

SZAKDOLGOZAT

Szentgyörgyi Dániel

színművész szak

**Kaposvár
2023**



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Színművész szak

A SZÍNÉSZ TEST FELETTI URALMA

Konzulens: Kéri Katalin

tanszékvezető, művésztanár

Készítette: Szentgyörgyi Dániel

E5HK91

nappali tagozat

Intézet: Rippl-Rónai Művészeti Intézet

**KAPOSVÁR
2023**

Bevezetés és Témaválasztás	4
1. Az orosz hatás	7
1.1. Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij	7
1.2. Mihail Alekszandrovics Csehov	10
1.3. Vsevolod Mejerhold	11
2. Laboratórium Színház és Odin Theatre	13
2.1. A Fegyelem	13
2.2. A Figyelem	15
2.3. A Tudás	18
3. Keleti Színház	22
3.1. Talajközel- lábfej,boka,térd	24
3.2. Az energia közepe, a csípő és a törzs	25
3.3. A kezek illúziója	27
4. Egyensúly rendszerek	30
5. Összegzés	32
Ábra jegyzék	34
Felhasznált Irodalom	35

BEVEZETÉS ÉS TÉMAVÁLASZTÁS

Vannak kérdések a színészi munkában melyek rendkívül mélyen foglalkoztatnak. Miképpen hat a tér testünkre, és változik meg energiánk? Miért fontos tudatosan ülni, állni, egy pohár vizet meginni, vagy akár csak egyszerűen egy ajtót becsukni a színpadon? Miért végez, gyakorol a színész növendék virtuóz mozgásokat igénylő feladatokat, ha még nem is tudja, hogy valamely szerepe ezt kívánni fogja? Hogyan lehet beleérezni fizikai mivoltunkba, és tudatosan használni a testünket? Mennyi érvényesülési joga van a fizikalitásnak a színházban? Ilyen és ehhez hasonló kérdések útján indultam el, hogy átfogó képet kapjak a test és a mozgás szerepéről a jelenkori színházi koncepcióiban. Honnan indult, milyen kulturális hagyományokra épült, és milyen lépcsőfokokat járt be a mai mozgásművészet.

A Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus Színművész szak egyike azoknak a színművészeti egyetemeknek melyek kiemelt szerepet szentelnek a mozgásművészetek fejlesztésének. Képzésünk során kitűnő és elkötelezett oktatók keltették fel bennem az érdeklődést, vezettek rá a mozgásművészet fontosságára, szépségére. Szakdolgozatom célja, a színészi munka feltárása elsősorban a mozgás, a fizikai megjelenés, a testbeszéd fényében. Céloom feltérképezni a különböző kezdeményezéseket, irányzatokat főként a fiziológia útját járva, segítségül hívva nagy mestereket akik ennek tanulmányozására az életüket szentelték, illetve azokat akik valamilyen formában a munkájuk során hasznosították ezeket az elméleteket.

A fizikai működés, a jól megformált testbeszéd jelentősége nem elhanyagolható a színházban, ahol a színész jelenléte, a minden részletre kiterjedő munkája vezeti a néző figyelmét, hozzásegítve őt a közvetített érzéki és intellektuális tartalmak befogadásához. A film esetében, ahol a jelenet a vágás következtében a nézői befogadás szempontjából legrövidebb, legtömörebb formájában kerül rögzítésre, a színészt az adott mozgás vagy akció magas szinten kidolgozott és elvégzett módjára készíti. Itt az egyszerű testbeszéd alkalmazásán túl a színészeknek gyakran a fizikai mutatók szintjén kell végrehajtaniuk a feladatukat, amelyek teljesítéséhez különböző gyakorlatok és feladatok elsajátítása révén válnak alkalmassá. A feladat rendkívül sokféle lehet, a kardvívástól, a színpadi harctól, az akrobatikáig és a táncig. A fizikai tréning segíti a szükséges erő, állóképesség, koordináció, és koncentráció fejlesztését, ezért szerves részét képezi a színészek alapképzettségének.

A konkrét fizikai tréning mellett a színészet és a karakterábrázolás másik fontos eleme a színésznek azon képessége, hogy átformálja saját fizikai megjelenését annak érdekében, hogy

a karaktert a leghitelesebb módon tudja ábrázolni. Lee Strasberg, a Group Theater alapítója, a 20. századi színész technika megújítója, által létrehozott Method Acting színészei például akár hónapokra is az éppen játszott karakterben ragadnak kamerák előtt és kamerán kívül is. „A felmerülő problémák megoldását a színésznek önmagából kell kihoznia tudatalattija, ösztönei segítségével. Ahhoz pedig, hogy kreatív lehessen, szükség van valamire ami felkavarja, felébreszti a tudatalattiját”. (Krasner 2010, 148) Ezért Strasberg pedagógusi munkájában kiemelkedő hangsúlyt fektet a relaxációra, koncentrációra és az érzelmi emlékezetre. Metodikáját korunk leghíresebb színészei alkalmazzák, Al Pacino, Meryl Streep, Jack Nicholson, Hilary Swank, Dustin Hoffman, hogy csak egy párat említsünk a legismertebbek közül. Annak érdekében, hogy teljesen megértessék és szinte magukra húzzák a játszott karakterük jellegzetességeit, nem csak úgy beszélnek, étkeznek, lélegeznek mint karakterük, de jelentős fizikai átalakuláson is átesnek, akár több tíz kiló testsúly növelés vagy csökkentés árán. (Bigelow, 2016)

A színészet egyik alapvetése, a színész számára önnön fizikalitásának felfedezése, az “én ebben a testben vagyok” elfogadása, és annak érvényre juttatása. Ez lehetőséget teremt számára, hogy a verbalitást a fizikalitás megtapasztalt szintjeivel összhangba hozva érjen el új minőséget a színpadi alkotás folyamatában. Az érzelmek gesztusokon és mimikai jeleken keresztül közvetítésétől, a bonyolult koreográfiák és fizikai mutatványok végrehajtásáig, a színészek a testük lehetőségeire támaszkodva keltenek életre karaktereket a színpadon és képernyőn egyaránt.

A modern színházművészetet megújító rendezők majd mindegyike reflektált a színész testének problematikájára, és igyekezett feltárni a test teatralitását, vagy teátrálissá tételének újabb lehetőségeit. E törekvéseiket pedig többen nemcsak a művészi gyakorlatban használták, hanem elméleti igényű írásokban rögzítették is. Igyekszem saját, illetve mások tapasztalatai által megérteni, körbe járni azt is, hogy milyen hatást gyakorol a színészre a test használata, és milyen módon hat vissza ez az életre, a tudatos és tudatalatti képességeire.

Kutatásaim során arra keresem a választ, hogyan kapcsolódik a test és a tudat? Nem csak formailag, hanem a tudatos és a tudatalatti színészi munkában is. Mejerhold szerint: „a színésznek edzenie kell a testét, el kell érnie a test feletti teljes önuralmat, és a szerephez nem belülről kifelé, hanem éppen fordítva, kívülről befelé kell közelíteni” (Mejerhold V. 2000, 94) Bécsy Tamás színháztörténész, színjáték elméletében arról beszél, hogy a színházművészet mediális alapja a színész teste, s hogy ez a művészeti ág voltaképpen és lényegét tekintve a testre épül. (Tamás B., 1985)

A 17. század végéig Európában nem volt megkülönböztetés színész és táncos között. Jean-Baptiste Molière játszott, és táncolt is maga rendezte előadásában. Ugyanakkor Ázsiában a több ezer éves hagyomány tisztelete és alkalmazása továbbra sem tesz különbséget a két műfaj gyakorlója között. Így én is, miközben a színpadi mozgásművészet kérdéseit feszegetem, sok ponton fogok hivatkozni nem csak a 21. században értelmezhető színészre, hanem tág értelemben a táncosokra is.

A 18. században már Denis Diderot francia filozófus és műkritikus megjegyzi: „A hangot könnyebb eltalálni, mint a gesztust, de a gesztus sokkal hatásosabb.” (Péter 2009, 115) Később pedig hozzáteszi, hogy a megformálandó szerepről kialakított eszmény nemcsak a színész hangját módosítja, de még a mozdulatait, testtartását is. (Péter, 2009)

A mai színházi struktúra és intézményrendszer a 19. században alakul ki, de az igazán forradalmi változások a színészet mechanikáját, szemléletét illetően a 20. század elején kezdenek kibontakozni. Ennek a forradalmi időszaknak a keretében szeretném vizsgálni az emberi test, a fizikalitás, a dinamika előretörését a színházi munkában.

Szakedolgozatom első felében három, a színészi munkára, és ezzel egy időben egymásra is nagy hatást gyakorló, a modern színházművészetet megújító, orosz származású színész-rendező Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij, Mihail Alekszandrovics Csehov és Vsevolod Meyerhold munkásságát tekintem át.

A második részben Jerzy Grotowski és az opolei–wrocławai Laboratórium tevékenységén, valamint Eugenio Barba és az Odin Színház tapasztalatain keresztül, a test és a fizikai munka hasznosságát elemzem a színészi munkában.

A harmadik fejezetben a keleti színház kultúra segítségével bontom az emberi testet három részre, és így vizsgálom meg az embert magát, hogy milyen pozitív hatása van annak, ha a színész foglalkozik a testével.

Végül egy rövid kitérőt teszek a tudomány világába, hogy a fent említetteknek konkrét, fiziológiai mozgató rugóit is megismerjük.

Témám kibontásakor arra koncentráltam, hogy azon rendezők, színházi szakemberek munkásságát analizáljam akik a legnagyobb hatással voltak az európai színjátszásra, és akik kifejezetten a színpadi mozgás témának a feltérképezésére szentelték egész életüket. Igyekeztem közös pontot találni a felsoroltak között, beleértve az ázsiai kultúrákat is, ahol a Nó, a Kabuki, a Pekingi opera és számos más mozgás kultúra nyújt lehetőséget, példát a testi megjelenés hatalmas diverzitására.

1. AZ OROSZ HATÁS

Az 1900-as évek elején kialakuló társadalmi válságban feltörő forradalmi hangulat a művészetekre is nagy hatással volt. Többek között a színművészetben is gyökeres változásokat hozott. Sztanyiszlavszkij és Nyemirovics-Dancsenko kezdeményezésére 1898. október 14-én megnyitják a Moszkvai Művész Színházat, melyben forradalmian új módszereket alkalmaznak, felrúgva a hagyományos színház avítt, felszínes és merev szokásait. Síkra szállunk a “régi játékmódor, a teatralitás, a hamis pátosz, a szavalás és mindenféle ripacskodás ellen, a rendezés, a díszletek rossz konvenciói és a sztárrendszer ellen, amely tönkreteszi az együtttest, továbbá az akkori színházak egész rendszere és silány repertoárja ellen” – írja Sztanyiszlavszkij (Sztanyiszlavszkij 1967, 220) A színház és a színművészet eszközeinek megreformálásával egyidőben korszerűsítik a színpad technikát is. Bevezették például a forgó színpadot. Az új rendezési elveket Sztanyiszlavszkij alakította ki, és az előadások óriási sikert arattak. A Moszkvai Művész Színház sok tehetséges fiatal művésznek adott otthont akik Sztanyiszlavszkij tanítványaiként, ugyanakkor Sztanyiszlavszkij módszereit továbbfejlesztve váltak a mai színház kultúra előfutárjaivá. Tanítványai közül Mihail Chehov és Vsevolod Mejerhold a legismertebbek, az ő munkásságuk forradalmasította leginkább a 20. század színművészetét.

