

**DOKTORI DISSZERTÁCIÓ**

**ÉLETREFORM – MOZDULATMŰVÉSZET – EMPÁTIA**

**TRESÓ-BALOGH JANKA**

**2021**

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM  
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

Doktori Disszertáció

**Tresó-Balogh Janka**

**Életreform – Mozdulatművészet – Empátia**

Neveléstudományi Doktori Iskola

A Doktori Iskola vezetője Prof. Dr. Zsolnai Anikó, egyetemi tanár

Elméleti-történeti Pedagógia Program

A Program vezetője: Prof. Dr. Németh András, egyetemi tanár

A téma vezetője: Prof. Dr. Németh András, egyetemi tanár

Társ-témavezető: Prof. Dr. Bernáth László, egyetemi tanár

Budapest, 2021

# Tartalomjegyzék

I. BEVEZETÉS .....	6
1. 1. A kutatás előzménye és forrásai .....	6
1. 2. Az értekezés témája és felépítése .....	7
1. 3. A kutatás célja, alapkérdései és módszerei .....	8
1. 4. A témához kapcsolódó korábbi kutatások .....	10
1. 5. A dolgozat kutatási historiográfiája .....	11
II. A TEST ÉRTELMEZÉSE A FILOZÓFIA, AZ ANTROPOLÓGIA, A SZOCIOLÓGIA ÉS A SZOCIÁLPSZICHOLÓGIA SZEMLÉLETÉBEN.....	13
2. 1. A szabadság filozófiai fogalmáról .....	14
2. 2. A test fogalma.....	16
2. 3. A test filozófiai értelmezései .....	16
2. 3. 1. Test – lélek – tudat.....	17
2. 3. 2. A test mint szubsztancia filozófiai értelmezései .....	17
2. 3. 3. A test fenomenológiai szemlélete .....	18
2. 3. 4. Az észlelő és az észlelt test .....	23
2. 3. 5. A test szabadsága – „Embodiment” .....	25
2. 4. A test értelmezései az antropológiában és a szociológiában .....	26
2. 4. 1. A test fogalma a szociálanropológiában .....	26
2. 4. 2. A test technikái és a civilizált test.....	27
2. 4. 3. A test mint szimbólum .....	29
2. 4. 4. A dramatikus test .....	31
2. 4. 5. Az engedelmes test .....	32
Következtetések és kitekintés a táncban érvényesülő testfelfogás irányába .....	34
III. A KINESZTÉZIA ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEI.....	36
3. 1. Terminológia: kinesztézia és propiocepció .....	36
3. 2. A kinesztézia fiziológiai alapjai.....	38
3. 2. 1. A kinesztézia érzékszervei. A belső és külső érzékszervek együttes szerepe a kinesztéziában.....	39
3. 2. 2. A saját test mozgása és az érzékelő modalitások kapcsolata .....	40
3. 2. 3. A mozgás szerepe a vizuális észlelésben .....	40
3. 2. 4. Koordináció, anticipáció.....	42
3. 2. 5. Anticipáció a természetben folytatott táncmozgás során.....	42
3. 3. A tartáshelyzet és egyensúly kontrollja egyenetlen természeti terepen.....	44
Következtetések .....	46
IV. AZ EMPÁTIA ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEI.....	47
4. 1. Az empátia mint szakkifejezés használatának ontológiája.....	47
4. 2. Az empátia kifejezés eredete. Az „Einfühlung” az esztétikában, a filozófiában, a pszichológiában. ....	48
4. 3. Az empátia mint filozófiai fogalom a fenomenológia nézőpontjából .....	49
4. 3. 1. Edmund Husserl empátiaszemlélete .....	50
4. 3. 2. Edith Stein empátiaelmélete .....	50
4. 4. Az empátia elmefilozófiai problémája .....	51
4. 5. Empátia a környezetpszichológiában .....	52
4. 6. Az empátia kognitív folyamata: a perspektívaváltás.....	54
4. 7. Az empátia affektív dimenziója.....	56
4. 8. Empátia a táncban az előadó nézőpontjából .....	59
4. 8. 1. Kinesztetikus empátia a táncban.....	60

4. 8. 2. A természetben folytatott empátiás tánc. Kiterjesztett és kinezetikus empátia a-TFET során.....	61
Következtetések .....	64
V. A TERMÉSZETBEN FOLYTATOTT TÁNC HAGYOMÁNYA A MODERN TÁNC TÖRTÉNETÉBEN.....	65
5. 1. Az ember helye a modern világban, a 20. század eleji életreform mozgalmak társadalmi háttere .....	65
5. 1. 1. A modern ember fegyelmezett teste.....	68
5. 1. 2. Az életreform testkultúra felfogása, mint a test felszabadítására irányuló törekvés	69
5. 1. 3. Az életreform mozgalmak és a tánc kapcsolata.....	70
5. 1. 4. A természetben folytatott tánc történeti háttere .....	73
5. 2. Isadora Duncan természetkultusza (1878–1927) .....	74
5. 2. 1. Duncan művészetének ihlető forrásai.....	75
5. 2. 2. Isadora Duncan táncfilozófiája.....	80
5. 2. 3. Isadora Duncan táncpedagógiája .....	82
5. 3. A 20. század eleji modern táncmozgalom Nagy-Britanniában .....	84
5. 4. A Monte Verità (Igazság Hegy) táncosai.....	88
5. 4. 1. Gusto Gräser (1879–1958) és a tánc.....	88
5. 4. 2. Laban Rudolf (1879–1958) közösségmegújító és természetközeli táncszemlélete	89
5. 4. 3. Laban Rudolf táncelmélete és táncpedagógiája.....	91
5. 4. 4. Mary Wigman (1886–1973) táncszemlélete.....	94
5. 4. 5. Mary Wigman táncpedagógiája .....	96
5. 5. Testszemlélet és társadalmi mozgalmak az 1930-as évektől az 1970-es évekig	97
5. 6. A táncszemlélet változásai a 20. század második felében .....	102
5. 6. 1. Kinezetika és empátia a modern tánc történetében .....	102
5. 6. 2. Anna Halprin természetkultusza.....	107
5. 7. Az ember helye a posztmodern világban.....	110
5. 7. 1. A posztmodern test.....	113
5. 7. 2. Az ökológiai krízis.....	114
5. 7. 3. A környezeti tánc .....	116
5. 7. 4. A környezeti tánc mozgalmak Amerikában .....	118
5. 8. Anna Halprin posztmodern közösségmegújító és természetközeli táncszemlélete	121
5. 8. 1. Anna Halprin táncpedagógiája.....	125
5. 9. Margie Gillis táncszemlélete .....	127
5. 10. Celeste Snowber táncszemlélete .....	130
5. 10. 1. Celeste Snowber táncpedagógiája .....	132
Következtetések .....	133
VI. A TERMÉSZETBEN FOLYTATOTT TÁNC EMPIRIKUS VIZSGÁLATA .....	133
6. 1. Bevezetés.....	133
6. 2. A kutatási téma meghatározása .....	136
6. 3. Az empirikus vizsgálat aktualitása és pedagógiai jelentősége .....	138
6. 4. A vizsgálat célkitűzései .....	139
6. 5. A projekt célcsoportja, toborzás és mintavétel .....	140
6. 6. Etikai szempontok .....	141
6. 7. Alkalmazott kutatási módszerek.....	141
6. 8. A kutatási módszerek indoklása .....	142
6. 9. Kutatási eszközök.....	146
6. 10. Adatelemzés: A tartalomelemzés lépései.....	146
6. 11. A vizsgálat eredményeinek bemutatása .....	148

6. 11. 1. A vizsgálatot vezető tanár saját reflektív tapasztalatai a természetben folytatott táncról .....	148
Következtetések.....	164
6. 11. 2. A fókuszcsoportos interjú és a félig strukturált naplók eredményei .....	165
6. 11. 3 A kódok közötti reflektív átfedések a fókuszcsoportos interjúban és a félig strukturált naplókban.....	167
6. 11. 4. Diskusszió .....	168
Következtetések.....	182
A dolgozat limitációi és lehetséges perspektívái .....	183
VII. ÖSSZEGZÉS .....	184
MELLÉKLETEK.....	191
1. sz. melléklet: A fókuszcsoportos interjú témái és kódjai .....	192
2. sz. melléklet: A félig strukturált naplók témái és kódjai .....	195
3. sz. melléklet: A fókuszcsoportos interjú vezérfonala .....	198
4. sz. melléklet: Félig strukturált napló a természetben folytatott táncélményekről	201
5. sz. melléklet: Kültéri foglalkozások óravázlatai .....	203
A szövegben használt rövidítések: .....	224
FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM.....	224

## I. BEVEZETÉS

### 1. 1. A kutatás előzménye és forrásai

A kutatás témáját a szerző egy korábban megvalósított művészeti projektjének („Táncoló természet”, 2014, CEU) és természetben folytatott táncpedagógiai tapasztalatai inspirálták. Eredetileg a cél csupán a természethez való közelség élményének átélése volt a tánc folyamatában, ez az élmény azonban egy olyan reveláció erejű megtapasztalásnak bizonyult, amely arra indított bennünket, hogy megvizsgáljuk ennek az élménynek az összetevőit. Jelen dolgozat az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskola Elméleti és Történeti Programja, valamint a Történeti, Elméleti és Összehasonlító Kutatócsoport keretében folytatott reformpedagógia és az életreform-mozgalmak kapcsolatával foglalkozó OTKA projekt keretében készült. A munka kapcsolódik a kutatás részeként megvalósuló további doktori disszertációkhoz: *Földesi*, 2019; *Kissné*, 2013; *Pajorné*, 2013; *Pirka*, 2012; *Németh* 2012, *Pethő*, 2011; *Sanda*, 2009; *Vincze*; 2007; és *Sztrinkóné*, 2005.

A természetben folytatott tánc megtapasztalása felhívta a figyelmet arra is, hogy a színház és a próbaterem hagyományos, dobozszerű, jól kiszámítható közegéből a valóságos természeti környezetbe áthelyezve változik a tánc természete, és a környezettel való empátikus kapcsolat átélése következtében a tánc élménye is. Ez a változás összetett esztétikai és mentális élményt hoz létre: a táncos egyfelől alakítja és érzékeli saját testének mozgását, másfelől természetközeli energiákból merít erőt és szellemi inspirációt a táncához, emellett annak fizikai megtapasztalását is átéli, hogy mozgásával a természeti környezet szerves részét alkotó lény. A tánc ebben a munkában egy adott környezeti tér és környezeti elemek ihletésére jön létre ugyan, de nem azok vizuális újratereemtése a cél. Nem egyszerű imitációval történő hasonlóság teremtése a cél, hanem a természeti környezettel való érzelmi, kognitív, kinesztetikus azonosulás. Ez egyfajta belső kommunikációban valósul meg, amely mindig intenzív beleéléssel történik és sajátos liminális formát, illetve határátlépést jelent, ami egyben a hétköznapi én feladásával megy végbe. A táncos mintegy belső helyet teremt lelkében az azonosságélmény befogadására, majd a tánc után a hétköznapi környezetébe visszatérve feldolgozza az új élményt. Az azonosságélmény során létrejöhetnek vizuális formai hasonlóságok, a környezetre emlékeztető mozgások, de ezek bizonyos fókig öntudatlanok és improvizatívok, a hasonlóságok nem eltervezettek.

A természetben folytatott tánc során szerzett tapasztalatok gazdagították a szerző pedagógiai gyakorlatát is oly módon, hogy a természetben folytatott táncoktatás során egyrészt az empátia

formálásának témájára összpontosít, amely minden korban fontos eleme az emberi személyiség fejlődésének és a társas kapcsolatok alakításának. Másrészt azokra az esszenciális szakmai lehetőségekre koncentrál, amelyek a hagyományos próbatermi oktatással szemben a természeti környezet specifikus jellemzőiből adódnak, és így sajátos lehetőségeket teremtenek az táncos kompetenciák fejlesztésére. A technikai kihívásoknak való megfelelés mellett különösen az empátiához tartozó figyelem összpontosítás és kifejezőkészség, és így az előadói jelenlét megtapasztalására nyílik lehetőség.

Az értekezés szerzője a kutatás elméleti-történeti keretének megalapozásához másodlagos forrásokra támaszkodott, míg az empirikus rész feltárásában az elsődleges forrásokat a természetben folytatott tánc kutatójának saját reflektív tapasztalatai, a fókuszcsoportos interjú és félig strukturált naplók jelentik.

## **1. 2. Az értekezés témája és felépítése**

A dolgozat az Életreform – Mozdulatművészet – Empátia kapcsolatát vizsgálja, ennek megfelelően központi témái: a természeti környezetbe helyezett tánc elméleti-történeti háttere (2-5. fejezet), továbbá ennek gyakorlati megvalósulása és a természeti környezetben folytatott tánc eredményeként megtapasztalt empátia lehetőségei a táncművészeti nevelésben (6. fejezet). Ez utóbbihoz tartozik egy empirikus vizsgálat, amelyben feltárjuk a természeti környezetbe helyezett tánc sajátosságait: a táncos test élményeit a test-tér-idő dimenziójában.

Az empátia kérdése az utóbbi mintegy fél évszázadban egyre nagyobb jelentőséget nyer mind az antropológiában (*Hollan és Throop, 2011*), mind pedig a pszichológiában (*Rogers, 1995; Buda, 2006*), a neveléstudományban (*Cornelius-White és Harbaugh, 2010; Rogers, Lyon és Tausch, 2013; Buda, 2006* óvodai és iskolai nevelésre vonatkozó fejezete) és legújabban a fenntartható fejlődés céljából a környezetvédelemben (*Wormer és Besthorn, 2017*). A dolgozat témájának jelentőségét abban látjuk, hogy magyar nyelven hasonló témakörben (empátia a táncpedagógiában) eddig nem ismeretes ilyen irányú sem elméleti, sem empirikus kutatás.

A dolgozat második fejezete, A szabadságot nélkülöző test, a test szabadságának témáját tárgyalja, amelynek keretében azt vizsgáljuk meg, hogy a civilizált test bár a természet része, jelentős részben társadalmi konstrukció. Ebben a fejezetben megvizsgáljuk azokat a testelméleteket, amelyek e tekintetben összefüggésbe hozhatók a test felszabadítására törekvő életreform mozgalom testkultúrájával és a természetben táncolással. Az életreform mozgalmak keretében a 20. század

fordulóján kialakult mozdulatművészeti mozgalmak testideálja szembefordult a kor társadalmának hagyományos testképével, amelyre jelentős hatással voltak a test felszabadítására törekvő individualizációs és emancipációs folyamatok.

A természetbe helyezett empatikus tánc során fokozott mozgásérzékelés jelentkezik, ezért a harmadik, Kinesztézia elméleti megközelítései című fejezet a kinesztézia fogalom kialakulásának terminológiájával, fiziológiai alapjaival és a koordináció és az anticipáció kérdésével foglalkozik. Ennek keretében választ kapunk arra, hogy a természeti környezetbe helyezett tánc során milyen anticipációk jelentkeznek, és milyen térbeli kihívásokkal szembesül a táncos.

Az negyedik fejezet foglalkozik az empátia fogalom filozófiai megközelítéseivel, vizsgálja annak kognitív és affektív dimenzióját, és a fenomenológiai nézőpont lehetőségeivel az empátia értelmezésében, valamint az empátia szerepével a táncban az előadó oldaláról és a koreográfiában. Ezen kérdések kutatásával feltárul az, hogy a természetbe helyezett táncsal miként fejleszthető az empátia, és ennek milyen összetevői vannak.

Az ötödik fejezetben áttekintjük a természetbe helyezett modern tánc történetét az életreform mozgalmak tükrében, a 20. század első évtizedeinek és a posztmodern időszak korszakalkotó táncművészeinek táncfelfogását a természetességről, valamint természeti környezetbe helyezett táncszemléletét. Megvizsgáljuk továbbá a 20. század közepének táncszemléletét a kinesztézia és az empátia nézőpontjából. A tánc történeti fejezetben azért térünk ki az egyes táncforradalmárok pedagógiai vonatkozásaira, mert a dolgozat keretében pedagógiai alapú empirikus kutatást is végeztünk.

Az hatodik fejezet a természetbe helyezett empirikus vizsgálatot ismerteti, amelynek módszerei közé tartozott egy háromnapos workshop, reflektív naplóvezetés és fókuszcsoporthoz tartozó interjú. A vizsgálat arra kereste a választ, hogy hogyan alakul a természeti környezetbe áthelyezett tánc élménye.

### **1. 3. A kutatás célja, alapkérdései és módszerei**

A kutatás célja a természetben folytatott empatikus tánc (továbbiakban TFET) sajátos tapasztalatának megértéséhez (empirikus rész) feltárni a természetben történő modern tánc 20. század eleji és a posztmodern kori európai és észak-amerikai hagyományait, az empátia elméleti hátterét és a testi kinesztetikus megtapasztalás fiziológiai vonatkozásait. Azt szeretnénk megtudni, hogy miként viszonyultak különböző korokban a táncosok a természetességhez és a természeti



környezethez. A TFET fogalom „munkadefiníciója” az alábbiak szerint fogalmazható meg: természeti környezetben folytatott olyan improvizatív táncmozgás, amelyet a környező természettel megélt empátikus kapcsolat formál. Először ennek elméleti és történeti kereteit (testelméletek, kinesztézia, empátia, tánc történet) vizsgáljuk. A kutatás kiinduló alapkérdései az alábbiakban összegezhetőek: A) Miként járulnak hozzá a TFET sajátos tapasztalatának megértéséhez az annak előzményeit jelentő tánc történeti hagyományok? B) Milyen magyarázattal szolgál a táncos empátikus tapasztalatára a filozófia, a testérzékelés fiziológiája és az empátiaelmélet? Az erre épülő további kutatási kérdések a következők:

- a. Mely testelméletek hozhatók összefüggésbe a test felszabadítására törekvő életreform mozgalom testkultúrájával és a természetben táncolással?
- b. A kinesztézia és az empátia mely elméleti megállapításai kapcsolhatók a természetben folytatott táncoláshoz?
- c. Kik voltak a természetben folytatott tánc fő képviselői a modern tánc történetében a 20. század első két évtizedében, és a posztmodern korszakban?
- d. Mi jellemezte a természetességre törekvő táncszemléletüket, és erre milyen táncpedagógiai koncepció épült?
- e. Milyen közös vonások fedezhetők fel a 20. század eleji életreform mozgalomban és a beat, valamint a hippy mozgalomban?
- f. Miként jelent meg a kinesztéziára való támaszkodás, a természetességre és az empátiára való törekvés az 1920-as évek végétől az 1970-es évekig tartó időszakban a modern tánc képviselőinél a színpadi táncban?
- g. Melyek a természetben folytatott tánc élményének antropológiai, fiziológiai, kinesztéziái pszichológiai jellemzői, különös tekintettel a természettel létrejövő empátikus kapcsolatra?

A dolgozat elméleti-történeti és empirikus kutatási részében egyaránt a kvalitatív nézőpontú megközelítés áll a középpontban; az elméleti részben a deduktív, leíró, komparatív és hermeneutikai megközelítésű tartalomelemzés dominál a dokumentumok forráselemzésében, az empirikus kutatásban pedig participatív megközelítésben és induktív tartalomelemzéssel a kutatótanár (teacher-researcher) saját reflektív tapasztalatait, valamint egy háromnapos, természetben megvalósuló táncworkshop sajátosságait vizsgálja fókuszcsoport interjúval és félig strukturált naplókval.

Az empirikus vizsgálat keretében annak megválaszolására vállalkoztunk, hogy melyek a természetbe áthelyezett táncélmény sajátosságai, különös tekintettel a természettel létrejövő

empatikus kapcsolatra. Ezek feltárása egyrészt a természetben folytatott tánc történéseinek szabad naplóvezetéssel összegyűjtötte saját tapasztalatok alapján, másrészt az ezt kiegészítő, a workshop közös munka eredményeit feldolgozó fókuszcsoporthoz interjúval és a félig strukturált naplóvezetéssel valósult meg, amelyek feldolgozása a megalapozott elmélet (grounded theory) szempontjai alapján történt.

#### 1. 4. A témához kapcsolódó korábbi kutatások

A dolgozat elméleti-történeti részéhez kapcsolódóan több hazai és nemzetközi kutatás jelent meg, a magyar mozdulatművészetről (*Beke, Németh és Vincze 2013; Vincze, 2015; Fenyves és Dienes, 2016*), a természetben folytatott tánc témájában (*Carter és Fensham, 2011*) és a tánc, az empátia és a kinesztézia kapcsolatáról (*Foster, 2011*). A mozdulatművészet történetéről további adalékok fellelhetők a *Vincze, Kempf, Németh* által szerkesztett (2020) *Hidden Stories – the Life Reform Movements and Art.*, és a *Kempf, Vincze, Németh* (2020) szerkesztésében magyar nyelven megjelent *Életreform és a művészetek* című kötetekben. Egyes történeti munkák részeként lehet érintőlegesen megállapításokat olvasni a táncos és a természet kapcsolatának kérdéséről (*Halprin, 1987; Morris, 1972*), de a kérdés kimerítő elemzése, úgy tűnik, várat magára. Dolgozatunk kísérletet tesz arra, hogy egy ilyen irányú vizsgálat Magyarországon elindulhasson.

A természetben folytatott tánc vizsgálata egy workshop keretében a 20. század eleji életreform és reformpedagógiai törekvések recepciójához kapcsolódik. Az életreformról és a reformpedagógia kapcsolatáról megjelent tanulmányok a hazai szakirodalomban: *Németh, 1996; Németh és Skiera, 1999; Németh és Pukánszky, 1999; Németh, Mikonya és Skiera, 2005; Skiera, Németh és Mikonya, 2006; Németh és Hopfner, 2008; Németh és Skiera, 2012; Németh és Pirka, 2013; Németh, Stöckl és Vincze, 2017a; Németh és Vincze, 2017; Boreczky és Vincze, 2018; Németh és Skiera, 2018; Pukánszky, 2000.*

A nemzetközi szakirodalomban megjelent kiadások az életreform mozgalmáról: *Krabbe, 1974, 1998; Buss, 2003; Carlborg és Musteikiene, 2005; Nida-Rümelin, 2009; Stranz, 2010; Scharf, 2011; Bigalke, 2016; Carstensen és Schmid, 2016* tanulmányai, valamint az Új Német Tánc kialakulásában tánc-történeti jelentőséggel rendelkező *Monte Verità* kommunáról: *Szeemann 1978; Bollmann, 2017*. A reformpedagógia történetéről és jelenéről megjelent legfontosabb, nemzetközi jelentőségű művek: *Regener, 1910; Röhrs, 1994, 2001; Röhrs és Lehnart, 1994; Scheibe, 2010; Plake, 1991; Seyfarth-Stubenrauch és Skiera, 1996; Kief, 2003; Skiera, 2009, Oelkers, 2005.*

Táncsal kapcsolatos elméleti és történeti kutatásokat a Magyar Táncstudományi Társaság Munkabizottsága, a Táncstudományi Társaság és a Magyar Táncművészeti Egyetem Táncstudományi Kutatóközpontja végeznek. Táncmozgásra irányuló empirikus vizsgálatok fellelhetők a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia területén a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület Tanulmányi Bizottsága munkájában is, amely a terápiában a kapcsolati munka és hatásmechanizmus feltárásával foglalkozik.

A dolgozat empirikus részéhez kapcsolódóan táncosok észlelésével foglalkozó nemzetközi kutatások vizsgálták a balett ruházat hatását a test- és önpercepcióra női táncosok körében (*Price és Pettijohn, 2006*), a táncos tapasztalatok felhasználását az interakcióban (*Loke és Robertson, 2010*), a táncosok testképének kapcsolatát a tükörrel (*Radell, 2012*), valamint a test és tükörképe viszonyát (*Radell, Keneman, Adame, és Cole, 2014*).

A magyar szakirodalomban nem találtunk a táncosok szerepformálásával foglalkozó olyan tanulmányt, amely kifejezetten affektív, kognitív és kinesztetikus megtapasztalások reflektivitására irányul. A testtudatot elméleti szinten, filozófiai összefüggésben tárgyalja *Vermes Katalin* (2006) munkája, valamint motorikus képességek fejlesztésére irányuló kutatások folynak a sporttudomány területén (*Polgár és Szatmári, 2011*).

## **1. 5 A dolgozat kutatási historiográfiája**

A TFET során szerephez jut a test szabadsága, az érzékszerveken keresztül a környezet észlelése és a saját test kinesztetikus megtapasztalása, valamint az természethez kapcsolódó empátia élménye, amelyeknek tánc történeti előzményei is vannak. A test felszabadítását hirdető, 20. századi életreform mozgalmak keretében jött létre a modern tánc, és ezzel együtt alakult ki a természeti környezetben folytatott modern tánc hagyománya. A TFET témája ily módon interdiszciplináris megközelítést igényel, amely kiterjed a testelméletekre, a kinesztézia és az empátia elméleteire, valamint a természetben folytatott tánc történeti hátterére. A dolgozat egyes fejezetei bemutatják a test modern kori felfogásának sajátosságait, a kinesztetikus érzékelés főbb vonásait, az empátia értelmezését és azokat a modern és posztmodern tánc történeti törekvéseket, amelyek a természetben folytatott táncot helyezik előtérbe, mint egyfajta testi szabadságra való törekvést. A különböző testelméletek értelmezése szerint a test társadalmi meghatározottságok hordozója és kifejezője; a kinesztézia és az empátia vizsgálata során az tárul fel, hogy ezektől a szabadságot korlátozó

társadalmi kötöttségektől milyen kiutak lehetségesek. A tánc történeti elemzésben azt keressük, hogyan valósultak meg ezek a kiütkereső törekvések.

A test fogalma több nézőpontból vizsgálható, aszerint hogy a gondolkodók egy vagy több szubsztanciát feltételező filozófiai nézetet képviselnek. A test mint szubsztancia filozófiai értelmezésének dualista alapját *Platón*, *Arisztotelész* és *Descartes* elméletei adják. A dualista szemlélet szerint a test és lélek két különálló létezőből áll. Ezzel szemben a monista szemlélet pedig vagy a szellemit, vagy a fizikait tartja meghatározónak. Amellett, hogy a test a természet része, jelentős mértékben társadalmi konstrukció. A test technikáiról és a civilizált testről alkotott elképzeléseket *Mauss*, 1936; *Elias* 1987 képviselte, a test mint szimbólum kérdését pedig *Douglas*, 1995, 2003 elméletei tárgyalják. A test szociológiai értelmezésében a dramatikus test kidolgozója *Erving Goffman*, az engedelmes test elméletének megalkotója pedig *Michel Foucault* volt. A testtel kapcsolatos fenomenológiai nézőpont képviselői *Edmund Husserl*, *Edith Stein* és *Merleau-Ponty* voltak, akik a test kettős vonatkozását értelmezték: a fizikai testet (Körper) és a megélt testet (Leib), valamint a kinesztetikus tudatosság fogalmát hangsúlyozták.

A TFET során a vizuális érzékelés mellett különösen előtérbe kerül a kinesztézia, amelyet a jelen dolgozat empirikus vizsgálata is igazolt. A kinesztézia latin eredetű szó, fogalma szerteágazó a szakirodalomban (*Lephart* 1997; *Barnes és Behnke*, 1999; *Ergen és Ulkar*, 2008, *Pennartz*, 2015; *Wilk és Hooks*, 2017; *Proske és Gandevia* 2018). Emiatt az empirikus vizsgálat elemzéséhez szükségesnek tartottuk a kinesztézia fiziológiai alapjainak a feltárását, amelyhez az elméleti alapot *Schmidt*, 1996; *Foster*, 2011; valamint *Sekuler és Blake*, 2000 adják.

A TFET természetének empirikus úton történő feltárásához szükséges volt megvizsgálni az „Einfühlung” kifejezést mint a modern empátia fogalmának előzményét a német esztétikában és pszichológiában (*Vischer*, 1873; *Lipps*, 1897, 1903), valamint az empátia fogalmát a fenomenológiában (*Edith Stein*, *Edmund Husserl*), a kortárs elmefilozófiában (*Crick*, 1995; *Goller*, 1999; *Nagel*, 1974/2004; *Fuchs*, 2019), a környezetpszichológiában (*Schwartz*, 1977; *Sobel*, 1996; *Guergachi és mtsai*, 2010; *Tam King-Pong*, 2013) és a táncban. Az empátia kognitív dimenziója *Stotland*, 1969; *Davis* 1983, 1994; *Batson és mtsai*. 1997, az affektív dimenzió pedig *Fuchs és Koch*, 2014 elméleteivel került megvizsgálásra.

A 19. és 20. század fordulójának társadalmi változásai életreform mozgalmakat hívtak életre (*Németh*, 2002, *Németh*, 2013a, *Németh*, 2013b), amely a modern ember fegyelmezett testével szemben (*Lafferton*, 1997; *Németh*, 2014; *Wulf*, 2007) egy ellenkultúra mozgalom volt. A zárt társadalmak rendszerével szemben egy újfajta testértelmezés is előtérbe került, amely az életreform mozgalmak keretében testkultúra mozgalmakat hívott életre és az egészségesen, szépen kiművelt szabad test képét hirdette. Az életreform mozgalmak és a tánc kapcsolatának feltárásában az

elméleti keretként szolgáltak *Németh 2002; Németh 2013b, Beke, Németh, Vincze, 2013* tanulmányai. A természetben folytatott tánc modern kori hagyományainak két kiemelkedő korszaka különíthető el: a 20. század első két évtizede és a posztmodern korszak. A 20. század első évtizedeinek kiemelkedő képviselői voltak *Gusto Gräser, Isadora Duncan, Laban Rudolf, Mary Wigman* és *Margaret Morris*, a posztmodern képviselői pedig *Anna Halprin, Margie Gillis* és *Celeste Snowber*. A természetben folytatott tánc történeti és elméleti felvázolása *Maletic, 1987; Partsch-Bergsohn, 1994; McCaw, 2012 Halprin és Kaplan, 1995; Hermann, 1998; Lever, 2003; Poynor, 2009; Carter és Fensham, 2011; Tusa, 2012; Weber, 2014; valamint Dickinson, 2018* tanulmányai alapján történt. A 20. század közepén újabb ellenkultúra mozgalom bontakozott ki a beat és a hippy mozgalmak (*Konok, 2008; Sükösd, 1985; Illés és Farkas, 1975*), és a kor lázadó szemlélete *Anna Halprin* posztmodern táncában is fellelhető. Amellett, hogy a 20. század közepe a modern színpadi tánc fellendülésének korszaka volt. Ebben az időben a tánc elméletében és gyakorlatában, valamint a táncpedagógiában erőteljes szerepet kapott a kineztezia *Doris Hupmhrey, Martha Graham, Steve Paxton, Irgmard Bartenieff, H'Doubler, Moshe Feldenkrais* táncszemléletében (*H'Doubler, 1925; Hagood és Brennan, 2010; Foster, 2011*). A kinezetikus empátia jelen volt a *Judson Dance Theatre* koreográfiáiban, és központi jelentőséget nyert *Marian Chace* táncterápiájában és *Leo Steinberg* művészettörténész tárlatvezetésein (*Houston, 2017, Hagood és Brennan, 2010*). A posztmodern kor ökológiai krízisében (*Lányi és Jávör, 2015; Jávör, 2000; Balog, 2005; Kohak, 1988*) a tánc nemcsak esztétikai, hanem morális kérdésként is szerepel, és ennek eredményeként jött létre a környezeti tánc műfaja (*Stewart, 2010; Handschuh, 2013; Stone, 2015; Eno, 2018*).

## **II. A TEST ÉRTELMEZÉSE A FILOZÓFIA, AZ ANTROPOLÓGIA, A SZOCIOLÓGIA ÉS A SZOCIÁLPSZICHOLÓGIA SZEMLÉLETÉBEN.**

A természetben folytatott tánc hagyománya a 20. század eleji életreform mozgalmakhoz kötődik, és létrejöttét a természetességtől elszakadt ember szabadságvágya motiválta. Az emberi test nem egyszerűen csak a természet része, hanem civilizált test, társadalmi konstrukció, amely társadalmi ellenőrzés tárgya, ugyanakkor jelentések és értékek hordozója. Ezeket a téziseket alátámasztó legfontosabb munkák: *Mauss, 1936; Elias 1987; Foucault, 1975; Douglas, 1995, Goffman, 2015*. Annak, hogy a test társadalmi konstrukció, egyik szembetűnő bizonyítéka a

testideál, amelynek alakulásában a társadalmi-kulturális tényezőknek minden korban meghatározó szerep jut. A természeti népeknél a nagy test a termékenység képzetét közvetíti, a középkorban a nagy test az erő, jólét és hatalom jelképe volt, a 19. századi testképet az elrejtettség, a testet bő rétegekben eltakaráó és a test természetes alakját illuzórikusan megváltoztató ruházat jellemezte. Szinte a középkortól kezdve érvényes az a megállapítás, amelyet *Hajdu Ágnes* a paraszti testkép elemzése kapcsán tesz, hogy „a test fölötti kontroll a társadalmi pozíciótól függött, minél magasabban állt valaki a társadalmi ranglétrán, annál nagyobb testkontrollal rendelkezett, illetve kellett, hogy rendelkezzen” (*Hajdu*, 2012. 4.o.). Ettől jelentősen eltér a test posztmodern kori társadalmi ellenőrzése, amely a tömegessé váló testideál követésén és ezáltal a test áruvá tételén, kommodifikációján keresztül valósul meg.

A természetben folytatott táncot középpontba helyező, 20. század eleji modern tánc az életreform mozgalommal állt kapcsolatban, és ennek keretében a test felszabadításának törekvését képviselte a kor vezető táncművészeti műfajával, a klasszikus balettel szemben. A modern tánc mozgalmának testideálját a természetesség jellemezte, ami abban foglalható össze, hogy a test változtatás nélküli alakját mutatta fel mint esztétikai értéket, és a test anatómiai felépítéséhez igazodó, könnyedén megvalósítható mozdulatokra épült.

Mindezekkel összefüggésben felmerülnek további megvizsgálandó kérdések. Miként értékelhető az, ahogyan a test megjeleníti a civilizációt, elvész-e ezzel a test természetes szabadsága? Milyen módon nyerhet értelmet a szabadság a test vonatkozásában? A dolgozat jelen fejezete megvizsgálja, milyen nézőpontokat kínál a filozófia és az antropológia a szabadság és a test fogalmának értelmezéséhez, majd e két dolog viszonyát illetően.

## **2. 1. A szabadság filozófiai fogalmáról**

A testtel foglalkozó kulturális antropológiai tanulmányokban szinte mindenütt jelen van az a nézőpont, amely a testre vonatkozó társadalmi és kulturális meghatározottságokat tárgyalja. Ez felveti a test szabadságának a kérdését, azt, hogy mit jelent a szabadság, és miként értelmezhető a szabadság a test vonatkozásában. A szabadság esetében mindenképp a fogalom pluralitásával kell számolni, minthogy a különböző tudományágakban a szabadság és a társadalmiság viszonyának többféle megközelítése lehetséges: filozófiai, vallásfilozófiai, szociológiai és pszichológiai értelmezések. A szabadságot nélkülöző test és a test szabadságának vizsgálatánál a filozófiai megközelítés kínálja a kiindulást.

A felvilágosodás kori gondolkodók óta a szabadság fogalmát a filozófia az ember természeti és társadalmi meghatározottságában értelmezi. „Az ember szabadnak születik, mégis bilincsekben él” ezzel a mondattal kezdődik a Társadalmi Szerződés (*Rousseau*, 1947. 18.o.). *Rousseau* szerint azonban cserébe a természetes szabadság elvesztéséért az ember elnyeri a polgári szabadságot. Később, a klasszikus német filozófia középpontjában az absztrakt szabadságfogalom áll. A klasszikus német filozófusok kategóriáit követve foglalja össze *Gerd Haeffner* (1996) filozófiai antropológus a szabadság fogalmát, mely szerint a szabadság az egyén uralmát jelenti a cselekvése felett. A szabadság három típusát különbözteti meg: 1) az erkölcsi szabadság, az egyén cselekvésének jogi és erkölcsi törvényektől való mentessége, 2) a cselekvési szabadság, a belső vagy külső kényszerektől való mentesség, 3) az akarat szabadsága azt az elvi képességet jelenti, amellyel valaki elhatározza magát: „elvi képességet arra, hogy elhatározzam magam egy meghatározott (számomra lehetséges és általam értelmesnek becsült) magatartás kialakítása vagy elutasítása” mellett (*Haeffner*, 1996. 76-77.o.). Az életreform mozgalomban szerepet játszó antropozófia megalkotója, a *Monte Verità* vendégköréhez csatlakozó *Rudolf Steiner*, akinek euritmia mozgásművészete a modern tánc képviselői számára is ismert volt, ezzel szemben egyetlen tényezőben ismerte fel a szabadságot, az ember akarata által vezérelt szellemi szabadságában hitt. A szabadság filozófiája című tanulmánya (1894) szerint szabadnak lenni annyit jelent, hogy az ember tudja, amit akar tudni, és saját akaratánál fogva tud akarni és nem akarni, valamint szabadnak és nem szabadnak lenni. *Steiner* megfogalmazása szerint „az akaratot akkor mondhatjuk szabadnak, ha az az élményünk van, hogy az akaratban valamilyen eszmei intuíció valósul meg” (*Steiner*, 2016. 150. o.).

A test antropológiai leírásaiban központi helyen szerepelnek a testet szabályozó kulturális-társadalmi tényezők. Ennek kapcsán érdemes megemlíteni *Zygmunt Bauman* (1925–2017) lengyel szociológus ismert megállapítását, amely szerint a szociológia a szabadság hiányának tudománya („science of unfreedom”). Ezzel *Bauman* a mainstream szociológiára utalt, amely azt vizsgálja, hogy a természettől szabad egyének miért cselekednek több-kevesebb állandósággal majdnem szabálykövető módon.

Következtetésként megállapítható, hogy a szabadság nem úgy tekintendő, mint egy abszolút, meghatározottságok nélküli állapot, mert mindig csak korlátok mellett érvényesül. A test felszabadítását hirdető modern tánc hagyományainak vizsgálatánál a kérdést ennél fogva inkább úgy lehetne megfogalmazni, hogy mire nyerhet szabadságot a test a maga tevékenysége révén, adott civilizációs körülményei között, és ezt hogyan valósíthatja meg, valamint milyen módon nyílik lehetőség a táncmozgást végző test számára a szabadság megtapasztalására.

## 2. 2. A test fogalma

Nem csak a szabadság többretegű fogalom, a test fogalmának meghatározásakor is számolni kell a pluralitás jelenségével. A különböző köznapi testfogalmakat a magyar nyelv ugyanazzal az egyetlen szóval jelöli, szemben a német fogalmi felosztással, amelynek a „Körper” és a „Leib” fogalmak felelnek meg. Mivel a magyar tudományfejlődés és különösen a filozófia erősen kötődik a német kultúrkörhöz, érdemes áttekinteni a német gondolkodás testtel kapcsolatos fogalmait.

A „Körper” a testet mint tárgyat, anyagot vagy dolgot értelmezi, amely segítségével észlelünk, és általa is észlelve vagyunk. A természettudományokban ez a test objektíven kutatható, cselekvésben realizálódik, elválaszthatatlanok vagyunk tőle, és általa vagyunk közvetlen összeköttetésben a külvilággal. A test ugyanakkor nemcsak összeköttetés, hanem határ is, amikor a tudat és az értelem túllép a test fizikai határain. Ezzel szemben a „Leib” nem a látható, tapintható fizikai testet jelöli, hanem azokkal a testi állapotokkal kapcsolatos, amelyek a látás és a tapintás érzékelései nélkül is tapasztalhatóak a saját testben (például éhség, fájdalom, légzés, stb.). A 19. századtól a „Leib” szó azt a megélt, élő testet jelöli, amely kifejezi az egyén önmagához és másokhoz, a világhoz való viszonyát. A „Körper” a tárgyat jelentő objektív testre, a „Leib” pedig a szubjektum megjelenésére utal, arra, ahogyan megéljük az eseményeket. A magyar nyelvben a test ilyen kettős értelmezése lexikailag nem különül el, mivel a test szó jelöli mind az objektumot, mind a szubjektumot. Az, hogy a testünk (Leib) mi magunk vagyunk, főleg akkor fejeződik ki, amikor egy testi állapotról teszünk kijelentést, amely egy közvetlen élménykapcsolat a személyiség és a test között (*Gita, Kälbli és Rigler, 2005*).

Az emberi civilizáció történetében megfigyelhető számos, a köznapi értelemben vett test szabadságkorlátainak feloldására irányuló törekvés. Ide sorolható mindenfajta, egyéni vagy társadalmi méretű lázadás a test szociális kizsákmányolása ellen. Mindezek mellett az elmúlt száz évben több más törekvés is tartozik ide: a mindkét nemet érintő testkultúra és reformruházat, valamint a nemi egyenlőséget hangsúlyozó feminista testi megnyilvánulások (a dohányzó, dolgozó és sportoló női test).

## 2. 3. A test filozófiai értelmezései

A testtel kapcsolatos értelmezések az ókortól kezdve megtalálhatók a filozófiában, annak a kérdésnek a keretében, hogy mi is valójában az ember. Miből áll, mi alkotja a lényegét, miben különbözik más létezőktől? Az elmevilág központi fogalma a szubsztancia, amely latin eredetű



szó etimológiailag az `alatt` és az `áll` jelentésű elemek összetétele. Eszerint a fő kérdés az, hogy mi áll az embernek nevezett létező alatt, mi tartja meg? Hogyan valósul meg a test és a tudat viszonya?

### 2. 3. 1. Test – lélek – tudat

A környező gazdag tárgyi világ megtapasztalásai során az ember önmagát a csecsemőkor vége felé tudatosítja. Az önmagunkról való tudással, az éntudattal határoljuk el magunkat a külvilágtól, és a másiktól. A társas kapcsolatok eredményeként fejlődik ki az énkép (N. Kollár és Szabó, 2004), és ennek részeként fokozatosan jön létre az az élethosszig tartó tudatosság, hogy az én nem minden része látható, mert a személyiségnek csak részben testesült meg, és a külső test mellett létezik egy külvilág elől rejtett én is.

A test és a tudat, az ember anyagi és mentális lényegének problémája, egyik alapkérdése az elmefilozófiának az ókori gondolkodók óta. A táncos énképét és technikai készségeit a természet egyaránt kihívások elé állítja, ezért érdemes megvizsgálni, hogy milyen testi és lelki összetevői vannak a természettel empatikus kapcsolatban folytatott táncmozgásnak. A következőkben filozófiatörténeti áttekintését nyújtjuk a testtel kapcsolatos felfogásoknak. Megvizsgáljuk a testnek mint szubsztanciának a filozófiai értelmezését, a test fenomenológiai szemléletét *Edmund Husserl* és *Edith Stein* elméletében, *Merleau-Ponty* nézőpontját az észlelő és észlelt testre vonatkozóan, valamint az *embodiment* fogalmát.

### 2. 3. 2. A test mint szubsztancia filozófiai értelmezései

A filozófiában az emberről szóló elmélkedések tekintetében két irányzat különíthető el, aszerint hogy egy vagy két szubsztanciát feltételez a világban, illetve aszerint hogy melyiket tartja meghatározónak. A dualista szemlélet két szubsztanciát feltételez, a monista szemlélet pedig vagy a szellemit, vagy a fizikait tartja meghatározónak.

A dualista szemlélet, és ezek különböző változatai (*Arisztotelész, Platón, Descartes, Leibniz, Malebranche, Biblia*) a személyiségnek két alaprétegét tételezik, és arra keresik a választ, hogy miben áll a testi és a nem megtestesült lényeg természete, és mi ezek különbsége. E szerint a szemlélet szerint test és lélek egymástól élesen különböző dolgok, minthogy a lelki jelenségek nem fizikai természetűek. Így vagy a test tekinthető a lélek börtönének, vagy a lélek a test börtönének.

Platónnak a „lélek a test börtönében” metaforájával (A Phaidon című munkájában) szemben a 20. századi filozófus, *Foucault* a platóni felfogást megfordítva azt állítja, hogy a „test a lélek börtönében” van. Amikor a test zárja börtönbe a lelket, akkor a lélek akar szabadulni a mulandóság elől, amikor a lélek teszi ugyanezt a testtel, akkor pedig a test akar szabadulni. Ebben az esetben a lélek parancsol a testnek, amely gonoszsgot csak a lélek parancsára tud elkövetni (*Heller*, 2005. 32.o.).

Az egy szubsztanciát feltételező, monista filozófiai elgondolások (idealista, neutralista és materialista) között jelentős az a szemlélet, amely csak az anyagi szubsztanciák létezését fogadja el. Modern tudományos világképünk és az ennek alapján uralkodó világnézet, a redukcionista fizikalizmus szerint „az aktuális világban nem létezik olyan tulajdonság, amely nem fizikai természetű”, így tehát a mentális állapotok is fizikai tulajdonságokra redukálhatók (*Pöntör*, 2011 124-125.o.). Ez a szemlélet elégségesnek bizonyul dolgozatunkban a mozgásérzékelés élettani hátterének megismeréséhez, de a mozgásban létrejövő tapasztalati minőséget nem segít feltárni. A redukcionista szemlélet az emberi pszichét<sup>1</sup> kiszolgáltatottá teszi, a fizikai adottságok és folyamatok börtönébe zárja. Ha útmutatásra van szükségünk a szabadságot átélni és empátiában feloldódni vágyó táncoló test megértéséhez, a test szubjektív tapasztalatát középpontba helyező fenomenológiai nézőpontot is érvényesíteni kell.

### 2. 3. 3. A test fenomenológiai szemlélete

A tánc mint önkifejező, önmegjelenítő mozgás, valamint az empátia értelmezéséhez további filozófiai és kutatómetodológiai és módszertani nézőpontokat nyújt a fenomenológia. Ebben a szemléletmódban ugyanis, a tapasztalat kauzalitásának keresése helyett magára a szubjektív tapasztalásra irányul a figyelem, az egyes szám, első személyű tapasztalatra, és ez a testszemlélet a test és tudat dualizmusával szemben a „megtestesült” tapasztalat alternatíváját kínálja fel. A fenomenológia tárgya a közvetlen megtapasztalású test, szemben a karteziánus kettősséggel, amely feltételez egy gondolkodó részt (*res cognita*), ami az emberi szellem, és egy kiterjedt részt (*res extensa*), ami az emberi test. A tapasztalat oksági magyarázata helyett a fenomenológia magát az első személyű tapasztalatot akarja megragadni, és ebben a törekvésben az objektív világ csak mint a tapasztalás tárgya játszik szerepet. A testet nem pszichofizikai entitásként kezeli, hanem mint megélt testet, ahogyan azt közvetlenül megtapasztalja az érintett „megtestesült” tapasztaló alany.

<sup>1</sup> A dolgozatban a psziché fogalmát annak jungi értelmében használjuk: a psziché a tudatos és nem tudatos lelki folyamatok összessége, szemben az egóval amely a tudatosság középpontja és az identitást hordozza.

Ebben a szemléletben a test lényege a megélt test: a különleges, egyedi módon, a megtapasztaló szubjektum által megélt, mintegy belülről megtapasztalt test.

A fenomenológiai szemléletmód ismertetése indokoltnak látszik a dolgozatban kifejtett téma, az empátia vonatkozásában is, mert a fenomenológiai következtetések alapján ismerhető fel igazán az empátia mint a másik, az idegentapasztalat közvetett módon történő megismerésének szükségessége.

### **A test a fenomenológiában**

A *Husserl* által megalapozott fenomenológia mint a filozófiai naturalizmussal és a karteziánus dualizmussal szemben álló szemlélet írható le, amely nem a természetes és reális világ filozófiai interpretációját nyújtja, hanem ideális tárgyiságok tudati konstitúcióját tárja fel. A világ ebben a megközelítésben egy szemléleti-észleleti világ (*Bakonyi*, 2012. 6-11.o.). A fenomenológia számára a vizsgált világ nem csupán tárgyi világgént jelenik meg, hanem értékek világaként is, amelyben a dolgok minőségi értékjegyükkel (például szép vagy csúnya) együtt vannak jelen. *Husserl* szerint az életvilág tudományos vizsgálatának a tudat filozófiai szintű összefüggéseiből kell kiindulnia, amelynek legfőbb jellemzője a valamire való tudati irányultság (intencionalitás). Egy adott élményben a megismerés tárgya nem az objektum, hanem a fenomén, amely az intencionális élményben jön létre. *Husserl* szerint a tudományos megismerés módja a fenomenológiai redukció, amikor az életvilág kizárásával csak az intencionális élményre és a benne rejlő fenoménre koncentrálnak háttérbe helyezve a korábbi beállítódásokat, ez vezet el a jelenség tartalmi-lényegi megragadásához (*Németh*, 2015. 261-262.o.).

A filozófiai naturalizmus számára a világ megismerhetősége nem merül fel kérdésként. Az anyagi természetet és ennek részeként a tudatos életet egyszerűen adottnak tekinti, amely természettudományos módszerekkel tanulmányozható. Ezzel szemben a fenomenológiai megközelítés számára a természeti tárgy csak szubjektív adottságmódok összességéként tekinthető a megismerés tárgyának (*Marosán*, 2017. 11.o.). A fenomenológia a világ és a tudat közötti ismereti korreláció vizsgálata, amely számára „a világtapasztalat a közvetlen külső észlelésben nyer eredeti artikulációt” (*Takács*, 2010. 38.o.). Az észlelés ilyen kitüntetett konstitutív szerepének következtében a fenomenológiai szemléletben meghatározó a test interpretációja.

Szemben a filozófiai naturalizmus talaján álló szemlélettel, a fenomenológiai vizsgálódás a tapasztalat struktúráját tárja fel, és figyelmen kívül hagyja az esemény okbeli magyarázatát. Mivel alapfeltevése szerint a világ csak mint annak tudati leképeződése ismerhető meg, *Husserl* számára az individuum és a környezete közötti korrelátum az, ami vizsgálandó. A vizsgálat egyik eleme ilyen módon a közeli világ, vagy „magvilág”, azoknak a dolgoknak a szférája, amelyben az emberi

észlelésnek, testtapasztalatnak közvetlen hozzáférése van kinesztézis által. A folyamatosan jelenlevő test mint az észlelés aktora szerepel, amely a környező észlelési világ evidenciáját közvetíti. Világtapasztalat és test egymás korrelátumai, a test működése konstitutív szereppel, meghatározza az észlelési tapasztalatot (*Bakonyi*, 2012. 6. és 20.o.).

### **A fenomenológiai test és a tér**

*Husserl* számára a test nem egy lehatárolt kiterjedéssel rendelkező fizikai-anyagi létező, szemben az ilyen kiterjedéssel nem rendelkező tudattal (mint a karteziánus szemléletben), hanem egy élő 'itt', amelytől minden más az 'ott' része, és olyan érzéki tapasztalatok helye, amelyek csak az érzékelő-észlelő számára tapasztalhatóak. A fenomenológiai beállítottságban a test nem mint konstituált, hanem mint konstituáló egység jelenik meg. A fenomenológiai test egyrészt materiális alapú érzékelő test, másrészt aktivitásra képes, akaró test, amely a szellemnek van alárendelve. A test működése, konstitutív szerepe áll középpontban – nem észlelhető dologként (*Körper*), hanem minden észlelésnél érzékiségében (*Leib*) és orientációs pontként szerepel (*Kicsák*, 2010. 43-44.o.).

A tér a fenomenológiai szemléletben nem egy természetes módon adott kerete az észlelésnek és cselekvésnek, mint valami olyan, ami készen áll, hogy ezeket befogadja. A *Dolog és tér* (1907) című egyetemi előadásaiban szól *Husserl* a test konstitutív szerepéről a külső észlelés vonatkozásában és a tértapasztalat kialakításában. Test- és térszemléletére jellemző, hogy különbséget tesz külső tér (külső tárgyak helyének rögzítése) és belső tér (kinesztézisek, propriocepciók, testérzetek) között, amelyek a saját test érzékelésekor egymásra hajlanak. *Husserl* szerint az észlelési típusoknak megvan a maga térbelisége (vizuális, taktilis, akusztikus tér), és ezek együttműködve vesznek részt az objektív tér percepciójában (*Marosán*, 2017. 287.o.)

### **Kinesztézia és tapintás**

A fenomenológiai szemlélet szerint a világban való testi jelenlét csak azért válhat konstitúció kiindulópontjává, mert a testhelyzet, a mozgásérzékek és kinesztézisek közvetítésével kapcsolatba kerül a tárgyakkal (*Takács*, 2010. 58.o.). *Husserl* a testet kinesztetikus rendszerként fogja fel, ahol akaratlagos és passzív mozgások zajlanak, de a kinesztézis nem a mozgásérzékelést jelenti, hanem a mozgás képességének tudatát (*Bakonyi*, 2012. 14 és 20.o.). A testtapasztalat kettős dimenzióját állítja: nemcsak mozogni vagyok képes (kinesztetikus élményszerűség), hanem ezt érzékszerveimmel, észlelésemmel, és ugyanakkor szomaesztétikai érzéssel is tudom követni. A testtapasztalat mindig implicálja ezek jelenlétét (*Takács*, 2010. 56.o.).

A *husserli* kinesztetikus tudatosság nem a mozgás tudatossága, hanem egy olyan szubjektum tudatossága, amely a motilitás viszonylatában határozható meg. Annak a tudatossága, hogy maga a

a szabad és válaszadó mozgásra való képesség, vagy annak akár időleges hiánya is, a megtestesült én része. Nemcsak a megvalósított mozgás és nemcsak az akaratlagos mozgások, hanem olyan passzív mozgások is, mint például a légzés. A mozdulatlan állapot is dinamikus, mert kinesztetikus helyzet fenntartását igényli. *Husserl* episztemológiai nézőpontja fejeződik ki abban, hogy az élő megtestesültség (embodiment), nemcsak cselekvést, hanem minden ismeret alapvető mélystruktúráját jelenti (*Behnke*, é.n.).

### A tapintás

*Husserl* a tudat és közvetlenül észlelhető világ korrelátumát vizsgálva különös figyelmet fordít a taktilis tapasztalásra. A dolgok jelenségeit érzékszervi közvetítéssel észleljük, taktilisen a tapintóban, és ez által konstituálható a tapintás közvetítette jelenség. Legnyilvánvalóbb módon a tapintó érzőrendszer által válik a kinesztetikus rendszer eleven, megélt testté, ez által megy végbe a saját test érzés konstitúciója, mivel így jelenik meg a test legközvetlenebbül mint az érzés és mozgás kapcsolódási pontja, a test mint érző és érezhető egyszerre. A tapintás kettős jellege ez: nemcsak a megtapintottat érzem, hanem önmagamat is, amint kapcsolatba kerül egy másik felülettel. Ha azonban az egyik kezemmel megérintem a másikat, az érintést, az érintőt és a megérintettséget is megtapasztalom, érzőként és érzettként egyaránt (*Bakonyi*, 2012. 13. és 15.o.).

### Interszubjektivitás

A fenomenológiai szemléletmód számára a Leib és a Körper térbeli viszonyként elgondolhatóak. A Leib a térbeli orientáció nullpontjaként működik és mint az észlelés aktora, nem pedig mint az észlelés számára adott fizikai tárgy. Nem is lehet pusztán így tekinteni rá, hiszen a saját test nem körüljárható, mindig egy „fekete lyuk” marad a térben a szubjektum számára. A saját test Körperként is észlelhető, de ez eltér a másik Körperként történő észlelésétől, mert saját test észlelésekor a Körper és a Leib aspektusai nem válnak szét: önmagam észlelete saját észlelésemben konstituálódik. Más szempontból azonban a másik észlelése konstitutív szereppel bír saját testképem számára: lehetővé teszi saját testem és a másik test tapasztalatai közötti különbségek és hasonlóságok konstituálását (*Bakonyi*, 2012. 9.o. és 12-13.o.).

A két test között nem a modell és replika viszonya áll fenn, hanem két egymással kontrasztba állítható saját megtestesültség, amelyek közül csak az egyikhez van hozzáférésem. Amikor én felemelem a követ, megtapasztalom azt, amit az 'itt' közvetít: saját fizikai erőfeszitésemet és a kő ellenállását, valamint az ehhez társuló szómaesztétikai minőséget. Amikor a másik felemeli a követ, csak vizuálisan észlelem a másikat, egy hasonlóképpen élő test (Leib) kinesztézisét, amely számomra 'ott', így a másik test saját észleleti tapasztalati nézőpontjának nem lehetek birtokában (*Behnke*,

é.n.). A közvetlen tapasztalás szintjén minden idegen test csak mint Körper létezhet számomra, mert a másik test kinesztetikus rendszeréhez nincsen közvetlen hozzáférésem (*Bakonyi, 2012. 13.o.*).

Az empátia társadalmi jelentősége indokolja, hogy mivel a közvetlen tapasztalatban csak a saját megtestesült énem érhető el számomra, a másikhöz utat kell keresnünk és találnunk, fokozottan kell törekednünk a másik megtestesült énjének közvetett megtapasztalására, amelynek egyik fontos eszköze az empátia.

### **Edith Stein testszemlélete**

*Edith Stein* a 20. század első felének kiemelkedő német fenomenológusa, aki *Husserl* tanítványa és asszisztense volt. Az „On the Problem of Empathy” című disszertációjában az empátia kérdésével szoros összefüggésben a testről alkotott szemléletét is kifejti. *Stein* a test mint Leib, a saját test megtapasztalásának alanya és a helye érdeklő elsősorban, és elemzése szerint a tiszta „én” 1) egy másik individualitás, mint a te és az ő; 2) saját tudatáram, amely kvalitatív módon is különbözik mások tudatáramától; 3) lélek, azaz állandó attribútumokkal (érzékszervi élesség, akarati erő, érzésintenzitás) rendelkező hordozója a tapasztalatnak (*Stein, 1964. 38-40.o.*). Végül azonban a testet mint pszichofizikai egységet tudja csak tekinteni. Érvétele szerint a saját test megtapasztalása, amely kizárólag mint Leib lehetséges, a saját test fizikai affiliációja, hozzám tartozása, nem külső szemléletben ragadható meg. A saját testet érzékelő mezők jellemzik, és ezek az érzékelések a testtudatosság valóságos és kiiktathatatlan alkotóelemei. Szemben azonban az akaratlagos tudati aktusokkal, ezek az érzékelések nem a tiszta énből erednek, hanem az élő testben valahol lokalizálhatóak (*Stein, 1964. 42.o.*). Megállapítása szerint mindazok az entitások, amelyekből az érzékelések származnak, egy egységet alkotnak, az élő test egységét. Az egység szemléltetésére hozott ismert példája a következő: amikor az ujjammal érintem az asztalt, egységben tapasztalom 1) az érintést mint aktust, 2) az asztal keménységét, 3) az érintő ujjamat. Itt egyidejűleg adott az élő test mint az érzékelés helye és ugyanazon élő test mint érzékelő (*Stein, 1964. 44.o.*).

Ugyancsak az érzékelés révén jön létre az én és a test egységének tapasztalata. *Stein* a pszichofizikai kauzalitás elvét vallja, és a pszichofizikai individuum létezését állítja: minden lelki tudatosság testérzékeléshez kötött és minden lelki jelenség testi is egyben, az érzések organikus érzékelések komplexumainak tekinthetők. Érzések érzékelések nélkül nem léteznek (*Stein, 1964. 50.o.*).

*Husserl*hez hasonlóan *Stein* is kitér a saját test mint orientációs zéró pont jelenségére. Ez nála azt jelenti, hogy nemcsak én vagyok mindig 'itt', szemben a mások 'ott' helyzetével, hanem élő

testem egyes részeinek távolsága az éntől az 'itt' variációi, és ugyanakkor mozgásommal a környező világ egyre újabb részletei válnak érzékelhetővé énem számára (Stein, 1964. 47.o.).

#### 2.3.4. Az észlelő és az észlelt test

A civilizált világ és a természeti világ tapasztalata a modernitás kezdete óta élesen elválík egymástól az emberek életében. A természeti környezettől eltávolodott civilizált ember számára a két világ közötti különbségek problémaként jelentkeznek, így a mindennapi élet valósága erőfeszítést tesz arra, hogy a rutinjába integrálva a tudás segítségével feldolgozza ezeket a különbségeket (Berger és Luckmann, 1996. 45.o.). A természetben újonnan szerzett tapasztalati tudás a megszokott társas környezetbe való visszatéréskor a mindennapi élet valóságát gazdagítják (Turner, 2002. 13.o.), és így a személyes határok újrakonstruálásával új öntudatra ébresztik az embert. A két világ közötti tér-idő határátlépés a természet fizikai újszerűségének testi és érzékszervi megtapasztalásával és a tér szakrális kijelölésével történik. Az emberi lét teljessége iránti igény nyilvánul meg a természetben folytatott táncon keresztül, amelynek során a természetre irányuló empátiával létrejön a kozmikussal és az univerzálissal való kapcsolat megtapasztalása.

A TFET során az észlelés a környezet elemeire, a táncoló testre (Leib és Körper egyaránt) irányul, valamint észleli azt is, hogy felbukkannak a táncos pszichéjében olyan emlékképek, amelyeket nem akaratlagosan vagy tudatosan idéz fel. Arra keressük a választ, hogy mi jellemzi az észlelő test és az észlelt test viszonyát a tánc folyamatában. A táncban a mozgás és az észlelés szorosan összefonódik. A helyzetváltoztatás gyors egymásutáni mozgásfolyamatát kíséri az észlelés, szemben a statikus helyzetből kiinduló egyszeri, pillanatnyi helyzetváltoztatás közben jelentkező észleléssel.

A *husserli* fenomenológia az az alapvonása, amely a Leib kinesztetikus tudatosságban megvalósuló testi észlelését állítja középpontba, máig ható diskurzust indított el a test észlelő természetéről, többek között *Merleau-Ponty*, *Thomas Fuchs*, és *Bernhard Waldenfels* munkáiban.

*Maurice Merleau-Ponty* filozófiájában azt a kérdést vizsgálja, hogy mit jelent a tapasztalat testisége (A viselkedés struktúrája, 1942), és a testi észlelés részletes elemzését adja (Az észlelés fenomenológiája, 1945). Az észlelést nem mint tudatos, intencionális aktust tekinti, hanem valami olyat, ami a világhoz való viszonyunk alapja. Szemben az empirikus behaviorista elmélettel, mely szerint az emberi viselkedés egy külső ingerre adott válasz, *Merleau-Pontynál* találjuk azt a szemléletet, miszerint az emberi test viselkedése belülről szerveződik, amelynek vizsgálatát az

észlelésrendszer feltárása teszi lehetővé. Testtel rendelkezni annyit jelent, mint észlelésrendszerrel rendelkezni, benne lenni egy észlelőrendszerben. A testséma ebben az értelmezésben létszféra, olyan régió, ahol nem egyszerűen csak a tapasztalás, hanem az értelemképződés történik. Filozófiájában a testséma jellemzője egyfajta szintézis: fizikai, érzelmi és értelmi egyszerre, ami csak az emberi test jellemzője. Tudatos, tudatalatti és tudattalan elemek egysége, és emiatt az emberi test megértésének alapfeltétele, hogy holisztikusan közelítsünk hozzá. A testséma rendezettsége szerinte a testséma elemeinek kölcsönhatása révén jön létre. (Mezei, 2004. 167-169.o.).

A fenomenológiai nézőpont a testre nem mint a fizikai világ tárgyára tekint, hanem a saját test észlelésben játszott szerepét igyekszik feltárni: a testemmel észlelek (Olay és Ulmann, 2011. 211.o.). Ebből is következik, Merleau-Pontynak az az állítása, hogy az észlelés mindenkor modális, az emberi test ugyanis egyszerre észlel valamit önmagán kívül, önmagát mint létezőt és önmagát mint észlelőt. E két utóbbi megelőzi és mintegy megalapozza a külső valóság percepcióját, mert mielőtt ezt észlelnénk, már benne élünk a propriocepcióban, vagyis az önészlelésben (Mezei, 2004. 179-180.o.).

Merleau-Ponty szerint a külső tárgyak úgy mutatják meg az egyik oldalukat, hogy közben a többi részüket elrejtik, de a test helyzetváltoztató képességéből adódóan az észlelő számára a látvány tetszés szerint változtatható. E szerint a külső dolgok, amelyeket a testemmel észlelek csak perspektívikusan jelenhetnek meg számomra (Merleau-Ponty, 2012. 112-114.o.). A tapasztalás tárgya közvetlenül nem a test, hanem a testtel történő észlelés (Boros, 2007. 1044.o.). Ez elvezet ahhoz a kérdéshez is, hogy a természetben folytatott mozgás közben miért nem képes vagy csak szakaszosan az improvizáló test önmaga affektív és kognitív folyamatait megfigyelni, miért nem képes a környezettel létesített empatikus kapcsolatot kifejező test és az önmagát megfigyelő test egy időben működni. A mozgásban megtestesült én háttérbe szorítja a megfigyelő ént. Merleau-Ponty tagadja az érintés kettős érzetét, amely azt jelenti, hogy a két kéz felváltva veszi fel az érintő és az érintett szerepét, a kettő nem válik külön, hanem mint együttes érzés van jelen.

A fenomenológiai irányzat test- és mozgásszemlélete volt az, amely arra irányította a figyelmünket, hogy a természetben folytatott empatikus táncélmény leginkább mint szubjektív tapasztalat, és nem pusztán a fizikai tényezők összességéeként ismerhető meg. Ez a filozófia vezetett el bennünket a dolgozat végén ismertetett empirikus vizsgálathoz, amelynek tárgya a TFET során megvalósuló szubjektív tapasztalat.



### 2.3.5. A test szabadsága – „Embodiment”

Az „embodiment” mint az angol nyelvű fenomenológiában és táncelméleti tanulmányokban használt terminológia magyar megfelelője egyetlen szóval nem adható meg, az angol szó ugyanis egyaránt jelenti a megtestesülést és a megtestesítést mint történést és cselekvést, valamint magát a megtestesült állapotot is. A szó etimológiáját figyelembe véve az eredeti jelentése kb. `testben lét`, tekintve, hogy az `em-` előtag jelentése `-ban, -ben`. *Sutyák Tibor* is problémásnak találja az „embodiment” magyar megfelelőjének a „megtestesülés” szót használni, mert érvelése szerint ez arra utal, mintha létezne önmagában egy testetlen elme, amely azután bekerül a testbe. Ehelyett az „embodied mind” megfelelőjeként a „testi elme” kifejezést tartja adekvátnak, ugyanis ez kifejezi azt a koncepciót, hogy az elme testi természetű és a testtel egységben létezik (*Sutyák, 2010. 17.o.*). *Kampis György* az embodiment fogalmát úgy értelmezi mint a test megjelenését az elmében, de ugyanezt megfordítva is érvényesnek tartja, azaz az elme is megjelenik a testben. Úgy véli, a test gondolkodik, miszerint az kihelyeződik az elzárt elméből a perifériás test területeire (*Kampis, 2002. 40.o.*). Ehhez hasonlóan *Szigeti Attila* szerint a „megtestesülés tapasztalatában tehát a test egyidejűleg tapasztaló saját test és tapasztalt objektív test, érzékelő szubjektum és érzékelt objektum. [...] ahol tehát a mentális és a fizikai is egyfajta non-dualitásban tételeződik” (*Szigeti, 2002. 116.o.*). A természeti világgal történő kapcsolatteremtést vizsgálva különös jelentőséggel bír az a megállapítása, amely szerint a „megtestesült vagy testi elme kognitív tudományában a megismerést a világgal való szenzomotoros (és egyben affektív) interakció alapozza meg és alakítja” (*Szigeti, 2013. 22.o.*).

A dolgozatunk témáját alkotó kinesztetikus empátia vizsgálata szempontjából fontos az „embodiment” fogalma, a táncban ugyanis ez azt jelenti, hogy a táncos teste mint eszköz és az általa megtestesített aktuális tartalom egységben létezik, azaz ezt a kifejezett tartalmat (a természetben lét szubjektív megtapasztalását) a mozdulat és a test egészének egysége hozza létre, a „megtestesült én”. A tánc önkifejező mozgásában „testet öltetni, megvalósulni” azt jelenti, hogy ami a rejtett én, a személyiség láthatatlan része, és ami a látható, a test, most a mozgásban egységet alkot, és ennek a test-lélek egységnek a megtapasztalása a táncos számára olyan minőséget jelent, amely egyfajta szabadság élmény. Így valósulhat meg a test szabadsága, amikor az én kifejezést nyer a test kinesztézise által és vele egységben létezik, mindenfajta társadalmi, fizikai vagy lelki-szellemi korlát nélkül. A természeti környezetben folytatott tánc során, a környezet tárgyaival történő empatikus azonosulás ilyen „megtestesültségben”, test – lélek egységben valósul meg.

## 2. 4. A test értelmezései az antropológiában és a szociológiában

### 2. 4. 1. A test fogalma a szociálintropológiában

A francia hagyományokkal rendelkező szociálintropológia (a kulturális antropológia angolszász, a történeti antropológia német eredetű) az ember egyéni jellegzetességeit figyelmen kívül hagyva, az embert mint egységes cselekvő lényt tekinti, amely szociális és kulturális környezetével meghatározottságában cselekszik. A posztmodern kort vizsgáló antropológia számára az „emberi test mint a kulturális manipuláció és hatalom gyakorlásának színtere” (Thun, 2014. 209.o.) jelenik meg. Érdeemes megvizsgálni milyen civilizációs változások állnak e mögött a szemlélet mögött.

A 18. és 19. század fordulójától számított modernítésben az ipari forradalom kikényszerítette városiasodás során az ember elszakadt korábbi természeti környezetétől. Bár természeti létet nem lehet csupán a harmónia és a szabadság világának tekinteni, mert szintén korlátokat helyezett a testre (nehéz földműves munka, kihívást jelentő természeti elemek, pusztító élőlényektől veszélyeztetett életkörülmények), bőven nyújtott kárpótlást mindezekért, elsősorban az érzékszervi élményeken keresztül, de a létezés fontos törvényei is a természettel való kapcsolatban érthetőek meg. *Csepeli György* szociálpszichológus megállapítása szerint „a természeti lét titáni hatalmaival szemben a társadalmi lét a maga hatalmi potenciálját mutatja fel” (Csepeli, 2011. 100.o.). A városi civilizáció újfajta kihívások elé állította a testet, és az ezekhez való alkalmazkodás kinevelte a városi testet, amely az új életkörülmények alávetettjeként működött (a munkaerő korai életkortól kezdődő kizsákmányolása, egészségtelen munkahelyi és lakáskörülmények, valamint mindezek következményeként elterjedt fertőző betegségek, alkoholizmus és bűnözés).

A 19. századot a pozitivisták gondolkodás jellemezte a társadalmi problémák kezelése terén is. E szerint a szemlélet szerint, a tudományhoz hasonlóan a társadalomban is szabályokra és fegyelmezésre van szükség a bajok orvoslása érdekében, hasonlóképpen, mint az emberi test egészségének megőrzésében és az orvostudományban. Jellegzetes, hogy a hatalmat, fegyelmet, és engedelmisséget hangsúlyozó testelmélete kidolgozásakor *Michel Foucault* is, akinek a testtel foglalkozó tanulmánya megkerülhetetlen értékű az antropológiában, ennek a korszaknak a társadalmát vizsgálta.

Az 1950-es és 1960-as években bizonyos mértékű paradigmaváltás következett be a szociológiában. A figyelem a makroszociológiáról a mikroszociológiára helyeződött át. A kutatók városi problémák, egyenlőtlenségek és politikai magatartások helyett a hétköznapi élet jelenségei felé fordultak, az emberek közötti személyes kapcsolatok, interakciók, „a test technikái” néven

ismert hétköznapi jellegzetességek leírására törekedtek, mint *Marcel Mauss*. Elméletében *Mary Douglas* pedig a szimbolikus test viselkedési területeit vizsgálja. A szociálpszichológia egyik megalapozása *Erving Goffman* társas interakció elmélete, amely az én-szerep vonatkozásában *Merleau-Ponty* koncepciójához hasonlóan fenomenológiai ihletésű.

#### 2. 4. 2. A test technikái és a civilizált test

*Marcel Mauss* A test technikái című tanulmányában (1936/2000. 427.o.) a különböző hadseregekben és más közösségekben jellemző testhasználati mozgásokat (járásmód, kéztartás, futás és úszás technikái) vizsgálva jelenti ki azt a közhelynek tűnő megállapítást, hogy „minden társadalomnak megvannak a maga sajátos szokásai”. Kifejti azonban, hogy ebben a hagyomány, az átadás az uralkodó elem, mert a cselekedet felülről jön, kívülről, tehát utánzással átvett. A cselekedet társadalmi összetevője ez: az eredményes cselekedet tekintélyének követése.

A gyermek és a felnőtt azokat a cselekedeteket utánozza, amelyeket sikeresen hajtottak végre, illetve azokat, amelyek sikeresek voltak azoknál, akikben megbíznak. Még akkor is mindig kívülről, felülről jön a cselekedet, ha biológiai cselekedetről van szó. Az új-zélandi maori asszonyok csípőből hintázó járásával példázta azt a megállapítását, miszerint egyáltalán nem létezik „természetes” viselkedés, minden testi tevékenység szociális tanulási folyamatok eredménye. Nem foglalkozik a velünk született és reflexszerű cselekvésekkel, csak a „technikákkal”. Technikának *Mauss* azt a hagyományos és hatékony cselekvést nevezi, amelynek átadása utánzáshoz és szóbeli átadáshoz, oktatáshoz kapcsolódik (*Mauss*, 2000. 429.o.).

*Mauss*hoz hasonlóan *Norbert Elias* is társadalmi jellegzetességeknek tekinti a testhasználati, viselkedésmódokat. *Elias* azonban történetiségükben, valamint a társadalom és az egyén közötti kölcsönös függés tekintetében nagyobb fokú differenciálásra vállalkozik. *Elias* A civilizáció folyamata című művében (1939) a civilizált nyugat-európai ember jellegzetességeinek tekintett viselkedésmódokat helyezi a vizsgálat középpontjába, a középkortól a korai modernitásra összpontosítva, miközben utalásokat tesz a polgári-ipari társadalomra is. Elemzésében az emberi magatartások létrejöttét társadalmi képződménynek tekinti, állítása szerint „nemcsak a múlt, hanem a jelenbeli megfigyelések is azt erősítik, hogy „a „civilizált” viselkedés kiépülése a legszorosabban összefügg a nyugati társadalomnak „államok” formájában történő szerveződésével” (*Elias*, 1987. 92.o.). *Elias* szerint a szégyenérzet a társadalmi szerkezetnek felel meg. A rendi társadalomban a rang presztízs értékkel magyarázza azt, hogy a magas rangú főurak szégyenérzet nélkül, gondtalanul

mutakoztak meztelenül szolgálók előtt (*Elias*, 1987. 279.o.). Szemlélete azonban túllép az egyén és a társadalom dualista felfogásán, a társadalmat az egyének közötti állandóan változó kölcsönös függés szövevényeként és olyan folyamatként értelmezi, amelynek következménye a személyiségstruktúra alakulása. A civilizálódási folyamat individuális önszabályozásában olyan pszichikai (affektív) jelenségeket lát fontos tényezőknak, mint a szégyen, az undor és feszélyezettségérzés, illetve ezek változatai, és ezzel összefüggésben a civilizáció folyamatát úgy tekinti, mint az emberek „affektusháztartása” feletti kontroll struktúra változását, valamint az ellenőrzés differenciálódását. Megállapítja, hogy „a társadalmi függőség és annak szerkezete döntő jelentőségű az affektuskorlátozások szerkezete és sémája szempontjából” (*Elias*, 1987. 297.o.). A nemesek viselkedés feletti kontrolljában ilyen indoklások jelennek meg: „ne tedd ezt, mert nem „civil”, vagy mert nem illik”, illetve említik a magasabb rangúaknak kijáró megbecsülést is. (*Elias*, 1987. 246.o.). *Elias* szerint a szégyenérzet a társadalmi mintaadó körökből kiindulva fokozatosan terjedt el (*Elias*, 1987. 264.o.).

*Elias* azt is kimondja, hogy a civilizálódás folyamata nem feltétlenül egyirányú, így ennek alapján nem érdemes egyértelműen fejlődésnek tekinteni. A középkorban az ösztönéletre nehezedő szabályozás és önmegettartóztatás kisebb volt, mint a civilizáció ezt követő szakaszában. Emiatt abban a korban kisebb különbség mutatkozott a felnőttek és a gyermekek viselkedése között, ma azonban az előírások és szabályok szorosabb gyűrűje fonódik a felnőttek köré. (*Elias*, 1987. 282-283.o.) Ily módon megállapítható, hogy a feszélyezettségérzés az ösztönirányultságtól való megszabadulásra mint tendencia hat a civilizációs folyamatban. *Elias* művét ismertető tanulmányában *Goodwin* is rávilágít, milyen fontos elem az a gondolat, hogy a szégyen és a feszélyezettségérzés nem természeti adottság, hanem társadalmi és történelmi körülmények terméke (*Goodwin*, 2014. 10.o.). Más vonatkozásokban azonban a feszélyezettségérzéstől való megszabadulás zajlik. Példaként említhető a nyilvános helyeken történő fürdőzés alkalmával viselt ruházat változásai.

A civilizációs folyamatról mint az emberek affektív életére rótt kötöttségek átalakulásáról lehet beszélni. Ez járhat felszabadulással is a külső kötöttségek kényszere alól, miközben ugyanezt a változást kísérheti az affektusok nagyfokú automatikus kötöttsége, az „affektusháztartás” kontrollja. Példa erre a mai sportolási és fürdőzési szokások, hiszen a 19. században még elképzelhetetlen volt, hogy a nők nyilvánosan a mai kor fürdőruháját viseljék. Ez úgy alakulhatott csak át, ha az emberek visszafogják affektusaikat és azokat automatikus szokássá alakítják (*Elias*, 1987. 346.o.). Ezzel kapcsolatos az örömvágy közvetlen kielégítésére nehezedő tilalom. *Elias* kifejti, hogy az ösztön megnyilvánulások áthelyeződnek cselekvésből megtekintésbe (a szem és a fül lesz az öröm közvetítője), amely szintén a „humanizáló affektusátalakulás” mérséklődését jelzi (*Elias*,

1987. 368.o.). Egyes korábbi korszakokban a 16. századig megszokott volt erotikamentes környezetben, például fürdőzés alkalmával a meztelenség látványa és a test érintése sem volt tilalmas (Elias, 1987. 315.o.).

A testhasználat és testkontroll alakulása a szüntelen változásban zajló civilizációs folyamat részeként értelmezhető, és így jellegzetességeit is ebben az összefüggésben érdemes kutatni. A táncos és a természet kapcsolatát, valamint köznapi és előadói testének használatát is folyamatosan alakítják a társadalomnak a testre gyakorolt hatásai.

### 2. 4. 3. A test mint szimbólum

Elias elméletével összhangban, Mary Douglas szintén hangsúlyozza az önkéntelen/ösztönös testi folyamatok elleplezését a szocializáció során. Mauss nyomán azt állítja, hogy az emberi test a társadalom képmása, és annak nincsen „természetes”, szociális ráhatásoktól mentes léte. (Douglas, 1995). Elméletében Douglas kétféle testet különböztet meg: az egyéni vagy fizikai testet és a társadalmi testet. Rámutat arra, hogy a társadalmi test alakítja a fizikai test észlelését, és a kettő között állandó interakció megy végbe, kölcsönösen hatnak egymásra. Ebben a folyamatban a test a kifejező közeg. Douglas azzal érvel, hogy a fizikai test percepcióját a társadalmi test közvetíti, amelyről így ír:

„A társadalmi test korlátozza a fizikai test észlelését. A test fizikai tapasztalata, amelyet mindig alakítanak azok a társadalmi kategóriák, amelyeken keresztül a test ismert, szoros kapcsolatban áll egy bizonyos társadalmi nézőponttal. A kétféle testtapasztalat között folyamatos a kommunikáció, úgy, hogy mindegyik erősíti a másik kategóriáit” (Ranchod- Nilsson és Tetreault, 2000. 211.o.).

Douglas az antropológiájában a test és a társadalom szimbolikájával, a testkontroll és a társadalmi kontroll közötti megfelelések politikai és vallási beállítottság szerinti változásaival foglalkozott. Írásaiban ezzel összefüggésben vizsgálja a szimbolikus viselkedés területeit a formális-informális kategóriákkal. Rámutat, hogy a formális viselkedések abban a társadalomban vannak előtérben, ahol a társadalmi szerepstruktúra „sűrű és világosan artikulált”. A formalitás jelöli a társadalmi távolságtartást, az elkülönülő szerepeket, amelyekkel együtt jár a szigorú testkontroll. Az informális jelleg pedig a szerepek elmosódását és a bizalmasságot jelzi (Douglas, 1995).

A társadalmi hierarchia és a testkontroll tekintetében, állítása szerint, szoros kapcsolat követhető nyomon: egyfajta „testetlenítés” érvényesül a hierarchia magasabb szintjein. Véleménye szerint, azokban a társadalmi rendszerekben, amelyekre erős kontrollnyomás nehezedik, magas fokú a testkontroll, és a kifejezési formákat igyekeznek „testetlenné” tenni. *Douglas* ez utóbbit „tisztasági szabálynak” nevezi (*Douglas*, 1995).

*Victor Turnert* (A rituális folyamat. Struktúra és antistruktúra. 1969), aki szintén a szimbolikus antropológia képviselője volt, a rituális folyamatokban a liminalitás érdekelte, az átmeneti állapot. *Douglas* ezzel szemben a határok és határátlépések, hiszen a szabályok megértése és az új szimbólumok keletkezése a határok átlépésével tanulmányozható (*Kapitány Á.* és *Kapitány G.*, 2016. 3. o.). Erről így nyilatkozott:

„Nem csak a marginális társadalmi állapotokat, de minden margót, azaz a társadalmi tapasztalat elrendezésekor használt határvonalak peremeit veszélyesnek és szennyezőnek szokták tekinteni. Az átmeneti rítusok nem megtisztító, hanem megelőző jellegűek. Nem újradefiniálnak, és visszaállítanak egy korábbi elveszett állapotot, vagy megtisztítják azt a szennyezés hatásaitól, hanem definiálják az új állapotba való belépést” (*Douglas*, 2003. 79. o.).

*Douglas* elmélete szerint az emberi test a társadalom mikroszkopikus mása, ami úgy értelmezhető, hogy a testhasználatban szimbolizálódik a társadalmi struktúra. Nemcsak a társadalomnak, hanem a Kozmosznak is mikroszkopikus mása. E két minőségben lehet az emberi test szimbolikus cselekvések tárgya és eszköze a különböző szimbolikus rendszerek rítusaiban, mint gyógyítás, beavatás, varázslás, sorscsapások, konfliktusok feloldása. *Douglas* idézi a 20. századi fenomenológiai irányzat jeles képviselőjét, *Merleau-Pontyt*, aki szerint a „szimbolikus rend szabadítja fel az embereket az élet alsóbb rendű formáira jellemző kényszerek alól” (*Douglas*, 2003. 248.o.) Hozzáteszi azt is, hogy nincsen olyan sajátos létmód, amely kifejezetten az emberre jellemző, hanem az emberi szellem szabad a maga teremtette szimbolikus világokban.

A testtel kapcsolatos értelmezésekben a résztvevő megfigyelést alkalmazó kutatók között jelen voltak nemcsak az antropológusok, hanem a szociológia képviselői is, köztük *Erving Goffman*.

#### 2. 4. 4. A dramatikus test

A szociálpszichológia a testet a társadalmi interakciók kapcsolatában határozza meg, amelynek során a test egy társadalmilag fegyelmezett homlokzaton keresztül kommunikál környezetével. Ennek a vizsgálata azt segít megérteni, hogy a TFET hogyan segít a testnek visszanyerni a saját szabadságát.

A szociálpszichológia leírására *Goffman* a társadalmi érintkezések struktúrájának feltárásával vállalkozik *Az én bemutatása a mindennapi életben* című munkájában (1956). Elméletének lényege szerint életünk színházszerű szerepalakítások sorozata, amelyekben önmagunkról benyomásokat keltünk és ennek stratégiáit kezeljük. Minden alakítás valamilyen szituációban zajlik, amelynek az általunk formált definíciójáról igyekszünk meggyőzni a többi szereplőt. Elemzésében, amely a személyiséget és a testet egységes egésznek tekinti, részletesen kifejti, mit jelent az alakítás célja, kerete és eszközei. A színházi produkció metaforáját alkalmazza a hétköznapi életre, amikor a színházi előadás elemeinek megfelelő tényezőket keresi az én bemutatásának leírásához: cél, eszközök (szerepjátékos) és a keret (színtér). „Színház az egész világ”, állítja *Goffman Shakespeare* nyomán, de ugyanakkor azt is, hogy nem egészen (*Goffman*, 2015. 202.o.).

A színházi előadás célja az esztétikai élmény, a katarzisz létrehozása, a hétköznapi alakítás célja azonban egy saját érdek elérése, a társadalmi normának való megfelelés, vagy egy pozitív énkép közvetítése. A szerepjátékos helyzetmeghatározást végez, és a kommunikációt egy fegyelmezett homlokzaton keresztül valósítja meg. A helyzetmeghatározás adott szituációban a szándékok, kapcsolatok, társadalmi pozíciók meghatározását jelenti, ezek saját előnyére és vágyai szerinti irányítását és kontrollálását. A helyzetmeghatározás egyrészt jelent információgyűjtést a másiktól és benyomáskeltés céljából információ kifejezést. Az információgyűjtés adott szituációban megfigyeléssel történik, hozzáférése korlátozott, mert az érzékszervekkel nem hozzáférhetők a jelek mögötti tartalmak. Ebből adódik, hogy a helyzetmeghatározás nem teljes, hanem látszatokra, érzelmekre épül.

A szerepjátékos eszközei a színészethez hasonlóan testi megnyilvánulások: öltözködés, smink, beszéd, hangerő, hanglejtés, arckifejezés és a test mozgásával összefüggő más megnyilvánulások, kontrollált, akaratlagos (átadó) vagy kevésbé kontrollált, esetleg árulkodó (kiadó) megnyilvánulások (*Goffman*, 2015. 14.o.). Az alakítás kereteit alkotják a szituáció, amely meghatározó a szerepre nézve még mielőtt az interakció elkezdődik, és a színtér. A színházhoz hasonlóan a színtér két részét lehet elkülöníteni: előtér vagy „homlokzat” és hátsó tér, amely megfelel a színpalán mögötti területnek, és amely a szerep szempontjából tekintve a titkok tere (*Goffman*, 2015. 95-96.o.).

*Goffman* elméletében fontos szerep jut a benyomáskeltés művészetének, amely a valóság és a homlokzat viszonyát érinti. A szerepjáték fenntartása szempontjából döntő fontosságú a dramaturgiai fegyelem, a lélekjelenlét, illetve az önkontroll. Akaratlan gesztusok, ballépések, jelenetek zavart okozhatnak, és hiteltelenné teszik az érvényesítendő helyzetet. Mi biztosíthatja a szerep feletti uralmat? Erre a kérdésre keresve a választ, *Simone de Beauvoir-t* idézi *Goffman*, aki szerint a legerősebb támasz a szerep fenntartásához, ha annak valamilyen, a testhez erősített tartozéka van. A nők esetében ez az öltözék (*Goffman*, 2015. 55.o.).

A valóság és a homlokzat viszonya, a kettő közötti eltérés, az interaktív kontextustól függően változik. Hamis homlokzat esetén ingatag a szerepjátszó helyzete, és váratlan esemény kizökkenheti. *Goffman* a test szociológiáját nem a társadalmi hierarchia és hatalmi struktúra kontextusában valósítja meg, hanem mintegy szűkebb fókusszal a társas interakciók viszonylatában. Előfordul azonban, hogy utalást tesz a társadalmi hierarchiára is. A szerepjátszó lelepleződése esetén a homlokzat (előadott szerep) és a valóság közötti viszony erkölcsi megítélésében a társadalmi vonatkozás döntő szerepet játszik (*Goffman*, 2015. 57.o.).

*Goffman* koncepciójában a test-test közötti kommunikáció egy fegyelmezett homlokzaton keresztül valósul meg, amely hasonlít a test színpadi megjelenítéséhez. A TFET során azonban nem az én belső valósága és a homlokzat közötti eltérés dominál, mint a társadalmi érintkezések során, hanem éppen ellenkezőleg, a psziché láthatatlan részének minél szabadabb felszínre hozatala a természettel empatikus kapcsolatot teremtő táncos kifejező mozgásában. A TFET során is helyzetmeghatározás történik a térben, de ez a tér nem társadalmi. A tánc nem egy teljesen kontrollálatlan extázis, hanem a tér elemei iránti empátiát kifejező mozgás, amely a táncos számára a hétköznapi társadalmi énjétől és a színpadi szerepmegjelenítéstől is eltérő homlokzat.

