

SZAKDOLGOZAT

JUHÁSZ JÁZMIN

SZÍNműVÉSZ SZAK

**KAPOSVÁR
2024**



MATE-Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Színművész szak

Felkészítő tréningek és ráhangolódás színpadra lépés előtt

Sztanyiszlavszkij és a 20. század tanításai nyomán

Konzulens: Dr. Fazekas Sándor

Egyetemi adjunktus

Készítette: Juhász Jázmin Klára

DFRZ6D

Nappali tagozat

Intézet: Rippl-Rónai Művészeti Intézet

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés- A témaválasztás indoklása.....	4
2. Sztanyiszlavszkij.....	5
2.1. Ki volt ő?.....	5
2.2 A színész felkészülése: Az átélés.....	7
2.3 Összefoglalás és lezárás.....	14
3. Mihail Csehov.....	17
3.1. Életének fontosabb eseményei.....	17
3.2 A színészhez.....	17
3.3 Rövid összegzés.....	24
4. Mejerhold (1874-1955).....	26
4.1 Élete fontosabb állomásai.....	26
4.2 A biomechanika.....	26
4.3 Sztanyiszlavszkij és Mejerhold.....	29
5. Gondolatok a színész és rendező közös munkájáról.....	30
5. 1. Bertolt Brecht.....	30
5. 2. Peter Brook.....	31
5.3 Jerzy Grotowski.....	31
5.4. Hevesi Sándor.....	32
6. Egyetemi tanulmányaim.....	33
6.1 Ritmus és test tudat.....	33
6.2 Színészmesterség.....	35
7. A színpadra lépés előtti pillanat, A színházban tanultak.....	38
7.1 A diploma produkció.....	39
7.2 Beszélgetés színészekkel, a saját utam keresése a tőlük tanultak nyomán.....	41
8. Irodalomjegyzék.....	44
9. Interjúk.....	47
9.1 Karácsony Gergely.....	47
9.2 Sütő András.....	49
9.3 Mészáros András.....	53
9.4 Agócs Judit.....	55
9.5 Ungvári István.....	58
9.6 Kubik Anna.....	60

1. Bevezetés- A témaválasztás indoklása

Azért választottam ezt a témát, mert véleményem szerint egy pályakezdő színész számára óriási kihívást jelent létrehozni azt a magabiztosságot, amivel minden este emberek százai elé áll ki és mutatja meg énjének olykor legtörékenyebb, olykor legridegebb, olykor egyáltalán nem szeretett, olykor legszimpatikusabb oldalát. Ehhez a mindennapos érzelmi és fizikai megpróbáltatáshoz megfelelő kondícióban kell tartani a testet és a lelket egyaránt, hogy ezek egymással összhangban legyenek és ne gátolják, hanem elősegítsék egymás működését, így teremtve egy belső harmóniát.

Tapasztalataim alapján felkészüléskor a színpadra lépés előtti pillanatok jelentik az egyik legnagyobb kihívást. Nehéz feladat megfelelően kordában tartani és előnyünkre fordítani azt a rengeteg adrenalint, ami a színpadra lépés előtt felszabadul. Több színésszel beszéltem már erről. Vannak, akik azt mondják, ahogy idősödnek, egyre jobban izgulnak. Vannak, akik úgy tartják, hogy ha a színész mindig valami újat visz a játékába, vagyis a szerepe eddig nem teljesen ismert aspektusára koncentrál, minden alkalommal javít (mintha próbálna), ha mindig valami új feladattal lepi meg magát, akkor nem önti el az izgalom és a koncentráció is megfelelő irányba terelődik. Van, aki ennek szöges ellentéte: úgy érzi magát biztonságban, ha mindig a jól kipróbált és megszokott dolgok történnek vele. Van, aki teljes magányt és csendet igényel a koncentrációhoz, van akinek a beszéd segít. Stefanie Stahl pszichoterapeuta például arról ír *A benned rejlő gyermeknek otthonra kell találnia* című könyvében, hogy több páciensének segített a nyilvánosság előtti szereplésben, ha láthatatlan élő vagy már holt, valós vagy elképzelt segítőtársakat képzel maga mellé (Stahl 2022). Minden esetre rengeteg eltérő módszert és gondolkodásmódot ismertem meg ezzel kapcsolatban.

De hogyan lehet rájönni melyik módszer a leghasznosabb egy adott színésznek?

Ha megtalálom a saját módszerem a felkészüléshez, megkönnyítem magamnak a színpadra lépés előtti pillanatokot, mert ha tudatosan és koncentráltan készülök, stabil talajt biztosítok belső énemnek. Ez pedig szerintem rengeteg színészre igaz.

Ahhoz, hogy jó munkát végezhessenek, tudatában kell lennem, milyen ismert felkészülési módszerek vannak és melyik áll hozzám a legközelebb. Szakdolgozatomban ezekre a felkészülési metódusokra szeretnék rávilágítani.

Nincs olyan színészvezetési vagy felkészítési módszer, ami mindenkinek egyaránt kielégítő, viszont a pályakezdés fontos feladata megtalálni a számunkra legmegfelelőbbet.

Első sorban Sztanyiszlavszkij, Mihail Csehov és Mejerhold módszerét szeretném bemutatni, mivel ők gyakorolták a legnagyobb hatást korunk színházi felfogására.