1.1. Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij

Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij (1863-1938) orosz színész, rendező és színiigazgató, elméletével és színészképzési módszerével forradalmasította a színházművészetet. A Moszkvai Művészeti Színház alapítója és rendezője, a “Rendszer” nevű új színjátszási technológia megalkotója módszerének fontos eleme a fizikai cselekvések alkalmazása. Ezen konkrét fizikai cselekvések segíthetnek a színésznek egy karakter megtestesítésében, és érzelmeinek megélésében. Ezen tevékenységek listája bármilyen mozgást magában foglalhat, például séta, ülés vagy állás bizonyos módon, vagy előre meghatározott gesztus és mozdulatok használata.

Módszerének lényege a színészet átfogó megközelítése, amely számos kulcselemet és technikát tartalmaz. Ilyen kulcselem például az **érzelmi emlékezet**, ami azon képessége a színésznek, mely segít hozzáférni a múltból származó érzelmekhez, és segít újrateremteni azokat. Ezzel megteremtve a lehetőséget a színésznek egy közvetlenebb kapcsolódásra karaktere érzelmeihez. Előfordulhat, hogy a színész felidéz egy személyes élményt, amely a

karakter helyzetéhez hasonlít, és ahhoz kapcsolódik, és ezt az emléket felhasználva vetíti ki a karakter érzelmeit. Másik fontos elem az **érzékmemória vagy érzelmi emlékezet**, amely technika arra ösztönzi a színészeket, hogy érzékszerveikkel kapcsolódjanak a darab karakteréhez és környezetéhez. A színész megszagolhat, megízlelhet, vagy megérinthet valamit vagy valakit, és ezen érzékelések olyan emlékeket szabadíthatnak fel, amiktől a színész egy bizonyos érzelmi állapotba kerül. Az egyszer megélt érzékingert újra és újra vissza lehet hozni. Például, a színész kézbe vesz egy bögre forró teát, aminek az érintése különböző érzelmeket vált ki belőle. Ezen érzések ezután könnyen, és újra meg újra visszahozhatók még akkor is ha a bögre már üres és hideg.

Az érzelmi megközelítés mellett fontos még a **célkitűzés**, ami annak a konkrét célnak ill. vágnak a feltérképezése és meghatározása amelyet a karakter egy jelenetben vagy színdarabban kiteljesíteni szeretne. A színész felhasználhatja a célját, hogy így irányítsa a jelenetek menetét, és döntéseket hozzon karaktere cselekedeteivel és reakcióival kapcsolatban. A **karakterelemzés**, a karakter lebontásának és háttérének, személyiségének és motivációinak megértésének folyamata. Szintén fontos elem az **improvizáció** - mely ösztönzi a színészeket, hogy felfedezzék a különböző, a partitúrában nem szereplő lehetőségeket, és kísérletezzenek különböző választásokkal és cselekvésekkel. Az improvizáció felhasználható a karakter fejlesztésére és a színdarab különböző aspektusainak feltárására - valamint az **alszöveg vagy szubtext** ami a karakter szavai és tettei mögött meghúzódó jelentésre vagy motivációra utal. A színész felfedezheti a szubtextet, hogy megértse a karakter gondolatait és érzéseit, ami egy új réteget bont ki, és hoz létre az előadás keretein belül a színészek és a nézők számára is.

Természetesen a legfontosabb elem a **fizikai cselekvés**, amelyben a színész olyan cselekvést végezhet vagy olyan pozíciót vehet fel, hogy egy adott érzelmet vagy lelkiállapotot közvetítsen. Bármilyen cselekvés felhasználható erre a célra, amennyiben az tudatosan lett alkalmazva. A fizikai cselekvés ellen pontjaként és annak megerősítésére szolgál a **relaxáció és koncentráció**. A színész fizikai és mentális felkészítésének eszköze. Fontos hogy megtaláljuk a megfelelő egyensúlyt a relaxáció és a koncentráció között. Ez remekül érzékelhető mivel testünk jeleket küld mikor szüksége van pihenésre vagy ébredésre, aktív koncentrációra. (Sztanyiszlavszkij, 1988)

A rendszer, Sztanyiszlavszkij módszertana, a színész önnön fizikai és érzelmi élményeinek felhasználásával és hangsúlyozásával történő, hihető és autentikus előadások létrehozásának elérésére irányuló kezdeményezés. Sztanyiszlavszkij szisztémája rendkívül összetett, a színjátszás minden pontjára kiható. Én elsősorban a színész testi és fizikális felkészítésének teóriáját szeretném feltárni, amivel főleg munkásságának késői szakaszában foglalkozott. Ez

egy karakter megformálásához az első és elengedhetetlen feladat, hiszen enélkül szinte el sem lehet kezdeni foglalkozni a szereppel. Egy szerepet megformálni fizikálisan nem csak az erőnlét miatt fontos, hanem mert a technikai felkészültség sok váratlan helyzettől mentheti meg az előadót. Elméletét egy diákjával folytatott párbeszédéből érthetjük meg: „Ahogyan maga, ők is csupán az ihletre hagyatkoznak. S ha az ihlet távol marad, akkor önnek és nekik nincs mivel kitölteni a játék hézagait, az üres, át nem élt pillanatok. Ez magyarázza a feszültség tartós csökkenését, a teljes művészi tétovaságot, és a naivan dilettáns színészkedést.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 32) Ugyanakkor nem lehet kizárólagosan a mechanikus megoldásokra támaszkodni, hiszen akkor csak a testfelszín ingerléséről beszélünk. A test-tudatnak egyszerre kell megtörténnie a színészen. „Amikor azonban az értelem segítségével próbáljuk megteremteni a fikciót, gyakran megtörténik, hogy a kérdésekre adott feleletek nyomán a gondolatban létrehozandó dologról csupán halvány elképzelések merülnek fel tudatunkban. Ez viszont nem elegendő a színpadi alkotáshoz, mert annak elengedhetetlen feltétele, hogy a fikcióval összefüggésben megpezsdljön a színész teljes organizmusa, egész lényét ragadja magával a szerep, nemcsak pszichikailag, de fizikailag is.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 92) Az izom, illetve a test feletti kontroll képessége elsajátítható, és nagyon meghatározó a színész működése szempontjából. Amennyiben a színész nem tudja olvasni teste reakcióit, nem rendelkezik megfelelő test-tudattal, a különböző folyamatokban megjelenő fizikális blokkok teremthetnek fizikális és mentális problémákat egyaránt. Tudnia kell olvasni a munkafolyamatban megjelenő jeleket, amelyeket akár a képzettség hiánya, akár a pillanatnyi aktivitás problémái válhatnak ki. Ha nincs tisztában ezen jelekkel, akkor az eredmény leginkább erőlködés és izomfeszültség, ami ezután visszahat, és gátolja abban, hogy eljusson érzelmeihez. Ismernie kell, és egyben kell tartania a testét, hogy azonnal tudjon ezen jelekre reagálni. Sztanyiszlavszkij egyértelműen a lelket, az igazságot kereste, de ennek elérésére a test felkészültségét alap elemként határozta meg. (Sztanyiszlavszkij, 1988)

A fizikai érzetek megtapasztalása és alkalmazásának képessége birtokában az alkotó folyamatok érzéki tartalma meghatározóvá, és a jelenlét kiterjesztése szempontjából fontossá válnak. Ami a színpadon történik, annak mindig valamilyen céllal kell történnie. Még olyan egyszerűnek tűnő cselekvéseknek, mint az ülés, állás, járás, futás esetében is. A színjátszás alapja a gondolati és fizikai cselekvés, a dinamizmus. (Sztanyiszlavszkij, 1964)

Sztanyiszlavszkij egyszer azt mondta az egyik színészének, hogy ritmustalan ahogy áll és várakozik. Azt tanácsolta, hogy úgy várakozzon mintha éppen egy egeret várna kijönni rejtekhelyéről, és azt azon nyomban le szeretné csapni. Ezzel a mentális feszültséggel

kimozdítva a céltalan fizikai várakozásból, a teljes koncentráció állapotába hozva az izmokat, megszüntette a ritmustalanság érzését. (Savarese, 2021)

1. ábra
Sztanyiszlavszkij, Csehov és a Művész Színház művészei (1900)



1.2. Mihail Alekszandrovics Csehov

Mihail Csehov (1891-1955) orosz-amerikai színész, rendező. A Színészhez című könyve Európában és Amerikában is alapműnek számít a színészképzés szakirodalmában. Sztanyiszlavszkij tanítványaként nagyban hozzájárult Sztanyiszlavszkij módszerének világszerte történő terjesztéséhez, és ezen túlmenően az angolszász színházi formák ismeretének köszönhetően át is alakította azokat. Sztanyiszlavszkijhoz hasonló megközelítést dolgozott ki a test színjátszásban való felhasználására, amelyet "Csehov-technikának" neveznek. Úgy vélte, hogy a test egy erőteljes eszköz a színészeknek érzelmeik és gondolataik kifejezésére. Hangsúlyozta a fizikai érzetek és a mozgás felhasználását a karakter megalkotásában, a színész fantáziáját pedig a karakter belső életének megteremtésében. A színésznek a test energiáját és mozgását kell felhasználnia az érzés megteremtésére a színpadon. (Péter, 2009) Egyik alapvető meggyőződése volt, hogy a test a színész hangszere, és úgy is kell edzeni és fejleszteni, mint a zenésznek a hangszerét. Kiemelte a fizikai gyakorlatok és a mozgás, valamint a képzelet és a vizualizáció kombinációjának és alkalmazásának fontosságát, hogy a színészek kapcsolatba kerüljenek karaktereikkel, és életre keltsék őket a színpadon. (Csehov, 1985)

Mihail Csehov pszichológiai gesztus módszere magában foglalja egy fizikai gesztus vagy mozdulat használatát egy adott érzelmű vagy pszichológiai állapot eléréséhez. Ezzel az eszközzel a karaktert fizikai formába lehet sűríteni, a karakter legfőbb vágyának ösztönös

megragadásával. A különböző fizikai gesztusok és mozdulatok felfedezésével a színészek ráérezhetnek karaktereik belső életére, és ez által hitelesebb és erőteljesebb előadásokat hozhatnak létre. (Csehov, 1997) Csehov hitt a nem realiztikus színjátszás, a szavak nélküli pszichológiai gesztus módszer erejében is. Eltúlzott vagy stilizált fizikai mozdulatokkal a színészek összetett érzelmeket és ötleteket tudnak közvetíteni anélkül, hogy párbeszédre támaszkodnának. Ez a megközelítés zsigeribb és közvetlenebb kapcsolatot tesz lehetővé a közönséggel, és különösen hatékony lehet a kísérleti vagy avantgárd színházban. Mihail Csehov megközelítésének másik fontos aspektusa a képzelt test használata, amely magában foglalja egy karakter fizikai jellemzőinek és mozgásainak megjelenítését és megtestesülését. A színésznek fejlesztenie kell teste kreatív impulzusok iránti érzékenységet. Ennek a képességnek a birtokában, képzelete segítségével, testének különböző fizikai behatások érzékelését, imitálását tudja elérni. (Csehov, 1997)

