



Mozgással az egészségért – A tánc csodálatos világa

Beszámoló a Testnevelési Tanszék *Tempus Közalapítvány* által támogatott rendezvényéről

„Az emberi természetén kívül egyetlen más élőlény sincs birtokában a testet hangokra mozgató érzés parancsának. Ezt a ringató parancsot ritmusnak nevezzük, s azt a parancsot, mely a magas és mély hangok összefonódását kormányozza: harmóniának. Ezek együtt pedig a táncot teremtik meg.”

A testi-lelki egészség és szépség minden ember vágya. 1948-as megalakulásakor a World Health Organization az egészséget a következőképpen definiálta: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség, vagy fogyatékoság hiánya”. A 2011-es Kutatók Éjszakáján megvalósított programunk középpontba állította a táncot, mert ebben a sajátos világban a test, a gondolat és érzelmek közötti kapcsolat megteremtése egyszerre, egy időben valósul meg.



A tánc az ember egyik legősibb kifejezési formája, mely közben az ember egész lényé átszellemül, a tánc hatása alatt áll. A táncos legfőbb munkaeszköze a teste, amivel kifejezi érzéseit. A mozdulatok, tánclépések gyakorlása és végrehajtása során testét tudatosabban használja, testtudata fejlődik, testképe, testtartása átalakul. Mozgását a harmonikusság, a plasztikusság jellemzi, mely elkápráztatja a nézőközönséget. Ezt a kecsességet a program valamennyi fellépője jól példázta, de közülük is kiemelkedett a Magyar Táncművészeti Főiskola balett előadása. A balett gyökerei az ókorba nyúlnak vissza; kü-

lönféle változatait a kultúra történetének valamennyi korszakában megtaláljuk. Szűkebb értelemben véve a balett a 16. századtól kezdődően az Itáliában és Franciaországban kialakult dramatizált táncot jelenti. A 16. és 17. századi német, szűkebb értelemben bécsi balett kialakulásához olasz, francia és hazai táncelemek járultak hozzá. A műfaj egyetemes elterjedése szempontjából Jean-George Noverre gyakorlati és elméleti munkássága volt nagy jelentőségű. Az új irány a táncmozdulatokkal kifejezett és zenével kísért cselekményt tekintette a dramatikus táncművészet egyedül jogosult formájának. Ekkor szakadt el fokozatosan az operától és vált önálló műfajjává. A 20. század kezdetén az európai balett központja Oroszországba helyeződött át, legkiválóbb művészei többek között Nyizinszkij és Gyagilev voltak.

A zene ritmusára történő koordinált mozgás elengedhetetlen a sikeres előadás szempontjából. A bonyolult mozgáskombinációk elképzelése és kivitelezése fejleszti a térérzékelést. A sikeres táncoláshoz elengedhetetlen a kifinomult zenei hallás, a jó ritmusérzék és kinesztézia. Tánc közben erő kifejtésre van szükség, ezáltal javul a kondíció, az állóképesség. Sok-sok éves gyakorlás hatására sajátos mozgáskarakter alakul ki. A ritmikus gimnasztika már ötvözi a balett, a torna és a tánc elemeit. A tornászok öt szerrel dolgoznak, ezek a karika, kötél, labda, szalag és a buzogány. Nagyfokú hajlékonyságra, rugalmasságra és egyensúlyérzékre van szüksége a régi nevén művészi tornát űző lányoknak. Huszár Barbara előadása ezt a sokszínűséget tárta a nézők elé.





A tánc maga az élet – egy olyan közös „nyelv”, amely sajátos kommunikációs készségeket alakít ki és amelynek segítségével szavak nélkül is megértjük egymást. Megtanít figyelni a másokra és önmagunkra. A kontakt táncelőadásunk egy olyan kortárs technikát mutatott be, amely az érintés, a súlyáthelyezés és legfőképp egy közös kontaktpont követésén alapszik két vagy több táncos improvizatív mozdulatpárbeszédében. Az esés, gurulás, az ellensúly és emelések legkönnyedebben kivitelezhető mozdulatáramlását keresi, érzékenyít a partnertől érkező impulzusokra és arra tanít, hogy folyamatosan lazán, puhán, könnyedén oldódjanak egymásba a spontán megindult mozdulathullámok. A kontakt improvizációban a tánc egy dinamikus meditációvá alakul, az önmegismerést és a lelki fejlődést szolgáló szellemi gyakorlattá válik. Aki fogékony az

improvizatív tánctechnikákra, szívesen tanulna önmagáról és kapcsolatairól a tánc nyelvén keresztül, kóstoljon bele a kontakt tánc világába! Varázslatos utazásban lehet része.

A különböző kultúrákban mindig nagy jelentősége volt a tánc által közvetített érzéseknek, gondolatoknak. Ilyen például a szintén bemutatott indiai tánc, amely az indiai kultúra fontos része. A vallásos ihletésű tánc célja, hogy különböző lelki hangulatokat adjon át a közönségnek. Általában mezítláb járják, jelezgetességei a kézmozdulatok, az arc- és testkifejezések, a lábmunka.

A tánc mindig közel hozza az embereket, és jó társaságot formál belőlük, legyünk bárhol a világban. E boldogságot és vidámságot jól példázza a Kubából induló és világszerte elterjedt társasági tánc, a latin táncokhoz sorolható salsa, melynek eredeti jelentése: fűszeres szósz. Számos zenész és énekes használta a salsa ritmusokat zenéjében, a zene pedig hozta magával a tánc népszerűségét. Magyarországon is a Budapesten élő kubaiak hatására kezdett terjedni, az 1999-ben megrendezett Salsa Viva Táncverseny nagy impulzust adott a tánc hazai életnek és összefogta az addig egymást nem ismerő táncosokat. A TÓK-on a Kutatók Éjszakája programját a Salsa Fuerte tánciskola Lady Style csapata fűszerezte meg.



De ne feledkezzünk meg a hagyományok őrzéséről sem. A Magyar Néptánc sokszínűsége egyedülálló a világon, melynek ritmikáját, lendületességét mindenhol csodálják. Azon hagyományaink egyike, melyet nem veszítettünk el. A fiatalok egyre jobban érdeklődnek iránta és sok élménnyel gazdagodhatnak általa; népdalokat, régi szokásokat, mesterségeket, helyeket és embereket ismerhetnek meg. A mai szülők fontosnak tartják, hogy gyermekeik találkozzanak saját nemzeti és kulturális hagyományaikkal a néptánc

segítségével, illetve azon keresztül. A modern magyar társadalom életében kitűnő lehetőséget nyújt az effajta kapcsolatteremtésre az az országos táncház-mozgalom, mely elsősorban nemzeti értékeink megőrzésére és újjáélesztésre szerveződött.

A tánc bármely stílusának a gyakorlása, vagy csupán annak szeretete, mindenképpen egy speciális közösség tagjává emeli az embert. Ennek szellemében készültünk a Kutatók éjszakájára, melynek segítségével a résztvevők betekintést nyerhettek a tánc csodálatos világába, megismerhették annak pozitív személyiségformáló szerepét ezen mozgás- és viselkedéskultúra népszerűsítésén keresztül. Célunk, hogy, minél többen találkozzanak a ritmus, a zene, a tánc életérzésével és szépségével!