2. Sztanyiszlavszkij

2.1. Ki volt ő?

Sztanyiszlavszkij, orosz színész, rendező és színigazgató, születési nevén: Konsztantyin Szergejevics Alekszejev (Barba 2003). 14 éves korában lépett először színpadra, majd a családi társulat, az Alekszejev kör tagja lett. A Sztanyiszlavszkij nevet, 1885-ben, huszonöt éves korában vette fel, a családtól való elszakadás jeleként. 1888-ban másokkal együtt létrehozta a Moszkvai Művészeti és Irodalmi Társaságot, valamint ezen belül egy állandó, amatőr színész társulatot is. Először 1891-ben vitte színpadra Tolsztoj *A felvilágosodás gyümölcsei* című komédiáját. Ennek hatására Vlagyimir Nyemirovics-Dancsenko, író és rendező kapcsolatba lépett vele, majd nem sokkal később, 1897. október 26-án megnyitották a moszkvai Művész Színházat (Barba 2003). A társulat tagjai a Sztanyiszlavszkij-féle társaság legjobbjaiból, illetve Nyemirovics-Dancsenko által vezetett moszkvai filharmóniai társaság és színiiskola növendékeiből tevődött össze. A színház nyitó előadása, Tolsztoj *Fjodor Joannovics cár* című darabja elégedetlenséget váltott ki Sztanyiszlavszkijból. A színészek utánozták, amit a rendező mutatott nekik, ám a karakter belső igazságát nem tudták alátámasztani érzelmileg. Sztanyiszlavszkij a külsődleges megközelítés helyett a pszichológiai módszert helyezte előtérbe, és elkezdte elemezni az emberi viselkedést (Barba 2003). A Művész Színház Anton Pavlovics Csehov *Sirály* című darabjával emelkedett a nemzetközileg elismert színházak közé, amit Sztanyiszlavszkij Nyemirovics-Dancsenkóval közösen rendezett. Csehov ezután több darabját is (*Cseresznyés kert*, *Három nővér*) a színháznak írta. Csehov mellett Ibsen és Gorkij drámáit is

nagy sikerrel vitték színre. A Művész Színház 1922 és 1924 között Európát és Amerikát is bejárta korszakalkotó előadásával (Fodor 2008).

Sztanyiszlavszkij a 19. századi mesterkélt és stilizált játékmóddal ellentétben a hiteles érzelmek újraélését tűzte ki célul. (Barba 2003). 1912-ben hozta létre az első stúdiót, ahol újító szemléletmódját tanította, a stúdió vezető színésze Anton Pavlovics Csehov unokaöccse, Mihail Csehov lett. 1918-ban a Nagy Színház és a Művész Színház együttműködésbe lép annak céljából, hogy az opera előadások színvonala növekedjen, valamint Sztanyiszlavszkij létrehozza az opera stúdiót Moszkvában, amit több éven át saját lakásán működtet. 1938-ban megalapította utolsó stúdióját, a Sztanyiszlavszkij Opera és Színész Stúdiót (Fodor 2008).

A Sztanyiszlavszkij-módszer, más nevén Sztanyiszlavszkij-rendszer világszerte elterjedt, és alapjaiban újította meg a színészképzést. Olyasfajta játékmódot igyekezett találni, ami megfelel a 20. századi realista dráma kritériumainak. Rájött az önismeret, az érzelmi memória, a koncentráció és az átélés fontosságára, valamint arra, hogy a tudatos színpadi jelenlét részletekbe menő, hosszú felkészülést igényel (Barba 2003). *A színész és rendező művészetéről* című írásában azt fogalmazza meg, hogy ahhoz, hogy a színész reálisan megformálja karakterét következetes elemző munkára, a drámában való elmélyedésre van szükség. A munka ott kezdődik, hogy a színész megtalálja a dráma “művészi magját” majd megszabadítja testét a felesleges feszültségtől és saját magára, valamint partnerére irányítja figyelmét (Nánay 1999). Közönség elé állni csak akkor szabad, hogyha lezajlott a megfelelő felkészülés. Amíg a német színházakban akkoriban nyolc-tíz próbával készítették el egy előadást, Sztanyiszlavszkij bevezette színházában a több hónapot átívelő felkészülést (Nánay 1999). Mai napig rengeteg egyetemi képzés és színészképző iskola indul ki a tanításaiból.

Sztanyiszlavszkij célja az volt, hogy írjon egy átfogó és több kötetből álló sorozatot a színész művészetéről. Az *Életem a művészetben* című könyv, első kötete, 1967-ben jelent meg magyarul, ez egyfajta bevezetesként szolgál, valamint személyes élményeket és tapasztalatokat dolgoz fel benne (Sztanyiszlavszkij, 1967). A Sztanyiszlavszkij által második kötetnek nevezett könyv *A színész felkészülése, első rész: Az átélés*, ennek témája színész felkészülése az átélés alkotó folyamatában (Sztanyiszlavszkij 1988). A harmadik kötet *A színész felkészülése, második rész: a megformálás*, a színész felkészülésének arról a szakaszáról ír, amelyet a megformálás alkotó folyamatában végez.

(Sztanyiszlavszkij 1988). A magyar kiadás egy kötetben tartalmazza a második és harmadik kötetet. *A színész munkája* összefoglaló címmel. (Sztanyiszlavszkij 1988). Az általam választott témát leginkább a kötet első része járja körül, azaz *Az átélés című* fejezet bizonyos részei, így ezeket szeretném részletesen elemezni és bemutatni (Sztanyiszlavszkij 1988, 47-306).

2.2 A színész felkészülése. Az átélés

A könyv előszavában, Sztanyiszlavszkij leszögezi, hogy a könyv nem tudományos, hanem kizárólag praktikus céllal íródott, a saját, sok éves tapasztalatainak elmondásával (Sztanyiszlavszkij 1988). A rendszer legfontosabb része, hogy természetes módon működésbe hozza az emberi természetet és a tudatalatti alkotó erőket. Más szóval a színész saját, jól ismert érzéseiből, emlékeiből dolgozzon és azokat tanulja meg felszínre hozni, és kellőképpen alkalmazni. A könyv sajátos formája, a benne felsorakoztatott példák és az etűdök, amiket a színész tanoncok végeznek, azt a célt szolgálják hogy az olvasó megértse a színházi alkotó munkát és a pszichotechnika alapját. A könyvbéli szereplők és a színiiskola is fiktív (Sztanyiszlavszkij 1988).

Az általam választott témához szorosan kapcsolódó részleteket szeretném alaposan megvizsgálni.

Az első ilyen a könyv 3. fejezete, amely *A cselekvés* címet viseli. A fejezet egy nagyon egyszerűnek látszó gyakorlattal kezdődik: a színész felmegy a színpadra és leül. Azonban az illető feszengeni kezd, mintha elfelejtett volna ülni, amint azonban elkezdett arra figyelni, hogy a tanára keres valamit a füzetében, azonnal izgalmassá, feszessé és koncentrálttá válik (Sztanyiszlavszkij 1988, 47–68).