1.3. Vsevolod Mejerhold

Vsevolod Mejerhold (1874 - 1940) orosz színész és rendező, a 20. század első, meghatározó jelentőségű, mozgás-központú színész technikájának kidolgozója, a "Biomechanika" néven ismert metodika megalkotója. A biomechanika az ismert amerikai pszichológus, William James elméletére épül, de Mejerhold felhasználta Pavlov reflexológiai kísérleteinek eredményeit is. Ezt a metodikát fejleszti tovább később Grotowski és Eugenio Barba is. A biomechanika egyik elméleti kiindulópontja William James 1890-ben publikált érzelemelmélete. Szerinte a testben lezajló fiziológiai változások észlelése vezet az érzelem szubjektív élményéhez: „Azért szomorkodunk, mert sírunk, azért mérgelődünk, mert veszekszünk, és azért félünk, mert reszketünk. Nem pedig azért sírunk, veszekszünk, vagy reszketünk, mert szomorkodunk, mérgelődünk, vagy félünk.” (James 1890, 450) Mejerhold, James pszichológiai elméletére támaszkodva úgy véli, a reflex megelőzi az érzelmet, és egyáltalán nem a következménye. Futásnak eredtem és megijedtem - nem azért eredtem futásnak mert megijedtem, hanem megijedtem ahogy futásnak eredtem. (Mejerhold, 1967) Mejerhold és Sztanyiszlavszkij felfogása közötti különbség abban a kérdésben rejlett, hogy mi volt előbb az érzelem vagy a mozgás. Mejerhold úgy vélekedett, a cselekvés az egész rendszer vezérmotívuma. A mozgás szüli az érzelmet. Sztanyiszlavszkij szerint viszont, az érzelem szüli a cselekvést. A mozgások célszerűsége és természetessége az alapja Mejerhold metodikájának. Gyakorlatait a test koordinációra, a szemmértékre, a partnerrel való koordinált mozgásokra, és még egy sor más

fogásra alapozta, amelyek segítségével a színészek szabadabban és kifejezőbben voltak képesek mozogni a színpadi térben. (László, 1981) “A mozgás önmagában véve mechanikus mozzanat, és csupán meghatározott izommozgásokra korlátozódik. Egészen más dolog a fizikai cselekvés. Feltétlenül van pszichikai oldala is, mert végrehajtásának folyamatába önkéntelenül belefolyik, bekapcsolódik az akarat, a gondolat, a képzelet, és végezetül az érzelem.” (László, 1981, 114)

A biomechanika technikájával létrehozott mozgás folyamatokat tekinthetjük a színészi játék edző gyakorlatainak, melyek segítségével fejleszthető a mozgás, a cselekvés és az idegrendszeri folyamatok koordinációja. Fontos az egyensúllyal való játék, az összhang a partnerrel, csakúgy mint a szöveg és mozgás egyeztetése. Robert Leach amerikai újságíró és forgatókönyv író szerint változatos gyakorlatainak célja a tudatos színpadi mozgás, az egyensúly, a térbeli és időbeli ritmusérzék, a társakkal szembeni nyitottság és érzékenység, az együttműködés, a csoportos koncentráció fejlesztése. “Meyerhold biomechanikai módszerében az egész test részt vesz a kommunikatív mozdulatokban, egy bizonyos ritmust követve. A nézők a színész mozdulataira figyelve tapasztalják meg a megjelenített alak érzelmeit” (Leach, 2010, 32) Meyerhold így fogalmaz saját elméletéről: “A színész üzenete nem más, mint a maga anyagának helyes megszervezése, azaz arra való képesség, hogy testét, mint kifejező eszközt helyesen használja.” (Meyerhold 2000, 93) Ezzel a metodikával Meyerhold kétségtelenül hozzájárult a modern színpadi mozgásművészet megteremtéséhez.

2. ábra

Mejerhold Biomechanics: A háton állás.



2. LABORATÓRIUM SZÍNHÁZ ÉS ODIN THEATRE

Az orosz színházban történt reformok nagy hatással voltak, és hasonló megújulást hoztak a modern európai színház életébe is. Ez a fejezet arról a három szakemberről szól, akik nagyban hozzájárultak a színházi világ haladásához, és teljesen új irányba terelték a színházról való gondolkodást. Három ember, akik sokáig egy helyen dolgoztak, és együtt lélegeztek, gondolkodtak a provinciális látásmód nélküli, a tradicionális színházat lebontó, újszerű kísérleti színházról. A céljuk nem is a tökéletes színházi recept megtalálása, hanem az Arteudi kegyetlenséggel való magunkba látás, valamint a színész és néző közötti piros függöny eltüntetése volt. (András, 2020) Három személy, akik egyetértettek egymás munkamódszereiben és progresszív színházi kutatásaikban, mégis különváltak és más-más úton folytatták munkásságukat. Három személy, akikben egy valami mégis vitathatatlanul közös, ez pedig, a cél eléréséhez szükséges munkafolyamat. Mind a hármójuk életének munkássága a testről és annak aktiválásáról szól. Jerzy Grotowski, Eugenio Barba és Zygmunta Molik. Ennek a három embernek a színházhoz és azon belül a színészethez kapcsolódó viszonyát kívánom vizsgálni. Miképpen vált a színész teste és annak fizikai valósága az egyetlen értéké a színházukban, módszerükben?

2.1. A Fegyelem

Jerzy Grotowski (1933-1999) lengyel színigazgató 1959-ben Opolé városában megalapította a Laboratórium Színházat, melyet 1965-ben Wrocławba költöztetett. Itt alakította ki munkastílusát, és hozta létre színházában a színészi munka kutatási laboratóriumát. Neve egybecseng három tényezővel: színész, néző, rítus. Hogyan válják a színész egy partitúrában belül tudatossá és pontossá, de ugyanakkor szabaddá. Vagyis hogyan szolgálja a partitúra a színészt, és ne fordítva. Hogyan maradjon meg a néző tanúnak csupán, de részesüljön az úgynevezett arteudi kegyetlenségből. Hogyan köti össze az előző kettőt a rítus, melyet most a mítosz helyett állított a középpontba. Gondoljunk csak a passió játékokra, vagy a Dionüszosz ünnepségre, ahol a vallási és hitbéli meggyőződés, és az azon átszűrődő félelem, az emberek életének egyszerűsége és tudatlansága okán, ezeken a színházi eseményeken, rituálékon új szintre emelkedett. Az előadás ugyanúgy, mint maga az ember. Úgy tűnik elvesztettük kapcsolatunkat a rítussal mondja Grotowski. (Grotowski, 1989)

Ludwig Flaszen az Opole színház igazgatója a Bábel tornya metaforát használja. Úgy fogalmaz: „Mára nem csak minden hagyományos közösségből lett Bábel tornya, ahol összezavarodtak a nyelvek, és eltűnt az általános elfogadott hit, hanem minden egyes ember maga is Bábel tornya, mert lénye mélyén hiányzik belőle az egységes értékrendszer.” (Grotowski 1989, 65) Grotowski azonban a rítust összekapcsolja a vallási hittel. Ugyan akkor miért is ne lehetne a rítust a testünkben keresni? Hiszen több ezer éves tudás és emlékezet van elraktározva a testünkben. Ezt a tudást, emlékezetet hivatott a színész vagy táncos úgymond előhívni, felszínre hozni önmaga testéből. Üdítő volt nézni, amikor a Franciaországi Ballet operában Alexander Ekman Play című előadása végére érve eléri a játékosságot, gyermekiséget egy olyan térben, és egy olyan nézőközönség előtt, ami az Európai konzervatív viselkedés rendszertől teljesen eltér. (Ekman, 2018)

Ahogy már az előző fejezetben Sztanyiszlavszkij is megemlíti, a szerep eléréséhez a cselekvésen át vezet az út. Cselekedj, illetve tedd fel a megfelelő kérdéseket. Hogyan lehetne jobb? Hogyan érhetem el, hogy megtaláljam az életet és használni tudjam? A két mester szerint rossz úton halad az aki ezekre a kérdésekre keresi a választ. Inkább azt kell kérdezni: Miért nem sikerült? Mi az a pont, ami akadályoz engem? Itt figyelhetjük meg milyen erős kapcsolat van a test és a tudat között. Tudatában elég erős képet formált a jelenetről, mégis ez csupán ábrándozás, illúzió volt, mivel a teste nem ismerte fel ezeket a jeleket. A testnek szüksége van a tudatra, hiszen abból nyeri az információkat. (Grotowski, 2023) Példaként képzeljünk el egy férfit vagy nőt, aki egy nagy beszédet készül egy hallgatóság előtt elmondani. A szöveget a fejében kiválóan meg is szerkesztette és otthon a tükör előtt gyakorolta. Az előadás napján kiáll a pódiumra, hogy elmondja beszédét. Arra viszont nem volt felkészülve mit okoz a testében az izgatottság, a tömeg jelenléte, a reakcióik, saját szíve heves verése, keze remegése. Az elméjét felkészítette, de fizikálisan nem készült fel. Így átvette a magabiztosság helyét az idegesség és bizonytalanság. Ezért kereste a testi és lelki összhangot Sztanyiszlavszkij és Grotowski is.

Egyértelműen látszik, sőt Grotowski meg is jegyzi milyen nagy hatással volt rá Sztanyiszlavszkij színészi pedagógiája. Utal is rá, ugyanakkor szembe megy vele. Szerinte ezek a készségtárgyak csak gátolni fogják a színész szabadságát és expresszív kitárulkozását. Kicsit szélsőségesnek gondolom Grotowski megjegyzését a gimnasztika egyoldalúságáról. (Grotowski, 1989) Ezzel szemben Ryszard Cieslak, az opolei színház színésze, Grotowski tanítványa, meghaladta mestere gondolkodását, hiszen ő a későbbiekben a laboratóriumban már ezek szerint az elvek szerint tanított. Saját egyetemi éveimre visszagondolva, egy ideig én is kételkedve fogadtam ezeket a gyakorlatokat. Sokadik akrobatika óra, sokadik gurulás, sokadik kézenállás. Mégis miért? Mi haszna van ezeknek a képességeknek? Aztán az ember érlelődik,

lát másokat, vizsgál, érzékel és eljön a pillanat amikor megérti a tudatalatti és később a tudat is. Színészi nézőpontból nem arról van szó, hogy később ezek a képességek esetleg alkalmazhatóak lesznek egy előadás során, és nem is arról, hogy a színész képességeiből lesznek különböző szituációkban mint például egy tánc jelenet, vagy egy fizikai jelenet. Tágabb perspektívából nézve a hangsúly a kitartáson van, és testünk megismeréséről, felfedezéséről, és ezeknek a tényezőknek a beillesztéséről, felhasználásáról szól. A kézenállás kitűnő példája a test és a tudat erős, koherens, tudatos használatának. Erőt, egyensúlyt és koordinációt igényel. A testnek képesnek kell lennie arra, hogy elviselje a felsőtest súlyát egy nem hétköznapi helyzetben, az elme pedig felelős megőrizni az egyensúlyt és stabilitást a testi információk alapján. Minek ez a színésznek? Egy szerep kialakításához szükséges megvizsgálni, és kialakítani a szerep testi jellemzőit. Hogyan mozog a megformálandó karakter, milyen testi kivetülése van ha ideges, feszült, szerelmes, magabiztos. Ez sok türelmet és tudatos próbálkozást igényel. Pont mint a kézenállás elsajátítása. Mekkora kell lendítenem? Milyen izmokat kell befeszítenem? Ha nem vagyok egyensúlyban merre kell mozgatnom a testem, hogy kiegyenlítssem a kilengést. Ezeket tanulja meg az ember ezeken a gimnasztikus, plasztikus mozgásokon keresztül, és tudja átültetni a módszert egy szerep megformálásába. Ez a fizikai tréning nemcsak a testi erőnlét fejlesztését szolgálja, de élesíti a színész koncentrációs képességét is, ami Grotowski szerint a színész alapvető képessége kell hogy legyen. „A színész, hogy végre hajtsa az aktust, a lemeztelenedés aktusát, minden fizikai és lelki erejét mozgósítja, egyfajta passzív készenléti állapotba kerül. Passzív készenléthez, hogy megvalósítsa az aktív partitúrát.” (Grotowski 1989, 28) Mint a western hős, aki készül előhúzni pisztolyát és meghúzni a ravaszt. Mint a teniszező aki fogadja a szervát. Színházi példával élve mint a Nó színész aki ezekben a mozdulatlan pillanataiban gyűjti erejét a következő jelenethez. Mozdulatlan aktivitás. Olyan a pillanatot megelőző aktivitásról beszélünk, ami legalább annyira fontos mint maga az aktivitás. Ez jól megfigyelhető az élet minden szférájában, nem csak a színházi működésben. (Savarese, 2021)

