!** A tánc ebben az értelemben a mozgás legmagasabb fokát jelenti. Azt a szintet, amikor különös tartalommal telítődik, lenyűgöző intenzitásúvá válik, s a néző számára a színész-táncos mozgásával, mozdulatai áradásával kitölti az őt körülvevő teret, s teljes értékűvé válik.

Hagyományos értelemben a színész egyik fő eszköze a tekintete, ezzel jelenít meg, a néző számára olykor hihetetlennek tűnő módon teret, állapotot, érzelmeket vagy viszonyokat –, szóval bármit. A mozgásszínész, s általában a mozgás önálló értékű jelenléte esetében a tekintet, amelyet amúgy a szemek „képviselnek”, a mozgó testrészezre kerül. Az ember szeme-tekintete a legerősebb jelenlétű testrésze. Mozgás közben az intenzív tekintet a mozgást vagy sajátosan karakterizálja vagy groteszkké teszi. A mozgás jelenléte a térben abban a pillanatban lesz plasztikus és meggyőző, amikor a mozgó testrésznek önálló „tekintete” lesz és sajátos egyedülvalóságában kezd el élni az őt körülvevő környezetben. A szemek, a valós tekintet állapota ilyenkor a perifériális figyelem esetén gyakorolt helyzetet veszi fel, amely nem az egy pontra koncentrált pozíciót, hanem egy defókuszált, a szélső pontokat figyelemmel kísérő szemtónust jelent. Abban a pillanatban, amikor a színész-játékos ráérez erre az állapotra, s koncentrációja a mozgó testrészezre, vagy még pontosabban a figyelem vezetésére hivatott mozdulatokra irányul, mozgásának jelenléte meghatározódik, s a térben való „terjedése”, tehát megjelenése a térben kitágul, szétárad.

Nem egy egyszerű trükkéről van itt szó, ez az állapot végül is nem azon múlik, képes-e valaki kellően elaltatni a tekintetét, hanem arról a nagyon nehéz és bonyolult keresési folyamatról,

amelynek egy bizonyos pontján a színész, mintha megütötték volna, ráérez erre a különös, magával ragadó állapotra. A mozgás színháza érzéki műfajú, hatása az érzetek pontos és erőteljes jelenléte esetén működik. Alapvető értékét épp kikerülhetetlen érzékisége kell, hogy jelentse. Olyas valamit közvetít, ami mindannyiunk sajátja, ami valahol az ösztönök és reflexek terén keresendő, s amely területek nem rendelkeznek kellő védelemmel a néző részéről. Védtelen. A hatás úgy éri, hogy mire érkezése észlelhetővé válik, már betalált, már nem lehet tenni ellene semmit. Óriási felelősség! Ha egy buta kis szöveget hallunk, agyunk fellázad és védekezni kezd, de itt, ebben a műfajban erre nincs lehetőség. Természetesen a gyenge vagy dilettáns munka hamar definiálható. A technikai tökéletlenségek is gyors hátraarcra készítetik a szemlélődőt. Azon a szinten azonban, ahol a játékosok már rendelkeznek a mozgásszínház, s általában a mozgás alapvető eszközeivel, nagy hangsúlyt kell fektetni arra, hogyan élünk a mozgásszínház amúgy magával ragadó lehetőségeivel.



## Színház – kívülről és belülről

néhány színházi nevelési projektről

### II.

Látogatás a Théâtre du Soleil-ban (Vincennes, Cartoucherie)

*Mindkét interjú 2005. május 10-én készült.*

*Kérdezők: a pécsi Leőwey Klára Gimnázium francia nyelvű színjátszói*

*Kérdezettek: Sylvie Papandréou és Maurice Dubozier (Théâtre du Soleil)*

**Beszélgetés Sylvie Papandréou közönszervezővel**

– Önnek mi a feladata a társulatnál?

– Tudni kell, hogy itt mindenki elég sokoldalú az elvégzett feladatokat tekintve. Én leginkább a közönséggel foglalkozom, s bár most nincs előadásunk, de ti akkor is a mi közönségünk vagytok. Az én feladatomban a közönségtájékoztatás és sok minden más is. Például most épp díszleteket küldök az afganisztáni Kabulba, ahol egy három hetes kurzust szervezünk.

– Mesélne a társulat történetéről?

– Jó, akkor kezdjük a társulat történetével... (*Helló, Maryline! Hogy vagy?...*) Azért gratulál, mert tegnap este volt a Molière-díjak átadása. Ez egy olyan díj, amelyet a szakma és a közönség ítél oda a legjobb rendezésért, a legjobb társulatnak, a legjobb díszletért, a legjobb zenéért, a legjobb jelmezért stb. És mi tegnap este négy Molière-t kaptunk. A legjobb zenéért, a legjobb díszletért, a legjobb társulat és a legjobb előadás díját az Utolsó karavánszerájért. Most épp egy filmet forgatunk erről az előadásról. Majd ha bemegyünk a színházba, láthatjátok, hogy teljesen át van alakítva a tér. Persze ti nem tudjátok, milyen volt azelőtt, de majd elmagyarázom. Egy nagy mozifilmet csinálunk. Március 31. és június 6. között minden nap forgatunk. Ez hat-hét forgatási hetet jelent, ami egyrészt azért nagyon sok, mert hetente hat napot forgatunk, másrészt meg azért nem sok, mert Ariane Mnouchkine igazi mozifilmet szeretne, amely nem hasonlít a színházra.

Ezt az előadást nem láttátok, s már nem is fogjátok, hanem egy mozifilmet nézhetek meg, amely az előadás

alapján készült, amelyet 2006-ban adnak majd ki DVD-n.

– Beszélt arról, hogy mi van most, mi lesz a jövőben. De bennünket a múlt is nagyon érdekel.

– Jó, akkor most mesélek nektek a társulat történetéről. A történet régen kezdődött – a Théâtre du Soleil épp most ünnepli 40. születésnapját, pontosabban már a negyvenegyediket. Maga a társulat 1964 óta létezik, s 1970-ben rendezkedett itt be. 1964-ben a Sorbonne-on tanuló Ariane Mnouchkine körül összegyűltek a barátai. Ariane ezt kérdezte tőlük: „Ki akar velem színházazni?” Ezt a mondatot azóta is megismétli a próbák előtt. Gyakran kezdi így a próbáit: Na, gyertek, ki akar velem színházazni?

Tehát 1964-ben alakult meg ez a társulat, s mielőtt idejöttek volna a Cartoucherie-be, hat előadást hoztak létre: Gorkij: Kispolgárok, Gautier: Fracasse kapitány, Wesker: A konyha – ez volt az az előadás, amely ismertté tette őket egyetemi berkeken kívül is –, Shakespeare: Szentivánéji álom, Catherine Dasté: A boszorkányfa, Jérôme és a Teknős, és az utolsó, 1969-ban a Bohócok, amely közös kreáció volt.

Aztán a társulat azt tervezte, hogy közösen hoznak létre egy előadást az 1789-es nagy francia forradalom témájában, s ehhez Ariane-nak nagy üres helyre volt szüksége. Mindenki keresni kezdett. Keresett Ariane, kerestek a barátok, amikor egyszer csak az egyik ismerőse azt mondta neki: Ariane, találtam egy teljesen elhagyott, nagy teret. Hát ez volt a Cartoucherie. Eljött, megnézte, és ezt akarta. Teljesen elhagyott hely volt,