A tanítás lényege, hogy a színpadon mindennek *valamiért* kell történnie. Nem szabad cselekedni csupán a cselekvés kedvéért, mert ettől általánossá, semmitmondóvá válik a jelenet. A cselekvés mindig megalapozott célszerű és eredményes legyen. Az érzéseket sem szabad kényszeríteni. Ha általánosítunk, és csak azért szenvedünk, hogy szenvedjünk, csak azért hajtunk végre dolgokat, mert így áll a darabban sosem fog létrejönni a valódi átélés. Elengedhetetlen a belső megalapozottság, a cselekvéseknek végrehajthatónak és logikusnak kell lennie.

A “ha” a színészet alapköve, ez formálja át a körülöttünk lévő valóságot egy másikká, ami az alkotás világa. A “ha” egymásból következő események láncolatát indítja el. Például, ha két ember áll egymással szemben és az egyik kinyújtja a kezét, akkor még semmit sem tudunk meg, ám ha van a kezében egy levél és azt a másik elveszi, azonnal elindul egy történet. A színészen elindul a külső és belső aktivitás és az erőszak nélküli természetes módon történik. Ez a szerepformálási folyamat első állomása. Szintén kulcsfontosságú tényező az “Adott körülmények”. A “Ha” felébreszti a képzelőerőt majd az “Adott körülmények” megalapozottá teszik a feltevést. Ha a színész erre koncentrálni megkönnyíti magának az új világba való elhelyezkedését és ha igazi életet lehel belé, magától létrejön a “szenvédélyek igazsága”(Sztanyiszlavszkij 1988, 61).

Az “Általános” játékmód jellemzője, hogy mindenbe belekezd, de semmit nem fejez be: ha befejezettséget viszünk játékunkba és komoly viszonyt alakítunk ki minden színpadi történettel valamint előre kigondolt célunk és tervünk van, könnyen megszabadulhatunk a felszínességről és átgondolatlanságtól. Sztanyiszlavszkij fontos észrevétele, hogy a színpadon mindent újra kell tanulni, mint egy gyermek, a színész kezdetben nem tud enni, inni, ülni, járni, ezt mind újonnan el kell sajátítani (Sztanyiszlavszkij 1988).

A 4., *A képzelet* című fejezetben Sztanyiszlavszkij rávilágít arra, hogy minden megírt darab és szerep a szerző fikciója, tehát a szerző által kitalált “ha” és “adott körülmények” összessége, a színész feladata pedig, hogy ebből színpadi történetet alakítson, ehhez ki kell egészíteni a leírtakat (Sztanyiszlavszkij 1988, 69-93.) A képzeletre mind az elemzés, mind a kidolgozás során óriási szükség van. A képzelet lehet teremtő erejű, ám van, amikor magától nem tud létrehozni semmit, viszont jól megérti, amit sugallnak felé. A képzelet segítségével létre tudunk hozni számtalan olyan gondolatot és körülményt, ami további érzelmeket és szituációkat szül, és megalapozza azt ami történni fog: ez egy előkészítő folyamat az átéléshez. Az adott szerephez mindent hozzá kell képzelni, amit nem írtak le, de fontos a játékhoz. Mindig tudatában kell lenni a körülményeknek, vagyis annak, hogy pontosan, hol, mikor és milyen okból vagyunk. Ez stabilitást ad a színésznek, majd fel kell tennünk a kérdést: “Mit tennék én az adott körülmények között?” Erre pedig a lehető legnagyobb pontossággal és részletességgel kell válaszolni. A “nagyjából”, “általában”, és “körülbelül”, azaz a homályos, tisztázatlan részletek visszatartják a képzelet áramlását, törekedni kell rá hogy a legapróbb részletekig átlássunk mindent (Sztanyiszlavszkij 1988).

Sose szakadjunk el az egymásból keletkező cselekvések logikájától: ez segít abban, hogy az ingatag képzeletjáték egyre közelebb kerüljön a megingathatatlan valósághoz. Segít, ha elképzelünk egy belső vetítövásznat: ezen az alkotómunka folyamán végig egy film játszódik, ami megmutatja a képszerű “adot körülményeket” aminek keretein belül élünk a színpadon. Ha figyelmesen nézzük belső filmünket, megbízható irányba fogja terelni játékunkat.

Ezeket a képességeket erősíti az alábbi gyakorlat: ha vissza emlékszünk eddigi életünkre és megpróbáljuk pontosan felidézni, észrevesszük, hogy csak a leglényegesebb pontok jelennek meg, mégis úgy érezzük néhány perc alatt végig néztük az egészet. Ugyanígy kell eljárni egy színpadi figura felépítésekor. Ha ez a fiktív alakkal összhangban lévő érzéseket hív elő bennünk, akkor ezek a képek valószínűleg minden alkalommal hatni fognak ránk, és segítenek kellőképpen átélni a helyzetet. Ha nem érezzük elég teljesnek, tegyünk fel egy kérdést, majd a válasz keresésével újra játszuk le a filmet, addig ismétljük ezt, amíg igaznak nem érezzük. “Minden egyes fikciót szilárdan meg kell alapozni, és pontosan fel kell építeni. Kérdéseink, a ki, mikor, hol, miért, mi célból, hogyan.”

(Sztanyiszlavszkij 1988, 91). Minden színpadi történésnek a képzelet valós működésére kell támaszkodnia.

Az 5., *A színpadi figyelem* című fejezetben tűnik fel először a könyv során gyakran emlegetett etűd, a “pénzégetés”. A gyakorlat lényege, hogy egy nyugodt, idilli jelenet percek alatt tragédiába fordul (Sztanyiszlavszkij 1988, 94–126). Egy házaspár iratokat rendez: pénzt számol a nappaliban. A feleség visszamaradott öccse figyelmesen nézi, ahogy a férj a kandallóban égő tűzbe dobja a bankjegy kötegeket összefogó színes cetliket. Mikor végez a pénz számolással, mindketten átmennek a másik szobába fürdetni közös gyermeküket, aki épp csak pár hónapos. Ekkor a visszamaradott fiú elkezd a tűzbe dobni a cetliket, majd mikor ezek elfogynak, bankjegyek következnek, amik még szebben égnek, majd a számlák és iratok. Mikor a férj vissza ér, már az összes pénz elégett, idegességében oda ugrik a fiúhoz és ellöki, majd felkiált, a fiú elesik és beveri a fejét. A feleség hallja férje kiáltását, befut és látja, hogy öccse mozdulatlanul fekszik, próbálja felkelteni, de nem sikerül, kéri férjét, hogy hozzon vizet, de ő teljesen leledett a történetektől. Majd mikor a feleség kiszalad vízért, kiáltását halljuk, a fürdőben szembesül vele, hogy a csecsemő ez idő alatt vízbe fulladt.

