

A meyerholdi biomechanika és a kontaktimprovizáció

GÁL ESZTER

Tanulmányomban a meyerholdi biomechanika és a kontaktimprovizáció mozgásrendszerét és az általuk kialakított testhasználatot hasonlítom össze.¹ A két rendszer látszólag egymás ellentéte, közelebbi vizsgálatuk azonban rámutat hasonló alapjaikra és a testszemléletükben rejlő kapcsolódási pontokra. Mivel a kontaktimprovizáció pedagógiai munkám alapját képezi és kutatásomban annak oktatási szempontjait és alkalmazását is vizsgálom, az összehasonlító téma izgalmas távlatokat ajánl a felsőfokú színművészképzés mozgásoktatásához. Az analitikai találkozási pontok lehetőségeinek felvázolása mellett arra a kérdésre keresem a választ, hogy a kontaktimprovizáció milyen perspektívát kínál a meyerholdi formalista biomechanika számára, segítheti-e és hogyan egy kontaktimprovizáció mozgássor meyerholdi biomechanikai elemzése a színész mozgástechnikai tudását és a színész-rendező koreográfusi alkotómunkáját.

A kontaktimprovizáció mozgásainak részletes elemzéséhez a táncforma „art-sport”² jellege miatt a sportmozgások és általában a mozgások, mozdulatok, hely és helyzetváltoztatások elemzéséhez használt biomechanika

technikáját alkalmaztam, mivel a sportmozgásokhoz hasonlóan a kontaktimprovizáció mozgásaiban is mechanikai aspektusban kereshetjük a törvényszerűségeket. Az orvosi és sporttudományban a biomechanika fogalma az élő szervezet (bio) fizikai (mechanika) jellemzőit és annak élettani jelentőségeire fókuszál mozgás közben. De amíg a sportmozgások mérésen alapuló elemzése elsősorban a teljesítménynyújtás céljából történik, addig a kontaktimprovizáció mozgásainak mechanikai vizsgálata a *tánc történelem* mozgástechnikai alapjait tárja fel. Az elemzés segíti a testhasználat tudatosítását és kijelöli oktatásának lehetséges módszertani irányait. A továbbiakban a tanulmány a két rendszert felváltva, komparatív technikával elemzi.

A színháztudomány terminológiájában a biomechanika fogalma Meyerholdhoz kötődik, aki a „színpadi mozgások gyakorlatozási rendjét”³ teremtette meg. Szintén fontos ismételni, hogy a biomechanika a színészképzés közvetlen eszköze volt Meyerhold műhelyében. Minden mozgás, mozgásszekvencia vagy etűd, az azokban megvalósuló alapelvek, a gyakorlások módjai és céljai mind közvetlenül az előadói módot, az előadói kifejezést, az érzelmi töltetet, a játék lényegét ragadták meg, arra készítettek fel.

A kontaktimprovizáció tárgyalásakor is lényeges szem előtt tartani azt a tényt, hogy a táncforma a hatvanas és hetvenes évek észak-amerikai kultúrájának és társadalmának látványos „terméke”, hiszen magában foglalja a demokratikus viszonyok megteremtésének ideológiai környezetét, az együttműkö-

¹ A mozgáselemzésből készült előadásomat a *Tánc a változó világban*, VIII. Nemzetközi Táncstudományi Konferencián tartottam meg 2022. május 7-én a Magyar Táncművészeti Egyetemen. Az előadás címe: „A kontaktimprovizáció mint mozgás- és táncpedagógia.” Az előadás alapján készült tanulmány a jelenleg szerkesztés alatt álló *Táncstudományi Tanulmányok 2022–2023* kötetben jelenik meg.

² Cynthia J. NOVACK, *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture* (Madison: University of Wisconsin Press, 1990), 191.