2.2. A Figyelem

Zygmunt Molik (1930-2010) lengyel színész-rendező, színészpédagógus neve ritkán kerül elő amikor a Laboratórium színház érdemeiről beszélünk, pedig éveken keresztül a Grotowski

nevével fémjelzett színház egyik vezető színésze volt, és Grotowski megbízásából ő foglalkozott a színészek hang képzésével. Közös tézisük szerint a hang a test meghosszabítása, fizikai valóság. Molik, Grotowski munkáját felhasználva és folytatva dolgozta ki metodikáját, Munka hanggal és testtel címmel, valamint a Test ABC-t (Body Alphabet). Jorge Parente, Molik asszisztense megfogalmazásában a Test ABC egy olyan mozgás sorozat, amely mint az abc betűi segítenek az önkifejezésben, segítenek megírni a saját történetünket. (Parente, 2017) Ezt a hosszas kutatások, kísérletezések és megfigyelések alapján összeállított mozgás sorozatot a természetből és a mindennapi életből merített mozgásokra alapozta. Az egész testre kiható fizikai mozgások olyan mértékű nyitottságot kreálnak, melyek hangimpulzusok formájában törnek elő. Molik hang és test munkája a kreatív energia felszínre hozására fókuszál, a test és hang közötti összefüggéseket kutatja, és ezeket a színészi munka alapjának tekinti.

3. ábra

“Arts on Location” tréning program Jorge Parente-vel Portugáliában.



Grotowskihoz vagy Sztanyiszlavszkijhoz képest Molik kutatása főleg a hang megnyitását és szakszerű használatát kereste. Ám itt is remekül megfigyelhető, hogy a kapu, a bejárat az ezzel való munkához és annak megértéséhez, a testen keresztül vezet. „Fizikai munkát kell végeznünk, hogy teljesen megnyissuk a hangot” (Campo 2022, 21) Giuliano Campo, színész, előadó a Munka hanggal és testtel című könyvében úgy értelmezi, hogy a hangot és a testet „fizikai stressz” alá kell helyezni. (Campo 2022, 19) Úgyis mondhatnánk, hogy a testet egy fizikailag aktív állásba kell helyezni. Olyan ez mint amikor egy sportolót vagy előadóművészt egy kisebb vagy nagyobb sérülés ér, mégis alig érzékeli a fájdalom mértékét, hiszen az adrenalin a testben elszabadult. A test fáradt, de a test-tudat egy teljesen más szinten mozog. Vizsgáljuk meg ezt egy színészi példával. Sok színész, főleg az egyetemi évei alatt rá

kényszerül, hogy éjszakába nyúlóan próbáljon. Ez a reggeltől estig tartó fizikai és lelki megterhelés estére olyan testi-lelki fáradságot idéz elő, amittől a színésznek eltűnik minden gátlása, és egy pre-expresszív szintre kerül, vagyis egy másik tudatállapotba. Mondhatni tudatalatti állapotba, ami végig blokkolva van kisebb vagy nagyobb mértékben a tudatos én részéről. A test és a hang használatán kívül a legfontosabb Molik számára a figyelem. “A figyelemnek különböző szintjei vannak. Figyelhetünk önmagunkra és a másokra. Ha valaki túl sokat figyel önmagára, elveszíti a figyelmet minden más iránt”.(Campo 2022, 95) Botos Bálint színház rendezővel készítettük a Platonov diploma előadásunkat, és akkor ő egy próba folyamat során azt mondta nekem, hogy túlságosan magamra figyelek, arra hogy éppen mi történik bennem és a testemben, és lemaradok arról ami a térben és a partneremmel történik. Az ismeretlent kerestem, de kizárólagosan csak egy információra koncentráltam, pedig számos más fizikai kódrendszer volt a szemem előtt. A partnerem elhelyezkedése a térben, a fizikai reakciói felém. Közeledik, távolodik, örül, hogy lát vagy zavart? Molik is azt tanácsolja színészeinek, legyenek figyelmesek, mert a legkisebb elem is amit felfedeznek serkentheti a figyelmüket a cselekvés létrehozásában. Vagyis, ha a figyelem, a test-tudat teljesen éber az adott térben, akkor lehet ezeket a hullámokat meglovagolni, és ezek mentén haladni.(Campo, 2022) Ahogy Sztanyiszlavszkij megkövetelte a színészeket, hogy tartsák aktívan testüket különböző fizikai gyakorlatokkal, sportokkal - lovaglás, vívás vagy akrobatika - úgy ez a Laboratórium színházban sincsen másképp. Molik test abc módszere leginkább a plasztikus, egyszerű, mindennapi életünkkel párhuzamos mozgásokat használja, ami a fejtetőtől a lábujjakig minden egyes izmunkat bemelegíti. Ezeknek a mozdulatoknak a nagy része a parateátrális projektek alatt alakultak ki, amikor az életet és a természetet használták, hogy megtalálják az életet a színházon belül és saját magukban. (Campo, 2022) Később Grotowski ezeket fizikailag még magasabb szintre emelte gurulások, kézenállás, különböző talaj gyakorlatok felhasználásával. Cieslak ezt már a nem hétköznapi mozgás, és a virtuóz ügyességhez közel álló akrobatikus mozgás elemekkel egészíti ki. (Cieslak, 1975) Hogy a három munka módszer közül melyik a leghatásosabb? Én úgy gondolom mind a három szükséges. A kezdeti fázisra a testtel való ismerkedés a jellemző, ezután kezdjük csak érzékelni, feldolgozni, és lereagálni testünk különböző információit. Ha fáradt a test, hol és milyen izom együtttest kell aktiválni, hogy felébredjen. Ha fáj valami, hogyan és milyen pontot kell masszírozni, hogy az izom kiengedjen és ellazuljon. A középső fázis, ahol már szabadon tudjuk használni a testet, és engedjük, hogy az vezesse a lelket is. Végül a virtuózhoz közeli állapot, ahol már képességeink határait kezdjük el feszegetni. Ebből következik, hogy a színész egyik legfontosabb hangszere saját maga.

2.3. A Tudás

Eugenio Barba (1936-) olasz származású, dániában élő és dolgozó író, színiigazgató. Az Odin Theatre és a Nemzetközi Színházi Antropológia Iskola alapítója. Az Odin Theater vezetőjeként, pályája elején rengeteg időt töltött Grotowski mellett aki nagy hatással volt munkásságára. Amikor 1964-ben megalapította az Odin Theater-t, és színészei új inspirációk reményében szétszéledtek a világban, hogy különböző új mozgás kultúrákat fedezzenek fel, Barbának voltak kétségei. Hiszen Grotowski sokkal fontosabbnak találta, hogy ezeket a tapasztalatokat színészei a saját magukon való munkával fedezzék fel, nem pedig külső formák keresgélésével. Érthető volt Barba kétkedése a különböző specifikus mozgásformák elsajátításával kapcsolatban. Gondoljunk csak a futballistákra akiknek terpesztett, kissé merev, robot szerű mozgása számos más sportágban teszi őket cselekvő képtelenné. Az eredmény viszont őt magát is nagyon meglepte. Színészei remekül elsajátították a különböző mozgásformákat (balinéz, kabuki) és ezek nem tették őket egysíkú előadóművésszé, sőt éppen ellenkezőleg, az új mozgáskultúrákkal még több dimenzió nyílt meg előttük. Barba amellett, hogy egy holisztikusabb megközelítést alkalmaz a színházhoz, és a fizikai cselekvés használatát hangsúlyozza, a jelentés és az érzélem kifejezésének eszközeként, kiemeli az előadó személyes élményeinek és emlékeinek fontosságát a színpadi mozdulatai és gesztusai megformálásánál.

Barba megalapította az International School of Theatre Anthropology (ISTA) nevű nemzetközi szervezetet is, amely a színház, a kultúra és a társadalom közötti kapcsolatok tanulmányozásával foglalkozik. (Barba, 2001) Eugenio Barba a működés szempontjából a testi jelenlét három szintjét jelöli meg: A hétköznapi, a hétköznapi túl és a virtuóz. (Barba, 2001) Ez a három minőség az, amin keresztül a színész a testét a jelentés és az érzélem közvetítésére használja. Ez magában foglalja például a testtartást, a mozgást, a gesztust, arckifejezést, amelyek lehetőséget adnak egy hiteles és kidolgozott karakter kialakításában.

Grotowski és Barba munkássága is az előadó testének, mozgásának és gesztusainak felhasználására irányul a jelentés és érzelmek közvetítésében. Míg azonban Grotowski munkája inkább fizikai, intenzívebb és a néző feltárulkozását követeli, addig Barba munkája holisztikusabb, és a színház, a kultúra és a társadalom közötti kapcsolatot hangsúlyozza. Eugenio Barba színházi egyensúlyának megközelítése nemcsak az előadó belső érzelmi állapota és külső fizikai cselekvései közötti egyensúly megteremtéséről szól, hanem egy dinamikus és árnyalt előadás létrehozásáról is.