Ez a gyakorlat sok szempontból kulcsfontosságú. Ez példázza legszembéletesebben Sztanyiszlavszkij egyik alapelvét, miszerint a színpadi cselekvéseket

egymásból következő, logikus fizikai cselekvések egymásutánja. Kezdetben nem létező bankjegyekkel végzik a gyakorlatot és a színész feladata csak arra összpontosul, hogy a lehető legnagyobb részletességgel merüljön el a pénz számolás folyamatában. Koncentráljon kizárólag a cselekvésre és teremtsen meg a fontosságát. “Ahhoz, hogy megfelelkezzünk a nézőtétről, annak kell lekötnie minket ami a színpadon van.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 98). A színpadon nézni, látni és hallani egészen más mint a való életben, újra kell tanulni. Tanításai szerint, hogy ha egy színész a színpadon néz valamit, a nézés okozta feszültség kilencvenöt százaléka felesleges. Ha azonban helyes koncentrációval megteremtődik a valódi nézés, azzal a néző tekintetét is automatikusan vezetni lehet arra a tárgyra amire koncentrálnia kell.

Sztanyiszlavszkij ehhez is javasol egy gyakorlatot. Válasszunk ki egy tárgyat a térben, vizsgáljuk meg részletesen, vegyük szemügyre minden tulajdonságát, és próbáljuk képzeletünkben rögzíteni 30 másodperc alatt, majd ellenőrizzük a tárgyon milyen mértékben sikerült megfigyelni.

A gyakorlatot egészen addig kell újra és újra csinálni az adott tárggyal, míg emlékezetünkben fel nem tudjuk idézni pontosan (Sztanyiszlavszkij 1988, 104).

Sztanyiszlavszkij a látás és figyelem három különböző típusát vázolja fel, amelyek használata egy életen át segítséget nyújthatnak egy színésznek: ez a figyelem kis, közepes és nagy köre. A kis körben a színész maga és saját figyelme tárgya férnek el, ez a kör mindent megvizsgál és beenged ami körülötte történik, és egyben ez a nyilvános egyedüllét köre. Ha a színész eltéved a nagy körben, bátyaként védi őt a saját mozgó köre, amibe minden adandó alkalommal visszatérhet. Ugyanilyen módszerrel építhető ki a belső figyelem is. Ehhez szükség van a napi szintű gyakorlásra. A rendszer alaptézise, hogy a színész saját érzéseitől és emlékeiből dolgozik, így ha minél pontosabb részletességgel idéz fel magában egy emlékeket, annál hitelesebben tudja közvetíteni azt. Az igazi színpadi jelenléthez, a színésznek élénken jelen kell lennie saját életében is, nem hideg, elemzői szemmel kell figyelnie a vele vagy körülötte történő eseményeket, hagynia kell, hogy érzelmileg hassanak rá a történések majd teljes lényével átélnie, végül pedig elemeznie és megfigyelnie önmagát. A megfigyelést nem csak önmagára, hanem a körülötte lévő emberekre is ki fogja terjeszteni, A színész feladata elemezni az adott ember viselkedését, megérteni, hogy miért cselekedett úgy, ahogy, és rájönni, vajon mi áll a háttérben. Ezáltal kivilágosodik egy sors és egy lelki alkat. Ezekre a megfigyelésekre, emberi tapasztalatokra, érzékenységre alapszik a színpadi lét

és szerepalkotás. “Munka nélkül a tehetség is csupán kidolgozatlan nyersanyag.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 119.)

A felkészülés következő lépcsőfokát a könyv 6. *A lazítás* című fejezetében taglalja. (Sztanyiszlavszkij 1988, 127-141). Eszerint a testet ugyanúgy fel kell készíteni, mint az elmét és lelket. Ha a testben akár egy kis feszültség is van, az gátolja az érzelmek áramlását, és ez blokkolhatja a színészi átélést. Az izmok lazítása egy nagyon nehéz feladat, mert kisebb görcsök mindig megjelenhetnek. Erre ki kell alakítani egy úgynevezett “ellenőrt” és állandóan figyelni, hogy ne jöjjön létre felesleges feszültség. Ezt pedig addig gyakorolni, míg a test megjegyzi és a drámai pillanatokban automatikusan alkalmazza a lazítást. Egy színpadi póz vagy testhelyzet felvételének három szakasza van: “feszültség, lazítás és igazolás (indoklás).” (Sztanyiszlavszkij 1988, 136.) Tudatában kell lenni annak, hogy minden új helyzetben keletkezik egy felesleges feszültség a testben, ezt le kell lazítani, majd megindokolni a helyzet igazságát.

Ezt követően, a következő fontos állomás az adott darab és szerep részekre bontása, amivel Sztanyiszlavszkij a 7., *Részek és feladatok* című fejezetben foglalkozik (Sztanyiszlavszkij 1988, 142-158). Ennek lényege, hogy nagyobb egységekre bontja a darabot, aszerint, hogy az adott részben milyen feladatot kell elvégeznie az alkotónak. Minden résznek van egy célja és a színész megkönnyíti magának színpadi létezését, ha mindig az adott feladatra, célkitűzésre és annak elvégzésére koncentrálna, ahelyett, hogy a nagy egészre nézne. Az, hogy a színész céljának teljesítése szándékából van színpadon, indokolja létezését és erővel ruházza fel. A feladat, hogy mindig tudatában legyünk annak milyen jellegű és nagyságú feladatunk van.