³ Boris ZAHAVA, „A biomechanika”, in *Meyerhold műhelye*, szerk. PETERDI NAGY László, 111–120 (Budapest: Gondolat Kiadó, 1981), 115.

dés és a felelősségvállalás koncepcióját.⁴ A kontaktimprovizáció ebben a korai, kísérleti fázisban, nem a tánc- vagy színművész tréningezésének egyik módja vagy eszköze volt, csak később vált azzá, ugyanakkor mégis közvetlenül kapcsolódott a táncművészet kifejezésformáinak kutatásához. Szándékoltan hozta közelebb az előadókat a nézőkhöz a játéktér és a nézőtér egybeolvasztásával, így bevonva a közönséget az előadás folyamatába. A kontaktról és a mejerholdi biomechanikáról is elmondható, hogy része volt valamilyen társadalmi utópiának. A mejerholdi biomechanika a szovjet állami avantgárd történelmi, politikai és életutópiának volt része, amennyiben ideológiája analóg azzal az elképzeléssel, hogy a kommunizmusban a munkamegosztás felszámolásával a művészi tehetség „felszabadul a nagy tömegben.”⁵ Ezen utópia gyengülésével a biomechanika a színészi technika problematikája felé fordult.⁶ A kontaktimprovizáció utópikus jellegét a társadalmi és hatalmi struktúrákra vonatkozva a mai napig hordozza.

A biomechanika Mejerhold műhelykísérleteihez és pedagógiai tevékenységéhez köthető művészeti forma, amelyeket az 1900-as évek elejétől kezdve folytatott élete végéig.⁷ A módszerről kevés elsődleges dokumentum maradt. Szekunder, de autentikusnak tekinthető dokumentum Mejerhold *A jövő színésze és a biomechanika* címmel Moszkvában, 1922. június 22-én tartott előadásának beszámolója.⁸ A technikai tréning-

gyakorlatok azonban már korábban helyet kaptak Mejerhold rendezéseiben. 1906-tól *A komédiásdi* rendezésétől a színészi játékokban nagy szerepet kapott a néhol szinte akrobatikába hajló, dinamikus mozgássor és annak tér- és időbeli relevanciája. Központba került a színész egész testének érvényesülése a színpadon.⁹ Mejerhold „a színész játékát (szociál)fiziológiai alapokra”¹⁰ helyezte, amelynek kiindulópontjaul a testet és a mozgást tette meg. „A színésznek olyanná kell edzenie testét, a maga anyagát, hogy az képes legyen azonnal teljesíteni a kívülről (a színésztől, a rendezőtől) érkező utasításokat.”¹¹ A test, mint anyag és annak megművelése, megismerése a kontaktimprovizációnak sajátja is. Mejerhold számára a színész teste viszont külső megközelítésből látható, amennyiben a színészi játékokban a belsőt az „individuál(pszichológiai)”¹² alapokra helyezés jelentette. A biomechanikai gyakorlataival megoldozott test rugalmas, fegyelmezett és technikai tudással felvértezett.¹³ Mozgás közben a külső, kontroll alatt tartott testi megformálódásnak kellett megteremtenie az érzélem megfelelő kifejeződését. Mejerhold célja, hogy rendezéseiben a zenét és a mozgást tisztán teátrális elemként illessze az előadásba, s a szöveg mögöttes tartalmait, érzelmi és hangulati állapotait közvetítse.

Mejerhold biomechanika előadása után éppen ötven évvel, 1972 júniusában került sor az első kontaktimprovizáció előadásra, New Yorkban. Az előadás és a táncforma létrejötté az amerikai táncművész Steve

⁴ Brandon S. WHITED, „Contact Improvisation: Engaging social/political concerns”, 2014.04.25, <https://bscottwhited.wordpress.com/2014/04/25/contact-improvisation-engaging-socialpolitical-gender-concerns/>.

⁵ FODOR Géza, „Bevezető”, *Színház* 28, 1. sz. (1995): 41–44, 41.

⁶ Uo.

⁷ KÉKESI KUN Árpád, *A rendezés színháza* (Budapest: Osiris Kiadó, 2007), 152.

⁸ FODOR, „Bevezető”, 41.

⁹ KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 149.

¹⁰ Uo., 153.