#### **2. 4. 5. Az engedelmes test**

A testtel foglalkozó szociológiai tanulmányokra jellemző, hogy a test társadalmi meghatározottságát kutatják a társadalmi struktúrákban megjelenő hatalmi viszonyok szempontjából. Ebbe a fő irányba tartozik *Foucault* munkássága, amely a posztmodern társadalomtudományok megkerülhetetlen forrása, és aki nagyszámú követőkre talált, különösen a feminista szociológusok körében (*S. Lee Bartky, Susan Bordo, Judith Butler, Simone de Beauvoir*).

*Michel Foucault* francia filozófus a hatalmi technikák kialakulásával foglalkozott. A *Felügyelet és büntetés* (1975) című művében azt kutatta, hogy milyen a hatalom természete, és a



modern társadalmakban ez hogyan nyilvánul meg: a hatalmi technikák segítségével az emberek hogyan fegyelmezhetőek és tehetőek engedelmessé, valamint hasznossá, és hogy a felügyelet hogyan terjed ki a teljes társadalomra.

Ebben az összefüggésben *Foucault* a hatalmat nem mint politikai uralom vagy törvények eredményét tekinti, hanem mint intézményesített érdekérvényesítést, amely a társadalom szerveződésében jelen levő viszonyokat fejezi ki, és sajátos racionalitással, érvényességi területtel rendelkezik (*Takács*, 2009. 17.o.). A premodern hatalom közvetlenül a testre irányult, a bűnözés megtorlásának legfőbb formája a test megkínzása és elpusztítása volt. Az elítéltek teste mintegy a bűn megtorlásának színházi kellékeként működött, amellyel a hatalom célja a bűn megfékezése volt. Ebben az időben a testi büntetés nem a lélekre, hanem a testre hatott. A modern hatalom megjelenésével a 18. század végén és a 19. század elején eltűnt a test nyilvános kínzása és kivégzése, a büntetés új célpontja a lélek megtörése volt a modern büntetőgyakorlat konszenzusával (*Foucault*, 1990. 22.o.).

*Foucault* a hatalmat nem tekinti negatív erőnek, hanem olyannak, amely a társadalom egyben tartásának az eszköze. Az elnyomó, élet feletti hatalommal szemben a 18. század végén alakult ki az az integráló és a fegyelmező hatalom, amely nem korlátozta az életet, hanem annak erejét növelte a fegyelem adminisztratív jellegének megőrzésével. A napjainkban uralkodó legújabb hatalom, az ellenőrző hatalom (*Nagy*, 2016. 3.o.), rejtve van jelen. A rejtett hatalom metaforája *Foucault-nál* az általa felvázolt panoptikumszerű börtönépület. Ez a minden pontján ellenőrzött tér úgy épül fel, hogy gyűrű alakban egy épület egy tornyot vesz körbe. Ez egy tökéletes megfigyelő és állandó fegyelmező tér, amelyben a hatalom (örök) mindent lát, de holléte rejtve marad a foglyok előtt. Ennél fogva, a foglyok önfegyelmező eljárásokat alkalmazva úgy viselkednek, hogy elkerüljék a büntetést (*Foucault*, 1990. 267-311.o.).

*Foucault* a Fegyelmezés és büntetés harmadik részének első fejezetében bemutatja a 17. századi ideális katonát, aki a hatalom kényszere alatt engedelmessé váló test metaforája.

„A következő jelekről ismerhetjük fel azokat, akik a legalkalmasabbak a mesterségre: élénk és eleven ember, egyenes hátú, domború mellkasú, válla széles, karja hosszú, ujjai izmosak, hasa lapos, combja erős, lábszára vékony, lába inas, mert az ilyen alkatú ember tévedhetetlenül fürge és erős”; ha lándzsás lesz, a katonának járás közben a lépések olyan ritmusát kell felvennie, hogy a lehető legnagyobb kellemmel és ünnepélyességgel társuljon, mivel a lándzsa tiszteletre méltó fegyvernem és megérdemli, hogy ünnepélyes és merész mozdulattal viseljük” (*Foucault*, 1990. 82.o.).

Ez a fegyelmezett test lesz a 18. században induló gazdasági kizsákmányolás munkaereje. *Foucault* kifejti, hogy a test a 18. században a hatalom tárgyává és célpontjává vált, amikor a testet manipulálták és dresszírozták. A korabeli mechanikus materialista filozófus *Julien Ofray de La Mettrie*-féle „gépembernek” két összetevője van: 1) anatómiai-metafizikai (amely az alávetésről és a hasznos testről szól), valamint a 2) technikai-politikai (a test működésének és megjavítását célzó eljárások és szabályzatok együttese, egyszóval a megérthető test). *Foucault* szerint az a test engedelmes, amely manipulált, hasznosított, átalakított. A 18. században az engedelmség sémáiban új volt az ellenőrzés mértéke, amely a testet már nem tömegében, hanem részleteiben felügyelte. A másik újszerűség az ellenőrzés tárgyában volt: nem a viselkedés jelentést közvetítő elemeit ellenőrizték, hanem a mozgások gazdaságosságát, hatékonyságát. A harmadik újszerűség az volt, hogy az ellenőrzés a tevékenység folyamataira fókuszált az eredmények helyett (*Foucault*, 1990. 187.o.).

A fegyelmezés célja az engedelmség-hasznosság megteremtése, egy olyan viszony kialakítása, amelyben a test annál hasznosabb lesz, minél engedelmesebb és fordítva. A hatalom gépezete manipulálja a testet, „nem egyszerűen azért, hogy azt csinálja, amit kívánnak tőle, hanem hogy úgy működjön, ahogyan akarjuk”. Ezzel átalakítja a testet, a hasznos erejét növeli, az érdekérvényesítő erejét pedig csökkenti, függőségi viszonyba helyezi (*Foucault*, 1990. 188-189.o.).

Apró részletek szabályozásával az emberek ellenőrzése és felhasználása céljából a fegyelmezés *Foucault* szerint voltaképpen a részlet politikai anatómiájának tekinthető. A részlet szerepe a fegyelmezésben a felosztás művészetén keresztül valósul meg, amelyben a legfontosabbak: az egyének térbeli felosztása (iskolák, manufaktúrák és ezek további analitikus tereire történő felosztása), amely magában foglalja a funkcionális elhelyezést, (kórházak, manufaktúrák részlegei) és a rangsort, az időbeosztást, valamint a test és tárgy, test és mozdulat kapcsolatát (*Foucault*, 1990. 193-203.). A 18. századot követően a máig terjedő időben az adminisztratív fegyelmező intézmények megszorodtak, a posztmodern társadalom egyre részletezőbben kiépülő jogrendszere és az igazságszolgáltatás világi karhatalma egy fegyellemmel átítatott társadalmi struktúrát mutat.

### **Következtetések és kitekintés a táncban érvényesülő testfelfogás irányába**

Az áttekintett testelméletek rávilágítanak a dolgozat témájaként vizsgált TFET legfőbb jellemzőjére, a természetben megélt szabadság tapasztalatára. *Marcell Mauss*, *Norbert Elias*, *Erving Goffman* testelméleteiből kiderül, hogy a társadalmi test a civilizációs konvenciók korlátai közé

szorítottan működik. Ezekkel a konvenciókkal szemben azonban koronként jelentkezik egyfajta lázadó szabadságvágy, ami megmutatkozik nemcsak számos társadalmi magatartásformában (sport, öltözködés, hajviselet és más testre irányuló szokások), hanem a táncművészet területén is, ahol érvényesülnek a testet szabályozó korlátok. A tánc világában ezek a korlátok legszemléletesebben a társastáncban és a klasszikus balettben vannak jelen. A klasszikus balett ideális teste szabályos, szigorúan rögzített jegyekkel bír, szemben a posztmodern kor improvizatív táncában megjelenő testképpel.

A természetben folytatott empátiás improvizatív táncban átélhető a mozgáson keresztül az a szabadság, amellyel az ember elszakadhat a társadalomtól, és a környező természetre hangolódva meg tudja tapasztalni eredeti egységét a természeti világgal. A test szabadsága ebben az improvizatív táncban azt jelenteni, hogy technikai konvencióktól vagy egyéb torzításoktól mentes alakját és mozgását tapasztalhatja meg a táncos, úgy, hogy a mozgását saját belső tartalmak irányítják.

Ellentétben azzal a hagyományos felfogással, amely szerint a test a táncos kifejező eszköze, a legújabb szemlélet szerint a test nem csupán eszköz, hanem benne a kifejező erő és maga a kifejezett tartalom egyesülve nyilvánul meg. A táncos mozdulataiban egyszerre tükröződnek a táncos technikai képzettsége és a társadalmi élet tapasztalatai. Akármennyire is szigorú és uniformizált tréninget gyakorolnak, minden táncosnak meg van a maga sajátos stílusa (például vannak táncosok, akik erőteljes energiával rendelkeznek, míg mások puhák és gördülékenyek). A táncosok különösen tudatában vannak saját és mások testi külsejének. Az életreform mozgalom keretében kialakult modern tánc szembefordult a klasszikus balett testre irányuló külsőségeivel.

Az ideális balett test ugyanis egy sor, olyan nem átlagos anatómiai adottságot foglal magában, amelyek segítségével létrehozható egy technikailag specifikusan képzett test. Egyaránt érvényes minden táncos testre, hogy a nem táncos testtel szemben az emberi test motorikus képességeinek magas fokú fejlettségére (erő, gyorsaság, hajlékonyság, koordináció) van szüksége, amelyet tréningekkel tud megszerezni. A táncos testre vonatkozó technikai igények és szabályok az egyes tánc típusok szerint eltérőek. A legszigorúbb, testi adottságokra vonatkozó követelményei, mozdulati szabályai és legmagasabb szintű technikai tudás igénye a klasszikus balettnak vannak. Ezután következik a modern balett és a modern tánc, a koreografált rituális tánc, majd a legszabadabb mozgásforma a kortárs tánc és a szabad improvizáció.

A dolgozatunk témájaként vizsgált TFET nem egy önmagában elismert technika. Abban különbözik a többi hagyományos tánc technikáktól, hogy nem rendelkezik specifikus szabályrendszerrel, lépések és egyéb mozgáselemek kombinációit rögzítő protokollal. Az improvizáló táncos többféle technikából építkezve végzi a mozgást, amely a természettel teremtett

kapcsolat koncepciójától függően az egyes alkotóknál eltérő, alkotónként egyéni mozgásformákat ölel fel.

### III. A KINESZTÉZIA ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEI

A dolgozat témájához választott fenomenológiai nézőpont szerint a szomatológiai tapasztalatban a saját test tapasztalata és a környező világ tapasztalata, önmagam átélése és a másik tapasztalatának átélhetősége összefonódnak. A mozgásérzékelés tárgyalása a dolgozatunkban azt tűzi ki célul, hogy feltárja a testnek ezt a materiális aspektusát, ami feltételezhetően közelebb visz a saját test kinesztetikus működésének a megértéséhez, mivel ez egyik összetevője a test szabadságát átélő és az empátiában feloldódó, táncmozgást végző test-lélek tapasztalatának.

A neveléstudományban a kinesztetikus kifejezés használatos a különböző tanulási stílusok (auditív, vizuális, kinesztetikus, vegyes) tárgyalásában jelenik meg, a kinesztetikus típusú tanulónál tanulónál a mozgás, a cselekvés, a tapintás, a kézzel végzett manipuláló tevékenység játszik vezető szerepet. A sportmozgásokhoz hasonlóan a tánc is intenzív mozgásérzékelést (kinesztéziát) és testhelyzet érzékelést (propriocepciót) igényel. Ez a tánc közben tapasztalt intenzív saját test érzékelés még tovább fokozódik a természetben folytatott mezítlábas táncmozgás során. Az általunk vizsgált tánc ugyanis improvizatív, önkifejező, fenomenológus elnevezéssel élve, a test–elme által életre hívott mozgás. A dolgozathoz kapcsolódó empirikus vizsgálat is azt igazolta, hogy a természetben fokozottan jelentkezik a kinesztézia igénye (tapintás, talajérzékelés), és ennek a természettel való empatikus kapcsolat kialakításában kiemelt szerepe van. Másodsorban pedig a környezethez való technikai alkalmazkodás, a terepspecifikus adottságok figyelembe vétele, az ehhez igazított saját mozgás kontrollja és a környezettel folytatott empatikus kapcsolat megosztott figyelmet igényel. Ezért ez a fejezet azt vizsgálja meg, hogy az intenzív saját test érzékelés hogyan valósul meg fiziológiai vonatkozásban, a tárgy- és térészlelés, valamint az anticipáció viszonylatában.

#### 3. 1. Terminológia: kinesztézia és propriocepció

A kinesztézia szó a latin *cinaesthesia* szóból ered: amelyet a görög *kineó* ('mozgat') és *aiszthésisz* ('érzékelés') elemekből alkottak.<sup>1</sup> Jelentése általános értelemben 'mozgásérzékelés', a

saját test mozgásának érzékelése, de ennek a különböző tudományterületeken (neurofiziológia, mozgástudományok, pszichológia, gyógypedagógia, neveléstudomány) használt szakkifejezésnek a jelentéstartalma az egyes szakterületek szerint kisebb-nagyobb mértékben eltér.

A kinesztézia a Magyar Nagylexikon meghatározása szerint, „a testrészek dinamikus mozgásainak és térbeli helyzetének, ill. helyzetváltoztatásainak érzékelése és észlelése. Az izmok, az inak, az ízületi és bőrbeli receptorok (izomorsó, ínszerv, bőrbeli receptorok, idegi receptorok) idegi jeleket (proprioceptív) küldenek a központi idegrendszerbe, és ezek a mozgások szabályozásában használnak fel.” A szócikk további része ismerteti e kapcsolat élettani hátterét, amely nélkül a szűkre szabott definíció nehezen lenne értelmezhető (*Enyedi és mtsai.*, 2000. 923.o.). A kinesztéziát mint saját test mozgásának érzékelését kibővíti a propriocepció fogalma, amely olyan ingerek észlelését jelöli, amelyek a saját test pozíciójához, a testtartáshoz és az egyensúlyhoz kapcsolódnak. A propriocepció során az agy több helyről kapja és értelmezi az információkat: a szemből vizuális információt, a belső fülben található vesztibuláris rendszerből a rotációról, gyorsulásról, és pozícióról, valamint a bőrben, az izomban, és az ízületekben található nyújtó receptorokból az egyes testrészek pozíciójáról szállítódik input a központi idegrendszerbe<sup>ii</sup>

A kinesztézia, a propriocepció és az ezekhez kapcsolódó a neuromuszkuláris kontroll fogalma azonban a köztudatban gyakran nem válik szét, pedig ha van is átfedés, a különbség jelentősebb. A kinesztézia pontos meghatározását nehezíti az, hogy a mozgásérzékelés mögött nincsen olyan egyetlen, jól elkülöníthetően vizsgálható érzékszerv, mint a látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás és egyensúly esetében. Egy másik zavaró jelenség, hogy a neurofiziológiai és mozgástudományi szakirodalomban a propriocepció és a kinesztézia gyakran egymás szinonimáiként szerepelnek, illetve nincs konszenzus arra vonatkozóan, hogy mi ezeknek a kifejezéseknek a pontos tartalma. A propriocepció különböző értelmezéseivel lehet találkozni.

A propriocepció, a tapintás szenzoros modalitásának egy változata, amely az ízületek mozgását (kinesztézia) és az ízületek helyzetét foglalja magában (*Lephart és mtsai.*, 1997. 130.o.). Különbséget tesz a két kifejezés jelentéstartalma között *Barnes és Behnke* tanulmánya, megállapítva, hogy a propriocepció az ízület helyzetének észlelése, a kinesztézia pedig a helyzetváltoztatás észlelésének a képessége. A szerzők hozzáfűzik azonban, hogy a két jelenség szorosan összefügg. A test különböző szerveiben megtalálható mozgás receptorok, valamint a vizualitás rendszere és a mozgás agyi központja együttesen járulnak hozzá az akaratlagos és reflexszerű testhelyzet tudatosságához (*Barnes és Behnke*, 1999. 478.o.). *Ergen és Ulkar* tanulmányában (*Ergen és Ulkar*, 2008. 195-217.o.) a propriocepció mint egy tágabb fogalom szerepel, amely magában foglalja mind a vizuális és vesztibuláris információval kontrollált egyensúlyt és testtartást, mind pedig az ízületi mozgást, a testhelyzet érzékelését és az izomreakció

idejét. *Johnson és mtsai.* szerint a propiocepció olyan érzékelést jelöl, amely a testhelyzetről (más néven a pozíció érzékeléséről) nyújt kognitív tudatosságot, és az egyensúlyozás képességét is jelenti. A propiocepció működésének alapját az izomorsó receptorok képezik, amelyek az izom nyújtására reagálnak. A propiocepció létezik mind a tudatos, mind a nem tudatos szinteken (*Johnson és mtsai, 2008. 159.o.*). A kinesztézia ezzel szemben a test mozgásáról ad információt, és sokkal inkább cselekvéses folyamatra utal. A test észlelni tudja a test saját mozgását és végrehajtja azt többször egymás után. Így válik képessé a test arra, hogy saját magát tanítsa a megfelelő kivitelezésű mozgás irányába (*Sahyouni, é.n.*). *Wilk és Hooks* terminológiájában a kinesztézia az ízületi mozgás tudatosságát jelenti, míg a propiocepció az ízületek helyzetének tudatosságát. A neuromuszkuláris kontrollt úgy határozták meg, mint az afferens inputra adott efferens választ, ez a mozgásnak azt a funkcionális komponensét szolgáltatja, amely a dinamikus stabilitásra utal (*Wilk és Hooks, 2017. 337.o.*)

A legtöbb mozgásos tevékenységnél a kinesztézia és a propiocepció együtt működik, jól megfigyelhető ez a kisgyermek mozgásfejlődésben. Az egy év körüli gyermek lépcsőn hason csúszva, háttal lefelé mászik, kapaszkodva, egyensúlyozgatva, tapogatózva, és a helyzetváltoztatását folyamatosan értékelve mozog. Minden speciális mozgás (sport, tánc, akrobatika) elsajátításának is meghatározó feltétele e két képesség magas szintje. A sporttudományban *Polgár és Szatmáry* meghatározása szerint: „a kinesztézis mozgásérzékelést jelent, pontosabban a fej, a törzs és a végtagok egymáshoz viszonyított helyzetének és mozgásának érzékelése” (*Polgár és Szatmáry, 2011. 101.o.*). A propioceptorok egyrészt saját reflexet váltanak ki (ugyanaz az izom reagál összehúzódással vagy elernyedéssel, amellyel kapcsolatban van a saját receptora), másrészt idegi információit a központi idegrendszer használja fel az izomtevékenységek összehangolására, az egyensúly fenntartására, a testtartás létrehozására és a mozgás észlelésére (*Polgár és Szatmáry, 2011. 96.o.*).

### **3. 2. A kinesztézia fiziológiai alapjai**

A kinesztézia jelentős szerepet játszik a test-elme működésében a TFET során, a kifejezendő jelentéstartalom érvényre juttatásában (embodiment). Fejlesztés céljából a mozgásérzékelés megkülönböztethető és izolálható, de azt mindig érdemes szem előtt tartani, hogy a többi érzékleti modalitással együtt alkot egy összetett érzékszervi tapasztalatot, amelyre reflektál a táncmozgást végző alany az embodiment, a jelentés fizikai megvalósítása során. A továbbiakban először azt

vizsgáljuk meg, hogy mely érzékszervek milyen funkcióval járulnak hozzá ehhez az összetett érzékszervi tapasztalathoz.

### **3. 2. 1. A kinesztézia érzékszervei. A belső és külső érzékszervek együttes szerepe a kinesztéziában.**

Eltérően a többi érzékszertől, a mozgásérzékelés különböző szervek működésének eredménye, amelyek a testben szétszórtan elhelyezkedő ízületi receptorok (Ruffini végződéses és Pacini testek), ínreceptorok (Golgi készülék), bőr receptorok (Meissner testecskék, korongok és szabad idegvégződéses), valamint izomtenziót jelző izomorsók. Ezek külön-külön a központi idegrendszer számára küldenek információt a test különböző részeinek mozgásáról. (*Schmidt*, 1996. 156-161.o.).

A saját mozgás érzékelését ily módon nem egyetlen, önmagában álló szerv biztosítja, hanem több interoreceptor, és emellett a saját mozgás érzékelése más érzékszervek aktív részvételével együtt történik. A mozgásanalizátor (érezkszerv és hozzá tartozó központi idegrendszeri központok egysége) működésében nemcsak a megfelelő interoreceptorokból (Pacini testek, Golgi ín, izomorsó, ízületi receptorok, bőr receptorok, vesztibuláris apparátus) származó információk vesznek részt, hanem az exteroceptorokból (látás, hallás) származó külső visszajelzések is (*Gyetzvai és mtsai.*, 2014. 139.o.). A látás egyrészt olyan exteroceptor, amely a külvilág objektumairól tájékoztat, de nem alapja minden motoros tevékenységnek, hiszen a nem látó ember is meg tud tanulni tájékozódni a környezetében. A *Schmidt*-féle rendszerezés szerint a látás másrészt proprioceptor is (ezért beszélhetünk vizuális propriocepcióról), amennyiben az nem csupán passzív megfigyelése a környezeti változásoknak; nemcsak a külvilág mozgását mutatja, hanem saját mozgásunkról is informál. A hallás érzékszerve is exteroceptor és proprioceptor egyben, mert a külvilágból származó ingereken kívül a saját mozgásról is tájékoztat (a legtöbb mozgás hanggal jár). A vesztibuláris apparátus a belső fülben elhelyezkedő szerv, amely a fej mozgásáról nyújt információt. A belső fülben található a három félkörös ívjárat (a tér három síkjában derékszögűek), amely hozzájárul az egyensúlyozáshoz és informál a fej gyorsulásának mértékéről is. Az exteroceptorokból származó érzékelések hatással vannak a motoros tevékenységre, és ennek keretében a mozgásérzékelésre is, ugyanakkor a mozgás is alakítja a többi érzékleti modalitásból származó információt (*Schmidt*, 1996. 156-161.o.).

### 3. 2. 2. A saját test mozgása és az érzékelő modalitások kapcsolata

A különböző modalitásokon keresztül érzékelt ingerek szorosan kötődnek az érzékelés alanyának mozgásához. Közismert, hogy a mozgás befolyásolja az exteroceptorokból származó érzékelést és az észlelést. A hangforráshoz közelítve tisztábban és erősebben érzékelhető a hang, a látott tárgyhoz közelítve annak több részlete tárul fel, a szag erősebb, és az ízek érzékelését is a nyelv mozgása segíti. A bőr tapintási receptorai nem csupán az alany statikus helyzetében, külső mechanikai hatás következtében aktiválódnak. Ilyen statikus tapintásos érzékelés során az érintett felszín téri jellemzői tekintetében az érzékelés csak átmeneti a receptorok adaptációja miatt (*Sekuler és Blake, 2000. 415.o.*). Az ismétlődő érintés az, amelynek hatására aktiválódnak a receptorok, ezért a haptikus észlelésben meghatározó szerepe van az érzékelő alany mozgásának, amikor akaratlagos tapintás révén ismerkedik egy tárggyal. Ilyenkor a bőrben levő tapintási receptorokból származó információ integrálódik a saját test mozgásából eredő kinesztetikus információval, amelyek receptorai az izmokban, inakban és ízületekben találhatóak. Kísérletek igazolták, hogy különösen a képesség kialakulásának időszakában a haptikus észlelés a látási érzéklettől függetlenül is helyesen működik. Nem látó és bekötött szemű látó gyermekek teljesítménye a haptikus észlelési feladatokban hasonló volt (*Sekuler és Blake, 2000. 439.o.*). A természeti környezet tárgyainak explorációja során olykor a vizualitást nélkülözve is eredményesen bízhatja rá magát a haptikus tapasztalásra a táncmozgást végző megismerő alany – a hóval, vagy homokkal kapcsolatot teremteni a látás kiiktatásával is lehet. Az exteroceptorok közül azonban mégis a propriocepciót segítő látásnak van a legszorosabb kapcsolata a mozgással.

### 3. 2. 3. A mozgás szerepe a vizuális észlelésben

Mozgás nélkül a megfigyelő csak statikus perspektívából tud képet nyerni a valóságról. Különösen akkor korlátozott ez a kép, ha maga a megfigyelt valóság is statikus. A retinán két dimenzióban jelenik meg a statikus valóság képe, és ezt a retinális kétdimenziós képet az ember nem csupán a binokuláris látás, hanem legfőképpen saját mozgása révén tudja kiegészíteni a harmadik dimenzió, a mélység észlelésével. A valóságban, amely azonban többnyire dinamikus, a megfigyelő mozgásai és a környezet tárgyainak elmozdulásai következtében a retinális kép folytonosan változik, biztosítva ezzel a mélységre vonatkozó információt.

Körüljárva a tárgyakat különböző perspektívákból látjuk azokat. A mozgás a törzs és a szem ilyen vezetésén túl a következő, leggyakoribb észlelési célokat segíti: a környezet tárgyainak



észrevétele, a tárgyak elkülönítése háttérüktől, valamint a tárgyak formájának meghatározása. Ily módon a mozgásunk is befolyásolja az észlelést, hiszen amit cselekszünk a tárgyakkal, azzal arra is hatással vagyunk, ahogyan észleljük azokat.

Mozgás közben az optikai áramlás (a retinán történő kép elmozdulása) alapján nemcsak azt tudjuk megállapítani, hogy merre haladunk, hanem azt is, hogy milyen sebességgel. Egy tárgyhöz egyenletes sebességgel történő közeledéskor a tárgy képe a retinán nem egyenletesen növekszik, hanem gyorsuló mértékben. Ez segíti a távolságnak és a tárgyhöz való érkezés idejének a felbecsülését. A mozgás hatékony távolságjelző is, amennyiben a mozgás révén a tárgyak helyzete változik a látómezőben (*Sekuler és Blake, 2000. 268-269.o.*). Mozgó vonatból figyelve például egy fixált pontnál közelebbi tárgyak a vonat mozgásával ellentétes irányban áramlanak, a távolabbi tárgyak kisebb sebességgel és a megfigyelővel egy irányban: így jöhet létre olyan illúzió, hogy „a Nap követi a vonatot”.

*James J. Gibson* amerikai pszichológus elmélete egy folyamatos összjátékot feltételez szemlélő és környezete között. A környezet nem passzív megfigyelőre gyakorol hatást, és a szemlélő nem is egy statikus és mindentudó pozícióból méri fel a környezetet. Az észlelő a környezettel mint egy állandó áramlással szembesül, amikor próbálja megállapítani, hogy mi az, ami állandó és mi az ami változó benne. *Gibson* szerint, mivel a látás különösen sikeres az állandó meghatározásában, az én érzékelése a fejhez kapcsolódik. Az én (fej) és a test (a test többi része) úgy léteznek, mint amelyek egymástól külön azonosíthatóak, részben azért, mert a látás különleges pontossággal képes arra, hogy a mozgással koordinálva navigáljon a világban, részben pedig azért, mert a látás az embernek azt a képességet is jelenti, hogy saját teste más részeit látja. *Gibson* olyan kísérleteket tervezett, amelyek azt szimulálták, ahogyan az észlelés annak részeként történik, ahogyan valaki a környezetében mozog (*Foster, 2011. 116.o.*).

A tükörneuronok olyan motoros (mozgató) idegsejtek, amelyek aktívak akkor is, amikor végrehajtunk egy mozgást, és akkor is, amikor csak látjuk, hogy valaki más teszi ezt. Elnevezésük onnan ered, hogy a saját mozgás tervezése valamelyik szakaszában a látott mozgás ugyanoda konvergál az idegrendszerben, ezek a sejtek mintegy „letükrözik” a társ viselkedését. Az idegtudomány képviselői felvetették annak lehetőségét is, hogy a tükörneuronok lehetővé teszik a mások cselekedeteinek megértését, az empátia érzését (*Weisz, 2010*). A tükörneuronokat *Rizzolatti és mtsai.* fedezték fel majmokon történő kognitív viselkedés vizsgálat közben (*Rizzolatti és mtsai., 1996*).

### 3. 2. 4. Koordináció, anticipáció

A mozgástudományok közül a versenyre, teljesítményre irányult sporttudományban fordítottak eddig legtöbb figyelmet az emberi motorikum sajátosságaira, ahol különösen kidolgozott a mozgásérzékelés, valamint a motoros képességek elmélete és fejlesztése. A sporttudományokban a kinesztéziát a koordinációs képességek között említik, és kinesztetikus differenciáló képességen azt a képességet értik, amely a cselekvés gazdaságosságát és pontosságát szabályozza, a saját mozgásnál végzett izommegfeszítés és ellazulás mértékének változásával (*Harsányi*, 2000. 173.o.). A mozgáskoordináció a mozgásfázisok összerendezését jelenti, amelynek létrehozásában a szervezet információforrásokból gyűjt jelzéseket. Sportélettani és sportpedagógiai munkák (*Pavlik*, 2013; *Bíróné*, 2011) a motoros képességeket tárgyaló fejezeteiben a kinesztézia központi fogalomként szerepel mint a koordináció információforrása. Sok sportág mozdulatainak tökéletes végrehajtásában játszik alapvető szerepet a kinesztetikus érzékelés, az eszközökkel végrehajtott mozgásoknál és azoknál, ahol érezni kell a partner mozgását. Érvényes az a tapasztalat, hogy minél kevésbé támaszkodik a látásra egy adott mozgásvégrehajtás, annál eredményesebb, még a bonyolultabb taktikai feladatoknál is. A táncosok és a tornászok fejlett propriocepciójuk miatt kevésbé vannak ráutalva a vizuális környezetre, és a sportolóknak általában stabilabb a testhelyzet szabályozásuk, mint a nem edzett embereknek (*Pavlik*, 2013. 140.o.).

Az anticipáció mint információforrás segíti a mozgáskoordinációt. Általános értelemben a környezet ingereinek érzékelését, majd tudatosítását, észlelését jelenti, a sportban pedig valamely cselekvésnek vagy cselekvési kísérletnek a gondolati elővételezését. Az anticipáció a sporttudomány szemlélete szerint olyan aktivitást jelent, amely a környezetből származó ingerek megjósolhatósága révén előnyt nyújt a teljesítményben. Csapatsportok esetében a csapattárs cselekvési szándékainak elemző gondolkodással történő elővételezését jelenti. Labdajátékban és küzdősportokban az ellenfél, küzdőtárs, csapattárs cselekvési szándékának elővételezésében jelenik meg, az atlétikában és más sportágakban pedig a következő mozdulatra, illetve feladatra történő felkészülésben (*Polgár és Szatmári*, 2011).

### 3. 2. 5. Anticipáció a természetben folytatott táncmozgás során

Az anticipáció a mozgás eredményességének mentális elővételezését jelenti, a cselekvés célját, a kezdeti állapotból és a mozgás emlékezetből kapott információk alapján, és magában foglalja a mozgásfolyamat beprogramozását (*Király és Szakály*, 2011. 83.o.). *Schmidt* az

anticipációkkal és azok *Poulton*-féle megkülönböztetéseivel a *Mozgáskontroll* című sporttudományi művében foglalkozik (1996). A *Schmidt* és *Poulton* által ismertetett anticipáció típusok közül négynek van szerepe a TFET improvizatív mozgásában.

*Schmidt* megkülönbözteti az anticipáció két fajtáját: térbeli vagy esemény anticipációt, illetve időbeli anticipációt. A térbeli vagy esemény anticipáció arra utal, hogy az alany fel tud készülni a következő ingerre adott válaszra, mert előzetes információval rendelkezik az elvégzendő mozgás valamilyen sajátosságáról, még az inger megjelenése előtt feldolgozhatja azt. Ez jelen van a TFET során, amikor a táncos mozgásimprovizáció közben a látott természeti elem alapján megtervezi a következő mozgásminőséget a tánchoz. Előre tudja, hogy egy lépés után fordulnia kell egy előtte lévő akadály miatt, ezért erre felkészül a megfelelő izmok stabilizálásával. A *Schmidt*-féle második típus, az időbeli anticipáció azt jelenti, hogy az alany képes az inger megjelenésének időpontját anticipálni, és így csökkenteni a reakcióidőt. Eszerint bizonyos műveletek elvégezhetők a válaszselekción vagy válaszprogramozás szakaszában, a tényleges mozgásvégrehajtás előtt, nem pedig az inger érkezése után, és ezáltal rövidül a reakcióidő. Ha a válaszselekción valamennyi aspektusa előre adott, akkor a válaszselekción szakasza kiiktatható (bypass), és a feldolgozási folyamatban a válaszprogramozás szakaszában zajlik le az információ feldolgozása. Ennek a tipikus esete a sportban a rajtjelzés (*Schmidt*, 1996. 126-127.o.). A táncban is van ennek szerepe, ha az egy ismert zenei kísérethez való igazodással valósul meg.

*Poulton* terminológiája alapján (1957) az anticipáció három típusa különböztethető meg: perceptuális, receptor és effektor anticipáció. Perceptuális anticipáció olyan időbeli jóslásokra vonatkozik, amikor nincs lehetőség mérni az időt, ilyenkor az alany a belső órájával követi nyomon az időt. A TFET során a perceptuális anticipáció úgy történik, hogy a térészlelésre is támaszkodva a táncosnak meg kell tudnia becsülnie azt az időt, amely alatt eléri a kiválasztott természeti tárgyat, hogy a hozzá vezető úton a táncot megtervezhesse. A *Poulton*-féle második típus, a receptor anticipáció valamilyen kritikus esemény bekövetkezését anticipálja, a releváns környezeti részlet látása vagy hallása útján, a környezeti események szabályainak ismeretében. A receptor anticipációnak a TFET során technikai kihívásokkal szemben van fontos szerepe. Az effektor anticipáció az effektoros rendszer saját mozgás idejét jósolja meg. Az anticipáció minden esetben figyelmet igényel, amellyel idő takarítható meg (*Schmidt*, 1996. 132-133.o.). A táncos számára a természeti környezetben szabadon áll rendelkezésére az idő, ezért számára az effektor anticipációnak nincsen különösebb relevanciája.

A dolgozatunkban vizsgált TFET egyfajta improvizatív mozgásforma, amelynek legfőbb sajátossága, hogy a táncos kreativitásával és analízáló képességével alkotja meg a természettel empátiikus mozdulatokat. Közben figyelme folyamatosan megoszlik a külső környezete és saját

pszichéje között, emellett az egymásra következő mozdulatok helyes kivitelezésénél a figyelmet jelentős részben igénybe veszi az anticipáció. A TFET egy folyamatos összjátékot feltételez a táncmozgás megvalósítása és a környezet észlelése között. A környezet itt egy kinesztetikusán aktív megfigyelőre gyakorol hatást, aki ily módon nem egy statikus, mindentudó pozícióból méri fel a körülvevő tér tárgyait, hanem mintegy a felfedező élményével. Ez a felfedező észlelő a környezettel mint egy állandó áramlással szembesül, miközben észreveszi, hogy mi az, ami állandó benne, és mi az, ami újként tűnik fel.

Az anticipáció a táncban olyan kognitív képesség, amely rövidítve a reakcióidőt folyamatos koordinációt tesz lehetővé, továbbá a végrehajtandó táncmozgás valamilyen sajátosságáról, mozgáslehetőségéről nyújt előzetes információt. A természettel harmonikus táncmozgás folyamatának programozása elővételezés alapján hozott döntések sorozata, és az érzékszervekkel felvett szenzoros információkkal, valamint a memóriában tárolt emléknymok felhasználásával történik. A természeti elemek változatos mintázatában az anticipáció annak megtervezését jelenti, hogy a táncos milyen irányban és hogyan kivitelezze a következő mozgást, miközben az aktuális mozgását hajtja végre.

Az anticipáció a természeti környezetben a táncos számára elsősorban nem más, mint azok a logikus előfeltevések, amelyeket a természeti táj elemeinek sajátosságairól gyűjt össze. Ezt annak érdekében teszi, hogy megvalósíthassa pillanatok alatt, a mozgás folyamatában, az empátikus táncmozgás improvizációs fázisainak következő mozdulatkonceptióját, hogy időben reagálni tudjon a felmerülő akadályokra, a talaj egyenetlenségeire és a bejárando távolságra a térben. A természettel harmonikus egységben nem lehet rutinból táncolnia annak, aki a próbatermi vagy színpadi tánchoz szokott. Új anticipációkat kell kiépítenie, ha ugyanolyan magabiztos akar lenni. Ezek kiépítésénél fontos szerepet kap a mozgás lelassítása, a tánctechnikai elemeknél berögzült energiavezetés átalakítása és a figyelem megosztása a táncos teste és a külső környezet között. Ezek az új anticipációk intenzívebb figyelmet igényelnek a táncosban a táj által előhívott belső képekre, a külső környezet elemeivel történő kinesztetikus tapasztalatokra és empátikus kapcsolatteremtésre.

### **3. 3. A tartáshelyzet és egyensúly kontrollja egyenetlen természeti terepen**

Az egyensúly érzékszervei a belső fülben található vesztibuláris apparátus, valamint az izmokban és az ízületekben található receptorok. A test kimozdulását egyensúlyi helyzetéből az ízületi receptorok és izomorsók megfeszülése és a tapintási érzékelés receptorai jelzik. A receptorokból származó inputok nyomán megy végbe a korrekció, azonban csak ritkán a vizualitás

mellőzésével. A látásnak kiemelt szerepe van a testtartási kontroll és az egyensúly megtartásában. Táncimprovizáció során a mozdulatok végrehajtása nem egyetlen állapotnak felel meg, hanem állapotok sorozatának, amelyek minden pillanatban változnak. A mozgás végrehajtás helyességéről minden időpontban információt kap a központi idegrendszer, amelyet a receptorok értesítenek a végtagok különböző pozícióiról. A tartáshelyzet és az egyensúly fenntartása ennek során akaratlagos és reflexes kontrollal megy végbe.

A természeti környezetben előállhat olyan szituáció, amelyre előre nem tudunk felkészülni, és gyors mozgáskorrekcióra van szükség. Ilyenkor a folyamatban lévő mozgásokat a reflexes kontroll tartja fenn. *Schmidt* szerint (1976) az izomorsókról feltételezhető, hogy ha a végtagok nem foglalják el megfelelő időpontban helyüket a mozgásban, akkor reflexes korrekció következik be. A központi idegrendszer és az izomorsó közötti, gamma huroknak nevezett reflexes kör folyamatosan korrigálja az izomhosszt, és ezzel biztosítja a mozgás megfelelő kivitelezését (*Schmidt*, 1996. 175-176.o.). Reflexes kontrollmozgások mellett, a természeti környezet által támasztott technikai kihívásokra adott válaszként, a táncosnak az akaratlagos kontrollt is tudnia kell alkalmaznia. Ehhez szükség van egy gyors, belülről indított korrekcióra, amely nem a vizualításra támaszkodik, és amelynek feltétele az éber figyelem és az anticipáció.

A hagyományos próbatermi közeghez képest a természetben folytatott tánc során kiemelt figyelem irányul a kinesztézissel történő mozgáskoordináció fenntartására a talajfogáskor, és a váratlanul jelentkező, zavaró tényezőkre (például fényviszonyok, előre nem érzékelt talajszintváltozás) történő mozgáskorrekció esetén. Ez utóbbinál, amikor egy koordinálatlan mozdulattal a táncos kibillen stabil egyensúlyi helyzetéből, a következő mozdulatot az előzőből származó lendület felhasználásával, gyors mozgáskontrollal kell végrehajtania, hogy a hibát elfedve a mozgássor folytonossága megmaradjon. A próbateremhez képest, ahol a testkontroll lehetősége tükör által támogatott, a természetben a saját test külső látása részlegesen ki van kapcsolva, és a táncos vizuálisan csak a végtagok mozgását követheti, így mindenekelőtt a belső mozgásérzékelés tapasztalataira hagyatkozik. Az olyan mozgásokban, amelyekben az egyensúly és a talajhasználat előtérbe kerül, kiemelt szerepet kaphat a gravitáció eszközével történő mozgáskoordináció: a táncos a gravitáció erejét használja fel a mozdulatvezetéshez.

A természetben folytatott tánc fontos jellemzője a talaj újszerűsége, váratlan egyenetlenségei és az, hogy a táncost körülvevő természeti környezetnek ez az egyik olyan jelentős eleme, amellyel kapcsolatot keres. A mozgás figyelemigénye a természetben így módon nemcsak vizualitással valósul meg, hanem a talaj kinesztetikus és haptikus érzékelésére is kiterjed. Ez nem teljesen ismeretlen a tánc világában, hiszen a kortárs-modern táncban sajátos módon szerepel a talajhasználat, eltérően működik más tánctechnikákhoz képest.

A kortárs-modern színpadi táncban a test nem a légiességet, azaz a talajtól való könnyed elrugaszkodást és érkezést hangsúlyozza, mint a klasszikus balettben, hanem a táncos a gravitációt mint konstans erőt tapasztalja meg, és a talajjal intenzív kontaktban használja fel azt. Általános jellemzőként elmondható, hogy a klasszikus balett, mintegy a gravitáció tagadásával, levegőbe törő mozdulataival a mesebeli tündérvilágot közvetíti, és csak a táncos képzésben használja a floor barre technikákat. Ezzel szemben a talaj felé törekvő, és a talajt intenzíven használó kortárs-modern tánc döntően a mindennapi élet emberi tartalmait, az embert mint fizikai lényt mutatja meg. A gravitáció megtapasztalása és megjelenítése céljával a modern táncban a *Limón* és a *Cunningham* technika használja a földön ülést és fekvést, a talajt még nagyobb terjedelemben a *Graham* és a *Hawkins* technika alkalmazza. *Doris Humphrey* volt az első egyike, aki koreográfiáiban földre zuhanásokat valósított meg (*Erkert*, 2003. 42.o.) A floor technikák sajátossága az, hogy lecsökkentik az ízületekre nehezedő gravitációt, és az izmok és az ízületek egy újfajta irányból tapasztalhatják meg a gravitációt.

A gravitációs központ az emberi test mozgásával folyamatosan változik, és ez még az automatizálódott mozgás esetén is bizonyos fokú figyelmet igényel. Szemben a klasszikus balettel, ahol csak a talp vagy annak hegye érintkezik a talajjal, a kortárs táncban a talajjal való kontaktus számos más mozgáslehetőséget nyújt. Az érintkezés során a lábak és a medence mellett kiemelt szerep jut a kézfej, a karok és a felsőtest munkájának, valamint a talaj felé közvetített energiának. A floorwork felhasználja a test kapcsolatát a gravitációval, és megkívánja a táncostól, hogy navigáljon alacsonyabb és magasabb szintek között. Még kifinomultabb talajhasználatot tesz lehetővé az, ha táncpő nélkül, mezítláb végzik a testmozgást. Ekkor a mozgásérzékelésre intenzívebb figyelem irányul. A floorwork puhán rugalmas ízületeket, relaxált testet, továbbá a talajjal való kapcsolatban a visszacsatolásban kinesztetikus figyelmet igényel a táncos részéről. A modern-kortárs tánc e sajátosságához hasonlóan a talajjal való kapcsolat során a természetben is létrejöhet egy ilyen kölcsönös viszony, amelyben a talaj is alakítja a mozdulatokat, nemcsak a táncos teste és ihlete. Intenzív figyelmet igényel a talajfogás attól függően, hogy milyen cipőt visel a táncos. Erdőben és kavicsos talajon a cipőhasználatnak védelmi funkciója van, de ha mezítláb történik a tánc, megtapasztalható nemcsak a nyomásérzékelés, hanem a talaj hidegsége, és többféle minősége is.

## **Következtetések**

A TFET során a környezet egy fokozottabban ingergazdag tér az észlelés számára, mint a próbatermi közeg, így mind a mozgásérzékelés, mind az exteroceptorokból származó ingerek

intenzívebb aktivitásra készítetik a központi idegrendszert és különösen az érzékelő agykéreg. A természeti környezetbe helyezett tánc során a technikai készségek között előtérbe kerül az egyenetlen terep miatt a mozgáskoordináció és az anticipáció. Új anticipációk kiépítése szükséges a mozgások kivitelezéséhez, ennek oka a térelemek változatos eloszlása, valamint az, hogy intenzív és megosztott figyelem irányul a környezet elemeire, a saját testre és a belső képekre. Az egyenetlen terep és a váratlan zavaró tényezők erőteljesebb mozgáskoordinációt, valamint a testközpont fokozott működését igénylik. A próbatermi testhasználatához képest a természeti környezetben folytatott testmozgás során a vizualitás mellett a belső mozgásérzékelés, a kinesztézis szerepe fokozottan jelentkezik. A tánc nézőre gyakorolt hatását elemezve *John Martin* tánckritikus (1893–1985) is hangsúlyozta a kinesztézia szerepét a modern tánc kialakulásában, azt állítva, hogy a mozgás és érzelem között szoros kapcsolat van. A TFET során az improvizációban a természet elemeire való kognitív és affektív ráhangolódás mellett létrejön egy intenzív kinesztetikus kapcsolatteremtés is, amely segíti a táncos és a természeti környezet közötti perspektívaátváltást.

#### **IV. AZ EMPÁTIA ELMÉLETI MEGKÖZELÍTÉSEI**

Az empátia nem egy szűk, jól definiálható jelenségre utaló szakkifejezés, hanem több, egymással összefüggő és egymást átfedő jelenséget magába foglaló gyűjtőfogalom, amely kialakulásának története során sokrétűen differenciálódott, és mára különböző tudományterületeken használt multidiszciplináris fogalommá vált. Az empátia mint fogalom történeti áttekintése során mindig észre kell vennünk, hogy az adott terminológia a gyűjtőfogalom mely jelenségét vagy jelenségeit, és mely tudományterület összefüggéseiben érinti. Lehetséges például az empátia vizsgálata az elmefilozófia, az esztétika, az etika, hermeneutika, a neurológia, a pszichológia és a pszichoterápia kérdéseinek nézőpontjából, hogy csak a legfontosabbat említsük. Az empátia gyűjtőfogalomba tartozó jelenségek vizsgálata történetileg változó, mivel a különböző korszakok filozófiai irányzatai az empátia más-más aspektusait helyezik előtérbe.

##### **4. 1. Az empátia mint szakkifejezés használatának ontológiája**

Míg a szimpátia az ókortól, és a német „Einfühlung” a 19. századtól ismert fogalmak, az empátia viszonylag új terminológia, amely rendkívül komplex jelenségre utal, ontológiájában a

teoretikusok meghatározásai meglehetősen szerteágazóak és szövevényesek. A fogalom sokféle alkalmazhatósága (hétköznapi, filozófiai, gyakorlati, stb.) megköveteli a tudományos használatban a meghatározások pontosítását, és azt, hogy ne „eo ipso” létező jelenségként legyen kezelve, hanem a jelenség leírása egy adott értelmezési keretben foglaljon helyet.

Történeti alakulásában, a fogalom értelmezési nehézségét eredményezi egyrészt az, hogy két különböző jelenséggel azonosítják (kognitív szerepfelvétel és érzelmi reaktivitás), amelyek az empátia egymással összefüggő konstruktumai, másrészt pedig az, hogy legtöbbször hiányzik az empátia folyamatként és kimenetelként történő megkülönböztetése. Az empátiának ez az összetett, gyűjtőfogalom jellege a kutatók figyelmét a jelenség vizsgálatában egy átfogóbb, multidimenzionális megközelítés felé terelte. Az empátia konstruktumainak párhuzamos vizsgálatát a *Davis*-féle organizációs modell tette lehetővé (*Davis*, 1994). A *Davis-féle* organizációs modell a 4.6 fejezetben kerül bemutatásra.

#### **4. 2. Az empátia kifejezés eredete. Az „Einfühlung” az esztétikában, a filozófiában, a pszichológiában.**

A mai empátia fogalom a 19. század végi német pszichológiai esztétikában használt „Einfühlung” kifejezésből származik, amelynek széles körű elterjedése a kor elismert filozófusa, *Robert Vischer* esztétikai élmény elméletével került be a köztudatba. *Vischer* doktori értekezésében kifejtette (Über das optische Formgefühl. Ein Beitrag zur Ästhetik, 1873) (*Bhogal*, 2013. 80.o.), hogy az esztétikai élvezet az "én" belevetítése (self-projection) a műalkotásba, ebben az értelemben az élmény a befogadó saját élvezetének a tárgyiasulását jelenti (*Wispe*, 1987. 18.o.).

Az esztétikai beleérzést vizsgálva *Theodor Lipps* (1851–1914) filozófus (önmagát fenomenológusnak tartotta) és pszichológus volt az, aki az Einfühlung fogalmat tudományos rangra emelte. Őt is a tárgyak iránti élménykapcsolat érdekelt, amit később kivetített az interperszonális kapcsolatokra. Úgy vélte, hogy az Einfühlung folyamata tudattalan, ösztönös és belső imitáción alapul, amelyre példaként említi a megfigyelőben a mozgások és az érzelmi kifejezések észlelésével egyidőben jelentkező azonnali, belső formai utánérzést (*Montag, Heinz, és Gallinat*, 2008. 1261.o.). Rámutatott, hogy a műélvező figyelme fokozatosan eltávolodik önmagától, és az „én” mintegy egybeolvad a műélvezet tárgyával. Az "Einfühlung" fogalma ebben az értelemben a figyelem teljes kivetülését jelentette, amikor az önreflexió kiszorul a tudatból (*Buda*, 2006. 12.o.). Az esztétikai élményt objektívalódott önélvezetként határozta meg, amely egy belső rezonanciát kiváltó perceptuális találkozás külső dolgokkal. Az "Einfühlungnak" nevezett beleérzés során a belső



rezonanciákat belevetítjük az észlelt tárgyba (*Stueber*, 2006. 7-8.o.). Az optikai illúziókról szóló kísérleti tanulmányában (*Raumästhetik und geometrisch-optische Täuschungen*, 1897)<sup>iii</sup> *Lipps* kifejti, hogy a szemlélő önmagát vetíti ki a vizuális mintákba (*Montag, Heinz, és Gallinat*, 2008. 1261.o.). Az *Einführung, innere Nachahmung, und Organempfindungen* (1903) című munkájában leírja, hogy az esztétikai élmény tartalmazza a tárgyat (annak érzékleteit), de ennek felfogása a beleélés folyamatában az „én” belső aktivitásának eredménye (*Wispé*, 1987. 19.o.).

*Lipps* elutasította azt a gondolatot, hogy fel kell építeni egy analógiát, és elképzelni, hogy miként érezne valaki a másik helyében (*Donise*, 2015. 41.o.). *Strayer* szerint *Lipps* az empátiát tehát nem egy következtetésekre jutó kognitív képességnek tartja, hanem, és ez különösen figyelmet érdemel dolgozatunk témája vonatkozásában, egy olyan afferens visszacsatolásnak, amely a testi tudatosságból vagy mások testhelyzetének, gesztusainak és kifejezéseinek tudattalan motorikus imitációból ered (*Strayer*, 1987. 225.o.).

*Edward Titchener* pszichológus a *Lipps* által használt „Einführung” kifejezést 1909-ben a *Lectures of the Experimental Psychology of Thought Processes* című munkájában empathy szóval fordította. Az angol nyelvben meglévő sympathy szó (görög eredetű, sym- jelentése együtt, pathos jelentése érzelem) nem szimpátiát, rokonszenvet jelent, hanem együttérzést. Ennek a szóösszetételnek a mintájára alkotta meg az empathy (görög en- bele, pathos érzelem) szót, amely követi a szintén összetett „Einführung” kifejezés jelentésstruktúráját.

#### **4. 3. Az empátia mint filozófiai fogalom a fenomenológia nézőpontjából**

A filozófia az empátiát mint episztemológiai kérdést tárgyalja, és arra irányítja a figyelmet, hogy miként ismerhető meg a másik tudata. A fenomenológia *Lipps* követő nemzedékei kritikai nézőpontból közelítettek az ő elméletéhez, mivel szerintük *Lipps* az „Einführen” használatával nem tett igazán különbséget az empátia és az unipátiától („Einsfühlen”). Ez utóbbi, a pszichés fertőzés az én beolvadása a másikba, a másik tapasztalatának csak külső átvétele. *Lipps* bírálói úgy vélték, hogy az „Einführung” több és más, mint saját tapasztalatunk kivetítése a másikba (*Donise*, 2015. 43.o.), ezért a következőkben megvizsgáljuk *Edmund Husserl* és *Edith Stein* fenomenológusok empátia szemléletének főbb jellemzőit.

### 4. 3. 1. Edmund Husserl empátiaszemlélete

*Husserl* átveszi ugyan *Lipps*től az *Einfühlung* kifejezést, de nem az általa használt értelemben, és nem fogadja el *Lipps* imitációs magyarázatát. Saját állítása szerint nem tudható, hogy a másik mit él át, csak azt tudom elképzelni, hogyan éreznék én magam az ő helyzetében. Ha ezt úgy akarnám megvalósítani, hogy én a másik lennék, ahhoz fel kellene adnom az identitásomat. Azt megtudni, hogy mit él át a másik, nem több, mint képzeletbeli reprezentáció (*Crespo*, 2019. 238.o.). Összehasonlítva az észleléssel, *Husserl* megállapítja, hogy az empátia nem tudja a maga eredetijében nyújtani ugyanazt a tapasztalatot, mint ami az empátia tárgya, ugyanis az én és a másik tapasztalata eltér, a másik érzését átélni nem lehet ugyanaz, mint saját érzést átélni. A másik tudata nem közvetlenül tapasztalható, de bizonyos valószínűséggel megismerhető (*Zahavi*, 2014. 125.o.).

A másik tudatának megismerése különbözik az első személyű saját élmény tapasztalati megismerésétől. Az empátia azonban lehetővé teszi, hogy tudatunk meghaladja önmagát, és egy teljesen új mássággal szembesüljön. *Husserl* tagadja, hogy csak a saját magunk által megtapasztalt tudatállapot ismerhető fel a másikban, az empátia általi megtapasztalás nem önmagunk reprodukciója. Nem tagadja ugyanakkor az analógia meglétét, és hangsúlyozza, hogy azért tapasztalható meg a másik mint tudattal rendelkező lény, mert én magamat is ilyenek tapasztalom, mint ahogy a testi öntapasztalatom is alapja mások észlelésének (*Zahavi*, 2014. 128-131.o.).

### 4. 3. 2. Edith Stein empátiaelmélete

*Edith Stein* filozófus *Husserl* követője volt, aki tanítványaként *Lipps*-szel szemben, rámutatott a másik és az én tapasztalata közötti különbségre. Állítása szerint a megfigyelő külsőleg nem a célszemély mozgását hajtja végre, a másik mozdulataival kapcsolatba hozható belső jelenségek sem ugyanazt az élménytapasztalást (nem originálisak) nyújtják. *Stein* nézőpontja szerint nincs teljes azonosság, csak közelítés az „*Einfühlung*” folyamatában (*Donise*, 2015. 42.o.).

Elemzésében (*Zum problem für Einfühlung*, 1916) fontos a primordialitás és non-primordialitás antagonizmusa. Primordiálisnak tekinti a jelenben közvetlenül tapasztalhatót, például a fájdalom jeleit az arcon és non-primordiálisnak magát a fájdalmat, amely nem tapasztalható közvetlenül, csak a fájdalom orientációs pontját képviselő átélő számára. Az empátia és a külső észlelés alapvetően különböznek, bár mindkettőben van primordialitás, amennyiben mindkettőnek a tárgya itt és most jelen van. Mindezekkel összefüggésben *Stein* rávilágít arra is, mennyire nem egyszerű kérdés, hogy mit jelent a másik örömét átélni, például egy sikeres vizsga bejelentésekor

jelentheti azt, hogy: a) örülök a másik örömének (önzetlenül), b) örülök az eseménynek (saját érdekemből), c) örömmel tölt el a saját örömöm is (hogy így most jól érzem magam). A másik öröme egyik esetben sem egyenlő az én primordiális örömmel (*Stein*, 1964. 7-8.o.).

*Stein* szerint a növényvilág iránti empátia lehetőségének kiindulópontját az képezi, hogy az élet jelenségeit (öregedés, egészség, betegség, életerő és lankadás) nem csak embereken és állatokon, hanem növényeken is észlelhetjük. *Stein* úgy véli, hogy empátia létrejöhet a növényekhez való viszonyulásban is, de természetesen jelentős módosulással, mert szerinte nem tulajdoníthatunk éntudatot, vagy az étellel kapcsolatos érzések reflektív tudatosságot a növényeknek. Azt is figyelembe veszi, hogy a növény nem szerepel orientációs pontként a térben önmaga számára, és nem képes akaratlagos helyváltoztatásra sem, bár szemben a szervetlen létezőkkel, képes az élő mozgásra (pl. növekedés, elhalás) (*Stein*, 1964. 69-70.o.).

#### 4. 4. Az empátia elmefilozófiai problémája

Az elmefilozófia az értelem, a gondolkodás és a tudat természetét kutatja, valamint ezek kapcsolatát a fizikai valósággal, így ezen e kérdéskörön belül vizsgálja az empátia természetét is. A következőkben röviden áttekintjük, miben áll a másik megismerhetőségének problémája a legújabb kori filozófiai vizsgálatok szerint.

Az agy és a tudat viszonyát illetően több különböző filozófiai, pszichológiai és neurofiziológiai elmélet létezik. A természettudományos kutatásokat hagyományosan meghatározó szemlélet szerint a világban minden létező alapja valamilyen fizikai tulajdonság, így a tudat az agy és az idegrendszer produktuma. *Francis Crick* neurobiológus azt a nézetet képviseli, hogy a mentális tevékenységek (öröm, bánat, szabad akarat, emlékezet, ambíció, a személyes identitás) az idegsejtek és a hozzájuk kapcsolódó molekulák működésére vezethető vissza (*Crick*, 1995. 3.o.). A kognitív neurofiziológiai kutatások azonban csak az agy és a tudat között kauzalitást tudják felmutatni, és nem szolgálnak magyarázattal arra kérdésre, hogy miként jön létre a tudatos megélés minősége: „Az idegi működési minták [...] nem örülnek, és nem bosszankodnak, nem lepődnek meg, és nem szégyenkeznek. Ezek csak az emberrel mint egészszel történnek meg” (*Goller*, 1999. 280.o.)

Mivel a dolgoknak csak az objektív természete fogható fel a megfigyelő számára, az elmefilozófiában rejtélyként tartják számon az idegen tapasztalat minőségét. *Thomas Nagel* a *Milyen lehet denevérnek lenni* című tanulmányában a címben jelzett mentális jelenség fizikai természetét vizsgálva azt kívánja bemutatni, hogy az idegen mentális tapasztalat, hasonlóan a

denevér állapotához, nem ismerhető meg. Ezt azzal magyarázza, hogy annak hangradar detektorához hasonlítható egyetlen érzékszervvel sem rendelkezünk, továbbá a denevéri lét szubjektíve sem hasonlítható semmi olyanhoz, amelyet az ember megtapasztal. Mivel képzeletünk tapasztalataink által behatárolt, nem lehetséges elképzelni, milyen lehet denevérenek lenni, még ha valamennyire képesek vagyunk is utánozni a viselkedését. Megállapítja, hogy „minél inkább különbözik valaki a másik tapasztalótól, annál kevésbé lehet sikeres a nézőpont-felvétel” (Nagel, 2004. 6-7.o.).

Az elmefelfogások egyik legújabb, alternatív iránya az embodiment holisztikus fogalom köré összpontosul, amely nem szünteti meg az agy és a tudat közötti magyarázati szakadékot, de új megvilágításba helyezi az elme működését. *Thomas Fuchs* filozófus és pszichiáter, a kortárs fenomenológia egyik vezető képviselője elismeri ugyan az agyműködés konstitutív szerepét számos kognitív folyamatban, azonban az ént nem az agyban lokalizálja, hanem egy megtestesült, az egész testben kiterjedt szubjektumnak tekinti. A szubjektum érzései, mozgása és cselekvései nem az agy parancsára történnek, hanem azzal interakcióban. A szubjektum maga az élő test, ez az egész, holisztikusan tekintett megtestesült szervezet (Fuchs, 2009.).

A TFET során is eltérő fiziológia van jelen a természeti környezet elemei és az emberi test viszonylatában, de a képzelet bekapcsolásával áthidalható bizonyos mértékig az eltérő tapasztalat rejtélye. A természeti környezet elemeibe történő kognitív és affektív behelyeződéshez felhasználhatók a természeti elemekre vonatkozó ismeretek. Ezek közé tartoznak a megfigyelés során szerzett érzékszervi információk is.

#### **4. 5. Empátia a környezetpszichológiában**

Az utóbbi évtizedekben a környezetvédelmi tudatossággal foglalkozó környezetpszichológiai tanulmányokban egyre inkább előtérbe kerül az empátia vizsgálata (Schwartz 1977; Schultz, 2004; Marder, 2012; Aurélien Miralles, Michel Raymond és Guillaume Lecointre, 2019). A környezetvédelmi tanulmányok is figyelembe veszik az empátia két komponensét (affektív és kognitív), és azt is, hogy ezek egymástól elkülöníthetetlenek (Baron-Cohen és Wheelwright, 2004. 163.o.; Davis, 1983. 113.o.). Több környezeti gondolkodó figyelembe vette a környezettel kialakítható empátia lehetőségét mint a környezetvédelem egy fontos segítő feltételét, azt, hogy megértjük és osztozunk a természeti világ érzelmi tapasztalatában, különös tekintettel a vészhelyzetekre. A természetvédelemben Sobel (1996) hangsúlyozza az empátia primátusát, szerinte a természetvédelmi törekvéseknek empátiából kell kiindulniuk, amelyet kiskorban kell tanítani. A

későbbiek során ez lesz majd az alapja az elvontabb környezeti védelmezésnek. *Tam King Pong* a természettel való empatikus kapcsolatnak két alaptípusát különbözteti meg: az indukált és a diszpozicionális empátiát a természettel. Az indukált empátiával kapcsolatban *Berenguer* (2007. 116.o.) azt állította, hogy azok, akik átveszik a perspektíváját a szenvedő állatoknak, nemcsak jó szívvel gondolnak rájuk, hanem elkötelezve érzik magukat arra, hogy a természetén, mint egészen segítsenek. *Tam King Pong* szerint (2013), a természettel való diszpozicionális empátia (dispositional empathy with nature, DEN) az érzelmi tapasztalatok megértését és megosztását jelenti. Vannak akik teljesen spontán módon sokkal erősebben empatizálni tudnak a természettel, mint mások. *Tam* a DEN-el kapcsolatban négy állítást bizonyít be mérésekkel: 1) a DEN motiválja természetvédelmi magatartást; 2) a nők erősebb DEN-nel rendelkeznek, és a férfiakhoz képest erősebb aggodalommal és részvétellel fordulnak a természet felé; 3) azoknak az egyéneknek, akik közel érzik magukat a természethez, erősebb a DEN-jük, és az emberek természethez való újrakapcsolódásával enyhíthető a környezeti krízis; 4) azoknak az egyéneknek, akik érzékenyen tekintenek a természetre, erősebb a DEN-jük (*Tam*, 2013. 94.o.).

*Guergachi* és *mtsai*. szerint (2010. 5-6.o.), az empátia három típusa különíthető el: az emberre és a nem emberre irányuló, valamint az absztrakt törvények felé megnyilvánuló empátia, amelyek a fizikai és a környezeti rendszereket irányítják. Szerintük az emberekre irányuló empátia a legfontosabb, két okból: 1) az emberekkel könnyebben empatizálunk, mint az élettelen tárgyakkal, és 2) ez segít fejleszteni azokat a tulajdonságokat (intellektuális, mentális, emocionális), amelyek a nem ember és absztrakt törvények felé irányuló empátiához szükségesek.

A környezetvédelmi tudatossággal foglalkozó környezetpszichológiai tanulmányokban több más elméleti megközelítés között az vált a legnagyobb jelentőségűvé, amely a környezettudatos magatartást egyfajta altruista beállítottság eredményének tekinti. *Shalom Schwartz* szociálpszichológus norma aktivációs modellje (1977) jelentette az alapot a környezettudatosság több elméleti modellje számára. A *Schwartz*-féle modell szerint az emberek iránti segítő magatartást egyrészt társadalmi és egyéni normák motiválják, másrészt a viselkedés következményeinek tudatossága (*Lányi*, 2008. 14.o.).

Ennek a *Swartz* által segítő magatartásra kidolgozott, norma aktivációs modellnek az alkalmazása elterjedt a környezetvédelemmel foglalkozó kutatásban (*Bratt*, 1999; *Nordlund* és *Garvill*, 2002; *Schultz* és *mtsai*. 2004). A környezettudatos magatartás egy segítségre szoruló, értékes másiknak az észlelésével kezdődik, és a cselekvést kiváltó szituáció magában foglalja az egyén önmaga általi jutalmazását (elégedettség, büszkeség) vagy büntetését (bűntudat). A segítő magatartás alapja 1) az értékes másik jólétének a felmérése, 2) bizonyos egyéni normák megléte, 3) az egyén felelősségérzetének mértéke. A *Schwartz*-féle modellt több kutató olyan irányokban

bővítette, amelyek az egocentrikus motivációt is felmutatták. Ami a környezetkárosodásnak az egyénre, az emberiségre vagy a Föld nem emberi lényekre vonatkozó következményeit illeti, *Merchant* (1992) empirikusan különbséget tett az értékorientációban egocentrikus (az észlelőre irányuló), antropocentrikus (más emberekre irányuló), és bioszférikus (a környezet egészére irányuló) környezeti értékorientációk között (*Piskóti*, 2015. 38.o.). Tanulmányukban *Gagnon Thompson* és *Barton* (1994) antropocentrikus és ököcentrikus motívumokat és értékeket említene, azaz a természet morális szempontú megítélését az emberi világ érdekeinek vagy a természet saját érdekeinek nézőpontjából (*Lányi*, 2008. 29.o.). A környezettudatos magatartást nagymértékben meghatározza az, hogy milyen tájékozottsággal rendelkezik az egyén, valamint az, hogy a környezeti probléma mely aspektusára helyeződik a hangsúly. A társadalmi érdekek legtöbbször felülírják az ököcentrikus szempontokat.

*David Sobel* nyomán 1996 óta egyre inkább előtérbe kerül a környezetpszichológiai kutatásokban, a természeti lények iránti empátia témája. A Földünkön élő nagyszámú faj élőlényei nem egyforma figyelmi és érzelmi hatást váltanak ki az emberben. *Aurélien Miralles*, *Michel Raymond* és *Guillaume Lecointre* élőlények és az ember közötti empátiás kapcsolatra irányuló kutatásában (2019) a résztvevőknek kérdések alapján az élőlényeket ábrázoló fotókból kellett választaniuk. A feltett kérdéseket a kutatók úgy alakították ki, hogy különbséget tettek az empátiás észlelések és az együttérző kérdések között. A résztvevőknek két kérdésre kellett válaszolniuk: 1) „Úgy érzem, jobban meg tudom érteni az érzéseit vagy érzelmeit a ...” (választott élőlénynek), 2) „Ha ez a két állat halálveszélyben lenne, akkor elsőként ezt az állatot menteném meg”. A válaszokból kiderült, hogy erős negatív korreláció van az empátia értékek és az evolúciós távolság között. Filogenetikailag minél közelebb van hozzánk egy faj, annál inkább rendelkeznek hozzánk hasonló antropomorf jellemvonással, és annál könnyebben mutatunk irányukba empátiás reakciókat. A filogenetikus távolsággal az empátia és az együttérzés képessége csökkent a résztvevőkben. Például gerincesekkel és emlősök reakcióival jobban tudunk azonosulni, mint a tüskésbőrűekével vagy növényekkel. Az antropomorf inger kapcsolatban van a filogenetikus távolsággal, azaz minél közelebb áll hozzánk egy faj, annál inkább vannak közös vonások, és annál erősebb az irányukba mutatott emocionális reakció és a proszociális viselkedés.

#### **4. 6. Az empátia kognitív folyamata: a perspektívaváltás**

A kognitív empátiát perspektívaváltásként is szokták említeni, ez a típusú empátia tudatos erőfeszítést igényel. *Hodges* és *Myers* szerint (2007. 297.o.) az *Encyclopedia of Social Psychology*-

ban megjelent leírásuk szerint a nagyobb kognitív empátia a másik ember elméjének a tartalmára vonatkozó teljesebb és pontosabb tudás következménye, beleértve azt is, ahogyan az érez. A kognitív empátia igényli az érzelmekkel kapcsolatos szenzitivitást és tudást. *Dvash és Shamay-Tsoory* (2014) úgy határozta meg a kognitív empátiát, mint amely egy aktív kísérlete a személynek arra, hogy szándékos intellektuális erőfeszítéssel belekerüljön a másik elméjébe, vagy mentálisan megközelítse azt. A másik elme problémájának ősi filozófiai nézete szerint azonban a gondolataink csak önmagunk számára elérhetőek, egy másik elme gondolataihoz sosem lehet teljes hozzáférésünk (lásd. korábban *Az empátia elmefilozófiai problémája* című fejezetet). A kognitív empátia egy bizonyos mértékét jelöl, amely alapján észleljük vagy bizonyítékunk van arról, hogy sikeresen megfejtettük a másik gondolatait és érzéseit.

Az eredményes interperszonális interakció előfeltétele a másik nézőpontja felvételének képessége, amely az empátia kognitív folyamatára utal. *Chesare A. Warren* tanulmányában utal arra, hogy *Stotland* szerint (1969) a perspektívaváltásnak két alapvető modalitása van. Az első annak elképzelését jelenti, hogy a másik ember miként tapasztalja meg a saját állapotát (a másik elképzelése). A második modalitás azt jelenti, hogy az egyén saját maga hogyan tapasztalná meg a másik állapotát (az én elképzelése). *Batson és mtsai.* szerint (1997) a „másik elképzelése” hordozza magában a leginkább egoizmus mentes empátikus választ. Az első a „milyenek a másik érzései az adott pillanatban” kérdésre keresi a választ, a második pedig arra, hogyan érezne az empatizáló adott pillanatban, ha a célszemély helyében lenne (*Warren*, 2014. 397.o.).

*Mark H. Davis* úgy írta le a perspektívaváltást (PV), mint „az a tendencia, hogy spontán módon elsajátítjuk a másik pszichológiai nézőpontját” (*Davis*, 1983. 113-114.o.). A *Davis*-féle organizációs empátia modell összetevői: 1) perspektívaváltó személy vagy érzelmileg empátiás választ adó személy előzményei (beállítódásbeli hajlama, szituáció jellemzői, hasonlóság az empátiát gyakorló és a célszemély között), 2) a folyamat, amelyet az empátiát gyakorló személy átél (nem kognitív szinttől az egyszerű és a magasabb szintű kognitív folyamatokig), 3) intraperszonális és 4) interperszonális élmények megtapasztalása az empatizáló részéről. Az intraperszonális élmények között megjelennek affektív és nem affektív élmények. Az affektív reakciók között létrejöhetnek parallel érzések, amikor az empatizáló ugyanazt, vagy a célszemélyéhez hasonló érzéseket tapasztal, emellett reaktív érzések is (empátiás törődés, düh, stressz) (*Davis*, 1994), amelyek nem azonosak vagy hasonlóak a célszemélyével. Nem affektív élmények közé tartozik a célszemély nézőpontjára vonatkozó következtetések jellemzői és pontossága (személyközi pontosság) és az attribúció ítéletek, amelyek a célszemély viselkedésének motivációjára vonatkoznak. Az interperszonális kapcsolatokban létrejöhet altruizmus, agresszió gátlása és más társas magatartások (*Gerace és mtsai.*, 2013- 2-3.o.).

Az empátia szükségességét a saját tudatnak és a másik tudatának megismerése közötti aszimmetria hívja életre. Míg saját érzelmi és kognitív tapasztalataink közvetlenül adottak számunkra, a másik tapasztalata pszichikus állapotának affektív és kognitív tényezői ugyanilyen módon nem adóttak, csak mint külső, egyes szám harmadik személyű objektív nézőpont számára. A tudományak mindaddig nem sikerült feltárni a test fizikai sajátosságai és az elme kvalitatív aspektusai között kauzális összefüggést. Ez azért is jelent problémát, mert külső nézőpont számára így elérhetetlenek maradnak a tapasztalat és az élmény minőségi sajátosságai (Nagel, 2004. 4.o.), pedig a pszichikus állapotok lényegi tulajdonságai éppen ezek, amilyenek a szubjektum számára megjelennek. Az empátia nagy kérdése ez: hogyan lehet áthidalni ezt az aszimmetriát, miként közelíthető a közvetlen tapasztalat szubjektív nézőpontjához az objektív nézőpont.

Összevetve az interperszonális empátiával, a természettel kialakítandó empatikus kapcsolatnak további aszimmetriát kell leküzdenie. Itt a megismerésre, megtapasztalásra törekvésben nem két emberi tapasztalat szerepel, hanem az egyes szám első személyű szubjektum olyan jelenségekkel, tárgyakkal és lényekkel keresi az empatikus viszonyulás lehetőségét, amelyek a természet rendszerében és az élővilág rendszertanában más szinteken helyezkednek el.

#### **4. 7. Az empátia affektív dimenziója**

Az affektus, affektív és az érzelem szó használata nem mindig következetes a különböző szerzőknél a pszichológiai és a filozófiai tanulmányokban. A *Csépe Valéria, Győri Miklós és Ragó Anett* által szerkesztett *Általános Pszichológia meghatározása* szerint az affektív tudományhoz a következő jelenségek tartoznak: érzelmek, érzések, hangulatok, attitűdök és affektív stílus. A szerzők ismertetnek mintegy tíz olyan elméletet, amelyek az érzelem meghatározására irányulnak, és ezekben közös, hogy több tényező együtteséből áll az érzelem. A természettel kialakítható táncmozgásos empatikus kapcsolatban nem vizsgáljuk külön az érzelem összetevőit, csak elfogadva a jelenség komplexitását, ezt csupán mint érzelmi ráhangolódást vesszük számításba.

Kézenfekvőnek tűnik, hogy kifejező táncmozgás során a testi tapasztalat szerepel előtérben az empátia affektív dimenziójában is. Az érzelem és a testi tapasztalat között azonban nemcsak az akaratlagos, kifejező táncmozgás során szoros a viszony, hanem attól függetlenül is. Érdeemes megvizsgálni részletesen, hogy mi jellemzi az érzelem és a testi tapasztalat mindenkorai kapcsolatát. A *Husserltől* kiinduló fenomenológiai testszemlélet mai képviselője, *Thomas Fuchs* részletes elemzését adja ennek a kapcsolatnak, amely egyike az embodiment fogalmába tartozó jelenségeknek.



A fenomenológiai szemléletben *Husserltől* származik az az elgondolás, amely az embert olyan lénynek tekinti, amely anyagi testével élő testként rendelkezik és:

„A maga személyi környezetével mint testének megfelelően orientált, közeli-távoli világgal, amelyikre ugyanakkor a jobb-bal, a fent-lent is jellemző, mint megjelenési mód; ezek a megjelenési módok lefolyásszerűen függőségi viszonyban állnak 'az én mozgatom a testemet' szubjektív módozatával, az önkényesen is megvalósítandó kinesztézisek rendszerében.”  
(*Husserl*, 1972. 319.o.)

Az ember e szerint nem egyszerűen egy hagyományos értelemben lehatárolt pszichofizikai lény, hanem olyan lény, amelynek tematikájához hozzátartozik mindaz, ami észlelésein és mozgásain keresztül a környezete, amely terének ő maga az orientációs nullpont objektuma. (*Husserl*, 1972 319.o.)

Az érzelmek jól elhatárolhatók a kognitív jelenségektől, és a fenomenológia olyan intenzív affektív reakcióknak tekinti az érzelmeket, amelyek lényegüket illetően testi változások. *Fuchs és Koch* szemlélete szerint az érzelmek olyan testi változások, amelyek testi érzékeléssel, testhelyzettel, testtartással, gesztusokkal, mimikával, helyváltoztatással összefüggő testi tapasztalatok. A testi érzések ilyen módon nem melléktermékei vagy egyszerű velejárói az érzelemnek, hanem az érzelem intencionalitásának médiumai: félni például nem lehet testi érzés nélkül, hiszen éppen ezeken a testi érzéseken keresztül (mint erőteljes szívdobogás, szájüregi szárazság, remegés) viszonyulunk a félelmetes dologhoz (*Fuchs és Koch*, 2014. 3.o.). A testi tapasztalatok és az érzelmek szoros, interaktív viszonyban működnek, elősegítve vagy gátolva egymást. Észelve ezeket a testi jeleket ugyanis még inkább fokozódik az érzelem, ezzel szemben azonban testi védekezéssel, elsajátított habitussal (például bátorságra edzett katonák hősiesség magatartása) az ember igyekezhet elfojtani.

Az érzelem a következő négy vonatkozásban vizsgálható *Fuchs és Koch* szerint: affektív intencionalitás (irányultság), testi rezonancia, cselekvési tendencia (késztetés), valamint funkció és jelentés. Ez utóbbi arra utal, hogy az érzelmek által figyelünk fel arra, ami releváns számunkra, orientációt nyújtanak, újrastrukturálják az értékmezőt, és egyúttal kijelölik a lehetséges reakciók körét. Az intencionalitás azt jelenti, hogy az érzelem mindig valamilyen tárgyra, személyre, helyzetre vagy eseményre irányul, kifejezetten a szubjektum számára értékes és releváns felé. A világ érzelmek nélkül jelentőség és jelentés nélküli lenne, érzelem nélkül semmi sem lenne fontos, vonzó és cselekvésre ösztönző – az érzelem jelentéshordozó. Ez azonban nem egy utólagos vagy verbálisan strukturált értékítéletet jelent, hanem affektív tapasztalatot: a közeledő vadállatot az

észleléssel egy időben érezzük félelmetesnek. *Fuchs* és *Koch* érvelése szerint már csupán azért sem lehet az értékelő komponens (félelmetes) kognitív ítélet, mert a félelem jelenségében maga a szubjektum is érintett az érzelem által. Nemcsak félek a vadállattól, hanem féltem önmagamat is. Ugyanígy, az irigység érzése nemcsak azt jelenti, hogy neheztelek a másokra annak előnyei miatt, hanem azt is, hogy emiatt elfog a kisebbségi érzés (*Fuchs* és *Koch*, 2014. 1-5.o.).

A második vonatkozás, a testi rezonancia szintén kettős jellegű. Egyrészt ezen keresztül tapasztalható az érzelem: autonóm idegrendszeri működésen (pulzusszám emelkedés, gyors légzés, izzadás), izomfeszülésen (különösen a szemkörnyéki izmokban vagy torokfeszülés), kinesztetikus érzékelésen (különösen az arcon és a test hasi részein) vagy mozgáson (testtartásbeli változás, mimika), másrészt a testi rezonálás visszahat az érzelemre (az elpirulás fokozza a zavarban levő szégyenérzetét). Ugyanakkor azonban az érző testünkön keresztül viszonyulunk érzelmileg a világhoz, a testi érzések, állapotok együttműködő, ko-konstitutív szerepet játszanak az értékelésben: a fáradt ember az ismert utat hosszabbnak és nehezebbnek értékeli, ami természetesen nem kognitív értékítélet (*Fuchs* és *Koch*, 2014. 3-4.o.).

*Fuchs* és *Koch* az érzelem, emóció etimológiájából kiindulva írják le az érzelmet mint cselekvésre ösztönző affektust. A latin eredetű emóció az 'e-' igeképző és a 'movere' ige összetételéből származik, jelentése 'kimozdulni'. Az érzelem mindig mozgás, és nemcsak a test mozgásában megnyilvánuló hatás, hanem késztetés, készenlét is a cselekvésre, egyfajta feszültség a lehetséges és a tényleges mozgás között. Az érzelemnek mindig van iránya, így az érzelem által késztetett mozgásnak is, még ha ez a mozgás nem is feltétlenül valósul meg a fizikai térben, hanem csak a belsőleg megélt tér fenoménje marad. Létezik több térbeli koncepciója az érzelmi mozgásoknak. Irányait tekintve *Fuchs* és *Koch* a következő négy érzelmi mozgást különíti el: a tárgy felé (adni), a tárgyat felém (kapni), a tárgyat magamtól el (taszítani), a tárgytól magamat el (menekülni) (*Fuchs* és *Koch*, 2014. 3-4.o.).

Mit foglal magában a testi jelenségeként értelmezett érzelem? Az érzelem testi irányultság egy szituáció értékei és affordanciái (kb. 'használhatóság') felé, amely azonban nem lokalizálható a test egyik helyén, úgy mint tudat vagy lélek, hanem szinte kitölti az egész testet, azzal egységben tapasztalható. Ennek megfelelően a testi rezonálás és az affektív észlelés egységben működik: a rezonálás hiánya gátolja a környezet megfelelő affordanciáját, a testi érzés fokozása ugyanakkor elősegíti a megfelelő affektív percepciót. *Fuchs* és *Koch* megállapítása szerint a testi érzésekre és az érzelmek kinesztetikus késztetéseire történő fókuszálással fokozni lehet halvány érzelmeket, például annak érdekében, hogy a verbális kifejezés számára ezek elérhetővé váljanak a pszichoterápiában (*Fuchs* és *Koch*, 2014. 3. és 5.o.). A kinesztetikus érzések és az érzelmek ilyen viszonya kiemelt jelentőséggel bír a TFET során.

A kinesztetikus érzések és az érzelmek közötti kapcsolatot igazolják *Sabine Koch* erre irányuló kutatásai is, aki három olyan kísérletről számol be, amelyekkel a mozgások affektív, kognitív és attitűdre (pozitív/negatív) irányuló hatásait vizsgálta komplex módszerrel. A kísérletekben a Kestenberg Mozgás Profil kategóriáit használva kétféle mozgásminőséget (gyengéd és harcias ritmus), valamint kétféle mozgásformát (közelítő és hárító) alkalmazott. Az eredmények azt mutatták, hogy a mozgásminőség erőteljes affektív hatást idéz elő, de kognitív hatást nem. A mozgásforma jelentős affektív hatással bír, és a mozgásminőség, valamint a mozgásforma interakcióban hatnak az attitűdre (*Koch, 2014. 2.o.*). Milyen következtetés származik ebből számunkra a TFET szempontjaira tekintettel? A *Koch-féle* kísérletekben használt mozgásformák és mozgásminőségek (ritmusok) bevonásával hatékonyan segíthető a környezettel kialakítandó affektív viszony.

#### 4. 8. Empátia a táncban az előadó nézőpontjából

Már az ókori szerző, *Lukianosz* is felhívta a figyelmet arra az intenzív empátiára, amellyel a táncos túllép az imitáción, hogy az imitáció tárgyának lelki lényegét is ki tudja fejezni. A görög mitológiai alak, tengeri isten *Próteuszról* így ír *Lukianosz*: "a régi mese sem mond mást az egyiptomi *Próteusról*, mint hogy ez valamiféle táncművész volt, utánzó tehetséggel bíró ember, aki mindent ki tudott fejezni taglejtésekkel, és így tudott alakot váltani: a víz folyékonyságát utánozni, és a tűz lobogását gyors mozgásával, és az oroszlán vadságát és a párduc bátorságát és a fa hajladozását és általában mindent, amit csak akart. A mítosz pedig, csodának értelmezve a róla szóló hagyományt, úgy jellemezte a természetét, hogy valósággal azzá lett, amit utánzott" (*Lukianos, 1959. 29-30*). Ennek a nagyfokú azonosulásnak egy példajaként tekint *Empusára* is, akiről azt állítja, hogy eredetileg minden valószínűség szerint egy táncosnő volt, aki átváltozási képességének köszönhetően vált mitikus lénné. *Lukianos* így folytatja: "Megtalálható ez azoknál is, akik manapság táncolnak, hiszen láthatod őket, amint szempillantás alatt alakot váltanak, és magát *Próteust* utánozzák. Azt kell gyanítanunk, hogy *Empusa* is, aki állítólag ezerféle alakot képes magára öltetni, eredetileg valami ilyenféle emberi asszony volt, aki aztán a mitikus hagyományba került." (*Lukianos, 1959. 29-30.; Balogh, 2015. 34.o.*).

A művész alkotás közben gyakran úgy talál inspirációs forrást, hogy ihletének tárgyát mimézissel (latinul imitációval) jeleníti meg. *Platón* és *Arisztotelész* úgy vélte, hogy az utánzás a dolgok megjelenésének a másolása. *Platón* azonban nem fogadta el a valóságot utánzó művészetet, mert úgy vélte, hogy az utánzás nem a helyes út az igazsághoz (*Platón, 1989*). *Arisztotelész* szerint

a művészet a valóságot utánozza, azonban ő utánzás alatt nem a hű másolást értette, hanem azt a sajátos egyedi módot, ahogyan a művész megjeleníti a valóságot (*Arisztotelész*, 1992). A TFET során a mimézisnek nem ez a típusa valósul meg, hanem a természettel való táncos kapcsolatteremtés a mimézis modern fogalmával korrelál, amelyet *Paul Ricoeur* alkotott meg. *Ricoeur* a mimézis három tételét hermeneutikai nézőpontból határozta meg, eszerint a mimézis 1 az előzetes megértést jelenti a cselekvési időben, a mimézis 2 a mintha birodalmát és a konfiguráló aktust jelöli, a mimézis 3 pedig az applikáció fázisát (*Ricoeur*, 1999. 274.o.; *Mészáros*, 2011. 10.o.). Bár *Ricoeur* a mimézis fázisait a szövegek értelmezésére vonatkoztatja, ennek párhuzamai a gesztusokkal foglalkozó táncban is fellelhetők. Hogyan jelentkezik mindez a táncban? A TFET során a mimézis 1-ben a szubjektív térélmény által a táncosban létrejönnek belső emlékképek, amelyek elraktározódnak, az érzékletek feldolgozása, átélése történik. Ebben a fázisban a táncos megérti és felfogja a tér által benne keltett élményeket, és jelek formájában elraktározza azokat. Ahhoz pedig, hogy ezeket történetbe ágyazva, egy mintha élményen keresztül eltáncolhassa a cselekményt (mimézis 2), a táncos szemantikai emlékezetével előhívja a jeleket és létrejön a mozdulati jelek táncnyelvi formájában történő narratív alkotása. A harmadik fázis, a mimézis 3, az előadó és a néző metszéspontja (amennyiben a táncnak van nézője is), amelyben a történet dekódolása történik. Mindhárom fázis intenzív empátiát és képzelőerőt igényel.

Színpadon történő csoportban táncolásnál az empátiás összhangot a táncos társakra irányuló érzékeny figyelem alapozza meg, az egyszerre mozgáshoz pedig az előadás témájából adódó érzelmi és kognitív azonosulás is szükséges. A táncos karakter felépítéséhez a beleélés képessége szükséges, valamint kreativitás a színpadi előadói kifejezőerő és művészi hitelesség érdekében. Az előadói kifejezés megformálásához az empátia a képzelőerő aktivitásával elősegíti a kreatív problémafeltárást és megoldást. Ennek feltétele a dolgok, történések, folyamatok elemző és részletes megfigyelése (pozitív és negatív összetevőké egyaránt), hogy az ebből származó ismeretekkel, élményekkel hitelesen meg tudjon formálni egy szerepet a táncos.

#### **4. 8. 1. Kinesztetikus empátia a táncban**

Tágabb értelemben véve a kinesztetikus empátia olyan képesség, amellyel a testi viselkedésből megítélhető mások belső tapasztalata. Ez társadalmilag meghatározott, szándékos észlelését jelenti mások mozgásos tapasztalatának, úgy, hogy azt az egyén nem sajátjaként érzékeli. A kinesztetikus empátia szűkebb értelemben a mozgást végző pózába és mozdulataiba történő beleérzést jelent. A beleérzést itt úgy lehet értelmezni, hogy aki a mozgást kívülről érzékeli, egyfajta

„belső kép” alapján mintegy követi a mozgás végrehajtását, és ezt bizonyos mértékig fizikailag, a receptorok szintjén is érzékeli. *Deidre Sklar* táncetnológus szerint (1994) a kinesztetikus empátia egy képesség arra, hogy a másik mozgásában vagy mozgásának szenzoros tapasztalatában részt vegyünk, és egy módja annak, hogy kinetikus minőségeket megragadjunk (*Smith és Roche*, 2015. 1.o.). A kinesztetikus empátia nemcsak a tánc kritikai irodalmának fontos fogalma, hanem koreográfiák is épülnek rá. *Ann Daly* tánckritikus szerint „a táncművészet, bár van vizuális összetevője, alapvetően kinesztetikus művészet, amelynek appercepciója nemcsak a szemben, hanem az egész testben zajlik” (*Daly*, 1992. 243.o.). A táncban a kinesztetikus empátia szerepet kap a koreográfia betanulásakor, a partnerrel való együttműködésben, a táncterápiában, valamint a néző és az előadó kapcsolatában.