Sztanyiszlavszkij véleményem szerint legfontosabb tanítása, hogy “igazság és hit nélkül nincs valódi művészet!” (Sztanyiszlavszkij 1988, 161). Ezt a gondolatmenetet már a 8., *Igazságérzék és hit* című fejezetében fejti ki (Sztanyiszlavszkij 1988, 159-199). A belső igazság és hit elsősorban képzeletünkben születik meg, majd onnan adaptálódik a színpadra. Színészként hinni kell az érzések és az elvégzett cselekvések igazságában is. Itt szeretnék visszanyúlni a “ha” és az “adott körülmények” fontosságához, mivel ezeken keresztül tudjuk vizsgálni és igazolni színpadi igazságunkat. Egy gyermek nem kérdőjelezi meg, hogy amit játszik, igaz-e, örömből, játék kedvből találnak ki újabb és újabb valóságokat, erőlködés nélkül. Így kell eljárni nekünk is, ezért meg kell tartanunk magunkban a gyermeki hitet. Ha egy cselekvés eredményes és célszerű, az már nem lehet hazugság. Ahogy a két színész

között létrejövő valódi figyelmes kapcsolat sem. Az igazságérzet képes kontrollálni a túlzást és rájátszást, ezért célszerű mindig odafigyelni a belső hangra. Mivel a belső érzések nehezen rögzíthetők, az igazságérzet és hit előhívható a testi működésben, mondjuk kisebb fizikai cselekvésekkel, majd ezek rögzítésével. Például egy levél írásakor rengeteg szakaszon kell végigmenni ahhoz, hogy hiteles legyen az igazsága. Ha egyet is kihagyunk, a néző és mi is hitünket veszítjük ezért a lehető legnagyobb részletességgel kell végrehajtani, majd annyiszor ismételnünk, hogy már automatikusan menjen a mozdulatsor, ne kelljen gondolkodni a cselekvés sorrendjén. A színpadi alak végrehajt rengeteg pontos, logikus, könnyen végrehajtható fizikai cselekvést míg eljut a drámai csúcspontra, ez pedig megsegíti őt. A cselekvés tehát működésre bírja a belsőt. Ez pedig belső harmóniát teremt.

A helyes belső önkontroll kifejlesztése elengedhetetlen. “Fejlesszék ki magukban a józan, nyugodt, bölcs, megértő önkontrollt – a színész legjobb barátját.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 182). Ez segít higgadtan átgondolni a cselekvések lényegét és célját, rögzíteni majd visszaidézni őket. A már említett pénzégetési etűd ennek gyakorlására is hasznos, el lehet végezni oly módon, hogy a színész csak a cselekvések logikájára és sorrendjére figyel, ez pedig közelebb viszi őt a tragédia mélységéhez, illetve Sztanyiszlavszkij szavaival, a “drámai tétlenség” állapotához (Sztanyiszlavszkij 1988, 186). A feladat rájönni, mit tenne az illető a való életben, ha a “drámai tétlenség” állapotába kerülne. Úgy is nevezhetném ezt a folyamatot, hogy a színpadi csend megtöltése aktív belső működéssel. A belül cikázó gondolatok leírása, majd cselekvéssé formálása kapaszkodót nyújtanak a színésznek, hiszen a mozgás rögzíthető, a gondolat viszont előadásról előadásra, ismétlésről ismétlésre változik, formálódik, átalakul, és épp ettől válik aktuálissá. Tehát a cselekvések logikájának megértése, és a mozgások rögzítése elvezet az igazság megtalálásához, ez hitet ad a színésznek és arra sarkallja, hogy természetesen létezzen a színpadon. A cselekvések rögzítése egyszerűbbnek bizonyul az érzések rögzítésénél. A 9., *Érzelmi emlékezet* című fejezet központi kérdése, hogy a színész, hogyan tud megtanulni bánni saját érzelmeivel és megérteni azokat (Sztanyiszlavszkij 1988, 200-231). Az érzelmek keresése és megértése egy örökké tartó munka, mivel rengeteg érzés kavargog egy emberben, lehetetlen újra ugyanazt megtalálni, épp ezért törekedni kell rá, hogy minden nap új ihletésű érzés szülessen. Sztanyiszlavszkij tanítása szerint a színész mindig, minden szerepben önmaga marad, senki nem fordulhat ki önmagából, mert ha elveszíti magát, kicsúszik a talaj a lábai alól. Így az egyik legfontosabb, hogy megtanulja használni a saját érzéseit. Meg kell találnia és előhozni magából az adott

szerephez leginkább idomuló részét. Az érzelmeket sok minden befolyásolja: a színészt körülvevő környezet, a világítás, a hangok. Nem magára az érzésre kell koncentrálni, hanem arra ami előidézte. Ha ez sikerül, a továbbgördülés már természetes folyamat. Az átéléshez és a hitelességhez olyan forrás szükséges, ami mély nyomot hagyott az emberben. Minél mélyebben gyökerezik egy emlék és a benne megjelenő érzelem (legyen ez kiszolgáltatottság, gyűlölet vagy hála) annál könnyebb behelyezkedni egy ahhoz hasonló színpadi jelenetbe. Nem csak saját érzésekből lehet dolgozni, ihletet lehet meríteni hallott vagy látott történetekből, amelyek együttérzést váltanak ki. Az érzéseket és gondolatokat azonban nem elsősorban a nézők felé kell irányítani: erről szól a 10., *Kapcsolat* című fejezet (Sztanyiszlavszkij 1988, 232-259). Az elsődleges kapcsolattartás a színészek között kell, hogy kialakuljon, ez a kapcsolat tudatos, míg a nézővel való öntudatlan. A kapcsolatteremtés feltétele a kölcsönös odafigyelés. Ehhez birtokolni kell saját érzéseinket és gondolatainkat. A kapcsolat teremtés kulcsa a kisugárzás, ha ez nem jön létre belülről, külső eszközökkel is létrehozhatjuk. Színpadra lépés előtt jó összekapcsolódást előidéző gyakorlat lehet partnerek között, ha az egyik ember feladata, hogy előidézzon magában egy emóciót, amit sugároz, a másiké pedig, hogy befogadja. Ezt meg lehet csinálni úgy is, hogy pusztán a testi kisugárzásra koncentrálnak, az érzést később teszik hozzá és fordítva is.