¹¹ Vszevolod MEJERHOLD, „A jövő színésze és a biomechanika”, ford. PÁLL Erna, in *Színházi antológia*, szerk. JÁKFALVI Magdolna, 92–94 (Budapest: Balassi Kiadó, 2000), 93.

¹² KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 153.

¹³ UNGVÁRI ZRINYI Ildikó, *Bevezetés a színház-antropológiába* (Marosvásárhely: Mentor Kiadó, 2011), 80.

Paxton¹⁴ alkotói és pedagógiai munkájához köthető, de Mejerhold biomechanikájának kidolgozottságával ellentétben Paxton mozgástechnikája, gyakorlatai az amerikai táncművészetben aktívan résztvevő művészek kollektív tapasztalatából nyert ismeretek és tudások eredménye.¹⁵ Az ötvenes évek végétől Észak-Amerikában a test és a tiszta, önmagáért létező mozgás középpontba állítása jellemezte a tánc új megközelítési formáival kísérletező koreográfusokat. A táncost megfosztották minden fölösleges mozdulattól és egyszerűen az állás, ülés, fekvés, járás, futás mozgássorai kerültek színpadra. A színpadon zajló hétköznapi cselekvésekre és a természetesség megjelenésére már előadás-ként tekintettek. Háttérbe került a mozgás bármilyen jellegű jelentéssel telítése vagy szándékolt olvasata, így a néző az előadók jelenlétéből szabadon értelmezhetette a látott és érzékel mozdulatokat. A mozgásban-lét önmagában vált fontossá.

Mejerhold biomechanikája a karakterformálás és az érzelmi kifejezés érdekében erősítette a színész mozgásának célszerűségét, természetességét, precizitását és kontrollját. Minden gesztus, minden mozdulat expresszív vált, még a test meghosszabbításának tekintett kellékek is. Az expresszió pedig visszahatott a testre. Rendszerének alapelvei a színművész mozgásképzésének

alapjává és egyben a rendező nyelvi-formai eszközrendszerévé váltak.

A mejerholdi biomechanika egyfajta pszichofizikális tréning színpadi alkalmazása.¹⁶ Alapgyakorlatai az etűdök,¹⁷ amelyek mozgástanulmányi gyakorlatoknak tekinthetők, de közvetlenül beépülhetnek előadások mozgásaként is. A tréning adta alapképességek a következők: pontos végrehajtás, az egyensúly, a megfeszítés–ellazulás elvének ismerete, koordináció, gazdaságosság, kinesztetikus tudatosság,¹⁸ ritmus, a mozgás zeneisége, kifejezés, reflexivitás, játékosság, (ön)fegyelem. A mozgás a totalitás elvén alapszik, egy testrész munkája kihatással van az egész testre. A színész feladata a test mechanikájának tanulmányozása és a saját test fölötti teljes kontroll elérése.¹⁹ A legfontosabb etűdök: súlyemelés, tördöfés, kőhajítás, pofonvágás, a másik színész mellére vagy hátára ugrás, nyíllövés, rúgás, zsákhordás, testekből formált piramis, súlypont áthelyezése, lovaglás.²⁰

Mejerhold szerint minden etűd mozgásfázisokra bontható, amelyek mentén a mozgások elemezhetők. A következőkben ezeket a mozgásfázisokat mutatom be, hogy összehasonlíthatóvá tegyem a két rendszer eszközeit. Az első, akciót előkészítő fázis az *otkaz*, amely az akció mozgásirányával ellentétes irányú, azaz egy visszahúzóddás (*refusal*),²¹

¹⁴ Steve Paxton a korai posztmodern táncalkotók közé tartozó, az 1962-ben alakult Judson Dance Theater és az 1970-ben formálódott Grand Union egyik alapító tagja és a ReUnion (1975) kollektíva egyik központi személyisége volt. A kontaktimprovizáció alapját adó párban végrehajtott mozgásokkal, mint az ugrás, ütközés, dőlés, esés, gurulás, egyensúlyozás, súlyadás 1972 elején kezdett kísérletezni. GÁL Eszter, „A kontaktimprovizáció definiálása”, *Symbolon* 22, 1. sz. (2021): 223–234, 228.