#### **4. 8. 2. A természetben folytatott empátikus tánc. Kiterjesztett és kinesztetikus empátia a TFET során.**

Az emberi világban a környezettel való interakció során a mozdulat ősidők óta az egyik alapvető eszköze nemcsak a megismerésnek és a jelentés átadásának, hanem a kapcsolatteremtésnek is. A kapcsolatteremtésben az emberi test kifejezőereje megnyilvánul a térbeli elhelyezkedésben, a test alakzataiban, gesztusaiban és az arc mimikájában. Ez a kifejezőerő fontos szerepet tölt be az empátikus kapcsolatteremtésben. *Buda Béla* (2006) szerint, a társas kapcsolatokban az empátia a másik ember érzelmi állapotának átérzését és megértését jelenti. Megfogalmazása szerint az empátia lényege a kommunikáció, azaz a jelzésváltás és a jelzésekódolás. Ugyanez az alapkonceptiója az empátia interakció-elméletének is.

A test fenomenológiai nézőpontját képviselő *Fuchs* szerint az empátia egy integratív viszonyulás, amely magában foglalja annak intuitív, primer és explicit, kiterjesztett módozatát egyaránt. Szemben az intuitív, primer módozattal, amely legtisztábban az újszülött anyjához való viszonyában figyelhető meg, a kiterjesztett empátia egy kognitív művelet. Ez egy olyan képzeletbeli áthelyeződés, amely feltételez egy reflektív beállítottságot, azaz egy metaperspektívát önmagamra és a másokra, és ebből a perspektívából azután megvalósítható az önáthelyezés. Az empátia interakciós elmélete szerint a társas megértés alapja egy megtestesült, szemtől szemben folytatott párbeszéd, ahol mindkét fél kölcsönösen érintett, és átéli a másik állapotának kinetikáját és intenzitását a saját testi észlelései, érzékletei és kinesztéziája révén. Ezzel a saját test sémája és megtapasztalásai mintegy „kitágulnak”, és egy dinamikus összjáték során inkorporálják a másik észlelt testét. Az élő test meghaladja önmagát, és részben egybeolvad a környezettel, hasonlóképpen

ahhoz, ahogyan a hangszerjátékost testileg kiterjeszti a hangszerrel folytatott játéka: a hangszer a test motoros sémájának részévé válik. (Fuchs, 2017. 33.o.) Hogyan értelmezhető mindez a TFET viszonylatában?

Az empátia vizsgálható nemcsak a társas emberi kapcsolatok vonatkozásában, hanem az embernek a természettel való kapcsolatában is. Molnos és Fetykó tanulmányukban utaltak arra, hogy Sobel 1996-ban javasolta az empátia környezetvédelemben való felhasználását, melyet később mások is támogattak, mint például Orgoványi Anikó természetpedagógus 1999; Chawla, 2009; Myers, Saunders, és Bexell, 2009; Tam, 2013.

A természettel létesített empatikus kapcsolat a környezet állapotának megértését, annak átérzését és a TFET során mozgáson keresztül történő kifejezését jelenti. Ez egyrészt egyfajta perspektíva-váltáson keresztül valósul meg, amely kognitív folyamatok eredménye. Másrészt érzelmi ráhangolódáson és egy belső, automatikus szenzomotoros folyamaton keresztül, amelynek során a táncos mozgásformája asszociatíván kapcsolódik a környezeti elemek látványához. Annak a megtapasztalása és közvetítése, hogy milyen érzés a természeti környezet részének lenni, hasonló az esztétikai élmény Lipps-féle meghatározásához, amennyiben itt is perceptuális találkozás történik külső dolgokkal, amelyek belső rezonanciát váltanak ki (Stueber, 2010. 7.o.). Ezt a belső rezonanciát azonban nem csupán belevetíti a képzeletével a táncos az észlelt tárgyba, mint a műélvező az alkotással való találkozáskor az esztétikai élmény során, hanem a mozgása révén intenzív testiséggel éli át.

A TEFT is tekinthető egyfajta kommunikációnak, amely az empátia kiterjesztett értelmét hordozza. A kiterjesztett itt azt jelenti, hogy az empátia a természettel történő perspektíva-váltással jön létre. Itt a Husserl-féle „eigentliche Einfühlung” értelemben vett empátia érvényesül, amely több, mint a másik tudatossága megismerésének intencionalitása, mert a képzelet aktusa is egyben. Ennek során nem önmagamot vetítem a másik helyzetébe, hanem mintegy együtt élek, gondolkodom, cselekszem és érzek a másikkal, de nem ténylegesen, a magam nézőpontjából, hanem elképzelem a másik nézőpontjából, hogy az min lehet keresztül (Overgaard, 2019. 188-189.o.). Hasonló értelemben lehet beszélni empátiáról a természettel való kapcsolatban, amikor az ember megpróbálja elképzelni, milyen lehet a világ a természet elemeinek nézőpontjából. Az empátia lényege itt egy olyan, a tánc útján megvalósuló, önkifejező és átélő kommunikáció, amelynek alapja a természeti környezet élőlényeinek (a másik) a helyzetébe történő affektív és a képzeletet mozgósító kognitív behelyeződés, mint például milyen lehet télen fának lenni.

A természeti környezettel való integratív kinesztetikus empatikus kapcsolatban a táncos törekszik arra, hogy a természet részeként érzékelje önmagát. Észleli saját testének kognitív, affektív és fizikai állapotát, valamint a környezet mozgását és megjelenési, képi állapotát. A tájra

mintegy ráhangolódik, és képzeletbeli szubjektív emocionális tartalmat is tulajdonít az észlelt környezetnek. A táncos percepciói lehetnek tudatosak és automatikusak. Kinesztetikus empátián keresztül a megfigyelőben (táncos) azonosulás jön létre a természetben látott formákkal és mozgással. Ez a természeti környezet elemeire, formáira, mozgásaira történő spontán és/vagy tudatos, empatikus ráhangolódást jelent, amely során a természeti látvánnyal történő mozgásos azonosulás nem egyszerű nézői, hanem cselekvő azonosulás. Ezt az együttmozgáson alapuló empátiát illeti *Susan Stuart* „enkinaesthesia” néven, amely a saját mozgás beleérzése a másikba, együttmozgással megvalósuló empátia, egyfajta interaktív, megtestesült észlelés és megtestesült kommunikáció. *Stuart* az interszubjektív vonatkozásában értelmezi az enkinesthesiát, amelyet az én és a másik megtapasztalásának kettősségével szemben immanencia jellemez, a másik közvetlen dualitásmentes megtapasztalása a cselekvő neuromuszkuláris dinamikáján keresztül, egybefonódott kölcsönös érzete egymás jelenlétének és intencionalitásának (*Stuart*, 2012. 167.o.). Ez a TFET során úgy értelmezhető, hogy a táncos azonosulása a természeti környezettel olyan kinesztetikus empátiával történik, amely a kognitív és affektív azonosulást magában foglalva tényleges cselekvésen keresztül valósul meg, a mozgáson keresztül egyesül a természeti elemmel.

Mivel a táncos kommunikáció improvizatív mozgásra támaszkodik, a táncmozdulatok és a természeti elemek között észlelhető hasonlóságok a megfigyelőben jönnek létre, az asszociációk szintjén, míg a táncosban ezek részben tudattalanok. A hasonlóságok kialakulásában a nagyobb tudatosságot a természeti terep előzetes megfigyelése (érzékszervek működésével, valamint kognitív folyamatokkal) teszi lehetővé, és az így megszerzett információk később már tudatosan is felhasználhatók a táncban. A következő három tánc elemzésével arra mutatunk rá, hogyan is valósul meg ez a mozgáson keresztül történő átélés a TFET gyakorlatában.

*Gun Lund* kortárs svéd táncművész és koreográfus az *In Shades of Gods* (1989) című munkájában<sup>v</sup> a tizenhárom táncos Svédország nyugati partjának szikláin mozog élőzene kíséretével, a környezetbe beleolvadó fekete ruhában. A tánc elején a sziklakövek tetején egyenesen állnak, időt hagyva önmaguknak és a nézőknek, hogy a természet szerves részeként képzeljék el a helyzetet. A széllel szemben kitartóan állva érzik meg és élik át testükön a szél erejét. Guggolásban végzett mozdulatokkal a sziklák formáját követik, majd futásukkal és felsőtestmozgásukkal a gomolygó pára és a levegő áramlatait élik át, mintegy a karok kiegészítéseként a vízben kendőket lengetnek, amely mozgás a tenger vonalait követi. Mindezek célja testileg és képzeletben átélni és kifejezni az ember és természet kapcsolatát, megjeleníteni azt az erőt, ami nem látható ebben a kapcsolatban. A természeti környezet – a hegyek, a kövek, a tenger, a horizontról áradó fények és maga a természeti tárgyak által létrehozott tér is – több mint színpad. Mindezek sajátos kvázi partneri viszonyban vannak a táncossal, és tükröződnek a táncosok mozgásában is. A tánc célja a környezettel való

egység megtapasztalása és ennek a megtapasztalásnak a mozgáson keresztül történő vizuális megjelenítése.

A *Kazumichi Tomizawa* által rendezett *Dance in the Forest* (2012) című táncfilmben<sup>vi</sup> a táncos zene nélkül mozog az erdőben, miközben a háttérben a természet hangjai hallhatók. A táncos intenzív figyelmi és taktilis empátikus kapcsolatot teremt a környező fákkal és növényekkel, tekintete felfelé, a fák felé irányul. Mozgása lassú, meditatív érzelmi állapotban hangolódik rá a természeti környezetre.

*Lacey Cole* country zenész *Nephilim's Lament* (2014) címmel készített videoklipjében<sup>vii</sup> *Eileen Kramer*, az ausztrál modern táncművészet ma is élő ikonikus alakja (1914– ), táncművész és koreográfus, hosszú selyemruhában táncol a szélben. *Kramer* a szél erejét használja mozgásának dinamikájához, irányához és a mozgás vonalainak létrehozásához. A széllal együtt, azzal összhangban mozog, láthatóan átadja magát ennek az erőnek, és tekintete hol az égboltra vetül, hol csukott szemmel befelé fordul. Mozgása minimalista, főleg a kar mozgásaira összpontosul. A néző számára a szél irányát és mozgását segítik láttatni a táncosnő ruhájának ráncolódásai is a szélben. A természettel való empátikus táncos kapcsolat lényege itt is annak megtapasztalása, hogy milyen érzés a természeti erők egyikének lenni. Ugyanakkor a táncos mozgása közvetíteni is képes a néző felé ezt a tapasztalatot.

Az ismertetett filmekben megfigyelt, a természettel való empátikus kapcsolatra törekvés különösen jól érzékelhető, ha összevetjük olyan más, természeti környezetbe helyezett táncokkal, ahol a természetet pusztán háttérként alkalmazó táncos olyasmint lát meg és fejez ki a mozgásában, ami nem a természettel mint partnerrel folytatott kommunikációból származik. A tánc ihletője ebben az esetben nem a másik fél, hanem egy egocentrikus, kizárólag önkifejező én. Ilyenkor a természeti környezet csupán mint helyszín van jelen és nem mint partner, egyszerű háttérként esztétikai funkcióval kíséri a táncot. Számos ilyen táncot bemutató videoklip látható a médiacsatornákon.<sup>viii ix</sup>

## Következtetések

A kortárs elmefilozófia álláspontja szerint a tapasztalat szubjektív minősége rejtély, és a képzelet a tapasztalat által behatárolt, ezért a másik megismerhetősége korlátozott. *Thomas Nagel* megállapítja, hogy mivel nem rendelkezünk ugyanazzal a neurofiziológiai felépítéssel, nem érthetjük meg azt, hogy milyen lehet denevérek lenni. *David Chalmers* (2005) ezzel szemben úgy véli, hogy a tudatos tapasztalat olyan alapvető entitás, amely nem megismerhetetlen, ahhoz más alanyok saját élményeinek leírásai és a szubjektív tapasztalat közvetetten felhasználhatók. A természetben folytatott táncmozgás során előtérbe kerül az empátia lehetősége a természeti



környezet elemeivel. Ebben az esetben is hasonló problémával kerülünk szembe: a természeti elemek emberre nem jellemző vonásokkal rendelkeznek (pl. fotoszintetizálás, CO<sub>2</sub> felvétel, stb.), amelyek esetében az emberi tapasztalat kiterjesztése tökéletlen. Rendelkeznek-e egyáltalán valamilyen tudatossággal a működésükben? Mindezekkel szemben vannak tapasztalatok arra vonatkozóan, hogy objektív tulajdonságaiknak megismerése mellett a képzelet bevonásával törekedhetünk a tőlünk idegen természetű entitásokhoz történő kognitív és affektív viszonyulásra. Gyakran az intenzív kinesztetikus érzékeléssel folytatott táncmozgásban megtestesülő perspektíváltás az, amely kiváltja az empátiaélményhez szükséges affektív viszonyulást.

## V. A TERMÉSZETBEN FOLYTATOTT TÁNC HAGYOMÁNYA A MODERN TÁNC TÖRTÉNETÉBEN

### 5. 1. Az ember helye a modern világban, a 20. század eleji életreform mozgalmak társadalmi háttere

A 19. század második felétől jelentkező radikális társadalmi-gazdasági folyamatok alapvetően megváltoztatták az emberek gondolkodását és életvitelét, és kialakult egy új emberkép. Az ipari találmányok, gyártási technológiák átalakulása az urbanizációs folyamatok felerősödésének, az ipari termelés robbanásszerű megnövekedésének kedvezett. Ennek hatásai jelentkeztek a társadalom szerkezetében és az emberek magánéletében. Az urbanizáció során radikálisan átalakult a munka rendje, ami a természet életritmusát elhagyó ember számára megváltoztatta az életkörülményeit. A nagyvárosi életforma és a pozitivista tudományfilozófia a töretlen haladás optimizmusának tudatát erősítette, ugyanakkor olyan elidegenedési és szekularizációs folyamatokat indított el, amelyek eredményeképpen az ember eltávolodott eredeti gyökereitől, vallásától, társas kapcsolatai felbomlottak, és mindinkább „kívülről irányított” emberré vált (*Németh*, 2013b. 15-16.o.; *Balogh*, 2019. 5.o.). A munkásság körében felerősödtek a kommunisztikus mozgalmak, a vallásellenesség és az ateista irányzatok, amelyek a középréteg, a nagypolgárság és az arisztokrácia körében is felbukkantak. Megjelentek a spirituális önmegváltást és evilágiságot hangsúlyozó elemek. Az új tanok többsége a megváltást nem a mennyországban, hanem az evilági paradicsomban képzelte el. Az ehhez vezető harmadik utat evilági próféták hirdették, az önmegváltást az ember önmaga, saját alkotó közreműködésével és az új ember *Nietzsche* által megfogalmazott „Übermensch” tulajdonságaival akarta elérni. A reformmozgalom eszmerendszere Isten és a túlvilág fogalmát

elvetette, panteisztikus felfogásra épült, amely a világegyetem holisztikus összetartozásába vetett hitre alapozott (*Németh és Skiera, 2018. 22.o.*).

A gazdasági és társadalmi modernizációs folyamatokkal szemben a 19. század végén kialakult az ember irracionális erőit hangsúlyozó kultúrkritikai szemléletmód, amely a kor filozófiai áramlataiban (leginkább *Nietzsche*), társadalmi-politikai változásaiban (liberalizmus, emancipációs törekvések) és művészeti törekvéseiben fogalmazódott meg. A racionalizmussal szembehelyezkedő kritikai szellemi áramlatok az emberek számára a menekülés irányát a jelen viszonyaiból egyrészt az elvágyódás gondolatával, romantikus utópiákkal (Rousseau nyomán visszatérés a természetbe, a történelmi múltba, a népi kultúra hagyományaihoz, ahol még eredeti formában van jelen a természet és a történelmi múlt), másrészt a transzcendens mélységek és a kozmikussal való kapcsolat feltárásával tudatosította. A romantikus elvágyódást hangsúlyozó utópiáknak két alapvető eleme jelent meg: a 1) visszatérés a természethez és a természetes életkörülményekhez, valamint 2) az öngyógyítás motívuma (*Németh, 2013b. 17-19.; Balogh, 2019. 5.o.*).

A civilizációkritikai munkák kiemelkedő alakjai voltak az észak-amerikai *Henry F. Thoreau* (*Walden, or Life in the Wood, 1854*) és *Edward Bellamy* (*Looking Backwards, 1888*), valamint az angol *Edward Carpenter* (*Civilisation and its Cause and Cure, 1889*), akik munkájukban az életreform mozgalmak természetes életmóddal kapcsolatos szemléletét összegzik. *Thoreau* munkájában személyes tapasztalatait osztja meg arról az időszakról, amelyet egy faházban tölt el a Walden tó partján. *Carpenter* bemutatja a 19. századi társadalom alapproblémáit, a modern civilizáció negatív hatásait (*Németh, 2013a. 14.o.*). *Bellamy* munkája egy utópisztikus visszatekintés mintegy 113 év távlatából, 2000-ből az 1887-es időre. Fő témája a kapitalizmus problémáinak bemutatása és a szocialista megoldás felvázolása, amelynek lényege az ipar államosítása, és az ipari hadsereg alkalmazása a termelés és elosztás megszervezésében.

Az 1870-80-as évektől a nyugati civilizációban jelentkező kiüresedett ember egyéni önmegvalósító modellekkel, individualizáló és emancipációs törekvésekkel próbálta megvalósítani életének új kereteit. A modern életforma nemcsak fizikailag veszélyeztette az ember biológiai létezését, hanem már a korábbi értékek és hitrendszerek sem kínáltak biztos eligazodási lehetőséget számára. Ezért az új élettartalmak keresésére irányuló törekvések társadalmi és életreform mozgalmakat, gondolkodásbeli változásokat hívtak elő (*Németh, 2002. 26.o.; Balogh, 2019. 5.o.*).

Az életreform mozgalmak új életvezetési megoldásokat (életmód, testkultúra, földművelés, vegetarianizmus) mutattak a kialakult válságból menekülők számára, amelyek az embernek a természettel, a munkával, és Istennel való kapcsolatát romantikus utópiákkal kívánták helyreállítani. A megváltozott élethelyzet válságára a megoldást az öngyógyítás tudatosságában látták meg, ennek lehetőségét a természet ősi, romlatlan formájához való visszatérésben képzelték el (távol a városi

létformától), amely a boldog élethez az örök szépség és a harmónia forrása. Az életreform természetfelfogása nemcsak a természeti környezettel való kapcsolat újraértelmezésére irányult, hanem annak szükségességére is, hogy az ember figyeljen saját természetes emberi tulajdonságaira (Németh, 2013b. 29-30.o., Balogh, 2019. 5-6.o.). A kor új embertípusa az életformáló művész lett, aki nem az intellektuális értékeket közvetítette, hanem a heroikus akaratot és a szabad cselekvést (Szarka, 2014. 92.o.). Az egyéni belső útkeresés folyamatában az emberek számára a természetes körülményekhez való visszatérést az egymás iránti nyitottság, az egyedi élmények keresése és az önkifejezés, az érzékenység, a szépség, és az esztétikum kínálta harmóniaélmény jellemezte (Balogh, 2019. 6.o.).

A társadalom utópisztikus megoldását a termelő kommunák jelentették, az első ilyen közösséget Hollandiában Utrechtnél Frederik van Eeden hozta létre 1898-ban, amelyet *Thoreau* nyomán Waldennek nevezett el (Németh, 2013b. 20.o.). Svájcban az *Ascona* hegycsúcsán működő életreform közösség (*Monte Verità*) 1902-ben kezdte el működését, amely szakítva a hagyományos medicinás orvoslással, szanatóriumában a természetes gyógymódokra (légfürdőzés, napfürdőzés), a vegetarizmusra, és az önellátó földművelésre rendezte be a kommuna életformáját. Alapítói (*Ida Hoffmann, Henri Oedenkoven, Karl Gräser, Gusto Gräser és Lotte Hattemer*) elutasították a zajos nagyvárosi életformát, és a természettel való harmonikus kapcsolatban, az életreform lehetőségek széles skáláját (például öltözködési, oktatási és szexuális reform) valósították meg törekvéseikben. Az intelligencia bölcsőjének is nevezett közösség Európa egyik jelentős szellemi központjává vált, amely az ott élők számára a magasabb életvezetés lehetőségét is jelentette intellektuálisan és spirituálisan, új világok és „kitágult tudatállapotok” megtapasztalásával (Németh, 2013b. 37.o.; Balogh, 2019. 7.o.).

Az életreform mozgalmak hidat képeztek a nyugati és a keleti kultúra között. A távol-keleti hatások különböző formái fellelhetők a 20. század eleji testkultúra mozgalmakban (jóga, vegetarizmus) a művészetekben (zene, képzőművészet, festészet, építészet), és intenzív érdeklődés volt a keleti vallások, filozófiák iránt az „új” spirituális mozgalmakban (teozófia, okkultizmus, ezotéria). *Ehrenhard Skiera* megfogalmazása szerint (Skiera, 2004. 37.o.) „az újvallásos mozgalmak az ember és a természet, illetve kozmosz összetartozásának élményét keresi”. Erre az élményre való törekvés fellelhető a természeti környezettel kapcsolatot kereső moderntánc képviselőinél is: *Laban Rudolf* térharmónia elméletében és *Anna Halprin* természettel összefüggő táncfilozófiájában, akikkel az 5. tánc történeti fejezet foglalkozik.

Az életreform mozgalmak hatással voltak a hippie mozgalomra, továbbá a 1970-es évek „New Age” mozgalmával összefüggésben kialakuló reform jellegű vallási, gazdasági, politikai elképzelésekre, valamint a kortárs művészetre. A 20. század eleji szabad testkultúra mozgalom

párhuzamba állítható a jelenkori testkultúrában a fitneszipar és a sportos öltözet, a reform jellegű táplálkozás (vegetarianizmus, bio- és paleo értrend) népszerűsítésével, továbbá a jelenkori társadalom ökológiai szemlélet formálásával, az alternatív gyógymódok keresésével, a kertvárosiasodással, és az egyenrangú társas kapcsolatokra való törekvéssel.<sup>x</sup>

### 5. 1. 1. A modern ember fegyelmezett teste

A népi kultúrában a termékeny testnek mágikus erőt tulajdonítottak, amely az életerő szimbóluma volt az önellátó kis faluközösségek számára. A 16. és a 17. században azonban az állam és az egyház a testet fokozatosan megfosztotta ettől a hatalmától, amikor kiterjesztette rá az adminisztratív bürokrácia uralmát. A hatalmi technikák kifejlesztésével az egész társadalmat átfogó felügyelet kezdett el kialakulni (*Lafferton*, 1997. 42.o.).

A 18. században a felvilágosult abszolutizmus fegyelmező politikája érvényesült egyes országokban, amely tovább vitte a munka területén megvalósuló racionalizációs változásokat a társadalmi, és a gazdasági élet területeire. A munka hozzájárult a jóléti állam életszínvonalához, ez felértékelte a modern társadalom racionálisan megszervezett tevékenységeit. A korábbi időszakban az abszolutizmus alatt a munka az állami irányítás és szabályozás céljait szolgálta, később pedig a modern ipari társadalom hatalmi fegyelmező eszközévé vált a munka és az idő. Sorsának felemelését mint individuum az ember saját emberi mivoltának tökéletesítésében látta meg, amelyet később a töretlen haladás és fejlődés alapfolyamatát hangsúlyozó pozitívizmus és a liberalizmus is támogatott (*Németh*, 2014. 49.o.). A modern ipari kapitalizmus és ennek urbanizációs folyamatai következtében egyre erőteljesebbé vált az ipari munka, amely átformálta az emberi kapcsolatokat, és az időütemezés fegyelmező ereje központi helyre került a társadalmi intézmények által. A mechanikus óra megjelenésével az idő egyre inkább árucikké vált, és az idő racionalizálásával a munkaidőt pontos tervek kezdték el szabályozni (*Németh*, 2014. 47-48.o.). A modern munka ily módon alapvetően megváltoztatta az ember önmagához és a külvilághoz fűződő viszonyát: az önfegyelem eszköze lett (*Németh*, 2014. 53.o.).

A felgyorsult életritmussal a belső időérzékelés is megváltozott, ez kihatott a szabályok és kijelölt pályák közé szorított ember saját testéhez való viszonyára is. A civilizációs fejlődés nyomán a természet veszélyeitől való megszabadulás azzal járt, hogy az ember alávettette magát a társadalmi racionalitás kényszereinek, és a test külső kontrollja átalakult egy belső ellenőrző funkcióvá. Az antropológia rövid összefoglalását nyújtó tanulmányában *Wulf* hivatkozik *Norbert Eliasra*, aki ebben a folyamatban a test egyre fegyelmezettebbé válását és az exponenciálisan növekvő

távolságtartást hangsúlyozza (a saját testtől, a társas kapcsolatokban, és a világtól), az önkontroll kényszerét a mindennapi életben való öntökéletesítés stratégiájaként értelmezi (Wulf, 2007. 166.o.). Németh András filozófiai megközelítéssel tárgyalja (Emberi idővilágok – Pedagógiai megközelítések, 2014. 49-51.o.) ezeket a társadalmi változásokat, és Foucault idézi, aki kiemeli a modern munka megkívánta belső és külső fegyelmet, a test feletti uralom szerepét. Ennek egyik eleme az idő, amelyet egyre erőteljesebben szeletekre bontanak, folyamatosan ellenőriznek és növekvően felhasználnak. A „fegyelmező idő” fő erényei a pontosság és a szorgalom. A jó időbeosztás érdekében a test és a tárgy (szerszámok, eszközök, gépek) együtttest képeznek, amelybe a hatalom is beleszól, így létrejön a fegyelmező hatalom (Németh, 2014, 50-51.o.). Foucault szerint ugyanakkor az intézmények ellenőrző és fegyelmező hatalma mellett, a társadalom és az egyén kapcsolatában a hatalom nemcsak elnyomja, hanem fejleszti és létrehozza az egyént azáltal, hogy fontos szerep jut a test aktivitásának és az egyén konstruktív megnyilvánulásainak (Wulf, 2007. 167.o.).

### **5. 1. 2. Az életreform testkultúra felfogása, mint a test felszabadítására irányuló törekvés**

Az agrárkorszakból az ipari társadalomba történő váltással, különösen az ipari forradalom következtében, a természeti környezettől elszakadt ember mesterséges közegben élt és dolgozott, ahol az ipari technológiák egyoldalúan és túlzott mértékben vették igénybe a fizikumát, és a test torzulásait, idő előtti elhasználódását eredményezték. A 20. század második felének műszaki fejlesztései és az utóbbi évtizedek robottechnikai vívmányai az ipari munkának a fizikumra irányuló terhet csökkentették, sőt bizonyos ágazatokban meg is szüntették, a test karbantartása azonban széles körben nem vált általánossá. Ezzel összefüggésben figyelemre méltó, hogy a posztmodern paradigmaváltás olyan változást hozott a testkultúrában, amely a testmozgást mint örömforrást hirdeti és annak pozitív pszichés hatását a modern ember számára (Takács, 1999. 9-10.o.).

A testkultúra koncepciója a 20. század eleji társadalmi mozgalmakhoz köthető. A századforduló és az első világháború között Európában és Amerikában egy új testi irányzat terjedt el, amelynek gyűjtőneve életreform (Lebensreform) volt. Ennek a gyakran „harmadik útnak” nevezett életreformnak a mozdulatkultúrájához tartozott a nudizmus, a ritmikus-kifejező gimnasztika, a jóga és a testépítés. Bár ezek a gyakorlatok nagyon különbözőek voltak, átfogó elnevezésként a németek körében a „Körperkultur”, az angolszász területen a „physical culture” terjedt el. A testkultúra koncepciója az egészség és funkcionalitás mellett tartalmazta a test esztétikai megjelenésének erőteljes elemeit is, amelyek változtak a neoklasszicizmus, Art Deco,

expresszionizmus és neo-objektívizmus irányzatai szerint (*Eichberg*, 2009. 83.o.). A testkultúrának ezt a koncepcióját az jellemezte, hogy az embert egységes egésznek, a test és a lélek egységének tekintette. Ugyanilyen szellemben, az embert pszichoszomatikus rendszerként tekintve értelmezi a mai sporttudomány a testkultúra fogalmát. *Takács Ferenc* megjegyzi a testkultúráról írt tanulmányában, a test „kulturálása” kihat a személyiség egészére, az ember teste és szelleme kölcsönhatásban létezik (*Takács*, 1999. 8.o.). Ezzel a ma is korszerűnek értékelt szellemiséggel az életreform kereteiben folyó testkultúra a maga korszakában úttörő jelentőségű volt.

A 19-20. század fordulóján a „Freikörperkultur” (FKK, szabad testkultúra) mozgalma Németországból indult el, amelynek lényege az egészséges életforma megvalósítása volt, valamint a test és lélek egységének ápolása a természetben erotikától mentesen. A mozgalom követőiben azonban a naturalizmus eredményezte testtudat erősödésével és az egészséges testkép kialakulásával létrejött a szexuális felszabadulás is. Az első FKK egyesületet Essenben hozták létre, majd 1902-ben Berlinben *Adolf Koch* vezetésével létrejött egy meztelen tornaklub, 1906-ban pedig *Richard Ungewittert* megszervezte a Német Nudo-Naturista Szövetséget (*Wirth*, 2011. 99.o.).

A *Monte Verità* életreform közösség tagjai nemcsak új mozdulatokat használva táncoltak *Laban Rudolf* és *Mary Wigman* nyomán, hanem átfogó megoldásokat kínáltak a test karbantartására, új étrendek követtek, reformruházatot viseltek és az emberi kapcsolatok új formáival kísérleteztek. A később tömeges méretűvé szélesülő testkultúra divatjának kezdetei jelentkeztek itt.

### **5. 1. 3. Az életreform mozgalmak és a tánc kapcsolata**

Az életreform mozgalmak az egyes emberek életét megváltoztató, átfogó, egyéni reformokat hirdettek, amelyekkel a társaktól és az önmagától elidegenedett ember saját testének felszabadítását tudatos életmódváltó programokkal valósíthatta meg (*Balogh*, 2019. 6.o.). A századfordulón elindultak radikális változások, amelyek a test értelmezéseinek megváltozására is hatottak. Lázadás volt ez a kor eszményeivel szemben, a természetes testet álcázó ruházat és mesterkéltné hajviselet több volt, mint egyszerű divathóbort. Az életreform talán legfontosabb újdonsága az emberi test természetességének hangsúlyozása és annak a ténynek az újrafelfedezése, hogy az emberi viselkedés alapja fizikai-materiális és pszichológiai (*Németh és Skiera*, 2018. 34.o.). A 19. és 20. század fordulóján az európai társadalmakban a testiség elrejtésének kultúrája uralkodott, részletes és szemléletes ismertetését nyújtja ennek a kultúrának a kor erkölcsi felfogásával való összefüggésében *Stefan Zweig* A tegnapi világ című munkájában (*Zweig*, 1981. 73-77.o.). Szemben a ritualizált polgári világ szertartásosságával, amely a testet kalodába zárta, szigorú szabályoknak és

konvencióknak volt alárendelve, az életreform mozgalmak egyfajta szabadságeszményt közvetítettek. Felbontották a zárt ritualizált teret, alapvetően átrendezték a férfi-női szerepeket, a társadalmi csoportok egymáshoz való viszonyát, a testhez való viszonyulást, és a vallásban új spirituális mozgalmakat hívtak életre. Kialakult egy sajátos testkultusz: a testhez való viszonyban előtérbe került a spiritualitás, a szexualitás, a test felszabadítása (a merev ruházattól, a korszak prüd szemérmessége és a modernizáció által kialakított kényszerek alól), a természetes szabad mozgás, a test természetes ápolása, egészsége, edzése és esztétikai tökéletesítése. A vegetáriánus táplálkozásra, reformöltözködésre, higiéniaira, a női emancipációra, a hagyományos férfi és női szerepek és kapcsolatok megváltoztatására, valamint a szabadidő eltöltésére irányuló lehetőségekkel megkezdődött a test visszabirtoklásának divatja. Az új testkultusz terjedésével, amely a természetesen szabad, ápolt és egészséges test ideálját hirdette, nudista mozgalmak (fény- és levegőfürdő), turisztikai-, sport- és mozgásművészeti mozgalmak alakultak ki (*Németh, 2013b 31.o.; Balogh, 2019. 6-7.o.*).

A századforduló társadalmi változásainak hatására a művészetekben is elindult az új értékek közösségekben történő megteremtése, az akadémiai formáktól és konvencióktól való elszakadás, új alkotói kifejezőmódok keresése az irodalomban, a képzőművészetekben és a különböző előadóművészetekben (zene, tánc, színház) egyaránt. A táncművészetben ez a változás a klasszikus balett akadémikus formáitól, a test anatómiai sajátosságainak ellentmondó technikai szabályrendszerétől való eltávolodást jelentette, és egy olyan új testhasználatot, amely a test természetes, szabad és autentikus mozgására irányult. Az arisztokratikus klasszikus balett vertikális irányba törekvő tündérvilágát, mimetikus kifejezőmódját és statikus mozgáselemeit, amelyek lépésanyaga a zenei ritmusnak alárendelve szigorú szabályokra épült, felváltotta egy új szemléletű tánckoncepció (*Balogh, 2019. 6.o.*).

A klasszikus balett hagyományaival szemben, a modern tánc előfutárainak táncújíító törekvései olyan minőségbeli változásokat eredményeztek, amelyek hatására a tánc a térben horizontális irányban haladó, folyamatosan, sokszínű dinamikával áramló, önkifejező mozdulatokra épült, és a zenehasználat is ártelmeződött. Ebben az érzéki táncban fontos szerepet kapott a természetes légzés ritmusa, a solar plexus, a láb esztétikája a mezítláb táncolással, az újfajta, szabadabb ruha, valamint az autentikus őszinte kifejezésben a belső tartalom inspirálta mozgásformák kivitelezése, amelyekkel a valós életből merített emberi tartalmakat közvetített a „nép” felé fordulással. Az új tánc 20. század eleji képviselői saját táncfilozófiáikat alkotottak, ezek között a legjelentősebbek a „Szabad Tánc” (amerikai képviselői *Isadora Duncan, Loie Fuller, Ruth St. Denis*), és az „Új Német Tánc” (Európában *Laban Rudolf* és *Mary Wigman* nevéhez fűződik). Ebben az időben a táncforradalmárok női emancipációs törekvéseinek és az általuk közvetített

életformának meghatározó szerepe volt az új nőideál népszerűsítésében, és így az életreform mozgalmakkal együtt befolyásolták az új női testkultúrát hirdető ritmikus gimnasztika, valamint a mozdulatművészeti mozgalmak elterjedését is (Balogh, 2019. 6.o.).

A mozdulatművészet oktató tanár hivatása széles körben népszerű lett, amely a szakma legitimációjához és professzionalizációjához vezetett. A mozdulatművészek, akik többnyire nők voltak, ezen keresztül is képviselték az emancipációs törekvéseket a 20. század elején.

A mozdulatművészet számos más művészeti ággal is együttműködött és összművészeti produktumot (Gesamtkunstwerk) hozott létre összekapcsolódva a képzőművészettel, az iparművészettel, a fotóművészettel, és a zeneművészettel. *Szentpál Olga* iskolájához kapcsolódott *Jemnitz Sándor* karmester, *Jaschik Álmos* jelmeztervező, és *Bortnyik Sándor* festőművész, aki az iskola logóját készítette (Szikra és Vincze, 2013; Kürti, 2012). Az avantgarddal a legszorosabb kapcsolatot *Madzsar Alice* és *Palasovszky Ödön* alakította ki, aki együttműködött Kozma József zeneszerzővel, a kosztümök kidolgozásában *Kövesházi Kalmár Elza* szobrászművésszel (Lélegző tánc szobra, 1928. körül). A díszletek elkészítésében közreműködött *Bortnyik Sándor*, *Kassovitz Félix*, árny- és fényjátékoknál a vetített díszletet *Kádár Béla* készítette. Különleges szerepet kapott a táncsal való kapcsolatában a fotóművészet, amely nem egyszerű dokumentációs jelleggel bírt, hanem a fotók önálló művészeti alkotásként is megállták a helyüket. A kor táncot megörökítő nevesebb fotóművészei közé tartoztak *Máté Olga*, *Rónai Dénes*, *Pécsi József*, *Moholy-Nagy László*, *Kálmán Kata*, *Angelo*, *André Kertész*, *Ergy Landau*, és *Lengyel Lajos* (Beke, 2013. 13.o.). A tánc és képzőművészet kapcsolatában figyelemre méltók még *Csontváry Kosztka Tivadar* múzsáját, *Isadora Duncant* ábrázoló képei is (Végyvári, 2015). A kor másik jelentős iskolaalapítója, *Dienes Valéria* misztériumjátékaiban együttműködött *Bárdos Lajos* zeneszerzővel.

Az emberek egyéni céljaik és öngyógyító reformjaik megvalósítására sokszínű eszmei háttérrel (ökológiai panteizmus, irracionális szélsőséges aszkézis) kínáló közösségekbe szerveződtek. Ezek egyikeként említhető a *Monte Verità* közössége, amely utópista szemléletmódjában a vidéki kommunák természet-közelségével és a művészet gyógyító erejének eszményével valósította meg az ember gyógyítására irányuló kísérletét (Balogh, 2019. 7.o.). A *Monte Verità* közössége kulcsfontosságú szerepet töltött be az Új Német Tánc kialakulásában, amelyet egy későbbi fejezet tárgyal.

A 20. század eleji életreform mozgalmakban intenzív érdeklődés fordult a keleti vallások, a monizmus, a teozófiai és antropozófiai elképzelések, az okkultizmus, a miszticizmus, és a Mazdaznan életmód rendszer felé, amely szellemi vonulatok a táncban is kifejezésre jutottak. A korszak mozdulatművészei a táncot mintegy szakrális, vallásos érzéssel áthatott rítusként adták elő. *Isadora Duncan* természetkultusza *Ernst Haeckel* monizmusában gyökerezik, a táncművész



mozdulatai a természet harmóniáját tükrözték. Erről a következőképpen nyilatkozott: „A mozdulataimba mindig beleadok egy keveset abból az isteni folytonosságból, amely a szépség és az élet forrása a természetben” (*Duncan*, 1928. 72.o.).

A modern tánc másik kultikus alakja, *Laban Rudolf* természet alapú tánckoncepcióját is áthatotta a miszticizmus. Spirituális gondolkodása arra indította, hogy táncművészetében és írásaiban is a mesék hangulatát idéző fantáziaélményt és titokzatosságot jelenítse meg, színpadi műveit mesebeli lényekkel töltötte meg (*Bradley*, 2009. 2-3.o.). Az ilyen inspiráció alatt született táncainak misztikus természetszemléletében kettősség figyelhető meg. Egyrészt fellelhető bennük a romantikus titokzatosságkeresés, másrészt az absztrakt térelemzés is, amelyben a természetet mint táncot körülvevő teret értelmezte és elemezte. Ily módon erőteljesen eltér *Isadora Duncan* tánckoncepciójától, aki empatikus megtapasztalással dolgozta ki táncfilozófiáját.

#### **5. 1. 4. A természetben folytatott tánc történeti háttere**

A természetben történő táncolás modern kori hagyományának két kiemelkedő korszaka különíthető el: a 20. század első két évtizede és a posztmodern kor. Mindkét korszak közös vonása a spiritualitás, amellyel a mozgalom képviselői kapcsolatot kerestek a természeti környezettel. A két korszak tánca a kötött táncformáktól való elszakadásra és autentikus kifejezési formákra törekedett, és ez végül a posztmodern mozgásművészetben a hétköznapi mozgások beemelését jelentette. A 20. század eleji új tánc nem a zenei ritmusra épült, hanem önállóan létezett, ami azt jelentette, hogy a zene a tánc által közvetített tartalom kiegészítője volt. A két korszak közötti eltérés abban is jelentkezett, hogy a természetben történő táncban a 20. század első két évtizedének képviselői számára a természet olyan inspirációs forrást nyújtott, amely a természetben rejlő szabadságélmény megtestesítéséhez járult hozzá, valamint egy új tánctechnika, a német modern tánc (*Laban Rudolf*) létrejöttéhez. A posztmodern korban pedig a természeti elemekkel való reflektív kapcsolat volt jellemző.

A tánc mint művészeti ág két kategória lehetőségeit rejti magában: előadóművészeti (színpadi tánc, screen dance és a térspecifikus tánc) és a résztvevői tánc. Ez utóbbi célja pszichés és intellektuális jelleggel történő tapasztalatszerzés, önkifejezés, kapcsolatkeresés a társakkal és a tárgyi környezettel. A posztmodern korban a természetben történő tánc nem elsősorban előadóművészetként jelentkezett, hanem a mozgás gyógyító erejének megtapasztalásaként. Felerősödött az igény a természettel való érzékszervi kapcsolat iránt, amely a vizualitást és mozgást egyesítő táncon kívül jelen van a természetjárásban és a természeti anyagokat felhasználó művészeti

irányzatokban. A természetben folytatott tánc jelentőségét az adja, hogy kitágítja a résztvevőnek a természeti környezettel való érzékszervi megtapasztalását. Ennek során ugyanis az érzékszervi kapcsolat komplexebb testhasználatot igényel, az ízlelés kivételével valamennyi érzékszerv be van vonva a mozgásba, különösen a kinesztetikus érzékelés. A posztmodern korban a nagyvárosiasodás ellentétéként fokozottabb figyelem irányul a természet ökológiai értékei iránt, amely egy magasabb természettudatosságot hív életre. Jellemző volt a posztmodern művészeti alkotásokra a temporalizálódás és térbeliesedés, azaz az időbeli és térbeli elem jelentősége megnövekedett – a performanszok, installációk, tánc rituálék egy adott időben és térben, a befogadókkal létesített szituációkban léteztek, szemben a modern kor tértől és időtől független műalkotásaival. Ez a sajátosság szerepel *Ihab Hassannak* a modernizmus és posztmodernizmus különbségeit bemutató ellentétpár táblázatában is (*Hassan*, 1987. 91.o.). A posztmodern művészetet bemutató tanulmányában *Fredric Jameson* részletesen ismerteti azt, hogy mit jelent a jelentés térbeli, időbeli és helyzetspecifikus volta: a befogadói figyelemnek az installáció egyik tételéről a másira történő mozgása, valamint a tételek kombinációja hoz létre egy olyan totalitást, amelyet jelentésként és értéként menthetünk el (*Jameson*, 1998. 43-48.).

A dolgozatban a továbbiakban bemutatjuk az európai kultúrkörben a modern tánc történetének azokat a képviselőit, akik filozófiai szinten foglalkoztak a természetben történő tánc elméletével a 20. század első két évtizedében: *Isadora Duncan*, *Gusto Gräser*, *Laban Rudolf* és *Mary Wigman* tevékenységét és táncszemléletét.

## **5. 2. Isadora Duncan természetkultusza (1878–1927)**

*Isadora Duncan* amerikai táncos és koreográfus volt, aki Amerikában született, de szakmai életútjának legnagyobb részét Európában töltötte, ahol akkora hírnévre tett szert, hogy korának legelső táncosaként tartották számon. Korabeli és máig ható jelentőségének megértéséhez mozgalmas életútjának ismerete is hozzásegít. *Duncan* elsősorban szóló táncosként tevékenykedett (Amerikán kívüli fellépések Európa nagy városaiban, Párizsban, Londonban, Szentpéterváron, Berlinben, és Budapesten), és 1904-től tanított gyermekeket táncolni több általa alapított iskolában. A következőkben megvizsgáljuk művészetének ihlető forrásait, táncfilozófiáját, „módszerét” és táncpedagógiáját, arra keresve a választ, hogy milyen vonatkozásokban tekinthetők ezek a TFET előzményeiként.

### 5. 2. 1. Duncan művészetének ihlető forrásai

A művész gyakran úgy talál ihlető forrásra, ha kilép a megszokott közegéből, és az új kifejezési formákhoz inspirációt keres. A reneszánsz kori humanizmus az antik kultúrából merített, hogy a középkori szellemiség konvencióitól elfordulva új értékrendet hozzon létre. Az iparosodott viktoriánus társadalomban elveszni látszó szépséget a pre-raffaelita művészek a középkor freskóin, kódexeiben és krónikáiban találták meg. A táncos, *Isadora Duncan* esetében ez az ihletkeresés azt jelentette, hogy a színpadot és a kötött formákat elhagyva az antik kultúrából inspirálódva fedezett fel új helyszíneket és új mozgásformákat.

#### A természet, mint ihlető forrás

*Duncan* volt az első olyan környezettudatos modern táncos, akinek mozgását a természeti környezet, a szél, a tenger hullámozása, a felhők és a fák inspirálták. A művészetről alkotott elképzelése még gyermekkorában fogant meg, amikor a tengerparton a hullámok mozgását figyelve, tagjait átadta a természet lökületének, és mintha egy külső erő vezérelte volna, táncával ösztönösen követte ritmusukat, testével felvette a tenger mozgásának harmonikus egységét, a világegyetem lökületét (*Lever*, 2003. 32-33.o.). Érzékelése kinyílt a külvilág felé, és felfedezte testének kozmikus kapcsolatát a körülötte lévő hatalmas térrel (*Balogh*, 2008. 29.o.). Önmagát a tenger szülötteként azonosította, és a táncról alkotott elképzeléséről így nyilatkozott:

„A táncról alkotott elképzelésem akkor fogant meg bennem, amikor egészen kislánykoromban a hullámokat néztem. Megpróbáltam követni mozgásukat, és ritmusukra táncolni” (*Lever*, 2003. 32.o.).

„A tengerparton születtem, és megfigyeltem, hogy életem minden fontos eseménye a tengerparton zajlott. A mozgás, a tánc ötletét is először bizonyára a hullámok ritmusa sugallta nekem... Életem és művészetem a tenger szülötte.” (*Duncan*, 1927/2009. 19.o.)

Ugyanezt a gondolatot fogalmazta meg részletesen „A táncos és a természet” című írásában, ahol kifejti, hogy minden mozgás alapeleme a hullámozás. A szél erősödése hosszabb hullámokat hoz létre a vízben, ami tetszést vált ki a szemlélőből. Ugyanez a hullámmozgás ismétlődik a természeti képződmények formáiban és vonalaiban, a tenger vízfelszínén és a hegyvonulatokon. A természetben minden mozgás alapja a hullámmozgás törvényszerűsége. Úgy érvel, hogy minden energia hullámmozgásban nyilvánul meg, a fény, a hang, a madarak röpte, az állatok szökellése. A

föld vonzereje, a gravitáció hozza létre a hullámmozgást, és az emberi test minden lehetséges táncmozgása is elsődlegesen a természetben van jelen (*Duncan*, 1928. 89.o.). A *Duncan*-féle új tánc mozgásminőségét ez a hullámszerű folytonosság jellemezte. Úgy táncolt, hogy testének valamely részét mindig mozgásban láttatta, és nem állt meg egy pillanatra sem, hogy lendületet vegyen. Azt vallotta, hogy a véget nem érő mozdulatoknak mindig meg kell felelniük a mozgó formáknak, tökéletes harmóniában kell lenniük a test szerkezetével. Ezt úgy tudja megvalósítani a táncos, hogy a természetes mozgás alapját képező hullámozgás törvényét követi. *Duncan* a görög művészetből merített ihletet, mert szerinte a görögök voltak a természet törvényeinek legnagyobb tanulmányozói, minden mozdulatot a természet mozdulataiból fejlesztettek ki (*Duncan*, 1928. 82.o.).

Sajátos jellegzetessége *Duncan* táncfelfogásának, hogy nem egyszerűen koncepciózus (mint *Laban* test – tér mozgásrendszere), *Duncan* a természethez nemcsak filozófiai alapon közelített, hanem intenzív megtestesített empátiával is:

„Első alkalommal láttam pálmafát nőni mérsékelt éghajlaton. Megfigyeltem, hogyan reszketnek a levelei a kora reggeli szellőben, és ezt táncaimban finoman rebbenő karokként, kezekként és ujjakként vettem át” (*Duncan*, 1927/2009. 88.o.).

Mozgásának dinamikáját a Sierra Nevada fenyőerdői és a Csendes-óceán inspirálták. A tánc közben a természetes légzés ritmusát a tenger hullámozgásához hasonlította, és úgy vélte: „A tánc az univerzum mozgása, amely az egyénben koncentrálódik.” (*Duncan*, 1909. 12.o.). A „*The Dancer of the Future*” című értekezésében (*Duncan*, 1903. 12.o.) is ezt hangoztatta (*Balogh*, 2008. 29.o.):

„Életem és művészetem a tengerből született. A hullámok, a szél és a Föld mozgása ugyanabban az örök harmóniában újra, meg újra ismétlődik. A parton állva nem kérdezzük meg az óceánt, hogy milyen volt a mozgása azelőtt, és milyen lesz a jövőben. Egyszerűen csak megértjük, hogy a természetéből fakadó jellegzetes mozgás az óceán természeténél fogva örökkévaló” (*Duncan*, 1903. 12.o.).

Az alkotáshoz az univerzum energiáját felhasználva a természetességre törekedett, arra, hogy ezeket a formákat a természettel összhangban átlényegítse, és jelentésüket egy magasabb fokozatra hevítse. Úgy vélte, a művész ily módon juthat el az igazi szépséghez, a harmóniához; a tánc öntudatlan mámorához *Dionüszosz*, *Apollón*, *Pán*, *Bacchus* és *Aphrodité* vezet el (*Lever*, 2003. 59.o., *Balogh*,

2008. 29.o.). Tanítványainak oktatásában is, a mozdulatok elsajátításában a természeti formákból inspirálódott:

„A széltől hajtott felhők mozgása, egy madár repte, a hajladozó fák, az ide-oda forgó levelek, mind-mind különös jelentést kaptak a szemükben. Meg kellett tanulniuk megfigyelni minden egyes mozgás sajátosságát. A lelkükben kellett érezniük a mások elől elrejtett, titkos kapcsolatokat, hogy az bevezesse őket a természet titkaiba; hogy hajlékony testük minden porcikája, alaposan előkészítve minderre, válaszoljon a természet melódiájára, és együtt énekeljen vele” (*Duncan*, 1927/2009. 143.o.).

*Duncan* jelentős újítása volt a hagyományos színpadi táncelőadáshoz képest az, hogy az előadásai végén eksztázisba jutva levetette magáról a ruháit. Szerinte egyedül a meztelen test mozgása lehet tökéletesen természetes, és ezzel kapcsolatban a vadon élő állatok természetes és korlátozás nélküli mozgásával érvelt, amelyek a természettel közvetlen kapcsolatban, szabadon élnek (*Dienes*, 2002. 23.o.). „*The Dancer and Nature*” című írásában is kifejti, hogy az emberi test a tökéletes szépség megtestesítője, az emberi test korszakokon átívelően mindig is a legteljesebb szépség szimbóluma volt. Az emberi forma nemes eszményét testesíti meg a művészet, a művészetet az emberi test vonalainak a nemességét felismerő tudatosság hozza létre (*Duncan*, 1928. 88.o.). A „*The Dance of the Future*” című írásában is úgy fogalmaz, hogy a művészetben a legnemesebb az akt, azaz a meztelen emberi test. Ezt a nézetet követik a festők, szobrászok, költők, csak a táncosok feledték el, akiknek a leginkább emlékezniük kellene rá, hiszen a saját testük a hangszerük. Már értekezése elején kifejti, hogy a természettel harmóniában élő lények (állatok, civilizálatlan ember) mozgása természetes, korlátozás nélküli és szép. „Csak a meztelen test mozgása lehet tökéletesen természetes. A civilizációban kiteljesedett ember vissza kell, hogy térjen a meztelenséghez. Nem a barbár öntudatlan meztelenséghez, hanem az érett ember tudatosan vállalt meztelenséghez, akinek a teste spirituális lényének a harmonikus kifejeződése lesz. Ennek az embernek olyan természetes és szép lesz a mozgása, mint a vadon élő szabad állatoké” (*Duncan*, 1903. 12-13.o.).

Az általa megalkotott természetesség eszményét követve utasította el a klasszikus balett hagyományait. *Duncan* szerint a balettiskolák a gravitáció természetes törvénye és az individuum természetes akarata ellen küzdenek, a természetes mozdulatokkal szemben disszonáns formákat és steril mozdulatokat hoznak létre. A balett a női test szépségét deformálja, és célja annak a látszatnak a megteremtése, hogy a gravitáció nem létezik (*Duncan*, 1903. 13-14.o.). A balettmozgást bírálva különbséget tett igaz tánc és hamis tánc között, ez utóbbi a fűző és a szatén táncpő korlátaiba

szorított, torz emberi formának megfelelő mozgás. Az igaz tánc a természet ritmikus mozgását engedi érvényesülni, és a legszebb emberi formához illő mozgás (*Duncan*, 1928. 89-90.o.)

### A görög művészet, mint ihlető forrás

*Duncan* egyik jelszava volt, hogy az antik görögséghez kell visszatérni. Felélesztette a reneszánsz kori szemléletet, amely szerint az emberi kultúra bölcsője Görögország volt, ezért a megújulás forrása marad minden korban, a 20. század első évtizedeiben is. Ez a szemlélete nem teljesen előzmény nélküli, hiszen a görögség kultusza a reneszánsz óta végigkísérte az emberi kultúrát. A klasszicizmus művészete (18. század közepétől a 19. század közepéig) az antik görög ábrázolásokban kereste a maga szépségideálját, és az ilyen irányú ideálkeresés jelentkezett a mozdulatkultúra műfajaiban is. Ebben a vonatkozásban *Duncan* előadóművészete rokonságot mutat a 18-19. század mimoplasztikus mozgásművészetével.

A 18. században élt egy kalandos életű, ünnepezt személyiség, *Emma Hamilton* (1765–1815), aki klasszikus szobrokon és reneszánsz festményeken látható pózokat koreografált, híres mitikus alakokat, történelmi karaktereket formált meg. *Emma* mozdulatkultúrája a maga korában rendkívüli ismertségre tett szert arisztokrata kultúrkörökben, különösen miután egy korabeli német festő, *Friedrich Rehberg* (*Rehberg*, 1794), aki férje, *Sir Hamilton* nápolyi-brit nagykövet ismeretségi köréhez tartozott, grafikai ábrázolásokon megörökítette. *Emma* egyszerű, lenge görög tunikát és kiengedett haját viselt, gyakran mezítláb volt, és néhány kelléket is használt. Ezek nem táncelőadások voltak, hanem egyszerű kifejező mozdulatokból álltak, mintegy monodráma gesztusait ábrázolták, amelyekkel az előadó mitológiai és bibliai alakokat formált meg (*Preston*, 2011. 33.o.). Az Attitudes voltaképpen a mimoplasztikus művészet kategóriáját képviseli, egy olyan előadói formát jelent, amely művészi ábrázolásához a mime-ot, pontosabban a gesztusokat, valamint a drapériát használja, és jellemző módon a klasszikus szobrokat imitálja (*Crochunis*, 2004. 212.o.).

*Duncan* táncos karrierje hasonlóságokat mutat a 18. századi *Emma Hamilton*éval. Mindkettőjük művészetét arisztokraták támogatták, és *Hamiltonhoz* hasonlóan *Duncan* is az antik görög vázáról és szobrokról merítette az inspirációt, valamint a tánchoz használt ruházata is hasonló volt, mert ő is az ábrázolt görög alakok ruházatát követte.

Arra a kérdésre, hogy az ókori görög kultúrából mi formálta *Duncan* táncszemléletét, a következő összetevőkre lehet rámutatni: a görög művészet szépségideálja, a görög szobrok mozgásmegjelenítése, és a görög színházra jellemző zene, szöveg, tánc, dráma egysége. Elsősorban *Duncan* szépségesztimélya volt az, amelyre meghatározó erővel bírt a görög művészettel való

találkozás élménye. A klasszikus görög művészetben a későbbi korok mindig a szépségideált keresték, mivel e kor szobrászai az emberi testet ideális alakban, eszményi szépségében és tökéletességében, mégis életszerűen ábrázolták. A klasszikus szobrok emberalakjainak szépsége a harmonikus arányokból, a részek szimmetriájából, az ellentétek egyensúlyából származott, és ez a görög szépségideál igen fontos központi érték volt *Duncan* művészetében.

A klasszikus görög szobor úgy ábrázolja az emberi testet, hogy azt 360 fokban körüljárva a nézőnek az a képzete támad, hogy a térbeli mozgás megjelenítése által az alak egy sokdimenziós, többszörös síkot körülvevő zárt teret is alkot. Fontos hatással lehetett *Duncan* táncfilozófiájára az is, hogy az ábrázolt mozgások szabadtéri környezetre utalnak – a harc, a sport, az istenek tevékenysége mind a természeti környezethez köthetőek. További sajátosság, amely ihlető forrás lehetett számára: ezek a szobrok a cselekvő emberi test megjelenítésével mitológiai alakokat, harcosokat, atlétákat ábrázolnak, ruha nélkül vagy a testet kevés drapériával fedve, és ezzel is a természetes, szabad mozgásérzetet és testiséget közvetíthették, és ezt követte *Duncan* a saját táncai megformálásakor.

A mozgás ihletettsége érdekében *Duncan* kiemelt figyelmet fordított a szellemi felkészülésre. Az antik görögség írásai kiváló források az emberi gondolkodás és intelligencia fejlesztésére. Tánctörténeti, táncmegújító jelentőséggel bírt az, ahogyan az antik gyökerekhez visszanyúlva *Duncan* feltámasztotta a tánc ókori ideálját, amikor a költészet, a zene, a szöveg és a tánc még együtt volt jelen, és mindegyik ugyanazt az érzelemvilágot közvetítette. Arra törekedett, hogy a zenével és a költéssel kapcsolatos benyomásait a mozdulataiban összehangolja, és előadásain a táncok elé, hogy felvezesse azok hangulatát és tartalmi mondanivalóját, olykor verseket is beillesztett (*Pintér*, 2001. 189-190.o.). Ennek gyökere valószínűleg a görög tragédiákban szereplő kórus lehetett, amely interpretálja a főhős érzelmi állapotát, és visszatükrözi az egész dráma alaphangulatát (*Balogh*, 48.o.). Ilyen módon, a görög kultúrából merítve, *Duncan* a maga korában a táncot mint egy vallásos érzéssel előadott rítust, az emberi tapasztalatok kifejezésének központjába, a magas művészet státuszára emelte (*Bresciani*, 2000; *Conner és Gillis-Kruman*, 1996; *Balogh*, 2008. 30.o.). A görög színházról szólva, amely egyesítette a mozgás, a zene és a szó művészetét, úgy vélekedett, hogy az eszményt nem másolással lehet elérni, hanem ihletként, kreatívan kell tekinteni rá (*Balogh*, 2008. 31.o.):

„Amikor azt mondom, élesszük fel az ókori eszményt, nem arra gondolok, hogy másoljuk, vagy utánozzuk azt, hanem hogy szívjuk magunkba annak életerejét, és személyes inspirációval teremtjük újra magunkban, hogy annak szépségéből kiindulva haladhassunk tovább” (*Duncan*, 1928. 108.o.).

## 5. 2. 2. Isadora Duncan táncfilozófiája

*Isadora Duncan* a modern korban elsőként fogalmazott meg táncfilozófiát. Megnevezte a tánc elsődleges axiómáját, a táncot mint szent művészetet tekintette, a tánca a test és a lélek kapcsolatát átítatta spiritualitással. A táncnak fontos társadalomkritikai tartalmat is tulajdonított.

### A tánc, a test és a lélek kapcsolata

*Duncan* elfogadta azt a nézetet, mely szerint a tánc a legősibb művészet, ezt olyan elsőrendű princípiumnak tartotta (*Conner és Gillis-Kruman, 1996*), amely előbb létezett a zenénél, és jelen volt az emberiség történetének kezdetén a szertartásokban és a rítusokban: „A tánc a zene előtt fogantatott [...] a zenében a tánc éppúgy benne van, mint a magzatban az élet születése előtt” (*Isadora Duncantól* idézi *Vályi Rózsi, 1969. 236-237.o.*). A táncot annak szórakoztató jellege helyett a múlt-jelen-jövő megbonthatatlan egységében, a természet erejének és az istenek kiengeszteléseként definiálta. Úgy vélte, hogy a táncra *Terpsikhoré* tanította meg, aki a görög mitológiában *Zeusz* és *Mnémoszüné* istennő lányainak, és egyben a kilenc múzsának is egyike, a tánc és a kardal múzsája (*Kaán, 1996. 24.o.; Balogh, 2008. 43-45.o.*).

Korának álszent művészetével szemben a testet nem mint gépezetet, hanem az érzelem felszabadításának és kifejezésének eszközét fogta fel. Véleménye szerint a test legyen átlátszó, maga az ösztön, hiteles kifejezője az emberi pszichének. A táncos teste „egyszerűen a lélek sugárzó megnyilatkozása (*Duncan, 1928. 78.o.; Balogh, 2008. 45.o.*).

A *Jövő tánca* című beszédében a táncról így nyilatkozott:

„A jövő táncosa olyan lesz, hogy teste és lelke harmonikusan ölelkezik, és a test mozgása lesz ennek a léleknek a természetes nyelve [...] A táncos nem egy nemzethez fog tartozni, hanem az egész emberiséghez. Nem nimfa, tündér vagy egy coquette formájában” (*Dienes M., 2002. 23.o.*).

A táncal kifejezhetőek olyan egyéni mondanivalók, amelyeket az egyén szavakban nem tudna kifejezni, és felszínre kerülhetnek olyan rejtett tudatalatti tartalmak, amelynek nincs tudatában az ego. *Duncan* művészetével megteremtette azt, hogy a tánc egyfajta befelé fordulás és az önkifejezés egy valódi eszköze legyen. *Duncant* a lélek táncosnőjeként is számon tartják, mert a táncát saját egyéniségével töltötte meg, és testét a lelkeség formálta meg. A lélek szabadságával jutott el az



eszményi tánc lényegéig, és azt hirdette, hogy mindenki a saját táncát táncolja el, amelyhez kiforrott táncos személyiség és önmagát szabadon megfogalmazó egyéniség szükséges (Fuchs, 2002; Balogh, 2008. 52.o.).

### **A tánc mint a társadalomkritika egyik eszköze**

*Isadora Duncan* élete és művészete között szoros kapcsolat volt. Táncaiban azokat a tartalmakat adta elő, amelyeket a világ eseményei és személyes környezete kiváltott belőle. A táncának társadalomkritikai tartalma a női emancipáció egy új testkultuszon keresztül. *Duncan* elhatározta, hogy táncával fejezi ki a szabad társadalomról alkotott véleményét, hasonlóan ahhoz, ahogy ez az ókori görögök drámákban megvalósult. Szerinte a tánc arra hivatott, hogy a szabadság és a tiszta érzelmek megmutatásával egy felszabadító ideológiáért harcoljon, amelynek célja a női emancipáció, és ez az új harcosharcos Messias a női nemben öltön testet. Korának társadalmát és kultúráját kritikával illette táncain keresztül, és az individualizáció jegyében a tánc segítségével a lélek felszabadításáért is küzdött (Balogh, 49-50.o.).

*Duncan* művészetével kapcsolatban ki kell emelni, hogy a tánc világában nála valósult meg először ilyen átható erővel a női egyenjogúság eszménye. Művészetének szimbolikus tartalma a női test szabadságát és egyenjogúságát fejezi ki. Azt vallotta, hogy a nők a történelem során elszakadtak valódi lényegüktől, és a klasszikus balett és a társadalmi konvenciók hatására a női ideál elvesztette a természetességét. *Duncan* képmutatásnak tartotta a viktoriánus kor puritán szemléletét, amely takargatni valónak tartotta az emberi testet, és ezzel szemben ő úgy vélte, hogy a táncosnak nincs mit szégyellnie, mert csak a meztelen test lehet igaz és őszinte (Lever, 2003. 367.o.). Mint ahogyan az ógörög kultúrában történt, *Duncan* is a testet dicsőítette, táncával úgy tette közzé azt, mint a művészet templomát. Hitt az emberi láb természetes szépségében és esztétikájában, amivel megbotránkoztatta a kortárs polgári közönséget. Sokat sejtető görög khiton ruháival fel akarta szabadítani a nőket a hagyományos szépségideál szerint hordott szoros fűzőktől, emellett küzdött a szabadság és az igazság eszményéért. Szerinte a női test természetes mozdulataihoz, valamint az ősi erőhöz és a szépséghez való visszataláláshoz a tánc mutatja meg a felszabadító utat. A női test újra birtokba vételét és szakrális szépségét hangoztatta, amely értékkel és belső erővel bír, függetlenül a női test alakjától és méreteitől (Lever, 2003. 191.o.): „A test szép, valós, igazi és szabad. Nem félelmet, hanem tiszteletet kellene ébresztenie” (*Isadora Duncan* idézi Rosemont, 1981. 48-49.o.) A női test egyedi értékével kapcsolatban egy másik fontos dolgot is átadott tanítványainak, az Univerzummal való kapcsolat keresését (Balogh, 2008. 50-51.o.):

„Azt mondom a gyerekeknek: tegyétek a kezeteket a mellkasotokra, majd emeljétek a magasba, egyre magasabbra a csillagokig, a bolygókig. Karjaitokkal öleljétek át az egész világot. Értétek el az univerzumot! Te csak egy kisgyermek vagy, de itt állsz a Földön. Ez a te helyed az univerzumban” (*Isadora Duncan* idézi *Rosemont*, 1981. 82-83.o.).

A jövő tánciskolájának célja szerinte a női test ideális formájának kifejlesztése és bemutatása, emellett az egyéni lélek legmagasabb szintjének tükrözése. A jövő tánca egy új mozgalom lesz, amelyben a tánc ismét vallásos művészetté válik úgy, mint a görögöknél. Ez úgy valósul meg, hogy az ember teste és lelke harmonikusan egyesül, és a test mozgása a lélek természetes nyelve lesz (*Duncan*, 1928. 86.o.)

*Duncan* a nők körében terjesztette tánc koncepcióját, feminista, intellektuális táncszemléletével a női test-lélek-szellem felszabadítására, a női szerepek és szerepérték alakítására is törekedett. Önéletrajzi írásában tett olyan kijelentéseket, hogy ellenzi a házasságot, miszerint az nem való művésznőknek, bár ő maga rövid ideig, egy évig (1922-1923) *Szergej Jeszenyin* felesége volt. Szerinte a házasság rabszolgává alacsonyító intézmény a nő számára, továbbá a művészi tevékenységről elvonja a figyelmet. A művészi tevékenység pedig egész embert kíván, és az így összeférhetetlen a házassággal (*Duncan*, 1927/2009. 155. és 193.o.).

### 5. 2. 3. Isadora Duncan táncpedagógiája

*Duncan* táncpedagógiájában alkalmazta mindazt, amit saját táncos művészi módszerében használt. Ezek közé tartozott a szellemi felkészülés, a mozdulatok érzelmi krátereként említett solar plexus (‘sugárzó fényforrás’, azaz mozgásközpont), az érzelem princípiuma, a természetes légzés ritmusa, a vonalakban történő mozdulatépítkezés, az extázis, és a zene interpretálása a táncban (*Lever*, 2003; *Zavrel*, 2003; *Mazo*, 1995).

*Duncan* már egészen fiatal korában is foglalkozott tanítással, mindösszesen hat évesen tehetősebb családok gyermekeit tanította. Első tánciskoláját Németországban, Grünwaldban alapította 1904-ben, *Elisabeth* nővérével együtt (*Kisselgoff*, 1988. 24.). Az iskola állandó anyagi nehézségekkel küzdött, finanszírozását saját fellépéseivel próbálta fedezni, továbbá egy ideig a milliomos *Paris Singer* támogatta őt. Oroszországban meghívásra állami támogatással szegényes körülmények között iskolát vezetett. Reform jellegű pedagógiai elképzelései szembementek a kor szigorú, engedelmességre, szorgalomra, szükségletek elfojtására irányuló oktatási módszerével. Tanításában a tánc eszközével az élethez közelített, és lélektani szempontokat érvényesített,

pedagógiai célja pedig az volt, hogy a természettel harmóniában élő embert neveljen. Kifejező mozdulatművészetével a világ iránti érzékenységet és nyitottságot, az individuumot, a szépséget és az esztétika iránti fogékonyságot hirdette. Iskolájában egy újfajta életöröm és életmód átadására törekedett, amelyről így nyilatkozott (*Balogh, 2008. 59.o.*):

„Táncolni annyit jelent, mint élni. Én az élet iskoláját akarom létrehozni” (*Isadora Duncant* idézi *Mazo, 1995. 22.o.*).

„Én nem tanítani akarom a gyerekeket, hanem örömet adok nekik” (*Isadora Duncant* idézi *Lewis, 2020.*).

„A legnagyobb örökség, amit egy gyermeknek adni lehet, ha megengedik neki, hogy önmagát megvalósítsa teljesen önállóan” (*Isadora Duncant* idézi *Lewis, 2020*)

*Duncan* hitt a szabadság eszményében, és az oktatás során is ennek továbbadására törekedett a test kifejező erejével. Azt hirdette, hogy a táncos minden tekintetben vállalja önmagát. Testükkel és lelkükkel harmóniában lévő embereket akart nevelni, akik kifejezik a szépséget, majd ezt a tudást a jövő nemzedékének is továbbadják (*Balogh, 2008. 60.o.*).

„Mindig lesznek olyan mozdulatok, amelyek egy bizonyos test és egy bizonyos lélek tökéletes kifejezői: tehát nem szabad a testet olyan mozdulatokra kényszeríteni, amelyek nem természetesek számára, hanem egy bizonyos iskola részét képezik” (*Isadora Duncant* idézi *Zavrel, 2003.*).

Oktatásában a test kifejezőerejének felszabadítására törekedett, arra, hogy a növendékei saját természetes mozgásukkal fejezzék ki érzéseiket. A természettel összhangban, azzal történő harmonikus eggyé válással akarta megtanítani növendékeit táncolni úgy, hogy azt érezzék, emberi lényük a világmindenség része. Nem táncosnők nevelését tűzte ki célul, hanem egyszerű, természetes mozgásokra (járás, szökellés, futás, térdelés) akarta megtanítani növendékeit *Lever, 2003. 413.o.*). A folyamatos mozgásokra helyezte a hangsúlyt. A táncoktatást két részre osztotta fel, az első részben egy görög tornán alapuló testképzést tartott, amely után a második részben került sor magára a táncra. Tanításában az intuícióra és a gyermekek fogékonyságára alapozott, természetesen rögtönzött mozdulatokat adott át, amelyeket a zene és a költészet inspirált (*Lever, 2003. 34.o.*). A mozdulatai kifejezőerejével, személyes példamutatással motiválta növendékeit, amelyhez a gyermeki lélek számára kedves vizuális inspiráló eszközöket is alkalmazott (angyalszobrokat, kisplasztikákat, képeket) (*Balogh, 2008. 60.o.*).

„Az a szándékom, hogy ha eljön az ideje, saját iskolát alapítsak, építsek egy színházat, ahol száz kisleányt fogok tanítani a művészetemre, amelyet később majd ők továbbfejlesztnek. Ebben az iskolában nem azt fogom tanítani, hogy utánozzák az én mozdulataimat, hanem hogy alakítsák ki a saját mozdulataikat. Nem arra fogom kényszeríteni őket, hogy tanuljanak el mozdulatokat, hanem ahhoz fogok segítséget nyújtani, hogy ők maguk fejlesszék ki a számukra természetes mozdulatokat” (*Duncan*, 1903. 21-22.o.).

„Gyerekek ezreire, millióira vágyom. ... Azt szeretném, hogy mind egyetlen nagy körtáncban egyesülnének, lábaik nyomán derű és testvériség fakadna.” (*Isadora Duncant* idézi *Lever*; 2003. 413.o.).

*Duncan* ösztönösen tanított, és nem hagyott hátra egy olyan pedagógiai rendszert, amellyel az utókornak továbbadhatta és összegezhette volna mindazt, amelyet ő a táncoktatásában alkalmazott. Intuitív táncképzése a test tudatos ellazítására, fizikai és lelki energiák összekapcsolására és felszabadítására irányult (*Balogh*, 2008. 61.o.).

### **5. 3. A 20. század eleji modern táncmozgalom Nagy-Britanniában**

A 20. század első évtizedeiben *Duncan* nem az egyetlen olyan táncművész volt, aki az antik görög kultúrából merített. Angliában ebben az időben *Ruby Ginner* (1886-1978) és a mime művész *Irene Marwin* voltak a görög tánc legfontosabb képviselői. *Ginner*, aki a Revived Greek Dance irányzat megalapítója volt, színésztanulmányai alatt nyert inspirációt a görög színház kórusműveiből és már 1912-ben létrehozta a Grecian Dancers Társulatát (*Macintosh*, 2010. 201.o.), akikkel görög kórustáncokat koreografáltak. 1918-ban a két művész megalapította a Ginner – Mawer Tánc és Dráma Iskolát, amely görög táncokat adott elő antik színdarabokban. *Irene Mawer* 1919-ben koreografálta meg a Trójai Nők című színdarab mozgó kórusát. 1923-ban *Ginner* létrehozta az Association of Teachers of Revived Greek Dance-t, ami arra utal, hogy az irányzat népszerűsítését tűzte ki célul. *Ginner* úgy tartotta, hogy a görög tánc a klasszikus balettel szemben egyaránt elérhető az átlag ember és a tehetségesek számára, és segítséget nyújt a képzelőerő kifejezésére. Úgy vélte, hogy a görög tánc hozzájárul az egészséges és szép fizikumhoz, az elme és a lélek tökéletesen kontrollált kifejezéséhez, amelyet a modern világ megtagad. *Ginner* szerint ez a legjózanabb és legszebb mozgásforma, amely szükséges ellenszere azoknak a neurotikus mozgásoknak, amelyek monopolizálták a színházat és a báltermeket (*Carter és Fensham*, 2011.

54.o.). Nemcsak gyakorlati tevékenységet folytatott, hanem a műfaj elméletét is igyekezett kidolgozni. Három könyvet jelentetett meg ki (Revived Greek Dance 1930, Gateway to the Dance 1960, The Technique of the Revived Greek Dance 1963), és többször publikált folyóiratokban és újságokban.

A korai brit modern tánc kiemelkedő alakjai közé tartozott, szintén *Isadora Duncan* kortársa volt *Madge Atkinson* (1885-1970). A Natural Movement mozgalom megalakítójaként a gesztusok és mozgások természetes formáját kutatta, valamint hangsúlyozta a mozdulatok kifejezőerejét és a muzikalitást. A National Resource Centre for Dance (NRCDC) archívumában, ahol *Madge Atkinson* és *Ruby Ginner* tárgyi hagyatékát őrzik, megtalálható *Atkinson* és *Mary A. Johnstone* Dancing Based on Natural Movement című, keltezetlen és máig kiadatlan munkája. Ebből kiderül, hogy *Atkinson* pályafutását a tánc technikai fejlesztésének, koreografálásnak és a Natural Movement oktatásának szentelte. Inspirációja *Isadora Duncantól* és az *Annea Spong School of Dancing* tánciskolától (ahol tánctanulmányait folytatta) származott, emellett intenzíven érdeklődött *Dalcroze* euritmikája iránt is. Meggyőződése szerint az antik görögségből ki kell nyerni amit lehet, létre kell hozni azt a táncot, amely természetesen fejezi ki az érzelmeinket. *Atkinson* 1918-ban nyitotta meg a School of Natural Movements iskoláját Manchesterben, és oktatási gyakorlatában szisztematikusan kidolgozott tánctréninget hozott létre az Imperial Society of Teachers of Dancing meghívására, ezzel pótolva a *Duncan*-féle módszer hiányosságát. 1944-ben *Atkinson* és *Anna Heyworth* részt vett a London College of Educational Dance megalapításában, amely az első tánctanár képző iskola volt az Egyesült-Királyságban. Koreográfiáihoz több témát merített a természeti világból, ilyenek voltak például az *Autumn* (1916), *The Sigh of Autumn* (1928), és a *Lightning* (1933). Bár emellett koreográfiáit inspirálták mítoszok, népi történetek és legendák, munkáinak témái általában a görög mitológia világához kapcsolódtak. Előadásaiból leginkább figyelemre méltó az 1931-es, szabad téren, a Hyde Parkban tartott fellépés az *Arms of Earth* és a *Fauns and Nymphs* koreográfiákkal (*Carter*, 2010. 90-103.o.).

*Alexandra Carter* szerint, az NRCDC archívumában található korai brit táncművészek fotóiból kiderül, hogy a természetességre törekvő táncmozgalmak résztvevői a magasabb társadalmi osztályokhoz tartoztak, ami egyben tükrözi ezen osztályoknak a táncmegújítás iránti elköteleződését. A másik szembevetendő dolog, hogy az archívumban található, a táncosokról készített fotográfiák nemcsak stúdióban, hanem szabad ég alatt, kertekben és az iskola telkén is készültek. Ez is arra utal, hogy a brit modern tánc korai időszakában az open air mozgáskultúra széles körben művelt volt, a görög ideálból inspirálódó természetes mozgás szorosan kapcsolódott a természeti, szabad téri környezethez. Ez különösen feltűnő, ha összehasonlítjuk a modern tánc mai oktatásával, amelyben egyáltalán nem, vagy csak nagyon kis számban szerepel szabadtéri foglalkozás.

A brit korai modern tánc jeles képviselője, *Margaret Morris*, a színpadi koreografálástól jutott el, oktatói tevékenysége során, a természetben folytatott tánc művészetéig. A klasszikus görög művészet hatással volt *Morris* táncos, koreográfus és tanár (1891-1980) tevékenységére. Meggyőződése szerint a görög tánc elősegíti az egészséget, a finom mozgást és a mentális jólétet, nemcsak a színpadi előadóművészetben, hanem a mindennapi életben is. Kapcsolatát a görög tánccal *Raymond Duncannal* (*Isadora Duncan* testvére) történt találkozása inspirálta, 1909-ben Párizsban. A *Margaret Morris Method Raymond* hat klasszikus görög tánc pózán alapult, amelyeket *Morris* egy saját rendszerbe adaptált. Iskoláját 1913-ban alapította, és az első világháború utáni időszakban kreatív energiáját saját szóló karrierje építése helyett amatőr felnőttek oktatására fordította (*Macintosh*, 2010. 200.o.). Saját rendszerét a színház mellett kiterjesztette általános oktatási és gyógyító tánctréningjébe. A *Morris*-féle tánc metodika mint *Margaret Morris Movement* (MMM) vált ismertté, amely kiterjed a tánc rekreációs, terápiás és kreatív elemeire is minden korosztály számára. Felismerve gyakorlatainak jótékony hatását, 1925-ben együttműködött orvosokkal, később 1930-ban fizioterapeuta végzettséget szerzett, és kiadta a „*Maternity and Post Operative Exercises*” című könyvét.<sup>xi</sup> Elmondása szerint mozgásrendszerében a fizikai gyakorlatok és a tánc olyan egyszerű és természetes mozgásokon alapultak, mint a futások, ugrások, és szökellések. Oktatásában kiemelt hangsúlyt fordított a helyes testtartásra és a légzésre.<sup>xii</sup> *Morris* híve volt a természetes mozgásoknak és az egészséges gyakorlatoknak, táncórái alkalmával a gyakorlás ezért a természeti környezetben is helyet kapott, mint erről számtalan fénykép is tanúskodik.

A modern tánc történetének korai szakaszában, az amerikai táncművészetben is megtalálható a természetesség kultusza, *Ruth St. Denis* és *Doris Humphrey* tevékenységében. *Ruth St. Denis* (1879-1968) amerikai táncművész és koreográfus táncstílusa elsősorban keleti inspirációjú (indiai, egyiptomi, japán) táncairól nevezetes, de *Denis* táncai között megjelenítette a görög ideált is. Első görög jellegű szólótánca a *From Grecian Vase* volt 1916-ban, amely a görög vázák figuráit idézte (*Shelton*, 1981. 68.o.). 1918. július 27-én a Berkley Greek Theatre-ben fellépett a *The Greek Veil Plastique* című táncával, amelyet *Glück Orpheus* operájához készített (*Shawn*, 1920. 21.o.). Emellett természetben folytatott táncos tapasztalatai is voltak, amelyek során a környezetben a test misztikus tapasztalatait hívta életre, a valóság egy új tudatosságát keresve (*Sutton*, 2010). A természettel összhangban létrehozta saját spirituális gyakorlatait, közöttük például azt, hogy amikor a nap lement, egy vidám kis meghajlást végzett, amellyel fenntartotta veleszületett rituális kapcsolatát a természettel (*Hecht*, 2012). Elmondása szerint, fiatal korától kezdve érezte a spirituális elemeket a természetben. Önéletírásában ezt írta: „Amikor gyerekként a farmunk mezőjén futottam, éreztem az élet örömét, ahogyan az keresztül lüktet rajtam, éreztem a meleg

földet a talpam alatt, és azt, ahogyan az arany napban megfürdött a testem, akkor tudtam, hogy az élet egy bűvös valóság” (*Chaudhuri*, 2016). *Denis* szerint az emberi test az élet fogadó és továbbító állomása. Ennek felismerése a legmagasabb bölcsesség, ami megköveteli testünk nevelését arra, hogy fogékony legyen a természet, a művészet és a vallás iránt. Táncfilozófiájában úgy vélte, hogy a jövő táncában nem a test jelentés nélküli ügyességeinek kell szerepelniük. Szerinte az ember valójában egy mikrokozmosz, az univerzum kicsinyített mása, és a jövő isteni táncának a legapróbb gesztusokkal is az univerzum valamilyen jelentését kell közvetítenie<sup>xiii</sup>

A görög stílusú természetes mozdulat- és testkultúra nemcsak a táncművészek körében volt népszerű a 20. század első évtizedeiben. Az antik görög test és mozgás ideál a kor testkultúrájának más területein is jelen volt Angliában. A japán Ju Jitsu harcművészeti ág egyik első női művelője és a kalisztikus edzésmód szószólója, *Diana Watts* (1867–1968), a *Renaissance of the Greek Ideal* (1914) (*Watts*, 1914) című könyvében felállított olyan mozdulatsorokat, amelyek segítségével, állítása szerint, visszanyerhető a görög ideál. A kor életreform elképzeléseire jellemzően a természetességet, amelyet a görög mozgáskultúrával kapcsoltak össze, nemcsak esztétikailag, hanem az egészség szempontjából is értékesnek tartották. A *Watts*-metodikát orvosi körökben is jóváhagyták, különösen a szemészek, akik szerint a gyenge látás meggátolható a pózok fejlesztésével. *Ginnernek* a *Gateway to the Dance* (1960) című tanulmánya is kapott orvosi jóváhagyást, azt hirdették, hogy a görög tánc ellenszere az általános semmittevésnek, a kor túlzásainak és neurózisának (*Carter és Fensham*, 2011. 53.o.).

A görög kultúra a klasszicizmus korának ideálja volt, amely tovább élt még a romantika korában. Ennek örökösei *Isadora Duncan*, *Ruth St. Denis*, *Margaret Morris* és *Ruby Ginner* voltak. A 20. századi modern tánc művészete azonban más forrásból is merített, hogy a természetesség értékét érvényesítse: közvetlenül a természetből (*Doris Humphrey*). A 20. század későbbi évtizedeiben a *Doris Humphrey* „fall and recovery” filozófiája inspirálta *José Limón* tánctechnikáját, és a természetesség érvényesítése a táncban *Martha Graham* művészetében a légzéstechnikán alapuló mozgáson keresztül valósult meg. *Duncan*, *Denis*, *Morris* és *Ginner* egyaránt a női test sajátosságaira alapozva építették fel a szólótáncot és az új mozdulatrendszert, ezzel a kornak azt az eszményét képviselték, amely a női test felszabadítására irányult. Mindez szorosan kapcsolódott a korszak női egyenjogúsági törekvéseihez, amely megnyilvánult sok más területen is, politikai törekvések, ruházat és testkultúra vonatkozásaiban.

A *Duncan*-féle táncszemlélet és a természetben folytatott táncolás ismertett képviselőinek tevékenysége is a 20. század első évtizedeiben egy tágabb kontextusba illeszkedik: a korabeli életreform mozgalmak világnézetébe, és ebben az összefüggésben érthető meg igazán a maga

jelentőségében. Az életreform mozgalmak között a legismertebb a *Monte Verità* közössége volt, amelyhez *Isadora Duncan* is rövidebb ideig kötődött.

#### 5. 4. A Monte Verità (Igazság Hegy) táncosai

A *Monte Verità* kolónia vendégkörében számos híres művész, filozófus és politikus egyéniség is megfordult, köztük *Hermann Hesse*, *Isadora Duncan*, *Laban Rudolf*, *Mary Wigman*, *Rudolf Steiner*, *Fidus*, *Kerényi Károly*, *Gustav Jung*, *Max Weber*, *Schmitt Jenő Henrik*, *Trockij*, *Lenin* és még sokan mások (Németh, 2017b. 18.o.). Az életreform közösség táncosai új mozdulatkísérletek folytattak, és megalapozták az új német tánc kialakulását. A dolgozat további része *Gusto Gräser*, *Laban Rudolf* és *Mary Wigman* táncújíító munkásságát mutatja be a *Monte Verità*-n eltöltött időszakban.

##### 5. 4. 1. Gusto Gräser (1879–1958) és a tánc

*Gusto Gräser* erdélyi, Brassóból származó vándorló poéta volt, aki a közép-európai kommunák mintaadó szellemi egyéniségének, a festőművész *Karl Wilhelm Diefenbach*nak a tanítványa volt, és 1897-ben az ő *Humanitas* nevű művészkommunájának tagjai között szerepelt a Bécs melletti Sankt Veit Himmelhofban. *Diefenbach* német művészpróféta reformruhában és szandálban hirdette tanait a természetes életmódról, a monogám házasság csődjéről, a vallásról, a ruha nélküli napozásról, az alkohol és húsfogyasztás mellőzéséről és a világbékéről. Megvilágosodásához saját betegsége vezetett, ugyanis 1873-ban a kolerajárvány idején *Arnold Rikli* és *Eduard Baltzer* életreformerek természetgyógyász módszereivel szerette volna visszanyerni az egészségét. *Gräser* mesterének kommunájához hasonló elképzelésekkel alapította meg a *Monte Verità* művészkolóniát (Németh és Skiera, 2018. 45-46.o.).

*Isadora Duncan*, *Raymond Duncan* és *Gusto Gräser* 1901-ben találkoztak Párizsban, ahol a közös táncolás a kölcsönös inspiráció forrása lett. *Raymondra* nagy hatást tett *Gräser* minimalista életszemlélete, ennek egyike volt az 1904-1905 között *Raymond* által Athénban szervezett kommuna. Miként a *Monte Verità*-n, ebben a kommunában is hasonlóak voltak az együttélés szabályai: *Raymond* eltörölte a házasságot, bevezette a vegetáriánus étkezést és a reformruha viseletét, valamint szellemi képzés is folyt, amelynek keretében a görög mitológiát tanulmányozták. *Gusto Gräser* az *Isadora Duncan*-féle táncot Balabiott (meztelen) táncában radikalizálta



dionüszoszi extázissá. *Isadora Duncan* is megfordult a *Monte Veritàn*, a kommuna vendége volt 1913-ban (*Wedemeyer-Kolwe*, 2004. 71.o.).

*Gräser* 1905-ben az Arcegno-i erdőben táncolta el erdei Holdfénytáncát,<sup>xiv</sup> amely jelentős hatást tett a modern tánc korai képviselőjére, *Laban Rudolfra* és *Mary Wigmanre*. Ezután rendszeresen tartottak holdfénytáncot a *Monte Veritàn*, amely egy körülbelül hatvan fő résztvevővel tartott közösségi nudista (*Müller*, 1998. 39.o.), ösztönös, improvizatív táncolás volt. A tánc célja az eksztatikus dionüszoszi expresszió megtapasztalása volt, egyfajta visszatérés a természethez. A felszabadult individualisták a tudattalan mély érzéseit és vágyait táncolták el saját inspirációjuk alapján. *Leopold Wölfling* főherceg szerint ez a tánc „szatírok és erdei nimfák Bacchanáliája” volt (*Müller*, 1998. 55.o.).

*Gräser* erdei tűztánca az „Ausdruck Balabiott” volt, amelyben 11-19 fős táncoló csoportot mintegy negyvenfős közönség vette körül. A balabiott tánc mint privát férfi nudista táncos ünnepély utcai táncfelvonulást és erdei tűztáncolást jelentett, amely minden táncszabályon és tánckultúrán kívüli szabad improvizatív ösztönös tánc volt. *Gräser* a tömeg kiáltozásából alkotta meg saját ritmusát és a túlradó életérzést a tánchoz. *Giorgio Vacchini* elmondása alapján „a tűz körül úgy táncoltak, mint az arabok” (*Müller*, 1998. 53.), vallásos révülettel. *Anni Francé-Harrar* szerint „*Gräser* tánc közben maga volt a megtestesült viharos boldogság. ... Maga volt a Föld” (*Müller*, 1998. 54.o.).