A kapcsolattartás fontos tényezői a reagálás és az alkalmazkodás, a következő fejezet: *11. A reagálás (alkalmazkodás) és más elemek, a színész tulajdonságai, képességei és adottságai.* (Sztanyiszlavszkij 1988, 260-273). A reagálásnak van tudatalatti, fél tudatos és tudatos verziója. A tudatalatti reakciók váratlanul, ösztönösen születnek meg, épp ezért sugároznak magukból erőt és merészséget, színpadon azonban gyakoribbak a félig tudatos reakciók. A tudatalatti minimális arányban is élettelt tölti meg a színpadi játékot. Ha nem a partnerre vagy az adott jelenetet szolgáló eseményekre születik reakció, hanem a színész önkifejezésére vagy a néző szórakoztatására, a reakció funkcióját veszti és öncélúvá válik. Az intimitás megteremtéséhez két ember között meg kell alkotni a technikai háttérrel, azaz a fejlett beszédet, ami lehetőségessé teszi a halk, két ember közötti igazi párbeszédet. Ha “normális emberi állapotba” tudjuk hozni magunkat, ami annyit tesz, hogy nem gátoljuk természetes működésünket, reakcióink alkalmazkodnak majd az éppen aktuális történésekhez.

Sztanyiszlavszkij ehhez is ajánl gyakorlatot: a pénzégetési etüd kedélyes állapotban zajlik, a színész reakciói azonnal megváltoznak és alkalmazkodnak az adott érzelemhez. Ezt különböző érzelmekkel többször el lehet végezni.

Sztanyiszlavszkij pontokba gyűjtötte azokat a színészi feltételeket, amik a belső alkotó folyamathoz szükségesek.

Ezek a következők: belső tempó-ritmus, belső karakter, mértéktartás és kidolgozottság, belső etika és figyelem, színpadi vonzerő, következetes logika. (Sztanyiszlavszkij 1988, 272).

A 12. *A lelki élet mozgatói* rész lényege, hogy a színész tudatosítsa magában a lelki élet fő mozgatórugóit (Sztanyiszlavszkij 1988, 274-283.)

Ezek pedig a következők: “Értelem, akarat és érzés.” (Sztanyiszlavszkij 1988, 277). A feladat, hogy harmonikus viszony alakuljon ki a három között. Ez egy örökké tartó munka, amit kellő önismerettel és odafigyeléssel lehet végezni. Arra kell törekedni a civil és a színpadi létezésben egyaránt, hogy elkerüljük a hazugságot, ezt pedig akkor tudjuk megtenni, ha egyaránt tudunk a saját és mások érzelmeire és gondolataira kapcsolódni.

A 13. *A lelki mozgatók törekvősvonal*a című fejezet arra koncentrál első sorban, hogy megmutassa, az alkotás folyamata csak most kezdődik, most lehet egymásba folytatni a tanultakat és egy folytonosságot létrehozni, így megszületik a művészet (Sztanyiszlavszkij 1988, 284-292).

Minden figurának szüksége van életvonalra, amit a színész végigvezet a darabon, máskülönben a karakter megszűnik létezni. Ha pontos háttértörténet és jól átgondolt megalapozott életút születik meg képzeletünkben, a karakter élete érdekessé és igazivá válik. Szükség van egy jól átlátható “törekvősvonalra”, ami megmutatja a karakter belső motivációit. Ez egy normális ember esetében olykor megszakad, ha azonban egy örültet formálunk meg, vagy olyasvalakit, aki a darab során örül meg, a vonal nem szakad meg, ezt nevezi Sztanyiszlavszkij rögeszmének, más szóval “idée fixe”- nek. (Sztanyiszlavszkij 1988, 286)

A szerepet előadás közben, a színpadról lelépve sem szabad elengedni gondolatilag. Minden előadáson fel kell tenni a kérdést: “Mit tennék én a karakterem helyzetében?”. Ha a színész egy nap nem adott választ erre, és még sok más lehetséges kérdésre, aznap nem végezte el a feladatát.

2.3 Összefoglalás és lezárás

A témához szorosan kapcsolódó utolsó rész címe: *14. A belső színpadi állapot.*

(Sztanyiszlavszkij 1988, 293-305). A fejezet remekül összefoglalja az eddig leírtakat. A képzelet, a figyelem, a kapcsolattartási képesség, a szándékok és cselekvések tisztasága, a hit és igazságérzet, az érzelmi élet és a reakciók mind állandóan fejlődésben lévő elemek, amik ismerete és használata elképesztően fontos egy színész számára. A lelki élet felpezsdül, megszületik az alkotói hév és az elemek természetes tulajdonságai is hatni kezdenek a lélekre, így az értelem, az akarat és az érzés erőteljesebben tud megnyilvánulni. A képzelet segít megalapozottá, érthetővé és élhetővé tenni a darabot és karaktert, megismerni a szerepben rejlő élet igazságot és elhinni a színpadi lét realitását. Mindez megteremti a partnerek közötti kapcsolatfelvétel vágyát, amihez elengedhetetlen az alkalmazkodás és reagálás. Ha az elemeket a szerep szándékai, törekvései, cselekedetei irányítják, ez elvezet egy művészi igazsághoz. Ezt nevezzük belső színpadi állapotnak.

Ez az állapot azonban labilis. Abban a percben, ahogy az ember kilép a színpadra, hirtelen mindent elfelejt, zavarában úgy érezni nevetetni, szórakoztatni kellene a nézőt, ilyenkor az elemek mintha széthullanak. Az érzelmek általánossá, a cselekvések öncélúvá válnak. Ezt úgy lehet leginkább kiküszöbölni, ha azok az elemek amik az emberi állapotot alkotják és a színpadi lét, elválaszthatatlanok egymástól. A túlzás és a rájátszás állandóan fenyegetik a színészt miközben a színpadon áll. Ahhoz, hogy az ember ne váljon úgynevezett “iparos színésszé”, el kell kerülnie a torzulást (Sztanyiszlavszkij 1988, 299).

Tehát a torzulás jelei: a figyelem a nézők irányába és nem a partnerre vetül, teátrális, más szóval nem életből előhozott érzelmi emlékek, általános, céltalan cselekvések, gépiesség, izomfeszültség (Sztanyiszlavszkij 1988, 298).