¹⁵ Uo., 227.

¹⁶ Ralf RAUKER, in *A Workshop in Biomechanics* (DOCZY Kriszta, 2003).

¹⁷ KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 153.

¹⁸ RAUKER, in *A Workshop in Biomechanics* (DOCZY Kriszta, 2003).

¹⁹ KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 153.

²⁰ UNGVÁRI ZRINYI, *Bevezetés...*, 80.

²¹ Chloe Whitehead Jonathan Pitches meghatározását használja (gestural prologue). Chloe WHITEHEAD, „An explanation and analysis of one principle of Meyerhold’s Biomechanics – tormos”, *Theatre, Dance and Performance Training* 8, no. 1 (2017): 89–102, 90, <https://doi.org/10.1080/19443927.2016.1214890>.

vagy bevezető gesztus. A második fázis *posyl*, a küldés, az akció maga, amire az előkészítő fázis már utalhat. Azaz ez lehet maga a realizáció, a megvalósulás fázisa, a fő mozgás vagy mozdulat, amelynek iránya és szándéka van. Majd harmadik fázis a *stoika* vagy *tochka*, ez az akció ciklusának a vége, a lezárás. A lezárás általában egy megállás, póz a mozgás végén, olyan, mint egy kimerevedett epilógus. Ehhez a három alapfázishoz jön hozzá a *tormos* vagy kivárás, lefékezés. A *tormos* a színészi játék egy alapeszköze, döntően az egyéni mozgásritmus megtalálásában és a csoport mozgásainak időbeli, térbeli összehangolásában játszik szerepet.²² Ezenkívül elengedhetetlen a *daktil* (daktilus), az etüdüket bevezető gyakorlat, amelyik beállítja a ritmust, készenlétbe és a csoportos gyakorlásnál egymással szinkronba hozza a színészeket. A *rakurz* pedig az újraindulás, a reakció fázisa az aktuális mozdulat irányával ellentétes enyhe elmozdulás. A *rakurz* a mozgássor végén az *otkaz* megfelelője, így a mozgás nem holtponton végződik, hanem benne rejlik a folytatás lehetősége, de a lezárás is.²³ Az etüdok gyakorlása először a mozgások technikailag helyes kivitelezésére irányul, majd azok mélyebb testi szintű megértésére.

Paxton szintén a testet, a mozgást állította kutatásának középpontjába, amely számára egy belső megközelítést jelentett. Ameddig Mejerhold a test mozgásaiból fakadó vagy abban rejlő érzelmek és expresszió mentén, mechanikus feladatokkal tette képessé a testet a színészi játékra, addig Paxton a két mozgásban lévő test találkozásának váratlanságából, kiszámíthatatlanságából adódó helyzetek biztonságos megoldására keresett technikai gyakorlatokat. A kontaktimprovizációt annak páros jellege, improvizatív módja, a taktilitás és a fizika törvényeire hangolt testi tapasztalás ha-

tározza meg. A táncban „a partnerek az érintésben találkoznak, rábízva magukat testük kommunikációjára, megadva magukat a tömegvonzásnak.”²⁴ A figyelem a kölcsönös támaszkodásra, a súlyadás és fogadás kölcsönös váltakozására, az egyensúlyi helyzetekre, dőlésekre, „együttes esésekre és az azokból adódó váratlan helyzetek közös és biztonságos megoldására helyeződik.”²⁵ A tánc nem egy előre megtervezett mozgássor adott formái. A test által felvett forma nevezhető az adott pillanat testszerveződésének, amely az adott helyzetben felkínálkozó választások és döntések folyamánya.²⁶

A mellékletben található táblázatban egymás mellé állítottam a két mozgásrendszer jellemzőit. A biomechanika, miként a kontaktimprovizáció is, ma is használt mozgástréning. Mozdástechnikai összevetésük figyelmet érdemel, mert az egymásnak néha teljesen ellentmondó jellemzőik éppen feltárlják a találkozási pontokat.