Barba számos kiváló és nagyon izgalmas színházi, előadó művészeti teóriát és technikát alkalmazott, hogy színészeit minél pontosabban tudja instruálni. Ezek közül előadó művészeti

szempontból rendkívül érdekes az úgynevezett Luxus Egyensúly. Ebben a szituációban az előadó szándékosan fizikai egyensúlyhiányt hoz létre a színpadon, hogy kiszámíthatatlanná váljon. A fizikai teljesítménynek ez a megközelítése kihívást jelent az előadó számára, hogy testét új és szokatlan módon használja, és lehetővé teszi a drámaiság és a kifejezőkészség fokozott érzetét. Az így keletkezett idő teljesen jelen idejű lesz, hiszen vissza kell jutni a partitúrába, hogy az előadás zökkenő mentesen folytatódjon. A luxus egyensúly fogalma szorosan kapcsolódik Barba általános fizikai teljesítőképesség filozófiájához, amely hangsúlyozza annak fontosságát, hogy a testet kifejezési eszközként használják, ahelyett, hogy egyszerűen a beszélt szövegre hagyatkoznának. Barba úgy gondolta, hogy fizikai egyensúlyuk szándékos megtörésével az előadók nagyfeszültségű és kiszámíthatatlan pillanatokhoz hozhatják létre, amelyek fokozzák az előadás összehatását. Ez különféle fizikai technikákkal érhető el, például eltúlzott mozdulatokkal, éles gesztusokkal és hirtelen testtartás váltásokkal. A testük ilyen módon történő felhasználásával az előadók nagyobb jelenlét érzetét kelthetnek a színpadon. A feszültség és a kiszámíthatatlan pillanatok megteremtése mellett Barba hangsúlyozta a csend és a csend használatának fontosságát is, hogy szembeállítsa a fizikai egyensúlyhiány expresszív, mozgalmas pillanataival. E két fizikai kifejezőmód váltakozásával az előadók nagyobb kontrasztot és változatosságot kelthetnek előadásukban, dinamikusabbá és árnyaltabbá téve azt. Ez egyébként a japán bujó táncban megjelenő dzsohakjudra cselekvés sor (aminek kibontására később még visszatérek). Színészi értelemben pontosan ez történik velünk amikor egy partitúrát teljesen elsajátítunk majd kibillentjük magunkat a megszokott játékból, és hagyjuk, hogy új irányok és lehetőségek felé vezessen a szerepünk. (Savarese, 2021)

Eugenio Barba és az Odin Theater színészeivel közösen létrehozott koncepció a pre-expresszivitás amely a test maximális kihasználására törekszik, A színházi energia áramlására és színész-néző, színész-színész kommunikációs eszközére összpontosít. A pre-expresszivitás fogalma abban a hitben gyökerezik, hogy a test a tapasztalatok és emlékek tárháza, és ezek a tapasztalatok és emlékek a test fizikai állapotán keresztül közvetíthetők. Arra az elképzelésre utal, hogy a test képes jelentést közölni, még mielőtt egy konkrét cselekvést vagy gesztust végrehajtana. Ezt a fizikai feszültség és ellazulás, a kérés és manízs hullámzó váltakozása, és a testben jelenlévő fizikai tulajdonságok felhasználásával érik el. Azt állítja, hogy a test nemcsak cselekvések és gesztusok végrehajtására képes, hanem fizikai állapotán keresztül értelmet is közöl. Például a testtartás módja, valamint az izmok feszültsége mind érzelmeket, érzéseket és információkat közölnek, kommunikálnak, még a cselekvés végrehajtása előtt. (Barba, 2001)

Tökéletes példával szolgál erre az élővilág. Képzeljünk el egy ragadozó állatot, amely éppen a zsákmányára vadászik. Még mielőtt a ragadozó akcióba lendül, testbeszéde közvetíti az összpontosítást, a feszültséget és a készenlét érzését. Ilyenkor a ragadozó megfeszíti az izmait, leengedi a súlypontját, és tekintetét a célpontjára szegezi. Ezek a finom változások a ragadozó testhelyzetében veszélyérzetet kelthetnek a zsákmányban még mielőtt a ragadozó ténylegesen megtámadta volna. Ez a pre-expresszivitás egyik formája, ahol a ragadozó belső állapotát testbeszédén keresztül közvetíti, és befolyásolja a környezetében élők viselkedését.

A színészi cselekvés rendszert három szintre sorolták. Hétköznapi, hétköznapi túl, és virtuóz test rendszer. A hétköznapi cselekvés rendszer az általános, mindennapi és könnyen felismerhető cselekvésekre utal. Olyan cselekvések ezek, amelyekhez a néző kapcsolódhat. Ilyenkor a test a hétköznapi életünkből dolgozik. Ezek olyan cselekvések, amelyeket természetesen, és a lehető legpontosabb módon hajtanak végre. Ez a test-állapot a játszott karakter pontosabb bemutatására szolgál.

A hétköznapi túl cselekedetek lehetnek bonyolult gesztus rendszerek, torz vagy amorf test használat, de kiindulhatnak a hétköznapi test rendszerből is, ami aztán egy sokkal aktívabb test állapotba vezet. Ezek a stilizált vagy szimbolikus módon végrehajtott cselekvések és pozitúrák nagyobb erő kifejtést igényelnek, mely során a testen belüli feszültségek megnőnek.

A virtuóz test használat olyan cselekvésre utal, amelyet nagy hozzáértéssel és technikai felkészültséggel hajtanak végre. Ezek olyan műveletek, amelyeket kiemelt nehézségi fokon hajtanak végre, és magas szintű fizikai és hangszervi képzést igényelnek. A virtuóz akciók példái közé tartoznak az akrobatikus mutatványok, az összetett koreográfia vagy az összetett énektechnikák alkalmazása.

Barba azt sugallja, hogy a hétköznapi, rendkívüli és virtuóz cselekmények kombinációjával egy előadáson belül az előadó dinamikus és árnyalt előadást tud létrehozni, amely mélyebb szinten képes kapcsolatba lépni a közönséggel. A hétköznapi cselekvések használatával az előadó képes a realizmus és a közvetlenség érzetét kelteni, míg a rendkívüli és virtuóz akciók segítségével a titokzatosság és a túlvilágosság érzetét kelti. (Savarese, 2021)

Eugenio Barba és Jerzy Grotowski munkássága mély hatást gyakorolt a modern színházi és performansz művészetre. A színészet és a testhasználat innovatív megközelítése révén megkérdőjelezték a színházi kifejezés hagyományos elképzeléseit, és új lehetőségeket teremtettek. A hagyományos színészi játékokban gyakran a párbeszédre és a pszichológiai elemzésre támaszkodnak a karakter kialakítása során, de ez néha statikus, intellektuálisan vezérelt előadást eredményezhet. A test használatával a színészek megnövekedett energiát és mozgást vihetnek előadásaikba, így a karaktereket élőbbé, a történetet pedig energikusabbá,

vibrálóbbá tudják formálni. A test felhasználása a színészetben döntő fontosságú, mert új lehetőségeket nyit meg a kreatív kifejezésre. A test fizikaiságának feltárásával a színészek a képzelet új szintjeihez juthatnak, új módokat teremtve a történetmesélésre és a jelentés közvetítésére. Ez különösen fontos a kortárs színházban, ahol a közönség új, innovatív és magával ragadó élményekre vágyik. A test hasznosításával a rendezők és a színészek kitágíthatják, átléphetik a hagyományos történetmesélés határait és egyszerre lebilincselő és elgondolkodtató alkotást készíthetnek.

Eugenio Barba és Jerzy Grotowski munkája alapvető fontosságú volt abban, hogy megértsük a test szerepét a színészetben. Úttörő technikáikkal megmutatták nekünk a megtestesült előadás erejét és lehetőségeit, valamint azt, hogy mindez milyen módon gazdagíthatja és mélyítheti el a színházi élményt. Munkájuk ma is inspirálja és befolyásolja a színészeket és a rendezőket a világ minden táján, emlékeztetve bennünket a test felhasználásának fontosságára a színészi munkában.

4. ábra
Odin Theater performansz



3. KELETI SZÍNHÁZ

Az európai színjátszás forradalmasítói Sztanyiszlavszkijtől Barbáig mind nagy érdeklődéssel fordultak az ázsiai színház metodikája felé. Az ázsiai színházi kultúra óriási vonzerővel bír, és ez nem egy elvakult nézőpont, hiszen számos nagy név, köztük Jerzy Grotowski és Eugenio Barba és az Odin Theatre számos színésze utazott Japánba, Kínába, Indiába, hogy ezeket a különböző színházi és táncos formákat magukba szívják és átültessék saját színházukba, színjátszásukba. Mélyrehatóan tanulmányozták és különböző mértékben be is emelték gyakorlataikba az ázsiai mozgáskultúra elemeit. Az ő munkájuk vizsgálata vezetett rá engem is, hogy alaposabban körüljárjam, megismerjem az ázsiai színház különleges mozgás- és testkultúráját.

A hagyományos ázsiai színház, az előadási formák és stílusok széles skáláját öleli fel amelyek évszázadok során alakultak ki. Számos ázsiai színházi hagyomány meghatározó jellemzője az előadói test kifejező eszközként való használata. Az ázsiai színházi formában a színész testét arra képezik, hogy jelentést közvetítsen erősen stilizált gesztusok, mozdulatok és testhelyzetek alkalmazásával. A hagyományos japán színházban, a Kabukiban a színészek eltúlzott arckifejezéseket és mozdulatokat használnak az érzelmek kivetítésére és a történet előadására. Hasonlóképpen Kína hagyományos színházában, a Pekingi Operában, a különleges akrobatikus mozdulatokat és a tradicionális harcművészeteket használják a színészek a jelentés közvetítésére. A speciális effektusok és illúziók létrehozásában is fontos szerepet játszik a test használata az ázsiai színházban. Sok ázsiai színházi hagyomány olyan technikákat használ, mint a bábszínház, a maszkok és a kidolgozott jelmezek, az előadások vizuális fokozására. (Barba, 2001)

Az esztétikán túl, mély kulturális és történelmi jelentősége is van a test felhasználásának az ázsiai színházban. Például a hagyományos tánc- és harcművészeti formák, amelyeket gyakran az ázsiai színházban mutatnak be, olyan rituális és spirituális gyakorlatokban gyökereznek, amelyek generációkról generációkra öröklődnek. Az ázsiai színház több száz éves hagyománnyal rendelkezik, és már a No keletkezésének idejében (600 évvel ezelőtt) kidolgozták, hogy milyen képességeket kell elsajátítania egy színésznek. Ezek a képességek nem sokban különböznek a mostanra kialakult európai gyakorlattól. (Tamás, 1974) Hiszen ahogy említettem, az európai rendszert kidolgozó mestereknek példaképül szolgált az ázsiai hagyományos mozgáskultúra.

Ezeknek a kötelezően elsajátítandó képességeknek hosszú sorából emelnék ki néhányat.