Ez azért alakulhat ki, mert a színpadon állandóan ott van a hazugság lehetősége, a jó színész azonban állandó harcot folytat és nem engedi, hogy a hazugság utat törjön.

A természetes emberi állapotot színpadra lépés előtt, mesterségesen kell létrehozni.

Színpadra lépés előtt a színész kisminkeli magát és felveszi a jelmezét, hogy közelebb álljon külseje a karakterhez.

Ahogy a külsőt, úgy a belsőt is fel kell készíteni, Sztanyiszlavszkij szavaival: “kifessék és jelmezbe öltöztessék” lelküket a szerep “belső emberi életének”

megteremtéséhez, hiszen a legfőbb hivatásuk éppen az, hogy ezt a “belső emberi életet” éljék át. (Sztanyiszlavszkij 1988, 300). A felkészülés abból áll, hogy (nagy szerep esetén akár 2 órával az előadás kezdete előtt) a színész az öltözőben bemelegíti a lelkét, ellenőrzi “belső billentyűit”.

Az első feladat az izomlazítás, ez az alap. Ez után vegyen egy távoli tárgyat, próbálja megjegyezni minden részletét, majd visszaidézni. Juttassa eszébe a kis, közepes és nagy körről tanultakat, majd próbálja őket ki. Találjon ki egy fizikai feladatot, ezt próbálja ki különböző elképzelt hátterekkel, majd igazolja igazságérzete és hite, végül pedig a “ha” és az “adott körülmények” segítségével. Képzелjen el apró igazságokat. Ez után válasszon ki ezek közül egy gyakorlatot, amihez aznap a leginkább kedve van és próbálja a lehető legaktívabban működésbe hozni. Ha egy elem aktív és célirányos, az bekapcsolja és aktivizálja a többit is. Mindig amikor a színész hiteles színpadi állapotba hozza magát, alaposan fel kell készülni. A megfelelő alkotóállapot létrehozásához át kell mozgatni önmagában az elemeket, ezek természetüknél fogva egyesülnek egymással, ez pedig megkönnyíti a felkészülést. Az igazság és hit mindennek a mozgatórugója. Ezek a gyakorlatok arra szolgálnak, hogy a színész át tudja vizsgálni és működésbe tudja hozni belső lelki aktivitását. Minden színpadra lépés előtt fel kell tenni megválaszolendő kérdéseket: El tudom hinni, hogy az adott ponttal ilyen viszonyban vagyok? Érzem- e ma a cselekvés lényegét? Nem kell megváltoztatni, kiegészíteni valamit a képzelet fikciójában? Ezekre még a színpadra lépés előtt válaszolni kell, ám van egy sor olyan kérdés ami a színpadi jelenlét közben születik a színészben, ez hoz létre egyfajta kettős állapotot. Miközben éli a szerepet, folyamatos ellenőrzés alatt tartja magát és ha letér a meghatározott útról, vissza tudja magát téríteni. Ez a művész feladata.

Sztanyiszlavszkij rendszere napjaink legmeghatározóbb színészvezetési módszerei közé tartozik. Személyének fontosságát, misztikumát és tovább élését remekül tükrözi, hogy a Budapesti Katona József Színház repertoárján mai napig szerepel Tadeusz Słobodzianek: *A zseni* című darabja. A darab Sztanyiszlavszkij és Sztálin valós eseményekre épülő, fiktív párbeszédét dolgozza fel. Az Ascher Tamás által színpadra állított darabban, a Sztálint alakító Elek Ferenc és a Sztanyiszlavszkijt megformáló Máté Gábor találkozása megindító és elgondolkodtató, mivel a művészetet és a hatalmat állítja szembe egymással (Gergics 2022). Sztanyiszlavszkij egykori tanítványának, Mejerholdnak szeretne szakmai

lehetőséget kérni Sztálintól, aki pontosan tudatában van annak mit akarnak tőle, és csupán eljátssza, hogy gondolkodik rajta. Mejerhold, Sztanyiszlavszkijjal ellentétben, nem elismert művész a hatalom szemében. A kérdés, hogy sikerül- e lehetőséget és kegyelmet kapnia. (Gergics 2022). Sztanyiszlavszkij és Mejerhold viszonyát a későbbiekben szeretném kifejteni.

A most következő részben, Sztanyiszlavszkij talán legismertebb színész felfedezettje, Mihail Csehov gondolatait fogom bemutatni, aki mesterének tanításait fejlesztette tovább, majd írta le *A színészhez* című könyvében (Csehov, 1985).

3. Mihail Csehov

3.1. Életének fontosabb eseményei

Anton Pavlovics Csehov unokaöccse. A híres moszkvai Művész Színházban vált kora egyik legkiemelkedőbb színészévé, rendezőjévé és színházigazgatójává (Honti 1997). 1928-ban sikerei csúcsán emigrálni kényszerült a Szovjetunióból. Anyaszínházára mindig szeretettel gondolt vissza. Sztanyiszlavszkij 1912-ben szerződtette, amikor 21 éves pályakezdő volt.

A meghallgatás után Sztanyiszlavszkij azt mondta igazgató társának, Nyemirovics-Dancsenko-nak: “Anton Pavlovics unokaöccse, Misa Csehov zseni.” (Honti 1997, 184). 16 éven át volt a művész színház társulatának tagja, mely művészi, szellemi-morális iskolájává vált. 1928-ban Hamlet alakításáért “Érdemes Művész” címmel tüntették ki, majd ő lett a második Művész Színház vezetője. Élete hátralévő részét Amerikában, Kaliforniában töltötte, ahol sikeres film színész vált belőle. Később olyan színészek tanultak tőle mint Marilyn Monroe, Ingrid Bergman, vagy Anthony Quinn. Haláláig hiányzott neki a színpadi játék. 1955 októberében távozott az élők sorából. 1986-ban két kötetes kiadás jelent meg Mihail Csehov irodalmi hagyatékából, “A színészhez” című színpadtechnikai kézikönyv is ekkor látott napvilágot (Honti 1997).

3.2 A színészhez

A könyv három fontos részre bontja a színész feladatát, ezek pedig a következők: a testi és lelki harmónia megteremtése, a bennünk lakozó erő tudatos használata, érzékszerveink felélesztése és a felszabadulás (Csehov 1997).