A biomechanika egyes etüd-formagyakorlatainak megalapozásához a kontaktimprovizációban használt gyakorlatok jelennek meg.²⁷ Például állásban a függőleges tengelyből való kibillenéssel az egyensúlyozás-érzékelés vagy párban az egymásnak dőlés, az összekapaszkodás, vagy egymástól eldőléssel a húzás és abban az egyensúlyozás, vagy a kar-láb támaszhelyzetekben való haladás, mászás. A biomechanikai gyakorlás során a táncosok az instrukciónak megfelelően a mozgásokat végrehajtják. Erre példa, amikor állásban függőlegesebből kidőlést hajtanak végre előre, hátra vagy oldalra és így figyelik

²⁴ GAL, „A kontaktimprovizáció...” 233.

²⁵ Uo., 224.

²⁶ Uo., 226.

²⁷ A gyakorlatok, amelyekre itt utalok, az *A Workshop in Biomechanics* dokumentumfilmben szerepelnek, mely Ralf Rauker 2002-es nyugat-ausztráliai tanítását dokumentálja (ed. Kriszta DOCZY, Hush Video: Contemporary Arts Media, 2003).

²² WHITEHEAD, „An explanation...” 94.

²³ KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 154.

a kibillenés érzetét, vizsgálják, meddig lehet dőlni elesés nélkül. Mindeközben a test és a pozíció tartott, kontrollált. A kontaktimprovizációban ez az állásban való egyensúlyozás a nem-csinálás felől közelít a mozgáshoz, azaz nincs akaratlagos kimozdulás a függőleges helyzetből, hanem álló helyzetből a bekövetkező zuhanás tapasztalatára kerül a hangsúly. A mozgás az izomfeszültség elengedésekor indul, a test válasza lesz a kibillenésre. Nézzünk még egy példát: szintén biomechanikai előkészítő gyakorlat az egymásfele dőlésben való járás. Ekkor a párok egymás mellett állnak, egyirányba néznek, vállukat összeérintik úgy, hogy mindketten dőlésben legyenek, majd ebben a helyzetben haladnak a térben. Itt a forma megtartása a feladat. A kontaktimprovizációban ebből a kiindulól helyzetről indított haladásban az átadott súly változása, a testek találkozási felületén érzékelhető nyomásváltozás érzékelése adja a gyakorlás alapját. Míg a biomechanikában az érintő felület nem változik, a kontaktimprovizációban a dőlés és a nyomásváltozás mértékének változásával az érintő felület elmozdul vagy elgördül. A harmadik példa a két technika összehasonlítására a kar- és lábtámaszban végzett gyakorlatok közül kerül ki. A biomechanikában a támaszban végzett haladásoknak megadott mozgásforma-szekvenciája van. A gyakorlásban a haladás ritmusa, a dinamikai változás és a végtagok koordinációja kap hangsúlyt. A kontaktos mászásokban a súly egyik végtagról a másikra átvitele, a test vázrendszerének, az izmok tónusának, valamint a gravitáció és a felhajtóerő testre hatásának megfigyelése a feladat.

Ralf Rauker, aki Gennagyij Bogdanov²⁸ tanítványa, hangsúlyozza, hogy a közönség

számára nem annyira az egyensúlyban lévő test nézése az izgalmas vagy figyelemfelkeltő, hanem az esés, a kibillenés okoz izgatottságot.²⁹ A biomechanikai tréningben a kibillenés vezetett folyamat, amitől inkább statikus és kiszámított marad a mozgás egésze. Mindez annak ellenére van így, hogy Mejerhold „az egyensúlyt nem statikus módon tartja fenn, hanem elveszítve, majd újra megtalálva.”³⁰ A kontaktban a súllyal való munka, a kibillenés és így az esés minden esetben dinamikus, váratlan, reflexszerű és improvizatív. A biomechanikai tréningben *csinálják* az esést, így a formákhoz való ragaszkodás vagy kódoltság lezárja az esés valódi megélését, mert kontroll alatt tartja a mozgót. A kontaktimprovizáció éppen itt, az esést vagy kibillenést vizsgálva tudna hozzátenni a biomechanika gyakorlataihoz. A kontaktmegközelítés alkalmazása, vagyis az esés állapotának *megtapasztalása* teljessé és így autentikussá teheti a mozgást, mozdulatot a biomechanika egyensúllyal fókuszáló mozgásaiban.