Az előadóművészeknek magas szintű fizikai felkészültségre van szükségük, mivel az előadások fizikailag megterhelőek. A Neigong a fizikai felkészültség képessége. A színészeknek megkérdőjelezhetetlen kontrollal kell rendelkezniük testmozgásuk felett, hogy a tánc részét képező precíz és stilizált gesztusokat pontosan tudják végrehajtani. A fizikai tréning fontossága mellett, a légzéstechnika kidolgozása a test megismerése és a testi-lelki egyensúly megteremtése is cél.. (Frantzis, dátum nélk.) A fizikai felkészültség mellett az előadóművésznek erős ritmusérzéssel kell rendelkeznie ahhoz, hogy végrehajtsa a tánc részét képező bonyolult lábmunkát és kézmozdulatokat. (Klára, 1988) Ezt hivatott szolgálni a Nritta, a ritmusérzék és a tiszta tánc gyakorlata. Az előadóművésznek használnia kell tudni az időt és a ritmust is. Az idő az a vászon, amelyre a ritmust festik. A ritmus a mozgás szívverése. A ritmus az ami a mozgásunknak célt és irányt ad. A Ma, a tér és idő képesség az a keret, amely struktúrát és koherenciát ad az előadásnak. Idő nélkül a ritmus kaotikus és értelmetlen lenne. A tér pedig egy tároló, és mindennel ami benne és annak vonzáskörzetében helyezkedik el, azzal valamilyen viszonyt kell kialakítani. (Komparu, 1983). Az Abhinaya, vagyis színészi készségek, az előadó technikáját jelölik ami igen széles skálát ölel fel, beleértve a különböző arckifejezések, kézmozdulatok és testhelyzetek használatát, amelyekkel konkrét érzelmeket és jellemvonásokat közvetítenek. Minden arckifejezésnek, gesztusnak és testtartásnak sajátos jelentése van, és a karakter személyiségének egy-egy bizonyos aspektusának közvetítésére szolgálnak. (István, (1967-1968). Természetesen az előadóművészeknek jól kell ismerniük a színpadon előadott mítoszokat, eposzokat és történeteket. A Kamigakari a mitológiai ismeretek, dráma és karakter elemzés képessége. Isteneik központi szerepet játszanak a előadásaikban, Úgy tartják, hogy az istenek és istennők olyan természeti tárgyakban és jelenségekben élnek, mint a fák, sziklák és hegyek. Cél, hogy a színészt egy isten vagy istennő megszállja előadás közben. Úgy gondolják, hogy ezzel a szereplő szelleme életre kel, és a színész képessé válik közvetíteni a közönségnek isten akaratát és erejét. Az adott isten lehetővé teszi a színész számára, hogy túllépjen saját emberi erejének és képességének korlátjain, és az általa ábrázolt karakterek isteni energiájának és erejének edényeivé váljon. Európában ez a dráma és a karakterek elemzésén keresztül történik, de korántsem ilyen szigorú szabályok mentén . (Tamás, 1974). Ez a pontos, precíz munka természetesen megköveteli az elhivatottságot, a Shuugyou és Abhyasa-t. Mivel mindezen készségek sokéves gyakorlást és elhivatottságot igényelnek. Az előadóművészeknek erős szenvedéllyel és motivációval kell rendelkezniük a művészetük iránt, és hajlandónak kell lenniük időt és energiát fektetni mesterségük tökéletesítésére. Az előadóktól elvárt az is, hogy ismerjék azt a zenét és éneket, Sangeet, amelyben a történetet elbeszélik. Színházukban a zenei műfajok széles skáláját használják fel,

beleértve a klasszikus zenét, a népzene és a populáris zenét. Mindenkinek el kell sajátítani az éneklés művészetét és képesnek kell lenniük legalább egy hangszeren játszani. A rendkívül összetett mozgás, zene, tánc fontos kiegészítője a jellegzetes smink és jelmezek, a Keshō. Az előadóművészeknek tudniuk kell, hogyan kell felvinni a sminket, amely kidolgozott és részletes, és hogyan kell viselni a nehéz és sajátos stílusú jelmezeket. (Productions)

Mindebből következik, hogy a keleti színház kultúra nagy hangsúlyt fektet a test pontos és kiszámított mozgás elemeinek kidolgozására. Ennek előfeltétele a test pontos feltérképezése, melyben a testet a mozgás szempontjából fontos, három fő síkjára osztják .

5. ábra
A Pekingi Opera Red Cliff előadása a Magyar Állami Operaházban 2012



3.1. Talajközel- lábfej,boka,térd

A boka és a térd részt vesznek a mozgásban és annak támogatásában. A boka, amely lehetővé teszi a lábfej fel és le mozgását (dorsalflexio és plantaris flexió), valamint befelé és kifelé forgatását (inverzió és everzió). A térd lehetővé teszi a comb előre és hátra mozgását (hajlítás és nyújtás), valamint befelé és kifelé forgatását. A boka és a térd egyaránt kritikus fontosságú az alsó test megfelelő mozgatásához, lehetővé téve, hogy sétáljunk, fussunk, ugorjunk, és más mozgásokat végezzünk. A boka fontos az egyensúly és a stabilitás szempontjából, mivel támogatja a test súlyát, és lehetővé teszi, hogy a testsúlyunkat egyik lábról a másikra helyezzük. A térd eközben eloszlatja testünk súlyát és lendületet ad a különböző fizikai akciók végrehajtásánál. Amennyiben a boka és a térd megfelelően működnek, összehangoltan dolgoznak más ízületekkel, például a csípővel, akkor egyenletes és hatékony mozgás jöhet létre. (ozmózis, 2023) Gondoljunk csak a síelőre, aki éppen irányt készül változtatni, térdének és bokájának hajlításával felkészíti testét, hogy megváltoztassa súlypontját és az ebből keletkező energiát felhasználja az akció végrehajtására.

Az ázsiai színházban a színészeket arra képezik, hogy a bokát és a térdet sajátos módon használják a jelentés közvetítésére, a koreográfiák végrehajtására, és a stabilitás biztosítására. Ez a képzés tartalmazhat olyan gyakorlatokat, amelyek javítják a rugalmasságot, az erőt és a kontrollt, lehetővé téve a színészek számára, hogy precízen, kecsesen és dinamikusan hajtsák végre a mozdulatokat. Számukra a lábmunka és a térdek megfelelő használata színész mesterségük egyik alapköve. A három komponens egyvelege a legfontosabb energiaforrása a színésznek. Sokan úgy tartják, hogy képesek vagyunk energia felvételre a talajból, ami lábfejükön keresztül végigfut a testünkön és így egy folyamatos energia felvétel-és leadás jöhet létre. Egy biztos, az Ázsia színház csodás jelmezei alatt, a színészek komoly munkát végeznek. A térd folyamatosan be van hajlítva, és ezzel a testet a föld felé nyomja. Így komoly feszültséget keltve az izmokban, egy folyamatos tetre, akcióra készség alakul ki a test minden részében. (Savarese, 2021)

3.2. Az energia közepe, a csípő és a törzs

A csípőt a medence alkotja, amely három csontból áll: a csípőcsontból, az ülőcsontból és a szeméremcsontból. A medencében több fontos izom is található, beleértve a farizmokat, a csípőhajlítók és a csípőfeszítőket. Ezek az izmok felelősek a csípőízület mozgatásáért és a medence helyzetének szabályozásáért. (ozmózis, 2022)

A törzs számos fontos szervből áll, beleértve a bordaívét, a gerincet és a hasizmokat. A szegycsontból, bordákból és mellkasi csigolyákból álló bordaív védi a szívet és a tüdőt, és keretet ad a légzésért felelős izmok rögzítésének. A gerinc, amely a koponya tövétől a medencéig tart, egy sor csigolyából áll, amelyek védik a gerincvelőt, és támasztják a fejet és a felsőtestet. A hasizmok, amelyek magukban foglalják a hasi egyenest, a haránt hasizmokat és a ferde hasizmokat, felelősek a gerinc támogatásáért és a hasi szervek védelméért.

A csípő és a törzs izmai együtt dolgoznak, hogy mozgást, stabilitást és támogatást biztosítsanak a testnek. Például a farizmok, a csípőhajlítók és a csípőfeszítők együttesen mozgatják a csípőízületet, míg a hasizmok segítik a gerinc megtámasztását és a hasi szervek védelmét. Ezen túlmenően ezek az izmok kölcsönhatásba lépnek a törzs izmaival, például az erector spinae-vel és a keresztirányú hasi izomzattal, hogy stabilizálják a törzset a mozgások során. (Zsolt, 2022) A legfontosabb testrészről beszélünk az ázsiai előadó művészetben. Minden megkezdett mozdulat gyújtósinórjáról. A mozgás a törzsön keresztül indul útjára, és

azon keresztül áramlik szét a test többi részébe. A legegyszerűbb mozdulatnak, a test teljes terjedelmére ki kell hatnia és használatba kell vennie azt.

Az ázsiai színház terminológiájában a dzsó ha kju a színész három pozícióját jelöli a cselekvése során. A dzsó amikor két ellentétes irányú cselekvés vagy érzelem helyzetébe kerül. Második a ha, amikor igyekszik leküzdeni, megtörni ezt az akadályt. Végül a harmadik a kju, amikor a felvett energiákat hasznosítja, felhasználja, ameddig lendülete tart, hogy aztán ismét visszakerüljön a ha helyzetbe. Azuma Kabuki, a japán bujó tánc mestere, úgy vezette rá táncosait a dzsóhakjudra, hogy vissza fogta őket derekuknál fogva, így nagy mennyiségű energia gyűlt fel ennek az ellenállásnak a leküzdésére. Amikor mestere elengedi a táncost, az első mozdulatok nehezen indulnak, majd fokozatosan átveszi az irányítást a táncos a saját teste felett és kitör belőle a lendület, amit aztán megakadályoz egy másik ellen ható erő. Ez a kérés és maníusz váltakozása, a tökéletes együttható. (Savarese, 2021) Egy dráma során pontosan ugyan ez történik. A főhős akadályokba ütközik amiktől feszültség keletkezik benne, a főhős igyekszik megoldani ezeket a problémákat, az így felhasznált és befektetett erő segítségével hatalmas energia szabadul fel, egészen addig amíg nem ütközik újabb akadályba.. A törzsben nem csak a dramaturgia fedezhető fel, de itt található energia bázisunk központja is. Ez egyéneként változó lehet, de a legtöbben úgy gondolják, hogy a farokcsont és a köldök között helyezkedik el. Én is kísérleteztem ezzel. Csukott szemmel kerestem az energia központot, ami egy elég labilis helyzet. Ezt nehezítve próbáltam egyik vagy másik lábamat messziről indítva balanszban maradni és egy lábás jóga pozícióba kerülni. Egy képzeletbeli golyót igyekeztem felidézni a farokcsont és a köldök között és próbáltam középen tartani. Ha a golyó nem mozdult ki jobbra vagy balra, akkor el tudtam érni, hogy az energia központom kihasson az egész egyensúly rendszeremre, és így azokon a pontokon tudtam aktiválni a testem, amelyek ennek a feladatnak elvégzésére szükségesek voltak. Egy másik érdekes példa, amikor egy hideg februári délután vásárolni indultam. Annyira hideg volt, hogy vacogott tőle a fogam. Arra gondoltam, hogy vajon tudom-e reprodukálni ezt a vacogást a hideg érzése nélkül. Észre vettem, hogy a törzsben hatalmas feszültség keletkezik a hideg hatására, és szétárad a testben egészen a lapockáig. Itt éreztem a legnagyobb ellenállást a hideg ellen, ami a fogak vacogásában teljesült ki. A kísérlet sikeres volt. Ha elegendő energiát tudtam sugározni a lapockáimba, azt el tudtam vezetni a fogaimhoz, amivel a jól ismert kocogást tudtam reprodukálni..

3.3. A kezek illúziója

A kezek fontos részei a testbeszédnek és a nonverbális kommunikációnak is, és amelyek sok jelentést és információt közvetíthetnek. A kezek használhatók pontok hangsúlyozására vagy érzelmek kifejezésére. Az európai kultúrában is nagy jelentősége van a kezek használatának az egymással való kommunikációban. (kézfogás, integetés, gesztikuláció) és mégis a művészetben, különösen a színjátszásban, nagyon nagy tehernek éli meg a színész, hogy rendelkezik ezzel a két végtaggal. Sok esetben nehezen tudja a kezeit megfelelően használni, ami kritikus eredményhez vezet, és alaposan megtöri a színpadi összképet. Ebben az aspektusban óriási előnye van az ázsiai színháznak, ahol a kezek, gesztusok rendszere pontosan felépített, és minden egyes kézmozdulat konkrét jelentéssel bír. Az indiai színházban, különösen az olyan klasszikus indiai tánc formákban mint a Bharatanatyam, Kathak és Odissi, a kézmozdulatok, az úgynevezett "mudrák" használata fontos része az előadásnak. A mudrák szimbolikus kézmozdulatok, amelyek különféle jelentéseket, érzelmeket, cselekvéseket és fogalmakat közvetítenek. A koreográfia szerves részét képezik, és a lábmunkával és az arckifejezéssel együtt használják a történetek narratívájának, üzenetének közvetítésére. (Savarese, 2021) A mudrák a hindu és buddhista ikonográfiából származnak, és az indiai klasszikus szövegekben gyökereznek, mint például a Nattyashastra és az Abhinaya Darpana. Minden mudrának sajátos jelentése van, és egy adott érzelem vagy cselekvés közvetítésére szolgál. Néhány példa a gyakori mudrákra:

Abhaya mudra, a félelemnélküliség és a megnyugvás gesztusa, gyakran használják a védelem vagy a félelem eloszlatására.