#### **5. 4. 2. Laban Rudolf (1879–1958) közösségmegújító és természetközeli táncszemlélete**

##### **A „Summer School for Art” a Monte Veritàn**

A *Monte Verità* közössége új iskolájának („*School for Art*”) a vezetésére meghívta a magyar származású *Laban Rudolfot*, aki 1910-1912 között táncmozgalmával már széles körben népszerű volt *Münchenben*. *Laban* növendékeivel 1913. júniusában érkezett a *Monte Veritàra*, ahol iskolaigazgatóként *Suzanne Perrottet* együttműködésével a kommuna szellemiségét követve, a tánc tartalmi megújítására törekedett. 1913 és 1917 között *Laban* minden évben vezette a nyári iskoláját („*Summer School for Arts*”), ahol megszállottan kutatta a test és a lélek összekapcsolásának lehetőségét a kollektivitás és a kozmikus tapasztalatok élményébe helyezve. A *Monte Veritàn* kísérleteztek a tánc megújításával oly módon is, hogy a természet nyílt közegébe helyezték. Ebben az időszakban *Laban* tanítványai lettek *Mary Wigman*, *Katja Wulff* és *Suzanna Perrottet* is, akik segítségével megvalósította új táncfelfogását, azt az új táncot („*New German Dance*”), amelyben a

mai európai modern tánc gyökerezik. *Laban* számára életének ez egy értékes alkotói időszak; a harmincas éveinek közepén járó bohém szívű fiatal táncos, tele ambiciózus energiával, karizmatikus személyiségével maga köré tudta vonzani a nőket, akiknek együttműködő szerepe meghatározó volt munkásságának ezen kezdeti szakaszában. Életfilozófiájában fontos szerepet töltött be természetszeretete és az egyszerű életformára való törekvés, amelyben a boldog élet forrását vélte látni. Intenzív kutatómunkáját pacifista lelkülete is áthatotta, őszinte naivitással hitt abban, hogy innovatív elképzeléseivel, a tánc lélekfelszabadító erejével változást érhet el a társadalom konvenciói közé szorított emberben (*Partsch-Bergsohn*, 1994. 16.o.; *Balogh*, 2019. 7-8.o. ).

Az iskola komplex programja egyesítette az életet és a művészet, helyet kapott benne a munka, a tánc, a tanulás, a próbák és az előadások, és mindez a szabadban, a *Monte Verità* kertjében valósult meg. A hang és zenei szekciót *Suzanna Perrottet* fiatal svájci tánctanár vezette, aki *Dalcroze*-nál tanult euritmikát, ott sajátította el a pedagógusi készségeket, a beszédtechnika szekcióért *Maja Lederer*, a mozgásszekcióért *Mary Wigman* volt a felelős (*Maletic*, 1987. 6-8.o.; *Balogh*, 2019. 8.o.).

*Suzanne Perrottet* beszámolójából kiderül, hogy a foglalkozások reggeltől estig tartottak, a résztvevők délelőtt kertet gondoztak, sarut készítettek, ezután táncoltak, este zenei és improvizációs beszéd órák voltak *Labannal*, ami akkoriban egyedülálló volt. *Laban* kezdő szintű tánckurzusokat is szervezett. Minden héten kisebb fesztiválokat és performanszokat rendezett a növendékkel, ezek a művek a Tánc-Zene-Szó („Tanz-Ton-Wort”) triádján alapuló, természetes kifejezőképességek egységében születtek. Az igényes oktatásnak három aspektusa volt: (1) technikai készségek (testgyakorlatok, ének, hangszeres és beszédtechnikai kurzusok, pantomim), (2) a művészi gyakorlat, (3) a kompozíció készítés. A tánc mellett különböző tantárgyakat is tanultak, mint például éneklés, rajzolás, film, pantomim, és a mimetikus színházi kultúra eredete (*Maletic*, 1987. 6-8.o.; *McCaw*, 2012. 21-38.o.; *Balogh*, 2019. 8.o.).

## **Művészet és spiritualitás**

Komplex tevékenységeivel a „Summer School for Art” nem egyszerűen az élet iskolája volt. *Laban* a művészi spiritualitás kifejezésére is törekedett, ami olyan eseményekben is kifejeződött, mint részvétele a szabadkőműves „Ordo Templis Orientis” (Keleti Templomosok Rendje) 1917-es kongresszuson, amely mozgalomnak *Laban* is tagja volt (*McCaw*, 2012. 24.o.). 1917-ben az okkultista *Theodor Reuss* konferenciát szervezett a *Monte Veritàn*, amelynek témái között szerepeltek: a nemzetek különbözőségei nélkül, szövetkezetek, modern oktatás, női jogok a jövő társadalmában, misztikus szabadkőművesség, új társadalmi struktúrák és a tánc mint rituális vallás.

A kongresszus egyik fő programja volt az iskola növendékeinek produkciója, egy estétől napkeltéig tartó rituális tánc a *Monte Verità* különböző szabadtéri helyszínein. Az első bevezető rituálé este hat órakor a lemenő napot mutatta be („Song of the Sinking Sun”), tizenegy órakor a „Demons of the Night” pantomim az éjszaka groteszk lényeknek vad játékára épült, reggel hat órakor a „Triumph of the Sun” táncimnusz a hajnalban felkelő napot ünnepelte, nyolc órakor pedig a „Miracle of Flowers” pantomime indította a napot. Vannak, akik ebben a táncsorozatban egyfajta kvázi-vallásosságot (a felkelő nap imádata), míg mások az I. világháború ellen tiltakozó pacifista lelkület kifejeződését vélték felfedezni (*McCaw*, 2012. 32-33., *Balogh*, 2019. 8.o.). A rituális tánc keretében a résztvevők a természetközelség élményében részesültek, és ez a közösségi élmény volt a tánc célja

### 5. 4. 3. Laban Rudolf táncelmélete és táncpedagógiája

*Laban* új táncelméletére és táncpedagógiai elképzeléseire jelentős hatással volt a kommuna kísérleti életformája, ahol az ember a természeti környezettel való szoros kapcsolatában megjelent a terápiás táncok gyakorlata, a nudizmus, a vegetarianizmus, az euritmia, a szexuális szabadság (*Macel*, 2016). Iskolájában a természettel való harmonikus élet megvalósítására törekedett, ahol az emberek nemcsak maguknak termelték meg az élelmet, és saját szövésű ruhákat készítettek, hanem természeti környezetben táncoltak, gyakran ruhátlanul, és mozgásdinamikai improvizációval kísérleteztek ((*Balogh*, 2019. 9.o.).

A következőkben részletesebben megvizsgáljuk *Laban Rudolf* a táncelméletében a kozmosz és az ikozaéder szerepét, a ”Szabad tánc”, a tiszta tánc és az abszolút tánc fogalmát, valamint a mozdulatkórusokat és rituális táncimnuszokat.

### Test és tér – a kozmosztól az ikozaéderig

*Laban* koncepciójában a tánc és a tér kapcsolatának alapja a metafizikai idealizmus volt, amelyben a teret a kozmikus rend metaforájaként használta (*Partsch-Bergsohn*, 1994. 19.o.). Fügedi János (2007. 4.o.) tanulmányában utal rá, hogy *Labanhoz* eljutottak *Gjurdzsiev* keleti tanításai is. Fügedi megfogalmazása szerint a misztikus tanító jól ismerte a keleti szertartásokat és a szufi táncokat, „úgy tartotta, a tánc nyelvén kifejezhető a kozmikus rendről szerzett tudás”. *Laban* test és tér tudatosságát kutató tánc koncepciójának alap gondolata, hogy a tánc a kozmikus rend metaforája. Elképzelésében a tánc egy olyan médium, amely összeköti az embert a természettel és a

kozmoszsal, és a táncos mozgásában a világmindenség harmóniája tükröződik vissza (*Németh*, 2013b. 37-38.o.). Pedagógiájában arra ösztönözte növendékeit, hogy fizikailag kevésbé lehatárolt környezetben dolgozzanak, és egy újfajta testélményt tapasztaljanak meg, a szabadban folytatott táncot, amely mentes szilárd anyagi határoktól (*Maletic*, 1987. 6.o.; *Balogh*, 2019. 9.o.).

*Laban* térharmónia elméletében a test és a tér fokozott tudatossága központi fogalom volt. Mozgáselemzésének alapja is a táncost körülvevő tér, amelynek háttérében nemcsak spirituális érdeklődése áll, hanem saját építészeti ismeretei is. „Koreutika” rendszerében a harmonikus, természetes mozgások különböző formáit a kristályszerkezetek atomjainak szabályosan rendeződő elvével analóg módon értelmezte, hasonlóképpen mint Platón a szabályos testeket (*Brandstetter*, 2015). Az emberi testet és mozgásának lehetőségeit vonalak, irányok, síkok, absztrakt geometrikus formák (például kocka, oktaéder, ikozaéder) és vonalak viszonyában is kutatta (*Schwabe*, 2010. 36-39.o.). A test mozgását egy képzeletben vizualizált oktaéder (8 egyenlő oldalú háromszög) „keretezte.” A test mozgáshatárainak további kiszélesítéséhez később az ikozaédert (20 lapú poliéder) alkalmazta, amely az öt platóni szabályos testek egyike. Ennek vázszerkezetét embernagyságú méretben is elkészítette, hogy tanítványai számára a mozgások összetett lehetőségeit tudatosítsa, és az ahhoz szükséges képzelőerő fejlesztését valós térbeli tapasztalatokkal mutassa be. A *Laban*-féle ikozaéderben az emberi test három anatómiai síkja mint három egymással derékszöget alkotó téglalap helyezkedik el (szaggitális, frontális, horizontális irányokban), és ebbe a téralakzatba helyezve az emberi test köldöke éppen az ikozaéder középpontjában található (*Bertol*, 2017. 57.o.). A középponttól a végtagoknak a körvonalat érintő pontjai egyenlő távolságra vannak. Ez a szimmetria és a téglalapok aranymetszése juttatták *Laban* arra a következtetésre, hogy az emberi test harmonikus mozgásai leginkább az ikozaéder viszonyaival írhatók le. Ezeknek az alakzatoknak a csúcs- és végpontjai a táncmozgás erővonalainak képzeletbeli kiterjesztését tették lehetővé a test határain túl a végtelenbe (*Balogh*, 2019. 9-10.o.).

*Laban* térharmónia elméletében lefektette a szabad tánc egyik alapját, amely a test és a tér fokozott tudatosságát jelentette, a tér-ritmus érzékelését (*Brandstetter*, 2015). Alapozó tréningje lendületskálákra („*Schwungskalen*”) (*Fowler*, 2015) épült, amely a táncos egész testére kiterjedő nagy mozdulatok végrehajtását jelentette, és a testtudat további mélységeinek irányába mutatott: a test(részek) izolációjával a tér-idő-dinamika-forma gazdag eszköztárában valósította meg a mozdulatokat (*Balogh*, 2019. 10.o.)

*Laban* absztrakt filozófikus természetfelfogása úgy értelmezhető, mint amely nem a természet tárgyival és életével keres kapcsolatot, hanem a mozgáson keresztül a tér külső és belső viszonyaival, valamint a kineszférán túli külső térrel, a kozmoszsal. A hagyományos természetszemléletben szereplő értékektől (szépség, magasztosság, isteni jelenlét) mentes, a

természetnek csupán az absztrakt térbeliségére fókuszáló nézőpont jellemzi a *Laban*-féle természet koncepciót. A tánc és a természet viszonyában ezzel egy egyedülálló jelenséget alkot.

### **Az expresszionizmustól az abszolút táncig**

Táncmegújító „Szabad Tánc” elméletében a szabadság nem egyszerűen a ruháktól, hagyományos tánckosztümöktől és művészi céllal, egy bizonyos magasabb rendű megtapasztalás érdekében a szeméremtől való megszabadulást jelentette, hanem a táncnak a zenei alárendelődéstől való felszabadítását. Az általa elképzelt tánc nem a zenei ritmusok testi reprezentációja, hanem a test természetes ritmusát fejezi ki, és térbeli, valamint dinamikai komponensekből áll. Ezzel a felfogásával különbözött *Dalcroze* ritmikus zenei mozgásrendszerétől, amely véleménye szerint a mechanikus mozgás fejlesztésére jó, de csak impresszionisztikus, és egy idő után a táncosnak szüksége van arra, hogy a lelkét és az intellektusát összekapcsolja. *Laban* a zenét arra használta, hogy életre keltse a növendékekben a tánc örömforrását, és később, miután megismerték a test törvényeit (tér-idő használat, szimmetria, ismétlés, architektonika, megfordítások, organikus tempó, dinamikai skálák), a zenéből időritmusokat tanulhattak (lengés, beat, csúsztatás, gyorsulás, lassulás). A tiszta tánc koncepciójában az expresszionista kifejezés lehetőségére fókuszált, amelyben az individuuum szuprapersonális ösztönei dominálnak (*Tiffany*, 2000. 145-153.o.), a mozdulatok öntörvényűek (nem konceptuálisak), és bennük a táncos személyiségének saját karaktere jelenik meg. Táncideája tehát az abszolút tánc, amely nem esztétikai és etikai elemekből építkezik, hanem a mozdulatok a társművészetek totális fúziójában jönnek létre. Miután ezt az alapot lefektette, 1910-es évek elején elkezdett kísérletezni a zene és a tánc, valamint a tánc – zene – szöveg („Tanz – Ton – Wort”) együttes jelenlétében rejlő kifejezési lehetőségekkel (*McCaw*, 2012. 23.o.), amelyet a zürichi tánciskolájában alkalmazta is (*Balogh*, 2019. 10-11.o.). A *Laban-féle* Tanz-Ton-Wort szemléletben gyökerező abszolút tánc koncepcióval egy időben hozta létre *Steiner* (1911-ben) az euritmia mozgásrendszerét. *Steiner* azonban az euritmiát nem táncként, hanem fizikai művészetként értelmezte, amelynek mozgásszótára a zene hangjaihoz, akkordjaihoz, és az élőszó hangzásához, vagy a szöveg szavaihoz kapcsolódik. Bár mindkét megközelítés a külső hang megtestestítésére törekedett, *Laban* táncszemléletében a zene és a hangzás kapcsolatának kísérője a belső motiváció volt, az expresszionizmus a táncban (*Cowart*, 2018).

*Laban* pedagógiájában a tánc örömeinek átadása, a test fizikai megerősítése és a mentális elmélyülés mellett *Laban* fontos szerepet tulajdonított annak, hogy a test – hangzás – szöveg totális fúziójának hármasságában az ember rátaláljon, improvizációval, saját természetes kifejezőereje által önmaga teljességére (*McCaw*, 2012. 27.o.; *Balogh*, 2019. 11.o.).

## A mozdulatkórus és rituális táncimmuszok

Az individuum formálása mellett Laban az iskola programjában olyan művészi potenciálok felébresztésére is törekedett, amelyek során a mozdulatokban nem pusztán az individuum saját ritmusa fejeződik ki, hanem az egyszerre kapcsolódik a kozmosz harmóniájához és a szociális-kulturális egységhez is. Ennek fényében nyer értelmet jelentős újítása, a mozdulatkórus, amelynek háttérében egyfajta individualista kooperatív együttműködés megszervezésének gondolata állt (McCaw, 2012), ennek eszközei: (1) mozdulatkórus, (2) rituális jellegű táncok, (3) fesztiválok tánceseményekkel (Balogh, 2019. 11.o.).

A mozdulatkórus nem egyszerűen a közösségi életforma reprezentációja volt, hanem egy táncos kísérlet a közösségi jelenlétben rejlő lehetőségek feltárására. Koncepciója mögött az az utópisztikus és ezoterikus eredetű elképzelés állt, hogy szükség van az emberek spirituális egyesítésére egy közös testben, belső fényük növelésére (Macel, 2016). Ez a tevékenységi forma a résztvevők olyan jellegű mozgására irányult, amelybe aktívan résztvevőként a *Monte Verità* vendégei is be tudtak kapcsolódni. A kar mozgásminősége nem a zenében rejlő ritmika formai megtestesülésére irányult, mint *Dalcroze*-nál, hanem a szabadon áramló test természetes ritmusának és lendületének felfedezésére, valamint a csoportos mozgás örömeinek kifejezésére (Partsch-Bergsohn, 1994. 15.o.). Az individuum egyedisége az egyensúly és ellensúly feszültségében, a túlradó dimenziális érzetekben, az erőtlenségben, a tér-idő dimenziójában vívott küzdelmében és az egyéni gesztusokban fejeződött ki (Fowler, 2015; Balogh, 2019. 11.o.).

Ellentétben a klasszikus balett statikus elemekből építkező, egymásutániságot követő, vertikális irányba törekvő mozgásvilágával, a *Laban*-féle kórus aktivitása a mozdulatok összefüggő dinamikai folyamatosságára épült a tér horizontjában, úgy, mintha egyik a másikból következne. Ez a folyamatos dinamika *Laban* rituális, kvázi-vallásos jellegű táncimmuszaiban a mozdulatkórus spirituális energiát megjelenítő funkcióját erősítette (Balogh, 2019. 11.o.).

### 5. 4. 4. Mary Wigman (1886–1973) táncszemlélete

*Labannak* asszisztense és alkotótársa volt 1914-1917 között *Mary Wigman*, aki zenei előképzettségéből adódóan pályafutását szintén *Dalcroze* euritmika tanárképző iskolájában kezdte. 1914-től ő is csatlakozott *Laban* „táncfarmjához”, hogy megtanuljon táncolni, ahol ezzel egy időben *Dalcroze*-technikát is tanított. *Wigman* önéletrajzi írásában „ellenállhatatlan mágusnak” nevezte mesterét, aki felszabadító hatással volt rá azzal, hogy előre megszabott esztétikai szempontok

követésével nem korlátozta őt a táncban. A háromdimenziós, organikus dinamikára épülő mozgásrendszer tanulmányozása a tökéletes harmónia élményével töltötte el őt. Elmondása szerint itt talált rá önmagára, miközben felfedezte a saját táncos expresszivitásában rejlő egyedi előadói és improvizációs lehetőségeit, továbbá fejlesztette testtudatát és a koordinációs képességeit. *Laban* és *Wigman* között azonban hamarosan feszültség alakult ki, a táncosnő erős önkifejező akarata miatt. *Laban* ugyanis úgy gondolta, hogy alkotótársa ezzel az individuális önkifejezéssel az ő térharmóniáról alkotott elképzelését sérti. Így 1917 után *Wigman* önállóan folytatta tovább az alkotói pályáját (*Partsch-Bergsohn*, 1994. 17-18.o.; *Balogh*, 2019. 12.o.).

### **A tér dramatizálása**

Táncsal kapcsolatos koncepciójában *Wigman* a tér drámai aspektusára helyezte a hangsúlyt, amelyben a teret mint partnert, élő tömeget képzelte el (víz, felhő). A természeti környezetből vett, nem vizuális mintákat használt a tapintási érzet közvetítésére a táncban, nemcsak a test külső részein, hanem oly módon, ami a tánc teljes lényegében megjelenik. Az anyag szövetszerkezetének tanulmányozása (pl. fa, fém, viasz különbségei) fontos szerepet kapott a táncos kifejező eszközrendszerében, és improvizációs táncóráin is alkalmazta. *Wigman* látásmódjának alapja a tapintás volt, ami más volt, mint a hagyományos vizuális képanyag élménye (*Partsch-Bergsohn*, 1994. 19.o.; *Balogh*, 2019. 12.o.).

Impulzív és vehemens táncstílusában ellökődések, rángatózó, hirtelen mozdulatok, és örvénylő mozgások domináltak. Szólótáncainak címei („Boszorkányok tánca”, „Sorsszerűség”, „Eksztatikus táncok”) is ezt a démoni, eksztatikus megszállottságot sejtetik. A tánckritikusok szerint *Wigmannak* ezek a táncai saját bánatának, szenvedélyének, és eksztázisának félig kontrollált, önmaga által hipnotizált projekciói voltak (*Tiffany*, 2000. 149.o.; *Balogh*, 2019. 12.o.).

Korai alkotói korszakának modern tánca a feltörekvő avantgárd számára a táncba olyan elemeket épített be, amelyek egyrészt a mezmerikus transz testmozgását, másrészt egyfajta gépies mozgást idéztek. 1917-ben stabil munkakapcsolatban volt a zürichi „Dada Gallery” előadóival, amelynek minden előadásában a *Laban* iskola növendékei szerepeltek. *Wigman* fellépett táncával *Nietzsche* „Imigyen szóla Zarathustra” című művének felolvasásán, és ez a mai performansz művészet előfutárának tekinthető (*Tiffany*, 2000. 150-151.o.; *Balogh*, 2019. 12.o.).

*Wigman* a tánc valódi birodalmát ahhoz a tudattalan állapothoz kapcsolta, amely *Carl Jung* kollektív tudattalanról alkotott elképzeléséhez kötődik. A természeti népek táncában is kitartó monoton mozgás előzi meg a transz élményt. A dervis forgás, amelynek *Wigman* nagy mestere volt,

és tanította is, transzba juttatja a táncost, és így az a tudattalannal való kapcsolatában rátalál arra a világra, amelyben ő a tánc gyökerét látta (*Partsch-Bergsohn*, 1994. 17-18.o.; *Balogh*, 2019. 12.o.).

### 3. 9. 5. Mary Wigman táncpedagógiája

*Wigman* 1920-ban Drezdában nyitotta meg tánciskoláját, amely a Német modern tánc egyik gyűjtőpontja volt. Az iskolában táncosokat tréningezett és koreográfiákkal kísérletezett, legkiemelkedőbb tanítványai voltak *Hanya Holm*, *Yvonne Georgi*, *Gret Palucca*, *Margarethe Wallmann* and *Harald Kreutzberg*<sup>xv</sup>. Iskolájában tanárként segédkezett testvére *Elisabeth*, *Berthe Truempy* és *Holm*. Az alap táncoktatással *Elisabeth*, a haladó csoportokkal *Berthe Truempy* és *Holm* foglalkozott, míg *Wigman* a master-class csoportot vezette, akikből létrejött a *Wigman Csoport Táncosai*. Iskolájában a tánctanulás több volt, mint stúdiós órákon való részvétel. *Wigman* tanítványait rendszeresen küldte múzeumba, hogy táncosai a művészet valamennyi médiumát megismerjék és figyelembe vegyék, emellett a filozófia és a történelem is része volt a tanulásnak. A holisztikus célja az volt, hogy a táncos személyiség egészében fejlődjön, ismeretei bővüljenek a tánc története, elmélete, kompozíciós eljárások és a zenei kíséret terén, miközben a test egy kifejezési eszközzé alakul (*Santos Newhall*, 2010. 125-128.).

### Összegzés

*Laban* tánc történeti jelentősége nem az, hogy egy független új táncot teremtett, vagy mozgásstílust, mint *Duncan*, *Fuller*, és *St. Denis*, hanem az, hogy a tánc reformjának sokféle ágát megszilárdította, összesűrítette egy absztrakt és didaktikus rendszerré. A táncot abszolút nyelvvé tette azáltal, hogy felszabadította a zene uralma alól, helyreállította függetlenségét és szépségét, valamint törekvései nyomán született meg az „Ausdrucktanz” heterogén közössége, a „New German Dance” mozgalom (*Balogh*, 2019. 13.o.).

*Laban* célja nemcsak az volt, hogy a táncot fizikai és spirituális cselekvéssé formálja, hanem hogy növendékeinek átadja az alkotói individualitásnak a közösségi együttműködés szellemében megvalósuló élményét, és beavassa őket az emberi invenció kreatív kifejezési lehetőségeinek eszköztárába.<sup>xvi</sup> Táncfelfogásának mozdulatelemző rendszerében az emberi mozgásokat részekre lebontva szemlélte, és az emberi test egyéni felszabadításának lehetőségét, újbóli birtokba vételét a mozgások kvázi részekre darabolásával egyidőben a mozgáshatárok intenzív térbeli kiszélesítésével valósította meg. Ugyanakkor a mozdulatkórusban és később a nagy tömegeket megmozdító koreográfiáiban (parádék, felvonulások) a közösségi erő felszabadítását az emberek spirituális



egyesítésével képzelte el. 1913-1917 között a *Monte Verità* meghatározó helyszíne volt a „New Dance” műfajának kidolgozásában, amelynek továbbfejlesztése különböző irányokban, *Laban Rudolf*, *Mary Wigman* és *Kurt Jooss* munkásságával „New German Dance” néven vált ismertté, amely a mai európai modern tánc elődje (*Balogh*, 2019. 13.o.).

## 5. 5. Testszemlélet és társadalmi mozgalmak az 1930-as évektől az 1970-es évekig

Az 1930-as évek testideáljának legfőbb jellemzője volt a teljesítményorientáltság és a győzelemorientáltság, amelyeknek egyik közege volt a populáris tömegszínházként működő stadionokba telepített sport. Ez a hitleri Németország propaganda fotográfusának és filmrendezőjének, *Leni Riefenstahlnak* a munkásságában is jól tükröződik, a „Triumph des Willens” (1935), valamint az Olimpiát hirdető „Fest der Völker” (1938) és a „Fest der Schönheit” (1938) című filmjeiben, ahol a sport monumentális ábrázolására törekedett. Ebben az időszakban a náci Németország hatalmi biopolitikájával az eugenetikailag tökéletes test ideálját hirdette, az északi germán típusú (árja atletikus test, szőke haj, fehér bőr) rassz felsőbbrendűségét. A szabad testkultúra mozgalom nudizmusa idővel a nemzetiszocialista német birodalomban is követőkre talált, ezt bizonyítják *Riefenstahl* fotográfái is (*Loxton*, 2019). Az 1930-40-es években a női testkép ideáljában a médiában ekkor terjedt el a homokóra forma divatja az öltözék hangsúlyozásával. Az 1940-es évek háborús időszakában a test a militarizálódással uniformizálódik, és a férfi test atletikus alkata került előtérbe. A háborús időszak mindennapjainak részévé vált, hogy az emberek saját identitásukat elvesztették, és bizonyos háborús helyzetekben a testek feletti korlátlan hatalom elve érvényesült, valamint általánossá vált a testek (főként a női test) ellen elkövetett erőszak.

A 20. század közepének két kiemelkedő ellenkultúra mozgalma volt a beat és a hippy mozgalom. A beat és a hippy mozgalomban érvényesült egyfajta életstílus reform, amely egy jobb világ kialakítása érdekében elutasította a korabeli polgári életformát, és ezzel szemben alternatívát keresett, a szabadságot hirdette, erőteljes háborúellenes hangot képviseltek. Az 1950-es évek második felében az USA-ban és Európában ellentmondásos gazdasági, társadalmi és politikai viszonyok uralkodtak, és a belső feszültségek (a hidegháborús évek nukleáris fenyegetése, a gyarmatosítás új formái, a vagyon egyenlőtlen eloszlása) nyomán a radikális értelmiségiek nonkonformizmusa ellenkultúra mozgalmat hozott létre. Az értelmiségiek konformizmusát képviselték a „square”-nek nevezett emberek, akik elfogadták a jóléti államot, a decentralizált hatalmat, a vegyes gazdaságot és a politikai pluralizmust. A radikális értelmiségiek nonkonformizmusa ellenkultúra mozgalmat hozott létre: a fiatalok lázadtak a politikai kötelezettség,

a kapitalizmus ellen, a szülők által képviselt középosztálybeli konformista értékek ellen. Elhatárolódásuk megnyilvánult öltözködésükben, életmódjukban, a vallásban és a zenében. A beatmozgalom iránti érdeklődés leginkább az 1960-as évek elejét jellemezte, és a 60-as évek második felére már kezdett eltűnni. A beat mozgalom a társadalom alsó középosztályában, a munkás rétegek és a diákság körében hódított.<sup>xvii</sup> Ezek a közösségek befelé fordultak, világlátásukat *Nietzsche* egzisztencializmusa, a marxizmus, és a keleti vallások (zen buddhizmus) jellemezte. Bár a beat mozgalom nem lett társadalommegújító ideológia, a benne résztvevők egyéni önkifejezésre, az egyéni lét harmóniájának megteremtésére törekedtek. A beat nemzedék aktívan politizált, főleg a beat-irodalom (*J. D. Salinger: Zabhegyező*, *Allen Ginsberg: Howl (Üvöltés)* *Jack Kerouac: On the Road (Úton)*, *William S. Burroughs: Naked Lunch*) révén terjedtek az "eszméik".<sup>xviii</sup> A beat korszak ezen kultikus műveinek szemléletformáló hatása volt, mert az életreform mozgalomhoz hasonlóan aktuális társadalmi problémák tabujait döngették.

Az 1960-as és 1970-es években a beat mozgalom helyét átvevő ellenkultúra a hippie mozgalom volt, amely magába integrálta a beat nemzedéket. 1960-as évek első felében jelentek meg az első hippieközösségek szétszórtaan Nyugat-Amerikában, New Yorkban és San Franciscóban, Európába a mozgalom 1966–1969 között került át. A hippie mozgalom ellenkultúrát képviselt, követői lázadtak a késő kapitalista társadalom és államszerkezet ellen, a fogyasztói társadalom, a kezdődő globalizáció, a társadalmi beolvadás és a vietnámi háború ellen, a feketék és a nők egyenjogúságára törekedtek. Ellenezték a kizsákmányolást, a megtermelt javak igazságtalan elosztását. A lázadás elsősorban nem politikai demonstrációban és határozott programban nyilvánult meg, hanem életmód forradalom formájában. Képviselői nem annyira a világot akarták megváltoztatni, mint inkább a maguk külön világát megteremteni. A társadalomból kivonuló, személyes szabadságot középpontba állító életmód jelentette ezt az új világot, amely a békét és a szeretet hirdette (*Konok, 2008. 10.o.*). Szeretetet és szabadságot hirdető világképükről a külvilágot passzivitással, személyes példamutatással próbálták meggyőzni. Életmódjukat nonkonformista, antimaterialista, bohém hedonizmus és spontán kreativitás jellemezte. A hippiek törekvése az volt, hogy megteremtsenek egymás között egyfajta ön- és csoporttudatot, amellyel megoldják a közösség társadalmi, érzelmi, egészségügyi és jóléti gondjait. „Love in” szertartásaik nagy része parkokban, tánc, zene és pszichedelikus drogok kíséretében zajlottak.

A hippiek világképe nem racionalizált, egységes fogalmi világkép volt. A hippivilágban több gondolatrendszer önkényesen átértelmezett keretei keverednek: keleti zen-buddhizmus, pszichedelikus kultusz, amely a szeretettransz elérésének módja, valamint az anarchizmus és a marxizmus. A hippiek az életmód két új szabályát állították szembe a társadalom normáival: a gazdagság elutasítását és az emberek közösségi kapcsolatainak erősítését. A gazdagság elutasítását

nem erkölcsi elvként, hanem gyakorlati létformaként helyezték előtérbe, ami annyit jelentett mint szabadnak lenni. A hippik csak annyit teremt meg magának, amennyire a létfenntartásához szükséges. Az emberek közötti kapcsolatban kiiktatja az alá- és fölérendeltségi viszonyokat. Elutasítja a vezető és vezetett szerepét, a hierarchikus előrejutás lépcsőfokait. Azt vallották, hogy az ember először önmagát tegye rendbe, mielőtt mások meggyőzésére törekedne (*Sükösd*, 1985. 40-81.o.).

A technokrácia iránti gyűlölet egyesítette az ifjúság különböző rétegeit, a fennálló kultúra intézményeivel szembeforduló lázadás azt jelentette, hogy a hippik elutasították a család, a munka és az oktatás társadalmilag elfogadott normáit. A hippik lázadtak a hagyományos keresztény monogám családmódel és házasság ellen, és az izolált család helyett a nyitottságot, az általuk nagycsaládnak tekintett csoportházasság intézményét hirdették. Ezen belül a párválasztás szabadsága adott volt, amely egyben azt is jelentette, hogy a csoport közösen vállalt felelősséget a születendő gyermekekért (*Sükösd*, 1985. 85-93.o.).

A hippik eszmeiség médiumának szerepét a rockzene töltötte be, legnagyobb létszámú helyszínei zenei fesztiválok és az ezekhez kapcsolódó szertartások voltak, ahol maga az együttlét, az emberek, a természet és a zene harmóniája volt a legfőbb élmény a résztvevők számára (*Konok*, 2008). A hippik a nagy tömegek megmozgatását a zenén keresztül érték el, 1966. október 6-án tartották az első „Love-in” megmozdulást a *Golden Gate Parkban*, 1967. január 14-én pedig ugyanott a „human be-in”-t, ahol az emberiség közösségi szellemét helyezték középpontba (*Illés és Farkas*, 1975. 496.o.).

Az eredetileg aktuálpolitikai programtól mentes és csupán háborúellenes mozgalom fontos állomása volt az 1968-as tiltakozás Chicagóban, ahol a Demokratapárti Nemzetgyűlés apropóján az ellenkultúra képviselői háborúellenes tüntetéseket szerveztek. A tüntetésekkel szemben a polgármester rendőri eszközöket vetett be, és több napos összecsapások zajlottak. Az események következménye lett a tiltakozásokat szervező társadalmi és politikai aktivisták ellen indított „chicagói nyolcak pere”, valamint az, hogy ezzel az eseménnyel le is zárult a hippik mozgalom politikai tartalmú időszaka. Az 1969. évi Woodstock Fesztivál, bár a legnagyobb létszámú rendezvény volt, már nem a politikai tiltakozás szellemében zajlott (*Konok*, 2008. 10.o.).

Érdekes megvizsgálni a párhuzamokat az észak-amerikai hippik mozgalom és a 20. század eleji európai ellenkultúra törekvések között, mert a 20. század eleji életreform „Naturmensch és a „Wandervögel” mozgalom jellegzetes elemeinek újra megjelenése figyelhető meg a hippik mozgalmakban. A hippik politikai nézeteit is pacifista, anarchisztikus vonások jellemezték, szabadelvű gondolkodással törekedtek a békére és a toleranciára. Világnézetüket egyfajta holisztikus panteista szemlélet jellemezte. San Francisco első hippijei is vidéki kommunákat

alapítottak, ezek közül a legelső legjelentősebb Haight-Ashbury-ben volt (*Moretta*, 2017. 35.o.). Intenzíven érdeklődtek a keleti vallások, filozófiák, a jóga, a vegetarianizmus és a nudizmus iránt, saját készítésű, jellegzetes reform ruhákat hordtak, csakúgy mint a 20. század eleji életreformerek Európában. A hippik szabad formájú eksztatikus táncaik a patológiás örület határát súrolták, a tudat alternatív oldalának (Jung) megismerésére drogokat használtak, pszichedelikus rockzenét hallgattak, és zenei fesztiválok keretében tiltakoztak. A *Monte Veritàn* is volt kultusza a tudatmódosító drogoknak (*Otto Gross*) és eksztatikus nudista táncoknak.

### **A hippik mozgalom új testszemlélete**

A rövid ideig hódított hippik szubkultúra Észak-Amerikából kiindulva terjedt el, és az 1965-1973 közötti nyolc éves időszakot uralta. Társadalmi alapjait tekintve az USA vietnami háborúja által kiváltott tiltakozás volt, és a háború vége felé, 1973 után a mozgalom el is halt. Előtte azonban nem csak a háborúellenes tiltakozások és tüntetések jelezték a társadalom fiatal nemzedékének, a középosztálybeli fehér bőrű fiatalság ellenállását. A militarizmus mint a testek feletti korlátlan hatalom megtapasztalása mind a besorozott katonák körében, mind a besorozás elől bujkálók és az újságokból, valamint a veteránok elbeszéléseiből tájékozódók köreiben heves néma tiltakozást is kiváltott. Ez a néma tiltakozás jellegzetes módon egy újfajta testhez való viszonyulást váltott ki, amely egyaránt kifejezte nemcsak a tradicionális testkép elleni lázadást, hanem megvalósította az újfajta testi megtapasztalások keresését is.

A hippik a természetesség kultuszát hirdették, kultúrájuk a természetes emberi test gloriifikációját képviselte. Az autentikus élet részét képezte az a felfogás, hogy semmi rejtetni való és hamis ne legyen az ember életében, semmit ne kelljen takargatni, a testet sem. Nudista kultuszuk az Édenkertbe, a romlatlanság állapotába való visszatérés vágyát fejezte ki, mint ahogy *Moby Grape Naked If I Want To* című dala is jelezte. A pornográfia mentes meztelenség színhelyei a kultusz zárt, kulturális közösségi jellegét megőrizve a kommunák, rock koncertek, otthonok tereire korlátozódtak (*Rorabaugh*, 2015. 92-93.o.). Testhasználatukkal azonban egyéb helyszíneken is hirdették az ellenkultúrához való tartozást. A vietnami háborúba besorozott katonák rövidre nyírt hajával szemben a férfiak hosszú haját és szakállt viseltek, ami elfogadhatatlan volt a korszak hétköznapi társadalmában.

A nők testképe is a természetesség eszményét követte, nem használtak melltartót, mélyen dekoltált és a derekat szabadon hagyó felsőrészt kedvelték vagy a másik végletként, lezser férfinget. A cél a tradicionálistól való radikális eltérés hangsúlyozása volt, így mindkét nem öltözetét jellemezték az élénk színek, virágminták, batikolt anyagból, házilag készített ruhák,

ékszer, saját hímezésű és feliratos pólók. A nemek élesen eltérő szerepét képviselő tradíció elleni lázadás is kifejeződött abban, hogy a hippik ruházat kevésbé mutatott nemi identitást.

A hippik kultúrában az újfajta testi megtapasztalások keresését, a testhasználatot egyfajta hedonizmus jellemezte, amely nem csak a szabad szexualitásban jelentkezett. Az 1960-as évek elejétől számítható a szexuális szokások változása, amely a fogamzásgátló tabletták népszerűsítésével, feminista eszmék terjedésével és a cenzúra eltörlésével kezdődött, és a folyamat gyorsulását a hippik kultúra csak segítette, mivel a középosztálybeli életmód hagyományával szembefordulva a szexualitás terén a kettős mérce ellen is lázadt (*Rorabaugh*, 2015. 91.o.). A hippik a szabad szerelmet hirdették, különösen a kommunákban élők körében volt ez uralkodó; az élvezetek dionüszoszi ünneplése volt ez, az élj a pillanatnak kultúrája.

A hedonizmus másik területe az érzéki megtapasztalások határainak tágítása volt. A hippik intenzív érdeklődéssel fordultak a mágia, asztrológia, sámánizmus, buddhizmus, hinduizmus felé és olyan megtapasztalások irányába, amelyek nem az intellektust, hanem az érzékelést szólították meg. A hippik kultúrában vált a fiatalok körében népszerűvé a pszichedelikus delírium kultusza, olyan drogok használata, mint a marihuana, speed és LSD. A vietnami hadszíntéren harcoló katonák körében is általános volt a droghasználat, ha különböző céllal is, de mind az otthoni lázadók, mind a veszéllyel szembesülők saját testük ellen fordultak, reakcióként a háborúval mint test-test elleni küzdelemmel szemben.

Bár a droghasználat elterjedésén túl a hippik kultúra külsőségeiből is jó néhány elem (hosszú haj, ruhaviselet) megmaradt a divat világában, megállapítható néhány szembetűnő különbség a késői posztmodern testszemlélet vonatkozásában. Ez utóbbi a média kínálta sablonok engedelmese követője, szemben a hippik lázadó spontaneitásával és lázadást kifejező kreativitásával. Míg a hippik kultúrában a test a tradíció béklyóitól próbált szabadulni, a legújabb kori posztmodern test a tradicionalizáló társadalmi és kulturális folyamatok tárgyaként értelmezhető: árucikké válását, instrumentalizálódását és gyarmatosítását lehet elemezni.

A dolgozat egy későbbi fejezetében bemutatott posztmodern kori természetközeli és környezeti tánc testszemléletének kulturális gyökerei között a hippik mozgalom is számottevő szereppel bírt. A következőkben először bemutatjuk, hogy az 1920-as évek végétől az 1970-es évekig tartó időszakban hogyan érvényesült a természetesség elve a táncban, és hogyan jelent meg a kinesztetikus empátia.

## 5. 6. A táncszemlélet változásai a 20. század második felében

A modern tánc történetében az 1920-as évek végétől olyan új technikák, koreográfiák és pedagógiai megközelítések jöttek létre, amelyek erőteljesen átértelmezték a tánc lényegét. Új elemként jelentkezett, hogy intenzív figyelem irányult a test és talaj kapcsolatán keresztül a kinesztetikus érzékelésre, az empátiára és a természeti környezetbe áthelyezett táncra. A dolgozatban a következőkben bemutatjuk a *Doris Humphrey*, *Martha Graham*, és *Steve Paxton* által kifejlesztett mozgáskonceptiókat, *Margaret H'Doubler*, *Irgmard Bartenieff*, és *Moshe Feldenkrais* kinesztéziára alapozott pedagógiáját, az empátia megjelenését a *Judson Dance Theatre* táncosainak koreográfiáiban, *Leo Steinberg* módszerében és *Marian Chace* táncterápiájában, valamint *Anna Halprin* természetbe áthelyezett táncának természetkultuszát.

### 5. 6. 1. Kinesztézia és empátia a modern tánc történetében

A 20. század közepe felé a modern tánc képviselői olyan új mozgáskonceptiókat fejlesztettek ki, amelyek egyaránt a táncmozgásban érvényesülő intenzív kinesztetikus érzékelés újraértelmezését igényelték. Ez az újfajta mozgásérzékelés a korábbi színpadi táncoktól eltérően erőteljesebben hagyatkozott a test és a természeti környezet erőire, elsősorban a test és a talaj kapcsolatára. Ennek megfelelően az új modern tánc képviselői különböző technikai kurzusokat alkottak az izomzat fejlesztésére, amelyek középpontjában a test mint a gravitáció és a lendület törvényeinek alávetett tömeg szerepelt. A *Doris Humphrey* (1895–1958) által kifejlesztett zuhanás és visszakerülés („fall and recovery”) a táncban a test súlyát helyezte a technika középpontjába, a testnek azt a képességét, hogy megadja magát a gravitációnak, majd azután a gravitáció erejétől tovább szálljon. A táncosok igyekeztek feltárni egy dinamikus kapcsolatot a gravitációval és a földdel, de nem a talaj egy bizonyos területével, hanem az absztrakt és egyetemes, mégis fizikailag érzékelhető gravitációs vonzással.

A korai amerikai modern tánc másik jeles képviselője *Doris Humphrey* (1895-1958) táncművész szintén a természetes mozgás lehetőségeit kereste, ő azonban nem az antik görög kultúrán keresztül jutott el a természetesség kultuszához. A természethez fűződő viszonyát elsősorban az jellemezte, hogy a földi életnek az ember számára legmeghatározóbb természeti törvényével, a gravitációval foglalkozott, amikor tánctechnikája mozdulatait ehhez igazította. Egy olyan tánctechnikát hozott létre, amelyben szerinte a mozdulatok a „halál két ívében” jönnek létre, a mozdulatlan egyensúly és a zuhanó egyensúlytalanság között az egyensúly újra megtalálásával.

Ezzel a gravitáció drámai aspektusát kutatta a táncban, bemutatva azt az emberi vágyat, amely az egyensúlyra irányul, és szembeszáll az egyensúlytalansággal. *Humphrey* elmélete szerint a mozdulatok nem mindig érzelmi impulzusok következményei, hanem egy mozdulat önmaga is létre tud hozni jelentést. Felismerte, hogy minden mozgást követően, amelyet a gravitációs központtól eltérő irányban végez a táncos, kell lennie egy kompenzáló mozgásnak, hogy helyreálljon az egyensúly, és a táncos megakadályozza a kontrollálatlan esést.<sup>xix</sup> Ez mozgástechnikájának legfontosabb jellemzője, a „fenntartott” mozgás.

*Humphrey* természetéhez fűződő viszonyát a legszemléletesebben a *Water Study*<sup>xx</sup> csoportos tánc képviseli, amelyet 1928-ban New Yorkban adott elő a *Humphrey-Weidman* társulat, tizennégy táncos, borszínű testhezálló kezeslábasban. Ez a koreográfia kulcsfontosságú abból a szempontból is, hogy benne egészen plasztikusan jut kifejezésre a „fall and recovery” mozgásfilozófiája. Ez a mozgásszerkezet magában foglalja a természetes légzés ritmusát, a sorozatok egymásutániségében történő mozgást, a gravitáció húzóerejét és a belülről kifelé történő mozgást is. Ezzel a koreográfiával eredetileg *Humphrey* szándéka egy kísérletezés volt, amely arra irányult, hogy feltárja a természetes mozgásokat és a gravitáció természetes erejével való kapcsolatot. Kezdetben csak emberi érzések megjelenítése volt a cél, olyan testmozgásokkal és lendülettel, amelyeket a psziché és a gravitáció formálnak. Formálódása folyamatában a koreográfia csak később nyerte el a mozgó víz formáját és tempóját. Nem sokkal később, 1931-ben felismerte a *Nietzsche* által megfogalmazott ellentétes emberi impulzusokban (Apollói és Dionuszosi koncepció) a saját maga által használt ellentétes ösztönerőket („fall and recovery”), a veszélyt és a nyugalmi állapotot, amelyeknek pszichológiai tartalmat is tulajdonított. (*Carter és Fensham, 2011. 99-100.o.*).

A tengervíz mozgásának ábrázoló megjelenítésén keresztül az élet dinamikáját közvetíti a tánc. Ennek megfelelően egyfajta progresszióban valósul meg a mozgás, a lassú keletkezéstől, a kifejleten és a tetőponton át a hanyatlásig. A víz dinamikájának megjelenését a táncosok helyben történő mozgása érzékelteti, akik itt félhomályban, magzatpózban egyesével emelkednek fel és le előlről hátrulra, majd visszafelé. Ezt a helyzetet fokozzák térdelésbe emelkedéssel és a csoport négy részre bontásával (kettő fekszik, kettő térdel), amivel mintegy hullámalakzatot formálnak a térben. Mindez csendben, csak a test és a talaj érintkezésének zajával történik. Ahogy a víz mozgásának dinamikája halad egyre a tetőpont felé, a táncosok a színpad két oldaláról középre haladva felfelé törnek, majd lefelé irányba hanyatlanak a talajra. A csoport a színpad egyik oldaláról a másikra mozog együtt, egy nagy lendülettel többször, közben mint egy-egy lélegzet, hullámmozgásokat végeznek a színpad szélein. A tetőponton a csoport a színpadon átlósan halad a hatos irányból a kettesbe, kezdetben derékban félig oldalra hajlott felsőtesttel és hajlított könyökkel, majd felfelé nyúlnak felsőtestből, és fej fölé emelt karral, kézfejrázással haladnak a térben, mint egy tajtékos

hullám. A hanyatlás fázisában megint kettéválk a csoport, a színpad jobb és bal oldalára térbeli ellenpontozással helyezkedik el, talajon fekvő és különböző szinteken az állóhelyzetig. A hullámmozgás permetfelhővé válik, amit az egyszerre történő mozgások, a pliébe zuhanások és hangos intenzív légzés fejez ki sötétebb fényben. A megszűnés fázisában a koreográfia végén ismét a földön vannak a táncosok, úgy, mint a kiinduló helyzetben. A rendezői baloldaltól egymás után hullámszerűen karlendítéssel féloldalra hajlanak a táncosok alkar támaszig, majd a hullám hátulról előre indul el. A tánc végén elhal a víz hullámozgása, a táncosok hátulról előre irányban egyenként lefekszenek hasra a földre.

*Lesley Main* (2011) elemzése szerint a koreográfia inspirációja az volt, hogy a természet egymásutániságban mozog, és ez a „fall and recovery” mozgáskonceptió alapvető eleme. A tánc egy nyugalmi helyzetből indul és fokozatosan erősödik a tetőpontig, amelyből aztán hirtelen gyorsasággal megszűnik. *Humphrey* szerint minden természetes mozgásnak ezt a természetes törvényt kell követnie, amelyre a legjobb példa a víz mozgása. A *Water Study* koreográfia alapja a természetes ritmus, amely nélkülözi az intellektuális számmértéket, helyette a tánc természetes fázisokban áramlik a térben. A táncmozgást a ritmus keletkezése és elmúlása hozza létre. Mivel nincsen benne hagyományos számolás, a strukturált időzítés hiánya egyfajta szabadságot nyújt a táncosoknak, akik közös belső időbeosztás alapján együtt hozzák létre az organikusan áramló táncot. Ezzel nemcsak a természetes mozgások kivitelezése valósul meg, hanem lehetővé válik annak a természetes időnek a megformálása is, amelyet a tánc kibontása igényel. A tánc természetes fázisokban történő haladása egy olyan időkeretet vet fel, amelynek értéke a mozdulat kibontásáig tart. A táncművész szerint a természet ritmusa változatlan az idő előrehaladtával, ugyanakkor nem állandó, hanem váltakozó (*Main*, 2011. 100-103.o.).

A *Martha Graham* (1894–1991) tánctechnikájára jellemző „contraction-release” és spirál elem nyomán olyan test bontakozott ki a táncban, amely többé nem geometrikus formák és vonalak alapján építkezett, hanem a gravitáció és a test energiái közötti ellenerőket leküzdő áramlást hozott létre (*Foster*, 2011. 113-114.o.).

Az amerikai tánc történetének egy későbbi szakaszában, az 1960-as és 1970-es években kibontakozott új irányzat, a *Steve Paxton* (1939– ) nevéhez fűződő kontakt improvizáció új kapcsolatot tárt fel a másik test kinesztetikus érzékelésében. A kontakt improvizáció (a továbbiakban CI) arra invitálja a táncosokat, hogy hozzanak létre egy mozgó pontot két test között, és kövessék ezt, bárhová is vezet. Arra ösztönzi a táncosokat, hogy alakítsanak ki villámszerű válaszokat egymás változó lendületeire a testek kontúrjain keresztül a táncpadlón. Ez a műfaj elutasította a hagyományos színpadot, és az informális jam-eket részesítette előnyben, amelyek tornatermekben, galériákban és táncstúdiókban zajlottak. Figyelembe vették az érzékek hierarchikus



elrendeződését, amelyet az észleléssel foglalkozó amerikai pszichológus, *James J. Gibson* is hangsúlyozott, és ennek nyomán a CI olyan gyakorlatokon keresztül tréningezi a résztvevőket, amelyek elutasítják a látás elsődlegességét, és ehelyett intenzíven az érintés észlelésére fókuszálnak. A mozgás alapja az, hogy a résztvevő megérezze a gravitáció és a lendület hatását a mozgásra, és kifejlesszen egy olyan „porózus”, érzékeny bőrt, amely meg tudja különböztetni a finom testsúlyáthelyezéseket a saját testben és a másikéban. A CI táncosok szándékosan leszoktatják testüket arról, hogy a vizualitásra támaszkodjanak a mozgásban. Ily módon az én egy újfajta megtapasztalása jön létre, amelyben az én a két test közötti folytonos kontaktus terméke és függvénye. Szemben a korai modern tánc azon képviselőivel (*Graham, Humphrey*), akik a gravitációban látták meg azt az erőt, amely képes megtartani a testet a föld és a levegő közötti dinamikus kapcsolatban, a CI művelői számára a gravitáció olyan médium, amely segít felfedezni a testhelyzetet és a kontakt pontokat (*Foster, 2011. 117.o.*).

A CI-ben evidens a kinesztetikus empátia, mert benne alapvető szerephez jut a másik táncos mozgásának észlelése és a másik mozgásának szenzoros tapasztalatában érintéssel történő részvétel. Ebben a táncban a mozgást végrehajtók között improvizatív módon egy kölcsönös összjáték zajlik az érintésen keresztül, a testsúllyal, a gravitációval, az iránnyal, az erővel, a lendülettel, a test zuhanásával és gurulásával a talajon. Az érintési pont tudatosítása fontos tényező, mert ez indítja el az együttmozgás következő irányát. Érintve lehetünk a másik által, és érinthetünk, amely a kommunikáció egy formája (*Foster, 2011. 117.o.*). A kinesztetikus empátia szempontjából is fontos tényező a bőrön keresztül történő taktilis tudatosság a mozdulatok elkezdésében és folytatásában. Ezen keresztül valósul meg a perceptuális készségek gyakorlata: kinetikus, taktilis, propioceptív érzékelés.

A neuromuszkuláris mintázatokkal, az idegátvitellel és a cselekvések fiziológiájával, valamint a kinesztéziával a táncpedagógiában elsőként *Margaret H'Doubler* (1889–1982) foglalkozott, aki a Wisconsin-Madison Egyetemen 1926-ban hozott létre oktatási programot a táncban. A *Dance and its Place in Education* című tanulmányában így ír a tudatosságról, az egyén mozgására való figyelésről és annak ismétléséről:

„Mindez egy szüntelen figyelmet és erőfeszítést jelent, a tanuló csak ezen az úton tudja fejleszteni a kinesztetikus érzéket, amely alapvető a test hatékony használatához. *Blanton* ezt úgy határozta meg, mint a mennyiség tudatosságát, vagy mint az izom erőfeszítés gyorsaságát, amely az előadás adott cselekvésében van jelen. Ez teszi lehetővé az izom memóriát, amely képessé tesz a készségek szintjén reprodukálni bonyolult mozgásmintázatokat tudatos gondolatok nélkül” (*H'Doubler, 1925. 60.o.*)

A kinesztetikus érzék fejlesztésére kidolgozott mozgásválasztásai a gyakorlót visszavezetik azokhoz a mozgásokhoz és koordinációkhoz, amelyek az emberi mozgások alapjainak szervezéséhez szükségesek. Óvatosan és egymásra épülő módon tapasztaltatja meg az egyes testrészek mozgására adott válaszokat. Nemcsak a mozgó testrészeire figyel, hanem előrevetíti a lehetséges testválaszokat, a test elfojtási pontjait, azokat a cselekvéseket, amelyek izomműködést váltanak ki, valamint figyel ezeknek az érzékelésre gyakorolt hatásukra. *H'Doubler* pedagógiájában a tánc kinesztetikus perspektíváját érvényesítette (*Hagood és Brennan*, 2010. 3-5.o.).

A kinesztetikus alapokon megvalósított táncoktatás gyakorlatának kiemelkedő alakja volt *Irgmard Bartenieff* (1900-1981) is, aki az 1920-as években *Laban Rudolf* tanítványaként működött Németországban, majd később a táncterápia megalapozója lett az USA-ban 1959 és 1967 között. A *Fundamentals* című munkája a táncoktatásban a test egyes részei közötti kapcsolatokat felfedező, kinesztetikus szemléletet képviselt, amelynek alapja a *Laban-féle* Mozgás Elemzés. Gyakorlataiban nem az ismétlésére helyezte a hangsúlyt, hanem egy olyan szemléletet képviselt, amely a test alaptréningezését készítette elő a hatékony mozgásfunkciók elvének megfelelően egy olyan kontextusban, amely támogatja a személyes kifejezést és teljes pszichofizikai részvételt (*Hagood és Brennan*. 5-6.o.).

*H'Doubler* és *Bartenieff* táncpedagógiája a test kinesztetikus fejlesztésében nem a tánctechnikai elemekre hagyatkozott. Olyan speciális, funkcionális mozgásokat terveztek, amelyek nem táncos mozdulatok voltak, hanem kifejezetten a test kinesztetikus érzékelésre irányultak, és a mozgásokban a test anatómiai természetességét követték. Jellegzetes volt például az, hogy a testmozgás elemzése háton fekve, a test görbülésére és rotációjára, és az alsó- és a felsőtest közötti kapcsolat feltárására irányult. (*Hagood és Brennan*, 2010. 6.o.).

A kinesztetikus érzékelésre támaszkodó mozgásfejlesztésben *Moshe Feldenkrais* (1904–1984) mozgásterapeuta nevéhez fűződik egy olyan pszicho-fizikai oktatási módszer, amely a helyes mozgásnak megfelelő belső vizuális kinesztetikus térkép jelentőségét hangsúlyozta. Rendszerének megalkotásakor *Feldenkrais* a fizikai énképpel összhangban történő mozgásirányítást hangsúlyozta, amely az agyban tárolt térkép a testről. Azt állította, hogy ez a belső térkép nem mindig egyezik a valósággal, és az ezen alapuló mozdulatok gyakran félresiklanak, úgy, mint amikor az ember pontatlan úti térképet használ. Ezért fontos, hogy a tréning ellenőrzéssel történjen, táncoktató, edző jelenlétében vagy videó eszköz használatával (*Liset*, 2017).

Az 1960-as évek elején a *Judson Dance Theatre* New York-i fiatal táncosainak és koreográfusainak munkáiban megjelentek olyan megoldások, amelyekben felismerhető a kinesztetikus empátia jelensége. *Kerr Houston* tanulmányában utal *Joseph Schlichter* Association

(1963) című improvizatív darabjára, amelyben az egész koreográfia úgy alakult ki, hogy egy táncos elkezdett mozgására reagáltak a többiek, lemásolták, átalakították azt. *Arlene Rothlein* *Another Letter to the Sun* (1963) című táncában az előadók két csoportjának fotókat mutatott műalkotásokról, majd a táncosok a műalkotásokra adott válaszként pózokat hoztak létre. 1963-ban a kinesztetikus empátiával történő megjelenítés a New York-i modern tánc világában vezető elv volt. Ugyanebben az évben ismertette *Marian Chace* táncerápiás módszerét a *Turtle Bay Music Schoolban*, és ebben az időben *Leo Steinberg* a látogatókat is arra buzdította egy *Rodin* kiállításon, hogy mutassák be a pózokat (*Houston*, 2017. 346-347.o.).

*Leo Steinberg* (1920–2011) orosz születésű amerikai művészettörténész és művészetkritikus egy 1963-as esszéjében kifejtette, hogy megtestesített fizikai empátiára van szükség ahhoz, hogy valaki megértse egy figura mozgását és érzelmeit. Előadásain és ismert jelmondatával („Tégy annál többet, mint hogy csak nézed, tedd”) azt hirdette, hogy fizikai imitáción keresztül lehet eljutni egy szoborpóz mélyebb megértéséhez. *Steinberg* szerint a gesztusok a belső gondolatok és érzelmek jelei, a figurák pózai vagy mozdulatai a figura valóságos mentális állapotát tükrözik. *Steinberg* a testen keresztüli megértés híve volt, ez azt jelentette, hogy követni kell és létrehozni a mozdulatot (*Houston*, 2017. 337-338.o.).

A *John Martin*-féle kinesztetikus empátia alapját (1936) képező belső, fizikai mimikri az 1950-es évek elején általános érdeklődést váltott ki a tánc elméletével foglalkozók körében. Ebben az időben, *Marian Chace* (1896–1970) a tánc terápia egyik megalapítója, az empátia fogalmának gyakorlati használhatóságát a terápiába ültette át. *Chace* az érzelmek kifejezésében akadályozott pácienseknek nemcsak a kifejezéseit és a gesztusait támogatta, hanem tükrözte mozdulataikat, hogy megértést és empátiát keltsen. *Chace* munkája e tekintetben kapcsolódik *Steinbergé*hez, mindketten úgy gondolták, hogy a másikkal kapcsolatos motivációk megtanulásának alapja a fizikai gesztusok imitációja. *John Martinhoz* hasonlóan ő is úgy vélte, hogy képesek vagyunk az izmokban a másik erőfeszítéseit érezni, valamint komplementer mozgással reagálni a másokra (*Houston*, 2017. 344-345.o.).

## . 6. 2. Anna Halprin természetkultusza

*Anna Halprin* (1927–2021) amerikai táncművész pályájának egyik alapvető és állandó eleme a természetben történő munka. Életműve átível az 1940-es évektől napjainkig, de pályájának posztmodern kori tevékenysége egy későbbi fejezet (5. 8.) tárgya lesz. Táncmegújító tevékenysége azzal indult, hogy fellázadt annak korlátozása ellen, hogy mi tartozhat bele a tánc fogalmába, ki

táncolhat, és ugyanígy tágította annak a határait is, hogy mi lehet a tánc helyszíne. Kezdetben vallási témájú rituális táncokat formált meg (*Prophetess*), később, az 1950-es és 1960-as években radikális művészeti elképzeléseket valósított meg. 1955-ben létrehozta a *San Francisco Dancers* improvizációs workshopot, amelynek keretében számos olyan kiemelkedő progresszív művésszel működött együtt, mint a minimalista zeneszerző *John Cage* és *Trisha Brown* táncos. 1965-ben lányaival együtt (*Daria*, és *Rana*) megkoreografálta a kor legkompromittálóbba táncát, a „*Parades and Changes*”-t (1965-1967). Ebben a táncosok teljesen meztelenek lettek, amely akkoriban sokkolónak hatott a színpadon, és emiatt *Halprin* tíz évre el is hagyta New Yorkot.

A színházi térből kivitt tánca számára a természeti helyszínt is bevonta a gyakorlatába és a természeti tér jelentős inspirációs forrásává vált a munkájának. (*Worth és Poynor*, 2018. 33-34.o.). Még azelőtt, hogy a térspecifikus performansz fogalma elterjedt volna, számára a természeti környezet nem alternatívaként funkcionált, hanem központi eleme lett oktatási gyakorlatának. Emellett helyet kapott pedagógiájában a városi és a színházi környezet is (*Poynor*, 2009. 121-132.o.). *Anna Halprin* tájépítész férje tervezte meg, és 1957-ben készítette el a Tamalpa hegy lejtőjén erdővel körülvett, szokatlan alakú táncpadlót, amelyen a későbbi posztmodern kor számos kiemelkedő táncosa megfordult, mint a *Judson Dance Theater* táncosai (*Simone Forti*, *Trisha Brown*, *Meredith Monk*), valamint *Merce Cunningham*, *John Cage* zeneszerző, továbbá *Martha Graham* és a butoh táncos *Min Tanaka* (*Poynor*, 2009. 122.o.).

*Anna Halprin* és férje *Lawrence Halprin* munkája a táncban és az építészetben egyaránt szorosan összefonódott az 1960-as években, munkáikban ugyanis alapvetően támaszkodtak a természeti környezet adta inspirációs lehetőségekre. Olyan közös projekteken dolgoztak együtt, mint a nyári workshopok, *Experiments in Environment* címmel 1966–1971 között a kentfieldi kültéri stúdióban Sea Ranchnél, ahol volt egy házuk a parton. Halprin ezzel a kísérletével a környezeti tánc előfutára volt, amelyet részletesen a dolgozat 5. 7. 3. fejezetében mutatunk be. A workshop résztvevői építészek és táncosok voltak, akik kölcsönösen együttműködtek. *Halprinék* ebben az időszakban alkották meg az RSVP (resources, score, valuation, performance) ciklust, azt az eszközt, amely a táncosokkal folytatott kollektív kreatív munkafolyamat alapja volt. A Sea Ranch Kollektíva multinacionális előadókat és vizuális művészeket gyűjtött egybe, akik minden ősszel találkoztak, hogy kiszélesítsék a környezet alapú táncolással kapcsolatos felfedezéseiket. Együttműködtek a Sea Ranchhez közeli Pomo indián őslakosokkal, akik nyilvános szertartásokra meghívták *Halprinékat* és tanulóikat a Pomo Roundhouse-ba. Ezt viszonyozva *Anna Halprin* is meghívta a település lakóit, hogy vegyenek részt workshopjaikon és performanszaikban – a kölcsönös munka és a baráti kapcsolatok jelentősen kihatottak *Anna* művészi és tanári pályájának fejlődésére (*Worth és Poynor*, 2018. 31-34.o.).

A workshopok első hétében a munka az érzékelés (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás) tudatosítására irányult, ahol a csukott szemmel történő táncolás célja az volt, hogy finomra hangolja a kinesztetikus érzékelést, a domináns érzék kikapcsolása révén ugyanis ez felerősödik. A második héten a résztvevők kiválasztottak egy természeti elemet, amely a figyelem középpontjába került, azzal a céllal, hogy feltáruljanak az adott elemnek azok a karakterei, amelyek rezonálnak az emberi tapasztalatokkal. Kapcsolatot létesítve ezzel a természeti elemmel, belőle mozgásokat következtettek, és ezzel együtt olyan érzelmeket, asszociációkat és tartalmakat, amelyek integráns részei a kapcsolatnak. Reprodukálható koreográfia megalkotása helyett ez a reflektív munka felismerésekből, és felfedezésekből állt. A harmadik héten a megelőző héten kiválasztott elem ellentétével dolgoztak, de ekkor a tánc már nem egyéni megtapasztalás volt, hanem a többi résztvevő is bevonódott (előadóként vagy szemtanúként) egy közösségi táncba. Emellett a munkának ebben a fázisában le is rajzolták a természeti elemet, amellyel foglalkoztak, hogy tudatosuljon az, amit a résztvevő táncol, és a rajzon keresztül megpróbálták megérteni, hogy a tánc mozdulatai mit jelenthetnek. Ebből a kapcsolatból tárulhat fel és tudatosulhat az elem üzenete és tartalma. A negyedik héten a megtapasztalások kollektív élménye érvényesült inkább a személyes tapasztalatok helyett. Ebben a fázisban mindenki egyszerre hozott létre táncot a természet ösztönző erejével, amely spontán közösségi rituálékban nyilvánult meg, primitív és kortárs minőségek felszínre hozatalával. Ebben a végső fázisban a természethez történő kapcsolódás a leginkább érzékekre ható mozgásformákkal valósult meg, emellett az emberi és a környező biológiai természet összekapcsolódása felnagyította a kollektív tapasztalatot, és közösségi gyógyítást hozott létre. *Anna Halprin* szerint a modern kor embere túlságosan nélkülözi a természettel való belső kapcsolatot, és egy jelentős spirituális veszteség. Szerinte a természettel és annak belső működési elveivel való tapasztalati kapcsolat kellő inspirációt nyújt ahhoz, hogy az ember szeretni tudja önmagát, előre mozdítson bennünket a művészetben és az életben a Föld és a rajta lévő helyünk mélyebb megértése felé. (*Halprin és Kaplan, 1995. 218-225.o.*).

A workshop második hetének munkájára különös figyelem irányult, mert ekkor jött létre a természeti környezet egy kiválasztott elemére fókuszálással a kapcsolat: a kontakt, a felfedezés és a reagálás. A kontakt lényege egy olyan kapcsolat létrehozása a természeti környezettel, amely a hasonlóná válást hangsúlyozza a kiválasztott elem anyagságával a test fizikalitásán és érzékelésén keresztül. Ebben a fázisban erős hangsúlyt kapott a receptivitás. A felfedezés fázisa interaktív folyamat, amely a kiválasztott elemmel való munkában a fizikai lehetőségek összes feltárásával foglalkozik, és kinesztetikusán, a cselekvésen keresztül mozdulat aktivitások és inspirációk tárulnak fel. Erről *Anna Halprin* így nyilatkozott:

„Amikor a természetben mozgásokkal vagy körülvéve, látod a falevél mozgását, a fényt a fákon, vagy a madárcsapatot. Olyan mozdulatokkal vagy átítatva a természetben, amelyeknek nincs szimbolikája, vagy karaktere. Hamar azonosítod magad a természetes jelenségekkel; felfedezed, hogy a tested egy test, a levél az levél, a szikla az szikla. Ezek a dolgok vannak, és semmi másért nem léteznek” (Worth és Poynor, 2018. 92.o.).

A harmadik fázis a reagálás, amelynek lényege a felfedezett anyag továbbfejlesztése egy új dimenzió, az érzékek és asszociációk személyes és szubjektív dimenziójának bevonásával. Ennek során a fizikai és az érzéki feltárások jöttek létre, a mozgások érzellemmel és jelentéssel telítődtek. A folyamatnak ez a három fázisa lehetővé tette, hogy a résztvevők megtapasztalják a természeti elemmel való azonosulást, továbbá, hogy felfedezzék és kifejezzék saját mitológiájukat. *Halprin* minden környezettel való munkáját áthatja a kölcsönösség tiszta érzete. Kitart amellett, hogy nem az a fontos, hogy saját esztétikánkkal ruházzuk fel a környezetet, hanem hogy nyitottak legyünk a természettel való kölcsönös viszonyra (Poynor, 2009. 124-125.o.).

## **5. 7. Az ember helye a posztmodern világban**

Az ember helyzetét a 20. század utolsó negyedétől, a posztmodern világban is társadalmi, gazdasági és kulturális változások határozzák meg. Ezek olyan új változások, amelyek felismerése formálja az ember világszemléletét: globalizáció, gyorsulás, az információs hatalom és a vizualitás előretörése, valamint az eldologiasodás. A 20. század utolsó pár évtizedétől napjainkig terjedő korszakot a fogyasztói társadalom jellemzi és a globalizáció folyamatának felerősödése, amelyben a nemzetközi tőke fokozódó befolyása a multinacionális cégek tulajdonában összpontosul. A gazdasági-hatalmi érdekek a médiaimperializmussal és a természeti környezet profitcélú kizsákmányolásával folyamatosan növekvő mértékben veszélyeztetik a humán kultúra pozitív szerepét a környező világban. Ennek felismerése nyomán, a posztmodern korban egy szemléletváltás tanúi lehetünk: egyre erősödő hangot kap egy olyan rezignált életérzés, amely elutasítja a korszak felvilágosodásban gyökerező pozitívista racionalizmusát, és felváltja a korábbi optimizmust a csüggedés (Németh, 2014. 37.o.). A posztmodern gondolkodás világértelmezésében egyfajta plurális szemléletmód és kísérletező megközelítések érvényesülnek, valamint a szubjektum irányába fordulás (Németh, 2014. 95.o.). Ez a tudás plaszticitását és elvont elvek helyett a konkrét szubjektív tapasztalatokat hangsúlyozza a valóság megismerésében.

A posztmodern kor alapvető jellemzője a gyorsulás, amelynek egyik jelentős következménye a globalizáció. Ezt a tér-idő tengely megváltozása, a térbeli távolságok lecsökkenése, eltűnése tette lehetővé (Németh, 2014. 59.o.). Létrejött egy egységesülés a gazdasági és pénzügyi folyamatokban, de ez mégsem a biztonságérzetet szolgálja az egyéni életérzésben. Az ember tudatossága is egyre inkább globálissá válik a felgyorsult információátadás következtében, amely folyamat felerősíti a szorongás és a bizonytalanság érzetét. Az idő és a távolság rendjének gyökeres átalakulása következtében az egyénre egyre nagyobb hatással vannak a mindennapi életén kívül eső történések, mint például a természeti környezet szennyezése, az erőforrások kimerülése, és a világszerte feltámadó társadalmpolitikai konfliktusok (Németh, 2014. 37.o.).

*Jean-François Lyotard* posztmodern filozófus szerint a globalizációban a hatalomért folyó versengések legfontosabb tétje a tudás, amelynek státusza a posztmodern korban megváltozott: az információtechnológiák változásával és a számítógépek vezető szerepével a tudás hirtelen megnövekedett mértékben vált külsővé. Megdőlt az az elv, miszerint a tudás elsajátítása elválaszthatatlan az elmének és a személynek a kiművelésétől. A tudás merkantilizálódásával olyan értékformát öltött, amelynek célja már nem önmaga, hanem termelőerővé vált, és így megváltoztatta a munkaerő összetételét (Habermas, Lyotard és Rorty, 1993. 11-19.o.).

Az információtechnika olyan hatást gyakorol a társadalom és a gazdaság átalakulására, hogy a posztmodern kor időfelfogásában előtérbe került az elektronikus médiarendszerek által létrehozott virtuális világ (internet kapcsolatok), amelyet egyidejűség és egyfajta időtlenség is jellemez (Habermas, Lyotard és Rorty, 1993. 37-38.o.). A kommunikációs és információs társadalom működésében központi szerephez jut a rendszerezett koordinált információ, ami a specializálódott folyamatokra tagolódó munkához szükséges tudás forrása, és a készen kapott információk terjedése hatással van a tanulási-tudásszerző folyamatokra is. Korunk digitalizálódó kommunikációs és információs társadalmában a társas kapcsolatok kölcsönössége azonban egyre gyakrabban hiányzik, az elektronikus kapcsolattartással az empatikus készségek a metakommunikációs részletek hiányosságai háttérbe szorulnak és sérülnek, ami az individualizmus negatív hatásainak enged teret. Ez felveti az empátia etikai vonatkozásait nemcsak a társas kapcsolatokban és a pedagógus attitűdjében, hanem ráirányítja a figyelmet a természettel való empatikus bánásmód szükségességére, a környezet-rehabilitációra és a környezettudatos életmódra. A digitális technológia és a vizuális média előtérbe kerülése egyik következményeként az érzékek irányultságában is változás történt, amikor egyes érzékszervek háttérbe szorultak és eltompultak. Mint ahogyan a *Picture Theory* című munkájában *William Mitchell* művészettörténész kifejti (Mitchell, 1994), a mediális képdömping eredményeképpen vezető szerepe lett a látásnak a hallás és az írott szöveg helyett a kultúra világában. Az emberek érdeklődésében túlsúlyba kerültek a vizuális

ingerek, és ez hangsúlyváltást eredményezett az észlelésben, érzékelésben, valamint a tanulási folyamatokban is.

A posztmodern korban felerősödik az a jelenség is, amelyet 1923-ban *Lukács György* eldologiasodásként fogalmazott meg a *Történelem és osztálytudat* című művében. *Lukács* szerint az eldologiasodás azt jelenti, hogy az embernek megváltozik az objektív világhoz, a társadalomhoz és a saját énhez fűződő viszonya. A modern kapitalista árutermelésben a csere egyre inkább a csereértékért folyik a használati érték helyett. Ennek folyamatában a szubjektumok a résztvevői viselkedés helyett megfigyelőkké válnak, a tárgyakat és a másik embert (képességeit és szükségleteit) dologszerűnek nevezik, mert az anyagi megközelítésmód dologi, érzelemmentes gondolkodást igényel (*Honneth*, 2011. 14., 16. 51-52.o., 79. és 105-106.o.).

Mindezek ellensúlyozására, amit a jövő generációk iránti felelősségérzet is indokol, a társadalom közösségi intézményeinek és az egyén életének alakulásában ismét ráirányul a figyelem az ősi holisztikus szemléletmódra. Ez megnyilvánul a következő módokon: (1) az emberi kultúra felemelésére való törekvésben az individuum felé fordulással és a közösségben rejlő potenciálok kiaknázásával a rituálék újra-felfedezésén keresztül, (2) a természettel való kapcsolatban a környezet- és egészségtudatos életmód és energiaforrások keresésében (például napenergia, szélenergia), valamint (3) az egyén életében a „láthatatlan” vallások megjelenésében, transzcendens világok megismerésében.

Az alternativitás keresése már az előző korok reformpedagógiájában is érzékelhető folyamatot indított el, amely a szubjektum felé fordulásban a toleranciát és a türelmet hangsúlyozta, a megismerési és tanulási folyamatokban a szubjektív megközelítést a művészet, a képzeletvilág és az önkifejezés kiemelésével. A posztmodern korban a természettel való kapcsolat elmélyítését a környezeti neveléssel, a természetpedagógiai irányzatokkal, és művészet alapú természeti neveléssel törekednek megvalósítani.

Dolgozatunk jelen fejezetében *Anna Halprin* táncművész és koreográfus posztmodern kori munkásságának természethez fűződő viszonya is elemzésre kerül. *Halprin* az 1950-es, 1960-as és 1970-es években radikális témájú táncok létrehozásával kísérletezett: *Experiments in Environment Workshop*, 1966-1971, a *Blank Plaquard Dance* 1967-ben válasz volt a vietnámi háború társadalmi nyugtalanságaira, a *Ceremony of Us*, 1969-ben pedig egy kísérlet volt a faji sztereotípiák lebontására. *Halprin* ezekkel a koreográfiáival szorosan kapcsolódott a kor beat és hippy társadalmi mozgalmaihoz, az 1980-as évektől természetközeli morális témájú táncaival (*Search for Living Myths and Rituals*, 1980-1985; *Circle the Earth*, 1985-1987; *Planetary Dance*, 1987-től) pedig a 20. század utolsó harmadának ökológiai tudatosságához. A következőkben ezért érdemes megvizsgálni a posztmodern kor testszemléletét.



### 5. 7. 1. A posztmodern test

A kései kapitalizmusban az emberi test eltárgyasul, fogyasztói eszközzé és áruvá válik, annak elvárt formái és minőségei keletkeznek. Egy újfajta testi irányítottság valósul meg azáltal, hogy a biológiai test a természettudomány technikai vívmányaitól lesz függővé. Az egyén személyes vágya, hogy az új technológiákkal, természeti determináltságtól függetlenül létrehozhassa saját társadalmi testét. Az átalakított test kulturális szimbólumokká, a siker, boldogság, és hasonlók hordozójává válik (Thun, 2014. 209-210.o.).

*Pierre Bourdieu* filozófus, azt a jelenséget, hogy a társadalmi megítélés számára a test fejezi ki legadekvátábban a személyiség természetét, azzal magyarázza, hogy a test, az észlelhető forma, a „külső” a legkevésbé és legnehezebben megváltoztatható. Szerinte a test nyelvként viselkedik, abban az értelemben, hogy lényünk legkevésbé uralható tartozékát tárja fel. A testünk egy olyan nyelv, amelyet nem mi beszélünk, hanem rólunk mond valamit. Ugyanakkor elemzésében kitér a test mindazon módosítható részelemeire (hajviselet, öltözködés, kozmetikumok) és a testmódosítás eljárásaira (étrendek, plasztikai műtétek), amelyeknek célja a testnek a társadalmilag legitimnek tartott külalakhoz való hasonlatossá tétele (Bourdieu, 2008. 108-109.o.).

#### A test mint árucikk

A posztmodern társadalomban a test egyre kevésbé létezhet a természet adta formájában. *Ábrahám Júlia* tanulmányában rámutat arra, hogy a posztmodern korban a test elidegenített, és nem jut el oda, ahogyan az antik görögség foglalkozott a test-lélek ápolásával (Ábrahám, 2016. 67.o.). Ennek háttérében az áll, hogy ez a társadalom a nagy fogyasztású életvitelt, és a szabadidős életstílust hirdeti, amelyben a megtermelt javak értékesítése az élet egyre nagyobb területeit fogja át, még az emberek szabadidős és hobbitévékenysége is mind nagyobb mértékben függ bizonyos árucikkek megvásárlásától. A testkarbantartás eszménye is egyre bővülő piacot teremt a szolgáltatások és árucikkek számára (Featherstone, 1997. 73-74.o.). Ahhoz, hogy a test megőrizze teljesítőképességét, a gépekhez hasonlóan állandó karbantartást igényel. Az egészségnevelők azt hangsúlyozzák, hogy egészséges étkezéssel, testmozgással hosszabb élet élhető, és ez minden ember egyéni felelőssége. Egy olyan fogyasztói kultúrában, amely a jó megjelenés feltételeként eszményíti a fiatal és szép testet, a karcsúság az egészséggel, továbbá a fittség a vitalitással és a személyes értékességgel asszociálódik.

A fogyasztói kultúrában a siker, az eladhatóság titka a piac minden területén a meggyőző arculat, amely mintegy tárgyiasítja azt (az áru minőségét, használati értékét), ami azonnal nem látható, mert belül van. A társadalmilag elfogadotthoz közelítés közben a test a kommodifikáció

folyamatának alávetettjeként testmódosító kereskedelmi termékek célpontjává és szolgáltatások tárgyává válik. A karbantartott test ideáljára egyre újabb iparágak épülnek, amelyek közül a legnagyobb tömegeket hódítja a fitness ipar: edzőtermek, táplálék kiegészítők, vitaminok, sportitalok, fitness felszerelések, szakkönyvek és magazinok. A média által közvetített testideál hatása túlmutat az egyéni testformálás tevékenységén – a testformálás helyszínei, az edzőtermek, a szociális kapcsolatok kulturális terepeként is funkcionálnak. 1992-ben megalakult a versenyeket, rendezvényeket is szervező Magyar Fitness Szövetség (MAFIT) (Túry és Babusa, 2012. 28.o.).

### **A test instrumentalizálódása**

A posztmodern kultúrában egy új viszony alakult ki az én és a test között, aminek következtében a testi megjelenés és egészség nem önérték csupán. Instrumentalizálódásuk abban jelentkezik, hogy a jó megjelenés a társadalmi siker elsődleges kulcsává vált, az egészség pedig a fiatal külső feltételévé. *Featherstone* megjegyzi, hogy „az olyan kultúrában [mint a fogyasztói társadalom kultúrája], amelyben a test az útleveél mindenhez, ami jó az életben, az én megőrzése a test megóvásán nyugszik” (*Featherstone*, 1997. 92.o.). Ennek a szükségletnek a kielégítésére épültek ki nemcsak a fitness szolgáltatások és termékek ipara, és a szépségipar (kozmetikumok, fiatalító kozmetikai szolgáltatások, szolárium), hanem a hatalmas méretekben fellendült, az egész testfelületet alakítani képes plasztikai sebészet és az egészséges ételeket, étrendi kiegészítőket és a testkarbantartással foglalkozó magazinok, kézikönyvek piaca. *Featherstone* meglátása szerint, a 20. században egy új személyiségtípus jött létre: a kívülről mások által irányított, hedonisztikus nárcisztikus típus, aki nagyobb hangsúlyt helyez külső megjelenésére, nemcsak a felszíni vonatkozásokra, hanem a hanghordozásra, testtartásra testmozgásra, arckifejezésre és öltözékre. Az egyének színészi képességeikkel szerepeket játszanak, és a saját megjelenésük, énjük jellegzetes maszkjának kifejeződése, amelyre ha nem figyelnek, a mindennapi élet interakcióiban büntetés jár. A „maszk” arra hivatott, hogy az elvárt eszményt jelenítse meg az egyén testi megjelenésében és viselkedésében (*Featherstone*, 1997. 94-97.o.).

### **5. 7. 2. Az ökológiai krízis**

Az 1960-as évektől megindult a környezet erőforrásainak növekvő mértékű kizsákmányolása következtében az ökológiai válság és ennek egyre növekvő tudatosulása. Az ökológiai válság azt eredményezte, hogy felborult az egyensúly az ember és a természeti környezet között. Ez megnyilvánul a környezetszennyezésben és a környezetpusztításban, a természeti erőforrások nem

ésszerű kitermelésében, valamint az állati és a növényi élet kontrollálatlan pusztításában. Az erőteljes urbanizáció és ipari növekedés, valamint az őserdők kiirtása következtében az ózonréteg fokozatosan elvékonyodik, és az üvegházhatás fokozódik. A környezeti léggörcs károsítják az olyan emberi tevékenységek, mint a meggondolatlan erdőirtások, az ipari szennyezés, növényvédőszer, hajtógázok és hűtőfolyadékok alkalmazása. Ezek a táplálékláncon keresztül nemcsak a teljes növény- és állatvilágra vannak hatással, hanem fokozott mértékben a tápláléklánc csúcsán lévő emberre is. Az utóbbi évtizedben veszélybe került a vizek halállománya, a felhalmozott műanyagokkal fokozott mértékben szennyezetté váltak a tengerek, tavak és a folyóvizek, emellett a Föld ivóvízkészlete is fogyatkozik.

Mára a társadalmi és tudományos figyelem fókuszába került az ökológiai krízis, amelynek nyomán létrejött egy felismerés: az embernek azzal összeegyeztethető felelősséget kell vállalnia, hogy része az ökoszisztéma globális rendszerének. A globális problémák között megjelent a túlnépesedés, a természeti környezet válsága (felmelegedés, ózonlyuk kialakulása, savas eső, levegő-, talaj- és vízszennyezés, fajok pusztulása), az erőforrás és energiaválság, megnövekedett fogyasztás, valamint a háborúk. A természeti környezet terhelését befolyásolják továbbá, a ipari és mezőgazdasági technológiák, a gazdasági szerkezet, valamint a globalizáció. Mindez változást igényelt az etika területén.

A modern technika új tárgyakkal, következményekkel és cselekvéssel jár, amely a hagyományos emberközpontú etika megváltoztatását kívánta. Korábban az etikának csak az ember-ember közötti viszonyban volt jelentősége, és nem terjedt ki a nem emberi tárgyra (környezeti etika). A természet erkölcsi önjoga megkívánja, hogy ne csak az önmagunkért való célokat ismerjük el, hanem a természetről való gondoskodást is vegyük figyelembe. Ezért a „globális város” törvényeinek körét ki kell tágítani új irányokba. Annak érdekében, hogy a jövő nemzedéke számára is lakható élet legyen a Föld nevű bolygón, a világot meg kell védeni a maga sebezhetőségével együtt a fenyegetésekkel szemben, mert hatalmunk van felette (*Lányi és Jávora, 2015. 31-33.o.*). A társadalom fenntarthatóságára és az ökológiai krízis elkerülésére számos intézkedés fellelhető – a környezetterhelési díjaktól a környezetkímélő technikák központi támogatásáig. A környezeti aspektus azonban automatikusan nem tud a piac részévé válni, amelynek célja a profitmaximalizálás, és ennek megfelelően az állandó gazdasági növekedés. Az ökológiai krízis problémájának megoldására társadalmi szemléletváltásra van szükség, mert a társadalom, mint legitimációs bázis biztosíthatja az állami intézkedések meghozatalát ez irányban (*Jávora, 2000*). A „zöldek” politikai mozgalom meggyőződése szerint az ökológiai válság megoldása nem a technológiai újításokkal vihető végbe, hanem társadalmi tudatformálással és politikai nyomásgyakorlással.

Az ökofilozófiában létezik egy olyan szemlélet, amely szerint a krízis kulcsa nem a nyersanyagkészlet elfogyása, hanem az élőlények közötti tartalmas kapcsolatok megromlása. Tanulmányában *Erazim Kohak* hivatkozik *Neil Everndenre* (*The Social Creation of Nature*, 1992) aki az embert természetes idegennek tekinti, aki képtelen ráhangolódni a természetre. A mélyökológia szerint ez az elidegenedés nemcsak a természeti környezetre érvényes, hanem az ember önmaga természetétől is eltávolodott, ami nem a technológiának, az elgépiesedésnek és a fogyasztói társadalomnak tudható be, hanem a közvetítő értelemnek. *Erazim Kohak* a krízis megoldását abban látja, hogy az ember fedezze fel újra a benne mélyen élő természetet, és térjen vissza a legbelső érzékeny és gondoskodó ösztönösséghez (*Kohak*, 1988).

A nyugat-európai országokban, elsőként a protestáns és anglikán országokban alakultak ki érvrendszerek a környezetvédelemre. Az ember és környezete viszonyában az ökológia három alapvető irányzata különíthető el. Az antropocentrikus irányzat lényege, hogy az ember a környezete óvása által önmagát is védi. Ebben a felfogásban a környezetnek nincsen belső értéke, az ember a természetfeletti uralmát érvényesíti, azzal bármit megtesz, kizsákmányolja a nyersanyagokat, és kiirtja az erdőket. A második irányzat már morális értéket tulajdonít a természet élőlényének. Ebből a felfogásból bontakozott ki az állatfelszabadítás mozgalma, és e szemlélet hatására jött létre 1978-ban az Az állati jogok egyetemes nyilatkozata, amely minden állatot születésénél fogva egyenrangúnak tart. A harmadik irányzat a mélyökológia, amely az 1970-es évektől kezdett el terjedni. Ebben az irányzatban a természet már jogalannyá vált, azt embertől függetlenül önértékkel rendelkezőnek tekinti, és fő céljának azt, hogy a természetet meg kell óvni az embertől. E nézetrendszer további két alcsoportra bontható: biocentrikus és ökocentrikus. A biocentrikus nézet az állatokra terjeszti ki a jogvédelmet, az ökocentrikus pedig az egész univerzumra. Mindezek ellenére a környezetszennyezés jogi vitái többnyire nem veszik figyelembe, hogy mindenféle szennyezés egyéni érdeket sért, és így nehéz érvényesíteni a környezetvédelem szempontjait (*Balog*, 2005).

### **5. 7. 3. A környezeti tánc**

Az ökológiai válság etikai szempontjai megjelennek a posztmodern művészeti törekvésekben is. A tánc világában ez a környezeti tánc (environmental dance) koncepcióját, illetve műfaját hozza létre. Legáltalánosabb értelemben ez azt jelenti, hogy a színpadi előadóművészet közegeből a tánc áthelyezésre kerül a szabad térbe. Ez a szabad tér azonban nemcsak az élő természetet jelenti, hanem az urbánus környezetet is.

Ebben a tágabb értelemben használja *Nigel Stewart* táncművész a környezeti tánc kifejezést, gyűjtőfogalomként a tánc és a szomatikus tevékenységek sokaságára, amelyek az emberi testnek a körülvevő tárgyi környezethez fűződő viszonyával foglalkoznak, beleértve az állati és növényi világgal való kapcsolatteremtést is. Az általa környezeti táncnak tekintett szomatikus tevékenységek három típusát különbözteti meg. Az első a térspecifikus tánc, amely improvizációval vagy koreografálással, beltéri vagy kültéri helyszínnel, vidéki, vagy városi helyszínen jön létre. A második csoportba azok a színpadi színházi művek tartoznak, amelyek a természeti világ valamely aspektusát, vagy egy meghatározott hely minőségét közvetítik. A harmadik csoportba tartozik a szomatikus oktatás, a tánctréning és a mozdulatkutatás, amelyek helyszíne részben vagy teljes egészében a táncterem kívül van. *Nigel* a harmadik típusban nemcsak a természeti világ megértésének, hanem új ökológiai tudás létrehozásának és természeti értékek feltárásának az eszközét is látja (*Stewart*, 2010. 32.o.). Ez a típusú tánc az ököcentrizmust a szomatikus mozgások gyakorlatában vizsgálja, és középpontjában nem az ember, hanem az ökoértékek állnak. Az észak-amerikai táncművészetben ez egy erőteljesen fejlődő, mozgalommá szélesedő műfaj.