A kétféle színészi mozgáskonceptióban fellelhető hasonlóságok négyfélék lehetnek: (1) a súllyal való munka, (2) az egyensúly szerepének értelmezése, (3) a térbeli elhelyezkedés, tájékozódás, (4) valamint a kapcsolat és kapcsolódás a színészek-táncosok között. Mindkét mozgáskonceptióban a súllyal való munka adja az egyéni és a páros munka alapját. Az egyensúly szerepe Mejerholdnál a szóló és a páros etűdökben kiemelt, de a tárgyakkal végzett munkában is központi helyet kap (példa erre a bot függőleges egyensúlyozása a test különböző felületein állás vagy akár haladás közben). A kontaktban az egyensúlyozás nem az egyensúly megtartására irányul, hanem átmenetként jelenik meg

²⁸ Gannagyij Bogdanov a hetvenes években Nyikolaj Kusztovtól tanult, aki a Színházi Műhely legjelesebb instruktora volt. Mejerhold halála után ötven évvel kezdte nemzetközi

workshopokon megismertetni az etűdöket. KÉKESI KUN, *A rendezés...*, 165.

²⁹ DOCZY Kriszta rendezte *A Workshop in Biomechanics* dokumentumfilmet.

³⁰ UNGVÁRI ZRINYI, *Bevezetés...*, 88.

az egyensúlyvesztések között. Mejerholdnál az egyensúly gyakorlása a színészek térbeli elhelyezkedésére is értendő. A kontaktimprovizációban ezt a folyamatot a térérzékelés kiterjesztett figyelmének nevezzük. Mejerholdnál a kapcsolat/kapcsolódás fogalma az egyéni etűdökben a saját mozgáskivitelezésben a testre, a páros etűdökben a partnerrel való hangoltságra, valamint a játék folyamatában a csoport egészére vonatkozik. A kontaktban a kapcsolatteremtés a kommunikáció forrása, a mozgáskonceptió egyik

Kutatásaim során igazolni akartam a fenti megfigyeléseket, ezért elvégeztem egy kontaktimprovizáció páros mozgássorának a biomechanika elemzését. Ez az elemzés javaslatot tesz a két rendszer elemeinek összekapcsolására, miközben oktatásmódszertani irányokat is ajánl. A javasolt elemzés folyamata a következő: megvizsgáljuk, hogy egy a táncból kiválasztott mozgásszekvenciánál hol van és milyen az *otkaz* (előkészületi fázis), melyik a lényegi folyamat, a *persil*, hol van a lezárás, a *stojka*. Ezzel az elemző folyamattal a mozgássor ismételhetővé tehető, így rögzíthető és árnyalható, és mint ilyen, akár a mozgáskomponálás, a koreografálás eszközeként is alkalmazható. Ebben a folyamatban a *tormoz*, a lassítás vagy fékezés tudatos alkalmazása differenciálja a mozgásminőséget, különös és váratlan helyzeteket teremtve akár érzelmi töltetet is hozzáadhat a kompozícióhoz. Ezenkívül, mivel a biomechanika hangsúlyozza a mozgás ritmusának és zeneiségének fontosságát, a fázisokra bontás hasznos eszköze lehet a páros mozgáskomponálás tudatosításának. Ezt a gondolatot követve egyben azt is felvetem, hogy a kontaktimprovizáció komponálható a biomechanika mozgást fázisaira bontó módszerével, azaz a tánc a történés pillanatában formálhatóvá, alakíthatóvá válhat. Az improvizáció közben a biomechanikai fázisok tudatos felismerése olyan döntéshelyzetekbe hozhatja a táncosokat, amelyek kibillent-