Anjali mudra, a felajánlás és a tisztelet gesztusa, amelyet gyakran az előadások elején és végén használnak a közönség és az istenek iránti tisztelet jeleként.

Kataka mudra, a lótuszvirág tartását szimbolizálja, a szépség és a tisztaság kifejezésére szolgál.

Pataka mudra, parancs vagy figyelmeztetés jelzésére használják.

Ardhachandra mudra, félhold alakzat. A Hold ábrázolása, vagy a nyugalom és meghittség kifejezése .

6. ábra
Kataka Mudra



Érdemes megjegyezni, hogy minden klasszikus indiai tánc formának megvannak a saját mudra készletei, és mindegyik formánál eltérően használják őket, de az alapelvek mindig ugyanazok maradnak.(Savarese, 2021)

A kézmozdulatok a Pekingi operának is fontos elemei, és érzelmek, cselekvések és szimbólumok, metaforák közvetítésére hivatottak. A kézmozdulatok a koreográfia szerves részét képezik, és lábmunkával, arckifejezésekkel és vokális előadásmóddal együtt használják a történetek előadására, a karakterek életre keltésére.

Harmat gesztus: A tenyér kifelé nézz, a hüvelyk, mutató és a kis ujjak merevek, a középső ujj pedig behajlítva a hüvelykujjon pihen. Ezt a gesztust használják az elegancia és gazdagság jeleként.

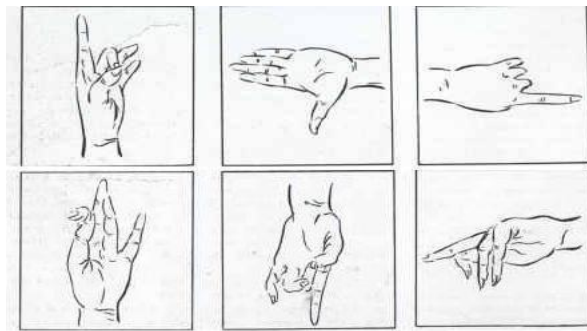
Bővülő szirmok gesztus: A tenyér az égfelé nézz. A középső ujj a többi fölé emelkedik. Jelenthet egy konkrét cselekvést, eperfa szedést ,de a boldogság és az éneklés gesztusa is.

Düh gesztus: A tenyér lefelé néz. A középső és mutató ujj kinyújtva szorosan egymás mellett, a gyűrűs ujj a hüvelykujjon pihen behajlítva. A legtöbbször kardpárbajok során használják, a harag és a bosszú jelképe.

Hívogató pillangók gesztus: A jobb kezünk kifelé nézz, ujjaink lágyan az égfelé mutatnak. Bal tenyerünk befelé néz, a hüvelykujj megbújik, a mutatóujj a középső ujjon pihen, ami pedig finoman érinti jobb kezünk csuklóját. Ez a szerelem, a hit és a spirituális élet jelképe. (March, 1934)

Összességében, a kezek hihetetlenül sokoldalú és kifejező testrészek, amelyeket sokféleképpen használnak a színházban és a mindennapi életben. Nélkülözhetetlenek a kommunikációhoz, a kifejezéshez, és a fizikai mozgáshoz. Képesek a nézők figyelmének megfogására és irányítására, és kritikus szerepet játszanak abban, hogy miként lépünk kapcsolatba a minket körülvevő világgal .

7. ábra
Kínai színházi kézjelek



A japán színház szintén hatalmas gesztus rendszerrel rendelkezik, csak míg az indiai vagy a kínai színházban sokszor a díszítés, az illúzió keltés és a kezek minél művészebb kifejezése a domináns, addig a japán színházat az egyszerűség és precizitás jellemzi. Olyanok akár a szamurájok, akik a leghatékonyabb támadást végzik, a lehető legkevesebb energiabefektetéssel. (Savarese, 2021)

Tadashi Suzuki (1939-) japán avantgarde színházigazgató és filozófus, a Nô és a Kabuki ősi tradícióira támaszkodva dolgozta ki színészképzési módszerét. Fő teóriája a láthatatlan test, melynek lényege három esszenciális tényező a test működtetésében, az energia termelés, a légzés kalibrálása, és az egyensúly központ beállítása. Mindhárom tényező láthatatlan a szemünknek, mégis elengedhetetlen a test mozgatása szempontjából, mivel egymásra ható, szimbiózisban működő funkciókról beszélünk. Ezeknek a láthatatlan tényezőknek a figyelembevételével alakította ki fegyelemre épülő módszerét - felhasználva az ősi japán színház és harcművészetek technikáit - melynek célja a színész érzelmi és fizikai erejének erősítése. (Anonym, 2009)

8. ábra
Kabuki színház és a japán gesztus rendszer



4. EGYENSÚLY RENDSZEREK

A színházi világ sokat foglalkozik az előadóművész lelki és testi kiteljesedésével, de kevesebb szó esik a testnek bonyolult és finom érzékeléséről és felfedezéséről, pedig rengeteg mindenért felelnek a proprioceptorok és a vestibuláris rendszerek, és ezek bonyolult hálózati rendszere. A proprioceptív képesség az egyén azon képességére utal, ahogyan érzékeli saját testének helyzetét, mozgását és tájékozódását a térben. Ez a képesség a propiocepción alapul, amely egyfajta szenzoros visszacsatolási mechanizmus, amely információt ad a test helyzetéről és mozgásáról. A propiocepció az izmokban, inakban és ízületekben található speciális receptorok használatával érhető el, amelyek jeleket küldenek az agynak. (Balázs, 2021)

A vestibuláris rendszer a belső fülben található struktúrák összetett és lenyűgöző hálózata, amely a test elsődleges eszköze az egyensúly és a térbeli tájékozódás érzékelésében. Sokrétű kialakítása lehetővé teszi, hogy mindhárom dimenzióban észleljük és értelmezzük a fej helyzetében és mozgásában bekövetkező változásokat, ami kulcsfontosságú ahhoz, hogy biztonságosan és hatékonyan mozoghassunk a térben. A vestibuláris rendszer magjában az otolith szervek és a félkör alakú csatornák találhatók. Az otolith szervek felelősek a lineáris gyorsulás és a fej oldalra dőlés érzékeléséért, míg a félkör alakú csatornák a szöggyorsulást és a fej elfordulását érzékelik. Ezek az érzékszervek együtt dolgoznak annak érdekében, hogy az agy átfogó képet kapjon a test helyzetéről és mozgásáról. A vestibuláris rendszerből származó információkat ezután vizuális és proprioceptív visszacsatolással kombinálják, hogy teljes képet adjon térbeli tájékozódásunkról és egyensúlyunkról. Megfelelően működő vestibuláris rendszer nélkül a mozgás, a navigáció és az egyensúly megőrzésének képessége szinte lehetetlen lenne. (Pál, 2020)

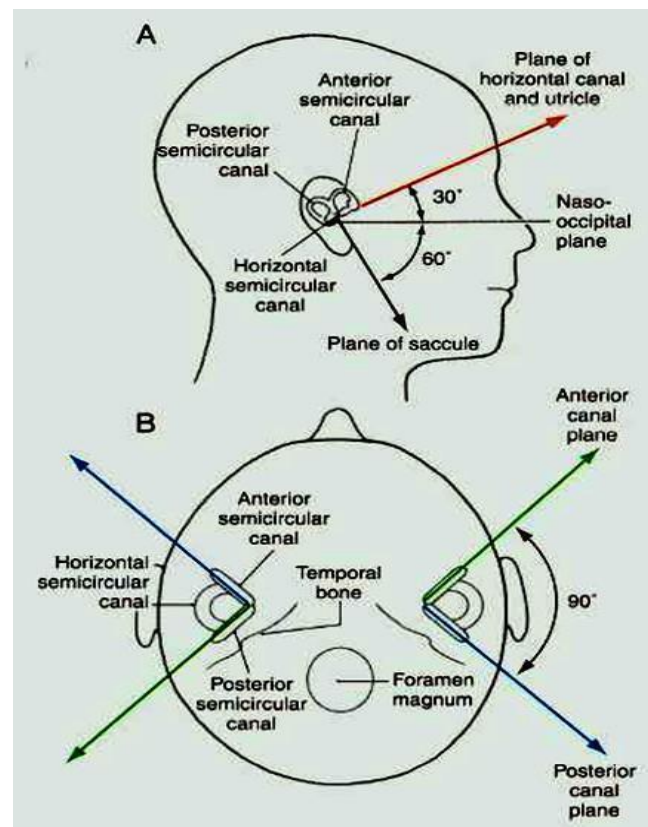
Tegyük fel, hogy egy keskeny gerendán állunk. A látórendszerünk érzékeli, hogy egy tornateremben tartózkodunk, és látja maga körül a falakat és a mennyezetet. A proprioceptív rendszer információt továbbít a testnek és végtagjainak térbeli helyzetéről, lehetővé téve, hogy enyhe módosításokat hajtson végre az egyensúly fenntartása érdekében. De ebben a helyzetben valójában a vestibuláris rendszer végzi a feladat nagy részét. Ahogy a gerendán állunk, a vestibuláris rendszer folyamatosan azon dolgozik, hogy észlelje és értelmezze a fej helyzetében és mozgásában bekövetkezett változásokat. Ha mondjuk hirtelen emeljük egyik lábunkat és belekerülünk egy egylábos egyensúlyi helyzetbe ettől kissé oldalra dől a fejünk, a vestibuláris rendszer érzékeli ezt a változást, és jeleket küld az agynak, hogy megtegye a

szükséges beállításokat az egyensúly fenntartásához. Ha előre-hátra kezdünk imbolyogni, a vestibuláris rendszerben lévő félkör alakú csatornák érzékelik ezt a szöggyorsulást, és jeleket küldenek az agynak, hogy segítsenek helyreállítani a pozíciót.

Összességében a vestibuláris és proprioceptív rendszer kritikus szerepet játszik az egyensúly és a térbeli tájékozódás fenntartásában, különösen olyan helyzetekben, amikor a vizuális és proprioceptív rendszer kevésbé megbízható (például gyenge fényviszonyok mellett vagy instabil felületeken). A vestibuláris rendszer nélkül az olyan egyszerű feladatok, mint a séta, futás vagy akár egyenesen állás, szinte lehetetlenek lennének. Ezek a rendszerek kritikus fontosságúak, és a testünk tudatos használatához és a mélyebb megértéséhez vezetnek.