A *Nigel*-féle felosztás harmadik típusát elemzi a környezeti táncal foglalkozó tanulmányában *Joanna Stone*, észak-amerikai előadóművész. Kifejti, hogy ezt a táncot egy olyan, nem emberközpontú szemlélet jellemzi, amely az ökoszisztéma támogatására irányul, és benne a hangsúly a táncos figyelmén és érzékelésén van. *Stone* felteszi a kérdést, hogyan lehet felhasználni a művészetben és a természetben megtapasztalt esztétikai élményt abból a célból, hogy újraértékeljük viszonyunkat az ökoszisztémával, és megtaláljuk benne a nem antropocentrikus szerepünket. *Stone* tanulmányában *David Best* (1999) érveire támaszkodik, aki rámutatott, hogy a tánc az egyik legősibb, nyelv előtti művészet (képi ábrázolás), és emberi kifejezésforma. A gesztusok és a mozdulatok minden emberi jelentés gyökerei, ezért az emberi léthez legközelebb álló művészeti forma, amely a legközvetlenebb módon fejezi ki az emberi nézőpontot (*Stone*, 2015).

*Dianne Eno* észak-amerikai táncos és kutató meghatározása szerint a környezeti tánc, amely a természeti táj „színházában” zajlik, az ember és a természet között létező, kölcsönös és folyamatosan áramló kapcsolatot fejezi ki. A mozgás a testen keresztül kelti életre a tájat, és annak ősi nyelvét „beszéli” absztrakt, kortárs stílusban, nem szavakba foglalt módon. A művészetek segítenek elmélyíteni az ember kapcsolatát a bolygó, a Föld értelemben vett természettel (absztrakt makro szint), a helyszínnel (konkrét mikro szint) és az embertársakkal. Emellett segít önmagunk átalakításában azáltal, hogy mély tudást szerzünk a közvetlenül körülöttünk lévőről, képesek leszünk kiterjeszteni egy szűkebb helyre vonatkozó ismeretet és az ahhoz fűződő érzelmi kapcsolatot szélesebb, globális, egész Földre kiterjedő fogalmak és kérdések irányába (*Eno*, 2018. 27. és 315.o.).

#### 5. 7. 4. A környezeti tánc mozgalma Amerikában

Posztmodern korunkban egyre nagyobb teret nyer a környezetvédelem témája, nemcsak a politika, hanem a művészetek terén is. A képzőművészetben a land art és az ökológiai művészet, a neveléstudományban az arts based environmental education (AEE), természetpedagógia és a környezeti nevelés követik ezt a tematikát. A tánc és mozgásművészet sem maradt közömbös ez iránt az aktuális téma iránt. A jelenleg kibontakozóban levő környezeti tánc műfaja a táncművészet legújabb irányzata, amely a tánc nyelvét arra használja fel, hogy megfogalmazza a környezeti történések vonzatait az emberiség számára, a környezeti változások okozta aggodalmat és tiltakozást. Fizikai és interperszonális jellege által a tánc egyedi lehetőségét teremt arra, hogy átformálja az emberek tudatát az őket körülvevő környezetről. A környezeti tánc műfaja magában hordozza annak lehetőségét, hogy a néző a táncossal együtt létrehozson egy érzelmi kapcsolatot a Földdel.

A környezeti tánc mozgalmának egyik kiemelkedő eseménye a Global Water Dances, amely világszerte 57 helyszínnel hat kontinensen valósul meg, egész napos rendezvény keretében kétévente 2011 óta. Ennek a *Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies* intézmény elismerésével rendezett esemény célja, hogy koreográfusok és táncosok globális közösségét hozza létre, amely cselekvésre és nemzetközi együttműködésre inspirál, úgy, hogy a tánc egyetemes nyelven jeleníti meg a víz témáját.<sup>xxi</sup>

A környezeti tánc mozgalma az utóbbi évtizedben szélesedett ki, napjainkban legismertebb képviselői Észak-Amerikában: *Devalois Fearon, Jill Sigman, Jody Sperling, Rulan Tangen, Jennifer Monson, és Lynn Neuman*. Közös bennük az, hogy mindannyian nem a hagyományos esztétikai minőségeken keresztül közvetítik az üzenetet, hanem egy-egy koncepciót jelenítenek meg. A különbségek a mozgás tekintetében ragadhatók meg.

*Devalois Fearon* koreográfiája, a *Consider Water* a vízkérdés olyan globális problémáival foglalkozik, mint a vízszennyezés, vízminőség és a vízhez kapcsolódó természeti katasztrófák.<sup>xxii</sup> A koreográfiában két táncos poharakat osztogat a nézőknek, egy harmadik pedig vizet önt néhány pohárba. Az alkotó ezzel szimbolikusan azt kívánta megjeleníteni, hogy a közönség élje át azt az érzést, amikor a víz meg van tagadva tőle. *Jill Sigman* a *The Hut* című térspecifikus projektjében (2009) kunyhót épít talált anyagokból és hulladékokból, amivel célja az, hogy megbontsa a résztvevők várakozásait a renddel, az újrahasznosítással és az értékkel kapcsolatban. Megépítése után a kunyhó helyszíne lesz performanszoknak, beszélgetéseknek és összejöveteleknek, és így meghosszabbítja a korábban eldobott tárgyak élettartamát. *Jody Sperling* *Bringing the Arctic Home* című darabjában (2015) az arktiszi jégen táncol. Elmondása szerint, táncosként feltöltődött ebben a

magányos térben, és egy erős meghittség élmény ragadta magával. Az északi sarki táncáról videomontázs is készült (Ice Cycle<sup>xxiii</sup>), amellyel arra kívánta felhívni a figyelmet, hogy a klímaváltozás leggyorsabban az arktiszi területeken fejti ki hatását (Mayo, é.n.. 5.o.). A tánc ruházata egy nagy lepel, amelynek mintázata a részekre töredezett sarki jégtakarót imitálja, és a táncos a *Loïe Fuller*-féle technikával, egy merev bot segítségével mozgatja, miközben folytonosan forog. Ez a forgás a sarki jégtakaró szakadatlan olvadásának vízióját közvetíti (Loeffler-Gladstone, 2018).

*Rulan Tangen* a Dancing Earth társulás koreográfusa és vezetője, aki a *Between Underground and Skyworld* című darabjával kulturális, spirituális és gyakorlati nézőpontból vizsgálja a megújuló energiát, és a produkcióban szereplő dizájn környezettudatos. *Jennifer Monson* a „bend the even” (2018) című koreográfiájának előkészületi fázisában egy évig hajnal előtt kelt fel, hogy az illinois-i prérin táncoljon. Azt az ökológiai jelenséget kutatta, amelyet ő úgy határozott meg, mint az energiának a Föld két féltékéjén átívelő finom áramlása. Elmondása alapján, ő a táncon keresztül tapasztalja meg ezeket a finom mozgásokat, nem pedig pusztán megfigyeléssel. Ez a fajta művelése a „megtestesült” tudásnak segíti őt abban, hogy a kreativitás és az improvizáció vonatkozásában gondolkodjon a klímaváltozáson, nem pedig félelemmel. *Lynn Neuman*, az *Artichoke Dance Company* alapítója (2006) küldetésében olyan előadások és oktató művészet létrehozását tűzte ki célul, amelyek elősegítik az emberek fizikai, társadalmi és környezeti tudatosságát.<sup>xxiv</sup> Előadásainak meghatározó kellékei a táncruhákhoz és a díszletekhez használt eldobott műanyagok (mint például nylon tasakok), amelyeket a nézők is hoznak, és ezzel felismerik, hogy milyen gyorsan gyűlik a környezetidegen hulladék. Mindez azt célozza, hogy az emberek ne hagyják figyelmen kívül azt, aminek tudatában vannak. A *Rethink Plastic Bag*<sup>xxv</sup> című szólótáncban a nylon csomagolóanyagba öltözött táncos, mintegy az életet szimbolizálva, az élettelen sziklás magaslaton felfelé törekvő mozgásokat végez, míg végül küzdelmét feladva lehanyatlik a környezetbe (Loeffler-Gladstone, 2018).

A kinesztetikus empátia a táncban napjainkban az ökológiai témában jelenik meg. *Julia Handschuh* *SIP* (Sustained Immersive Process) *Watershed* nevű projektje (2010) improvizatív táncon keresztül kutatta a test és a tér közötti kinesztetikus tudatosságot, valamint az empátiás kapcsolatot. A projekt célja egy szemléletváltás az ökológiai fenntarthatóság és klímaváltozás vonatkozásában, a környezet és a test kapcsolatának kinesztetikus élményén keresztül megtapasztalni a létezés egy alternatív módját, szemben az ipari és kereskedelmi civilizáció kínálta létezéssel. *Julia Handschuh* utal *Susan Foster* *Choreographing Empathy* című művére, aki kifejti: az empátia egy érzelmi tapasztalat, amelyet a testben a másikkal való találkozás idéz fel, a kinesztézia pedig a test térbeli orientációjának a tudatosságát jelöli. A kinesztetikus empátia szerinte

azt jelenti, hogy a test hogyan érzékeli és reagál az őt körülvevő világra. *Foster* azt is állítja, hogy a kinesztetikus empátiás tapasztalat nem egy egzakt reprezentáció, hanem egy megnövekedett érzékelése a figyelmességnek. *Handschuh* projektjében a kinesztetikus empátia a környezettel való összehangoltságban a táncon keresztül az érzékelés finom áthangolásával valósul meg. Ennek összetevői a hely befogadása az érzékelés-észlelés folyamataiban, a partnerrel fenntartott kapcsolat, és a saját test érzékelése. A tánc célja *Handschuh* szerint a a lehetőségek felmérése és a kontextuális reorientáció, amely felkínálja az empatikus párbeszéd lehetőségét, és eközben arra van szükség, hogy bizalommal forduljunk az általunk belakott környezet felé (*Handschuh*, 2013. 147-174.o.).

A kortárs alkotó projektje háttérében az ember és a természeti környezet közötti kapcsolatra irányuló figyelem áll. Az ökológiai témájú tánc számára fontos felismerés, hogy ennek a kapcsolatnak humán szempontból van jelentősége, mivel az ember függő viszonya a természettől egy irányú. Mégis mára az ipari civilizáció embere lelkiileg és szellemileg elszakadt a természettől, pusztán a javai élvezője és kizsákmányolója. Az eredeti kapcsolat restaurációjaként értékelhetők többek között azok a szemléletformáló törekvések is, amelyek a tánc eszközeivel az ember és a természeti környezet egységének kinesztetikus megtapasztalását valósítják meg. *Handschuh* leírásából ismert, hogy a környezettel történő empatikus kapcsolat a SIP/Watershed projektben többféle módon realizálódott. A víz hosszú ideig tartó meditatív szemlélésével, intenzív érzéki megtapasztalással jött létre a környezettel kialakított kapcsolat tudatos erősítése. A partnerrel folytatott kapcsolatban a táncosok mozdulataikkal egymás testformáját követték, ezzel az alkotó elősegítette az intenzív testérzékelést és fokozott figyelmet. Az énnel való kapcsolatot mikropercepciókkal motiválta, közeli és távoli tárgyakra irányuló fókuszálással, a tánc játékára és egy képzeletbeli közönségre történő összpontosítással. Ez a folyamat a mozgás és a döntéshozás tudatosságát eredményezte, valamint azt, hogy úgy mozogjon a test, ahogyan mozdulni akar, vagy ahogyan a tér akarja mozdítani (*Handschuh*, 2013.147-174.o.).

A jelenleg kísérleti fázisban lévő környezeti tánc egy gyűjtőfogalom, amelyhez különféle mozgástörekvések tartoznak, az egyszerű társadalmi figyelemfelhívó mozgásoktól az ábrázoló megjelenítésen keresztül a szimbolikus kifejezőerővel előadott táncig. A máig tartó posztmodern korszakból három olyan alkotó táncművész emelkedik ki, akiknek a munkássága jelentős irányzatokat képvisel a természetben folytatott táncolás hagyományában: *Anna Halprin*, *Margie Gillis*, *Celeste Snowber*. A továbbiakban az ő munkásságukat vizsgálva arra keresünk választ, mi jellemzi a természeti környezettel létesített táncos kapcsolatukat.



## 5. 8. Anna Halprin posztmodern közösségmegújító és természetközeli táncszemlélete

*Anna Halprin* elutasította a moderntánc idioszinkretikus stílusait, helyette a tánc társadalommegújító kísérletét folytatja, közösségi törekvésekben alkalmazza a tánc rituális erejét. Természetközeli táncszemléletében azt a természetességet hirdeti, amellyel az ember a természeti világgal történő spirituális összekapcsolódásban visszatalál a természethez: a test az otthonunk, amely egy nagyobb test, a Föld része (*Abraham*, 2003). A mozgások természetes, organikus mechanikáját kutatta, a kinetikus tudatosságot és a mozgások szomatikus jellegét (*Lee*, 2017).

*Halprin* az 1980-as évektől morális és természetközeli témákkal foglalkozott: *Search for Living Myths and Rituals* (1980-1985), *Circle the Earth* (1985-1987), *Planetary Dance* (1987-től). Természetközeli témájú táncairól dokumentumfilmek készültek: *Journey in Sensuality – Anna Halprin and Rodin* (2016), *Spirit of Place* (2009), *Out of Boundaries* (2004), *Returning Home* (2003), és az *Embracing Earth: Dances with Nature* (1995). A *Still Dance* című munkájában (*Eeo Stubblefield* által forgatott film, 1998-2002) *Halprin* a természeti környezetben tesz felfedezéseket, táncol az erdőben, az óceánnál és más természeti helyszíneken. Elmondása alapján: „fizikai, érzelmi és spirituális táplálékot kap a természettől.”<sup>xxvi</sup>

### A Planetary Dance tánc rituálé

*Halprin* táncművészetéhez szorosan kapcsolódik a *Planetary Dance* elnevezésű, évente megrendezésre kerülő, gyógyító jellegű és közösségmegújító tánc rituálé, amelyet természeti környezetben valósítanak meg. Ennek a története 1981-re nyúlik vissza, amikor férjével együtt Marin Countyban workshopot szervezett *A Search for Living Myths and Rituals Through Dance* címmel. Közvetlenül az ezt megelőző években a Tamalpa hegyen sorozatgyilkosságot követtek el, amellyel szemben a résztvevők egy pozitív mítoszt akartak teremteni, és visszaszerezni a hegy békéjét. A rituális tánc *In the Mountain* részében a gyilkos szimbolikus elfogását táncolták el a résztvevők, az *On the Mountain* részben pedig a táncosok és az áldozatok hozzátartozói vettek részt. A kétnapos rituális tánc után nem sokkal a hatóságok kézre kerítették a gyilkost. A hírt meghallva, *Don Jose Mitsuwa* indián sámán meglátogatta *Halprin*t, és kijelentette, ahhoz, hogy a hegy megtisztítása sikeres legyen, még öt éven keresztül folytatni kell a rituálét. 1985-ben a rituálét átnevezték *Circle the Earth*-re, és a résztvevők a bolygó egészségéért és békéjéért táncoltak egy kilenc számból álló táncsorozatban. A lokális szintről a globálisra áttérést jelentette a 1987-ben létrejött *Planetary Dance* (továbbiakban PD), amely a *Circle the Earth* rituáléból kiemelt egyik táncot, az *Earth Run*-t használja.<sup>xxvii</sup>

Az ősi időkben a tradicionális kultúrákban a tánc arra szolgált, hogy az embereket összegyűjtse, és a kihívásokkal való szembenézésen keresztül erősítse közösségi szellemiségüket. Az emberek vadászati táncot lejtettek, hogy felkészítsék magukat a vadászatra, az istenségekhez folyamodtak, és megáldották az állatok lelkét. A vadászat eltáncolásával hittek abban, hogy a szimpatikus mágián keresztül a rituálé biztosítja a sikeres vadászatot. A tánc volt az a legfontosabb nyelv, amelyet az emberek ismertek. Ezzel a nyelvvel, amely a lélek és a mágikus erő nyelve volt, mítoszokat és történeteket meséltek el. A nyugati civilizációban az ember olyan mértékben elszigetelődött a természettől, hogy elvesztette a tánc nyelvét, és ezzel együtt a spirituális tudatosságot és a természetes részvételt is. A tánc nyelvének újra felfedezése elérhetővé tesz az ember számára egy olyan közvetítő közeget, amelyben az ember megformálhatja kultúráját, és szembenézhet a krízisekkel. Továbbá hozzájárulhat a társadalom újjáalakításához és a közösség újraegyesítéséhez annak érdekében, hogy megtalálja az ember a harmóniát a Földön (*Halprin és Kaplan, 1995. 240-241.o.*).

A Tamalpa Institute szellemiségében a *Circle the Earth* tánc arra fókuszál, hogy békét teremtsen az embereknek, helyi közösségeknek, régióknak és az egész világ számára. A Tamalpa Institute táncosai abban hisznek, hogy a béke az élet kreatív formája, amelyen keresztül az emberek együtt tudnak működni a problémák megoldásában és a lehetőségek felfedezésében. Az intézet víziója egy olyan béketánc megvalósítása, amely a tánc tradicionális szerepén és a saját tapasztalatok megértésén alapul. A béketánc műfaja egy könyörgéssel indul, amellyel a megfelelő spirituális erőkhöz folyamodnak, és áldást kérnek. Ezután a táncosok eljátszanak fontos konfliktusokat és elhatározásokat, amelyek erős és kreatív békéhez vezetnek el. Végül a résztvevők a mindennapi életükből mutatnak be tevékenységeket, amelyek hozzájárulnak az általuk vágyott és elképzelt békéhez. A *Circle the Earth* (a továbbiakban CtE) egy hétnapos workshop keretében körülbelül száz fő részvételével létrejövő előadás, amelyben a kollektív mítosz elsajátítása központi jelentőségű. Ebben az emberek személyes és közösségi víziója testesül meg azzal kapcsolatban, hogy hogyan tapasztalják meg a világot és önmagukat. A CtE workshop mozgásból, hanggyakorlatokból és olyan képekből áll, amelyeket a résztvevők kreatív képzelete hoz létre. Kortól és technikai képzettségtől függetlenül bárki részt vehet a CtE workshopon. Bár a workshop kollektív mítosza már meg van nevezve, a résztvevőknek lehetőségük van újraalkotni a táncot olyan módon, ahogyan az személyes válaszaikból és saját mitológiájuk bemutatásából következik. A CtE workshop *Circle the Mountain* címmel debütált 1985. április 19-én Marin County-ban, Kaliforniában. A tánc tartalma öt év leforgása alatt átalakult, és a hegy békéjének visszaszerzésétől az egész világ békéjének visszaszerzésére irányult. 1985 óta számos helyen előadták, Amerikában New Yorkban, Bostonban, Los Angelesben és San Diegoban, Európában Svájcban,

Németországban, valamint Ausztráliában és Oroszországban is (*Halprin és Kaplan, 1995. 240-245.o.*).

A PD mint évente megrendezett gyógyító és társadalom megújító, egész napos rituális tánc célja a Föld és az emberi közösség egészségének és békéjének a helyreállítása. Nem közönségnek szánt táncelőadás, hanem egy olyan három részes, élő dob zenével kísért közösségi részvételi tánc, amelyben bárki részt vehet három tevékenységgel (futás, séta, állás) egy koncentrikus körököt alkotó mozgó mandalában. Az első részt a résztvevők egy olyan, a saját életükben fontos személynek ajánlják, aki gyógyításra szorul. A második részt egy közös, globális célnak ajánlják fel, a harmadik rész pedig a jövőről szól, amelyet gyerekek vezetnek, akik beinvitálják a felnőtteket. A PD üzenete abban áll, hogy a természettel való harmóniára törekvésben a nyugati civilizáció visszatérhet az ősi spirituális nyelvhez, a tánchoz és az énekhez.<sup>xxviii</sup> Ez a természetközeli tánc az élő zenei kíséréssel és az énekkel képes egyfajta transzélményként is funkcionálni a mai ember számára. A posztmodern kor többi kiemelkedő modern tánc képviselője a természetben folytatott táncon keresztül a természeti környezet individuális megtapasztalására törekszik, és alkotásaikban nem jelenik meg a tánc ősi kommunikatív és transzélményre törekvő funkciója.

A PD csoportszellemet képvisel abban a tekintetben, hogy a résztvevők nem egyénekként mozognak, hanem egy közösség tagjaiként, ahol az interakcióban egy nagy egészben spirituálisan egyesülnek. Ez az egyesülés a közös szellemi cél által vezérelt cselekvésben, a tánc rituális erejével valósul meg, amely a tér-idő fellazulásával utat nyit a spirituálishoz. A résztvevők kilépnek saját egójukból, amelynek helyét egy közös test-lélek-szellem tudatosság foglalja el. Az egymással összhangban történő mozgást a strukturált tánc kollektív szerveződési szabályai határozzák meg: az egy cél, a közös ritmus, a közös útirányok és egy négy pontú szögletet magába záró kör. A kör az egység szimbóluma, a táncosok pedig a spirituális energia szimbólumai. A mozgó mandalában a csoport dinamikájától függően sajátos energiamintázat fejeződik ki. Ebben az energiamintázatban a részek és az egész egymásra hatásával a csoport saját tudata és kreativitása jelenik meg, valamint a résztvevők egyéni belső víziókkal létrejött fizikai cselekvése az egyéni választások és döntések mentén<sup>xxix</sup>.

### **A táncművész reflektív kapcsolata a természeti környezettel**

*Halprin* természetre alapozott mozgásait a következő elvek vezérlik: (1) az emberi test a Föld mikrokozmosza, (2) a természet esztétikai útmutatást nyújt, és (3) a természet gyógyító. A kültéri munkában hangsúlyozza a fizikai válaszreakciókat, a magasabb tudatosságot az érzékek

megnyílásával és izolálásával, ami lehetővé teszi a körülvevő térre történő fókuszálást. A multiszenzoros, érzéki és taktilis tapasztalatok ellentmondanak annak a megközelítésnek, hogy a természeti környezet pusztán egy attraktív háttér. Ehelyett *Halprin* a természettel történő integrált munkát hangsúlyozza, amely személyes tapasztalatokból és kollektív történetekből, képekből és érzelmekből ered (*Worth és Poynor*, 2018. 33-34.o.).

*Halprin* szerint a természeti folyamatok az esztétikai szenzibilitás alapvető forrásai, a kérdés pedig az, hogy ezek hogyan hasznosíthatóak egyénileg és kollektíven életünk és érzékelésünk megértésére és kifejezésére. A táncos nem imitálja a természetet, és nem is csupán háttérként használja, hanem annak alapvető folyamataival beleérző módon azonosulni törekszik, de a természetet nem önmagában ábrázolja. Célja egy reflektív munkában a természetet úgy megérteni, mint amely tükrözi az emberi tapasztalatokat. Ezért a munka során nélkülöz minden természettől idegen, ember alkotta zenét és más anyagokat, és így a mozgó emberi test is meztelen, amely a természeti környezet hangjaival alkotja szerves részét a performansz természetes esztétikájának (*Worth és Poynor*, 2018. 96.o.). Ezt a munkát elsődlegesen egy bizonyos fajta kinezetikus kapcsolódás generálja, amelyhez társulnak érzelmek, asszociációk, személyes és közösségi képek is – így integrált kapcsolat jön létre az ember és a természet között (*Halprin és Kaplan*, 1995. 216.o.).

*Halprin* úgy véli, a természeti világgal történő rezponzív és fizikai találkozás nemcsak mélyebb kapcsolatot eredményez a környezettel, hanem önmagunk megértésében is szerepet játszik. Úttörő táncos gyakorlatának lényege a tudatosság három szintjének az integritása: fizikai, érzelmi és mentális (amely a mindennapi életből merített képeket, asszociációkat, reflexiókat, integrációkat tartalmaz). A természeti környezettel történő táncos kapcsolatban a tudatosságnak ez a három szintje aktivizálódik és integrálódik. *Halprin* megállapította, hogy a próbateremben történő táncos munka lényegesen különbözik a természetben folytatott munkától: egy olyan kiterjesztett tudatosságot eredményez a résztvevőkben, amely egyensúlyt teremt a személyes folyamatok és a környezet kapcsolatában, továbbá lehetővé teszi, hogy az ember mesterséges izolációja, a természeti állapotától való elszakítottága helyett saját eredeti kontextusában észlelje önmagát. *Halprin* szerint a természetben történő táncalkotásnak része az a felismerés, hogy a környezet is táncol. Felfogásában a természetben történő táncolásakor a táncos teste egy nagyobb egész része lesz, a világ középpontja helyett. Azt állítja, hogy a természet állandó áramlásban van, és a környezet változó állapotaira a táncos képes azonnal reagálni, szinte tudatos kontroll nélkül. Ebből a nézőpontból a tér egy aktív partner a táncban, a kapcsolatteremtés a tér összes tulajdonságával (környezeti hangok és mozgások) az egész performansz részévé válik. Ennek eredményeképpen a szemtanúi élmény, éppúgy mint az előadói tapasztalat is, radikálisan különbözik a színház keretei között zajló táncétól, azáltal, hogy a néző perspektívája kiszélesedik az egész környezettel való

eggyé válással. A színházi környezet ezzel szemben egy oly letisztult, körülhatárolt tér, amelyben a fókusz az előadókra irányul. A természetben azonban a szemtanúnak a környezetről is vannak érzéki és kinezetikus tapasztalatai. *Halprin* tudatosan engedi, hogy munkáját a természeti folyamatok formálják (*Poynor*, 2009. 126.o.).

*Halprin* táncszemléletében a természeti környezet egy csodálatos forrása az esztétikai szenzibilitásnak, és mint művész felveti azt a kérdést, hogy miként lehet úgy táncot alkotni, hogy az tükrözze a természet törvényszerűségeit. A kreatív munkában a folyamat jelleget hangsúlyozza, azt a reflektív munkát helyezi előtérbe a reprezentáció helyett, amely nem kísérli meg bemutatni a természet formáit imitációval és szimbolikusan. Szerinte mivel az ember a természet része, azaz az emberi test ugyanazokból az elemekből épül fel, mint a Föld, és az életet is ugyanaz a ciklikus mintázat alakítja, lehetséges a természeti világot reflektíven, mintegy emberi tapasztalatként megérteni. A művészi inspiráció, amelyet *Halprin* a természetből származtat, elsődlegesen nem absztrakt esztétika, hanem lényegileg kapcsolódik személyes jelentésekhez és tartalmakhoz. *Halprin* hisz a belső világunk és a külvilág közötti bensőséges kapcsolatban. A testi kifejezésben érvényre jutó összetalálkozás a természettel az életünk metaforája lehet, amely lehetővé teszi az emberi kondíciók újfajta megértését, és potenciális gyógyítója lehet életünk feldolgozatlan érzéseinek és szituációinak azáltal, hogy a természeti környezettel való találkozásban mély intuitív tudás tárul fel az individuumban (*Worth és Poynor*, 2018. 91-96.o.).

### 5. 8. 1. Anna Halprin táncpedagógiája

*Halprin* 1978-ban alapította meg a Tamalpa hegyen a kaliforniai Marin Countyban, az első mozgás alapú komplex (tánc, társzművészetek, tudomány) művészetterápiás programot, szomatikus mozgásterápiát kínáló, a világon több helyen is jelenlévő, franchise rendszerben működő nonprofit oktatási szervezetet. *Halprin* a Tamalpa Institute-ban a táncot mint gyógyító művészetet alkalmazza, együttműködtek Aids/Hív betegekkel, a tánc nyelvén személyi, interperszonális és társadalmi átalakítással kísérleteztek, új egészségmodelleket, pszichológiát, művészetet és kommunikációt tanított a lányával együtt (*Ryder*, 2014). 1980-tól lányával *Daria Halprinnal* a Life/Art folyamat elmélyítésén dolgoztak, együttműködtek interdiszciplináris tudományterületekkel (tánc, pszichológia, színház), továbbá a Tamalpa Institute társadalommegújító projektjeivel az élet sürgető kérdéseire járulnak hozzá a művészet erejével.<sup>xxx</sup>

*Halprin* tánckoncepciójára jelentős hatást gyakorolt tanára *Margaret H'Doubler*, akinek pedagógiai szemléletére jelentős hatással volt *John Dewey* pragmatista filozófus. Ezért volt olyan

jellemző *Halprin* gyakorlatára a holisztikus szemlélet, az a kísérleti megközelítés a táncban, amely a test, szellem és érzelem integritását, a Life/Art elképzelésében a tánc és az élettapasztalatok összefonódását, valamint a mozdulatok anatómiai megalapozottságát hangsúlyozza. Számára a mozgás mind a megértés eszköze, mind pedig a kifejezés nyelve volt (*Tusa*, 2012. 121-132.o.).

A Life/Art munkafolyamat lényege az élet és a művészet kapcsolatának megszilárdítása, amelyben a tánc egy új univerzális kontextusban radikálisan átalakult, és nem mint előadóművészeti forma, hanem mint gyógyító művészet jelent meg. A gyógyító táncban az egyéni mozgások megalkotásában a kreatív kifejezés élettapasztalatot, képzelőerőt, a test saját bölcsességét és a kommunikáció találékonyságát igényli. A Life/Art munkafolyamatban a tánc kreatív módon integrált művészeti kifejezésben van jelen, társművészetekkel és interdiszciplináris tudományokkal alkotott együttesében (rajz, ének, beszéd, vizuális művészetek, zene, dráma, filozófia, pszichológia, színház). A közös munka az információk cseréje és megosztása által a kollektív tanulás forrása is, amelyen keresztül a résztvevők új utakra találnak rá a saját életükben. Ez a munka különböző terekben zajlik, természeti és városi környezetben, színpadon és stúdióban.<sup>xxxii</sup>

A Tamalpa életreform célkitűzésére jellemző az is, hogy az ArtCorps nonprofit szervezettel együttműködve a Tamalpa ArtCorps társadalomformáló projekteket szervez hátrányos helyzetű közösségek szociális megsegítésére, amelyekkel hozzájárul az érintettek beemeléséhez az ország képzési és oktatási rendszerébe.<sup>xxxiii</sup>

*Halprin* tevékenysége úgy tekinthető, hogy újradefiniálta az amerikai posztmodern táncot: ebben az újradefiniált formájában a tánc mint kortárs rituálé van jelen, amely morális és társadalmi témák iránt sajátosan elkötelezett művek fóruma. A táncban nem mozdulatokat koreografált a táncosai számára, hanem azokat az alkalmazási lehetőségeket kutatta, amelyek nem kívánják meg, hogy mindenki egyforma legyen. A tánc kulturális expresszió, a közösség és az élet szükségszerű része. A táncot közösségi törekvésekben alkalmazza bizonyos társadalmi témák iránti elköteleződésben, emberi tartalommal tölti fel, amely a közösség és a társadalom gyógyítására irányul. A tánc forrása az egyén saját élettapasztalata és képzeletvilága, amelyek individuális mozgásokat élesztenek fel. A mozgásalkotásban ezzel *Halprin* célja az élet és a művészet közötti kapcsolat kiterjesztése és megszilárdítása (*Tusa*, 2012. 9-18.o.).

Táncpedagógiájában, amelyben a testmozgások objektív mechanikájának megértésére törekedett, és a mozgások lehetőségeinek feltárásával kinesztetikus tudatosságra nevelt, a következő elvek érvényesülnek: 1) a mozgás és érzelem közötti tudatosság bonyolult része a táncos tapasztalatoknak, ennek lényege a mozgás érzékszervi érzékelése és a dinamika mögötti érzelem megértése, 2) a mozgás mindig a környezetével működik együtt (inercia, gravitáció, elemek), 3) az izomfejlesztés és a mozdulatok externalizálása helyett, a mozgás internalizálása van előtérben, 4) a

természeti és városi környezetben a mozgás külső központja a látóhatár, a belső központja pedig a képzeletvilág (*Worth és Poynor, 2018. 162.o.*).

*Halprin* férjével együtt kidolgozott egy sajátos munkamódszert, amelyet röviden RSVP (resource, score, valuation, performance) módszernek nevez. Az RSVP módszer egy olyan közös tanulási folyamat, amelyben az adott tánc bárki számára követhető és megvalósítható. Ezt a táncok koreografálásában használja a „score”-ok összeállításához, amelyek a koreográfia strukturált improvizációval végrehajtott feladat-orientált mozgásai. A csoportos koreográfiában *Halprin* nem idioszinkretikus formát követ, hanem direkt utasítások helyett improvizációs utasításokkal felkínálja a tánc alapvető alkalmazási lehetőségeit, ami az individuális mozgások egyéni szabadságát teszi lehetővé, valamint azt, hogy spontán szerveződő résztvevők és a közönség is bekapcsolódhasson az előadásba. A „resources” minden olyan forrásra utal, amely felhasználható a tánchoz (ötlet, idő, fizikai anyag, stb.), a „score” a munkához szükséges utasításokat jelenti, amelyek lehetnek nyitottak és zártak. A „valuation” érték alapú dinamikus reagálás az adott munkára, a „performance” pedig a munka mozgássá alakítását jelöli (*Halprin és Kaplan, 1995. 124.o.*).

Szemben *Anna Halprin* közösségi irányultságú táncával, *Margie Gillis* és *Celeste Snowber* a környezettel létesített kapcsolat egyéni, szubjektív megtapasztalására törekszik a táncon keresztül.

## 5. 9. Margie Gillis táncszemlélete

*Margie Gillis* kanadai táncművész a természettel kapcsolatot teremtő táncában a fizikai, emocionális, spirituális, és intellektuális tapasztalatot kutatja. Önmagát dionüszoszi táncosként értelmezi, és szavait idézve, azt a vadságot akarja megérteni, amely az élethez szükséges. Számára a természet nyers, magasztos, kegyetlen, váratlan és felüdítő minőségei dominálnak, és értelmezése szerint a vadság olyan minőséget jelöl, amelyben az ember össze van kötve a születéssel, az étellel és a halállal. Szerinte az embert olyan mértékben megszelídítette a civilizáció, hogy izolálódott a természet bölcsességétől, a vadság azonban segít számára emlékezni arra, ami nem szükségszerűen kényelmes, de alapvető fontosságú (*Dickinson, 2018. 190-191.o.*).

Gyermekkorában *Gillis* klasszikus balettet és gimnasztikát tanult, majd később megismerkedett a *Limón* technika „fall and recovery” karakterével, és *May O’Donnell* tréningjével. Munkájának egyik ikonografikus jellemzője a hosszú haja, amelynek mozgása a test érzelmeket közvetítő meghosszabbítása, másik jellemzője a kifejező gesztusok gazdag tárháza. Koreográfiáinak kiinduló inspirációs forrása egy mély belső tartalom, és amikor ezt az állapotot improvizatíván elérte, ritualizálja, azaz megkoreografálja azt, amit felfedezett. Mindegyik kis megkoreografált

résszel egyre mélyebbre kerül a tudatalattiban, és megszilárdítja a kapcsolatot a belső tapasztalatokkal, a kinesztetikus tudatossággal és a fizikai mozdulattal. A közönséggel való erőteljes kapcsolatát az eredményezi, hogy mélyen tud fókuszálni a szerepére és lecsendesíteni a belső zajt önmagában. *Gillis* ezt a tapasztalatot belülről kifelé történő táncolásnak nevezi, amely mozgásának eleven autentikusságot kölcsönöz (*Dickinson*, 2018. 195-198.o.).

*Gillisnek* empatikus kapcsolata van a koreografálás tárgyával, és olyan fizikai jelenlétet hoz létre, amelyet a belső létezés generál. Az, hogy ez az empatikus kapcsolat mennyire mély, attól függ, hogy az alkotó mekkora kockázatot mer vállalni, meddig tud elmenni az önfeltárásban és kitérültségben. *Gillis* nemcsak hatni akar a közönségre, hanem meg akarja változtatni és gyógyítani önmagát és a közönséget az előadáson keresztül. A néző empatikus válasza a tánc tartalmára egy olyan belső elmozdulást hoz létre, amely gyógyító hatású. *Gillis* ezt a lélek növekvő plaszticitásának nevezi (*Dickinson*, 2018. 203-204.o.).

### **Leckék a természettől**

*Gillisnek* különleges kapcsolata a természettel, gyermekkorában kezdődött, amikor a házuk végén található fáknál táncolt, a testét és önmagát a természet meghosszabbításaként értelmezte. Élete során folyamatosan táncolt a természetben azért, hogy megértse az önmagában rejlő vad természetet, és hogy a bölcsesség, a geometria, az erő, a szépség által formát alkosson, és motiválva legyen azon energia által, amely mindezt mozgatja. *Gillis* a természetben megújul és áldást érez. Azt vallja, hogy, ahogy előre halad az ember, a tapasztalati bölcsesség egy új paradigmát hoz el, mert szükségünk van arra, hogy a tudás koncepcióját kiterjesszük, és nemcsak az agy által kontrolláljuk, hanem az életet összekapcsoljuk a test bölcsességével, az érzellemmel, a lélekkel és a spirituálissal. Nem vagyunk elválasztva a természettől, ezért egy szélesebb megértést kell elfogadnunk, amely az alázatosság és megbecsülése az életnek, és az életért.<sup>xxxiii</sup>

A természetben folytatott táncának nem előadóművészet a lényege, hanem egy olyan kinesztetikus azonosulás élménye, amely a tér intenzív érzékelésével, érzékszervi megtapasztalással, érzelmi beleéléssel és spirituális kapcsolat kialakításával jön létre. *Gillis* természetben táncolására jellemző, hogy nála a tér egy aktív partnerként van jelen, és a táncos empátiával fejezi ki a természet állapotait a mozgásban. A természettel kapcsolatos tapasztalatai egy részét foglalta össze a *Lessons from Nature* címmel öt videófelvételen is közzétett táncában. Szólótáncosként, egyénileg teremt kapcsolatot a természeti környezet tárgyaival és jelenségeivel. Befelé figyelve és átadva magát a természet erőinek, a kapcsolat mélységének minél teljesebb megtapasztalására törekszik.



A *Lesson 1* (első lecke) *Gillis* a vízparton és a sziklákon táncol kapcsolatot teremtve a széllel, arra hívja fel a figyelmet, hogy fontos meghallgatni és figyelni, mire tanít a természet. Van egy sor olyan kérdés, amelyeket nem lehet megválaszolni, mert nincsenek benne a könyvekben, csak a tapasztalat útján lehet választ adni rájuk. *Gillis* vissza akar térni a természethez, hogy jobban megértse, az mit tud tanítani neki. Mindannyiunkban van egy rész, ami vad (nem a civilizáció által kontrollált), és egyre inkább távolodunk a természettől. A természetben, a természettel táncolva, a saját természetét táncolva képes megérteni a saját vadságát.<sup>xxxiv</sup>

A *Lesson 2* az ellenállásról szól, arról, hogy az embernek rendelkeznie kell egy bizonyos fajta ellenállással és rugalmassággal azért, hogy egészségesek legyünk. Ha túl kevés a rugalmasságunk, akkor törékenyek leszünk, ha túl sok az ellenállás, akkor eltörünk. *Gillis* célja ebben a leckében, hogy megtanuljon mozogni az ellenállás és elengedés között, azáltal, hogy játszik a széllel. Megadja magát, vagy szembeszáll vele, és aztán újra utat ad neki. Ez az egészséges örömteli ellenállás tanulmányozása, továbbá az, hogy miként lehet megőrizni egy fenntartható viszonyt azokkal a kihívásokkal, amelyekkel szembekerülünk.<sup>xxxv</sup>

A *Lesson 3* központi témája az instabilitás. *Gillis* egy tengerparton táncol, amelyet nagy kerek kövek borítanak, tehát nem alkotnak stabil felületet a tánchoz. A kihívás ebben az, hogy bízni kell a teste képességeiben, abban, hogy képes megbirkózni ezzel az instabilitással és ezzel a környezettel. Ebben a leckében azt tanuljuk meg, hogyan lehet mégis elfogadni ezt az instabil létezést úgy, hogy mindent megismerünk és stabilizálunk, ahelyett hogy kizárnánk az életből ezt a tapasztalatot. Figyelünk, és erősekké, ügyesekké válunk az instabilitással szemben.<sup>xxxvi</sup>

A *Lesson 4* a rugalmasságról szól, a táncos a fűvel kapcsolatos élményéről beszél. Megadja és átadja magát azáltal, ahogyan a szél előretolja őt a fű felé, játszik a fűszál és a saját teste rugalmasságával. A fűszálak könnyen meghajlanak, ugyanakkor mély gyökerűek, szilárdan benne vannak a földben. Ez az élmény azt tanítja meg *Gillisnek*, hogy bízni kell a gyökereinkben, továbbá azt is, hogyan kell elengedni és újra felfedezni a kontrollt.<sup>xxxvii</sup>

Az *Lesson 5* a törés és kitörés témájával foglalkozik. Egy kőfejtőben táncol, ahol hallja a kövek törésének hangját, és ezekből a hangokból lelki dolgokra asszociál, emberi kiáltásra vagy pedig nagy bánatra emlékeztetik őt. Elmondása alapján tánc közben a törésre gondolt, és arra, hogy az mit okoz bennünk, akár érzelmi, akár fizikai törésről van szó. A kőfejtőben egy ősi harci zenét használ, amelyre táncol, és ez segíti megérteni saját haragját és azt a dühöt, amely úgy tűnik számára, hogy a sziklákból jön, és rajta keresztül akar kifejezésre jutni. Ebben a kapcsolatban képessé válik arra, hogy ezt az energiát erőteljes, reflektív módon használja, destruktív, romboló energia helyett.<sup>xxxviii</sup>

*Margie Gillis* elismert kanadai szólótáncos, aki több neves kortárs tánc társulatban is fellépett. 1981-ben létrehozta *Margie Gillis Dance Foundation* néven a saját alapítványát, amely workshopokat, kurzusokat szervez, valamint társulatot saját koreográfiái előadásához.

## 5. 10. Celeste Snowber táncszemlélete

*Celeste Snowber* tánckoncepciójában a természettel való kapcsolatteremtés központi fogalma a multiplicitás, az érzéki felfogás sokfélesége. Ennek megfelelően a természeti környezet kínálta témákhoz érzéki információkból erőteljesen merítő improvizatív táncsal, változatos kinezetikus érzékelésfajtákkal, valamint a mozgását kísérő, saját maga által komponált versekkel közelít. A saját versek szuggesztív, ráolvasás jellegű előadása egyfajta sámánisztikus jelleget is kölcsönöz a természettel mint partnerrel folytatott táncos jeleneteinek. Tánca nem kifejezetten az előadóművészet kategóriájába tartozik, bár közönségnek szánva videófelveteleken is rögzíti, hanem célja a spiritualitás megélése, azaz a belső étellel való kapcsolatteremtés, amely magában foglalja az árnyoldalt, a tudattalant is, és a legfőbb inspiráló forrást, a szeretetet.

Természeti környezetbe helyezett táncai érzelmileg, intellektuálisan és spirituálisan olyan teljes megtapasztalást biztosítanak az előadó számára, amelyben az én feloldódik. Térspecifikus előadásaiban intenzív érzelmi beleéléssel és érzékszervi tapasztalatokkal valósítja meg a tér spirituális birtokbavételét. Művészi filozófiájának kiindulópontja az a gondolat, hogy a világ ki van éhezve a test-szellem-lélek integrálására (különösen a táncban), ami a teljes személyiség bevonását igényli. *Snowber* szerint a táncnak megvan az a kapacitása, hogy megjelenítse a bennünk rejlő mélységeket, a spiritualitást az életben, mert minden mozgás a spiritualitáshoz kapcsolódik és a mozdulatok minden formája egyfajta isteni szeretetmunka. Meglátása szerint a spiritualitás a mély figyelemben és a teljes jelenlétben gyökerezik, továbbá a mély fizikai és figyelmi jelenlét az, ami utat nyit a szépséghez és a jelentéstelihez. Azt vallja, hogy a testünkön keresztül tanítunk, azon keresztül kutatunk, és minél jobban kapcsolódunk a testünkhöz, annál inkább kapcsolódunk a lélek életéhez. Az ember a test-lélek-szellem integritására vágyik, és ez a táncmozgásban valósítható meg, akkor, ha az ember egész lényével vesz részt benne. Úgy tekinti a testet, mint a belső létezés eleven kiterjesztését, így tárulhat fel a testi mozgás és a mély belső figyelem spiritualitás együttesében az ember valódi saját lénye (*Weber*, 2014. 349-350.o.).

Szerinte minden mozdulattal megvalósulhat a spiritualitás, a kapcsolat az ember legbensőbb életével, azzal, ami benne a legfontosabb erő, a látható természet mögötti szeretett lényel való kapcsolat. *Tidal Poems* című táncvideójában a tenger és szárazföld határán folytatott tánc és séta

gyakorlatán keresztül a fizikai és a spirituális kapcsolatát tárja fel és mutatja be, azt, hogy táncmozgást és a táncos hangzó szövegét eszközként használva, miként válhat a test (a létezés és a tudás testisége) a látható és a láthatatlan találkozásának, az ösztönös, az ő kifejezésével élve „zsigeri” tudás kifejezésének a helyszínévé.<sup>xxxix</sup>

A belső és a külső közötti kapcsolat lehetőségeit kutatva *Snowber* sajátos szemléletet épít, amely szerint az ember számára a teste a tudás és a felfedezés helyszíne, a spirituálisnak a testi (érzékszervi és kinesztetikus) érzetektől és észlelésekből kiinduló megtapasztalását vallja. A táncmozgás ilyen céljával összhangban *Snowber* előadásában a belső megtapasztalás dominál az előadói kifejezőerővel szemben. A nézői befogadás a kinesztetikus empátia eszközeivel követi a mozgást, de a táncos által megélt belső megtapasztalás helyett szükségszerűen az esztétikai élmény szintjén marad. Ezért *Inlet Poems & Dances* címmel rendezett programja a résztvevőket másfél óras közös sétára és táncra invitálja, a külső és a belső tájak felfedezésére.<sup>xi</sup>

*Snowber* táncfelfogásának ikonikus jellemzője, hogy számára a tánc a tudásszerzés médiumának tekintett művészeti forma, amelyben a szenzoros intelligencia változatai összetetten vannak jelen: kinesztetikus, vizuális, dramatikus, zenei és poétikus. Értelmezése szerint a táncimprovizáció egy performatív vizsgálat a tudás testi úton keresztül történő feltárására. A táncimprovizációval felfedezhető mind az, amit tudunk, mind pedig az, amit nem tudunk (*Snowber*, 2011. 95.o.). Erre a váratlanságra utal az improvizáció (improvisus, azaz 'váratlan') szó eredeti, latin jelentése is. A tudáshoz a felfedezés öröme át vezet az út, és a felfedezőnek képzelőerőre is szüksége van. Az improvizatív táncban *Snowber* nagy szerepet tulajdonít a belső képeknek, mert ezeken keresztül sokféle realitáshoz (múlt és jelen, személyes és professzionális, mitikus és spirituális) juthatunk el. Jellemzése szerint, az improvizációs folyamat ekkor nemcsak a szellem aktivitását igényli, hanem a test összes sejtivel történő figyelmet is. Ez egy olyan megtestesült rituálé, amely elvezet a nem tudáshoz, és végül a tudáshoz (*Snowber*, 2011. 91-101.o.).

*Snowber* kifejezőeszközeinek sokfélesége tudatosan épített komplexitás. Saját maga által írt lírai versszövegekkel kíséri a mozgását, szinte a szavak mágikus erejében bízó sámánok tevékenységét követve. Videó munkáiban a screendance műfajából is merít – *Thirst* címmel készített lírai videója<sup>xli</sup> mozgóképtechnikai megoldásokat is alkalmazva mutatja be a témáját, amely az emberi vágyakozás határa, az emberi természet és a földi természet kiterjedései.

*Celeste Snowber* kanadai táncművész és költő, a Simon Fraser University pedagógiai fakultásának egyetemi oktatója, „Artist in Residence” minőségében a UBC Botanical Garden meghívott előadója 2016 és 2018 között<sup>xlii</sup>, ahol időszakosan fellépett verses táncelőadásokkal. Rendszeresen szervez workshopokat a spiritualitás természeti környezetben folytatott mozgással

történő megtapasztalására. A mozgással, a tánccal kapcsolatos nézeteit az Embodied Inquiry (2016) című könyvében foglalta össze.

### 5. 10. 1. Celeste Snowber táncpedagógiája

*Celeste Snowber* a megtestesült kreativitás következő négy alapelvét vallja, amelyek pedagógiai gyakorlatát is jellemzi: testi és spirituális gyakorlat, fizikalitás, játék és szenvedély. Pedagógiai gyakorlatában alkalmazza mindazt, amelyet ő maga is képvisel a táncfilozófiájában. A testi és spirituális gyakorlatok keretében tanítványaival együtt használja a versek olvasását tánc közben, és a célja az, hogy megtapasztaltassa a kreativitás Flow-élményét, valamint megéreztesse a fizikalitás és a verbalitás kapcsolatát. A térspecifikus mozgás is egy jelentős módja annak, ahogyan a kreativitás felé elköteleződik. Növendékeit kültéri helyszínekre vezeti, haikukat olvasnak a folyosókon, és az egyetem épületeiben adnak elő, valamint arra motiválja a diákjait, hogy írják meg saját pedagógiai filozófiájukat (*Snowber*, 2014. 257-259.o.).

Úgy véli, hogy az írás művészete legtöbbször elszeparáltan létezik a testi fizikalitástól, ezért ahogyan ez a saját művészetében is megvalósul, a testi gyakorlat és az írás kapcsolatának újrafelfedezésére invitálja diákjait, mert úgy véli, hogy a fizikalitásnak megvan az lehetősége, hogy az ember kapcsolódni tudjon általa a belső világához. Ezért tánc, kreatív mozgás és improvizáció után gyakran arra motiválja diákjait, hogy közvetlenül írják ki magukból a fizikai tapasztalataikat. Célja az, hogy a növendékei megérezzék azt, hogy az írásbeli önkifejezés éppolyan természetes dolog, mint a lélegzetvétel (*Snowber*, 2014. 261.o.).

*Snowber* megállapítása szerint fontos szerepe van a játéknak is, mintegy spirituális gyakorlatnak, amely lehetővé teszi a spontaneitást és az improvizálást, és emellett a kreativitást is táplálja. *Snowber* azzal érvel, hogy a felnőttek már elfelejtettek játszani, mozgásuk konvencionálissá vált, és számukra kevés olyan hely létezik, ahol játékra van lehetőségük. Ezért fontosnak tartja, hogy játékosan éljünk, és újra felfedezzük az improvizáció művészetét, a mozgást és az alkotást. A játék és a kockázatvállalás lehetővé teszi azt, hogy a pillanatban jelen legyünk, és nyitottak maradjunk a spontaneitásra (*Snowber*, 2014. 262-263.o.).

Pedagógiai szemléletének negyedik eleme az erőteljes érzelem. *Snowber* arra biztatja a tanítványait, hogy figyeljenek erre az érzelemre, mert így ezzel mélyebbre jutnak az életük megtapasztalásában. Az érzelem a testi tudás része, amely figyelemre vár, és tanárként arra törekszik, hogy a növendékek hozzáférést találjanak ahhoz, ami bennük van. Arra biztatja őket, hogy az érzékelésen keresztül tapasztalati tanulással tárják fel, ami igazán fontos. Szenvédélyesen

élni az életet egyet jelent a teljes éberséggel, azzal, hogy élénken tudatában vagyunk az intuitív hullámzásainak, hogy impulzívúvá válunk (Snowber, 2014. 263-264.o.).

## **Következtetések**

A természeti környezet mint ihletőforrás a tánc megújításában jelen volt a 20. század első évtizedeiben és a posztmodern korban is. A 20. század elején a testnek a természettel való kapcsolatban történő megtapasztalása az életreform mozgalmak testkultúra divatjában főként társadalmi, táncfilozófiai és esztétikai jelentőséggel bírt. Táncában *Isadora Duncan* a természet mozgását imitálta és a meztelenséggel a természetes női test szabadságát hirdette. *Gusto Gräsernek* a természetben folytatott szabad formájú, eksztatikus nudista tánca a *Monte Veritàn* hatással volt *Laban Rudolf* és *Mary Wigman* művészetére. *Laban* a test és a tér tudatosságát kutatta a kozmikus rend metaforájának tekintett táncban.

A hippí és a posztmodern kor modern-kortárs táncában a természethez való közelítés egy tudatos reflektív megtapasztalás, emellett a globális ökológiai krízissel a környezeti tánc létrejöttében morális kérdéssé is vált a természethez való autentikus kapcsolódás. A dolgozat témájaként a primer vizsgálatában szereplő, természetben folytatott empatikus tánc élménye hasonló *Anna Halprin* féle környezeti tánc élményéhez. *Halprin* szerint a táncban a természet esztétikai útmutatóként szerepel a mozdulatok alakításában, és az ő szemlélete szerint is a táncoló test a természeti környezet mikrokozmosza, amely kapcsolódás keretében a természettel folytatott táncos kommunikáció egy folyamatos reflektív munkán alapul.

## **VI. A TERMÉSZETBEN FOLYTATOTT TÁNC EMPIRIKUS VIZSGÁLATA**

### **6. 1. Bevezetés**

Az ember kapcsolatát a környező világgal az érzékszerveken keresztül történő megtapasztalás jellemzi, azonban a mai városi ember számára kevés lehetőség nyílik a természettel való aktív élményszerzésre. A TFET során a környezet intenzív érzékszervi tapasztalatok lehetőségét kínálja a mozgáson keresztül is. A táncos a táj előzetes megfigyelésével (annak nagyobb távlatának és részleteinek) és bejárásával befogadja, eltárolja magában a látott környezet atmoszféráját, valamint

fantáziájában megjelennek a táj hangulatához hasonló élmények, és átéli az általuk felkeltett érzéseket. Ezek között felmerülhet az, hogy milyen érzés télen fának lenni, tavasszal idős fa lenni, futni a szabadban és pillangónak lenni a fűben, ősszel lehullani a levélnek a fáról és felkapva lenni a szél által.

A következőkben a primer vizsgálatot végző tanár saját táncos tapasztalatai szerepelnek egy rövid összefoglalásban. A természet hangjainak tapasztalata mellett olyan vizuális érzékszervi tapasztalatokra is szert tehet a táncos, mint például a faágak alakzatainak megfigyelése, amely a kozmikus térrel való találkozás és végtelenség érzését, az ágak csupasz, éles körvonala a láthatóságot, a törzsek az erős, szilárd belső stabilitás érzését nyújthatják. Télen a talajt borító fehér hótakaró távoli képe a nagy határtalanságot, és a merevséget, közeli képe pedig a puhaság érzetét közvetítheti. A mozgás közben felmerülő kinesztetikus empátia élményei közé tartozik a táncos mozgásának spontán szimulációs beleolvadása a környezeti tájba. A mozgásban a felsőtest munkája dominál, a karmozgások követhetik a fák vonalainak ívét, a mozgó törzs megjelenítheti a fatörzset, és segíti a tánc közben az egyensúlyozást. A lábak mozgása a talajjal való intenzív és szenzitív kapcsolatban zajlik. A hótakaróval való horizontális testkapcsolatban is a felsőtest és a kar dominál, a taktilis élmények között megjelenhet a hóval való kontaktjáték.

A kívülről befelé történő kapcsolatteremtésben a tájnak vagy a közeli, vagy a távoli részei dominálnak (például fatörzs és égbolt), a kapcsolódás a természeti elem megérintésével és a formai alakzatok folytatásával indult el. A TFET során létrejöhet a belülről kifelé történő kapcsolatteremtés is, amikor egy korábbi élményünket társítjuk a hely hangulatához. Ekkor a tánc közben az emlékképek spontán kerülhetnek felszínre, ilyen volt tavasszal a fa körül a fával való „párbeszédben” a magány érzésének eltáncolása. A természetben folytatott empatikus tánc teljes szabadságát az adhatja meg, amikor ez a kétféle kapcsolat (belülről kifelé, és fordítva) egyszerre van jelen, és önkéntelenül váltakozhatnak.

A különböző évszakokban változatos mozgásérzések kerülnek felszínre: télen a feszesség, kitartottság, hajladozás és megadás érzése, ősszel a törékenység, rugalmasság és elengedés, tavasszal pedig a felszabadultság, könnyedség, lebegés és rejtőzködés érzései kerültek felszínre. Mindenfajta kapcsolatot irányok is kifejeznek, akár interperszonális akár ökológiai kapcsolatokra vonatkozóan. A fához történő közeledés lépésekkel és karmozdulatokkal történhet, majd az újraközeledés lehetőségének céljából megvalósított eltávolodás fázisában megszakítás nélküli a tánc érzelmi tartalma, amely nem ellentétes a közeledés tartalmával. A test bőrén érezve a Nap melegét mintegy még inkább magához vágyik vonzani a sugárzást a táncos. Az avarban megérintett őszi falevelek eldobása, vagy a hó szétszórása az elengedést, eltávolítást valósítja meg, annak az érzését,

ha valamin túljutottunk, attól meg akarunk szabadulni. A TFET során ez a négy alapvető irány szerepel az érzelmek és mozdulatok interakciók alapjául.

Tánc közben a szubjektum tudatosan nem tudja rögzíteni a tapasztalt érzésminőségeket, gondolatokat, felmerülő emlékképeket, mert a kifejező és a megfigyelő funkció egymást gyengítene. *Lőrinc Katalin* is utal *A test mint szöveg* című tanulmányában erre a sajátosságra:

„Minden rögzítési próbálkozás utólagos reflexió csupán: gondolat arról, ami megtörtént. Hiszen ott és akkor a színpadon nincs mód a reflexiók azonnali rögzítésére, csak emlékfoszlányok idézhetők fel valamiféle szubjektív viszonyulásról, érzésekről, érzéki tapasztalásokról. Olyan ez, mint az álom, amelyet sosem rögzíthetünk, csak ébredés után próbáljuk felidézni a legkülönbözőképp megmaradt kép- és érzetnyomokat.” (*Lőrinc*, 2018. 109-110. o.)

Utólagos reflexióval azonban felidézhető sok tapasztalat. Ezzel a céllal is terveztük el az empirikus vizsgálatot, remélve, hogy több szubjektum reflexióiból kialakul egy, a vizsgálatot végző saját megfigyeléseinél gazdagabb kép arról, hogy mit tapasztal a táncos a TFET során.

### **Kognitív tapasztalatok a TFET során**

A TFET során a próbatermi tánchoz képest új kognitív tapasztalatokra lehet szert tenni a saját testről, a környezetről, és magáról a természettel való kapcsolatteremtésről. A saját test használatában tudatosabb testközpont irányítást kell kivitelezni. A mozdulatok elindítása előtt stabilizálni kell az egyensúlyt a talajon, ebben a központ használata mellett kiemelt szerep jut a lábak talajba gyökerező mozgásának, és a mozdulatok érkezésében a puhításnak. A fej mozgása tánc közben hajlamos csak a tájékozódásra összpontosítani, ezért figyelni kell itt arra, hogy a fejmozgás kövesse a mozdulatokat és kapcsolódjon a természeti elemekhez is.

A primer vizsgálatot végző tanárnak a következő korábbi kognitív tapasztalatai voltak a környezetről. Váratlan volt számára, hogy a hótakaró nem jelzi a talaj tényleges szintjét, és ezért jobban kell figyelni az egyensúly megtartására. A próbatermi irányrőzsa helyett a természeti elemekhez voltak viszonyíthatók a tánchoz használt fix irányok. A tér egy aktív partnerré a mozgás által vált. A fa közelről tekintve szilárd és stabil, messziről nézve a szél hatására rugalmas és hajlékony volt.

A természeti elemekkel való kapcsolatteremtés céljából a mozdulatok kiterjesztett lassítása szükséges. Tudatosabban kell irányítani a fókusz a térbeli elemekre. Empatikus kapcsolat létesítése

könnyebb a közeli elemekkel, mint a távoliakkal. A környezet alakzatai a táncmozdulatok elindításakor a mozdulatok minőségbeli megformálásához segítséget adnak. Szoros összefüggés van a látás és a kinesztetikus térérzékelés között, a tapintási és a látási térérzékelés összefonódik egymással. Megosztott a figyelem a vizuális érzékelés, a mozdulatok kivitelezése és a természeti elemekkel való kapcsolatteremtésben. A kapcsolatteremtésben a mezítlábas talpaknak olyan „látó” szerep jut, amely nemcsak az egyensúlyozásban segít, hanem a harmonikus tánc létrehozásában is, és a kapcsolat közvetlenségét biztosítja.

## **6. 2. A kutatási téma meghatározása**

A színház és a próbaterem hagyományos, dobozszerű, jól kiszámítható közegéből a természeti környezetbe áthelyezett tánc természete megváltozik. A természetben folytatott empátikus tánc során a természeti elemek nemcsak inspirációt nyújtanak, hanem a táncos a társadalmi valóság észlelésében, az őt körülvevő természeti térrel való reflektív kapcsolatában lehetőséget nyerhet a táncoló test produktív destrukciójára és kritikai önreflexiójára. A produktív destrukció a liminalitás élményén keresztül valósulhat meg, amikor lehetőség nyílik a cselekvő táncos megszokott mozgásstílus struktúrájának lebontására, ugyanakkor újjáépítésére is a természeti környezettel való perspektívaváltással létrejött egyéni reflektív és dialogikus kapcsolatban. A természeti környezet terepspecifikus tulajdonságaival mint kvázi-pedagógus visszacsatolást nyújt a táncos technikai készségeiről, és rákényszeríti a saját testének fizikai feltérképezésére, újraértékelésére, a szubjektív test működésének megértésére, valamint a mozgásban újfajta mozdulatvezetés kialakítására. A természet mint kvázi-pedagógus azt jelenti, hogy a természeti környezet a valós pedagógus visszajelzéseihez hasonlóan folyamatosan informálja a környezettel kapcsolatba kerülő táncost testi és szellemi működéséről. A tanári és a természet visszajelzései közötti különbség szembetűnő, amely miatt csak kvázi a jelleg. Míg a tanár testre irányuló utasításai közvetlenül a szükséges korrekció megnevezésére irányulnak, addig a természet visszajelzései közvetetten ad útmutatást a testnek, amely a táncosban nem azonnal, hanem utólagos reflexióval tudatosul.

Az önreflexió megtanulása a megtapasztalások cirkuláris folyamatának eredménye, amelynek során az ember belső oksági világa felülvizsgálat tárgyává válik. Ez a reflektív folyamat, amelyben a táncos önmagát és az őt körülvevő világot szemléli, utólagos visszatekintést, nyitottságot, intellektuális bátorságot és időt igényel. A belső világ megtapasztalásához a külvilág érzékelésen át vezet az út, és ez új rálátást nyújt önmagunkra. A tapasztalati tanulás az érzékszervek (látás, hallás, tapintás, hőérzékelés) felfedező élményén, valamint analitikus gondolkodással, elemző



megfigyeléssel valósul meg. A próbatermi közeghez képest a természeti környezet újszerű terepe a vele való perspektíaváltást igénylő dialogikus párbeszéd kapcsolat a táncos számára olyan új helyzeteket teremt, amelyekben így most több nézőpontból tudja saját testtudatát, önmagát szemlélni. Ebben a felülvizsgálatban megy végbe annak a belső párbeszédnek a megfigyelése, elemzése és értékelése, azoknak az öntanuláshoz szükséges felismeréseknek a megszerzése, amelyek által megvalósul a táncos öntanulási, önfejlesztési és önreflexiós folyamata. A reflektivitás a táncban a test belső tapasztalatai és a külső környezetből származó ingerek összegyűjtése közötti „szakadék” feltöltésére irányul. A tánctevékenység közben és azt követően, a táncos önreflexióval eljut a testi működések hiányosságain alapuló reflektív gyakorlat megértéséhez és a szubjektív test szinkronisztikus egészléséhez, amely szakmai személyiségének, önismeretének tudatos fejlődéséhez szükséges.

A természeti környezet által indukált fokozott figyelmi fókusz elősegíti a testi szinten megvalósuló reflektivitást is, amikor az érzékszervek felerősödött működésével a figyelem a mozgás változásaira irányul, azaz létrejön a mozgás tudatosítása. Ebben az intenzív figyelmi állapotban megvalósul a test, a tér és az idő birtokbavétele. A természeti környezettel történő táncos kapcsolatteremtésben egyidejűleg nyílik lehetőség az ember saját testi-lelki szándékainak megvalósítására, valamint a természeti környezet adottságaira történő ráhangolódásra. A természeti környezettel való „együttlmozgás” során a táncosban azonnali élménymegosztás történik, és az elmében realizálódó „közös” tartalmak hatására a táncos tudatában a külső környezet olyan biztonságos tereppé alakul, amelyben határátlépésekkel folyamatosan tágítja saját testi-lelki kompetenciáit.

A természeti környezettel történő együttlmozgás közben aktivizálódik az implicit memória, ez jelenti a mozgás során a személy korábbi élményekre történő rátalálását, és a háttérből fokozatosan kialakuló aktuális érzet-érzés élményt. A természettel történő kapcsolatteremtésben a testi érzetek és észleletek olyan emberi jelentésekkel telítődhetnek, amelyekben a múlt és a jelen érzései, fantáziái, az emlékek, gondolatok öltenek testet. Az implicit memória előhívása a hosszútávú memóriából történik nem tudatos módon, amely rejtetten hat a teljesítményre. *Kónya Anikó* megfogalmazása szerint az implicit formáknál az emlék reprezentációja fizikai, strukturális természetű, illetve elsajátított automatikus viselkedéses szabályokon alapul (*Kónya, 2007. 210-211.o.*).

*Merényi Márta* táncterapeuta a testtudati és kapcsolati munkában kiemeli a test mint integrált egész élményét. Ugyanez az élmény a természeti környezettel való táncos kapcsolatteremtésben is létrejön, amikor a kezdetben rendezetlenül felszínre kerülő improvizatív mozgások fokozatosan egyre árnyaltabban és differenciáltabban formálódnak meg, és a mozgás szimbolikus aspektusai is letisztulnak.

### 6. 3. Az empirikus vizsgálat aktualitása és pedagógiai jelentősége

A természetben folytatott táncmozgást napjainkban Magyarországon többnyire csak terápiás célra alkalmazzák (*Merényi Márta*), és bár megjelenik az előadóművészetben is (Bata Rita: *Áramlás*, Mediawave Fesztivál, 2015.), nincs rendszeres jelleggel beépítve a hazai közoktatás professzionális táncművészképzésének tantervébe. Ez az iskolán kívüli fakultatív programokban és táborokban kaphatna helyet, de ennek a gyakorlatnak az elterjedése sem érzékelhető széles körben és rendszeres jelleggel, pedig az erőteljes táncos jelenlét és egyéniség fejlesztését jelentősen segítené. Világszerte azonban vannak ismert törekvések erre, különösen a butoh tánc jeles képviselői által (*Atsushi Takenouchi, Anita Saij, SU-EN*).

A művészi kifejezőerő és az ehhez kapcsolódó empátiás készségek fejlesztésének társas közege a táncművészképzésben a tantervi drámapedagógia és színészmesterség órák. Ezekkel szemben a természetbe helyezett tánc az élményeknek olyan szintű megtapasztalását teszi lehetővé, amelyben az egyén a természettel harmonikus mozgásában a szokatlan környezeti elemek mintázatainak figyelembevételével perspektíaváltásra, azaz empátiás kapcsolat kialakítására, és folyamatos önreflexióra kényszerül. Ez utóbbi folyamata a tánc után sem szűnik meg, hanem kihat a táncos identitás, testtudat és öntudat feltérképezésére, valamint megteremtheti az indirekt tanulás természetes haladási folyamatát. Hasonlóan más készség jellegű tudás megszerzéséhez, az egyéni tanulás itt is egymásra épül, és egymást szilárdítja meg az új és a régi tudás, emiatt a fejlődés fokozatos lehet. A fejlődés itt igazodik ahhoz, amennyit a személyiség egyszerre fel tud fogni, például a testtudat feltérképezésében, és ez érzelmileg biztonságosabb. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a természeti környezet mint empatikus tükör érzelmi ítéletalkotástól mentes visszajelzésekkel készítet új felismerésekre, és nem hordozza magában a társas kapcsolatok közegében fennálló érzelmi veszélyeket.

A természet mint empatikus tükör azt jelenti, hogy a természettel kialakított empatikus kapcsolatban valósul meg a tükörként működő visszajelzés a táncos mozgására. A fogalom részletesebb meghatározására igen alkalmas a természeti környezetben folytatott, de nem empatikus tánccal (kültéri site-specific dance) való összevetés. Ez utóbbi esetében a környezet csak passzív vizuális háttér, a tánc hangulatának eszköze és esztétikai minőség forrása, ahol a táncos és a természet kapcsolata csupán technikai jellegű. A TFET során azonban a természet mint partner szerepel. Ez a partneri kapcsolat a következő összetevőkön keresztül valósul meg.

A kapcsolatteremtés a környezetre irányuló kognitív és affektív viszonyulás, amely érzékszervi tevékenységen keresztül, ezen belül intenzív kinesztetikus úton történik. A táncos képzeletében az empatikus kapcsolat során a természet mint egyenértékű aktív partner van jelen,

amely nem hordozza magában a hierarchikus (tanár-diák) kapcsolatok közegeiben fennálló érzelmi veszélyeket, így a táncos pszichés biztonságérzettel tud viszonyulni. Az empátiás viszonyulás, a környezettel kezdeményezett kapcsolatteremtés során szükséges alkalmazkodás a táncos számára előidéz egy új tudatosságot. Ez az új tudatosság önmaga és a világhoz való viszonyában a perspektívaváltás, intuíció, ösztönös mozdulatok következtében jön létre, amikor az érzelmi gátlások is feloldódnak. A természet a testtudat feltérképezésére motiválja a táncost, hogy létrejöhessen a térrel az egység és empátia élménye. Fizikai sajátosságaival a természeti környezet visszajelzéseket küld a táncosnak, amelyek új felismerésekre vezetnek a test és a szellem működésével kapcsolatban: 1) a természetben eltérő izomhasználat és intenzívebb testérzékelés, és az erre történő fokozott koncentráció szükséges, 2) éppen arra a testi működésre kap visszajelzést a táncos, amelyre adott körülmények és technikai felkészültség mellett szüksége van. A természet mint tükör visszavetíti a táncos testi-szellemi állapotát, olyan mértékben, amennyire az adott körülmények és technikai felkészültség mellett szüksége van.

A természettől, a társaktól és az önmagától eltávolodott ember számára a visszatérés és újrakapcsolódás a természeti környezethez olyan spirituális élményt nyújthat, amely fokozza a művészi inspirációt, a kreativitást, és pozitív fiziológiai hatásai révén hozzájárul az életminőség javításához is. A természetben folytatott tánc a személyiség általános kompetenciái mellett a szakmai kompetenciák széles körének fejlesztését is lehetővé teszi.

A mai kortárs tánc megköveteli a táncosok magas szintű testi, szellemi és szakmai tudatosságát, amelyben a reflektív gondolkodás mellett az empátiának is jelentős szerep jut. A reflektív gondolkodás segíti a táncos öntudat és identitás fejlődését, valamint az alkotói egyéniség kibontását. Az empátiás készségek hozzájárulnak a táncos szerepformálásában a művészi kifejezőerő fokozásához és az egymásra figyelemmel a többszemélyes koreográfiában a kifejezés szinergiás hatásához. A hiteles szerepformálás folyamata analitikus és beleérző figyelem összpontosítást, a képzelőerő és az érzelmi emlékezet aktivizálását, valamint reflektív gondolkodást igényel.

#### **6. 4. A vizsgálat célkitűzései**

A dolgozatunkhoz tervezett empirikus vizsgálat tágabb célja olyan kölcsönös tanítási és tanulási folyamat megvalósítása volt egy művészeti projekt keretében, amelynek részét képezte: (1) a természetbe áthelyezett tánctanulás sajátosságainak feltárása (2) egy workshopon keresztül, amelynek keretében a növendékek új ismeretekhez jutnak indirekt és direkt módon a táncos

szakmai kompetenciák fejlesztésében, különös tekintettel az empátikus táncolás megvalósítására, valamint az előadói szerepformálás és jelenlét fejlesztésére.

A vizsgálat szűkebb célja az volt, hogy (3) feltáruljanak a táncot követő reflexiókban azok a tartalmak, amelyek a természetbe áthelyezett tánc és táncoktatás megtapasztalásához köthetőek. További célok között szerepelt annak feltárása, hogy (4) a táncos résztvevők hogyan gondolkodnak a természetben folytatott táncról, (5) milyen affektív és kognitív tapasztalatokat szereznek saját testük feltérképezésében, és (6) véleményük szerint melyek a tánc örömteli forrásai a természeti környezetben.

A vizsgálat részeként megvalósított fókuszcsoporthoz interjúval és a résztvevők által vezetett, félig strukturált naplókval feltárható kérdés: Melyek a természetben folytatott tánc élményének antropológiai, fiziológiai, kinesztéziái, és pszichológiai jellemzői, különös tekintettel a természettel létrejövő empátikus kapcsolatra?

## **6. 5. A projekt célcsoportja, toborzás és mintavétel**

Az empirikus vizsgálat alanyai (N=6) fiatal felnőttek, akik legalább középhaladó szintű tánc tudással rendelkeznek a kortárs-modern tánc területén. Az elemzéshez elérhető mintát került alkalmazásra, a populáció a statisztikai adatok hiányában nem körülírható. A kiválasztás szempontjai a következők voltak:

- Önkéntes jelentkezés és személyes motiváció a részvételre
- Középhaladó és/vagy haladó szintű kortárs-modern tánc tudás
- A szélsőségesen extrovertált vagy introvertált személyiség kizáró ok
- Lehetőleg jól behatárolható korcsoportból kerüljenek össze a résztvevők
- Kitartó szellem (biztosítja a részvételt a művészetpedagógiai kutatási projektben)
- Együttműködő készség
- Hajlandóság az elmélyült alkotómunkára, érzékenység a témára
- Minden részfeladat elvégzését vállalja a projektben

Az empirikus vizsgálatban szereplő résztvevők a facebook online terében kerültek toborzásra. A jelentkező alanyok a kutatótanár korábbi táncos növendékeiből kerültek ki, így előzetes ismertség alapján ki tudta zárni a kutatást hátrányosan befolyásoló, dominánsan extrovertált és szélsőségesen introvertált típusokat, továbbá ismeretei voltak előzetes tánc tudásukról is. Ez alapján egy viszonylag homogén csoport számára tudta megtervezni az természetben folytatott táncórák

felépítését. A kutatásban résztvevők kötelezettségeinek felsorolása szerepelt a toborzó hirdetésben (és egy előzetes megbeszélés keretében is ismertetésre kerültek a projekt feladatai), így már eleve olyanok jelentkeztek, akik vállalták a részvétellel járó egyéb kötelezettségeket. A járványhelyzetből adódó alacsony érdeklődés miatt, a kutatás megvalósíthatósága szempontjából kulcsfontosságú volt a projekt összes fázisában (tanítás a workshopon, naplózás, fókuszcsoporthoz tartozó interjú) történő elköteleződés, amit nagymértékben szavatolt a korábbi ismeretségen alapuló bizalom.

## **6. 6. Etikai szempontok**

A vizsgálat során kiemelt figyelmet fordítottunk az etikai paraméterek érvényesítésére, minden résztvevővel írásbeli kutatásetikai szerződést kötöttünk. A fókuszcsoporthoz tartozó interjú megfelelő helyszínválasztásával, a workshop műhelymunka közösségi jellegével és az otthoni környezetben megvalósuló egyéni naplózás reflexióival sikerült olyan körülményeket teremteni, amelyek eredményeképpen a résztvevők őszintén és sokoldalúan nyilatkozhattak a kutatás témájával összefüggő megtapasztalásaikról.

## **6. 7. Alkalmazott kutatási módszerek**

A vizsgálat céljainak megvalósításához alkalmazott módszerek és eszközök az alábbiakban foglalhatók össze. Célok:

- (1) A kutatásban résztvevők improvizációs készségeinek bővítése, a természeti környezetben megvalósuló táncos workshop keretébe ágyazott, célirányosan megtervezett tanítási-tanulási folyamat megvalósításával
  - (2) A táncos növendékek természetbe helyezett táncmunkájainak vizsgálata a természeti környezettel történő kapcsolatteremtés közben
- A vizsgálat módszere: kvalitatív
  - Eszközei: fókuszcsoporthoz tartozó interjú vezérfonala, növendékek félig strukturált és a tanár saját reflektív tapasztalatainak szabad naplóvezetése
  - Vizsgálati eljárás: induktív tartalomelemzés

## 6. 8. A kutatási módszerek indoklása

A megfigyelésünk tárgya a tánc belső tapasztalati észlelése. Ennek szöveges úton történő feltárásában azonban sajátos paradoxon figyelhető meg: a cél a belső tapasztalati észlelés megismerése, ugyanakkor teljes mértékben ez különböző okokból nem kerülhet felszínre. Ez a paradoxon a megfigyelés tárgyában rejlő információk kettős rétegéből (tudatos és tudattalan, szituációtól függő és független tartalmak) és az alkalmazott vizsgálati módszer (verbális feltárás) korlátozott lehetőségéből adódik. A megoldást reményeink szerint a többféle módszer (módszer trianguláció) együttes alkalmazása (kutató saját tapasztalatai, reflektív naplók, fókuszcsoporthozos interjú), amely segít mérsékelni a megismerés lehetőségének korlátozottságát.

A tánc mint médium olyan testi kifejezések hordozója, amelyeknek vannak szituációtól független és attól függő konstruktumai. A táncos művészi kifejezésformái egyrészt egyéni belső mozgatórugókhöz és mélyebb lelki vonatkozásokhoz köthetők, másrészt a táncosok egyéni megnyilvánulásaiban (a tánc szabadságélménye) szerepet játszanak társadalmi összetevők (néző-előadó kapcsolata, közösségi, csoportos tánc), valamint olyanok is, amelyek mentesek a csoportdinamikai interakciós közeg hatásaitól (például nárcisztikus öncélúság, színpadi rutin, érzelmi leválás a hétköznapi problémáktól, stb.).

### A kvalitatív kutatási paradigma

Az empirikus kutatásban a kvalitatív kutatási paradigma került kiválasztásra, amelyet a természetben folytatott tánc során tapasztalt szubjektív valóságpercepciók minőségi megragadására ad lehetőséget. A kvalitatív kutatás lényege a minőségi jellemzés, szemben a kvantitatív mennyiségi méréssel. A téma kutatására választott paradigmát egyrészt az indokolja, hogy a természetben folytatott táncélmény szubjektív sajátosságaira helyeztem a hangsúlyt, és ez mélyebb és árnyaltabb feltárást igényel. Ehhez jól igazodik a kvalitatív vizsgálatnak az a jellemzője is, hogy az adatfelvétel kevés elemszámú mintán történik. A természetben folytatott tánc egyik sajátossága, hogy ki van téve az időjárás viszonyosságainak, így a kvantitatív méréshez igazodó nagyszámú mintavétel a dolgozat időkeretébe sem fért volna bele. A kutatás céljához, amely a természetben folytatott táncokhoz kapcsolódó különböző tapasztalatok, viselkedésbeli sajátosságok megismerésére irányult, jobban illeszkedik a kvalitatív jellegű minőségi feltáró kutatómunka (*Fábián, 2014*). Ezt támogatja az is, hogy a kvalitatív vizsgálattal a kutató tanár közelebbi kapcsolatot tud kialakítani a résztvevő alanyokkal, és így olyan témák is felszínre kerülhetnek, amelyekre a kvantitatív kutatás természete nem ad lehetőséget. A fókuszcsoporthozos interjú, a szabad és a félig strukturált naplókkel létrejön az

interaktivitás, a rugalmasság, a reflexivitás és a válaszadási lehetőségek széles skálája kerülhet felszínre (Boncz, 2015. 25.o.).

A kvalitatív kutatások egyik kritikája, hogy a kutató nem tartja be a validitás, reliabilitás és objektivitás kritériumait. A validitás a kutatás érvényességét jelenti, azt, hogy a méréssel feltételezhetően azt mértük, amit akartunk. A kvalitatív kutatás validitásához a következők járultak hozzá: a módszer trianguláció, a komprehenzív adatelemzés (azaz a kutató azokra a megállapításokra fókuszál, amelyek érvelését alátámasztják), és a kutatás kritikai reflexiója.

A természetben folytatott tánc empirikus vizsgálatára irányuló mozgásos feladatok között több gyakorlat is található, amely az empátia érzékenyítésére irányul, emellett a fókuszcsoport vezérfonalában összeállított kérdések is a kutatási célnak megfelelően kerültek összeállításra. A kutatás validitásához hozzájárulnak továbbá a táblázatos formában feltárt fő- és altémák.

A reliabilitás a kutatás megbízhatóságát jelenti, azt a pontosságot, hogy az ismételt méréssel vélhetően később is hasonló eredményeket kapunk. A kvalitatív vizsgálat megismételhetősége problémákba ütközik (ugyanazon személyek ismételt meghívása, a fókuszcsoport interjút ugyanúgy levezényelni, és a reflektív naplót ugyanúgy kitölteni), ezért itt a konzisztencia az adatok következetes kezelésében, és az eljárások szisztematikus alkalmazásában rejlik. A kutatásom belső reliabilitásához hozzájárulnak a mellékletben csatolt óravázlatok, a fókuszcsoport vezérfonala, a félig strukturált naplók mintái, a tartomelemzésben pedig a többszemponúság a kódok generálásában (a témavezetők áttekintették) és a kódok előfordulási gyakoriságának kvantifikált adatai. A kutatás külső reliabilitását támogatják a mozgásórák helyszínének megadása, a kutatásetikai szerződés, illetve az, hogy az elemzés során nem kerültek felhasználásra a résztvevők nevei (Szabolcs, 2001. 69-70.o.).

A kvalitatív vizsgálatok harmadik kritikája az objektivitás kérdése. Szokolszky Ágnes tanulmányában kifejti, hogy a kvalitatív kutatásokat átható konstrukcionista nézőpont szerint nincsen nézőponttól független objektív igazság. Leírása alapján az „adatoknak mindig többféle interpretációja lehetséges; nem az a lényeg, hogy a leírtak mennyire felelnek meg a valóságnak, hanem az, hogy a kutató elénk tárt tapasztalatai mennyire «autentikusak»”. A kvalitatív kutatások erőssége nem az adatok általánosíthatóságában rejlik, mint a kvantitatív kutatásnál, hanem abban, hogy a vizsgált jelenséget részletes tartalmi gazdagsággal tárják fel szisztematikus és kritikai körütekintéssel (Szokolszky, 2014. 412-413.o.). A kutatásom objektivitásról elmondható, hogy a kutató egyéni meglátásai és előzetes tudása a témáról nagyban befolyásolták a végeredményt, nemcsak az adatelemzés fázisában (adatfelvétel, az értékelés és az interpretáció), hanem az oktatás során is. Ez utóbbi a kutatótanár egyéni pedagógiai stílusában gyökerezik.

## Művészetalapú akciókutatás participatív megközelítés

Jelen empirikus vizsgálat művészetalapú akciókutatás. A vizsgálat keretében azonban a művészeti produktum létrehozása részlegesen valósult meg, mert az oktatás a természetben folytatott táncélmény művészi megtapasztalására irányult, és ennek során létrejöttek kisebb művészeti alkotások is. Az akciókutatás célja nem az elmélet fejlesztése, vagy általánosítható alkalmazások létrehozása, hanem egy adott közegben történő konkrét és közvetlen problémamegoldás, ami itt most a természetben folytatott empatikus táncélmény feltárása (*Falus és mtsai.*, 2011. 16.o.). Az akciókutatás fogalma *Kurt Lewin* nevéhez fűződik, aki a kutatás egyes fázisait spirális folyamatként értelmezte. E szerint ciklikusan követik egymást a diagnosztizálás, a tervezés, az első akció megvalósítása, a tervek alkalmazása és a megfigyelés, valamint az így megszerzett tapasztalatokkal az újabb akció megtervezése (*Vámos*, 2013. 26.o.). *Havas Péter* tanulmányában rámutat arra, hogy az akciókutatás célja a „kritikai és értékelő-önértékelő szempont, a tevékenység javítása és optimalizálása”. Így vizsgálatunk csupán szerkezetében hasonlít az akciókutatáshoz, lényegét tekintve nem célja a tanítás-tanulás jobbá tétele. Jelen primer vizsgálat abban is különbözik az akciókutatástól, hogy a kutatásnak nem tárgya a csoport bemeneti és a kimeneti eredményének a mérése, amelyet pedig *Lanszki Anita* (2020. 149.o.) az akciókutatás egyik jellemzőjeként említi. Bemeneti eredménynek ebben az esetben a kutatótanár előzetes tapasztalatait kell tekinteni, amelyek kiegészültek a résztvevőknek a vizsgált jelenségre vonatkozó tapasztalataival.

Az empirikus vizsgálatnak jelen esetben két akció fázisa van: az első a kutatótanár saját reflektív tapasztalatait rögzíti a természetben folytatott táncról, aki ezek alapján azután megtervezte a kutatás második fázisát. A második fázisban valósult meg a természetben folytatott empatikus táncot magában foglaló workshop, a növendékek naplózásai és a fókuszcsoportos interjú.

A vizsgálatban a kutató több mint egyszerű résztvevőként van jelen, az akciókutatás olyan alanya, aki a folyamat mindegyik szakaszában aktívan részt vállal (*Csillag*, 2016. 43.o.). Feladatai közé tartoznak a kutatási probléma felvázolása, a kutatás megtervezése, reflektív naplóvezetés a természetben folytatott saját táncos tapasztalatokról, az így létrejött szabad naplóvezetés feldolgozása tartalomelemzéssel, továbbá a workshop tanári feladatait is megvalósítja. A saját tapasztalatok összegyűjtésének első körös akciója után történik a kutatás második fázisának a megtervezése: a természetben folytatott táncórák óravázlatainak és a félig strukturált naplók mintáinak elkészítése, a táncórák megtartása, a fókuszcsoportos interjú megtervezése, levezetése és a tartalomelemzés.



A vizsgálat célkitűzései a „Tánc – természet – jelenlét” című művészetpedagógiai tematikus projektbe ágyazva kerülnek megvalósításra, amelynek során a műhelymunka jellegű együttműködés a kollaboratív és a kollegiális viszony között mozog. A résztvevők nem a vizsgálat megfigyelt tárgyai, hanem aktívan feladatokat valósítanak meg. A közös munka a kutató laza kontrollja mellett, előre lefektetett szabályok és elvek mentén érvényesül. A táncos workshop alatt létrejönnek olyan helyzetek is, amikor a hatalom és az erő teljes kontrolljával a résztvevők rendelkeznek (pl. egyéni feladatmegoldások kidolgozása a természettel való kapcsolatteremtésben). A workshop munkában a résztvevők egyéni és csoportos feladatokat kapnak, amelyekhez saját maguk dolgoznak ki egyéni és csoportos megoldásokat, de a külső facilitátor elérhető közelségben marad. Ilyenkor felszínre kerülnek olyan felismerések is, amelyek a workshop lebonyolításáért felelős tanár tudását is gazdagítják.

A participatív megközelítést az indokolja, hogy az egyéni problémamegoldó gondolkodás megfelelő mértékű szabadságot biztosító keretek között ismerhető meg igazán. Továbbá, a művészeti projekt működési kerete lehetővé teszi, hogy a résztvevők a kutatási témához folyamatos „bevonódással”, elmélyült megértéssel és szakmai hozzáértésükkel, belső körből szerzett, insider tapasztalataikkal a kutatótanár gyakorlatának fejlesztéséhez is hozzájáruljanak. A közösségi tánc folyamatában a művészi alkotás magasztos céljával létrejöhet bennük a kollektív azonosulás élménye, miközben szinte egyéni motivációkkal is elköteleződnek a témával való foglalkozás iránt. A projekt előrehaladási tervének ismertetése az egyes szakaszok között (naponta történő ismertetés) azt célozza, hogy biztosítsa a résztvevők személyes érdeklődésének kontinuitását. Mindezek csökkentik a projekt megvalósíthatóságának rizikófaktorait.

A tervezett workshop időtartama alatt mozgás tevékenység közben a táncos résztvevők önmagukra és a csoportra irányuló megfigyelést végeznek, majd ezt követően személyes táncos élményeikről félig strukturált naplót vezetnek.

A workshop napirendjét a táncos foglalkozások (napi 1,5 óra) képezik, amelyeket egy-egy rövid visszacsatoló megbeszélés követ. A foglalkozások helyszínéül a szeparációs szorongás csökkentése céljából társadalmilag felügyelt természeti környezetet választottunk.