alapelve. A táncban a partnerek kapcsolódásának érzékenysége, finomhangolása és minősége képezi a testi párbeszéd differenciált folyamatát. A kapcsolat és kapcsolódás a figyelem irányításával függ össze. Míg a biomechanika ezt a figyelmet testi kontrollal éri el, a kontakt az érzékelés kiterjesztésével. Ez a kiterjesztés az érintésen keresztül a partnerra és a téren keresztül a társakra irányul. Ezzel a kiterjesztett figyelemmel a tánc az interszubjektív vagy rezponzív testtapasztalat által bontakozik ki. hetik őket a megszokott reflexív táncmódzatból.

Mindezen felvetésekből egy sajátos oktatási és pedagógiai módszer rajzolódik ki, mely kilépteti mind a mejerholdi biomechanikát, mind a paxtoni eredeti kontaktimprót a tánc történeti érdekességek sorából, s használható táncpedagógiai módszerként kezeli. A biomechanikai tréning, miként a kontaktimprovizáció gyakorlása is, megajánlja eredetük és történetük vizsgálatát. Oktatásuk egyik hozománya lehet, hogy a testtapasztalaton keresztül közelebb hozza és értelmezi azt a kort, színházi közeget, társadalmi és politikai környezetet, amelyben megformálódtak. Ugyanakkor a biomechanika és a kontaktimprovizáció gyakorlatai önmagukban kiteljesedő tréningként alkalmazhatók, önálló mozgástanulmányozási formáknak, a készség- és képességfejlesztés módszernek tekinthetők. A színművész színpadi mozgástechnikai képzését a kétféle megközelítés egymást kiegészítve, egymásra épülve teheti teljessé. A formákra építő tréning, az adott gyakorlatok és mozgássorok ismételéses tanulása (biomechanika) mellett a testtapasztalat elsődlegességét hangsúlyozó technikák (kontaktimprovizáció) tanulása együtt más eredményt ér el, mint külön-külön oktatva. A biomechanika és a kontaktimprovizáció alapelveinek együttes és kölcsönös alkalmazásával kidolgozott mozgástréning a formák testi tapasztalattá vált tudását hordozza. Az érzetszintű testtapasztalat lesz az,

amitől a cselekvés nem marad meg külső formai megjelenítésnél, hanem jelenléttel fel- és megtöltött állapotá válik. Ez az állapot formálható a karakter, az emóció, a történés szándékolt és megfelelő irányai mentén.

Bibliográfia

- CARLO, Maggiore. „Metakinetikus találkozások”. Fordította VÁRNAI Dóra. *Ellenfény* 3, 5. sz. (1998): 33–34.
- GÁL Eszter. „A kontaktimprovizáció definiálása”. *Symbolon* 22, 1. sz. (2021): 223–234.
- FODOR Géza. „Bevezető”. *Színház* 28, 1. sz. (1995): 41–44.
- KALTENBRUNNER, Thomas. *Contact Improvisation: Moving – Dancing – Interaction*. Oxford: Meyer und Meyer, 2004.
- KÉKESI KUN Árpád. *A rendezés színháza*. Budapest: Osiris Kiadó, 2007.
- KÖRÖSPATAKI KISS Sándor. „»Beszélgetés« a százéves Mejerholddal”. *Színház* 7, 2. sz. (1974): 44–46.
- MEJERHOLD, Vsevolod. „A jövő színésze és a biomechanika”. Fordította PÁLL Erna. In *Színházi antológia*, szerkesztette JÁKFALVI Magdolna, 92–94. Budapest: Balassi Kiadó, 2000.
- NOVACK, Cynthia J. *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. Madison: University of Wisconsin Press, 1990.
- UNGVÁRI ZRINYI Ildikó. *Bevezetés a színházantropológiába*. Marosvásárhely: Mentor Kiadó, 2011.
- WHITEHEAD, Chloe. „An explanation and analysis of one principle of Meyerhold’s Biomechanics – tormos”. *Theatre, Dance and Performance Training* 8, no. 1 (2017): 89–102. <https://doi.org/10.1080/19443927.2016.1214890>.
- ZAHAVA, Boris. „A biomechanika”. In *Mejerhold műhelye*, szerkesztette PETERDI NAGY László, 111–120. Budapest: Gondolat Kiadó, 1981.