9. ábra

A vestibuláris rendszer felépítése /Prof. Kéry Szabolcs ábrája/



5. ÖSSZEGZÉS

Összegezve a fent leírtakat elmondható, hogy a színház és az előadóművészet óriási fejlődésen ment keresztül az elmúlt száz évben. Az előadás verbalitása, a narratíva új értelmezést nyert a színész fizikalitásának lehetőségei által és e kettő egymásra hatásaként a színházi gondolkodás jelentős változáson ment keresztül. Dr Rasmus Ölme dán táncos, koreográfus azt mondja, az előadóművész olyan, mint egy érme, amit ha megpörgetnek, mind a két oldala látszik, az egyik nem létezhet a másik nélkül. (Ölme, 2014) Fontos, hogy tudatosuljon, hogy nem csak az intellektuson és a szövegen keresztül vezet az út egy szerephez, de fel kell fedeznünk és meg kell mutatnunk az érme mindkét oldalát.

Az ázsiai színházi hagyományok hatása, és az európai színházat ezen tapasztalatok alapján megújító színházi szakemberek gyakorlatai egyértelműsítik, hogy a testen és a test által végzett kísérletek jelentősen kitágítják a megjelenítés eszközeit, és fontos, hogy ezen kísérletek során keressük meg a karakter és ezáltal a saját magunk fizikai korlátait egyaránt. A 20. századtól kezdődően a színházművészet megpróbál kitörni az irodalom, a dráma egyeduralkodó alól, és önálló státuszt kivívni magának. A hagyományos színházi illúzió lebontásával, a színpad és a közönség közötti elválasztó elemek elhagyásával, az előadás a színészek és a közönség szorosabb, közvetlenebb kapcsolata révén valósulhat meg. Ezáltal a színház kiszabadul a pátosz, a szöveg és az esztétika rabságából, és dinamikus, felszabadult előadások jönnek létre. Természetesen a képlet nem fekete-fehér. A modern színház a tradicionális dráma központúságtól, az itt felvázolt mozgásművészetekre, a testre, mint hangszerre alapozott dinamikus színházig, a paletta számos árnyalatát felvonultatja. Gondolok itt Becket Némajáték I. és Némajáték II. darabjaira, melyek már a pantomim határait súrolják. Ezek a kizárólag mozgás sorokra épülő művek nagyban igénylik a színész mozgáskultúrai felkészültségét. Elsőéves hallgatóként mi is dolgoztunk ezekkel a becketi variációkkal, ahol a színésznek elő kell bújni egy zsákból, és szigorú utasításokat végrehajtva keresztül kell mennie olyan hétköznapi szituációkon mint felkelés, fogmosás, felöltözés, valamint különböző tárgyak használata. Mindezt egy adott zenére, ami a ritmust és az időtartamot szolgáltatja. A színész növendék ezen keresztül megtanulja a pontos és precíz mozgást, és a mozgás közben a tárgyakra való koncentrációt.

A Bauhaus színház egyáltalán nem támaszkodik a tradicionális színművészet műfajaira, hanem elsősorban az építészet és a képzőművészet elemeire épít erősen stilizált mozdulatokkal. Bertolt Brecht és a nevével fémjelzett gesztusokra épülő színház technika, ahol gesztusokon

nem csak a kézjeleket kell érteni, hanem beletartozik az arckifejezés, a testtartás, sőt a hanghordozás is, melyek a társadalmi elvárásokban gyökereznek, és színpadi megjelenésükben erősen építenek a kínai színjátszás stilizált mozdulataira. Antonin Artaud szürrealista színházművészeti teóriája a Kegyetlenség színháza, amely primitív gesztusok, artikulálatlan hangok, speciális fény effektusok felhasználásával a nézők lelki felindulását célozza.

Összességében elmondható, hogy az emberi test jelenléte és kifejező ereje rendkívüli. Ennek a kifejező erőnek a színjátszásba történő tudatos bevonásának, felhasználásának, hasznosításának módjait kutattam és értékeltem, összevetve a több száz éves ázsiai hagyományokat a 20. század forradalmi változásokat hozó európai színház kultúrájával.

Megfigyelhető, hogy a test és a teatralitás egy töről fakadnak, és sok hasonló attribútummal rendelkeznek. Mindkettő állandóan változó és behatárolhatatlan. Amikor a testről, teatralitásról, színházról beszélünk, szem előtt kell tartanunk ezen fogalmak állandó változásait és egyben állandóságukat, s ezeknek a látszólag paradox tényezőknek az egymásra hatását is. A test és a teatralitás szimbiózisának igencsak mélyreható gyökereik vannak. Ezért is volt olyan nagy hatással az ázsiai színház és előadóművészet több száz éves hagyománya arra a dinamikus fejlődési folyamatra, amin a modern európai előadóművészet átment. Az állandó változás jól érzékelhető példája, hogy ameddig a színház fizikai irányváltásra koncentrál, ezzel egy időben a tánc a dráma kapuit feszegeti, gondolok itt Akram Khan *Jungle Book Reimagined* című előadására, melyet az ősi indiai tánc kultúra elemeire építve koreografált, vagy Crystal Pite kanadai táncos és koreográfus drámai koreográfiáira, amelyekben mindennapi életünk traumáit - mint pl. a drog függőség, vagy a halál - jeleníti meg rendkívül szuggesztív módon.

Ezeknek az alkotóknak a munkáján keresztül választ kapunk téma indító kérdésekre "Mennyi érvényesülési joga van a fizikalitásnak a színházban?" A válasz, és kutatásaim eredménye, hogy a mozgáskultúra, a test kifejező erejének alkalmazása a modern színházművészetben nem csak elfogadott, de kíváncsú és előremutató. Úgy gondolom, hogy a fizikalitásnak és mozgásművészetnek még vannak felfedezetlen területei, és ezeknek feltárása, kibontakoztatása a 21. századi színház jövőjét képezi.

ÁBRA JEGYZÉK

1. ábra Sztanyiszlavszkij, Csehov és a Művész Színház művészei (1900)	10
2. ábra Mejerhold Biomechanics: A háton állás.	12
3. ábra “Arts on Location” tréning program Jorge Parente-vel Portugáliában.	16
4. ábra Odin Theater performansz - Routledge Performance Archive	21
5. ábra A Pekingi Opera Red Cliff előadása a Magyar Állami Operaházban 2012	24
6. ábra Kataka Mudra	28
7. ábra Kinai színházi kézjelek	29
8. ábra Kabuki színház és a japán gesztus rendszer	29
9. ábra A vestibuláris rendszer felépítése /Prof. Kéry Szabolcs ábrája/	31

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Alexander Ekman (2018). *Play!* (S. S.-M. Marion Barbeau, Előadó) 28 Sept. 2018, Franciaország.
- Allison Bigelow (2016. Augusztus 4). *Film School Rejects*. Forrás: <https://filmschoolrejects.com/>:
<https://filmschoolrejects.com/method-acting-explained-2dc3d73eeba6/>
- Anonym. (2009). *scot-suzukicompany*. Forrás: <https://www.scot-suzukicompany.com/>:
<https://www.scot-suzukicompany.com/en/philosophy.php>
- Bécsy Tamás (1985). *Egy Színház elmélet alapvonalai*. Budapest: Magyar Színházi Intézet.
- Benjamin March (1934). *Orchid hands of Mei Lanfang*. Shanghai Lexicographical Publishing House.
- DAVID KRASNER (2010). *STRASBERG, ADLER AND MEISNER: METHOD ACTING*.
- Eugenio Barba. (2001). *Papírkenu-BEVEZETÉS A SZÍNHÁZ ANTROPOLÓGIÁJÁBA*. Kijarat Kiadó.
- Dr. Gaszner Balázs (2021. Március). *Idegzővetten: Idegvégződések 2. (receptorok és effektorok)*.
- Giuliano Campo (2022). *MUNKA HANGGAL ÉS TESTTEL – JERZY GROTOWSKI ÖRÖKSÉGE*. L'Harmattan Kiadó.
- Jerzy Grotowski (1989). *Színház és rituálé*. Séd Nyomda Kft., Szekszard. : Készült a Kalligram Könyv- és Lapkiadó Kft., Pozsony, valamint Kalligram Kft. Budapest.
- Jerzy Grotowski (2023). *A szegény színház felé*. L Harmattan Könyvkiadó Kft.
- Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij (1964). *Színészetika*. Budapest: Színházstudományi Intézet.
- Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij (1988). *A színész munkája*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij (1967). *Életem a Művészetben*. (G. György, Ford.) Budapest: Gondolat.
- Kunio Komparu (1983). *The Noh Theatre: Principles and Perspectives*. New York: Weatherhill/Kyoto.
- Michael Chekhov (1985). *Lessons for the Professional Actor*. New York: Performing Arts Journal Publications.
- Michael Chekhov (1997). *A Színészhez*. Polgár Kiadó.
- ozmózis. (2022. október). *Anatomy of the hip joint*. Osmosis. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=Yau-LxNjX10>
- ozmózis. (2023. Január 10). *Joints of the ankle and foot*. Osmosis. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=Ex9KzkAYN-8>
- P. Müller Péter (2009). *TEST ÉS TEATRALITÁS*. Pécs.
- P. Müller Péter M. (2009). *Test és Teatralitás*. Pécs.
- Nicola Savarese (2021). *A színész titkos művészete - Színházantropológiai szótár*. L'HARMATTANKFT.
- Paul Cavel (2011.). Forrás: <https://www.energyarts.com/three-levels-of-fundamental-neigong-training/>

Peterdi Nagy László (1981). *Mejerhold Műhelye*. Budapest: Gondolat Kiadó.

Productions, M. G. (Rendező). (1997-2006). *Masterpieces of Kabuki Theatre Series* [Film].

Ryszard Cieslak (1975). Ryszard Cieslak interview. Jerzy Grotowski's Actor. Theatre Training. (M.Croyden, Kérdező:)

Rasmus Ölme (2014). *To Module to Module - a move towards generative choreography*. Sweden.

Robert Leach (2010). *MEYERHOLD AND BIOMECHANICS*.

S. Horváth Klára (1988. június 1988-06-08). *Siva, a tánc királya*. *Pesti Műsor*, 1988. június (37.évfolyam, 22-26. szám)1988-06-08 / 23. szám, old.: 3.

Dr. Sipos István ((1967-1968)). *Az indiai klasszikus táncok megújítása. II. - A kathakali típusútáncdráma kialakulása*.

Dr. Tóth Pál (2020. Április). *Vestibularis rendszer*. (D. T. Pál, Előadó) *Anatomia Pecs, Pécs*.
 Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=kdL0JT4GQOs>

Vekerdy Tamás (1974). *A színészi hatás eszközei- Zeami mester művei szerint*. Magvető Könyvkiadó.

Visky András (2020). *Mire Való A Színház*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Vszevolod Mejerhold (1967). *Színházi Forradalom*. (B. András, Szerk., & B. András, Ford.) Budapest.
 Forrás: https://library.hungaricana.hu/hu/view/SZAK_SZIN_Ksz_091/?pg=2&layout=s

Vszevolod Mejerhold (2000). *A jövő színésze és a biomechanika*. Budapest: Ballassi Kiadó.

William James (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt And Company.

Zsákai Zsolt (2022). *Az emberi térd, csípő és gerinc biomechanikai jellemzői, valamint terhelés hatására létrejött elváltozásainak áttekintő elemzése*. *Hadmérnök Fórum*, 187-206.