### **Fókuszcsoportos interjú**

A természetben folytatott háromnapos tánc workshop végén került sor a résztvevőkkel egy fókuszcsoportos interjúra, amely a megfigyelt felismerések kibővítését és a szubjektivitás közösségi kinyilvánítását szolgálta (ez utóbbi képezte a vizsgálat fő forrását). Ez az interjú egy rövid szünettel közbeiktatott, 1,5 órás beszélgetés keretében, előre megtervezett vezérfonal (Guide) alapján zajlott.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjú választását a módszer előnyei indokolják. Az ilyen interjú a spontán reakciók és vélemények széles skálájának megismerését teszi lehetővé a társas kapcsolatok közegében érvényesülő szinergikus hatás kiaknázásával. A jelen vizsgálat nem törekszik a vizsgált jelenségek mögött meghúzódó mély pszichológiai indítékok és mechanizmusok megismerésére, ehhez igazán az egyéni narratív interjú módszere teremtené meg a feltételeket. A hátrányok között azonban számolni kell azzal, hogy a fókuszcsoporthoz tartozó interjú során csoporthatások befolyásolhatják az információk tartalmát, a résztvevők szabad megnyilvánulásainak szinergiás áramlásával, vagy felszínre kerülésük gátlásával (Vicsek, 2006. 24.o.), továbbá a vizsgálatban résztvevők tudatossági szintje is behatárolja a valóság megismerhetőségének mértékét. Végül összegzésben mégis a fókuszcsoporthoz tartozó felszínre kerülő megállapítások kellő mértékű visszacsatolást nyújtanak egyrészt a feltárt előzetes tanári reflexiókhoz és a résztvevők megfigyeléseihez, másrészt pedagógiai önreflexióval a tanítási-tanulási folyamatok minőségjavításához, új módszerek kipróbálásához és fejlesztéséhez, mint amilyen a természetbe áthelyezett táncoktatás.

## 6. 9. Kutatási eszközök

Az empirikus vizsgálatához felhasznált kutatási eszközöket (fókuszcsoporthoz tartozó interjú vezérfonala, félig strukturált naplók mintája, és óravázlatok) lásd a mellékletben.

## 6. 10. Adatelemzés: A tartalomelemzés lépései

Az interjúból és a naplóból nyert adatok szisztematikus elemzésekor első lépésében az adathalmaz manuális feldolgozása indukcióval történt, azaz a nyers szövegeknak módszeresen nagyobb tematikus egységekbe sorolása és ellátása kódokkal. A 1,5 órás interjú hangfelvételéről és videófelvételéről szöveges átirat készült. A fenti két kutatási eszközzel összegyűjtött szöveges átiratok elolvasása után, majd újraolvasásukkal egy időben jegyzetelés és előzetes jelleggel kódok megállapítása történt. A vizsgálatban a szövegelemzés során bontakoztak ki a kategóriák (induktív módszer), amelyek logikai kategória rendszerekben kerültek rendezésre.

A tanár által végzett reflektív naplók feldolgozása kézi kódolással történt, a fókuszcsoporthoz tartozó interjú és a félig strukturált naplók feldolgozását szövegfeldolgozó program (Atlas.ti) támogatta: az átirat szövegek egyes részleteinek a kódokhoz rendelését, a fő- és altémák generálását, és a kódok előfordulási gyakoriságának számszerűsítését. Az interjú és a naplók analízise a *Strauss*-féle (1987) adatelemzéssel készült. Ezeknek lépései a következők: 1) nyílt kódolás (az interjúszöveg ismételt

újraolvasásával sorról sorra történő adatelemzés), 2) axiális kódolás során a kategóriák csökkentése és összevonása, aminek során a hasonló fogalmakat először csoportokba rendeztük és magasabb szintű kategóriákat alkottunk, végül 3) a szelektív kódolás során a kategóriák összekapcsolásra kerültek, ami mag kategóriát eredményezett (Ariel, 2012).

A feltárt folyamattémák hálózatos ábrában történő összegzése lényegesen segíti a témák, fogalmak, kategóriák származtatásának átláthatóságát, és hozzájárul a kutatás validitásához. Ezek elemzési menetében a kutatónak szükséges végig folyamatosan reflektálnia az adatokra, feljegyzéseket készítenie az adatok értelmezéséről, és arról, hogy megvalósultak-e a kutatási célok, választ kapott-e valamennyi olyan kérdésre, amely válasz relevanciát nyújt az elemzés következő mozzanatához. A több szempontúság érvényesülése fontos kritériuma az adatelemzésnek. A szövegben a kódokat a áttekintettük és a dolgozat témavezetőivel közösen jóváhagytuk. A konkrét megfigyelési kategóriák és a számszerűsített adatok a vizsgálat belső reliabilitását erősítik. A tartalomelemzés harmadik lépése az értelmezés szakasza, amely egyfajta törvényszerűségek megállapítását jelenti a szövegben fellelhető tendenciaszerű, együttes előfordulások alapján.

A táncórákra vonatkozó, félig strukturált naplók első, nem strukturált részében megismerhetők a növendékek spontán élményei és véleményei, olyan témák, amelyek egyébként rejtve maradnának, vagy kívül esnek a kutatótanár tudatos figyelmi fókuszán. A napló másik, strukturált részében előre megállapított vizsgálati szempontok szerinti témák tárulnak fel, amelyek bizonyos mértékben már hozzájárulnak az adatok előzetes, célirányos és szisztematikus rendszerezéséhez. A tanulók egyéni és kollektív tanulási folyamatának feltárása hozzásegíti a tanárt, hogy a mozgásos feladatok meghatározásában és leírásában érvényesíthesse a kompetenciákhoz igazított komplexitást, a terhelhetőséget, az arányok (pl. öröm - nehézségi erőfeszítés) megfelelő mértékű kiegyenlítését.

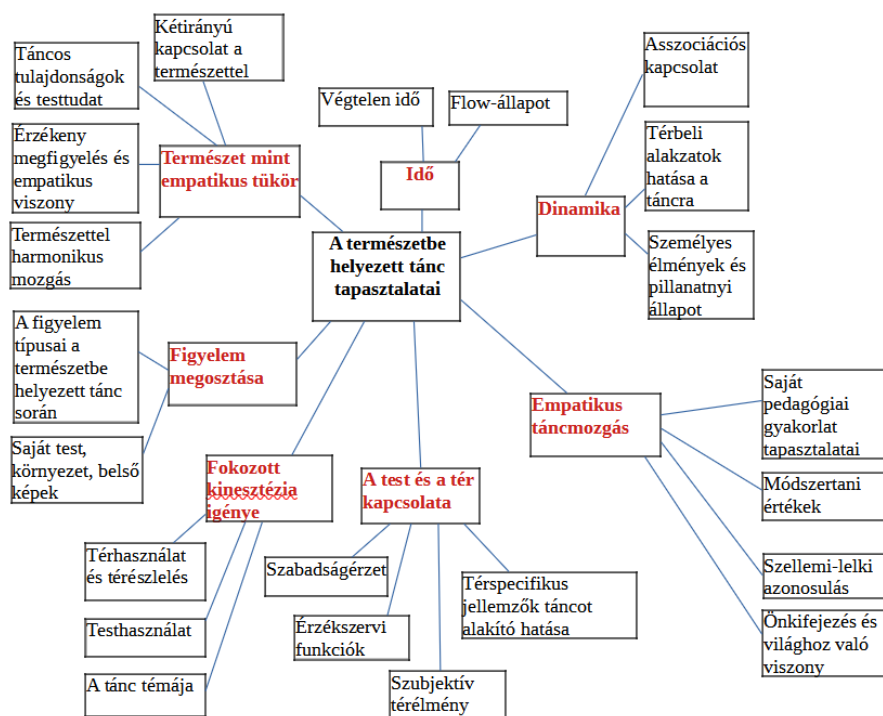
A fókuszcsoporthoz lehetővé teszi a tanulói folyamatok mélyebb és pontosabb megértését. Az interjúkon a kölcsönös tapasztalatcserével és a társak véleményének megismerésével kialakulhat a résztvevőkben a nézőpontok egymáshoz közelítése (mint például a közösségi táncélményben szerzett kollektív felelősség felerősödése, az önismeret elmélyítése a társak nézőpontjának megismerésével, a szakmai rálátás és elhivatottság elmélyülése), ami tanulói oldalról járul hozzá a kutató pedagógiai gyakorlatának fejlesztéséhez azáltal, hogy megismeri a résztvevőket, és a gyakorlatát hozzájuk tudja igazítani. Az interjúval feltárt különbségek megerősítették azokat a pedagógiai módszertani megközelítéseket, amelyek a természetben folytatott táncoktatást kiemelik a próbatermi tánctanulás közegéből, és a kettő tapasztalatai kölcsönösen visszacsatolhatók mindkét tanítási gyakorlat sajátosságainak fejlesztésére.

## 6. 11. A vizsgálat eredményeinek bemutatása

### 6. 11. 1. A vizsgálatot vezető tanár saját reflektív tapasztalatai a természetben folytatott táncról

Ebben a fejezetben a tánc és a természet kapcsolatának vizsgálatán keresztül azt mutatjuk be, hogy a természetben történő táncolás és tánctanulás milyen esszenciális és sajátos lehetőségeket teremt a nevelésben, különös tekintettel a táncművészet pedagógiájában az empátia és az ehhez tartozó figyelem összpontosítás, valamint kifejezőkészség fejlesztésére. Bár a természetben történő tánc terápiás hatása is közismert, a természetben folytatott táncolás vizsgálatánál egyrészt az empátia formálásának kérdésére fókuszálunk, amely minden korban fontos eleme az emberi személyiség fejlődésének, másrészt rámutatunk arra is, hogy a természetben táncolás olyan spirituális élményt nyújt, amely fokozza az inspirációt, a kreativitást és a művészi kifejezőerőt (*Balogh, 2015. 28.o*).

A természetben történő táncolás nem elsősorban előadóművészet, bár talán betölthet ilyen szerepet is, ha valamilyen vizuális médium közvetíti (fotó, film) vagy közönség előtt zajlik. A téma alap gondolatát egy természethez kapcsolódó művészeti projektben („táncoló természet”) történt személyes részvétel inspirálta, amelyben a tánc és a zene összekapcsolásával a természetben folytatott táncolásról rövid filminstalláció és fotókiállítás valósult meg négy alkotótárs (*Hajdú Gyula Fisher* fotográfus, *Vági Orsolya* gondokaművész és *Jirka Mucha* hangmérnök) részvételével. A videoinstallációval egybekötött kiállítás (CEU Közép-európai Egyetem, 2014. február) koncepcióját a természet és a tánc kapcsolatában a harmónia, elfogadás, azonosulás, befogadás, egybeolvadás értékei mentén állítottuk össze (*Balogh, 2015. 28.o*). A természetben folytatott táncról és tánctanításról vezetett szabad naplóvezetésből a következő fő- és altémák emelkedtek ki (1. ábra).



1. ábra: A természetbe helyezett tánc fő- és altémái a kutató reflektív naplója alapján. Saját összeállítás.

Személyes vonatkozásban elmondható, hogy az alkotófolyamat során szerzett tapasztalatok újfajta megvilágításba helyezték számomra a táncpedagógiai gyakorlatot a testtudat-testérzékelést, az empátia és az ehhez tartozó figyelem összpontosítást és kifejezőkészség fejlesztését. Táncpedagógusként arra is késztetek, hogy az általam megélt különleges élményeket egy gyakorlati módszer kidolgozásával mélyítsem el, hogy ezzel is gazdagítsam a növendékeimnek átadni kívánt táncélményt (Balogh, 2015. 28.o).

### A természet mint empátikus tükör

Amikor első alkalommal táncoltam a természetben, a természeti tér kiváltotta szabadságérzettel indultam kivitelezni a próbateremben megszokott mozgásformákat. Azonban a terep változatos és specifikus jellemzői miatt azzal szembesültem, hogy az a fajta mozdulatvezetés és energiaáramoltatás a testben, amelyet a próbaterem „steril” közegében használ a táncos, a természeti környezetben nem működik sikeresen (Balogh, 2015. 29.o)..

Mit jelent ez? Az érzékelő idegrendszeren keresztül a természet visszatükrözi az embert önmaga egyediségében úgy, hogy előbukkan, felszínre kerül a táncos tulajdonságok valamennyi

összetevője, hiányosságai, erősségei. Így az önmagamra és a világgal való kapcsolatomra egy különös „egész-látás” képességét adta. Általános igazság, hogy a tér meghódítása és saját kényelmünkre történő lecsupaszítása helyett célravezetőbb dolog a túlélés érdekében úgy használatba venni a természeti környezetet, hogy érzékeny megfigyeléssel, megismeréssel közelítünk hozzá annak érdekében, hogy egy harmonikus rendszerben tudjunk a bennünket éltető természethez alkalmazkodni. Ez a fajta hozzáállás a természethez empátiát feltételez (figyelmet és megértésre törekvést). Az empátiát nemcsak szociális interperszonális kapcsolatokra lehet érvényesnek tekinteni, hanem az embernek a természethez fűződő általános viszonyára is. Ahhoz, hogy a táncos a természettel harmóniában tudjon mozogni, a természettel történő „egybeolvadás” feltétele a táncos részéről egy olyan empátiás együttműködő készség, amelynek alapja az érzékeny megelőző és beleérző figyelem. A természet intenzív külső ingereivel, egyfajta empatikus tükörként, az érzékszervek működésén keresztül feltérképezésre motiválja a testtudatot, visszatükrözi a személyiséget, és benne változásokat idéz elő a környezethez való alkalmazkodás és kapcsolatteremtés során (Balogh, 2015. 29.o)..

Ihlető forrásai szerint a táncos kapcsolata a természeti környezettel alapvetően kétirányú lehet: kívülről befelé ható és belülről kifelé ható, valamint ezek a vegyes kapcsolatban keveredhetnek is. Az első irány esetében a mozgás ihlető forrása egy külső környezeti elem. Ekkor a táncos vagy azt az élményét törekszik kifejezni, amelyet az adott tér vagy térbeli elem vált ki (például milyen érzés fának lenni, minimálisra csökkentett életfunkciókkal a téli viszonyok között), vagy pusztán a természet formáinak imitációja történik. Ennek a kívülről befelé ható kapcsolatteremtésnek a folyamatában a táncos érzékszerveivel mintegy önmagába „szippantja” az eléje táruló látványt és ennek atmoszféráját. Ekkor a külső világra történő koncentrálással, a kielezett figyelemmel és ráhangolódási szándékkal az érzékszervek működése felerősödik. Ez a külső környezetből felfogott információhalmaz az egész idegrendszerre, és így az egész emberi szervezetre hatással van: (1) működése fiziológiásan alkalmazkodik a környezethez, így bizonyos életfunkciók működését fokozza, másokét pedig csökkenti. (2) A látvány leképeződik az emberi agyban, és az így létrejött képzeletbeli emlékkép (mint a *Gestalt* pszichológia fehér lapon piros pont kísérletében) (3) visszacsatolással a táncos mozgásában is spontán externalizálódik valamilyen formában. (4) Belső látásunk (az érzékelt valóság leképezése az agyban) a külső környezetből szerzett tapasztalatokkal (a táj kinetikus megismerésével, saját mozgásunk érzékelésével) összekapcsolódva működésbe lépteti bennünk a megérzés képességét, az intuíciót (Balogh, 2015. 29.o).

A táncos és a természet közötti kapcsolat másik iránya az, amikor a táncos a személyes élettapasztalatából egy kiemelt konkrét élménnyel teremt kapcsolatot a környezeti elemmel. A

belülről kifelé ható kapcsolatteremtéskor a mozgás kiindulópontja az ember mélyrétegeiből előhívott belső gondolatok, konkrét élmények, érzések (belső környezet). a táncos ezekkel hangolja a testét, mintegy belső látomásában ragadja meg a természeti alakot és formálja meg táncával (például „kitáncolja” a felszabadultság érzéshez kapcsolódó örömet, és az adott természeti környezetben ennek megfelelő alakzatot talál a lombok kiterjesztett dús, kerek formájában vagy a levegővel való érintkezésben) (Balogh, 2015. 29-30.o)..

Mindkét esetben megtörténik azonban, hogy amikor az ember a természetben táncol, öntudatlanul ráhangolódik az őt körülvevő elemekre (fák, nap, szél, áramlás, hőmérséklet). Miután teljes lényünkkel ráhangolódtunk a természetre, és a táncban eljutottunk a szabadság élményéig, elkerülhetetlen, hogy az így átélt áramló szabadságérzésben is kontroll alatt tartsuk az elme működését. Ekkor mindkét ihlet, a kívülről befelé ható, és a belülről kifelé ható, egységben működik: saját élményeink és a természeti környezet pillanatnyi állapotának (hely, idő) hatása együtt formálja meg a mozgást, táncot. Ez a típusú alkalmazkodás alapvetően harmonikus élményt ad, az embernek a természettel és az univerzálissal való kapcsolatát érezteti meg, ami sehol máshol nem elérhető művészi megtapasztalás. A végső cél a legszabadabb mozgás elérése, amelyben a táncos az őt érő spontán hatásokra legbelső lényével, őszinte és kifejező mozgással tudjon reagálni (Balogh, 2015. 30.o).

### **A figyelem megosztása a természetben folytatott tánc során**

A TFET-ot, a természeti környezettel összhangban folytatott improvizatív táncot az jellemzi, hogy nem előre elgondolt és betanult mozgás, hanem a táncos korábban megszerzett készségeiben meglévő, már automatizálódott elemekből és ezek spontán variációiból, továbbfejlesztéséből építkező mozdulatsor. Az improvizáció akár színpadon akár próbateremben zajlik, egy önfeltárási és önkifejező táncmozgás, amely a táncos énjéből meríti a tartalmát, és amelyet esetenként a kísérő zene is inspirál. A természetben azonban, ahol a zene nincs jelen, ez az ihletett empátikus mozgás nemcsak a belső ént fejezi ki, hanem az én és a környező természet aktuális kapcsolatát is. Ez úgy valósulhat meg, hogy a táncos elmélyült belső figyelme és a mozgásba való belefeledkezése a környezet észlelésével társul. Ily módon érdemes megvizsgálni, hogy milyen szerep jut a természetben folytatott tánc során a figyelemnek.

A figyelem kérdéskörét a pszichológiában és a pedagógiai pszichológiában az észlelés kontextusában vizsgálják. A Pszichológiai lexikon definíciója szerint (Leszczyński, 2007. 130.o.) a figyelem „az észlelési ösztérület egy meghatározott, már jelenlévő, vagy várható részletéhez való odafordulás”. A Pszichológiai szótár megfogalmazása szerint a figyelem egy fokozott éberségi

állapot, amelyet az észlelés, gondolkodás és cselekvés szelektív irányultsága határoz meg (Fröchlich, 1996. 136.o.). Séra László megállapítása szerint a figyelem legfontosabb funkciója az észlelés kiemelése, valamely részlet fókuszba állítása. Tanulmányában a figyelem három aspektusát hangsúlyozza. A figyelem egy olyan 1) éber állapotot fenntartó 2) szelektív folyamat, amely által az információt tudatosan észleljük, miközben bizonyos ingerek hangsúlyozódnak, másoké csökken vagy gátlódik. Emellett a figyelem egy 3) erőfeszítési folyamat is, amelynek során a feldolgozási források elosztásra kerülnek, és a mentális energia akaratlagosan egy feladatra összpontosul (Séra, 2017. 376-377.). A figyelem különböző szempontok alapján kategóriákba is sorolható, amelyek közül a legfontosabbak: a szándékosság megléte vagy hiánya, időbeli terjedeleme, kapacitása, intenzitása. Létezik akaratától független, spontán figyelem, és szándékosan, tudatosan irányított, szelektív figyelem. Az előbbit a környezetben szembetűnő újszerű vagy véletlenszerűen észlelt ingerek váltják ki, az utóbbit pedig bizonyos képzetek, gondolatok, szükségletek és érdekek ébresztik fel. Tartós figyelemnek nevezik azt a fokozott koncentrációt, amely meghatározott tárgyegyüttesre irányul. A figyelem kapacitása arra vonatkozik, hogy milyen az az információ mennyiség, amelyet egy időben a figyelem képes követni. A figyelem erőssége tekintetében meg lehet különböztetni koncentrált és felületes figyelmet (Fröchlich, 1996. 136-137.o.). A figyelem kapacitása kérdéskörébe tartozik a figyelemmegosztás lehetősége. A megosztott figyelem azt jelenti, hogy egy azon időben különböző információk feldolgozása történik, olyanoké, amelyek jól elkülöníthetőek és nem lép fel közöttük interferencia.

Mindezen jellemzők közül a TFET során a figyelem következő aspektusai játszanak fontos szerepet: megosztott, váltakozó, szelektív (figyelmi kontroll), tartós, automatikus, kontrollált és előkészületi. Ezek a figyelem típusok a táncmozgás során ugyanazon tematikus és környezeti keretben egymást váltva, spontán nyernek dominanciát egy bizonyos ideig. A figyelem megosztott, amikor improvizációs mozgás közben a táncos egyszerre tud figyelni például a természet hangjaira és a mozgását inspiráló tér formai adottságaira is. Váltakozó a figyelem akkor, amikor a teljes figyelmi fókusz váltakozik például a külső hangok és a téri formák érzékelése között. Szelektív figyelem létrejöhet úgy, hogy a táncmozgásra összpontosítunk, figyelmen kívül hagyva a természet hangjait vagy a táj formavilágát, és csak a belső képekre fókuszálunk. Fenntartott figyelem során hosszú ideig egy dologra koncentrálnak, például csak a természeti elemmel való kontakt tánc improvizációra, vagy a tudatban megjelenő belső képekre. Az automatikus figyelem jól begyakorolt mozgásokra jellemző, amikor azok tudatos figyelem nélkül végezhetők, ezért van az, hogy a begyakorolt mozgássor esetén megosztható a figyelem. Felmerülhet a kérdés, hogy mi határozza meg egyik vagy másik típus megjelenését. A figyelem különböző típusai közötti váltást irányíthatják a természeti tér elemeihez történő kapcsolódásban a közeledés és távolodás, valamint a



belső képek spontán megjelenése vagy akaratlagos előhívásai. A figyelem típusai közül a szelektív, a fenntartott, a megosztott és a tudatos figyelem lehet akaratlagos a táncos gyors egyéni döntése alapján tánc közben. Az automatikus és a váltakozó figyelem spontán módon alakul.

A mozgások figyelemigényéről általában elmondható, hogy a legegyszerűbb, pontos ellenőrzést nem igénylő mozgások, amelyek már beépültek a táncos mozgáskészségébe, automatikusan végrehajthatók, a környezeti ingerre adott válaszcselekvés (táncmozdulat) fázisában figyelemigény nélkül mennek végbe. A nem automatikus mozgások végrehajtása közben azonban arra van szükség, hogy figyelem irányuljon a környezetre és a mozgáskontrollra. A figyelmi kontroll olyan kognitív folyamatokat jelöl, amelyek bizonyos információk felvételét, feldolgozását és felhasználását ösztönzik. Eközben létrejön a jelentős helyzeti elemek szelekciója, és az irreleváns elemek tompulása (*Fröchlich*, 1996. 137.o.). A legintenzívebb figyelmet a mozgások megkezdése igényli, ennek mértéke a mozgás közepe felé csökken, majd a vége felé ismét felerősödik. A tánc megkezdésekor a táncos belehelyezkedik a tájba, és fokozott szenzoros aktivitás és figyelmi szelekció hatására ihletet merít a mozgásához, ami elindul az empátiát kifejező ábrázoló megjelenítés, vagy egy érzelmi kifejezés irányába.

Figyelmet igényel a mozgásban a változást megelőző várakozás is. Ez a természetben folytatott tánc során akkor jelentkezik, amikor a táncos egy új témához igazítva átvált egy másik típusú mozgásra, de ez előtt van egy előkészületi szakasz. A téri figyelem váltásait a szemmozgások biztosítják, a kiválasztott hely vizuális mezőjének részletes információfeldolgozásához ugró szemmozgások szükségesek. A figyelem feladata a látás esetében az, hogy az észlelés szempontjából fontos egységeket meghatározza.

A figyelem a TFET során több dologra irányul: a saját test és a környezet mozgására, a természet hangjaira és formavilágára, és a belső képekre. A figyelem irányát egyfajta kettősség jellemzi: a belső képekre fókuszáló önkifejező mozgást a táncos engedi a környezeti elemek által is gazdagodni. A környezetre irányuló figyelem esetén, formailag a természeti elemek alakját, mozgását asszociatívan követheti a tánc, amely lehet tudatos és tudattalan megnyilvánulás. A természettel való tudatos kapcsolat esetén a táncos előre eltervezi egy improvizatív mozgássor tematikus keretét. Tudattalan kapcsolat során a tánc szabadon áramlik a térben, de nem szándékolt módon ilyenkor is létrejöhetnek a természettel azonosuló mozgások. A természeti elemekkel való kontakt során a figyelemben megjelenő belső képeket a táncos emlékezete, múltbéli tapasztalatai hívják életre. A figyelem tehát a környezeti elemekre mint az improvizatív mozgás alapját képező tárgyakra és ugyanakkor a belső képekre is irányul, emellett azonban a folyamatos mozgáskoordinációt is fenntartja. A figyelem az érzelmi emlékezet és a képzelőerő aktivitásával együtt a táncos előadói jelenlétét formálja meg.

A TFET során a figyelem legfőbb jellemzője a megosztottság a mozgás és az átélés között. A megosztott figyelem egyik mezőjében a mozgás figyelemigénye változó intenzitású, annak megfelelően, hogy mennyire támaszkodhat a táncos az automatizálódott mozgáselemekre, vagy a eközben a tér és a talaj állította technikai kihívásoknak is meg kell felelnie. A figyelem másik mezőjében az átélés két iránya (az én belső tartalmai, és a környezeti tér) között többnyire váltakozó a figyelem: a táncos belső világára koncentrálni, vagy engedi, hogy a természet mint partner formálja az ihletét.

Ami a tér és a talaj állította technikai kihívásokat illeti, a természetben folytatott táncmozgás egyes ide tartozó sajátosságai igénylik az előkészületi figyelmet a táncos részéről. A talaj lejtése, egyenetlenségei, a lehatárolatlan tér észlelésének sajátosságai leküzdendő újszerűséget jelentenek a próbaterem és színpad közegéhez képest. A táncos előre bejárhatja a terepet és tudhatja, hol igényel a talaj fokozott figyelmet majd tánc közben a mozgásérzékelés során. A talaj sajátosságaira való ilyen felkészülés előkészületi figyelemnek tekinthető, ekkor a szenzoros funkciók felerősödnek. Például, ha tudjuk, hogy hol válik majd lejtőssé a talaj, vagy más módon egyenetlenné, akkor már kellő időben előre megfeszíti a szükséges izmait a táncos. Vannak azonban előre nem látható körülmények, amelyekre a felkészülés nem lehetséges. Az egyensúlyi helyzetből történő kibillenéskor a mozgás korrekciója kerül előtérbe, és a kibillenés lendületét a táncos felhasználja egy ebből következő mozdulathoz. Mindezek miatt érdemes részletesebben megismerni a kinesztézia szerepét a TFET során.

### **A TFET fokozott kinesztézia igénye**

A dolgozatunkban vizsgált természetben folytatott empatikus tánc (TFET) kettős jellegéből következik, hogy a kinesztetikus érzékelés és a figyelem folyamatos megosztásban működik. A táncos empatikus kapcsolatot létesít a természeti környezetével, ez önmagában is figyelem és reflektálás. A talajfogás és a lehatárolatlan tér észlelése olyan kihívásokat támaszt, amelyek igénylik a technikai figyelmet és mozgáskontrollt. Ezzel magyarázható, hogy a kinesztetikus érzékelés intenzívebb szerepet tölt be, mint a megszokott próbatermi közegben.

A kinesztézia (a saját test mozgásának érzékelése) előtérbe kerül a természetben folytatott mindenfajta tánc során, amikor a táncos sokszor elsősorban erre támaszkodhat. A tánc szokásos színterei a próbaterem, ahol a produkció létrejön, és a színpad, ahol az előzőleg létrehozott produkciót előadják. Ezek a színterek jelentősen különböznek a szabad természet közegétől, 1) a térhasználat és térészlelés, 2) a testhasználat és 3) a tánc témája vonatkozásában. A különbségek a következő módokon jelennek meg.

## Térhasználat és térészlelés

A próbatermi közeg jól kiszámítható lehatárolt tér, amelyben a tér arányainak, elemeinek és egyéb jellemzőinek ismertsége, valamint a talaj egyenessége a mozgásos anticipáció során biztonságot nyújt. Ez a táncosok magabiztos mozgásának térbeli alapja az elmozdulások, szint- és irányváltások közben. A próbatermi térhasználatot az I-VIII. alapisírok határozzák meg, amely irányok egy képzeletbeli négyzetben úgy helyezkednek el, hogy a geometrikus sík középpontjából 45 fokként indul ki egy-egy irány, összesen nyolc. Eltekintve a többi iránytól (*Laban*-féle ikozaéder), ezekhez az alapisírokhoz igazodik a táncos a térben. A kortárs-modern tánc azonban a színpadon is teremthet a hagyományostól eltérő feltételeket: ferde színpad, víztömeg a színpadon, levegőben kötelek és hasonlók. Ezek azonban nem jelentenek váratlanságot, mert a próbafolyamatot megelőzően és annak során megismerhetők.

A szabad térben a mozgásos térészlelés megváltozik. A természeti térben felbomlanak a próbateremben érvényes irányok (I-VIII.), és a mozgáshoz szükséges viszonyítási pontokat a természetben elhelyezkedő elemek adják. A próbateremben használt irányok a szabadban legfeljebb a természeti elemekhez képest nyernek értelmet, de ez nem annyira jellemző, mivel a természeti elemek láncolatában a tánc fókuszából ezek az irányok kikerülnek. A természeti környezetben van egyrészt a környező térnek egy olyan, közeli része, amelyet a mozgás elér, de jelen van egy távolabbi tér is, amely a vizuális észlelés számára adott. A távolságészlelés így tehát a próbaterminél vagy a színpadinál összetettebb, minthogy a távolabbi tér is hozzájárul a környezeti ingergazdagsághoz.

## Testhasználat

A tér lehatárolatlan volta miatt a térészlelés tánc közben felerősíti a mozgásérzékelést, és ez a táncos számára aktívabb testközpont használatot igényel. Ez a testközpont a mozgó test térbeli orientációja érdekében intenzívebbé válik, és a belső érzékelésre fokozottabban koncentrál a táncos.

Ezzel szemben a testhasználatot a próbateremben az jellemzi, hogy a tükör jelenléte által a mozgásos korrekciók döntően a test külső érzékeléséből felhasznált információ segítségével történnek. Emellett a képzett táncosok testközpont használatát nagyfokú automatizmus jellemzi a táncteremben.

## A tánc témája

A hagyományos közegben folytatott tánc témája egy konkrét szerep, kifejező mozdulatsor adott zenére, koreográfia vagy improvizáció megvalósítása. A természeti környezetben alkalmazott improvizációnak is van egy eltervezett és egy spontán is alakuló tematikus kerete, amely

meghatározza, hogy mit akar végrehajtani a táncos az adott térben. Ennek folyamatában kiemelt szerep jut a térészleléskor a környezeti elemek formáinak és azok szimbolikájának mint lehetséges mozdulatok kiindulópontjainak. A természetben folytatott tánc témája a természettel való érzékszervi kapcsolatból indulhat ki, és olyan szimbolikus jelentéssel telítődhet, amely érzelmi és gondolati tartalmat hordoz magában. A természet mint hangforrás (madarak, rovarok hangjai, lomb és avar zöreje) szerepelhet, és az auditív érzékelés mellett a taktilis tapasztalatok (szél érzékelése a bőrön) is részét képezik annak az érzékeléscsoportnak, amely hatással van a táncos mozgására.

## A test és a tér kapcsolata

A természettel történő empátiás együttműködésben a táncos olyan alkalmazkodásra kényszerül, amelynek hatására testének energiaáramoltatása és mozgásformája naturalizálódik. Szabadabbá válik, mert kötöttségektől mentes és nagyobb teret ad belső érzékeléssel átítatott mozdulatoknak. Ezáltal lehetővé válik a megszokott mozgássémákból történő kilépés, a berögzült tánctechnikai konvenciók, az akadémikus formák elhagyása és a szabadságérzet egy újfajta élményének a megtapasztalása a táncban. A test és a mozgás természetesebbé válik, és a létrejött új szabadság élményét megtanuljuk a test és a természeti környezet adta keretek között észszerűen használni. A természeti környezet térspecifikus tulajdonságaival (1. táblázat) mindig új és új testtudati információ fedezhető fel önmagunkról, és leginkább akkor, ha a mozgást mezítláb végezzük (Balogh, 2015. 30.o)..

Térspecifikus jellemzők	Táncot alakító hatásaik
A talaj egyenetlensége	Gyorsan alkalmazkodó, reaktívabb egyensúly érzékelés talp és talaj kapcsolatában a mozdulatok érkezésében, valamint összekötésük „mozaiklépések” elvén.
A természeti elemek mintázata	Térérezékelés és tájékozódás betáncolható „színpadon”
A természeti elemek anyaga	Kontakt minősége mozdulatok tompításában (például apró kavicsoknál megelőző puhaság talajra lassan érkező gördülő lábfejekkel).
A külső hőmérséklet	A test belső hőmérséklete, és ezáltal bizonyos életfunkciók módosítása (például a hőháztartásban). Kontakt minősége természeti elemekkel (például testfelület mérete és érintkezés ideje)

	A tánc dinamikája
Oxigéndús levegő	A szervezet működésének intenzitása
Természeti hangok	A tánc dinamikája

1. táblázat: Térspecifikus jellemzők táncot alakító hatásai. Összeállítása saját tapasztalatok alapján.

Adódnak olyan helyzetek a természetben történő mozgás során, amikor a tér kiszámíthatatlanságait nem tudjuk megbecsülni és mozgásunkat elővételezéssel felkészíteni a stabilitás érdekében (például a talaj szintkülönbséget a hótakaró miatt a látás segítségével), mert valamelyik érzékszervünk a hely specifikussága miatt kizárásban részesül, vagy csak korlátozott mértékben hagyatkozhatunk rá. Ilyenkor az adott érzékszervi funkció egy másik érzékszerv működésének a felerősödésével kompenzálódik. A szubjektív térélmény által realizált valóságos emberi test a külső és belső ingereket figyelembe véve minden időpillanatban kész azonnali reakcióval megfelelni a váratlan helyzeteknek, és észrevétlenül kiküszöbölni a terepspecifikus nehézségeket. Ez történhet a nehézségek képzeletbeli felnagyításával és/vagy egy különleges, láthatatlan belső érzékeléssel, amelyet intuíciónak nevezünk. Mindez többnyire erőteljes munka az agy számára, mert a figyelem fókuszának állandó koncentrációját és az ehhez igazított testi fegyelmet feltételezi. Az emberi agy működését és a szabad mozgásformákat azonban ilyenkor nagymértékben segíti az intenzív mozgással és légzéssel felvett kültéri oxigéndús levegő, így a táncos semmilyen szellemi fáradtságot nem érzékel, sőt felfrissülést tapasztal (*Balogh, 2015. 31.o.*).

## Dinamika

Személyes megfigyelésem, ami a természetben folytatott táncmozgás lelki hatásait illeti, hogy a külső környezet az öntudatlanság szintjén szüntelen külső kontrollhatást gyakorol a táncosra, de eközben egész lényemre engedtem hatni, és így a térbeli alakzatok és formák látványa múltbeli személyes élményeket, érzéseket és a jelenben megoldandó feladatok képét villantotta fel gondolataimban. A környezeti tér egyfajta biztonságos pszichológiai védőburokként nyert értelmezést bennem. A fák égbekapaszkodó ágaival, lefelé törekvő gyökereinek elképzelésével és a talajszinten lévő hó látványával egyszerre kapcsolódtam a létezés égi és földi valóságához. Az átmenet ilyen élményének állapotában olyan energiaforrások aktivizálódtak bennem, amelyek újra és újra a természetben táncolásra csábítanak, kutatásra, felfedezésre invitálnak (*Balogh, 2015. 31-32.o.*).

A természet mint empátikus tükör nemcsak a testérzékeléssel kapcsolatos testtudatot térképezi fel, hanem visszatükrözi a táncos pillanatnyi érzelmi, fizikai és szellemi állapotát is ebben a viszonyban, amelyen átszűrődnek addigi élettapasztalatának élményei, és a táncos személyiség sajátos mozdulatokban láthatóvá formát ölt. A táj hangulata aktivizálja a táncosban a külső művészi kifejezéséhez szükséges belső kifejezőerőt, azt a szubjektív emberi érzékiséget, amely az érzelmi emlékezet, a képzelőerő és a fantázia világából merít az önkifejezéshez a természettel való kapcsolatában. A természetben mozgó táncos azonban az őt körülvevő tér egymásnak feszülő erőinek cselekvő részesévé válik: egyrészt a benne felébresztett belső képek, gondolatok együttes összbenyomásával, másrészt a tánc és a mozgásimprovizáció módszerével formai alakzatba önti önmaga és a világhoz fűződő viszonyát is. Ez háromrétegű asszociációs kapcsolatot eredményez: imitáció, átélés és saját érzések kifejezése mozgással. A tér jellege tehát a természettel való azonosulással végzett tánc részét képezi, és így tudat alatt is meghatározza a mozdulatszekvenciában lévő elemek mozgásminőségét, a tánc dinamikáját. Ez történhet például úgy, hogy a tánc folytatja a természet alakzatait, ezzel szemben, ha azonosulás nélküli a tánc, akkor a természeti környezet, egyszerű háttér, csak egyszerű díszlet (*Balogh, 2015. 32.o.*).

## **Idő**

A természettel harmóniában történő tánc megtapasztalása olyan különös élményt kínál, amelynek során a külső és a belső környezet egyidejű, fokozott figyelemmel történő átélésével háttérbe szorul az időérzékelés. Amikor a táncos teljes lényével ráhangolódott a természetre, és mozgásában is eljutott a szabadságélményig: flow-állapotba kerül. Eljutva az ember és az univerzális közötti kapcsolat megtapasztalásának élményéhez, a valóságos időn kívüli, végtelen idő érzetét nyerjük el, amelyben feltöltődünk, és így a táncban új energiaforrásokhoz jutunk. Egy magasabb energiaszinten való létezés állapotában a személyes problémák megoldásához és konfliktusok kezeléséhez is teljesen új nézőpontból tudunk közelíteni (*Balogh, 2015. 33.o.*).

## **A természettel való táncos azonosulás**

Az emberi kultúra fejlődéstörténetében sokféle eszköz (fák, tűz, zászló stb.) szerepelt kommunikációs médiumként, azonban az emberi test, mint az információ legősibb, nyelv és írás előtti közvetítője, kezdettől fogva elsődleges szerepet töltött be a kommunikációban. Az emberi test

egyrészt a rajta kívül álló világot képes kifejezni mimetikus és szimbolikus alakzatokkal, másrészt a test mozgásformái a belső emberi világot is meg tudják jeleníteni (*Balogh, 2015. 33.o.*).

*Németh András* (2007, 111.o.) is rámutat, hogy a tánc kialakulásának gyökerei a nyelv előtti időkben, a mimézis képességében keresendők, amikor az ember testével leképezte az élő és élettelen természetben látott mozgásmintákat. A mozgásnak ez a mimetikus reprezentációs funkciója mindmáig jelen van a mozgásművészetekben, vagy uralkodó jelleggel (pantomim), vagy legalább részlegesen (balett, kortárs tánc). A tánc történetének korai szakaszában és a természeti népek mai közösségeiben, a rituális táncban a test szimbolikus jelentések médiuma, a női test a rituális mozgásformákban az életet adó erő kifejezője volt. Rituális mozgások kapcsolódtak például a beavatási szertartásokhoz, a napéjegyenlőségi időszak termékenységi rítusához, a vadászatok részét képező áldozati rituálékhoz. Ezeknek a táncoknak a lényege az ember hétköznapi életén túlmutató jelentéstartalmak (a világ teremtésének, az ember és az univerzum kapcsolatának és misztériumának) közösségi átélése a táncban résztvevőkkel (például a beavatási rítusoknál), vagy a tánc tárgyával való lelki azonosulás (vadászati rítusoknál) (*Balogh, 2015. 33-34.o.*).

A természettel harmóniában történő táncmozgás is bizonyos fokú lelki-szellemi azonosulást és egybeolvadást igényel a táncos részéről a külső környezettel oly módon, hogy a természetben a táncos a tér egymásnak feszülő erőinek (levegő, növényi és talajformák stb.) cselekvő részévé válik, ellentétben a tájnak csupán passzív befogadásával gazdagodó nézővel. A külső természetnek, valamint saját belső érzéseinek egyidejű megragadása a tudatosulás új szintjét hozza létre, így a mozgás egy háromrétegű, sűrített jelentést hordoz, és ez átemel az imitációtól az átváltozásig. Hogyan zajlik ez? A körülvevő tér és a spontán gondolatok, belső képek hatására felébresztett érzelmek együttes összbenyomásával („egészlátás”) a táncos a rögtönzéses mozgás- és táncimprovizáció módszerével formai alakzatokba önti, kifejezi önmagát és a világhoz fűződő viszonyát. Ez a táncos asszociációs kapcsolat a környezettel háromrétegű: (1) imitáció, amelyhez érzékeny megfigyelőképességre van szükség, (2) az átélés képessége, amely a képzelet aktivizálásával létrejött érzelmi azonosulással történik, és a (3) saját érzések mozgással történő kifejeződése (*Balogh, 2015. 34.o.*).

A természetben táncolás célja szerint a következő funkciókat különböztetjük meg a táncos jelenlétében. (1) Performansz és előadóművész, aki nem pusztán saját személyiségét kényszeríti a nézőre, hanem a természeti elemekkel (amelyek mozgása az emberi érzésvilág tükörképeiként is felfogható) való viszonyában az emberiség kultúrájának valamilyen általános igazságát is közvetíti, és a nézőt érzelmileg is igyekszik megnyerni. (2) Táncmeditációs gyakorlással a táncos a személyes egészség megőrzéséhez és a gyógyuláshoz szükséges energiát meríti a természetből. (3)

Koreográfusi alkotómunkához inspirációgyűjtés, mozgáskísérletek és improvizáció. (4) A táncoktatás lehetséges színtere az empátia és a figyelem fejlesztésében (Balogh, 2015. 34.o.).

Az empátia érzelmi azonosulással a perspektívaváltás képességét jelenti, így tehát olyan szociális képesség, amely a környező világgal (az emberi, tárgyi és természeti környezettel) történő kapcsolatteremtést segíti. Az empátia az emberiség történetében évezredek alatt fejlődött ki, és az egyén életében is fejlődéssel alakul ki. Az empátia fogalma kiterjeszthető a műalkotás és a befogadó kapcsolatára is, hiszen annak tartalma a befogadó lélektani részvétele nyomán tárul fel, és válik személyiségformáló hatásával maradandóvá. A befogadó kilép saját énjéből, és azonosuláskor átéli a drámai személyiségek élményeit, amelyek azonosak saját élményével vagy különbözőek attól. A fogalom azonban lehetővé tesz egy tágabb értelmezést is az alkotó és a műalkotás tárgya viszonyában. Az alkotói fázisban különösen jelentős a művész érzékeny, részletes figyelme és lelki azonosulása az ábrázolt tárgy iránt. A művész nemcsak másol, hanem az ábrázolt tárgy individuális jellegét is kifejezi, és ehhez bizonyos fokú lelki azonosulásra van szükség (Balogh, 2015. 34-35.o.).

### **A természetben folytatott empátikus táncmozgás módszertani értékei**

A táncossá nevelés útján a testtudat fejlesztéséhez szükséges tánctechnikai képzés mellett fontos szerepe van a lelki-fizikai képzésnek is. Szükséges a növendékeket a tánc művészetéhez szervesen kapcsolható pszichológiai és szellemi-mentális tényezőkkel motiválni, mert a test-lélek-szellem egymáshoz viszonyított tartalmi minőségei kisugároznak, és átütő erővel a táncos jelenlét csak így tud hatni a színpadon (Balogh, 2015. 35.o.).

#### **Az empátia fejlesztésének szerepe a táncművészeti nevelésben**

Az empátia fejlesztésének a következő képességekre kell irányulnia: (1) az elemző és érzékeny megfigyelés, (2) a koncentráció, (3) a kognitív funkciók (az absztrakt gondolkodás, képzelőerő és fantázia), és az (4) érzékszervek használata. Az empátikus kapcsolat az azonosságok találkozásán át bontakozik ki, és teljeseedik ki egyre specifikusabb információhalmazban és összetett struktúrájú megértési folyamatban, amelyben a figyelem a nonverbális csatornákra összpontosulva a viselkedés mögöttes összefüggéseire koncentrálódik. Ezeknek a képességeknek a fejlesztése nem oldható meg, egyszerű direkt módokon, szükség van a tanár részéről módszertani kreativitásra, amelyhez a következőkben felvázolunk néhány gondolatot (Balogh, 2015. 35.o.).

Az ókori görög filozófia nagy mesterei (Szókratész, Arisztotelész, Platón) óta tudjuk, hogy a csodálkozás és a kérdés minden bölcselkedés, gondolkodás kezdete. Vekerdy Tamás (1974, 248.o.)



szerint a meglepetés olyan alapvető intellektuális emberi érzélem, amely az újszerűség élményének erejével fokozza a figyelmet olyan jelenségekre, amelyeket nem egészen értünk, és összekapcsoló hidat képez az érzélem és gondolat, érzékelés és megismerés között. A táncpedagógus feladata úgy motiválni a növendékeket, hogy egyfelől a természet kíváncsiságot és meglepetést kiváltó erejét felhasználva, felébressze bennük a vágyat a dolgok empirikus úton történő megismerésére, élményi megtapasztalására a cselekvés, jelen esetben a tánc eszközével, másfelől egyénenként segítve az adott empátikus feladatba történő beleélést, megfelelő személyre szabott instrukciókkal meg tudja teremteni a tanulási folyamat eredményességét (Balogh, 2015. 35.o.).

A természetben tartott táncórák tervezésekor az első fontos feladat a különböző mozgásos gyakorlatokkal olyan körülményeket teremteni, hogy kibontakozhasson a növendékben a táncnak olyan szintű felszabadult szellemi és fizikai élménye, amilyenre eredetileg képes. Hogyan történhet a pedagógus részéről a mozgásos feladatok megvalósítása? A kurzus kezdeti szakaszában, előtáncolással mutatott mozdulatok és mozdulatsorok betanításával rá kell ébreszteni a növendéket arra, hogy engedhet helyet önmagában a természetben őt érő új hatásnak, az eléje táruló táj látványából begyűjtött élményeknek és benyomásoknak. A személyiséglélektan ismert tétele, hogy az érzélem alapvetően egy külső ingerre adott válasz, érzelmeket és gondolatokat ébreszteni azonban a képzelőerő bekapcsolásával is lehet. A természettel való táncolásnak ugyanúgy, mint egy színpadi tánc előadói szerep megformálásának, alapfeltétele a térrel és idővel történő kapcsolatteremtés a táncos belső érzelmein és/vagy gondolatain keresztül. Vekerdy Tamás (1974. 123.o.) szerint, a mozgás és gondolat összekapcsolásával „megvilágosodik” az érzelmek köre, és a sorozatos asszociációk révén világos lesz az „egész test”, a zsigerekig hat a tudat rendező ereje. Zeami mestert idézi, aki szerint az emberi tudat ráeszmél szellemi eszközeinek lehetőségeire, ami a táncos szívét az igazság fokára emeli (Balogh, 2015. 35-36.o.).

Ahhoz, hogy a mozgásos-táncos feladatokkal eredményes legyen a jelenlétre irányuló pedagógiai fejlesztés, az szükséges, hogy a növendék is partnerként működjön együtt a tanuló és tapasztaló munkafolyamatban, amelynek alapja a kölcsönös odafigyelés. Ennek feltétele a tanuló részéről az önmagába vetett hit, a belső akarat és hajlandóság a nyitottságra a világ dolgai iránt, de az is szükséges, hogy az életkori pszichológiai érettségének megfelelően megtalálja önmaga kapcsolódási pontjait saját addigi élettapasztalataival a számára kijelölt feladathoz, és megértse annak célját és lehetőségeit, összevetve egyéni táncos képességeinek fejlődési lehetőségeivel. Az empátia fejlesztése hogyan hat a táncos kifejezőerejére? Az érzékeny, elemző megfigyelés elsajátításával hitelesebben képes megformálni az egyes szerepeket, egyrészt azok jellegzetes pszichológiai vonásainak megragadásával, másrészt a szerepek megfelelő érzelmi tartalmakat átélő

mozgással, a test törzsének és végtagjainak mozgásán túl a mimika és a gesztusok megvalósításával, apró finom mozdulatokkal is (*Balogh, 2015. 36.o.*).

### Fejleszthető táncos képességek

A természetben történő tánctanulás igazi jelentősége a helyszín egy olyan adottsága, amelynek tekintetében legfőképpen különbözik a próbatermi munkától. A táncteremben, ahol egy külső felszíni kontrollként van jelen a tükör, állandó oda-vissza csatolással, döntően egy formáról formára történő önkorrekción keresztül valósul meg a tanulás. Fokozott mértékben ez a klasszikus balettre és a modern táncra igaz, de kisebb mértékben a néptáncban, ahol a társakra figyelés dominál kisebb mértékben lehet korrekciós szerepe a tükörnek. Még ha különböző mértékben is, minden próbatermi táncos számára létezik egy idealizált testforma és mozgás, amelyre a valóságos test törekszik, és általában a táncos ezt a tükör segítségével is ellenőrizheti és korrigálhatja. Ilyenkor nem egy dominánsan belső élmény alapján alakul ki a testtudat, hanem egy idealizált formára törekvéssel. Ezzel ellentétben, valóságos tükör hiányában a természetben táncolásnál a belső testéret nyer dominanciát, és a táncos számára a természeti környezet válik mintegy empatikus tükörré. Itt belső testéretken keresztül finomodik a mozgás, mintegy vakon, a létrejött érzet tartalmával csiszolódik a forma, és nyer igazán hitelességet a táncos személyiségével egybeforrt mozgás. A természetben táncolás intenzív belső változásokat idéz elő, ezért különösen fontos az előadói átélés képességének a fejlesztésében. A fejleszthető speciális táncos képességek és készségek (*Balogh, 2015. 36.o.*):

#### Testi-fizikai:

1. Az érzékszervek működése (elsősorban a látás és a tapintás)
2. Az „elővételező” képesség (amely a természetben történő táncolás rendszeres gyakorlásával fejlődik ki)
3. Az ősi térbeli tájékozódási reflex
4. Az egyensúlyozás (kinesztetikus, illetve statikus proprioceptív érzékeléssel)
5. Az egyéni mozgásstílus: a természetben táncolás visszavezet az autentikus, ösztönös és szabad mozgásokhoz (rögtönzéssel) azáltal, hogy a táncos kilép a megszokott sémáiból, és így saját mozgásstílusában egyedi önfejlődési lehetőséget nyer.

#### Kognitív:

1. Az alkalmazkodó készség és rugalmasság
2. Az univerzálissal való kapcsolat megtapasztalása
3. A táncos világgépének formálása
4. A szabadság élményének megtapasztalása, amely erősíti az önismeretet és az öntudatot
5. A figyelem összpontosítása (a tudatos figyelem a természeti elemekre, az abban rejlő meglepetések ereje fejleszti a koncentrációt, és a megfigyelőképességet)
6. Memória (például kinesztetikus emlékezet, érzelmi emlékezet)
7. Az intuitív képességek (intenzív befelé figyeléssel)
8. Kreativitás
9. A képzelőerő, fantázia (például kinesztetikus képzelet)
10. Az esztétikai érzék
11. Az erkölcsi attitűd

#### Lelki:

1. A lelki-érzelmi egyensúly (a harmóniaérzés megtapasztalásával)
2. Az emocionális érzékenység és gazdagodás
3. Az előadói jelenlét (érzelmek kifejezése, nyitottság, felszabadultság)

Saját pedagógiai gyakorlatomban, amikor a tánc tanulás helyszínét a természetbe áthelyeztem, azt tapasztaltam, hogy a 17-25 éves növendékeket a természet adta szabadság óriási lehetősége kezdetben elbizonytalaníthatja mozgásukban és öszinte önkifejezésükben is. A táncos a természet visszatükrözésével rálátást kap valódi önmagára, aminek feldolgozása egy hosszú távú folyamat. Ezért kezdetben a hirtelen rájuk zúduló információt a tanulók sokként élhetik meg. Eleinte szükségük van bizonyos szintű kötöttségekre, amelyek biztonsági keretet nyújtanak, és elterelik a figyelmet attól a kellemetlen szorongásról, amivel a természeti környezettől eltávolodott ember ilyenkor szembesülhet (*Balogh, 2015. 37.o.*).

A természetben történő táncolás bevezetését kezdők számára először egyszerű imitációval létrehozott testhelyzetek, tánc- és mozgáskísérletek motiválásával érdemes indítani: az adott térben jelenlévő természeti elemek jellegzetes alakzatainak, mozgásformáinak előzetes, részletekig ható megfigyelése és elemzése által szerzett információkra támaszkodva reprodukálni a természeti látványt. Eleinte célszerű beemelni olyan feladatokat is, amelyeket korábban a táncteremben gyakoroltak, és ezért pszichológiai szempontból kellő biztonsággal számukra idegen terepen is végre tudnak hajtani. A középfeladók szinten a környezettel történő kapcsolatteremtéskor begyűjtött

hatásokkal olyan személyes belső élmények és/vagy a képzelet világából kiemelt gondolatok párosulnak, amelyek révén a beleélés kognitív imitációval párosult érzelmi azonosulással jön létre. A formai megjelenítés kiegészül a természeti elemhez kapcsolt elképzelt érzelemmel vagy múltbéli élménnyel. Ez utóbbi a kötött táncimprovizáció módszerével valósulhat meg, például hogy milyen érzés víztömegnek lenni és a szél erejére hullámokat formálni hidegben és viharban. Itt szükséges az imitáció tárgyának részletes megfigyelése mellett az érzelmek működésének megértése, vagy legalább a korábban átélt hasonló érzelmek felidézése. A haladó szinten a végső cél pedig a kötetlen improvizáció módszerén alapuló mozgások, amelyekkel a növendékeket végül teljesen vissza lehet vezetni a spontán, ösztönös, szabad mozgásokhoz (*Balogh, 2015. 37.o.*).

A gyakorlatok specializálhatók a tanulók személyiségfejlődésének életkori sajátosságaira, a feladatok ismertetésekor a beleélést segítő képfestő és hangulatfestő szavak használatával (például gyermekeknek a mese fantáziavilágával) és a gondolati asszociációk bonyolításával (tárgyi és egyéb segédeszközök, szépirodalmi és zenei művek, megbeszélés, tapasztalatok megosztása). Az alkalmazott improvizációs gyakorlatok pedagógiai szemléletében elsődleges cél a természetességre törekvés, a test szabad önkifejező mozgásának motiválása. Ennek figyelembevételével a rendelkezésre álló segédeszközöket csak azokban az esetekben és olyan mértékben kell igénybe venni, amely minimálisan szükséges ahhoz, hogy a figyelemmegosztást igénylő feladat végrehajtását akadályozó tényezőket (félelem, szorongás) a növendék fel tudja oldani. Az archiválás céljából audiovizuális felvételekkel és fotókkal rögzíthetjük munkánkat, hogy visszatérve a mesterséges környezetbe, kívülről rálátást kapjunk önmagunkra (*Balogh, 2015. 37.o.*).

## **Következtetések**

A természetben folytatott táncmozgást napjainkban Magyarországon többnyire csak terápiás célra alkalmazzák, és nincsen rendszeres jelleggel beépítve a hazai professzionális táncművészképzés tantervébe, pedig az erőteljes táncos jelenlét és egyéniség fejlesztését jelentősen segítené (*Balogh, 2015. 38.o.*). Jelenleg nincsenek ismereteim arról, hogy a hazai intézményes keretek között folyó drámapedagógus- és színészképzésben felhasználásra kerülne a természettel célirányosan kialakított mozgásos kapcsolat. A tágabb hazai kortárstánc szcénában sem dominálnak a természeti környezetben folytatott táncos törekvések, de azért felelhetők a természetközeli állapotban végzett helyzetgyakorlatok *Fejér Péter* 5Ritmus mozgásmeditációjában (amely eredetileg nem szabadtéri tánc), aki Gabrielle Roth amerikai táncos által az 1970-es években

kifejlesztett mozgásrendszert alkalmazza, *Györke Tímea* improvizációs szabad tánc kurzusán, *Grégory Chevalier* holisztikus táncos és táncoktató autentikus és szomatikus mozgáskurzusain és természeti környezetben forgatott táncvideóin, valamint a Testbe Nyitva és a Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Egyesület (IKT) nyári természetben tartott táncterápiás foglalkozásain. A természetbe helyezett táncperformanszok tekintetében kísérletet folytattak *Bata Rita*, *GreCsó Zoltán (Willany Leó)*, *Góbi Rita* és *Hrotkó Heléna*. A hazai drámapedagógiában a vezetői és projekt menedzsment kompetenciák fejlesztésére megjelent a természetközelség az outdoor tréningek keretében, ahol a tréninget vezetők felhasználják a természetben rejlő kihívásokat a résztvevők személyiségének erősítésére (Workplus Consulting, Élménykommandó, Élményakadémia).

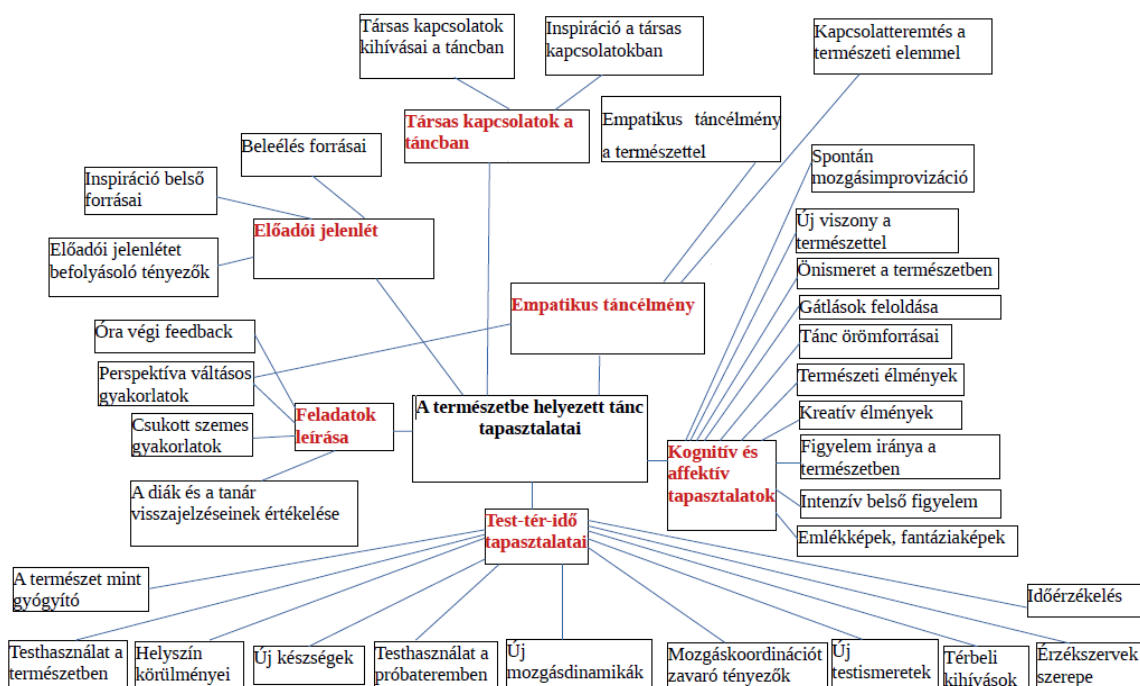
A természetben történő empátiás tánc eszközeivel fejlesztett emberi tulajdonságok érezhetően jelentkeznek a társas kapcsolatokban is. Megoldást nyújthat identitászavarok problémájára, önmagunk és társaink elfogadó megismerésére. Fontos élményszerző hatása miatt terápiás szerepe (burn-out szindróma) is lehetne a táncos képzésben. A tánc természeti környezetbe helyezése ugyanakkor felhívja figyelmünket a természet iránti felelősségteljes viszonyulás aktivizálására is, ami a jövő generációjának életterét alapvetően meghatározza. Ilyen módon intellektuális és morális formáló ereje is figyelemre méltó (*Balogh*, 2015. 38.o.).

## **6. 11. 2. A fókuszcsoporthoz tartozó interjú és a félig strukturált naplók eredményei**

Az induktív kutatás esetében a fókuszcsoporthoz tartozó interjú és a félig strukturált naplók kódolása jellemző módon úgy történik, hogy a vizsgálat vezetője saját maga állapítja meg a fogalmi kódokat és azok csoportosítását témákba rendezve. Az 1. sz. melléklet hierarchizálás nélküli felsorolása tartalmazza azokat a témákat és a hozzá tartozó kódokat, amelyekre a résztvevők a fókuszcsoporthoz tartozó interjúban reflektáltak a természetbe áthelyezett táncworkshop során. A 2. sz. mellékletben kerülnek összegzésre azok a témák a hozzá tartozó kódokkal együtt, amelyekre a résztvevők a félig strukturált naplóban reflektáltak a természetbe áthelyezett táncworkshop során. Az összesített hierarchizált fő- és altémákat a fejezet végén található 2. ábra jeleníti meg.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjú és a félig strukturált napló kvalitatív elemzésének célja annak feltárása volt, hogyan alakul a természeti környezetbe áthelyezett tánc élménye. A kódolás során kiemelkedtek a természetbe helyezett tánc tapasztalatainak fő- és altémái. A fő témák között megjelentek a test-tér-idő tapasztalatai, a kognitív, affektív tapasztalatok, az empátiás táncélmény, a társas kapcsolatok a táncban, az előadói jelenlét és a feladatok leírása. A test-tér-idő tapasztalatain belül a résztvevők leírták a terep helyszínének adottságait és az időjárást, az időérzékeléssel

kapcsolatos tapasztalataikat, összehasonlították a próbatermi testhasználatot a természetben történő testhasználattal, megnevezték a testtel kapcsolatos új ismereteket és új mozgásdinamikákat, amelyeket a természeti elemmel való kapcsolat generált. Kitértek a természet gyógyító szerepére is. Utaltak a térbeli kihívásokra, az érzékszervek fokozott szerepére és az új készségekre. A résztvevők kognitív, kinezetikus és affektív tapasztalatokról számoltak be: a természet szerepéről az önismeretben, a gátlások feloldásáról, a tánc örömforrásáról, természeti rekreációs és mozgásélményekről, kreatív táncélményekről, a figyelem irányáról a természetben, intenzív belső figyelemről és emlékképekről, fantáziaképekről. A természetben folytatott táncgyakorlatok jellege a vizsgálat fókuszához igazodott, amelyben a természettel átélt empatis táncélmények, a természettel való azonosulás és a természeti elemekkel történő kapcsolatteremtés álltak. A táncórák közösségi interaktív minőségénél fogva a társas kapcsolatokban egyszerre volt jelen a kihívás és az inspiráció élménye. Az előadói jelenlét témájában információt kaptunk az előadói jelenlétet befolyásoló tényezőkről, a beleélés forrásairól és az inspiráció belső forrásairól. A feladatok leírásaiban kiemelt jelentőségűek voltak a csukott szemes és a perspektívaváltás gyakorlatok, az óra végi feedback, valamint a diák és a tanár visszajelzéseinek értékelése.



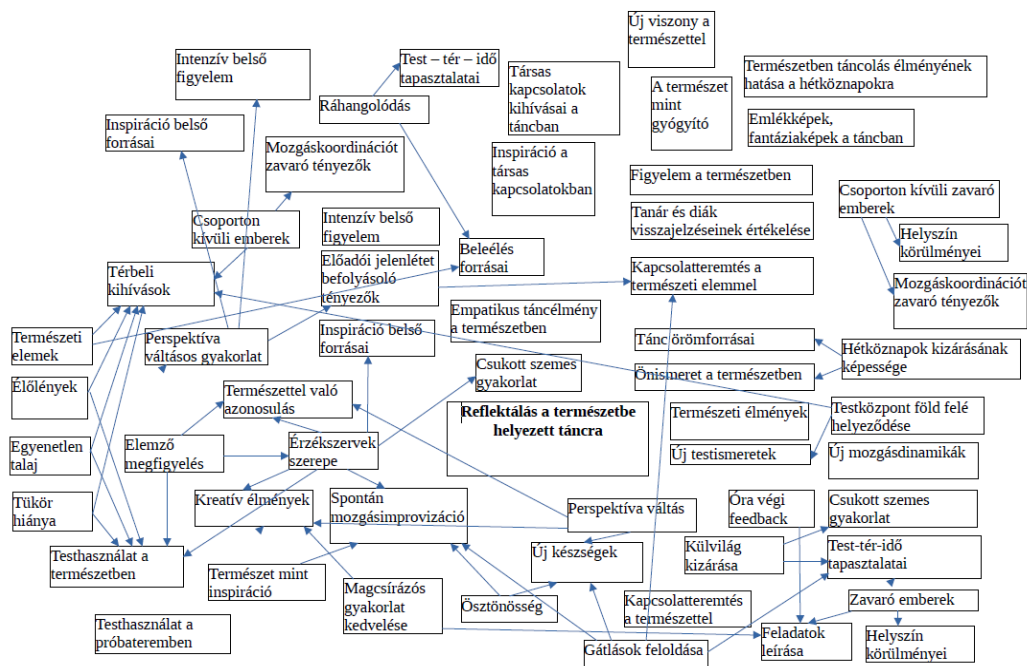
2. ábra: A természetbe helyezett tánc fő- és altémái a félig strukturált naplók és fókuszcsoporthoz tartozó interjú alapján. Saját összeállítás a kutatás eredményei alapján.

### **6. 11. 3 A kódok közötti reflektív átfedések a fókuszcsoportos interjúban és a félig strukturált naplókban**

Az egyes kódok között átfedések jelentek meg. A fókuszcsoportos interjúban a résztvevők kiemelték az egyenetlen talajt és a tükör hiányát, és az élőlényeket a természetben történő táncolás során, amelyek megjelentek a térbeli kihívások és a testhasználat a természetben kategóriái között is. Az elemző megfigyelés szerepet kapott a természetben történő testhasználatban és a perspektíva-váltás gyakorlatokban. A résztvevők a csoporton kívüli emberek zavaró jelenlétére reflektáltak a mozgáskoordinációt zavaró tényezők és a térbeli kihívások kategóriájában. A természeti elemek szerepe megjelent a térbeli kihívásoknál és a beleélés forrásainál. A természetben táncolás során az érzékszervek szerepére reflektáltak a csukott szemes gyakorlat esetében, és az inspiráció belső forrásainál. A perspektíva-váltás gyakorlatra utalások történtek az előadói jelenlétet befolyásoló tényezők, az intenzív belső figyelem élményei és az inspiráció belső forrásai témakörében is. A kapcsolatteremtés a természeti elemmel fő témája megjelent az előadói jelenlétet befolyásoló altémánál és a hétköznapi kizárásának képessége a tánc örömforrásai, valamint az önismeret a természetben altémák között.

A naplók leírásaiból is kiderült, hogy a természetben történő táncolás során kiemelt szerep jut az érzékszerveknek. Ezt erősíti az is, hogy ez az elem megjelent továbbá a természettel való azonosulás, a kreatív élmények, a spontán mozgásimprovizáció, a testhasználat a természetben, a természettel való azonosulásban és az elemző megfigyelés témakörében is. Az elemző megfigyelés szerepet kapott a természettel való azonosulásban és az érzékszervek működésében, a vizualitás és a tapintás megjelent a természettel való azonosulása során. Az ösztönösség a mozdulatokban említésre került az új készségek és kreatív élmények között. A TFET egyik kulcsfontosságú tényezője a perspektíva-váltás, amely a résztvevők naplóiban leírásra került az új készségek, kreatív élmények és a természettel való azonosulás témakörében. A naplói-írók megemléstettek a külvilág kizárásának tényét, amely megjelent a csukott szemes gyakorlatokra és a test-tér-idő tapasztalataira való reflektáláskor, mégis ennél több utalás történt a zavaró, külső emberek jelenlétére, amely gátlást okozott és ezt csak idővel sikerült feloldaniuk a résztvevőknek. A gátlások feloldásának témájára utalás történt a test-tér-idő tapasztalatai a természetben, az új készségek és a spontán mozgásimprovizáció témáiban. A táncosok számára az egyik kedvelt gyakorlat volt a „A magból kinövő növény”, amely megjelent a feladatok leírása és a kreatív élmények között, a természet pedig olyan inspiráló erővel bírt, amely említésre került a kreatív élmények és a spontán mozgásimprovizáció témáiban. A testhasználat a természetben és a természettel való azonosulás témái között pedig megjelent a „természet része vagyok élmény” kategória.

is part of, része valaminek →



3. ábra: Reflektív átfedések a kódok között a fókuszcsoportos interjúban és a félig strukturált naplókban. Saját összeállítás a kutatás eredményei alapján.

#### 6. 11. 4. Diskusszió

A következőkben részletesen bemutatjuk az empirikus vizsgálat legjelentősebb eredményeit a 2. sz. ábra alapján a következő témák vonatkozásában: test-tér-idő dimenzió tapasztalatai; kognitív, és affektív tapasztalatok; empatisz táncélmény szubjektív elemei (ezen belül reflektálás a természettel való empatisz kapcsolatteremtésre és a természettel való kapcsolatteremtés módjaira); társas kapcsolatok a táncban; előadói jelenlét és a résztvevők reflektálása a feladatokra. Előzetesen olyan vonatkozások érdekelték leginkább a vizsgálatot végző tanárt, hogy milyen mozzanatokból épül fel az empátia megtapasztalása a TFET során, milyen személyiségfejlesztő hatása van, és milyen táncos szakmai kompetenciákat fejleszt.

#### Test-tér-idő dimenzió tapasztalatai

A test-tér-idő tapasztalataihoz a következő témák tartoznak: a testhasználat a természetben, a testhasználat a próbateremben, térbeli kihívások, új készségek, új mozgásdinamikák, új



testismeretek, a mozgáskoordinációt zavaró tényezők, az érzékszervek szerepe, a helyszín körülményei, a természet mint gyógyító és az időérzékelés. A résztvevők reflektáltak azokra a tényezőkre, amelyek a próbatermi testhasználatól eltérően jellemzik a természetben történő testhasználatot. Ezek közé tartozik az egyenetlen talaj, a lehatárolatlan tér, a szabályos egyenes vonalak hiánya. Ez utóbbi kettő hozzájárul a távolságérzékelés, illetve a térbeli tájékozódás kihívásaihoz (nehezebb fixpont használat), ami az egyensúlyozást és a koncentrációt teszi próbára. Mindezekkel összefüggésben a résztvevők arról számoltak be, hogy nehezebben találták meg a testközpontra, és egy résztvevő arra is felfigyelt, hogy ennek földközeli lehelyeződése fokozza a stabilitásra törekvés szükségességét: „...annyira földközpontrú lettem egy idő után, olyan biztos lett a talaj, hogy nagyon odaragadtam a földhöz, hogy úgy mondjam.” Egy másik résztvevő a testhasználatról úgy számolt be, hogy teljesen másképp kellett az izmokat használni, és „teljesen más volt, amit elképzeltem, hogy mit vagy hogy szeretnék csinálni, és biztos, hogy nem úgy lett”. Előfordult annak a jelensége is, hogy a természetben a nagy tér blokkoló hatással volt a táncosra. A próbatermi közeggel szemben itt a tükör hiányával a külső testkontroll áthelyeződik belülré, fokozódik a kinesztetikus irányítás, és a természethez való alkalmazkodásban lehetőség nyílik a természet általi kontrollra, azaz arra, hogy a táncos kevésbé tervezze meg, hogy milyen mozdulatot fog tenni. Emellett lehetővé vált a tánc élményére irányuló intenzívebb figyelem megtapasztalása: „Én például azt így nagy különbségnek érzem, így részben a tükör miatt is, hogy ott hiába a próbaterembe figyelünk befelé, de mégis így kívülről nézem egy kicsit magamat, mert látom, hogy mozgok, és a természetben meg egyáltalán nem is gondoltam erre, hogy akkor most mit csinálok, meg egyenes-e a hátam meg, szép-e a mozdulat, hanem csak magára az élményre figyeltem.”

A résztvevők között volt olyan, aki a tér végtelenségét a mozgásban úgy kezelte, hogy maga körül a teret horizontálisan behatárolta, a tér vertikális nyitottságát viszont meghagyta, és ebből nyert energiát a tánchoz: „Annak ellenére, hogy a tér, amelyet használtunk, nem volt szigorúan körülhatárolva, én lekereteztem a magam számára. Szükségemnek éreztem, hogy legyen az általam használt térnek határa, még ha az jelképes is. Ez elsősorban abban segített, hogy teljesen figyelmen kívül hagyjam azokat, akik az én teremem kívül voltak, és nem a mi csoportunkhoz tartoztak. Ugyanakkor ez a lekeretezés horizontálisan volt csak érvényes, szemben egy táncteremmel. Vertikálisan, az égbolt felé nekem jóleső érzés volt a tér nyitottsága, szabadságot adott, valóban úgy éreztem, hogy tudok lélegezni ebben a térben. A napfény is erősítette számomra ezt a végtelenbe, felfele nyúló teret”. A résztvevők között volt olyan, aki szimbolikus térélményről számolt be a természetben: „A homokbányánál a tér lenyűgöző volt, nem volt látható épített környezet, a bánya maga szép, izgalmas, békés és jelentőségteljes egyszerre. Más élmény volt, mint a többi alkalom, ahol fák voltak körülöttünk. Olyan volt szimbolikusan, mintha feljönnék a víz alól és tudnék venni

egy óriási levegőt”. A térbeli kihívásokra történő reflektálásban megjelent továbbá a csoporton kívüli emberek jelenléte, az egyenetlen talaj, az élőlények, a belülről történő koncentráció erőtetése, a természeti környezetből származó sok külső impulzus, az egyensúlyozás, a testközpont lehelyeződése és a tükör hiánya.

A természetben nem alakult ki olyan anticipáció, amely több elemre irányult volna a térben, mint a próbateremben, mert az improvizatív mozgásgyakorlatok itt csak egy-egy természeti elemmel való kapcsolatteremtésre irányultak. A mozdulatok előre eltervezéséről az egyik résztvevő így nyilatkozott: „Azt éreztem, hogy bármit megterveznék előre, azt a természet úgyse hagyta, úgyhogy így álltam hozzá, meg el is volt engedve, de nem éreztem szükségét sem. ... mindig más jött ki abból, hogy így nem is tudom kifejezni, szóval hogy folyamatosan újra kellett gondolnom azt a mozdulatot, amiben benne voltam és akkor jöttek a következő mozdulatok”.

A kapcsolatteremtésben a természeti elemek esztétikai útmutatásként szolgáltak a mozdulatok karakterének létrehozásában, amelyben kiemelt szerep jutott az elemző megfigyelésnek. A próbatermi közeghez képest a természetben, a testhasználatban eltérő izomhasználat valósult meg, ennek jellemzői az órák másnapján az új helyeken megjelenő izomláz és a mozdulatok, valamint a légzés testfunkció kiterjesztése a térben (a mozdulatok megnyújtása, mélyebb légzés). A vertikális lehatárolatlanság a természetben nemcsak szabadságérzést, hanem kinesztetikusan megvalósuló energiát nyújt, mint erre a következő megnyilvánulás is kitér: „A legtöbbet számomra az jelentette, hogy nincs egy plafon (és esetleg még több emelet) felettünk, hanem csak az égbolt. Nem szeretem a várost, a többszintes házakat, nyomasztanak, és itt ez a tudatalatti, de folytonos nyomás megszűnt, ezáltal mintha hosszabbra tudott volna nyúlni a karom, a lábam, mélyebb levegőt tudott venni a tüdőm”.

A táncosok a sok külső impulzus miatt gyors mozgásokról és válaszreakciókról, lassabb mozgással történő emelkedésekről (új mozgásdinamikák), élénkebb vagy sérülékenyebb, ügyetlenebb testmozgásról, intenzívebb testérzékelésről, a mozdulatok lassításáról és kevesebb begyakorolt, tanult mozgássorról számoltak be. Egy résztvevő a sok külső impulzus hatásáról megjegyezte: „kényszeríteni kell magamat, hogy belülről magamra koncentráljak, mert rengeteg külső, külső impulzus meg atrocitás ért.” Egy másik résztvevő a sok impulzus kapcsán úgy érezte: „nem tudtam lassabb lenni, úgy éreztem gyorsan kell reagálnom rá”.

A természeti közegben a testhasználat ki van téve az időjárás viszonyosságainak, létrejön a táncosban a természeti elem minőségének megtapasztalása, a testirányítás átadása a természetnek, a ráhangolódás, a belesimulás a környezeti elembe és a kölcsönhatás, egyfajta „a természet része vagyok” élmény: „A testemre úgy kezdtem el figyelni, mint a természet egy részére, és emiatt egy kölcsönös hatás kezdett a középpontban lenni.” Volt olyan, akinek a természettel való kapcsolatát a

csodálat és a tisztelet jellemezte, és úgy gondolta, hogy a természetben vendégként van jelen: „Kicsit úgy éreztem végig, mintha csak “vendégségben lennénk”. Ez számomra két dologban nyilvánult meg leginkább. Egyrészt a természeti elemekre, tárgyakra, amikkel dolgoztunk, inkább egyfajta csodálattal tekintettem. Még ha töröttek, csonkák, sérültek is voltak, akkor is lenyűgözött a kitartásuk, erejük, és ez, azt gondolom, hatott arra, hogy fizikailag, mozdulatokban hogyan viszonyultam hozzájuk, hogyan kerültem velük kontaktusba, vagy hogyan próbáltam megjeleníteni őket az improvizáció során”.

A természettel való kapcsolatban egy résztvevő beszámolója szerint olyan erőteljes érzéseket élt át, hogy ráébredt önmaga és a világgal való viszonyra: „Nagyon erőteljes érzéseket is megéltem, rég táncoltam és ritkán járok mostanában a természetben, így szinte olyan volt, mint egy pofon (jó értelemben), ami ráébreszt, hogy ez maga az élet és az élet nem ellenem van”.

A táncosok beszámoltak olyan szabadságélményről, amely a hétköznapi kizárását és a gátlások feloldását eredményezte. Spirituális élményt is átéltek: „olyan érdekes volt, mert egyszerűen valahogy a belső érzelmek, amik bennem fogalmazódtak meg, én azt látom a tárgyban, de máskor meg valahogy inkább a tárgyat nézve fogalmazódik meg bennem egy érzet, amikor próbálok úgy kapcsolódni egy élőlényhez, egy tárgyhoz, hogy közben, közben meg az ő érzéseit kezdem átvenni. Egy fura spirituális élmény volt”.

A résztvevők többségében az természetben történő táncolás során eltűnt az időérzékelés, szemben a próbatermi órákkal, de volt olyan is, aki jó időérzékelésről számolt be: „Az idő múlása itt nagyon pontosan érzékelhető volt, ahogy egyre jött fel a nap, amikor véget ért a foglalkozás, szinte percre pontosan saccoltam meg az időt”. A résztvevők utaltak a természet végtelen idejének megtapasztalására, a térben „a jelen meghajlására” és a megszokott térből és időből való kilépésre: „A hely különlegessége miatt kicsit olyan érzésem volt, mintha kiléptünk volna a megszokott térből és időből. Ez segített elszakadni a mindennapoktól, ki tudtam kapcsolni azokat a gondolatokat, amik a teendőimhez, megoldandó feladatokhoz kapcsolódtak volna”. A több résztvevő által történt utalás a szabadságérzés átélésre, amely igazolja a dolgozat 2. 3. 5. A test szabadsága – „Embodiment” című fejezetében tett megállapításokat arról, hogy a test-lélek egysége a mozdulatokban szabadságélmény nyújt a TFET során a táncosnak.

A mozgáskoordinációt zavaró tényezőkként említették a résztvevők a csoporton kívüli emberek, egyes természeti elemek és élőlények, elhaladó járművek, és az egy alkalommal az eseményt dokumentáló fotós jelenlétét. Az egyik résztvevő a zavaró tényezőkhöz hozzáfűzte: „ez nekem nehéz volt, hogy ezekről így ne vegyek tudomást, de mégis figyeljek azért, ne legyen belőle sérülés”.

A természetben táncolás során megjelent a fokozott igény a csoportos feladatokra, és a csoport összetartozás élményére, feltehetőleg a szeparációs szorongás oldása miatt. A résztvevők a természet gyógyító, terápiás szerepéről is említést tettek, amelyet a természetes fény pozitív hatásának, az oxigénnek, az egyenetlen talajon történő mezítlábas jelenlétnek és a természetben táncolás során a külvilágra irányuló kifelé tekintésnek tulajdonítottak. Emellett a természetben táncolás élménye kihatott a megszokott hétköznapi élet mindennapjaira. Egyes résztvevők a koncentrátságról, hangulatjavításról és jobb munkabíró képességről tettek említést, volt olyan is azonban, aki ezt cáfolta, ugyanakkor a társas kapcsolataiban a természetből merített harmóniaélményről számolt be: „Én is sokkal jobb kedvűen mentem haza, viszont nekem ez így hülyén jött ki, hogy tegnapelőtt, meg tegnap is hazamentem, és azonnal le kellett ülnöm dolgozni. És abból a szempontból kicsit ilyen kontraproduktív volt, mert úgy mentem volna, meg csináltam volna valamit! Nem éreztem jól magam, nem éreztem azt, hogy így jobban ment volna tőle a munka. Viszont így a társas kapcsolatokban meg úgy éreztem, hogy úgy hazavittem egy kis harmóniát, hogy azt így éreztem, hogy milyen kedves vagyok és aranyos. Kicsit ilyen szeretetet sugárzóbb, mint amilyen mostanában”.

A természetben történő tánc során a táncosok új készségeket szereztek, amelyek a következők voltak: perspektívaváltás, kifelé figyelés, természettel való azonosulás és kapcsolódás, odafigyelés, testi-szellemi elengedés, állóképesség javítása, testközpont stabilizálása és egyensúlyozás, kikapcsolás képessége, fókuszáltság, visszatalálás a gyermeki énhez, ösztönösség, intuíció a mozgásban, gátlások feloldása és az érzékszervi készségek finomodása. Emellett új testismeretekre is reflektáltak: a természetben történő mozgáskontroll nehézsége, jobb befelé figyelés és belső összhang, ügyetlenebb mozgás, testközpont föld felé helyeződése, talp, lábujj, boka, lábizom és talpizom szerepe az egyensúlyozásban, légzőfunkciók jobb működése, a kézfej és az ujjak szerepe a kifejezésben, belesimulás a környezetbe, kontroll elengedése, féltalpra emelkedések mellőzése, testközpont megtalálásának nehézsége, új tartalmú karhasználat, amelyről az egyik alany így nyilatkozott: „A homokkal való játék miatt a kézfejem izmait, ujjaimat is sokkal többet használtam, így az ebben rejlő lehetőségeket, a mozdulatokhoz hozzáadott értékét is megtapasztaltam”. Ugyanez a résztvevő a kapaszkodó boka és lábujjak szerepét így élte meg: „...úgy éreztem, hogy kapaszkodnak a lábujjaim, tartom a bokámat sokkal jobban szerintem, mint egy padlón, és ez valahogy így stabilabb volt. Szóval ez például olyan, ami lehet, hogy vissza fog jönni, a lábujjaim legalábbis, ha padlón állok egyszer mezítláb ismét.”

Az interjúk során a résztvevők többször is utaltak az érzékszervek szerepére, különösen a tapintásra, hallásra, a látásra és szaglásra, valamint a belső elcsendesedéssel és elemző megfigyeléssel létrejövő imitáció során a természeti elemek közül a napfény, a szél, a talaj

érzékelésére. csoport általi jobb önmegfigyelés {1}, saját belső érzelmek {1}, tárgy keltette érzet {1}, spirituális élmény {1} A természetben a figyelem irányával kapcsolatban a következőkre reflektáltak a résztvevők: a csoport általi jobb önmegfigyelésre, a saját belső érzelmekre, a tárgy keltette érzetre, és a spirituális élményre.

A félig strukturált naplókban a test-tér-idő tapasztalatai között a résztvevők részletes leírását adták még a helyszín körülményeinek, ezen belül bemutatták az odaérkezés hangulatát, az időjárást, és itt is említették a csoporton kívüli zavaró embereket.

## **Kognitív és affektív tapasztalatok**

A természetben folytatott tánc során felszínre kerültek a résztvevők kognitív és affektív tapasztalatai. A kognitív tapasztalatok közé sorolható az alanyoknak a természetjáráshoz kapcsolódó élményei, az intenzív belső figyelem, az emlékképek és fantáziaképek, a figyelem iránya a természetben, a kreatív élmények, az önismeret a természetben, és az új viszony a természettel. Az affektív tapasztalatok közé tartoznak a tánc örömforrásai, a gátlások feloldása és a spontán mozgásimprovizáció. A vizsgálat témái között megemlítendő, hogy az empátia élményének szintén vannak affektív és kognitív összetevői. Tartalmánál fogva az empátia élménye egy jól körülhatárolható része a vizsgálatnak, ezért mint fő téma, külön fejezetben kerül bemutatásra.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjú bemelegítő kérdései között a résztvevők beszámoltak a természethez köthető élményeikről, a karantén alatti természetjárással kapcsolatos élményükről, rendszeres természetjárásról, a természet szeretetéről, gyermekkori élményeikről a természetben, a jelenhez köthető természeti élményekről, valamint a természethez köthető mozgásélményeikről.

A résztvevők megélt kreatív élményei (nagy képzelőerővel létrejött táncos problémamegoldás) között szerepelt a természeti elem táncos megjelenítése, a homokkal mint természeti elemmel való kapcsolat (egyszerre tárgy és „színpad”) és annak hatása a fantáziára, a páros versgyakorlatok, valamint a közös élményekben az egymásra figyelem és a csoportos kapcsolódás. A kreatív élményekre erőteljesen hatottak a perspektívaváltás gyakorlatok és a csukott szemes gyakorlatok. A résztvevők különösen kedvelték a magcsírázós gyakorlatot, amelyben előtérbe került a gondolkodás és a vizuális képzelőerő, a külső megfigyelés, a csoporton belüli egymásra figyelem. A természet olyan érzékszervekre ható inspirációforrás volt a kreatív élményekhez, amely gyors válaszreakciókat, az önfeledtség és felszabadultság érzését, valamint a gyermeki én érzését váltották ki: „A táncban is inkább éreztem gyermekinek, önfeledtnek magam, ami nagyon más volt a tükrökkel körülvett táncteremhez képest”.

A kérdésekre adott válaszaik alapján a résztvevők figyelme a táncban a következőkre irányult: a csoport általi jobb önmegfigyelésre, saját érzelmekre, a természeti tárgy keltette érzetre, amely utóbbi különös spirituális élménnyel is párosult. Az intenzív belső figyelem élményei a perspektíaváltás gyakorlatokhoz kapcsolódtak, amelyek saját élményeket hívtak elő és erőteljes belső impulzusokat az önkifejezésben: „Nekem is az ilyen beleképzélősköknél éreztem azt, hogy így nagyon belülről jön minden. Próbáltam magamat a milyen lehet télen/nyáron fának lenni például, és így beleképezni magam, és akkor éreztem nagyon belülről jött, meg szerintem kívül és látható volt, hogy ezek nem ilyen külső impulzusok, amik így jönnek és mennek, hanem tényleg így árad belülről az ami, az amit ez a kérdést kiváltott belőlem, meg amit erről a kérdéstről gondolkodom, hogy itt az agyamat, meg a szívemet, meg a testemet nagyon jól összhangba hoztam”. A kreatív élmények kapcsán voltak olyanok is, akikben felszínre kerültek emlékképek és fantáziaképek a tánc során: „...az első vers volt az, ami még konkrét képekhez kapcsolódott. Nekem egy egyenesen álló fenyő volt, és nagyon sok ilyen karácsonyi fenyőválasztás, hidegben menni az erdőben, és téli, meg decemberi dolgok eszembe jutottak”.

A spontán mozgásimprovizáció élményében a résztvevők a következőkről számoltak be: a természeti elem inspirációt jelentett, nehezebb volt a mozgáskontroll létrehozása, a mozgásban impulzivitás és nagyvonalúság, ekstázis, a béke és a szabadság érzete érvényesült. A természettel összekapcsolódott mozgásban az irányítás átadásra került a természetnek, a mozgás könnyeddé, ösztönössé vált, és a gátlások feloldódtak. A természet gátlásokat feloldó szerepéről, amely a spontán mozgásimprovizációban is megjelent, az egyik résztvevő így nyilatkozott: „El tudtam engedni magam, és jobban ki tudtam zárni mindent, ami nem tartozott oda. Ez részben annak köszönhető, hogy a homok és a környezet miatt teljesen elvarázsolt a helyszín hangulata, részben szerintem annak is, hogy most már „rutinosabban” táncoltam, vagyis jobban visszarázódtam a táncba”.