MELLÉKLET

MEJERHOLDI BIOMECHANIKA	KONTAKTIMPROVIZÁCIÓ
formalista	forma nélküli forma ¹
rendszere zárt	rendszere nyitott
a technikája meghatározott, de alkalmazása és kivitelezése során kutatható	technikája nem kodifikált, folyamatosan bővül, fejlődik, kutatható
mozgásai rögzítettek	mozgásai improvizatívák
különálló mozgás szekvenciák etűdök	egymáshoz kapcsolódó, kibontakozó folyamatok
statikusság	áramlás
kontrollált kivitelezés	reflexműködés megfigyelése
megtanult, ismételhető, ismert útvonal	megtapasztalt, nem ismételhető, ismeretlen útvonal
begyakorlott mozgásminták átélt élménye	a reakálás közben átélt élmény
érzelem, mint melléktermék (ingerelhetőség)	érzelem, mint a teljes ember sajátja, és így az átélt élmény által megnyilvánul(hat)
expresszió hordozás	mozgásérzeti minőség
előadó-néző: zárt kommunikáció - keret között, de teret ad a nézői bevonódásra és így az egyéni interpretációra - metakinetikus, egy másik test ritmikus és dinamikus mozgása fizikailag követhető, újraélhető, felidézhető ² - szándék: a mozgás, a póz szavak nélkül mondja el a tartalmat, kifejezi az érzelmet (szomorú testtartás, szomorúság érzete ³)	előadó-néző: nyitott kommunikáció - teljesen szabadon hagyja a nézői befogadást, nem szándéka az olvasat irányítása, meghatározása - kinezetikus empátia, a látvány keltette belső mimézis, mintha a néző is a mozgóval mozdulna - szándék: a mozgás önmagában van jelen, az egyéni (nézői) olvasat a két táncos testi párbeszédéből adódik
formamemória	izommemória
gyakorlásakor: külső korrekció – a forma végrehajtásának pontosítása – kívülről kapott instrukciókkal kérdésfeltevés jelentősége az ismétlésben: - a mozgások precíz kivitelezése és a teljes testkontroll elérése érdekében és a partnerrel vagy csoporttal való szinkronicitás érdekében - van egy végső helyes végrehajtás	gyakorlásakor: belső korrekció – a tánc során megtapasztalt helyzetek elemzésével és külső (nem formai, hanem minőségi) visszajelzések beépítésével kérdésfeltevés jelentősége az ismétlésben: - a fizika törvényeinek mentén a testre ható ingerekre adott válaszlehetőségek feltárása - minden megoldás érvényes
helyes végrehajtás: - a kivitelezett forma és a belőle fakadó, vagy benne rejlő érzelem közvetítése, jelentés (technika) - rizikóvállalás, mint expresszió - biztonság (pl. hirtelen mozgásmegállításnál ne legyen baleset)	helyes végrehajtás: - a mozgásérzékelésre alapozott kinezetikus válasz pontossága (technika) - rizikóvállalás a fizikalitásban - biztonság (pl. nagy lendülettel való esésnél biztonságos talajra érkezés)

¹ Thomas KALTENBRUNNER, *Contact Improvisation: Moving – Dancing – Interaction* (Oxford: Meyer und Meyer, 2004), 168.

² Maggiore CARLO, „Metakinetikus találkozások”, ford. VÁRNAI Dóra, *Ellenfény* 3, 5. sz. (1998): 33–34, 33.

³ KÖRÖSPATAKI KISS Sándor, „»Beszélgetés« a százéves Mejerholddal”, *Színház* 7, 2. sz. (1974): 44–46, 45.