A természetben folytatott tánc során a tánc örömforrásai a résztvevők szerint a következők voltak: természeti elemek, társak szerepe, és a hétköznapi kizárása is örömet jelentett. „...A homokkal való munkával jelentkezett egy ilyen hatalmas örömerzet, dobáltam mindenfelé a homokot, és mozogtam, és pörögtem, és hah, emberek sem voltak körülöttünk”. De a résztvevők között volt olyan is, aki nem tapasztalt ilyen nagyon intenzív örömerzetet: „de lehet, hogy ez csak az én jelen szellemi vagy mentális nem nyugalmi állapotomból adódik. És igazából inkább csak én ellazulást tapasztaltam, hogy igen most itt tök jó hömpörögni a homokban, vagy a fűben a Margit szigeten, de nem volt intenzív örömerzet”. A résztvevők között volt olyan, aki a természethez köthető örömerzetét sokszerűnek élte meg: „Meg ami még, nagyon pozitív és örömteli, az nekem a fény volt, a napfény, azon nagyon keveset vagyok, és az nagyon hozzá tett az egész

állapothoz. Meg ami nekem szinte ilyen megrázó volt az első alkalommal, amikor a meditációs zenére moztunk, és így először kifelé kellett a természetre figyelni. Nem kaptam sokkot a második, meg a harmadik alkalommal, de akkor az ott kicsit sokkszerű volt”.

A természetben folytatott tánc hatással volt az önismeretre, mert visszatükrözte a személyiségben a fizikai és szellemi gyengeségeket, a koncentrációs erősségeket, a hétköznapi kizárásának képességét, azaz szembesített önmagunkkal.: „Hát igazából, ezt nem nagyon tudom megfogalmazni, ezt az érzést, de valahogy így, úgy mondanám, hogy sokkal inkább szembesültem saját magammal azáltal, hogy így nem volt annyi inger. Hiába volt mégis sok”. „...igazából így részletekbe menően nem is nagyon fejteném ki, inkább csak azt, hogy tisztában vagyok a saját gyengeségeimmel a személyiségemet illetően, és így különösen itt előjöttek ezek a dolgok, mert ugye itt a természetben sokkal inkább, hogy mondjam ezt, a saját magam jelenlétét sokkal inkább éreztem a természettel együtt, és ez így kicsit ilyen félelmetes volt, de mégis inkább jó”. Egy másik alanya az interjúban akkor érezte magát erősnek: „amikor a földdel kellett bármilyen kapcsolatot teremteni, de inkább, úgy éreztem, hogy négy lábbal állok a földön, és olyan erősnek éreztem magam”.

A háromnapos workshopról nem mindenki nyilatkozott úgy, hogy megváltoztatta a természethez fűződő viszonyát. Azok, akik a megváltozott új viszonyról számoltak be, utaltak „a természet része vagyok” közelség élményére, a természettel való berögzült fenntartások időleges elengedésére, és a természethez köthető gyermekkori emlékek felidéződésére: „...nagyon szeretem a természetet, de hogy én vagyok az, aki minden bogártól, meg mindentől így és (elhúzódik), és ez egy ilyen pálfordulás volt, hogy most meg így ölelgettem a fát, meg hemperegtem a fűvel. Ez létrehozott egy másfajta közelséget a természettel, mint az amikor ott vagy, és jársz és érzed. És ez meg inkább „a része vagyok” közelség. Nem is tudom, valahogy ez így kettéválk a fejemben, de így éreztem”.

### **Empatikus táncélmény szubjektív elemei – reflektálás a természettel való empatikus kapcsolatteremtésre**

Az TFET során az empátia kognitív és affektív dimenziói szimultán módon érvényesülnek, ezért az interjúban is leggyakrabban együtt szerepelnek. A dolgozat fő témáját tekintve, amely a természetben folytatott empatikus tánc, a fókuszcsoporthoz tartozó interjúban a következő témákat érdemes kiemelni a résztvevők reflektálásaiban: empátia a táncban, a perspektívaváltás gyakorlat és kapcsolatteremtés a természettel. A résztvevők között egy nyilatkozott úgy, hogy a

perspektíva-váltás gyakorlatnál táncos eszköz hiánya van az előadói kifejezéshez, és nem jött létre a természeti elemekbe az érzések belevetítése. Az empátikus tánc megvalósítása során a természeti elemek tulajdonságainak megismerésében kiemelt szerep jut az érzékszerveknek és az elemző megfigyelésnek: „...a Margitszigeten az a tárgy, ami a természetből való volt, az egy ez ilyen kicsit "s" betűt formázó fakéreg volt, aminek a domborulatánál volt egy ilyen kis göcsört az oldalán, és akkor kicsit elgondolkodtam azon, hogy ez hogyan alakulhatott ki, vagy hogyha ez az én esetemben volna, akkor ez hogyan nézne ki, vagy hogy egy ilyen száraz fát, aminek, aminek tényleg egyébként nagyon szépen mentek a vonalai, azt mire használja fel az ember, és akkor mivé alakul át maga a fa”.

Az egyik résztvevő a természeti elem érzéseinek lehetőségéről a következőképp tett említést: „... hogyha letört egy darab, akkor annak a lezuhanása, vagy pont annak a kis résznek a leválása a fáról, ez a fából milyen érzéseket szedhet ki”. Ugyanez a résztvevő a táncos empátiát a természettel való kapcsolatban a következőképpen élte meg: „Volt még olyan, amikor a fának az érzéseit is próbáltam kicsit megérteni, illetve amikor a Margitszigeten, ugye ott az nem tudom, egy tölgyfa volt-e, akkor ott próbáltam átadni neki a testemet, hogy úgy használja a fa a testemet, ahogy ő a saját testét nem tudja használni”. Felmerülhet a kérdés, hogy mit is jelent az, hogy „próbáltam neki átadni a testemet”. Ekkor szinte lemond a táncos az emberi testről, és a teste felölti a fa testét. Ez a tánc közben megvalósuló embodiment egyik olyan esete, amelynek inspirációs forrása a táncos képzelete. Ehhez kapcsolódik az, hogy „úgy használja a fa a testemet, ahogy ő a saját testét nem tudja használni”, ami az ember részéről a természettel megvalósuló altruista viszonyként értelmezhető, hogy végre akkor mozgással is ki tudná fejezni önmagát a fa.

Az empátikus tánc másik fontos feltétele a természeti elem formáját követő együttmozgás képessége, erről egy résztvevő így nyilatkozott: „...az a kanyarodó fa, azzal egy olyan együttmozgás történt, ami szerintem még élőlényel nem sikerült. Az nagyon lekötött, megmozgatta a fantáziámat”. A természettel való empátikus kapcsolat inspirációs forrása a képzelet és feltétele a perspektíva-váltás, amelyhez a személyes élmények is felhasználásra kerülnek. Erre az egyik résztvevő a következőképp tett utalást: „...amikor bele kellett képzelni valamilyen természeti elem pozíciójába, helyébe magunkat, akkor így attól függően, hogy éppen milyen elemet választottam, a Margitszigeten egy száraz levél volt az egyik, a másik pedig egy viszonylag idős fa, és ott mindkettőnek a szemszögét próbáltam elképzelni, és nyilván olyat tudtam hozzákapcsolni, amit én átéltem, meg bennem mozgott”.



## Reflektálás a természettel való kapcsolatteremtésre

A dolgozat fő témájához kapcsolódóan a megállapított kategóriák között megjelent a természettel való kapcsolatteremtés témája, amelyre a résztvevők közül egy fő reflektált úgy, hogy benne nem jött létre a természettel való azonosulás élménye. Ő a természeti elemek fizikai minőségére fókuszált a természeti elemekkel való empátikus táncgyakorlatokban, és ezt próbálta megragadni mozgásában. A fókuszcsoporthoz tartozó interjúban is így utalt erre: „Én amikor rá kellett vennem magam, hogy koncentrálok egy tárgyra esetleg, vagy a térben egy dologra, egy bokorra, vagy egy fára, akkor mindig próbáltam először a felszínét megvizsgálni, és azon gondolkodni, hogy vajon ezt hogy tudnám megmutatni tánccal, és ez segített elmerülni a feladatban is”. Egy másik résztvevő hozzátette, hogy ő is próbálkozott hasonlóval: „...a felülete, vagy ahogy kinéz, az anyagnak a formái sokat segítettek abban, hogy milyen minőséget kapcsoljak hozzá”. Egy harmadik résztvevő a természeti elem mozgásába történő beleképzelésre így utalt: „Nálam volt amikor technikailag szerintem abszolút nem volt helyes amit csináltam, de közben meg azt éreztem, hogy ez az amit kér tőlünk a természet, hogy én így mozogjak”.

A természetbe való belehelyeződésről valaki a babok csírázását bemutató feladatról úgy nyilatkozott, hogy „az, hogy én magam helyezkedhettem bele, az nagyon fel tudott tölteni, és nagyon tudtam vele azonosulni”. Ugyanez a résztvevő a természeti elemekhez könnyen tudott kapcsolódni: „a környezet minden elemével tudtam kapcsolódni, nem voltak fák, amik eltakarják a napfényt előlem, vagy felfogják a szelet, így mindkettőt érezhettem a bőrömön, illetve a homok tapintása is nagyon kellemes és megnyugtató volt”.

Egy résztvevő a természet része vagyok élményről így számolt be: „Két esetben történt ilyen, az első a fákkal való improvizáció volt. Ott éreztem úgy igazán, hogy része vagyok a természetnek, megérintettem, megöleltem, onnantól már a földre is nagyobb biztonságérzettel és nyugalommal feküdtem le. A másik ilyen alkalom a homokbányában volt, ahol már teljesen betérítettem magam a homokkal, és maximálisan kihasználtam az adottságait”. Volt olyan résztvevő, aki ugyanerről az élményről a következőképpen számolt be: „Míg a táncteremben talán a tükröknek, vagy annak, hogy csupán az emberi közeg, amely dominál az érzékelés szempontjából, és annak, hogy egy zárt térben vagyok, amely minden külső hatástól megóv, az, ami főként akár tudat alatt is a középpontban van, addig a természetben, illetve annak a megfigyelése során ezek a mankók, határok megszűntek. A testemre úgy kezdtem el figyelni, mint a természet egy részére és emiatt egy kölcsönös hatás kezdett a középpontban lenni”. A természettel való kapcsolatteremtés témájában előtérbe került még a természetbe olvadás tapasztalata: „...az empátiát igénylő feladatok miatt talán inkább éreztem magamat a „természetbe olvadva”, mint a természet egy – egyébként egy

mozdulattal kiemelhető – elemének. Mivel mindez nagyon új volt és kicsit sokszerű, a mozgásban szerintem így első alkalommal kevésbé tudtam kifejezésre juttatni.”.

A természettel való kommunikációban kiemelt szerepe volt az érzékszervek között a tapintásnak. Mind a hat résztvevő többször hangsúlyozta, hogy a tapintásnak fontos szerepe volt a mozgásimprovizációkban: „De a természet érzete, a tapintás is sokszor vezetett, amikor például a fűvet simítottam végig, vagy egy fakérget tapintottam ki. Valahogy annyira lenyűgözőnek, magával ragadónak találtam az érzetüket, az érzékelés által való felfedezést, ezt a természetes anyagot, hogy ez sokkal erősebb irányítást és kontrollt adott a mozdulataimnak, kevésbé terveztem meg közben, hogy mit teszek majd. Egy másik résztvevő így írt a tapintás szerepéről a mozgásban: „Egyrészt a tudat, hogy a mozdulatommal képes vagyok valami kézzel foghatót formálni (vonalat húzni benne, feltúrni stb.), végig befolyásolta a mozgást, de ösztönösen, nem tudatosan”. A tapintás szerepéről egy harmadik résztvevő így nyilatkozott: „A homok épp a kiszámíthatatlanságával sokban irányította a mozgásomat. Főleg a lépésekben, előre haladásban nehéz lett volna előre megtervezni a mozgásomat. Másrészt a homok tapintása is önkéntelenül elvonta a figyelmemet, sokkal ösztönösebbnek éreztem a mozdulataimat”.

Az élet kezdetén a környező világ megismerésének elsőrendű forrása a haptikus tapasztalat. Felnőttkorban azután a megismerésben a látásnak és a hallásnak van dominanciája, de emellett a tapintás is nagy jelentőségű. A tapintás célzott érintés, amelynek során a figyelem is a megérintett terület felületére irányul, és az így szerzett információkat a tapintó kognitív módon (*Csépe, Győri és Ragó, 2007-2008*), és a mozgás útján is képes megjeleníteni. A TFET során az érzékszervi tapasztalatok között a tapintás primátusát az is alátámasztja, hogy míg a többi érzékszervi tapasztalat esetében mindig van bizonyos távolság az észlelt tárgy és a test között, a test mintegy önkéntelenül az észlelt tárgy irányába mozdul el, keresve a közelebbi kapcsolatot, addig a tapintás távolság nélküli, közvetlen testi kapcsolatot jelent az észlelt természeti elemmel. Ez a közvetlenség kivált egy intimebb, érzelmileg telítettebb reakciót a mozgást végző alanyból. A tapintás szerepét *Husserl* is kiemelte, aki szerint a kinesztetikus rendszer megélt testté válása és a saját test érzés létrehozása a tapintó érzékelő szervén keresztül, a mozgás és érzés összekapcsolódásával valósul meg. *Edmund Rolls* neuropszichológus kimutatta, hogy az érintés az agy orbitofrontális kérgét aktiválja (*Keltner, 2010*), amely agyterület összefügg az kognitív empátiával (*Goodkind, 2010. 5.o.*). Ezért is lehet empátiát fejlesztő hatása a természetben folytatott, tapintásra alapozott táncnak. Az empirikus vizsgálatnak igen fontos tanulsága volt a tapintás ilyen szerepének meghatározása a TFET során.

A természettel történő kapcsolatteremtésben előtérbe került a természeti elemek megfigyelése is: „...a homokra fókuszáltunk, azt jártuk körül különböző helyzetekben. A térben pedig adva volt a

lehetőség is arra, hogy közelről megfigyeljük, hogyan változik, hogyan épül fel. Ilyen szempontból nem volt nehéz azonosulni vele”. A természeti elemekhez való kapcsolódásban előtérbe került az élmények és érzések társítása, valamint az érzések felébresztése: „A homok egy helyszínen különböző formákban jelent meg, a felső réteg a nagyon száraz, szálló homok, mélyebben már nedvesebb és hűvösebb, más érzet a napon és az árnyékban stb. Ezek a formái a homoknak vizuálisan és tapintásra is különböztek, különböző érzéseket ébresztettek, és különböző érzéseket, élményeket tudtam hozzá társítani, ami pedig befolyásolta a mozdulatsort, ami a különböző formákkal való találkozást követte”. A természettel való kommunikációban szerepe volt a természeti elemek tulajdonságainak is, ilyenek voltak például a hőség és a fények beesési szöge. Ez utóbbiakat csak megemlítették, nem fejtették ki bővebben.

A természeti elemmel való kapcsolatteremtés témái között megjelent a perspektívaváltás könnyűségének kódja, erről így nyilatkozott az egyik résztvevő: „Mind a gesztenye, mind később más természeti elemek kapcsán könnyűnek éreztem az azonosulást. Könnyű volt kapcsolódási pontot találni, beleképzelnem magam egy természeti elem helyzetébe”. A természettel történő azonosulás olyan figyelmet igényel, amely a táncostól a mozdulatokban egyfajta belső csönd megélését igényli: „A homokkal való foglalkozás során, úgy éreztem, olyan csönd kísért végig a mozdulatokon, amelyet korábban máshol nem tapasztaltam”.

## **Társas kapcsolatok a táncban**

A közösen folytatott tánc során a társas kapcsolatok alakulására inspirációt jelentett a természeti elemekre történő közös ráhangolódás élménye, az egymásba érő mozdulatok, az összetartozás gondolata és a bátorság érzése: „Amikor gyökerek voltunk, nekem az nagyon jó volt, hogy elkezdtünk egy idő után egymásba ágazódni, és mint gyökerek tulajdonképpen egymást szinte lefejtettük, illetve újrafontuk egymást, és nekem az inspiráló volt”. A természettel való azonosulás társas kapcsolatokra gyakorolt hatásáról egy másik résztvevő így tett említést: „...ahhoz képest, hogy ki mennyire ismeri egymást, vagy mikor találkoztunk utoljára, kivel mozogtunk már együtt, ahhoz képest ez minden elfelejtődött, és egy csapat voltunk”. A kapcsolatok kialakításában kihívást jelentett az összhang és az egység létrehozása, amelyekhez a résztvevők beszámolója szerint az összekötő erőt a tanári jelenlét is segítette. A természeti elemmel történő perspektívaváltás gyakorlatok közül a magcsírázós gyakorlat így hatott a társas kapcsolatokra: „Ebbe nagyon bele tudtam élni magam, nagyon megnyugtató volt és egy körben helyezkedtünk el a többiekkel így nagyon át lehetett érezni a közöttünk lévő egységet, egészet”. A gyakorlatra egy másik résztvevő

hasonlóképp utalt: „Közös élményként legkiemelkedőbb az volt, amikor a babok csírázását jelenítettük meg csoportként. Nem is kellett körülnézmem, és éreztem, mit csinálnak a többiek, hol tartanak a „csírázásban”, és hogy együtt éljük meg a „kinyílás”, az első hajtások felemelő érzését”.

## **Előadói jelenlét**

Az előadói jelenlét fő témában két altéma bontakozott ki: a beleélés forrásai és az inspiráció belső forrásai. A beleélés forrásai között az interjúalanyok említették a természeti tárgyakat, a feladatokhoz használt verseket, a természeti elemeket, a társak szerepét és a ráhangolódás lehetőségét. Az inspiráció belső forrásainál reflektáltak az érzékszervek szerepére az elemző megfigyelésnél, a természet adottságaira és a természeti tárgy minőségére. Inspirációt jelentett a perspektívaváltás gyakorlat, és a hozzájuk használt természeti szimbólumok. Az inspiráció belső forrásairól az egyik résztvevő így nyilatkozott: „Én amikor improvizációhoz kezdek hozzá, akkor mindig, hát ugye egyrészt a tapintás maga, illetve az, hogy az anyagot mire használjuk, és hogy az anyag miközben átalakul, milyen fázisokon mehet keresztül, és hogy ez mozgásban hogyan történik. És én mindig így próbáltam elvonatkoztatni, de közben ott is maradni benne, és felhasználni a természeti adottságot”. Az előadói jelenlét témájának bővebb kifejtése egy újabb vizsgálat megvalósításával lenne lehetséges, mert nem nyilatkoztak róla többet a résztvevők.

## **A résztvevők reflektálása a feladatokra**

A félig strukturált naplókban a feladatok leírásánál kiemelt jelentőséggel utaltak a résztvevők a csukott szemes gyakorlatokra, a magcsírázós perspektívaváltás gyakorlatra és az óra végi feedbackre, emellett az interjúban is reflektáltak perspektívaváltás gyakorlatokra, valamint véleményt alkottak a tanár és a diákok egymás közötti visszajelzésének hiányáról a feladatok során.

A feladatok végrehajtásánál jó hangulatról, csoportos összhangról, a csoporton kívüli zavaró emberek jelenlétéről tettek említést. A páros versgyakorlatnál (lásd az óravázlatokat) volt olyan résztvevő, aki hiányolta a versek szóbeli elemzését a mozgással történő megjelenítéshez. Egy másik résztvevő a feladatok kapcsán megnevezte a számára akadályozó tényezőket: „...viszont azt érzem, hogy nem tudtam 100%-ban belemerülni. Ennek részben az az oka, hogy nagyon rég táncoltam, illetve sportoltam, így fizikai korlátokba ütköztem, részben pedig a környezet miatti nehezítő elemek fogtak vissza, például a ferde talaj, stb.”.

A csukott szemes gyakorlatnál a résztvevők szerint ilyenkor figyeltek kívülre leginkább, kiemelték a hallás szerepét a tájékozódásban, a földközeli testhasználatot, a kisebb térhasználatot az összeütközéstől való félelem lehetősége miatt, a megszokott térből és időből való kilépéssel a külvilág kizárását és belső képek megjelenését, valamint egy képzeletbeli térélményt: „A csukott szemes gyakorlatok során úgy éreztem, hogy teljesen elszakadtam a tértől és időtől, inkább csak egy belső, képzeletbeli térben léteztem, ezáltal könnyebb volt belemenni a feladatokba”.

A naplókából kiderült az is, hogy az óra végi feedback egyik fontos eleme volt a foglalkozásoknak: „Az alkalmak végén mindig egy körben leültünk, és megbeszéltük, mit is éltünk át egyéneként, ami szerintem nagyon sokat segített a feldolgozásban és a nyugodt elengedésben”.

Az interjúalanyok egybehangzó tapasztalata szerint a perspektívaváltás gyakorlatokban a természetnek volt vezető szerepe a mozgásirányításban, és itt is előtérbe került az elemző megfigyelés. A perspektívaváltás kapcsán csak egy személy számolt be a táncos kifejezőeszköz hiányáról: „Nekem volt ebben nehézségem, hogy például hiába, mondjuk, néztem egy felhőt vagy a fát, és így még láttam is, hogy éreztem a dinamikáját, de úgy éreztem, hogy nincsenek meg az eszközeim ahhoz, hogy ezt úgy átadjam, ahogy szeretném. Ettől független megpróbáltam, csak ott sokszor így korlátok, a saját korlátaimba ütköztem”.

A diáktól és a tanártól érkező visszajelzésekkel kapcsolatban megoszlottak a vélemények az interjún, voltak, akik úgy vélték, az ilyen típusú órák jellegébe nem illett volna bele a tanár és a diák részéről egymás minősítése: „Nekem amúgy egyáltalán nem hiányzott. Igazából azt gondolom, hogy ha bármi, vagy bármilyen negatív, vagy nem is feltétlen negatív, csak ilyen korrekciós megjegyzést kapok, akkor biztos, hogy úgy éreztem volna, hogy akkor most így korlátozva vagyok, és feszültséget keltett volna bennem. Én teljesen azt éreztem, hogy ez nem arról szól, hogy minden tökéletes legyen, hanem hogy kapcsolódjunk egymáshoz meg a természethez. Nekem ez kifejezetten nagyon jót tett, hogy nem volt minősítés semmilyen jellegű”. Volt olyan, aki arról tett említést, hogy „a törődés az inkább a csöndben teljesedett ki”, míg egy másik résztvevő úgy vélte: „...magamat éreztem inkább megtalálni és akkor így, nem tudom, nem éreztem, hogy minősítgetnem kell, vagy véleményt kellene mondanom bárkiről is.” Ugyanez a résztvevő hiányolta azonban a tanári visszajelzést a bemelegítés fázisában, és más is szükségesnek érezte volna ezt a táncos önkifejezés megfejtésének értékelésében.

## Következtetések

A résztvevőkkel folytatott interjúk és a naplók mint kutatási források reliabilitásáról elmondható, hogy a verbális formába öntött szubjektív élmény nem mindig könnyen sorolható kategóriákba. Amellett, hogy a tánc közben megélt élményekből később már nem minden visszaidézhető a verbális kifejezés számára, a táncmozgással kifejezett élmény nem mindenkinél párosul hasonlóan kifejező verbális készségekkel. Mindezek figyelembe vételével a vizsgálat összegzése során a vizsgálatot végző tanárnak mérlegelnie kell, hogy a kutatás céljai maradéktalanul megvalósultak-e, illetve a megvalósulás módja milyen további kutatási irányokat jelöl ki.

A foglalkozásokhoz rendelt gyakorlatokról összességében elmondható, hogy a vizsgálat céljait megfelelőképpen szolgálták. Az eredmények legfőbb értékeként említhető, hogy feltárultak a természetbe helyezett empatis tánc élményének szubjektív sajátosságai. Felhívták a figyelmet további kutatási irányok lehetőségére is. A természeti tér megtapasztalásához a jövőben érdemes lenne olyan improvizációs feladatokat is tervezni, amelyek során a táncosnak a térben egymás után több elemmel kell kapcsolatba kerülnie egy nagyobb tér bejárásával, és így több lehetőség nyílna a természetben történő anticipációk kutatására.

A természettel való táncos viszonyban a legerőteljesebben a közvetlen testi kapcsolat, az érintés hat, amely kialakítása után következhet a képzelet működése, a kognitív testi behelyeződés a természet elemeibe. A résztvevők reflexióiból kiderült, hogy csak kevesen használtak saját emlékeket és emlékképeket a természettel való kapcsolat kialakításánál. Ez indokolja olyan mozgásos feladatok létrehozását is egy jövőbeli kutatásban, amelyek célzottan ezek aktivizálására irányulnak, és így még inkább hozzájárulnak a természettel való empatis kapcsolat kialakításához. Az interjú és a naplózás eredményeiből felszínre kerültek olyan vonatkozások (a természetben átélt Flow-élmény, harmóniaélmény és spirituális élmény), amelyek összetevőit egy jövőbeli vizsgálat keretében lehetne feltárni. Szintén egy további vizsgálat témája lehetne az, hogy a természettel kialakítandó empatis kapcsolat során a táncosok milyen kinesztetikus testélményeket (embodiment) tapasztalnak?

A gyakorlatok helyszínválasztásáról elmondható, hogy a társadalomtól leginkább távol eső hely bizonyult a legjobb helyválasztásnak, mert nem voltak zavaró külső emberek, sem pedig elhaladó járművek. A helyszínválasztásnál ezt a jövőben érdemes figyelembe venni.

A kutatás rávilágít a természetben folytatott tánc funkciójának újraértékelésére, mind a tánc művészetében, mind a pedagógiában. Korunkban, a modern tánc hagyományos mozgásának megtartásával a természetben folytatott tánc új filozófiai és morális tartalommal gazdagodott. Új

táncműfajok kialakulásához vezetett, amelyek a környezeti tánc és ennek színpadi változata. Napjainkban a természetben folytatott tánc központi témája nem a test szabadsága, hanem a természeti környezet iránti emberi felelősség. A pedagógiában a természetben folytatott tánc alkalmazható a táncos készségek fejlesztésének hagyományos céljából, és az empátia fejlesztésére is.

### **A dolgozat limitációi és lehetséges perspektívái**

- A kvalitatív eredmények felvetik az adatok reprezentativitásának, általánosíthatóságának és objektivitásának a korlátozottságát.
- Az empirikus vizsgálat nem objektív természete, a pedagógus személyiségéből adódó befolyások lehetőségei: a téma iránti érzelmi érintettségéből és a kutató tanár kettős szerepéből adódó elfogultság befolyásolta a kutatás objektivitását.
- Az empirikus vizsgálatban az empátia nemi különbségeinek figyelmen kívül hagyása a fókuszcsoport homogenitásában.
- A mozgásgyakorlatok csak a felnőtt korosztály számára készültek, mert a résztvevők is fiatal felnőttek voltak a vizsgálatban.
- A dolgozat elméleti részének 2. fejezetében ismertetett testelméletek a nyugati gondolkodók fogalmaiból, elméleteiből és (eszme)történeti jelenségvilágainak leírásából építkeznek. Ez egy jövőbeni kutatással kiegészülhetne, amely a keleti gondolkodók elméletein alapulna.
- A tánc történeti fejezetben *Margie Gillis* tánc koncepciójának tárgyalásában szakirodalom híján nem került sor a pedagógiai szemléletének leírására. Ezt egy jövőbeni online narratív kutatással lehetne pótolni.

A dolgozat gyakorlati alkalmazási hasznának tekinthető az, hogy az elméleti-történeti rész kiegészítéseket nyújthat a modern tánc történetének tanulmányozásában, különös tekintettel a testelméletekre, és a természetben folytatott modern tánc történetének vizsgálatára, amely a hazai szakirodalomban hiánypótló feldolgozásnak számít. Az empirikus vizsgálat keretében folytatott empátikus tánc pedagógiai tapasztalatai ösztönzőleg hathatnak a hazai kortárs-modern táncszcéna kísérletező táncosaira, tánctanáraira, óvodapedagógusaira, és recepciós hatással lehet a környezeti tánc mozgalmának hazai terjedésére is. A természetben folytatott empátikus tánc a személyiség

komplex fejleszthetőségét kínálja minden életkorban, melyhez a kompetencia térképet a 6.11-es fejezet tárgyalja.

## VII. ÖSSZEGZÉS

A 19. század második felétől az emberek életében radikális gazdasági és társadalmi változások történtek, az ipari termelés és az urbanizáció jelentősen átalakította a városi ember hétköznapi életét. Mindezek szekularizációs folyamatokat hívtak életre, ezzel egy időben azonban olyan kultúrkritikai szemléletmód fogalmazódott meg az emberekben, amely az ember irracionális erőit hangsúlyozta. Új élettartalom keresésére az ember életreform mozgalmakat hívott életre, amelynek két fő eleme volt a természethez, természetes életmódhoz való visszatérés és az öngyógyítás.

A kor individualizációs és emancipációs folyamataival jelentősen átformálta az ember testéhez fűződő viszonyát, a testet felszabadítani igyekezett a modernizáció által kialakított kényszerek alól, a merev ruházattól és a korszak prúd szemérmességétől. Az életreform mozgalmak a test felszabadítása mellett a test és lélek harmóniájára is törekedett. A test köznapi értelmezése a német kultúrkörben kettős réteggel bír: a Körper a tárgyként létező fizikai testet, a Leib a nem tapintható, nem látható megélt szubjektumot jelöli. A 20. század eleji testkultúra sajátossága az volt, hogy mindkettő művelésére irányult, ellentétben a mai fitness kultúrával. Az életreform mozgalmak keretében létrejött mozdulatkultúra magában foglalta a jóga, a nudizmus, a testépítés, a ritmikus gimnasztika és a mozdulatművészet művelését.

A civilizált test, amely a természet része is, jelentős mértékben társadalmi konstrukció. Ezt a szemléletet képviselték a szociálanropológiában és a szociálpszichológiában *Marcel Mauss*, *Norbert Elias*, *Erving Goffman*, *Mary Douglas* és *Michel Foucault*. *Mauss* különböző közösségek testhasználati szokásait kutatva megállapította, hogy nem létezik természetes testhasználat, ez társadalmanként eltérő, és átadása szóbeliséghez és utánzásához kötött. A középkortól a kora modernitásig vizsgálva a civilizáció viselkedésmódjait *Elias* úgy vélte, hogy a magatartás társadalmi képződmény, amely összefüggésben van az államok szerveződésével. A viselkedésben olyan pszichés tényezők is szerepet játszanak, mint a szégyen, az undor és a feszélyezettségérzés. *Goffman* az emberi kommunikációt színházi alakítások sorozataként képzelte el, ahol az alakítás keretében, a szituációban az egyén helyzetmeghatározást végez (információt gyűjt másokról, és



benyomást kelt önmagáról), és egy fegyelmezett homlokzaton keresztül, testi megnyilvánulások látszatára támaszkodik a kommunikációban. *Douglas* szerint két test létezik (fizikai és társadalmi), amelyek kölcsönhatásban vannak egymással, és a testben szimbolizálódik a társadalmi struktúra. *Foucault* fegyelmet hangsúlyozó testelméletében azt vizsgálta, hogy a hatalommal hogyan tehető engedelmessé és hatékonyvá a test. *Foucault* megelőzően a test és a lélek kettősségét hirdették már *Arisztotelész*, *Platón*, és *Descartes* is. *Husserl*, *Stein* és *Merleau-Ponty* a test fenomenológiai megközelítését képviselik, ennek tárgya a közvetlen megtapasztalású megélt test (Leib).

A dolgozat témájaként vizsgált természeti környezetben folytatott tánc során előtérbe kerül a kinesztetikus érzékelés (különösen a mezítlábas tánc során), és anticipációval kísért, fokozott mozgáskoordináció. Az anticipáció olyan kognitív képesség, amely a mozgás eredményességének elővételezése a környezetből származó ingerek megjósolásával a folyamatos mozgáskoordináció fenntartásához. A próbatermi közeghez képest a természetben új anticipáció kiépítése szükséges a környezetben megjelenő elemek változatos eloszlása miatt, ekkor intenzív és megosztott figyelem irányul a táj elemeire, a belső képekre és a saját testre. A természetben jelentkező fokozott belső mozgásérzékelést több tényező határozza meg: 1) a tükör hiánya miatt a testhasználatban a látás részlegesen kiitatott, ezért fokozottabb a testközponthasználat, 2) a térhasználatban a természetben mint színpadon újfajta irányjelzők jelennek meg, a térelemek eloszlása változatos és szabálytalan, valamint egyenetlen a talaj, 3) a tánc témája, a környezettel való empátikus kapcsolat, is fokozott kinesztéziát igényel és eredményez.

Az empátia előzményének tekinthető *Einfühlung* a német esztétikában (*Robert Vischer*, 1873) és pszichológiában (*Theodor Lipps* 1903) jelent meg, amelyet az angol *empathy* szóra 1909-ben *Edward Titchener* fordított le. *Lipps* imitációs elméletét a fenomenológus *Edmund Husserl* és *Edith Stein* kritizálta, miszerint az „*Einfühlung*” több és más, mint saját tapasztalatunk kivetítése a másikba. Szerintük nem tudható, hogy a másik mit él át, csak elképzelhető. Az én és a másik tapasztalata eltér, az empátia nem önmagunk reprodukciója. A legújabb kori elmefilozófiában rejtély a másik szubjektív tapasztalatának megismerhetősége, az elmélet egyik képviselője *Thomas Nagel* azzal érvel, hogy a képzelet a tapasztalat által behatárolt, mert nem rendelkezünk ugyanazzal a neurofiziológiai felépítéssel. A kortárs elmefilozófia egy másik képviselője, *Fuchs* *embodiment* elméletében kifejti, hogy a szubjektum, azaz az éntudat, az egész testre kiterjedő egész, amely nem az agy parancsára, hanem azzal interakcióban cselekszik, és a tudatosság alapja a szenzomotoros dimenzió. *Fuchs* és *Koch* (2014) tárgyalja továbbá az empátia affektív dimenzióját. Elméletük szerint kinesztetikus érzések és érzelmek között szoros kapcsolat van, az érzelmek testi változások. Az empátia kognitív folyamata a perspektíva váltásra utal, amely a célszemély nézőpontjába történő behelyezkedést jelent. Az empátia fogalma az utóbbi évtizedekben előtérbe került nemcsak az

elmefilozófiában, hanem *David Sobel* nyomán (1996) a környezetvédelemben is. A környezetpszichológusok szerint a környezettel kialakított altruista viselkedés (empátia) a környezetvédelem segítője. A posztmodern kor környezeti krízisére megoldást a természetközpontú etika bevezetése jelenthet az antropocentrikus értékorientáció helyett. A természettel folytatott empátikus tánc lényege, hogy a környezet nem pusztán esztétikai háttérként funkcionál, hanem egy „partnerként” van jelen a mozgás útján történő kommunikációban. A természettel folytatott empátikus táncban az ember nem egocentrikus lényként van jelen, hanem a tánc a természeti környezet állapotának megértését, átérzését és mozgáson keresztüli kifejezését jelenti perspektívaváltással, érzelmi ráhangolódással, valamint egy belső automatikus szenzomotoros folyamattal.

A természetben folytatott tánc történetének két jelentős korszaka volt: a 20. század első évtizedei és a posztmodern kor. Mindkét időszakra jellemző a kapcsolatteremtés a természettel, a spiritualitás, a közösségformálás és az autentikus kifejezési forma a táncban. A 20. század elején a táncművészetben is érvényre jutott a szabadságkeresés és az autentikus kifejezőmód, az elszakadás a klasszikus balett konvencióitól, akadémikus formáitól. A mozdulatművészeti mozgalmak új testkultuszt hirdettek, a test felszabadítását, természetes ápolását, egészségét, edzését és esztétikai tökéletesítését. Az első környezettudatos modern táncos *Isadora Duncan* volt, akinek a mozgását a természeti elemek és az antik görögséghez való visszatérés ihlették. *Isadora Duncan* a test és lélek harmóniáját képviselte a táncban, az emancipáció hírnökeként a női test szabadságát és egyenjogúságát hirdette. Reform jellegű pedagógiai elképzelései szembementek a kor szigorú, engedelmességre, szorgalomra, szükségletek elfojtására irányuló oktatási módszerével. Tanításában a tánc eszközével a mindennapi élethez közelített, és lélektani szempontokat érvényesített, pedagógiai célja pedig az volt, hogy a természettel harmóniában élő embert neveljen. A 20. század elején az életreform mozgalmak egyik központi helyszíne volt a *Monte Veritá* kommuna (egyik kiemelkedő alapítója *Gusto Gräser*), amely a modernizáció negatív társadalmi hatásainak ellensúlyozására átfogó megoldásokat kínált a test karbantartására (étrend, reformruha, földművelés, emberi kapcsolatok, spiritualizmus). A közösség táncosai új mozdulatokkal kísérleteztek. *Gusto Gräser* „Ausdruck Balabiott” erdei tűztáncai privát férfi nudista táncesemények voltak, Holdfénytánc (1905) jelentős hatással volt *Laban Rudolfra* és *Mary Wigmanre*. *Laban* a test és tér kapcsolatának tudatosságát kutatta, szerinte a tánc kifejezi a kozmikus rend harmóniáját. Táncszemléletében kvázi-vallásos elemek is keveredtek, növendékei felléptek az OTO Konferencián 1917-ben, mozdulatkórusaival pedig kísérletet tett az emberek spirituális egyesítésére egy nagy testben a közös táncban. *Laban* célja nemcsak az volt, hogy a táncot fizikai és spirituális cselekvéssé formálja, hanem hogy növendékeinek átadja az alkotói individualitásnak a közösségi

együttműködés szellemében megvalósuló élményét, és beavassa őket az emberi invenció kreatív kifejezési lehetőségeinek eszköztárába. *Wigman* a tér drámai aspektusát kutatta, és mozdulatkísérleteiben a természet ihlette tapintásos érzeteket közvetítette, és ezt felhasználta improvizációs óráin is. Táncpedagógiai célja az volt, hogy a táncos ismeretei bővüljenek a tánc története, elmélete, kompozíciós eljárások és zenei kíséret terén, miközben a testet egy kifejezési eszközzé alakítja.

A 20. század eleji életreform mozgalmaknak történeti recepciós hatása volt az 1950-70-es évek beat és a hippy mozgalmára. Ez utóbbi kettő az életreform mozgalmakhoz hasonlóan ellenkultúra mozgalom volt. A beat a radikális értelmiségiek ellenkultúra mozgalma volt, amely lázadt a középosztálybeli értékek, a kapitalizmus és a politikai kötelezettségekkel szemben. A hippy mozgalom ezzel szemben egy életmódbeli lázadás volt, hirdették a szabadságot, a háborúmentes békét, a szeretetet, szembefordultak a hagyományos család- és iskolamoddellel, és a feketék egyenjogúságát képviselték. A hippy mozgalom új testszemléletére jellemző volt a természetesség kultusza, a nudizmus, a hedonizmus, a szabad szexualitás és a pszichedelizmus. A hippy mozgalom párhuzamba hozható az 20. század eleji életreform mozgalommal: mindkettőben jelen volt a holisztikus panteista szemlélet, a pacifista anarchisztikus elemek, keleti vallások és filozófiák, a jóga, a vegetarianizmus iránti érdeklődés, az életreform kommunák, a reform ruházat, a droghasználat és a szabad formájú mozgások a táncban.

A modern tánc történetében az 1920-as évek végétől az 1970-es évekig sajátos fejlődés indult a színpadi táncban. A modern tánc kiemelkedő képviselőinek a természetességre törekvése ebben a korban a test és a talaj erőteljes kinesztetikus kapcsolatában (a gravitáció és lendület törvényeivel) érhető tetten. *Martha Graham* testtechnikája a „contraction-release”-ekre és spirálokra épült, *Doris Humphrey* a mozgásban a „fall and recovery”-re alapozott, és *Steve Paxton* a kontakt improvizáció (CI) megalkotója volt. A CI-ben különösen előtérbe kerül a táncosok közötti empátia, amikor a táncosok a két test közötti mozgó pontot és a testsúly folyamatos játékát a gravitációval a kinesztetikus empátián keresztül követik. Az empátia kérdését kutatta a táncban *Marian Chace* táncterapeuta is, aki a mozgásban megtestesült empátiát képviselte úgy, hogy mozgásával a páciensei mozgását tükrözte, hogy megértést közvetítsen (1963). Az empátia témája a koreográfiában szintén ebben az időszakban a *Judson Dance Theatre* progresszív táncalkotói körében volt jelen. A korszak kiemelkedő pedagógusai *Margaret H'Douler*, *Irmgard Bartenieff* és *Moshe Feldenkrais* voltak, akik a hagyományos tánctechnikák helyett a test funkcionális és természetes mozgáslehetőségeit kutatták. A kor jelentős táncművésze volt még *Anna Halprin*, aki radikális témájú táncokkal, és a természetközelség morális témájával kísérletezett a táncban.

Az ember szemlélete a posztmodern világban a globalizáció, fogyasztói társadalom, a természeti környezet kizsákmányolása és a digitális információs társadalom hatására jelentősen megváltozott. A társadalmi folyamatok ellensúlyozása holisztikus szemléletmóddal (közösségi rituálék, individuum felé fordulás, természeti és egészségtudatosodás, láthatatlan vallások) valósult meg. A pedagógiában megjelent az alternativitás keresése: a környezeti nevelés, a természetpedagógia és a művészet alapú természeti nevelés. A posztmodern test is jelentős átalakuláson megy keresztül: a test árucikké válik, a nemi szerepek fellazulnak, a test instrumentalizálódik és gyarmatosul. Az 1960-as évektől bekövetkező ökológiai krízis az emberi technika hatalmának növekedését mutatja, az ember eltávolodott önmagától és a természettől. Ezt követi az a felismerés, hogy a környezetvédelemben az emberközpontú etika helyett természetközpontú etikára van szükség. A posztmodern kor környezeti tánc mozgalmában megfogalmazódik a környezetvédelem gondolata, a tiltakozás a környezet kizsákmányolása ellen. A környezeti tánc mozgalma a legutóbbi évtizedben jelentős módon kiszélesedett, és napjaink legismertebb észak-amerikai képviselői (*Nigel Stuart, Joanna Stone, Dianne Eno, Devalois Feron, Jill Sigman, Jody Sperling, Rulan Tangen, Jennifer Monson és Lynn Neumann*) az ökológiai válság szempontjait érvényesítik a természeti táj „színházában”. A test és környezete közötti kinesztetikus tudatosságot és az empátia kérdését 2010-ben *Julia Handschuh* SIP Watershed nevű projektje kutatta. A posztmodern korban a természetben táncolás kiemelkedő képviselői *Anna Halprin, Celeste Snowber és Margie Gillis*. *Halprin* a Planetary Dance évenként megrendezett rituálé megalapítója (1987), amelynek célja a Föld és a közösség békéjének helyreállítása. *Halprin* természetközeli táncszemléletében a természettel való spirituális összekapcsolódást hirdette. Táncpedagógiájában a Life/Art munkafolyamat kidolgozója, amelynek lényege az élet és a művészet kapcsolatának megszilárdítása, benne a tánc gyógyító jelleggel, kreatív módon integrált művészeti kifejezésben van jelen, társzművészetekkel és interdiszciplináris tudományokkal együtt. Táncpedagógiájában, a testmozgások objektív mechanikájának megértésére törekedett, és a mozgások lehetőségeinek feltárásával kinesztetikus tudatosságra nevelt. *Gillis* a természettel összhangot átélő empatikus táncélménye intellektuális, spirituális megtapasztalás a természetben, intenzív érzékszervi élményekkel. *Snowber* táncában kvázi-sámánisztikus vonások vannak jelen, a kimondott szöveg egyenértékű a szuggesztív mozgással. Táncában a külső természeti környezet és a belső én spirituális egységének a megtapasztalására törekszik. *Margie Gillis* és *Celeste Snowber* természetközeli táncszemléletét a szólótáncos megtapasztalás jellemzi, szemben *Halprin* közösségi táncaival.

A dolgozat célkitűzései között szerepelt a természetben folytatott táncolás élményét feltárni a dolgozat szerzőjének saját táncos tapasztalataira alapozva és egy háromnapos workshop

résztevéőivel fókuszcsoportos interjú keretében. A természetben folytatott táncolás során, a természet mint empatikus tükör visszatükrözi a testtudatot, a személyiséget, és a természettel való kapcsolatteremtés során belső megtapasztalások jönnek létre. A természeti térélményben kihívást jelent a mozgás megtervezésében az, hogy a természetben mint „színpadon” a természeti elemek változatos mintázata és anyaga van jelen, továbbá a talaj egyenetlensége, a külső hőmérséklet és a természet hangjai. A próbaterem közegéhez képest intenzívebb érzékszervi érzékeléssel és észleléssel jön létre a természeti elemek iránti beleérző figyelem. A kapcsolat kölcsönösségének elvén új testtudati információhoz jut a táncos, és a természeti környezet rávezeti a testet egy naturálisabb mozgásforma kivitelezésére. A táj a természettel való azonosulással folytatott tánc részévé válik, és meghatározza a tánc mozgásdinamikáját és minőségét. A természettel való táncos kapcsolatteremtésnek három típusa különíthető el: 1) a belülről kifelé történő kapcsolatteremtés során egy belső pszichés tartalommal közelít a táncos a természethez, 2) a kívülről befelé irány során pedig a természet hangulata és tulajdonságai inspirálják a mozgást, 3) vegyes típus esetén pedig ez a kettő szabadon keveredik. A természetben folytatott empatikus táncolás során intenzív harmóniaélményt és Flow-állapotot tapasztalhat a táncos. Pedagógiai jelentősége a természetbe helyezett táncpedagógiának az, hogy a személyiség és a szakmai kompetenciák komplex fejlesztését teszi lehetővé. A testi-fizikai kompetenciák között kiemelendő az érzékszervi készségek finomodása, a térérzékelés és kinesztetikus érzékelés fejlesztése, valamint az aktívabb testközpont használat. A szellemi kompetenciák közül a természetben táncolás leginkább hatással van a környezethez való alkalmazkodás készségére, a koncentrációra, a képzelőerőre és az empátiára. A pszichés kompetenciák közül a legfontosabbak a harmónia átélése és az érzelmek szabad kifejezése.

A fókuszcsoportos interjú és a strukturált naplóvezetés feltárják a természetben folytatott empatikus táncolás szubjektív elemeit. Ezek közé tartozik a természeti elemek elemző megfigyelése érzékszervekkel, amelyben a tapintás és a kinesztetikus rendszer integrálódik. Az empátia feltétele volt a perspektívaváltás, amelyhez inspirációs forrást a képzelet nyújtott. Az empatikus táncélményben előtérbe került az altruista viszony a természeti elemmel („úgy használja a fa a testemet, ahogy ő a saját testét nem tudja használni”), az együttmozgás képessége, a „természet része vagyok élmény” és a természeti elem mozgásába történő beleképzeléssel egyfajta azonosulás. Míg a színpadi vagy próbatermi improvizáció során a táncos elsősorban a képzeletét aktivizálja, addig a természetben megvalósuló táncimprovizáció során az empatikus kapcsolatban az érzékszerveknek van primátusa, különösen a tapintással létrejött közvetlen testi megtapasztalásnak. Ennek az a magyarázata, hogy a tapintás az agy orbitofrontális kérgét aktiválja, amely egyben a kognitív empátiáért felelős terület. A természetben folytatott empatikus tánc hatással volt a társas

kapcsolatokra, az egymásba érő mozdulatokon keresztül az összetartozás gondolatát, a bátorság érzését, az egység és egész élményét tapasztalták meg a résztvevők.

## MELLÉKLETEK

A fókuszcsoportos interjú témái és kódjai

A félig strukturált naplók témái és kódjai

Fókuszcsoportos interjú vezérfonala

Félig strukturált naplók mintája

Kültéri foglalkozások óravázlatai

## 1. sz. melléklet: A fókuszcsoportos interjú témái és kódjai

**Testhasználat a természetben {20}**: egyenetlen talaj {6}, tükör hiánya {5}, élőlények {6}, sok impulzus {1}, Flow-élmény {1}, lehatárolatlan tér {1}, nehezebb fixpont használat {1}, sérülékenyebb és ügyetlenebb mozgás {1}, anticipáció {2}, anticipáció hiánya {1}, mozdulatok folyamatos újragondolása {1}, időérzékelés hiánya {3}, jó időérzékelés {2}, egyenes vonal hiánya {1}, határtalan {2}, természet mint a mozdulatok karakterének útmutatója {2}, elemző megfigyelés {5}, a természeti kontroll megtapasztalása {1}, a természethez alkalmazkodás szüksége a plusz érzethez {1}, a tánc élményére figyelés {1}

**Természeti élmények {12}**: karantén alatti természetélmény {3}, rendszeres természetjárás {2}, természet szeretete {1}, gyermekkori élmények a természetben {4}, jelenhez köthető természeti élmények {2}, természethez köthető mozgásélmény {6}

**Kapcsolatteremtés a természeti elemmel {10}**: perspektívaváltás {2}, természeti elem érzéseinek megértése {1}, testirányítás átadása a természeti elemnek {1}, belső gátlások felszabadulása {2}, természeti elem tulajdonsága, hangulata {1}, érzelmi belevetítés hiánya {1}, tapintás {1}, hallás {1}, szaglás {1}, látás {1}, ízlelés {1}, nap {2}, szél {2}, homok {2}

**Csukott szemes gyakorlatok {9}**: érzékszervek szerepe {8}, fantáziaképek megjelenése {1}, kívülre figyelés {1}

**Térbeli kihívások {8}**: csoporton kívüli emberek jelenléte {3}, egyenetlen talaj {6}, élőlények {6}, belülré koncentráció erőtetése {1}, külső impulzusok {1}, természeti elemek {4}, egyensúlyozás {2}, testközpont lehelyeződése {1}, tükör hiánya {5}

**Empatikus táncélmény a természettel {8}**: érzékszervek szerepe {8}, elemző megfigyelés {5}, természeti elem érzéseinek elképzelése {1}, természeti elemek tulajdonságai {1}, együttmozgás {1}, természeti elem alakja {1}, érzékszervi és érzéki kapcsolat {6}, fantázia szerepe {1}

**Perspektívaváltás gyakorlat {8}**: a természet szerepe a mozgásirányításban {1}, elemző megfigyelés {5}, táncos eszközhiány a kifejezéshez {1}



**A diák és a tanár visszajelzéseinek értékelése {7}**: tanári visszajelzés hiányolása a bemelegítésnél {3}, diákok visszajelzésének szükségletelensége {2}, tanári minősítés szükségletelensége a kreatív feladatoknál {2}, táncos önkifejezés közös értékelésének hiányolása {2}, tanári visszajelzés érzékelése {1}

**Tánc örömforrásai {5}**: természeti elemek {5}, társak szerepe {2}, örömmérzet hiánya {1}, hétköznapi kizárásának képessége {3}, természeti sokk élmény {1}

**Előadói jelenlétet befolyásoló tényezők {5}**: figyelmet elterelő tényezők {1}, szabadságérzés {1}, fotózás {1}, erőteljes koncentráció {1}, erőteljes mozdulatok keresése {1}, nézőtérre koncentráció {1}, mozdulatok tudatossága {1}, mozdulatok lazasága {1}, kapcsolatteremtés a természeti elemmel {10}, perspektívaváltás gyakorlat {8}, túl sok gondolkodás {1}, csoportosítás {1}

**Természet mint gyógyító {4}**: oxigén szerepe {1}, természetes fény {1}, egyenetlen talaj és a mezítlábas jelenlét {1}, kifelé tekintés {1}

**Önismeret a természetben {4}**: koncentráció {1}, fizikai és szellemi gyengeségek {1}, hétköznapi kizárásának képessége {3}, önmagunkkal szembesülés {1}

**Új viszony a természettel {4}**: természet része vagyok közelség {1}, fenntartások időleges elengedése {1}, új viszony hiánya {1}, természeti emlékek felidéződése {2}

**Természetben táncolás élményének hatása a hétköznapiakra {4}**: felpezsdült lelkület a munkabírásban {1}, koncentráció {1}, hangulatjavítás {1}, nem javított a munkabírásban {1}, harmóniaélmény a társas kapcsolatokban {1}

**A beleélés forrásai {3}**: természeti tárgyak {1}, versek {2}, természeti elemek {5}, társak szerepe {2}, ráhangolódás {1}

**Inspiráció belső forrásai {3}**: érzékszervek szerepe {8}, elemző megfigyelés {5}, természet adottságai {1}, a tárgy természeti minősége {1}, perspektívaváltás gyakorlat {8}, természeti szimbólumok {1}

**Mozgáskoordinációt zavaró tényezők {3}**: járművek {1}, csoporton kívüli emberek jelenléte {3}, élőlények {6}

**Inspiráció a társas kapcsolatban {3}**: egymásba érő mozdulatok {1}, egymásra hangolódás {1}, bátorság {1}, összetartozás élménye {1}

**Társas kapcsolatok kihívásai a táncban {3}**: összhang {1}, egység {1}, tanári jelenlét összekötő ereje {1}

**Testhasználat a próbateremben {3}**: tükör {1}, külső testkontroll {1}

**Figyelem iránya a természetben {2}**: csoport általi jobb önmegfigyelés {1}, saját belső érzelmek {1}, tárgy keltette érzet {1}, spirituális élmény {1}

**Intenzív belső figyelem élményei: {2}**: perspektíaváltás gyakorlat {8}, perspektíaváltás {2}, saját élmények {2}, belső impulzusok az önkifejezésben {1}

**Emlékképek, fantáziaképek a táncban {2}**: emlékképek, fantáziaképek {2}, emlékképek, fantáziaképek hiánya {2}

**Új mozgásdinamikák {2}**: nagyon lassú {1}, gyors {1}

**Egyéb téma {1}**: táncórák lehetősége a különböző évszakokban {1}

## 2. sz. melléklet: A félig strukturált naplók témái és kódjai

**Test-tér-idő tapasztalatai a természetben {20}**: jó időérzékelés {2}, koncentráció nehézsége {1}, lehatárolatlan térélmény {4}, időérzékelés hiánya {7}, zavaró emberek {3}, ráhangolódás a természetre {1}, környezet végtelensége {1}, testhasználat a próbateremben {2}, nagy tér blokkoló hatása {1}, pozitív táncélmény a természetben {1}, világhoz való viszony {1}, erőteljes érzések megélése {1}, természetben táncolás terápiás hatása {1}, mozdulatok és a légzés kiterjesztése {1}, intenzívebb testérzékelés {1}, spirituális élmény {1}, Flow-élmény {1}, izomláz új helyeken {1}, mozdulatok lassítása {1}, szimbolikus térélmény {1}, természet tisztelete és csodálata {1}, saját test törekenysége, kiszolgáltatottsága {1}, a test mint vendég a természetben {1}, csoport összetartozás élménye {1}, külvilág kizárása {2}, tér horizontális lekeretezése {1}, tér vertikális nyitottsága {1}, szabadságélmény {1}, természetes fény pozitív hatása {1}, gátlások feloldása {5}, fotós zavaró jelenléte {1}, zavaró természeti közeg {1}, szabadságélmény {4}, lehatárolatlan térélmény {4}, kilépés a megszokott térből és időből {1}, hétköznapi kizárása {1}, gyors válaszreakciók {2}, sok impulzus {1}, belesimulás a környezeti elembe {1}, természet végtelen ideje {1}, természeti elem minőségének megtapasztalása {1}, testirányítás átadása a természetnek {1}, a jelen meghajlása {1}

**Kapcsolatteremtés a természeti elemmel {11}**: gátlások miatti érzelmi azonosulás hiánya {1}, összhang hiánya {1}, fizikai minőségek megragadása {1}, belehelyeződés {1}, fával kontakt nehézsége {1}, csoportos kapcsolódás {1}, kapcsolódás a természeti elemekhez {2}, természet része vagyok élmény {3}, nyugalom {1}, összhang a természettel {1}, természetbe olvadás {1}, természeti sokk élménye {1}, érzékszervek szerepe {8}, élmények, érzések társítása {1}, érzések felébresztése {1}, perspektíva-váltás könnyűsége {1}, belső csönd szerepe a mozdulatokban {1}, elemző megfigyelés {4}, természet mint a mozdulat karakterének útmutatója {1}

**Kreatív élmények {11}**: a homok mint tárgy és színpad {1}, természeti elem megjelenítése {1}, páros versgyakorlat {1}, homok hatása a fantáziára {1}, közös élmény {1}, perspektíva-váltás gyakorlat {1}, természet mint inspiráció {5}, közelítés a csoporttagokhoz {1}, magcsírázós gyakorlat kedvelése {2}, társak szerepe {3}, perspektíva-váltás {4}, gondolkodás és vizuális képzelőerő {1}, külső megfigyelés {1}, egymásra figyelés {1}, gyors válaszreakciók {2}, érzékszervek szerepe {8}, tapintás szerepe {7}, tükör hiánya {1}, önfeledtség {1}, gyermeki én {1}, csukott szemes gyakorlat {5}, felszabadultság {1}, csoportos kapcsolódás {1}

**Új készségek {10}**: új készségek elsajátításának hiánya {3}, perspektívaváltás {3}, testi-szellemi elengedés {1}, kifelé figyelés {1}, állóképesség javítása {1}, testközpont stabilizálása {1}, egyensúlyozás {1}, természettel való azonosulás és kapcsolódás {1}, kikapcsolás {2}, fókuszáltság {2}, újfajta stabilitás, egyensúlyozás {1}, visszatalálás a gyermeki énhez {1}, ösztönösség {3}, intuíció a mozgásban {1}, odafigyelés {1}, gátlások feloldása {5}, érzékszervek finomodása {1}

**Spontán mozgásimprovizáció {10}**: spontán mozgásimprovizáció hiánya {1}, természeti elem szerepe {2}, természet mint inspiráció {5}, mozgáskontroll nehézsége {2}, impulzivitás és nagyvonalúság a mozgásban {1}, ekstázis {1}, béke, szabadság érzete {1}, könnyed mozgás {1}, ösztönösség {3}, gátlások feloldása {5}, szabadságélmény {4}, kreativitás {1}, érzékszervek szerepe {8}, természeti elem érzete {4}, tapintás szerepe {7}, összekapcsolódás a természettel {1}, irányítás átadása {1}, kapcsolódás a természeti elemekhez {1}

**Új testismeretek {9}**: új testismeret hiánya {2}, mozgáskontroll nehézsége {2}, jobb befelé figyelés {1}, jobb belső összhang {1}, testközpont föld felé helyeződése {1}, talp, lábujj, boka szerepe {1}, jobb légzőfunkciók {1}, lábizom, talpizom szerepe a stabilitásban {1}, kézfej, ujjak szerepe a kifejezésben {1}, belesimulás a környezetbe {1}, stabilitás és egyensúlyozás {1}, test ügyetlensége {2}, kontroll elengedése {1}, emelkedések mellőzése {1}, testközpont megtalálásának nehézsége {2}, új karhasználat {1}

**Érzékszervek szerepe {8}**: elemző megfigyelés {4}, tapintás szerepe {7}, látás szerepe {1}, imitáció {1}, megnyugtató tapintás {1}, napfény és szél érzékelése {1}, talajérzékelés {1}, elcsendesedés {1}

**Testhasználat a természetben {7}**: nehezebb fixpont használat {1}, eltérő izomhasználat {1}, nehéz egyensúlyozás {1}, egyenetlen talaj {2}, időjárás viszonyosságai {1}, társas kapcsolatok igénye {1}, rengeteg tér {1}, kevesebb begyakorolt, tanult mozgássor {1}, földközeli testhasználat {2}, lassabb emelkedések {1}, stabilitásra törekvés {1}, kölcsönhatás a természettel {1}, egyenes vonal hiánya {1}, természet része vagyok élmény {2}, testközpont megtalálásának nehézsége {2}, jobb testérzékelés {1}, érzékszervek szerepe {8}, élénk mozgás {1}

**Feladatok leírása {7}**: spirituális jelleg {1}, verselemzés hiányolása {1}, óra végi feedback {3}, jó hangulat {1}, csoportos összhang {1}, zavaró emberek {3}, magcsírázós gyakorlat kedvelése {2}, páros gyakorlat kedvelése {4}, csoportegység {2}, teljes belemerülés hiányának oka {1}

**Helyszín körülményei {6}**: helyszín leírása {2}, időjárás leírása {4}, zavaró emberek {3}

**Gátlások feloldása {5}**: természet gátlásokat feloldó szerepe {2}

**Csukott szemes gyakorlat {5}**: hallás szerepe {1}, földközeli testhasználat {2}, kisebb térhasználat {1}, félelem az összeütközés lehetőségétől {1}, külvilág kizárása {2}, tapintás szerepe {1}, hangok eltűnése {1}, kilépés megszokott térből és időből {1}, képzeletbeli térélmény {1}, páros gyakorlat kedvelése {4}, belső képek {1}

**Óra végi feedback {3}**: nyugodt elengedés {1}, feldolgozás {1}

**Testhasználat a próbateremben {2}**: zárt tér {1}, tükrök {1}

### **3. sz. melléklet: A fókuszcsoportos interjú vezérfonala**

#### **BEVEZETÉS**

Moderátor (vizsgálatot végző tanár):

Bemutakozás

Tájékoztató a kutatás céljáról

Kutatásetikai kérdések és megállapodások tisztázása, jegyzőkönyv aláírása, amelyben a résztvevők hozzájárulnak videó és hangfelvétel készítéséhez

Válaszadók: bemutatkozás a moderátornak

Ráhangoló kérdések:

Milyen kapcsolatokat van a természeti környezettel, milyen gyakran jártok a természetbe?

Milyen természetközeli élményeitek voltak korábban?

Átvezető kérdés:

Milyen táncos élményeitek voltak korábban, amelyek a természeti környezethez köthetőek?

#### **FŐ RÉSZ**

##### **Tér-Test-Dinamika**

Hogyan tudnád nagy vonalakban jellemezni a természetben folytatott táncot a próbatermihez képest?

Milyen térbeli kihívásokkal szembesültetek a táncos gyakorlatok munkafolyamatában a természetbe helyezett tánc során?

Éreztetek-e különbséget a testhasználatban a próbatermihez képest?

Volt-e valamilyen különös és újszerű tapasztalatotok a saját mozgás érzékelésével kapcsolatban?

Milyen új ismereteket szereztek saját testetekről táncosként a természetben folytatott tánc során?

Szembesültetek-e váratlan, zavaró tényezőkkel mozgáskoordináció közben?

Milyen élményekről tudnátok beszámolni, amikor korlátozott szerepe volt a látásnak a mozgásban?

Mivel kompenzáltátok a látás korlátozott szerepét?

Tapasztaltátok-e a szükségességét a következő mozdulatra való készülésnek?

Tapasztaltatok-e új, a próbatermitől eltérő mozgásdinamikát a természetben? (gyors, lassú, impulzusos, lágy, egyéb)

A természeti környezetbe helyezett tánc hatással van-e az egészségre?

Milyen élményekről tudnátok beszámolni, amikor a természet mozgásába kellett beleképzelni magatokat?

### **Idő és Harmónia**

Hogyan tudnátok jellemezni az időérzékeléssel kapcsolatos élményeket?

Jelentkezett-e váratlan intenzív örömezés, olyan érzés, amikor megszűnik az idő és a külvilág?

Hogyan jellemeznétek ezeket az érzéseket?

Melyek voltak a tánc örömteli forrásai a természeti környezetben?

Tudnátok-e beszámolni rendkívüli, szokatlan élményről?

Voltak-e intenzív belső figyelem élményéhez köthető megtapasztalásaitok, és ha igen, ebben mit éreztetek, vagy milyen gondolatok merültek fel?

### **Inspiráció és Kreativitás**

Hogyan ítéletek meg, az alkalmazott inspirációk (tárgyak, vers, zene) mennyire bizonyultak eredményesnek, segítették-e a feladatmegoldást?

Melyek voltak a táncimprovizációkban az inspiráció belső forrásai? Milyen saját elgondolások segítettek az improvizációs tánc megformálását?

Merültek-e fel gondolatok, emlékképek, melyek voltak ezek? Megjelentek-e fantáziaképek tánc közben vagy előtte? Mihez kapcsolódtak ezek?

Jelentett-e inspirációt a társas kapcsolat az improvizáció során, és ha igen, hogyan?

Írjátok le, hogy a mozgás megformálásában hogyan játszott szerepet a természeti környezet?

### **Tánc és Empátia**

A természeti környezet milyen vonásai irányították magukra a figyelmeteket?

A természeti tér mely elemeivel kerültek érzékszervi és érzelmi kapcsolatba? Hogyan éltétek meg, milyen érzelmek és gondolatok jelentek meg közben? Milyen hatással volt ez a mozgásokra?

Hogyan történt a kapcsolatteremtés a természettel? (spontán vagy szándékosan)

Ebben a kapcsolatban melyik érzékszervi megtapasztalás (látás, hallás, szaglás, tapintás) kapott szerepet?

Történt-e olyan, hogy egy természeti elem helyébe képzeltek magatokat (spontán vagy szándékosan), tudnátok-e ilyen élményről beszámolni? Milyen hatással volt ez a mozgásokra?

Éreztetek-e gátlást az önkifejezésben, és ezt hogyan sikerült megoldani?

Volt-e olyan megtapasztalások, amikor erősnek, illetve gyengének, vagy kellemetlennek éreztétek a táncos önkifejezést? Milyen külső és belső körülményekkel hozható összefüggésbe ez?

A természetben folytatott táncolás megváltoztatta-e a természethez fűződő viszonyokat?

### **Önismeret és Identitás**

Milyen irányban változtatta meg a természetben folytatott táncélmény a táncos önismeretet, milyen fizikai és pszichés erősségek és gyengeségek kerültek előtérbe?

Számoljatok be a legjelentősebből!

Kaptatok-e, vagy hiányoltatok-e visszajelzést (tanártól, társaktól) a táncotokról?

A természeti környezet visszajelzés értékű-e, volt-e ilyen tapasztalatotok?

### **Társas kapcsolatok**

Milyen, a társas kapcsolatokat érintő kihívásokkal szembesültetek a táncos együttműködés munkafolyamatában?

A természetben megtapasztalt élmények voltak-e hatással a hétköznapi társas kapcsolataitokra? Ha igen, hogyan történt ez?

### **Jövőbe mutató kérdések**

Mit gondoltok a természetben folytatott tánc szerepéről a tánctanulások folyamatában?

El tudjátok-e képzelni, hogy rendszeres jelleggel beépüljön a táncos tanulási folyamatba?

### **Záró kérdés**

Vannak-e további észrevételeitek, amelyeket szeretnének megosztani?

## **AZ INTERJÚ LEZÁRÁSA**

A moderátor lezárja az interjút, és megköszöni a résztvevők munkáját. Ezután kerül sor az díjazás kiosztására.



#### **4. sz. melléklet: Félig strukturált napló a természetben folytatott táncélményekről**

Dátum:

Utónév:

1. rész:

**Szabad naplóvezetés**

2. rész:

**2. 1 Milyen táncélményeket szerezte a természetben a test-tér-idő dimenziójában?**

**2. 2 Milyen új ismereteket szerezte a testtudatodról?**

**2. 3 Tapasztalt-e meg a természettel való azonosulást? A természettel megélt összhang milyen tapasztalatait tudná megnevezni? Kifejezésre jutott-e ez a mozgásban?**

**2. 4 Milyen kreatív élményeket tapasztalt a közös vagy egyéni táncimprovizáció során?**

**2. 5 Milyen új készségekre tettél szert a természetben folytatott tánc során?**

**2.6 Tapasztalt-e olyat, hogy a természetben való jelenlét spontán irányította a mozgásimprovizációt?**

## 5. sz. melléklet: Kültéri foglalkozások óravázlatai

### A csoport ismertetése

- Létszám: 6 fő
- Korosztály: 18- 26 év
- Összetétel: 5 lány 1 fiú
- Képzettségi szint: középhaladó és/vagy haladó szintű kortárs-modern táncosok, minimum négy éves táncos tapasztalattal
- További részletek a foglalkozások céljáról:
  1. A mai 16-26 éves korosztály szociális érzékenységének, egymás iránti odafigyelésének és empátiájának fejlesztése kiemelt fontosságú feladat, amelyre a tánc mint társas kommunikációs kifejezési forma az egyik legjobb eszköz.
  2. A természeti elemek mozgásai inspirációs forrásai lehetnek nemcsak a képzőművészetnek, zenének, hanem a táncnak is. A természetben táncolás azért lehet érdekes a növendékek számára, mert az ember (táncos) a természettel való kapcsolatában felismerheti, hogy a természetben minden összefüggésbe hozható a táncsal.
  3. Az alábbi gyakorlatokkal lehetőség nyílik megtapasztalni a természettel és a táncoló társakkal való empátiás kapcsolat különlegességét, felébred a természet iránti érzékenységük, valamint motivációjuk új inspirációs forrás kutatására saját művészetükhöz.
  4. A természetben folytatott empatikus mozgásforma a természettel való kommunikáció eszköze lehet. Ennek során célom nem egy mozdulatrendszer ráhelyezni a természetben folytatott táncra, hanem improvizáción keresztül az empátiát spontán és tudatos módon megtapasztalni. Egy másik vizsgálat keretében lehetne tanulmányozni annak a hatását, hogyan érvényesülnek a pozitív érzéseket felkeltő mozdulatsorok a természettel való empátiás kapcsolat megteremtésében és erősítésében.

### A vizsgálat alapját képező három workshop főbb jellemzői:

Téma: Az érzékszervi észlelés finomításának és a megfigyelőképeség fejlesztésének a lehetőségei természeti elemekkel és egymással történő kapcsolatteremtésen keresztül. Az empátia feltétele az elemző/analizáló megfigyelőkészség, az affektív és kognitív azonosulás képessége, és a perspektívaváltás.

Cél: Az empátiára történő érzékenyítés a tánc és természet kapcsolatának lehetőségével. Ismerjék fel és gyakorolják, hogy a figyelem összpontosításával az érzékszervek működése felerősíthető.

A növendékek a hétköznapi életükből érkeznek a workshop foglalkozására, és utána is a megszokott társas közegbe térnek vissza.

### I. Idő és hely

Az óra ideje, helyszíne: 2020. augusztus 2. 17.00-18.30 óra, Normafa, Budapest

Önálló idő: 1,5 óra (10 perc személyes bemutatkozás és elméleti bevezetés a workshop témájához, 35 perc általános bemelegítés után 45 perces, improvizációra épülő kortárs táncóra)

## II. Az óra menete

1. FELADAT: a test általános bemelegítése a *Raza Hammadi-féle* artjazz tréning gyakorlataival: gördülésekkel, kontrakciókkal, fej és mellkas körzésekkel, a láb bemelegítése és nyújtása.

Időtartam: 30 perc

Munkaszervezés és térforma: körforma.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: élő dob

Kulcskompetenciák:

- Egyensúly érzékelés
- Mozgáskoordináció
- Mozgásmemória
- Testtudat fejlesztés

2. FELADAT: a természet ritmusára ráhangolódást segítő gyakorlat

A gyakorlat neve: „Lélegző természet”

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők hanyatt fekvésben a napon, csukott szemmel lélegeznek.

1. fázis: A Nap hősugarait gyűjtik be, és megfigyelik, hogyan árad szét bőrükön keresztül a testükben a Nap melege.

2. fázis: Egyik kezük a hason, másik a mellkason. Így figyelik meg saját légzésüket.

3. fázis: Saját légzésükben a kilégzés fázisát megnyújtják a belégzés fázisához képest, és a kilégzéskor úgy fújják ki a levegőt, mintha „kis szél” áramlana ki belőlük.

4. fázis: Megfigyelik egymás (valamelyik oldali szomszédjuk) légzését, majd a másik légzési ritmusának átvételére törekednek.

5. fázis: A résztvevők visszatérnek a saját természetes ritmusú légzésükhöz, és eközben megfigyelik a természetben hallható hangokat, ezzel egyidejűleg belső képi látással azonosítják magukban, hogy mit hallottak.

Instrukciók:

- 1. fázis: Lazítsd el minden porcikádat, a lábujjaktól indulva egészen a fejtetőig mindent! Gyűjtsd be a Nap sugarait, mintha hulló lennél, és figyelj meg, milyen hatással van rád a Nap melege, hogyan árad szét a bőrödön!
- 2. fázis: Egyik tenyeredet tedd a mellkasodra, a másikat a hasadra! Figyelj meg, hogy honnan hova, és hogyan áramlik bennetek a levegő! Milyen hosszú a kilégzésed és a belégzésed fázisa?
- 3. fázis: Most a kilégzés fázisát nyújtsd meg a belégzés fázisához képest! Fújd ki a levegőt úgy, mintha egy kis szelet fújnál ki magadból! Ez a szél hasonlítson ahhoz, amit most hallasz a természetben!
- 4. fázis: Figyelj meg valamelyik szomszédod légzését, és miután tipizáltad, utánozd a légzését!

- 5. fázis: Térj vissza a saját légzésedhez, és figyelj meg a természetben hallható hangokat.

Munkaformák és térszervezés:

Körformában történik a gyakorlat végrehajtása, hanyatt fekvésben egymástól kartávolságra. A fejek helyzete van közelebb a kör középpontjához.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Zenehasználat nincs. Polifoam szivacsra fekszenek.

Kulcskompetenciák:

- A helyes légzés mint a szervezet energiaforrása.
- Akusztikai figyelem
- Bőr hőérzékelése
- Belső látás
- Koncentráció, figyelem összpontosítás (egymásra figyelés és a természetre figyelés)
- Összetartozás
- Csapatszellem
- Hallásérzékelés és észlelés
- Képzelőerő

### 3. FELADAT: a testnyelv használatát segítő gyakorlat

A gyakorlat neve: „Adj hozzá egy természeti elemet!” (mozdulatgépezet)

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat leírása:

A gyakorlat előtt a résztvevők egymásnak háttal állnak körben, a táj szemlélésekor a térben látható és hallható elemekből kiválasztanak egyet, majd aprólékosan megfigyelik jellegzetes formájukat, alakjukat, hangzó minőségét vagy elképzelik, hogy milyen formájú lehet, amit nem látnak (csak hallanak).

Ezután visszafordulnak egymással szembe a körben. A kiválasztott elemre asszociálva alkossanak egy mozdulatot, amelyet a mellette lévő megismétel, és hozzáteszi a saját maga által kiválasztott természeti elemből inspirált mozdulatát. Így halad a mozdulatgépezet az óramutató járásával ellentétes irányban (ezzel szimbolizáljuk és tápláljuk tudatunkba a természet örök idejét). Mire a kör kezdőpontjára érünk, egy összetett mozgássor jön létre.

Instrukciók:

- Hallgasd meg a gyakorlat leírását!
- Tartsd meg az egyenletességet a mozdulatok egymásra következésében. Próbálj meg folyamatosan és spontán hozzátenni az új mozdulatot úgy, hogy ne szakadjon meg az egyenletes ritmus!
- Törekedj a teljesen szabad, a különböző táncok technikai konvencióitól mentes, természetes mozgások kivitelezésére!

A gyakorlat haladóbb táncosoknál nehezíthető:

a) Ha elkészült egy mozdulatkörrel létrehozott komplex mozgássor, akkor a gyakorlatot meg lehet ismételni úgy, hogy mindenki a saját mozdulatának végrehajtását mozgásdinamikai változtatással módosítja.

b) Egy elképzelt érzelmi tartalommal kell feltölteni a mozdulatot.  
A mozdulatok egymásra következésében tartsák meg az egyenletességet, és folyamatosan tegyék hozzá az új mozdulatot!

Instrukciók:

- Módosítsd a spontán létrehozott mozgásokat dinamikáját!
- Töltsd meg egy érzelmi tartalommal a mozgást!

Munkaszervezés és térforma:

A résztvevők körformában, a gyakorlat előtt egymásnak háttal állnak és megfigyelik a tájat, majd a mozdulatgépezet működésekor arccal a kör középpontja felé fordulnak. Lehet párban is végrehajtani, de a legjobb minél többen, csoportban.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Zenei aláfestés nincsen, de az egyes mozdulatokhoz társítható az elemre jellegzetes hangkiadás, vagy a természetben hallható hangok zeneként történő értelmezésével is (meghatározhatja a mozdulat tempóját) végrehajtható a mozgássor.

Kulcskompetenciák:

- Mozgásmemória
- Megfigyelőképesség és koncentráció
- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Analitikus gondolkodás és megfigyelés
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben
- Együtműködés
- Konstruktív mozgásépítkezés, mozdulatok összekötésének kifinomultsága
- Mozgás és hang kapcsolatával a koordináció
- Ritmusérzék

#### 4. FELADAT: hallás észlelési készségfejlesztés

A gyakorlat neve: „Merről száll a hang?”

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat leírása:

1 fő becsukott szemmel áll a térben és figyeli a körülötte állókat, akik hangokat adnak ki. Lehet egy vagy több hangforrás, és ezek a hangok lehetnek: (1) természetből vett imitációs hangok, (2) mesterséges környezet elemeinek hangutánzásai, (3) emberi fütty, szuszogás, ciccegés, stb.

a) Aki csukott szemmel áll, meg kell becsülnie a tőle eső távolságot egy általa kiválasztott társa hangjához a térben. Majd kinyitja a szemét, és ellenőrizheti a távolságot.

b) A kiválasztott hangforrást csukott szemmel megpróbálja megközelíteni a táncos improvizációs mozgással úgy, hogy a kiválasztott személy folyamatos hangadással segíti a tájékozódását a közismert hideg-meleg játéknak megfelelően. Ha meleg, és jó irányba halad, akkor gyorsít a

hangjával, ha rossz irányba tart, akkor lassítja vagy elnémítja a hangadást. Közben a többiek nyitott szemmel állnak a térben, és érintéssel, kontaktolással segítik a csukott szemmel táncolót a térben.

Instrukciók:

- Szóródjatok szét a térben, álljatok meg. XY csukja be a szemét, a többiek egyénileg és egy időben folyamatosan adjanak ki valamilyen hangot.
- XY közben válasszon ki ezek közül egy ritmusos hangot, és becsülje meg a távolságot. Ezután nyissa ki a szemét, és ellenőrizze a távolságot.
- XY ezután újból csukja be a szemét, és táncos improvizációval közelítse meg a kiválasztott hangot.

Ezt a feladatot sorban mindenki végrehajtja.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszóródva a térben, de nem túl messze egymástól.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

A szemek elfedésére nem használnak kendőt mert, így egyszerűen csukott szemmel fejleszhető hatékonyan a szem fényérzékelésének egy bizonyos tartománya és a koncentráció, amely segíthet a tájékozódásban.

Kulcskompetenciák:

- Hallás alapján történő térérzékelés
- Hallásérzékelés
- Statikus érzékelés
- Egyensúlyérzék
- Együttműködés
- Empátia a kontakt táncban és a társas kapcsolatokban

## 5. FELADAT: kreativitás és empátia készségfejlesztés

A gyakorlat neve: „Melyik elem van a testemben?”

Időtartam: 6-8 perc

A gyakorlat leírása:

A természetből összegyűjtött néhány elemből (kő, faág, levél, kéreg, agyagdarab, fűszál) kiválasztunk egyet, és a tárgy megismeréséhez felhasználjuk a látás, szaglás, tapintás érzékelését, megfigyeljük jellegzetes alakjukat, illatukat. Az így begyűjtött információk alapján létrehozunk az adott „tárgyra” jellemző és azt kifejező mozgásdinamikai formát, amelyet a végtelenségig tudunk loopolni. A csoportnak ki kell találnia, hogy melyik „tárgy” volt az inspiráció.

Instrukciók:

- Csukjátok be a szemeket, XY hagyja nyitva, válasszon egy elemet és részletesen figyelje meg, többféle érzékszervvel a kiválasztott természeti elem jellegzetes vonásait! Itt a részletekben rejlik a megfigyelt elem minősége.
- A többiek is ugyanígy válasszanak egy elemet.
- Ezután a szétszóródva a térben „kutassatok” a természeti elemre jellemző mozdulatokat.

- Ha mindenki elkészült, a jellegzetes vonásból inspirálódott mozdulatot mutassátok meg egymásnak, ki kell találni, hogy melyik tárgy volt az inspiráció.

Munkaszervezés és térforma:

Egyéni és csoportos gyakorlat. Amíg az egyik bemutat, addig a többiek ülve nézik a másikat.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Az improvizációhoz inspirációként használható a természetből összegyűjtött néhány elem (kő, faág, levél, kéreg, agyagdarab, fűszál). Élő növényt nem szabad letépni, és állatot sem elpusztítani.

Kulcskompetenciák:

- Haptikus érzékelés, a kézfej érzékenységének finomítása
- Mozgás és fogalom asszociációk
- Improvizáció
- Analitikus gondolkodás és megfigyelés
- Mozgássémák elhagyása, szabad mozgások felfedezése
- Kifejezőerő a mozgásban
- Kreativitás

## 6. FELADAT: órazárás

A gyakorlat neve: Feedback (visszacsatolás)

Időtartam: 7 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők tapasztalatainak, benyomásainak, élményeinek megosztása élőszóban egymással. (Így a dolgok intuitív megismerése kiegészül mások nézőpontjaival is, ami hozzásegíthet a dolgok szemlélésében az objektivitáshoz és a társak empátiás viszonyulásához.)

A foglalkozást vezető is visszajelzést ad a gyakorlattal kapcsolatban, kiemeli a résztvevők órai teljesítményében az igazán értékes mozzanatokot, és motiválja a résztvevőket azzal, hogy felhívja a figyelmet a tapasztalatok összegzése alapján a további fejlődés lehetőségeire.

Instrukciók:

- Hallgassuk meg egymás véleményét, és emeljük ki mások tapasztalatából azokat a mozzanatokot, amelyek a magunk számára is hasznosak vagy érdekesek lehetnek.
- Mindenkit hallgassunk végig, és egymás véleményére is reflektálhatunk.

Munkaszervezés és térforma:

Csoportosan, körben ülve, kényelmes testhelyzetben.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Szociális érzékenység
- Nyitottság
- Objektivitás
- A másság elfogadása, tolerancia



- Önbizalom
- Verbális kifejezőerő és bátorság
- Társas kapcsolatok erősítése

## I. Idő és hely

Az óra ideje, helyszíne: 2020. augusztus. 21. 11.00-12.30 óra, homokbánya, Fót  
 Önálló idő: 1,5 óra (30 perces általános bemelegítés és 60 perces táncimprovizációra épülő mozgásfejlesztés)

## II. Az óra menete

1. FELADAT: a test általános bemelegítése a *Raza Hammadi-féle* artjazz tréning gyakorlataival: gördülésekkel, kontrakciókkal, fej és mellkas körzésekkel, a láb bemelegítése és nyújtása.

Időtartam: 30 perc

Munkaszervezés és térforma: körforma.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: élő dob

Kulcskompetenciák:

- Egyensúlyérzékelés
- Mozgáskoordináció
- Mozgásmemória
- Testtudat fejlesztés

2. FELADAT: a természet ritmusára ráhangolódást segítő gyakorlat

A gyakorlat neve: „Lélegző tánc”

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők hanyatt fekvésben csukott szemmel fekszenek a homokban. Pár percig figyelik a belső légzésüket, hogy honnan hova áramlik a testükben a levegő. Ezután kétféle módon a be- és a kilégzés fázisára először kis, majd egyre nagyobb mozgásokat hajtanak végre úgy, hogy közben figyelnek az érintésükkel alattuk elmozduló homokra. Végül a légzés mindkét fázisára történik mozgás, majd fokozatosan felállással az irányított légzést és arra való figyelést megtartva a térben folytatódik tovább a tánc.

Instrukciók:

- Lélegezz és figyelj magadra, befelé! Figyeld meg, hogy testedben honnan hová áramlik a levegő.
- Először belégzésre, majd kis idő elteltével kilégzésre mozdulj meg finoman, és közben érezd tested alatt az elmozduló homokot.

- Fokozatosan egyre nagyobb mozdulatokat végezz a kilégzés és a belégzés fázisára egyaránt.
- Fokozatos állj fel, és folytasd a táncot a térben.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszóródva a térben, majd az ösztáncban szabad térkitöltés.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

A saját légzés adja meg a mozgás ritmusát, egy-egy mozdulat annyi ideig tart, ameddig a ki- vagy belégzések fázisa.

Kulcskompetenciák:

- A helyes táncos légzés
- Haptikus észlelés
- Mozgáskoncentráció
- Improvizáció
- Egymásra figyelés
- Összetartozás
- Csapatszellem
- Koordináció és testtudat

### 3. FELADAT: imitatív mozgáskészség fejlesztés

A gyakorlat neve: „Elfolyó homok”

Időtartam: 3 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők homokot fognak a kezükbe, amelyet kiengednek. Közben megfigyelik a tenyerükből kifolyó homok mozgását és annak földet érését. Ezután táncos mozgással imitálják a homok mozgását.

Instrukciók:

- Vegyél a tenyeredbe egy adag homokot, és engedd ki a tenyeredből. Közben figyelj meg, milyen érzés, ahogy a homok távozik a kezedből, és eléri a földet. Imitáld mozgásimprovizációval a homok földet érését.

Munkaszervezés és térforma:

Körformában, állásban.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Zenei aláfestés nincs.

A homok, mint eszköz felhasználása.

Kulcskompetenciák:

- Belső látás
- Analitikus gondolkodás
- Testtudat

- Képzelőerő
- Kreatív mozgásasszociáció
- Improvizáció

#### 4. FELADAT: mozgásmemória fejlesztés

A gyakorlat neve: „Homokgépezet”

Időtartam: 6 perc

A gyakorlat leírása:

A táncosok a homokkal létrehoznak egy mozdulatot. A gépezetben mindenki megismétli a korábbi mozdulatokat, majd a soron következő hozzáadja a saját mozdulatát. Mire a kör kezdőpontjára érnek, egy összetett mozgássor jön létre.

Instrukciók:

- Hozz létre egy mozdulatot a homokkal kontaktban, amelyet a melletted lévő megismétel, és hozzáteszi a saját maga által inspirált mozdulatát.
- Így haladjon a mozdulatgépezet az óramutató járásával ellentétes irányban.
- A mozdulatok egymásra következésében tartsd meg az egyenletességet, folyamatosan tedd hozzá az új mozdulatot.
- Törekedj a teljesen szabad, a különböző táncok technikai konvencióitól mentes, természetes mozgások kivitelezésére.

Munkaszervezés és térforma:

Körforma.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

A homok, mint tárgyi eszköz felhasználása.

Kulcskompetenciák:

- Mozgásmemória
- Megfigyelőképesség és koncentráció
- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Analitikus gondolkodás és megfigyelés
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben
- Együttműködés
- Konstruktív mozgásépítkezés, mozdulatok összekötésének kifinomultsága
- Mozgás és hang kapcsolatával a koordináció
- Ritmusérzék

#### 5. FELADAT: imitatív mozgáskészség fejlesztés

A gyakorlat neve: „Napkelte, szélfújta, homokfújta”

Időtartam: 6 perc

A gyakorlat leírása:

A terepen kijelölt térben haladás két pont között úgy, mintha

- a) a napkeltére,
- b) szélfújásra, és
- c) homokfújásra reagálna a test.

Instrukciók:

- A kijelölt térben két pont között haladj úgy, mintha a tested a) napfelkeltére, b) szélfújásra, c) homokfújásra reagálna.
- Használd tetszőleges dinamikát!
- A gyakorlatot először csukott szemmel hajtsd végre, majd ismételd meg nyitott szemmel.

Munkaszervezés és térforma:

Mindenki egyszerre halad egy sorban.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Meditációs zene: <https://www.youtube.com/watch?v=rWCxWgyUL7k> (2020. augusztus. 20.)

Szélhang: <https://www.youtube.com/watch?v=WK25liGte9g> (2020. augusztus. 20.), és

Sivatagi homokhang: <https://www.youtube.com/watch?v=uKkJ0etAO5s> (2020. augusztus. 20.) használata.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben
- Konstruktív mozgásépítkezés, mozdulatok összekötésének kifinomultsága
- Mozgás és hang kapcsolatával a koordináció
- Belső látás

## 6. FELADAT: mozgáskészségfejlesztés

A gyakorlat neve: „Hogyan folyik el az idő?”

Időtartam: 6 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők körben állnak, egy közülük a kezébe vesz egy adag homokot és a kör közepére megy, ahol improvizatíván táncol, majd a homokot átadja valakinek, és helyet cserélnek. Később nehezíthető a feladat úgy, hogy két, három, végül az összes táncos egyszerre jam-ben táncol.

Instrukciók:

- XY fogjon a kezébe egy adag homokot, és improvizációval, kreatív mozgással táncoljon a kör közepén.
- Idővel adja át a homokot valaki más kezébe, akivel helyet cserél, és az folytatja a táncolást közepén.

Munkaszervezés és térforma:  
Körforma és szétszórva térkitöltéssel.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Sivatagi homokhang: <https://www.youtube.com/watch?v=kCsAIG3hHfs> (2020. augusztus. 20.)

Esőhang: <https://www.youtube.com/watch?v=q76bMs-NwRk> (2020. augusztus. 20.)

Kikelet hang: [https://www.youtube.com/watch?v=NU9RO\\_v52e4](https://www.youtube.com/watch?v=NU9RO_v52e4) (2020. augusztus. 20.)

Kulcskompetenciák:

- Mozgáskreativitás
- Improvizáció
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben
- Konstruktív mozgásépítkezés, mozdulatok összekötésének kifinomultsága
- Mozgás és hang kapcsolatával a koordináció
- Belső látás
- Zenét követő ritmusérzék

7. FELADAT: improvizatív mozgáskészség fejlesztés

A gyakorlat neve: „Szezám szobái”

Időtartam: 6 perc

A gyakorlat leírása:

A homokkal teli térben, a képzeletben megjelenő különböző „szobákban” meghatározott mozgáskonceptióval lehet mozogni. Az első szobában csak a talajon lehet mozogni, a másodikban a homok felhasználásával kell improvizálni, a harmadikban csoportos tánkra és kontaktra van lehetőség, a negyedik szobában pedig úgy lehet mozogni, mintha nagyon erős szél lenne a levegőben. Az egyes szobák ebben a sorrendben következnek egymás után a zenei váltásokkal.

Instrukciók:

- Itt vannak a szezám szobái, felosztottam négy különböző szobára a teret, ahol különböző mozgásminőségekkel kell mozogni.
- Az első szobában csak a talajon lehet mozogni, a másodikban a homok felhasználásával kell improvizálni, a harmadikban csoportos kontakttal, a negyedik szobában pedig úgy lehet mozogni, mintha nagyon erős szél lenne a levegőben.

Munkaszervezés és térforma:

Mindenki egyszerre mozog, a négyzetben kijelölt terekben szabadon változtatva.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

<https://www.youtube.com/watch?v=zufpph3cxs0> (2020. augusztus. 20.)

Mozgásminőségeket ábrázoló rajz.

Kulcskompetenciák:

- Koncentráció
- Kreatív mozgásasszociációk

- Improvizáció
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben
- Együttműködés
- Konstruktív mozgásépítkezés, mozdulatok összekötésének kifinomultsága
- Mozgás és hang kapcsolatával a koordináció
- Zenét követő ritmusérzék

## 8. FELADAT: kikapcsolódást segítő gyakorlat

A gyakorlat neve: „Farönk gurulása”

Időtartam: 3 perc

A gyakorlat leírása:

A homokbucka tetejéről történik a legurulás úgy, mintha egy farönk lenne az ember.

Instrukciók:

- Menj a homokbucka tetejére, és fekvésből indulva gurulj le úgy, mintha farönk lennél.

Munkaszervezés és térforma:

A gurulás egyesével, sorban történik.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Koncentráció
- Képzelőerő
- Önbizalom az önkifejezésben

## 10. FELADAT: empátiára érzékenyítés

A gyakorlat neve: „Empátia a homokkal”

Időtartam: 7 perc

A gyakorlat leírása:

A táncosok négy feladat közül választhatnak egyet, amelyet mozgásimprovizációval kell megformálni, egyenként maximum 3 perces időtartamban. A rövid alkotások elgondolásához 8 percet kapnak, majd a résztvevők egymásnak bemutatják. A négy feladat, amely közül választani lehet a következők: Milyen érzés homoknak lenni 1) szárazságban, 2) esőben, 3) szélben, 4) viharban? A táncosnak empátiával kell a választott témáját megközelíteni, nézőpontváltással belehelyeződni a homok helyzetébe.

Instrukciók:

- Válassz egy kérdést, amelyben empátiával megtestesíted táncimprovizációval a homokot 1) szárazságban, 2) esőben, 3) szélben, 4) viharban.
- Nézőpontváltással és nézőpontfelvétellel próbáld magad belehelyezni ezeknek az elemeknek az állapotába.
- A táncok maximum 1 percesek legyenek, az elkészült alkotásokat közösen megtekintjük.

Munkaszervezés és térforma:

Egyenként, térkitöltéssel.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Empátia
- Analizáló, elemző készség
- Koncentráció
- Kreatív mozgásasszociáció
- Improvizáció
- Koordináció
- Képzelőerő és belső látás
- Önbizalom az önkifejezésben

## 11. FELADAT: előadói jelenlét fejlesztés

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat neve: „Homok vers és természet”

A gyakorlat leírása:

Mindegyik résztvevő egy papírra nyomtatott verset, vagy szöveget húz. A feladat végrehajtása párban történik. Az egyik a verset előadja, a másik pedig strukturált improvizációval táncol rá. A létrehozott alkotásokat a résztvevők közösen megtekintik.

Instrukciók:

- Mindenki húzzon egy verset, és válasszon párt magának.
- Utána szóródjatok szét a térben, és a párok olvassák fel a verset.
- Kapcsoljatok a vershez mozgáskonceptiókat, amelyek alapján improvizálni fogtok, miközben a társatok szavalja a verset.
- Az alkotásokat közösen is megtekintjük.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszórva és frontális megtekintés.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Rövid versek egy-egy természeti elemről, vagy jelenségről.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció

- Önbizalom az önkifejezésben
- Koncentráció, figyelem összpontosítás
- Egymásra figyelés

## 12. FELADAT:

A gyakorlat neve: Feedback

Időtartam: 3 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők tapasztalatainak, benyomásainak, élményeinek megosztása előszóban egymással. (Így a dolgok intuitív megismerése kiegészül mások nézőpontjaival, ami hozzásegíthet a dolgok szemlélésében az objektivitáshoz és a társak egymás iránti empátiás viszonyulásához.)

A foglalkozást vezető is visszajelzést ad a gyakorlatokkal kapcsolatban, kiemeli a résztvevők órai teljesítményében az igazán értékes mozzanatokot, és motiválja a résztvevőket azzal, hogy felhívja a figyelmet a tapasztalatok összegzése alapján a további fejlődés lehetőségeire.

Instrukciók:

- Hallgassuk meg egymás véleményét, és emeljük ki mások tapasztalatából azokat a dolgokat, amelyek a magunk számára is hasznos információk vagy érdekesek lehetnek. Mindenkit hallgassunk végig, és egymás véleményére a sajátunkéval is reflektálhatunk.

Munkaszervezés és térforma:

Csoportosan, körben ülve, kényelmes testhelyzetben.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Szociális érzékenység
- Nyitottság
- Objektivitás
- A másság elfogadása, tolerancia
- Önbizalom
- Verbális kifejezőerő és bátorság
- Társas kapcsolatok erősítése

### I. Idő és hely

Az óra ideje, helyszíne: 2020. május 24. 14.00-15.30 óra, Margit-sziget (Budapest)

Önálló idő: 1,5 óra (24 perces általános bemelegítés és 66 perces táncimprovizációra épülő mozgásfejlesztés)

### II. Az óra menete

#### 1. FELADAT: általános bemelegítés



A gyakorlat leírása:

A test általános bemelegítése történik a *Raza Hammadi-féle* artjazz tréning gyakorlataival: gördülésekkel, kontrakciókkal, fej és mellkas körzésekkel, a láb bemelegítése és nyújtása.

Időtartam: 24 perc

Munkaszervezés és térforma: körforma.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: élő dob

Kulcskompetenciák:

- Egyensúly érzékelés
- Mozgáskoordináció
- Mozgásmemória
- Testtudat fejlesztés

## 2. FELADAT: ráhangolódást segítő gyakorlat

A gyakorlat neve: „Lélegző tánc”

Időtartam: 8 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők egymással szemben körben állnak. Kartávolságban a tenyerüket a két szomszédjuk hátára helyezik, az alsó tüdőlebenyek pontjára. Tenyerükkel megfigyelik társuk légzését csukott szemmel, majd az egész csoport egymásra hangolódik, és együtt lélegzik.

Ezután felnagyítják a ki- és belégzés fázisát, intenzívebben lélegeznek. Majd a tanár instruál és irányítja a ki- és belégzések időzítését, a résztvevő pedig elszakadva egymástól, maximális térkitöltéssel a testrészekkel történő izolációs mozgásokkal táncolnak nyitott szemmel a térben egy ideig úgy, hogy:

1. kilégzésre mozdulnak és belégzésre állnak meg
2. belégzésre mozdulnak, kilégzésre megállnak
3. mindkét fázisban mozdulnak
4. végül közös jam: bármelyik változatot szabadon alkalmazzák.

Instrukciók:

- Álljatok körbe, és tenyeretekkel érintsétek meg a szomszédotok hátának közepét!
- Lélegezz és figyelj magadra befelé!
- Figyeld meg valamelyik szomszédod légzését, hogyan mozgatja a tenyeredet a háta emelkedése! Hangolódj rá, és próbálj meg vele egyszerre lélegezni.
- Végül az egész csoport egyszerre lélegezzen, és a belégzés és a kilégzés fázisát nagyítsd fel!
- Intenzív legyen a ki- és belégzés! A megfelelő helyre vedd a levegőt, a mellkas oldal irányba táguljon, és a bordakosár csak minimálisan nyíljon meg a törzsön.
- Távolodjatok el társatoktól egy lépéssel hátra. Hajtsatok végre mozgás izolációkat, ez először egy testrészrel fog történni, majd a megfelelő idő elteltével a tanár instrukciója szerint a mozgás átvált összetett izolációkká: „Egyszerre több testrész mozduljon”. A légzés és mozgáskoordináció menete:
  - kilégzésre mozdulj és belégzésre állj meg
  - belégzésre mozdulj, kilégzésre állj meg

- mindkét fázisban mozdulj
- végül közös jam: bármelyik változatot szabadon alkalmazd.

Munkaszervezés és térforma:

Körforma és szabad térkitöltés a jam alatt.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

<https://www.youtube.com/watch?v=TzgHRRIF4pU> (2020. augusztus. 20.)

Kulcskompetenciák:

- Helyes táncos légzés megtanulása
- Akusztikai figyelem
- Koncentráció
- Egymásra figyelés
- Csapatszellem erősítése
- Koordináció és testtudat az izolációs mozgásokkal
- Mozgás kreativitás
- Improvizáció
- Testtudat

### 3. FELADAT: Kontakt gyakorlatok

A gyakorlat neve: „Természetes kontaktok”

Időtartam: 8 perc

A gyakorlat leírása:

A táncosok nyitott szemmel sétálnak a térben először előre, majd hátrafelé, lassú és gyors tempóval. Közben kapcsolatot teremtenek egymással szemkontaktussal, azután kar érintéssel. Majd ezt továbbfejlesztve, négyféle módon történik a kapcsolatteremtés:

- A kontakt érintéssel karvezetéssel történik, először párban, majd csoportosan.
- A kontakt a természeti tér elemeivel azt jelenti, hogy a horizonton egy megfigyelt természeti elem irányába karral történik a testnyúlás, ebből a pontból egy vonalat kell húzni karral a talajra.
- Felhő alakzatok imitálása történik, kezdetben csak karral, majd felsőtesttel, helyben és helyváltoztatással, egyénileg és csoportosan.
- Szél alakzatok imitálása történik lassú és gyors dinamikával, kezdetben csak karral, majd felsőtesttel, helyben és helyváltoztatással, egyénileg és csoportosan.

A járásgyakorlatot, valamint az a) feladatot párban csukott szemmel megismétlik, így fokozottabb érzékszervi tapasztalatokra kerül a hangsúly.

Instrukciók:

- Térkitöltéssel szabadon sétáljatok előre, majd jelzésre hátra irányban, lassú majd gyors tempóval a térben.
- Járás közben szemkontaktussal teremtsétek kapcsolatot a társaitokkal.
- Tapsra a szemkontaktus mellett karérintéssel is történjen kapcsolatteremtés.

- a) Az érintéses karvezetést először lassan kezd el, hogy figyelni tudj a társadra, majd kis idő után a tempó fokozható. Jelzésre folytatódik tovább a járás a megadott irányban.
  - b) Jelzésre állj meg a térben és válassz ki egy pontot/természeti elemet a horizonton. Ebből a pontból testnyúlással húzz egy egyenes vonalat karral a levegőben a talaj felé.
  - c) Először egyénileg, majd amikor szólok, csoportosan formáljatok felhő alakzatokat hely és helyzetváltoztatással, először karral, majd felsőtesttel együtt. Tapsra mindenki megáll, a kijelölt személyt közelítsétek meg, és utánozzátok az ő alakzatát.
  - d) Ugyanígy történjen a szél alakzat formázása, először lassú és majd ha szólok, gyors tempóval.
- A járást és a közben végrehajtott karvezetést megismétlitek csukott szemmel.

Munkaszervezés és térforma:  
Szétszórva a térben.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök:

Zenei aláfestés nincsen, hogy az auditív érzékszerv kikapcsolásával a talp és a kar taktilis érzékelésre helyeződjön a nagyobb figyelem.

Kulcskompetenciák:

- Mozgás kreativitás
- Improvizáció
- Belső látás
- Koncentráció
- Egymásra figyelés
- Koordináció
- Testtudat

#### 4. FELADAT: empátia érzékenyítés

A gyakorlat neve: A magból kinövő növény

Időtartam: 5 perc

A gyakorlat leírása:

A gyakorlat végrehajtása előtt a résztvevők megtekintenek egy felgyorsított rövidfilmet a növények csírázásáról, és földből történő kinövéséről. A megfigyelt folyamat inspirációként szolgál a feladat végrehajtásához. A talajról zárt testhelyzetből indulva, csukott szemmel kell imitálni a növény kibújását a magból.

Instrukciók:

- Szóródjatok szét a térben, és kuporodjatok össze a talajon egy zárt testhelyzetbe. Ebből a helyzetből indulva képzeld el magadat a mag helyébe, és csukott szemmel fokozatosan feszítsd ki magadat a magból, és nőj ki belőle.
- Ha elkészültél nyisd ki a szemedet, a végpózodat tartva várd meg, amíg mindenki befejezi a gyakorlatot.

Munkaszervezés és térforma: Szétszóródva a térben.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: [https://www.youtube.com/watch?v=eu\\_l80m7K2o](https://www.youtube.com/watch?v=eu_l80m7K2o) (2020. augusztus. 20.)

Kulcskompetenciák:

- Megfigyelő, elemző képesség
- Koncentráció
- Mozgás kreativitás
- Improvizáció
- Egymásra figyelés
- Koordináció
- Egyensúlyérzék

5. FELADAT: empátiára érzékenyítés

A gyakorlat neve: Élőlények helyzetébe történő beleérzés

Időtartam: 10 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők egyenként húznak egy kártyát, amelyre egy természeti állapot van írva. Ezt kell egy rövid, egy perces improvizatív mozgásban megjeleníteni. A résztvevők megtekintik egymást, és ki kell találniuk, hogy a társuk által előadott tánc milyen tartalmat hordoz. A cédulákra az alábbiak vannak írva:

- Milyen lehet nyáron napnak lenni?
- Milyen lehet nyáron fűnek lenni szárazságban, és amikor vízzel megöntözik?
- Milyen lehet nyáron/télen fának lenni?
- Milyen lehet nyáron/télen fakéregnek lenni?
- Milyen lehet nyáron/télen gyökérnek lenni?

Instrukciók:

- Húzz egy cédulát, amelyre egy természeti állapot van írva. A leírást ne mutasd meg a társadnak. Vonulj el a térben, és a leírásnak megfelelően intenzív beleérzéssel jelenítsd meg rövid, egy perces improvizatív mozgással a feladatot. Ahol két évszak van feltüntetve, abból szabadon lehet egyet választani.
- Ha elkészült mindenki, megtekintjük a táncokat, és megpróbáljuk kitalálni az általuk közvetített tartalom lényegét.

Munkaszervezés és térforma:

Egyénileg szétszórva és a megtekintés frontálisan.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Belső látás

- Empátia
- Koordináció
- Önbizalom az önkifejezésben

## 6. FELADAT: empátiára érzékenyítés és mozgáskészség fejlesztés

A gyakorlat neve: Magasság- és mélységélmény

Időtartam: 6 perc

A gyakorlat leírása:

A gyakorlat lényege, hogy a táncosok improvizatív mozgással megtestesítsék a fa és gyökér, valamint égbolt és talaj ellentétpárokat. A fára és az égboltra irányuló mozgásasszociációk a felfelé törekvést hangsúlyozzák, de különböző mozgásminőséggel. A gyökér és a talaj irányú mozgások a lefelé törekvést hangsúlyozzák. A gyakorlat végrehajtása három módon történik. Először egyénileg szétszóródva a térben, majd tapsra mindenki megáll, és a középben lévő köré rendeződik, mozgásképp kompozíciót alkotva. A harmadik módban, csoportmagban mindenki együtt mozogva adja elő az ellentétpárokat a tanár diktálása alapján.

Instrukciók:

- Szóródjatok szét a térben, és állásban csukott szemmel egy kis ideig képzelj el a testből felfelé irányuló energiát, ezután a testből a Föld magja felé irányuló energiát.
- Figyeld meg, hogy ez a két ellentétes erő, magasság és mélység, milyen kapcsolatban van egymással.
- Most szabad mozgással jelenítsd meg a fa ágainak fény felé törekvő mozgását úgy, mintha te egy fa lennél.
- Most szabad mozgással jelenítsd meg a fa gyökereinek lefelé törő energiáját úgy, mintha te egy fa gyökere lennél.
- Most szabad mozgással jelenítsd meg tested kapcsolatát az égbolttal úgy, mintha az ég felé repülnél.
- Most szabad mozgással jelenítsd meg tested kapcsolatát a talajjal úgy, mintha a talajon szétterülő víztömeg lennél.
- Ismételjétek meg a gyakorlatot nyitott szemmel úgy, hogy tapsra az általam kijelölt személyhez menjetek oda, rendeződjétek mozgásképp kompozícióba, és abból kórusként folytassátok tovább a saját mozgásokat.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszórtan, és csoportmagba rendeződéssel.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Belső látás
- Empátia
- Koordináció
- Önbizalom az önkifejezésben

## 7. FELADAT: kontakt és empátia érzékenyítés

A gyakorlat neve: Kontakt a fával

Időtartam: 5 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők gyengéd érzelemmel egy nagy fához közelítenek, eltávolodnak majd újra közelítenek. Ekkor megérintik, átölelik, tapintásos érzetmintát vesznek a fáról, majd a fa körül táncos improvizációt hajtanak végre. Tapsra mindenki megáll, és a tanár által megnevezett résztvevő mellé mennek a táncosok, és egyenként balról jobbra fáziskéséssel leutánozzák az általa végrehajtott pózt.

Instrukciók:

- Állj a fától kis távolságra, és gyengéden közelítsd meg a fát karnyúlásokkal, és vegyél tapintásos érzetmintát a fáról. Ezután távolodj el tőle, majd újra közelítsd meg, és táncoljatok a fával kontaktban.
- A kontakt a tenyereddel és a tested felületével történjen.
- Tapsra álljatok meg, és a szólított ember mellé menjetek, és balról jobbra fáziskéséssel utánozzátok le az ő pózát.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszórta és csoportmagban.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Egyensúlyérzék
- Empátia
- Koordináció
- Önbizalom az önkifejezésben

## 8. FELADAT: előadói jelenlét fejlesztés

A gyakorlat neve: „Vers és természet”

Időtartam: 30 perc

A gyakorlat leírása:

Mindegyik résztvevő egy papírra nyomtatott verset, vagy szöveget húz. A feladat végrehajtása párban történik, és a kidolgozására mindenki kap kb. 9 percet. Az egyik a verset előadja, a másik pedig strukturált improvizációval táncol rá. A létrehozott alkotásokat a résztvevők közösen megnézik.

Instrukciók:

- Mindenki húzzon egy verset, és válasszon párt magának.
- Utána szóródjatok szét a térben, és a párok olvassák fel a verset.

- Kapcsoljatok a vershez mozgáskonceptiókat, amelyek alapján improvizálni fogtok, miközben a társatok szavalja a verset.
- Az alkotásokat közösen is megtekintjük.

Munkaszervezés és térforma:

Szétszórva és frontális megtekintés.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Rövid versek egy-egy természeti elemről, vagy jelenségről.

Kulcskompetenciák:

- Kreatív mozgásasszociációk
- Improvizáció
- Önbizalom az önkifejezésben
- Koncentráció, figyelem összpontosítás
- Egymásra figyelés

## 9. FELADAT:

A gyakorlat neve: Feedback

Időtartam: 4 perc

A gyakorlat leírása:

A résztvevők tapasztalatainak, benyomásainak, élményeinek megosztása élőszóban egymással. (Így a dolgok intuitív megismerése kiegészül mások nézőpontjaival is, ami hozzásegíthet a dolgok szemlélésében az objektivitáshoz és a társak egymás iránti empátiás viszonyulásához.)

A foglalkozást vezető is visszajelzést ad a gyakorlatokkal kapcsolatban, kiemeli a résztvevők órai teljesítményében az igazán értékes mozzanatokat, és motiválja a résztvevőket azzal, hogy felhívja a figyelmet a tapasztalatok összegzése alapján a további fejlődés lehetőségeire.

Instrukciók:

- Hallgassuk meg egymás véleményét, és emeljük ki mások tapasztalatából azokat a mozzanatokat, amelyek a magunk számára is hasznosak vagy érdekesek lehetnek.
- Mindenkit hallgassunk végig, és egymás véleményére is reflektálhatunk.

Munkaszervezés és térforma:

Csoportosan, körben ülve, kényelmes testhelyzetben.

Zenei aláfestés és tárgyi eszközök: Nincsen.

Kulcskompetenciák:

- Szociális érzékenység
- Nyitottság
- Objektivitás
- A másság elfogadása, tolerancia
- Önbizalom
- Verbális kifejezőerő és bátorság
- Társas kapcsolatok erősítése

## A szövegben használt rövidítések:

CI – kontakt improvizáció (contact improvisation)

CtE – Circle the Earth

DEN – diszpozicionális empátia a természettel (dispositional empathy with nature)

PD – Planetary Dance

PV – perspektívaváltás

TFET – természettel folytatott empatikus tánc

## FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

### Könyvek és folyóiratok:

Ariel Zoltán (2012): Grounded theory, a kvalitatív kutatás klasszikus mérföldköve. *Vezetéstudomány*. **63**. 1.sz. 17-30.

Aurélien Miralles, Michel Raymond és Guillaume Lecointre (2019): Empathy and compassion toward other species decrease with evolutionary divergence time. *Scientific Reports*. **9**. Cikkszám: 19555. Letöltés: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-56006-9> 2021. március 4.

Ábrahám Júlia (2016): *Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban*. Phd értekezés. Kézirat. Sporttudományok Doktori Iskola. Testnevelési Egyetem, Budapest. Letöltés: <http://real-phd.mtak.hu/465/19/%C3%A1brah%C3%A1mj%C3%BAlia.d.pdf> 2020. december 3.

Bakonyi Pál (2012): Testtapasztalat és világprobléma a kései Husserlnél. *Nagyerdei Almanach*. **1**. sz. Letöltés: [http://filozofia.unideb.hu/na/vol2012\\_1/121\\_BP\\_Testt.pdf](http://filozofia.unideb.hu/na/vol2012_1/121_BP_Testt.pdf) 2020. április 1.

Balogh Janka (2008): *Isadora Duncan és a görögség*. Szakdolgozat. Kézirat. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest.

Balogh Janka (2015): A tánc és a természet kapcsolata az empátia és a jelenlét fejlesztésében. A Táncoló természet projekt ismertetése és pedagógiai következtetések. *Táncművészet és Tudomány: Tánc és Társadalom*. **9**. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. 28-38.

Balogh Janka (2019): Tánc a kozmoszsal a Monte Veritán 1913-1917 között. *Táncstudományi Közlemények*. **10**. 1.sz. Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest. 5-14.



- Barnes, Ronnie P. és Behnke, Robert S. (1999): *Athletic Training and Sports Medicine*. Jones & Bartlett Learning.
- Baron-Cohen, Simon és Wheelwright, Sally (2004): The empathy quotient: An investigation of Adults With Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 34/2004. 163-175. DOI: 10.1023/b:jadd.0000022607.19833.00 Letöltés: [https://www.researchgate.net/publication/8543379\\_The\\_Empathy\\_Quotient\\_An\\_Investigation\\_of\\_Adults\\_With\\_Asperger\\_Syndrome\\_or\\_High\\_Functioning\\_Autism\\_and\\_Normal\\_Sex\\_Differences](https://www.researchgate.net/publication/8543379_The_Empathy_Quotient_An_Investigation_of_Adults_With_Asperger_Syndrome_or_High_Functioning_Autism_and_Normal_Sex_Differences) 2021. március 4.
- Batson, C. Daniel, Early, Shannon, és Salvarani, Giovanni (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997/2. 751-758. DOI: 10.1177/0146167297237008
- Beke László (2013): Művészet-e a mozdulatművészet? – művelődéstörténeti szerepek. In: Beke L., Németh A., és Vincze G. (2013, szerk.): *MOZDULAT – magyar mozdulatművészet a korabeli társadalom és művészet tükrében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 7-14.
- Berger, Peter L. és Luckmann, Thomas (1996): Társadalmi interakció a mindennapi életben. In: Fóti, P. (szerk.): *A valóság társadalmi felépítése*. József Műhely, Budapest. 49-56.
- Berenguer, Jaime (2007): The Effect of Empathy in Proenvironmental Attitudes and Behaviors. *Environment and Behavior*. 39. 2. sz. 269-283. DOI: 10.1177/0013916506292937
- Bertol, Daniela (2017): *Form mind body space time – The Geometry of Human Movement*. PhD értekezés. Kézirat. University of Rome, Róma.
- Best, David (1999): Dance before you think. In: McFee, G. (ed): *Dance, education, and philosophy*. Oxford: Meyer and Meyer Sport. 101–121.
- Bhagal, Gurminder Kaur (2013): *Details of Consequence. Ornament, Music, and Art in Paris*. Oxford University Press, New York.
- Bigalke, Bernadett (2016): *Lebensreform und Esoterik um 1900: Die Leipziger alternativ-religiöse Szene am Beispiel der Internationalen Theosophischen Verbrüderung*. Ergon - ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Bíróné Nagy Edit (2011): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Bollmann, Stefan (2017): *Monte Verità: 1900 – der Traum vom alternativen Leben beginnt*. Deutsche Verlags-Anstalt.
- Boncz Imre (2015): *Kutatásmódszertani alapismeretek*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs. Letöltés: [https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/Kutatasmodszertan\\_e.pdf](https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/Kutatasmodszertan_e.pdf) 2021. május 21.
- Boreczky Ágnes, Vincze Beatrix (2018, szerk.): *Reformpedagógia és életreform – recepciós tendenciák és intézményesülési folyamatok*. Gondolat Kiadó, Budapest.

- Boros Gábor (2007, szerk.): *Filozófia*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Bourdieu, Pierre (2008): Hevenyészett megjegyzések a test társadalmi észleléséről. In: Bourdieu, Pierre (2008): *A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése*. General Press Kiadó, Budapest. 108-118.
- Bradley, Karen K. (2009): *Rudolf Laban*. Routledge, New York.
- Brandstetter, Gabriele (2015): *Poetics of Dance: Body, Image, and Space in the Historical Avant-Gardes*. Published to Oxford Scholarship Online. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199916559.001.0001 354-361.
- Bratt, Christopher (1999): The Impact of Norms and Assumed Consequences on Recycling Behavior. *Environment and Behavior*. **31**. 5. sz. 630–656. DOI:10.1177/00139169921972272
- Buda, Béla (2006): Az empátia fogalmának kialakulása. In: *Empátia – A beleélés lélektana*. Urbis Könyvkiadó, Budapest. 11-37.
- Buss, Oliver (2003): *Lebensreform*. Books on Demand Verlag.
- Carlsburg, Gerd-Bodo és Musteikiene, Irena (2005): *Bildungsreform als Lebensreform- Educational Systems Development as Development of Human Being*. Peter Lang GmbH.
- Carstensen Thorsten és Schmid, Marcel (2016): *Die Literatur der Lebensreform: Kulturkritik und Aufbruchstimmung um 1900*. Transcript Verlag.
- Carter, Alexandra (2010): Archives of Dance (22): Pioneer Women – early British modern dancers. *Dance Research*. **28**. 1. sz. 90-103. DOI: 10.3366/drs.2010.0005
- Carter, Alexandra és Fensham, Rachel (2011, szerk.): *Dancing Naturally. Nature, Neoclassicism and Modernity in Early Twentieth Century Dance*. Palgrave Mcmillan, New York.
- Chalmers, David (2005): A tudatos tapasztalat rejtélye. *Kellék*. 27-28. 7-18.
- Chawla L. (2009): Growing up green: Becoming an agent of care for the natural world. *The Journal of Developmental Processes*, **4**. 1. sz. 6-23.
- Cornelius-White, Jeffrey H. D. és Harbaugh, Adam P. (2010): *Learner-Centered Instruction*. SAGE Publications, Los Angeles.
- Cowart, Corrie Franz (2018): *Waldorf Education and the Laban Connection: Excavating the Shared History of Steiner Based Movement Forms and the Laban/BF Framework*. Előadás: LABAN 2018 International Conference celebrating the 40th Anniversary of the LABAN/BARTENIEFF Institute of Movement Studies. New York, 2018. május 31- június 2. Letöltés: <https://labaninstitute.org/wp-content/uploads/2018/07/Waldorf-Education-and-the-Laban-Connection.pdf> 2021. március 13.

- Crespo, Mariano (2019): From Empathy to Sympathy. In: Kjosavik, Frode – Beyer, Christian – Fricke Christel (szerk.): *Husserl's Phenomenology of Intersubjectivity: Historical Interpretations and Contemporary Applications*. Routledge, New York. 235-249.
- Crick Francis (1995): *The Astonishing Hypothesis: The Scientific Search for the Soul*. Simon & Schuster, New York.
- Crochunis, Thomas C. (2004): *Joanna Baillie, Romantic Dramatist: Critical Essays*. Routledge, London.
- Csepeli György (2011): Carl Schmitt a politikai mezőben. Letöltés: <https://dfk-online.sze.hu/images/J%C3%81P/2011/1/Csepeli.pdf> 2021. február 22.
- Csépe Valéria, Győri Miklós és Ragó Anett (2007-2008): *Általános Pszichológia 1-3. Nyelv, tudat, gondolkodás*. Letöltés: [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_altalanos\\_pszichologia\\_3/index.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_altalanos_pszichologia_3/index.html) 2020. április 25.
- Csillag Sára (2016): A kooperatív akciókutatás elmélete és gyakorlata. *Prosperitas*. **3.** 2. sz. 36–62.
- Daly, Ann (1992): Dance History and Feminist Theory: Reconsidering Isadora Duncan and the Male Gaze. In: Senelick, Laurence (szerk.): *Gender in Performance: The Presentation of Difference in the Performing Arts*. 239-59. Tufts University Press, Hanover.
- Davis, Mark (1983): Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. **44.** 1. sz. 113-126. DOI: 10.1037/0022-3514.44.1.113
- Davis, Mark (1994): *Social psychology series. Empathy: A social psychological approach*. Westview Press, Colorado.
- Dickinson, Barbara (2018): Margie Gillis: The Indelible Art of an Integrated Artist. *Dance Chronicle*. 188-221. **41.** 2. sz. DOI: 10.1080/01472526.2018.1462646
- Dienes, Maya (2002): Életrajzi pillanatok. In: Fenyves Márk, Pálosi István (2002, szerk.), *Remembering – Isadora Duncan Emlékkönyv. Mozdulatművészeti sorozat IV.* Orkesztika Alapítvány, Budapest.
- Donise, Anna (2015): The Meaning of Emphatic Experience. Jaspers between Psychopathology and Ethics. *Existenz. International Journal in Philosophy, Religion, Politics, and the Arts*. **10.** 2. sz. 39-46.
- Douglas, Mary: (2003): *Rejtett jelentések*. Osiris, Budapest.
- Duncan, Isadora (1909): *The Dance*. Forest Press, New York.
- Duncan, Isadora (1927/1955): *My Life*. Liveright, New York.

- Duncan, Isadora (1903): *Der Tanz der Zukunft. The dancer of the future*. Eugen Diederichs, Leipzig.  
Letöltés: <https://archive.org/details/dertanzderzukunf00dunc/page/n5/mode/2up?q=brise>  
2019. február 14.
- Duncan, Isadora (1928): *The Art of the Dance*. Theatre Arts Books, New York. Letöltés:  
<https://archive.org/details/duncan-art-of-dance/mode/2up?q=symbol> 2019. február 14.
- Duncan, Isadora (1927/2009): *Életem*. Harmattan, Budapest.
- Dvash, Jonathan és Shamay-Tsoory, Simone G. (2014): Theory of Mind and Empathy as Multidimensional Constructs. *Top Lang Disorders*. **34.** 4. sz. 282-295.  
DOI: 10.1097/TLD.0000000000000040
- Eichberg, Henning (2009): Body Culture. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, **46.** 1. sz. 79-98. DOI: 10.2478/v10141-009-0006-0
- Elias Norbert (1987): *A civilizáció folyamata*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Eno, Dianne (2018): *Mountain Dance: A Transdisciplinary Exploration of Environmental Dance as an Autopoietic Expression of Ecological Connectivity and Synthesis*. Phd értekezés. Kézirat. Antioch University, New England.
- Enyedi György, Dohy János, Glatz Ferenc, Hollán Zsuzsa (2000, szerk.): *Magyar Nagylexikon* (tizedik kötet). Magyar Nagylexikon Kiadó, Budapest.
- Ergen, E. és Ulkar, B. (2008): Proprioception and ankle injuries in soccer. *Clin Sports Med*. **1.** 1. sz. 195-217. DOI: 10.1016/j.csm.2007.10.002.
- Erkert, Jan (2003): *Harnessing the Wind: The Art of Teaching Modern Dance*. Human Kinetics, USA.
- Falus Iván és mtsai. (2011): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó Kft., Budapest.
- Fábián Gergely (2014): *Alkalmazott kutatás módszertan*. Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar  
Letöltés:  
[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010\\_0020\\_alkalmazott\\_magyar/9\\_a\\_kvaitatv\\_kutats\\_f\\_elvei\\_s\\_terletei.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010_0020_alkalmazott_magyar/9_a_kvaitatv_kutats_f_elvei_s_terletei.html) 2021. május 21.
- Featherstone, Mike (1997): A test a fogyasztói kultúrában. In: Featherstone, Mike; Hepworth, Mike és Turner, Bryan S. (1997): *A test. Társadalmi fejlődés, kulturális teória*. Jászöveg Könyvek. 70-107.
- Fenyves, Márk és Dienes, Gedeon (2016, szerk.): Dienes Valéria (1879–1978). *A tánc reformja "a mozdulatművészet vonzásában": mozdulattudomány, filozófia, pszichológia, pedagógia, művészetelmélet*. Orkesztika Alapítvány, Budapest.
- Foster, Leigh Susan (2011): *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. Routledge, Abingdon.
- Foucault, Michel (1990): *Felügyelet és büntetés*. Gondolat, Budapest.

- Földesi Renáta (2019): *Pető András életpályája: A konduktív pedagógiához vezető út 1911-1967.* PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Fröhlich, W. D. (1996): *Pszichológiai szótár.* Springer Hungarica Kiadó Kft., Budapest.
- Fuchs, Thomas és Koch, Sabine (2014): Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in Psychology.* **6.** 508. sz. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00508 Letöltés: [https://www.researchgate.net/publication/262972727\\_Embodied\\_affectivity\\_On\\_moving\\_and\\_being\\_moved](https://www.researchgate.net/publication/262972727_Embodied_affectivity_On_moving_and_being_moved) 2021. március 4.
- Fuchs, Thomas (2017): Levels of Empathy – Primary, Extended, and Reiterated Empathy. In: Lux Vanessa és Weigel Sigrid (szerk.): *Empathy. Epistemic Problems and Cultural-Historical Perspectives of a Cross-Disciplinary Concept.* Palgrave, Berlin. 27-47.
- Fügedi János (2007): Laban Rudolf (tanulmány). *Parallel.* **4.** 4-9.
- Gagnon Thompson, Suzanne C. és Barton, Michelle A. (1994): Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology.* **14.** 2. sz. 149-157. DOI: 10.1016/S0272-4944(05)80168-9
- Gerace, Adam és mtsai. (2013): An Exploratory Investigation of the Process of Perspective Taking in Interpersonal Situations. *Journal of Relationships Research.* **4.** 6. sz. 1-12. DOI: 10.1017/jrr.2013.6 Letöltés: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-relationships-research/article/an-exploratory-investigation-of-the-process-of-perspective-taking-in-interpersonal-situations/78256208A8B9FE4C3651BEEA4544D6D9> 2021. március 4.
- Goffman, Erving (2015): *Az én bemutatása a mindennapi életben.* Thalassa Alapítvány-Pólya Kiadó, Budapest.
- Goller, Hans (1999): A „test-lélek probléma” a pszichológiában. *Mérleg.* **35.** 3. sz. 276-292. [http://filozofia.uni-miskolc.hu/wp-content/uploads/2011/11/Merleg\\_TestLelek.pdf](http://filozofia.uni-miskolc.hu/wp-content/uploads/2011/11/Merleg_TestLelek.pdf) Letöltés: 2020. május 6.
- Goodkind, Madeleine Shirley (2010): Cognitive Empathy Following Orbitofrontal Cortex and Dorsolateral Prefrontal Cortex Damage. Letöltés: <https://escholarship.org/uc/item/78h8n4hd> 2020. október 19.
- Goodwin, John (2014): Bevezetés: Norbert Elias és a folyamatszociológia. *Erdélyi Társadalom.* **12.** 2. sz. 9-16.
- Guergachi, A., Ngenyama, O., Magness, V., és Hakim, J. (2010): *Empathy: a Unifying Approach to Address the Dilemma of 'Environment versus Economy'.* Előadás: 5th International Congress on Environmental Modelling and Software. Ottawa, Ontario, Kanada. 2010. július. 1. Letöltés: <http://former.iemss.org/sites/iemss2010/papers/S11/S.11.08.Empathy%20a%20unifying%20a%20pproach%20to%20address%20the%20dilemma%20of%20environment%20versus%20economy%20-%20AZIZ%20GUERGACHI.pdf> 2020. január 8.

- Gyetzvai György, Kecskemétné Petri Adrien és Szatmári Zoltán (2014): *Testkultúra-elméleti és kutatómódszertani ismeretek*. Szegedi Egyetemi Kiadó, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.
- Habermas, Jürgen, Lyotard, Jean Francois és Rorty, Richard (1993): *A posztmodern állapot*. Századvég Kiadó, Budapest.
- Haeffner, Gerd (1996): *Filozófiai antropológia*. Szegedi Hittudományi Főiskola, Szeged.
- Hagood, Thomas K. és Brennan, Mary Alice (2010): *Sense and Sensibility: Writings on Kinesthetic Potentials and Dance Education*. Letöltés: [https://www.academia.edu/5010792/Sense and Sensibility Writings on Kinesthetic Potentials and Dance Education](https://www.academia.edu/5010792/Sense_and_Sensibility_Writings_on_Kinesthetic_Potentials_and_Dance_Education) 2019. július 2. 11:53
- Halprin, Anna (1987): *Circle the Earth Manual: A Guide for Dancing Peace with the Planet*. Publisher: the author.
- Halprin, Anna és Kaplan, Rachel (1995): *Moving toward life: five decades of transformational dance*. Wesleyan University Press, London.
- Hajdu Ágnes Mária (2012): A test mint kutatási probléma az európai etnológiában és rokottudományában. *Első század*. **11.** 3. sz. 307-328.
- Handsuh, Julia (2013): On Finding Ways of Being: Kinesthetic Empathy in Dance and Ecology. In: Besel, R. D. és Blau, J. (szerk): *Performance on Behalf of the Environment*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield. 147-174.
- Harsányi László (2000): *Edzéstudomány I*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
- Hassan, Ihab (1987): *The Postmodern Turn. Essays in Postmodern Theory and Culture*. Ohio State University Press.
- Havas Péter (2004): Akciókutatás és a tanulás fejlesztése. *Új Pedagógiai Szemle*. **6.** Letöltés: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/akciokutatas-es-a-tanulas-fejlesztese> 2021. május 22.
- H'Doubler Margaret N. (1925): *The Dance and Its Place in Education*. Harcourt Brace and Company, New York.
- Heller Ágnes (2005): *Megtestesülés*. Csokonai Kiadó, Debrecen.
- Herrmann, Ulrich (1987): *"Neue Erziehung", "neue Menschen": Ansätze zur Erziehungs- und Bildungsreform in Deutschland zwischen Kaiserreich und Diktatur*. Beltz.
- Hodges, S. D. and Myers, M. W. (2007): Empathy. In: Baumeister, Roy F. és Vohs, Kathleen D. (eds.): *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage. 296-298.
- Hollan, Douglas W., és Throop, C. Jason (2011, szerk.): *The Anthropology of Empathy*. Berghahn Books, New York.
- Honneth, Axel (2011): *Eldologiasodás*. Veszprémi Humán Tudományokért Alapítvány. Veszprém.



- Houston, Kerr (2017): Embodied Poses: Leo Steinberg, Kinesthetic Empathy, and Dance Theory in the 1960s. *Dance Chronicle*. **40**. 337-348. DOI: 10.1080/01472526.2017.1370353
- Husserl, Edmund (1972): Természettudományi és szellemtudományi beállítódás. Naturalizmus, dualizmus és pszichofizikai pszichológia. In: Vajda Mihály (szerk.): *Edmund Husserl válogatott tanulmányai*. Gondolat Kiadó, Budapest. 296-323.
- Illés László és József Farkas (1975, szerk.): „Vár egy új világ”. *Tanulmányok a szocialista irodalom történetéből IV*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Jameson Fredric (1998): *A posztmodern, avagy a kései kapitalizmus kulturális logikája*. Jászöveg Műhely, Budapest.
- Johnson E. O., Babis G. C., Soultanis K. C., és Soucacos P. N. (2008): Functional neuroanatomy of perception. *Journal of Surgical Orthopaedic Advances*. **17**. 3. sz. 159-164.
- Kaán Zsuzsa (1996): *Egyetemes tánc történet I. A táncművészet története az őskortól a XIX. század végéig*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kampis György (2002): A gondolkodó test. *Magyar Tudomány*. 47. **108**. 1. sz. 33-41.
- Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor (2016): A szimbólumok és a szimbolizáció kérdései a kulturális antropológiában. *Antroport Lapozó*. **3**. Letöltés: <http://www.antroport.hu/wp-content/uploads/2016/03/Kapitany-Szimbolizacio-III..pdf> 2020. január. 24.
- Kempf Katalin, Vincze Beatrix, Németh András (2020, szerk.): *Életreform és a művészetek*. Műcsarnok, Gondolat Kiadó, Budapest.
- Kicsák Lóránt (2010): A transzcendentalitás és testiség a husserli fenomenológiában. *Magyar Filozófiai Szemle*. **54**. 2. sz. 32-50.
- Kief, Maja (2003): *Reformpädagogik und Kulturkritik*. Grin Verlag.
- Király Tibor és Szakály Zsolt (2011): *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
- Kisselgoff, Anna (1988): The Isadorables: Cherishing the Duncan Legacy. *New York Times*. September 11.
- Kissné Zsámboki Réka (2013): *A Freinet pedagógia kibontakozása a magyar óvodákban az 1985-1996-os időszakban- különös tekintettel a soproni Freinet kutatócsoport tevékenységére*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Koch, Sabine C. (2014): Rythm is it: effects of dynamic body feedback on affect and attitudes. *Frontiers in Psychology*. **5**. 537. sz. DOI:[10.3389/fpsyg.2014.00537](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00537) Letöltés: [https://www.researchgate.net/publication/262972576\\_Rhythm\\_is\\_it\\_Effects\\_of\\_Dynamic\\_Body\\_Feedback\\_on\\_Affect\\_and\\_Attitudes](https://www.researchgate.net/publication/262972576_Rhythm_is_it_Effects_of_Dynamic_Body_Feedback_on_Affect_and_Attitudes) 2021. március 4.
- Konok Péter (2008): Virágok és virágárusok. *Rubicon*. **10**. 50-55.

- Kontra József (2011): *Pedagógiai kutatások módszertana*. Kaposvári Egyetem, Kaposvár. Letöltés: <http://mek.oszk.hu/12600/12648/12648.pdf> 2021. május 21.
- Kónya Anikó (2007): A tapasztalat tartós fennmaradása - emlékezeti konszolidáció. In: Csépe Valéria - Győri Miklós - Ragó Anett (szerk.): *Általános Pszichológia. Tanulás – emlékezés – tudás*. Osiris Kiadó, Budapest. 209-235.
- Krabbe, W. R (1974): *Gesellschaftsreform durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode*. Göttingen.
- Krabbe, W. R. (1998): Lebensreform/Selbstreform. In: Kerbs, D./Reulecke, J. (eds.): *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933*. Wuppertal. 73-76.
- Lafferton Emese (1997): Az ember és a társadalom testéről a modern tudományok tükrében. *Replika*. **28**. 39–57.
- Lanszki Anita (2020, szerk.): *Bevezetés a táncsal kapcsolatos kutatások módszertanába*. Magyar Táncművészeti Egyetem, Budapest.
- Lányi András és Jávor Benedek (2015, szerk.): Az emberi cselekvés megváltozott természete. In: *Környezet és etika*. L'Harmattan, Budapest. 25-36.
- Lányi Katalin (2008). A környezetvédő viselkedés és az egészségviselkedés összefüggése. PhD értekezés. Kézirat. Debreceni Egyetem Multidiszciplináris Bölcsészettudományok doktori iskolája. Letöltés: <https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/80889/ertekezes.pdf?sequence=5&isAlloWed=y> 2020. május 30.
- Lee, Christina (2017): Feeling and healing: Anna Halprin's dance as healing art. *Journal of Dance & Somatic Practices*. **9**. 2. sz. 269-279. DOI: 10.1386/jdsp.9.2.269\_1
- Lephart, Scott. M. és mtsai. (1997): The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. *The American Journal of Sports Medicine*. **25**. 1. sz. 130-137. DOI: 10.1177/036354659702500126
- Leszczynski, Christian (2007, szerk.): *Pszichológiai Lexikon*. Helikon, Budapest.
- Lever, Maurice (2003): *Isadora Duncan. Egy élet regénye*. Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Lipps, Theodor (1897): *Raumaesthetik und geometrisch-optische taeushungen*. J. A. Barth, Leipzig.
- Lipps, Theodor (1903): Einföhlung, Innere Nachahmung und Organempfindung. *Archiv für Gesamte Psychologie* **1**. 465–519.
- Loke, Lian és Robertson, Toni (2010): Studies of Dancers: Moving from Experience to Interaction Design. *International Journal of Design*. **4**. 2. sz. 39-54.
- Lőrinc Katalin és Sirató Ildikó (2018): *A test mint szöveg*. Országos Széchenyi Könyvtár, Budapest.
- Lukianos (1959): *Beszélgetés a táncról*. (Ford. Trencsényi-Waldapfel Imre) Magyar Helikon. Budapest.



- Macintosh, Fiona (2010): *The Ancient Dancer in the Modern World: Responses to Greek and Roman Dance*. Oxford University Press, Oxford.
- Main, Lesley (2011): Nature Moving Naturally in Succession: An Exploration of Doris Humphrey Water Study. In: Carter, Alexandra és Fensham, Rachel (2011, szerk.): *Dancing Naturally. Nature, Neoclassicism and Modernity in Early Twentieth Century Dance*. Palgrave Mcmillan, New York. 98-109.
- Maletic, Vera (1987): *Body – Space – Expression: The Development of Rudolf Laban's Movement*. Mouton De Gruyter, Berlin.
- Marder, Michael (2012): The Life of Plants and the Limits of Empathy. *Dialogue*. **51**. 2. sz. 259-273. DOI: 10.1017/S0012217312000431
- Marosán Bence Péter (2017): *Kontextus és fenomén. Igazság, evidencia és tapasztalat Edmund Husserl munkásságában*. L'Harmattan, Budapest.
- Martin, John (1975): *Introduction to the Dance*. Dance Horizons Republication, New York.
- Martin, John (1936): *America Dancing; the Background and Personalities of Modern Dance*. Dodge Publishing, New York.
- Mauss, Marcell (1936/2000): A test technikái. In: Marcel Mauss (2000): *Szociológia és Antropológia*. Osiris Kiadó, Budapest. 425-444.
- Mazo, Joseph H. (1995): *A modern amerikai tánc története*. Planétás Kiadói és Kereskedelmi Kft., Budapest.
- McCaw, Dick (2012): *The Laban Sourcebook*. Routledge, New York.
- Merleau-Ponty (2012): *Az észlelés fenomenológiája*. L'Harmattan, Budapest.
- Merchant, C. (1992): *Radical ecology: The search for a livable world*. Routledge, Chapman and Hall, New York.
- Mezei Balázs (2004): A test modális elmélete. In: Boros Gábor és Ulmann Tamás (szerk.): *A szubjektum problémája*. Tudástársadalom Alapítvány, Budapest. 157-211.
- Mészáros Márta (2011): *Adalékok a tradicionális tükrő-értelmezések dekonstrukciójához. Az ábrázolt tükröződés metaforája a nemzetközi kortárs képzőművészetben*. DLA értekezés, Magyar Képzőművészeti Egyetem Doktori Iskola, Budapest.
- Mitchell, William J. T. (1994): *Picture Theory*. University of Chicago Press.
- Molnos Zselyke és Dr. Fetykó Kinga Gabriella (2018): *Az ököpszichológia jelentősége a környezeti nevelésben*. XIV. Kárpát-medencei Környezettudományi Konferencia Gödöllő, 2018. április 5-7. Letöltés: [http://ecopsychology.hu/wp-content/uploads/2018/05/Molnos-Fetyko\\_Okopszichologia\\_kornyezetineveles.pdf](http://ecopsychology.hu/wp-content/uploads/2018/05/Molnos-Fetyko_Okopszichologia_kornyezetineveles.pdf) 2018. november. 15.

- Montag, Christiane, Heinz, Andreas és Gallinat, Jürgen (2008): Theodor Lipps and the Concept of Empathy: 1851–1914. *American Journal of Psychiatry*. 165. 10: 1261 DOI: 10.1176/appi.ajp.2008.07081283
- Moretta, John Anthony (2017): *The Hippies: A 1960s History*. McFarland & Company.
- Morris, Margaret (1972): *Creation in Dance and Life*. Peter Owen Publishers.
- Müller, Hermann (1998): *Feuertanz und Orgie*. Deutsches Monte Verità Archiv. Freudenstein.
- Myers, Olin Eugene Gene, Saunders, és Bexell, M. Sarah (2009): Fostering empathy with wildlife: Factors affecting free - choice learning for conservation concern and behavior. In: Falk, J. H. Heimlich, J. E. és Foutz, S. (szerk.): *Free - Choice Learning and the Environment*. MD: AltaMira Press, Lanham. 39-55.
- Nagel, Thomas (2004): Milyen lehet denevérnek lenni? *Vulgo*. 5. 2. sz. 3-12.
- Nagy Andrea (2016): A fegyelmező tér és idő megjelenése a Soproni Katonaiskola fegyelmi ügyeiben. *Pedagógia történeti Szemle*. 2. 3-4. sz. 1-19. DOI: 10.22309/PTSZEMLE.2016.3.1
- Németh András (1996): *A reformpedagógiai múltja és jelene*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Németh András és Skiera Ehrenhard (1999): *Reformpedagógia és az iskola reformja*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Németh András (2002): A reformpedagógia gyermekképe. A szent gyermek mítoszától a gyermeki öntevékenység funkcionális gyakorlatáig. *Iskolakultúra*. 3. 21-28.
- Németh András (2007): Az emberi test mint a kommunikáció médiuma. A testhasználat és a performativitás pedagógiai történeti antropológiai vázlata. In: Németh András et. al. (szerk.): *Hagyomány és újítás a táncművészetben, a táncpedagógiában és a tánc kutatásban*. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. 106-115.
- Németh András (2013a): Az életreform társadalmi gyökerei, irányzatai, kibontakozásának folyamatai. In: Németh András és Pirka Veronika (2013, szerk.): *Az életreform és reformpedagógia – Recepció és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 11-54.
- Németh András (2013b): Életreform-törekvések és táncpedagógiai reformok a 20. század első felében. In: Beke L., Németh A., és Vincze G. (2013, szerk.): *MOZDULAT – magyar mozdulatművészet a korabeli társadalom és művészet tükrében*. Gondolat Kiadó, Budapest. 11-51.
- Németh András (2014): *Emberi idővilágok. Pedagógiai megközelítések*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Németh András (2015): A neveléstudomány nemzetközi modelljei és tudományos irányzatai. *Magyar Pedagógia*. 115. 3. sz. 255-294.o. DOI: 10.17670/Mped.2015.3.255. 255-294.
- Németh András (2017b): „Karálábé” apostolok, művészpróféták, táncos papnők. Fejezetek az életreform és a modern táncművészet kapcsolatának „titkos” történetéből. In: Bolvári-Takács

- Gábor (szerk.): *Táncművészet és Intellektualitás. Táncművészet és Tudomány*. A Magyar Táncművészeti Egyetem kiadványsorozata X. 13-22.
- Németh András és Ehrenhard Skiera (2018): *Rejtett történetek. Az életreform mozgalmak és a művészetek*. Múcsarnok, Budapest.
- Németh András és Pirka Veronika (2013, szerk.): *Az életreform és reformpedagógia – Recepció és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Németh Andás és Pukánszky Béla (1999): Magyar reformpedagógiai törekvések a XX. század első felében. *Magyar Pedagógia*. **99**. 3. sz. 245–262.
- Németh András, és Hopfner Johanna (2008, Hrsg.): *Pädagogische Strömungen in der k. u. k. Monarchie*. Lang Verlag, Frankfurt am Main.
- Németh András, Mikonya György és Skiera Ehrenhard (2005, Hrsg.): *Reformpedagógia és életreform*. Gondolat Kiadó, Budapest;
- Németh, András és Skiera Ehrenhard (2012, Hrsg.): *Lehrerbildung in Europa*. Peter Lang Verlag, Frankfurt am Main.
- Németh András, Stöckl Claudia és Vincze Beatrix (2017a, eds.): *Survival of Utopias - Life Reform and Progressive Education in Austria and Hungary: Weiterlebende Utopien - Lebensreform und Reformpädagogik in Österreich und Ungarn*. Peter Lang GmbH, Internationaler Verlag der Wissenschaften.
- Németh András és Vincze Beatrix (2017, szerk.): *Továbbélő utópiák – magyar életreform-törekvések és nemzetközi recepció hatások*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Németh Regina (2012): *A magyar életreform-törekvések és hatásuk a művészeti nevelésre, különös tekintettel a gödöllői művésztelep munkájára*. Phd értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Nida-Rümelin, Julian (2009): *Philosophie und Lebensform*. Suhrkamp Verlag AG.
- Nordlund, Annika. M., és Garvill, Jörgen. (2002): Value structures behind proenvironmental behavior. *Environment and Behavior*. **34**. 6. sz. 740-756. DOI: 10.1177/001391602237244
- N. Kollár Katalin és Szabó Éva (2004): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Oelkers Jürgen (2005): *Reformpädagogik – eine kritische Dogmengeschichte*. Beltz Juventa.
- Olay Csaba és Ullmann Tamás (2011): *Kontinentális filozófia a XX. Században*. L'Harmattan, Budapest.
- Orgoványi Anikó (1999): Környezeti nevelés (?) haladóknak. *Új Pedagógiai Szemle*. 9. 85-94. sz.  
Letöltés: <http://ofi.hu/tudastar/uj-pedagogiai-szemle-090617-118> 2018. november 15.
- Overgaard, Søren (2019): What is empathy? In: Frode Kjosavik, Christian Beyer és Christel Fricke (szerk.): *Husserl's Phenomenology of Intersubjectivity: Historical Interpretations and Contemporary Applications*. Routledge, New York. 178-192.

- Pajorné Kugelbauer Ida (2013): *Vizuális nevelés a Waldorf Iskolában – A rajzi képességek fejlődése és fejlesztése, egy longitudinális vizsgálat tükrében*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Partsch-Bergsohn, Isa (1994): *Modern Dance in Germany and the United States: Crosscurrents and Influences*. Harwood Academic Publisher, Chur.
- Pavlik Gábor (2013): *Élettan – Sportélettan*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Pennartz, Cyriel M. A. (2015): *The Brain's Representational Power: On Consciousness and the Integration of Modalities*. MIT Press, Cambridge.
- Pethő Villő (2011): *Kodály Zoltán és követői zenepedagógiájának életreform elemei*. PhD értekezés. Kézirat. Szegedi Tudományegyetem, Szeged.
- Pintér, Márta (2001): *Tánc és lélek*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Pirka Veronika (2012): *Az életreform-mozgalmak hatása a hazai pedagógiai nyilvánosságra az 1920-as és '30-as években*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Piskóti Marianna (2015): *A környezeti identitás szerepe a környezettudatos viselkedés kialakulásában*. PhD értekezés. Kézirat. Budapesti Corvinus Egyetem. Gazdálkodástani Doktori Iskola. DOI: 10.14267/phd.2015036 Letöltés: [http://phd.lib.uni-corvinus.hu/858/1/Piskoti\\_Marianna\\_dhu.pdf](http://phd.lib.uni-corvinus.hu/858/1/Piskoti_Marianna_dhu.pdf) 2021. március 4.
- Plake, Klaus (1991): *Reformpädagogik. Wissenssoziologie eines Paradigmenwechsels*. Waxmann, Münster/New York.
- Pöntör János (2011): Tapasztalati tudás és fizikalizmus. *Magyar Filozófiai Szemle*. **55.** 4. sz. 122-135.
- Polgár Tibor és Szatmáry Zoltán (2011): *Motoros képességek*. Letöltés: [http://sek.nyne.hu/\\_layouts/1038/Sport/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf](http://sek.nyne.hu/_layouts/1038/Sport/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf) 2019. július 15.
- Poynor, Helen (2009): Anna Halprin and the Sea Ranch Collective, an embodied engagement with place. *Journal of Dance and Somatic Practices*. **1.** 1. sz. 121-132. DOI: 10.1386/jdsp.1.1.121\_1
- Preston, Carrie J. (2011): *Modernism's Mythic Pose: Gender, Genre, Solo Performance*. Oxford University Press, Oxford.
- Price, Brena és Pettijohn, Terry F. (2006): The effect of Ballet Dance attire on Body and Self-Perceptions of female Dancers. *Social Behavior and Personality*. **34.** 8. sz. 991–998. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.8.991>
- Proske, Uwe és Gandevia, Simon C. (2018): Kinesthetic senses. *Comprehensive Physiology*. **8.** 3. sz. 1157-1183. DOI: 10.1002/cphy.c170036

- Pukánszky Béla (2000, szerk.): *A gyermek évszázada*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Radell, A. Sally (2012): Body Image and Mirror Use in the Ballet Class. *The IADMS Bulletin for Teachers*. **4.** 1. sz.
- Radell, A. Sally; Keneman, L. Margaret és Adame, D. Daniel és Cole, P. Steven (2014): My body and its reflection: a case study of eight dance students and the mirror in the ballet classroom. *Research in Dance Education*. **15.** 2. sz. 161-178. DOI: 10.1080/14647893.2013.879256
- Ranchod-Nilsson, Sita és Tetreault, Mary Ann (2000, szerk.): *Women, States and Nationalism: At Home in the Nation?* Routledge, New York.
- Regener, F. (1910): *Die Prinzipien der Reformpädagogik – Anregungen zu ihrer kritischen Würdigung*. Berlin.
- Rehberg, Friedrich (1794): *Drawings Faithfully Copied from Nature at Naples...* Thommaso Piroli, Nápoly.
- Ricoeur, Paul (1999): *Válogatott irodalomelméleti tanulmányok*. Fordította Jeney Éva. Osiris, Budapest.
- Rizzolatti, Giacomo; Fadiga, Luciano; Gallese, Vittorio és Fogassi, Leonardo (1996): Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*. **3.** 2. sz. 131-141. DOI: [10.1016/0926-6410\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00038-0). Letöltés: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0926641095000380> 2021. január 18.
- Rogers, Carl, Lyon, C Harold és Tausch, Reinhard (2013): *On Becoming an Effective Teacher - Person-centered teaching, psychology, philosophy, and dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon*. Routledge, London.
- Rogers, Carl (1995): *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Mariner Books.
- Rorabaugh, William Joseph (2015): *American Hippies*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Roszak, Theodor (1969): *The Making of a Counter Culture*. California University Press, California.
- Rosemont, Franklin (1981, szerk.): *Isadora Speaks*. City Light Books, San Francisco.
- Rousseau, Jean-Jacques (1947): *Társadalmi szerződés*. Phönix Oravetz Kiadás, Budapest.
- Röhrs, H.: *Die Reformpädagogik (2001): Ursprung und Verlauf unter internationalem Aspekt*. UTB, Stuttgart. Donauwörth.
- Röhrs, Hermann (1994): *Die Schulen der Reformpädagogik heute*. Cornelsen Verlag GmbH.
- Röhrs, Hermann és Lenhart Volkert. (1994, Hrsg.): *Die Reformpädagogik auf den Kontinenten*. Peter Lang GmbH, Frankfurt am Main.

- Sanda István Dániel (2009): *A pedagógiai terek vizsgálata - különös tekintettel a XX. századi magyar iskolákra*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Santos Newhall, Mary Anne (2010): *Like a Moth to the Flame: Modernity and Mary Wigman 1886-1973*. Phd értekezés. Kézirat. The University of New Mexico, Albuquerque. Letöltés: [https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&https\\_redir=1&article=1067&context=hist\\_etds](https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&https_redir=1&article=1067&context=hist_etds) 2020. december 3.
- Scharf, Catharina (2011): *Lebensreformer und Hippies: Passiver Gesellschaftsprotest des 20. Jahrhunderts im Vergleich anhand ausgewählter Beispiele*. VDM Verlag.
- Scheibe Wolfgang (2010): *Die reformpädagogische Bewegung: Eine einführende Darstellung*. Beltz.
- Schliesser, Eric (2015): *Sympathy. A history*. Oxford University Press, New York.
- Schmidt, Richard A. (1996): *Mozgáskontroll*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J. J., és Khazian, A. M. (2004): Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology*. **24**. 1. sz. 31-42. DOI: /10.1016/S0272-4944(03)00022-7
- Schwabe, Caspar (2011): Heuréka és szerencsés felfedezés: Lábán Rudolf ikozaédere és a Buckminster Fuller-féle „jitterbug”. *Régi-új magyar építőművészet (Melléklet: Utóirat – Post Scriptum)*, **11**. 64. sz. 36-39.
- Schwartz, Shalom H. (1977): Normative Influences on Altruism. *Advances in Experimental Social Psychology*. 10. 221-279. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60358-5
- Sekuler, Robert és Blake, Randolphy (2000): *Észlelés*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Séra László (2017): Percepció és figyelem. In: N. Kollár Katalin és Szabó Éva (szerk.): *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve* 1. Oriris, Budapest. 376-384.
- Seyfarth-Stubenrauch, M. és Skiera, Ehrenhard. (1996, Hrsg.): *Reformpädagogik und Schulreform in Europa*. Bd. 1-2. Hohengehren.
- Shawn, Ted (1920): *Denis, St. Ruth Pioneer and Prophet. Being a history of her cycle of oriental dances by Ted Shawn. Volume II. The Plates*. Ninteen Hundred and Twenty, Los Angeles. Letöltés: <https://archive.org/details/ruthstdenis02shawrich/page/n12/mode/2up> 2020. május 4.
- Shelton, Suzanne (1981): *Divine dancer: a biography of Ruth St. Denis*. Doubleday, New York.
- Skiera, Ehrenhard (2004): Az életreform-mozgalmak és a reformpedagógia. *Iskolakultúra*. **14**. 3. sz. 32-44.
- Skiera, Ehrenhard (2009): *Reformpädagogik in Geschichte und Gegenwart: eine kritische Einführung Hand- und Lehrbücher der Pädagogik*. De Gruyter Oldenbourg.



- Skiera, Ehrenhard, Németh András, Mikonya György (2006, Hrsg.): *Reformpädagogik und Lebensreform in Mitteleuropa*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Smith, Michael és Roche, Jenny (2015): Perceiving the Interactive Body in Dance: Enhancing kinesthetic empathy through art objects. *Body, Space and Technology*. 14. 1-16.
- Snowber, Celeste (2011): Bodydance: Enfleshing soulful inquiry through improvisation. In: Richmond, Stuart és Snowber, Celeste (eds.): *Landscapes of Aesthetic Education*. Cambridge Scholar Publishing, New Castle. 91-104.
- Snowber, Celeste (2014): Organic Creativity in Teaching Arts/Dance Education. In: Piirto, Jane (eds.): *Organic Creativity in the Classroom*. Prufrock Press. 253-267.
- Sobel, David (1996): *Beyond ecophobia: Reclaiming the heart in nature education*. The Orion Society and the Myrin Institute, Great Barrington.
- Stein, Edith (1964): *On the problem of empathy*. Springer Science+Business Media, BV., Hága.
- Steiner, Rudolf (2016): *A szabadság filozófiája*. Lazi Könyvkiadó, Szeged.
- Stewart, Nigel (2010): Dancing the Face of Place: Environmental dance and eco-phenomenology. *Performance Research*, 15. 4. sz. 32–39. DOI: 10.1080/13528165.2010.539877
- Stotland, Ezra (1969): Exploratory investigations of empathy. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1969/4. 271–313. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60080-5
- Stranz, Sebastian (2010): *Lebensreform heute*. Books on Demand GmbH.
- Strayer, Janet (1987): Affective and cognitive perspectives on empathy. In: Nancy E. és Janet Strayer (szerk.): *Empathy and its development*. Cambridge University Press, New York. 218-243.
- Stuart, Susan A. J. (2012): Enkinaesthesia: The essential sensuous background for coagency. In: Radman, Zdravko (szerk.): *Knowing without thinking: mind, action, cognition and the phenomenon of the background*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. 167-186. DOI: 10.1057/9780230368064\_9 Letöltés: [https://www.researchgate.net/publication/235963534\\_Enkinaesthesia\\_The\\_Essential\\_Sensuous\\_Background\\_for\\_Co-Agency](https://www.researchgate.net/publication/235963534_Enkinaesthesia_The_Essential_Sensuous_Background_for_Co-Agency) 2021. március 5.
- Stueber, Karsten R. (2006): *Rediscovering empathy*. MIT Press, Cambridge.
- Sutyák Tibor (2010): A test-test probléma. *Magyar Filozófiai Szemle*. 54. 2. sz. 10-31.
- Sükösd Mihály (1985): *Beat-hippi-punk*. Kozmosz Könyvek, Budapest.
- Szabolcs Éva (2001): *Kvalitatív kutatási metodológia a pedagógiában*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Szarka Emese (2014): Új Vallási Mozgalmak és Életreform mozgalmak kapcsolata. In: Németh András, Pukánszky Béla és Pirka Veronika (szerk., 2014): *Továbbélő utópiák – reformpedagógia és életreform a 20. század első felében*. Gondolat kiadó, Budapest. 82-99.

- Szegedi Nóra (2016): A szabadság mint autonómia: Kant. *Magyar Filozófiai Szemle*. **60.** 2. sz. 100-128.
- Szeemann, H. (1978, ed.): *Monte Verità Ascona. Die Brüste der Wahrheit*, Electa editrice, Armando Dadò editore, Locarno-Milano
- Szigeti Attila (2002): A tudatosság: rejtély vagy képesség? Az analitikus filozófia és a kognitív tudomány találkozása a fenomenológiával. *Kellék*. 22. sz. 81-122. Letöltés: <https://epa.oszk.hu/01100/01148/00017/05szigeti.htm> 2020. április. 01.
- Szigeti Attila (2013): Testiség az észlelésben és a fogalomalkotásban. *Erdélyi Múzeum*. **75.** 2. sz. 21-29.
- Szokolszky Ágnes (2004): *Kutatómunka a pszichológiában*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Sztrinkóné Nagy Irén (2005): *A női szerep változásai és a reformpedagógia*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Takács Ádám (2009): Biopolitika és nemzeti állapot. Michel Foucault egy problematikájának rekonstrukciója. In: Cieger András (szerk.): *Kötőerők. Az identitás történetének térbeli keretei*. Atelier, Budapest. 15-28.
- Takács Ádám (2010): „Szubjektív tárgyiség”. Husserl fenomenológiai elmélete a test megalapozó szerepéről. *Magyar Filozófiai Szemle*. **54.** 2. sz. 51-63.
- Takács Ferenc (1999): Kultúra, testkultúra, globalizáció. *Kalokagathia*. 1-2. sz. 5-14. Letöltés: [http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?custom\\_att\\_2=download&pid=4307](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?custom_att_2=download&pid=4307) 2020. április 1. 12:47
- Tam, King-Pong (2013): Dispositional empathy with nature. *Journal of Environmental Psychology*, **35.** 9. sz. 92-104. DOI: 10.1016/j.jenvp.2013.05.004
- Tiffany, Daniel (2000): *Toy Medium: Materialism and Modern Lyric*. University of California Press, California. 145-153.
- Turner, Victor (2002): *A rituális folyamat. Struktúra és antistruktúra*. Osiris, Budapest.
- Thun Éva (2014): Természetes (biológiai) vagy kulturális? A testtudatosság és az énreprezentáció posztmodern olvasatainak helye a neveléstudomány diskurzusaiban. In: Géczi János és András Ferenc (szerk.): *A test mint antropológiai tér*. Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar, Veszprém. 207-212.
- Túry Ferenc és Babusa Bernadett (2012): *Adonisztól Schwarzeneggerig*. Oriold és Társai Kft. Kiadó, Budapest.
- Tusa, Shea (2012): *Autonomy as a temporary collective experience: Anna Halprin`s dance events, deweyan aesthetics, and the emergence of dialogical art in the sixties*. Phd értekezés. Kézirat. University of Victoria.



- Vályi Rózsi (1969): *A táncművészet története*. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest.
- Vámos Ágnes (2013): A gyakorlat kutatása a neveléstudományban – az akciókutatás –. *Neveléstudomány*. **2.** 23-42.
- Vermes Katalin (2006): *A test éthosza*. L'Harmattan, Budapest.
- Végyvári Zsófia (2015): Csontváry műzsája: Isadora Duncan. *Táncművészet és Tudomány: Tánc és Társadalom*. **9.** Előadás: V. Tánc tudományi Konferencia a Magyar Táncművészeti Főiskolán. 2015. november 13. Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. Letöltés: <http://mte.eu/wp-content/uploads/2020/05/konferenciak%C3%B6tet-2015-v%C3%A9gleges.pdf2021> 2021. április 2.
- Vekerdy Tamás (1974): *A színészi hatás eszközei – Zeami mester szerint*. magvető, Budapest.
- Vicsek Lilla (2006): *Fókuszcsoport*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Vincze Beatrix (2007): *A projekt oktatás elmélete és gyakorlata a hazai középiskolákban*. PhD értekezés. Kézirat. ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Vincze Beatrix, Kempf Katalin, Németh András (2020, szerk.): *Hidden Stories – the Life Reform Movements and Art*. Peter Lang Publisher, Berlin.
- Vincze Gabriella (2015): *A magyar mozdulatművészet története és néhány motívumának nemzetközi párhuzama*. Phd értekezés. Kézirat. ELTE Művészettörténet-tudományi Doktori Iskola.
- Vischer, Robert (1872): Über das optische Formgefühl. Ein Beitrag zur Ästhetik. In: *Drei Schriften zum ästhetischen Formproblem*. Halle, Saale, 1927. 1-44.
- Warren, Chezare A. (2014): Towards a Pedagogy for the Application of Empathy in Culturally Diverse Classrooms. *Urban Rev.* 46. 395-419. DOI: 10.1007/s11256-013-0262-5
- Watts, Diane (1914): *The Greek Ideal*. Frederick A. Stokes Company, New York.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd (2004): *"Der neue Mensch": Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik*. Königshausen und Neumann, Würzburg.
- Welton, Donn (2003): *The new Husserl: The critical reader*. Indiana University Press, Bloomington I. N. 310.
- Wilk, Kevin E. és Hooks, Todd R. (2017): Neuromuscular Training After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. In: Frank R. Noyes és Sue D. Barber-Westin (szerk.): *Noyes' Knee Disorders: Surgery, Rehabilitation, Clinical Outcomes*. Elsevier Inc., Amszterdam. 337-355.
- Wispé, Lauren (1987): History of the concept of empathy. In: Nancy E. és Janet Strayer (szerk.): *Empathy and its development*. Cambridge University Press, New York. 17-37.
- Weber, Rebecca (2014): Interview with Celeste Snowber, Simon Fraser University. *Dance, Movement, Spiritualities*. **1.** 2. 347-352. DOI: 10.1386/dmas.1.2.347\_7
- Wirth István (2011): *Fürdő kultúra*. Szent István Egyetem, Gödöllő.

- Wormer, Katherine Van és Besthorn, Fred (2017): *Human Behavior and the Social Environment, Macro Level: Groups, Communities, and Organizations*. Oxford University Press, London.
- Worth, Libby és Poynor, Helen (2018): *Anna Halprin*. Routledge, New York.
- Wulf, Christoph (2007): *Az antropológia rövid összefoglalása*. Enciklopédia Kiadó, Budapest.
- Zahavi, Dan (2014): *Self and Other. Exploring Subjectivity, Empathy and Shame*. Oxford University Press, Oxford.
- Zweig, Stefan (1981): *A tegnap világa*. Európa Könyvkiadó, Budapest.

### Internetes források:

- Abraham, Andrew (2003, rendező): *Returning Home* (film). Open Eye Pictures, USA. Letöltés: <https://openeyepictures.com/returning-home#returning-home-1> 2019. május 17.
- Arisztotelész (1992): *Poétika*. Kossuth Kiadó, Budapest. Letöltés: <https://mek.oszk.hu/00300/00315/00315.htm> 2021. március 3.
- Balog Adalbert (2005): A 20. század ökológiai irányzatai. *Korunk*. 16. 4. 50–54. Letöltés: <http://www.epa.oszk.hu/00400/00458/00100/2005honap4cikk950.htm> 2021. március 17.
- Behnke, A. Elizabeth: Edmund Husserl: Phenomenology of Embodiment. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Letöltés: <https://www.iep.utm.edu/husspemb/> 2020. április 1.
- Bresciani, Jeanne (2000): *About Isadora Duncan*. Letöltés: 2019. március 9. <http://www.idii.org/isadora/>
- British Pathé Archive: *Margaret Morris Movement 1938*. Letöltés: <https://www.britishpathe.com/video/margaret-morris-movement> 2019. november 4.
- Chaudhuri, Zinnie Ray (2016): *An American dancer inspired by Hindu rituals and mythology helped shape modern dance*. Letöltés: <https://scroll.in/magazine/813476/an-american-dancer-inspired-by-hindu-rituals-and-mythology-helped-shape-modern-dance> 2019. november 8.
- Conner Lynner és Gillis-Kruman, Susan (1996): *Chapter 2: The Solo Dancers. Isadora Duncan (1877-1927)*. <https://www.pitt.edu/~gillis/dance/authors.html> <https://www.pitt.edu/~gillis/dance/isadora.html> Letöltés: 2021. március 25.
- Douglas, Mary (1995): A két test. *Magyar Lettre International*. 18. sz. Letöltés: <https://epa.oszk.hu/00000/00012/00002/04.htm> 2020. április 1.
- Fowler, Jane (2015): Explore Your Archive Week 14-22 November 2015. *Laban Library and Archive, Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance*, 2015. 11. 16. Letöltés: <https://labanlibrary.wordpress.com/tag/monte-verita/> 2017. január 4.

- Fuchs, Livia (2002): A jövő, a múlt és a jelen. *Élet és irodalom*. XLVI. 47. Letöltés: <https://www.es.hu/cikk/2002-11-26/fuchs-livia/a-jovo-a-mult-es-a-jelen.html> 2019. március 22.)
- Fuchs, Thomas (2019): *The Embodied Mind (videó interjú)*. Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=6WN8RG1AHTA> 2020. április 27.
- Gita Szilvia, Kälbli Katalin, és Rigler Endre (2005): A test fogalma az idő tükrében. *Új Pedagógiai Szemle*. 55. 4. sz. Letöltés: <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-test-fogalma-az-ido-tukreben> 2021. március 1.
- Hecht, Tom (2012): Ruth St. Denis (1879-1968). America's Divine Dancer. *Dance Heritage Coalition: America's Irreplaceable Dance Treasures - 100 Dance Treasures*. Letöltés: [http://new.danceheritage.org/html/treasures/stdenis\\_essay\\_hecht.pdf](http://new.danceheritage.org/html/treasures/stdenis_essay_hecht.pdf) 2019. november 8.
- Jávor Benedek (2000): A környezeti krízis és a demokratikus állam. *Liget Műhely*. 2000. július. 5. Budapest. Letöltés: <https://ligetmuhely.com/liget/kornyezeti-krizis-es-a-demokratikus-allam/> 2019. október 8.
- Keltner, Dacher (2010): *Hands On Research: The Science of Touch*. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands\\_on\\_research](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research) Letöltés: 2020. október 19.
- Kohak, Erazim (1988): Az ökológiai tapasztalat változatai. *Liget Műhely*. 1988. augusztus. 19. Budapest. Letöltés: <https://ligetmuhely.com/liget/az-okologiai-tapasztalat-valtozatai/> 2019. október 8.
- Kürti Emese (2012): Együtt mozogtak. *Magyar Narancs*. 2012/30. Letöltés: <https://magyarnarancs.hu/kepzmuveszet/egyutt-mozogtak-81047> 2020. május 16.
- Lewis, Jone Johnson (2020): *Isadora Duncan Quotes*. <https://www.liveabout.com/isadora-duncan-quotes-3530102> Letöltés: 2020. március 9.
- Liset, George (2017): *Sensory motor learning: Developing a kinaesthetic sense in the throws*. [http://coachr.org/sensory\\_motor\\_learning.htm](http://coachr.org/sensory_motor_learning.htm) Letöltés: 2019. július. 03.
- Loeffler-Gladstone, Nicole (2018): *These Choreographers Are Using Dance To Fight For Climate Action*. Letöltés: <https://www.dancemagazine.com/dance-environment-2588230046.html?rebelltitem=3#rebelltitem3> 2019. október 22.
- Loxton, Rachel (2019): *Why Germany's nudist culture remains refreshing*. Letöltés: <https://www.dw.com/en/why-germanys-nudist-culture-remains-refreshing/a-43917929> 2020. december 18.
- Macel, Christine (2016): *Let's Dance*. Letöltés: <https://flash---art.com/article/lets-dance/> 2018. november 1.
- Mayo, Keira: *Disappearing Act: Technology, Creativity and Climate Empathy in the work of Jody Sperling and Time Lapse Dance*. Letöltés: [http://timelapsedance.worldtradecentertour.com/wp-content/uploads/2021/03/Th\\_Eroses-New-York-\\_-Contemporary-Art-Website.pdf](http://timelapsedance.worldtradecentertour.com/wp-content/uploads/2021/03/Th_Eroses-New-York-_-Contemporary-Art-Website.pdf) 2019. október 22.

- Platón (1989): *Az állam.* Gondolat Kiadó, Budapest. Letöltés: <http://mek.oszk.hu/03600/03629/03629.htm> 2021. március 7.
- Sahyouni, Ronald: *Proprioception and kinesthesia.* Letöltés: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/nervous-system-and-sensory-infor/somatosensation-topic/v/proprioception-kinesthesia> 2019. június 1.
- Stone, Joanna (2015): *Environmental dance: listening to and addressing the questions gently.* Letöltés: <https://ausdance.org.au/articles/details/environmental-dance-listening-to-and-addressing-the-big-questions-gently> 2019. október. 10.
- Sutton, Anna (2010): *Walk like an Egyptian: The Dance of Ruth St. Denis.* Letöltés: <https://australianballet.com.au/behind-ballet/walk-like-an-egyptian-the-dance-of-ruth-st-denis> 2019. november. 8.
- Ryder, Carolin (2014): *Experimental Choreographer Anna Halprin singlehandedly transformed the language of dance, shocking the status quo with radical new forms of self expression.* <https://www.dazeddigital.com/artsandculture/article/21473/1/anna-halprin-demon-dancer> Letöltés: 2019. február. 1.
- Szikra Renáta és Vincze Gabriella (2013): *Mozdulat-művészet. Art Magazin Online.* 2015/május. Letöltés: <https://www.artmagazin.hu/archive/1604> 2020. május 16.
- Weisz Júlia (2010): *Először mutattak ki emberi agyban tükroneuronokat.* Letöltés: [http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/eloszor\\_mutattak\\_ki\\_emberi\\_agyban\\_tukorneuronokat](http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/eloszor_mutattak_ki_emberi_agyban_tukorneuronokat) 2019. június 29.
- Zavrel, John B. (2003): *Isadora Duncan and „The Dance.” Prometheus. Internet Bulletin for Art, Politics and Science.* 86. Spring. Letöltés: <https://www.meaus.com/isadora-duncan.htm> 2019. március 22.

## Weboldalak és webfilmek:

- ii Arcanum Adatbázis Kft. (2021): *Arcanum adatbázis weboldala. Magyar etimológiai szótár. Kinesztézia fogalma.* Letöltés: <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-magyar-etimologiai-szotar-F14D3/k-F287B/kinesztezia-F2ADF/> 2019. május 31.
- ii Encyclopædia Britannica, Inc. (2021a): *Encyclopædia Britannica weboldala. Health & Medicine Anatomy & Physiology. Proprioception.* Letöltés: <https://www.britannica.com/science/proprioception> 2019. május 31.
- iii Encyclopædia Britannica, Inc. (2021b): *Encyclopædia Britannica weboldala. Health & Medicine Anatomy, Psychology & Mental Health. Theodor Lipps.* Letöltés: <https://www.britannica.com/biography/Theodor-Lipps> 2020. november 8.
- iv Harper, Douglas (2021): *Online Etymology Dictionary weboldala. Empathy.* Letöltés: <https://www.etymonline.com/word/empathy> 2019. május 23
- v E=mc2 Dance (1989): *In Shades of Gods. Trailer.* Letöltés: [https://vimeo.com/72749225?fbclid=IwAR1kNCzMZgCV-hpNAM6IMS6ExNJFpDL47gUqOmDwnZ\\_Ek6TAsJwS60Uwr2k](https://vimeo.com/72749225?fbclid=IwAR1kNCzMZgCV-hpNAM6IMS6ExNJFpDL47gUqOmDwnZ_Ek6TAsJwS60Uwr2k) 2020. május 8.
- vi Kazumichi Tomizawa (2012): *Dance in the Forest.* Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=H3BJBjn5RCc> 2020. május 8.
- vii Cole, Lacey és Adamson, Sarah: *Lacey Cole - Nephilim's Lament featuring Eileen Kramer.* Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=UvjTiOwCNAs> 2020. május 8.
- viii Hybralis (2014): *Braving the Tal Tal Heights Empathic Dance* (film). Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=noBayDp6Ir4> 2020. május 8.
- ix Wade, Jack (2016): *Beautiful Fall Dancing / Nature / Ballet* (film). Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=UXI3esBbAeo> 2020. május 8.
- x Múcsarnok kiállítás (2018): *A Múcsarnok weboldala. Rejtett történetek | Az életreform mozgalmak és a művészetek.* Letöltés: <http://mucsarnok.hu/kiallitasok/kiallitasok.php?mid=YnvqFLjsiAaZrxnOyTDOIJ> 2021. 06. 14.
- xi Borrows, Gail: *A Margaret Morris Movement weboldala.* Letöltés: <http://www.margaretmorrismovement.com/about/margaret-morris> 2019. november 4.
- xii British Pathé Ltd.: *A British Pathé Archive weboldala. Margaret Morris Movement 1938* (film). Letöltés: <https://www.britishpathe.com/video/margaret-morris-movement> 2019. november 4.
- xiii Dances of Universal Peace International (2018): *Dances of Universal Peace International weboldala. Ruth St. Denis.* Letöltés: <https://www.dancesofuniversalpeace.org/aboutancestors.shtm> 2020. március 27.
- xiv Monte Verità Archiv Freudenstein: *Gusto Gräser weboldala. Zeittafel Gusto Gräser.* Letöltés: <http://www.gusto-graeser.info/Leben/Lebenslauf/zeittafel.html> 2019. március 19.
- xv Encyclopædia.com (2019): *Encyclopædia.com weboldala. People Literature and the Arts Dance: Biographies: Mary Wigman.* Letöltés: <https://www.encyclopedia.com/people/literature-and-arts/dance-biographies/mary-wigman> 2020. december 3.
- xvi Eidgenössische Technische Hochschule Zürich (2021): *A Congressi Stefano Francini (CSF) weboldala. A historical site.* Letöltés: <http://www.csf.ethz.ch/about-us/a-historical-site.html> 2017. január 4.
- xvii Oktatási Hivatal (2021): *A Sulinet weboldala. Tudásbázis. Társadalomtudományok. Történelem. Az ellenkultúra. A beat-korszak.* Letöltés: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/tarsadalomtudomanyok/tortenelem/az-i-vilaglaborutol-a-ketpolusu-vilag-felbomlasaig/az-ellenkultura-osszegzes/a-rock-korszak> 2019. május 23.
- xviii Kelecsényi és mtsai.: *Fazekas Project – Kulturális Enciklopédia weboldala. A beat-kultúra.* Letöltés: <http://enciklopedia.fazekas.hu/irodalom/Beat-kultura.htm> 2019. május 23.
- xix Encyclopædia Britannica, Inc. (2021c): *Encyclopædia Britannica weboldala. Doris Humphrey.* Letöltés: <https://www.britannica.com/biography/Doris-Humphrey> 2019. november 1.
- xx Cardell, Silvana (2011, rendező): *Doris Humphrey Water Study (1928) koreográfiája (reprodukció) (film).* Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=wCHaxfzOpOA> 2019. november 9.
- xxi Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (2021): *A Global Water Dances honlapja.* Letöltés: <http://globalwaterdances.org/the-event/> 2017. január 4.
- xxii Davalois Fearon Dance (2015): *A Devalois Fearon társulat weboldala.* Letöltés: <http://www.davaloisfearon.com> 2019. október 22.
- xxiii Harden, Ben és Kowalski, Amanda (videó szerk.): *Jody Sperling: Ice Floe* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/106821537> 2019. november 8.
- xxiv Artichoke Dance: *Az Artichoke társulat weboldala.* Letöltés: <https://www.artichokedance.org/mission> 2019. október 22.
- xxv Neuman, Lynn (rendező): *Rethink Plastic Bags* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/227556710> Letöltés: 2019. november 3.
- xxvi Halprin, Anna (2016): *Anna Halprin weboldala.* Letöltés: [www.annahalprin.org](http://www.annahalprin.org) 2019. április 28.

- 
- xxvii Planetary Dance: *A Planetary Dance* weboldala. Letöltés: [www.planetarydance.org](http://www.planetarydance.org) 2019. április 28.
- xxviii Planetary Dance: *A Planetary Dance* weboldala. Letöltés: [www.planetarydance.org](http://www.planetarydance.org) 2019. április 28.
- xxix Nixon, Hurd James (2021): *A Planetáris filozófia* weboldala. Letöltés: [www.planetaryphilosophy.com](http://www.planetaryphilosophy.com) 2019. április 28.
- xxx Halprin, Anna (2016): *Anna Halprin* weboldala. Letöltés: [www.annahalprin.org](http://www.annahalprin.org) 2019. április 28.
- xxxi Halprin, Anna (2016): *Anna Halprin* weboldala. Letöltés: [www.annahalprin.org](http://www.annahalprin.org) 2019. április 28.
- xxxii Tamalpa Institute: *A Tamalpa Institute* weboldala. Letöltés: [www.tamalpa.org](http://www.tamalpa.org) 2019. április 28.
- xxxiii Margie Gillis Dance Foundation: *Lessons from Nature 1 | Margie Gillis* (film). <https://vimeo.com/55537811> 2019. március 14.
- xxxiv Margie Gillis Dance Foundation: *Lessons from Nature 1 | Margie Gillis* (film). <https://vimeo.com/55537811> 2019. március 14.
- xxxv Margie Gillis Dance Foundation *Lessons from Nature 2 - Resistance | Margie Gillis* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/55568238> 2019. március 14.
- xxxvi Margie Gillis Dance Foundation: *Lessons from Nature 3 - Instability | Margie Gillis* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/55776208> 2019. március 14.
- xxxvii Margie Gillis Dance Foundation: *Lessons from Nature 4 - Resilience | Margie Gillis* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/56022333> 2019. március 14.
- xxxviii Margie Gillis Dance Foundation: *Lessons from Nature 5 - Rupture | Margie Gillis* (film). Letöltés: <https://vimeo.com/55568237> 2019. március 14.
- xxxix Snowber, Celeste : *Tidal Poems* (film). <https://vimeo.com/29713167> Letöltés: 2021. március 15.
- xl Simon Fraser University: *Simon Fraser University* weboldala. *Ocean Poetics: Embodied Ways of Inquiry within a Pedagogy of Place*. Letöltés: <https://www.sfu.ca/education/research/research-projects/ocean-poetics.html> 2021. március 15.
- xli BodyPsalms: *Thirst ... by BodyPsalms* (film). Letöltés: <https://www.youtube.com/watch?v=CB32cGt0Wak&t=123s> 2021. március 15.
- xlii The University of British Columbia: *A UBC Botanical Garden* weboldala. *Artist in Residence*. Letöltés: <https://botanicalgarden.ubc.ca/about/about-us/artist-in-residence/> 2021. március 15.