A mű rengeteg gyakorlaton keresztül vezeti végig a színészt a felkészülésen. Ezeket szeretném röviden összefoglalni és érthetően bemutatni, majd kifejtetni, milyen célt szolgálnak, hogy kialakuljon egy egyértelmű kép arról, miért fontos a helyes felkészülés.

Az első gyakorlatok arra szolgálnak, hogy a színész felébressze testét és megmozgassa izmait, ezzel aktiválva lelki működését, ehhez hasonlót olvashattunk Sztanyiszlavszkij-nál is.

Az első fejezet- *A színész teste és lelke* (Csehov, 1997, 17-33) címet viseli. Az első gyakorlat, amit meg szeretnék említeni, koncentrált, energikus állapotot idéz elő, ha gyakran, egymás után többször végezzük.

A gyakorlathoz szélesre tárt karral és lábbal teljesen nyújtsuk ki magunkat, képzeljük el, hogy egyre nagyobbak leszünk, majd ezt követően zárjuk össze magunkat (térdre ereszkedve, fejet lehajtva, karokat keresztbe vetve a mell előtt, a kezet pedig a vállra helyezve) képzeljük magunkat egyre kisebbnek, mintha el akarnánk tűnni a testünkben.

A gyakorlatot azonos tempóban kell végrehajtani. Fontos, hogy minden mozdulat után gondoljuk végig mi történt a testünkben (Csehov 1997).

Ez a gyakorlat vezet a második kulcsfontosságú feladathoz: a belső központ megtalálásához. Képzeljük el, hogy mellkasunkban van egy központ, ami mindenhova vezet minket, mintha pár lépéssel mindig előttünk járna, és ez indítja minden mozdulatunkat. Ez a központ belső aktivitásunk és erőnk forrása, ezt az erőt irányítsuk végtagjaink felé, figyelve rá, hogy a Sztanyiszlavszkij által ismertetett testi feszültségek ne gátolják az energia áramlását. Engedjük, hogy a harmónia átjárja testünket. Mindez azt eredményezi, hogy a mozdulatok és a járás kecses, puha hatást kelt. A gyakorlatot addig kell folytatni, míg nem érezzük azt, hogy a mellkasunkban lévő központ természetes részünkké vált. A szabadság és erő érzése egymásba fonódik. A színészen megteremtődik az az érzés, hogy kezelni tudja testét, birtokolni erejét és tudatosan használja ezeket (Csehov 1997).

A következő feladatok, arra készítik fel a színészt, hogy minden mozdulatot szándékkal hajtson végre, ne legyen benne semmi tétova és határozatlan. Csehov úgy tartja, minél több energiát bocsátunk ki magunkból, annál többet kapunk vissza. A lényeg, hogy testünk minden energiáját felhasználva formákat hozunk létre mozdulatokkal, minden mozdulatnak pontosan meglegyen az eleje és a vége, közte pedig ne történjen semmi.

A gyakorlat során a minket körülvevő levegőt képzeljük ellenálló közegnek és kezdünk el ehhez alkalmazkodva mozogni. Ezt követően próbáljuk ki, hogy testünknek csak egy adott része mozog, majd fokozatosan kezdünk el arra törekedni, hogy a testünk ösztönös,

természetes, mindennapos mozgása meginduljon. Energiánkat terjesszük ki partnerünkre, ez a kapcsolatteremtés egyik legegyszerűbb módja. Mindez elvégezhető úgy is, ha kizárólag kezünkre és ujjainkra koncentrálunk, ez rávezet, hogyan gesztikuláljunk szabadon, és hogyan használjunk tárgyakat. A következő lépcsőfokot Csehov "lebegésnek" nevezni, a feladat, megismételni az előző gyakorlatot, széles, elnagyolt mozdulatokkal, majd mindennapi cselekvésekre váltani, később a fókuszt kizárólag az ujjakra és a kézre összpontosítani. A gyakorlat mozgatórugója a következő gondolat: "Mozdulataim a térben lebegnek; finoman és tökéletesen olvadnak egymásba." (Csehov, 1997, 25.) El kell képzelni, hogy a körülöttünk lévő tér olyan, mint a víz felszíne: fenntartja testünket és ellágyítja mozgásunkat.

A mozdulatok jól megformáltak legyenek és változatos tempóban történjenek. A cél pedig hogy megérezzük a belső melegség és kiegyensúlyozottság biztonságát. Erre épül a "repülés" elnevezésű gyakorlat, aminek célja, hogy a könnyedség érzése aktív és intenzív belső állapottal párosuljon. Az erre rávezető gyakorlat során képzeljük el, hogy testünk, mint egy madár repül a térben, a minket körülvevő levegő pedig ösztönzi mozdulatainkat. Pont mint az eddigi gyakorlatoknál, itt is elengedhetetlen a tempó váltakozása és az, hogy a mozdulatok ne veszítsék el formájukat. A széles mozdulatoktól haladjunk a természetes mozdulatok irányába. Kívülről statikusnak látszhat, belül viszont meg kell teremtenünk a szárnyalás érzését.

Ezen feladatok összessége teremti meg a talajt, a "sugárzásnak". Ez alatt azt értem, hogy az egyszerű cselekvések közben állandóan figyelembe kell venni belső kisugárzásunk irányát. Ez a sugárás megelőzi a mozdulatot, irányt ad neki, majd a mozdulat végrehajtása után is folytatódik. Például egy nehéz nap után, mikor nem vágyunk másra, csak hogy végre kényelmes helyzetbe kerüljünk, a testünk azt sugározza, hogy le akar ülni, majd miután megtörtént a kényelmes pozíció felvétele, megkezdődik az ellazulás, ezzel folytatva a sugárzást. A belső irányzék, mindig megelőzi a tényleges cselekvést. Ahhoz, hogy eljussunk a sugárzás igazi folyamatához, szükség van a Sztanyiszlavszkij által gyakran emlegetett őszinte meggyőződésre és hitre. Ezt a folyamatot végre kell hajtani minden olyan mozdulatnál, ami statikus helyzetbe juttat. Így lehet eljutni odáig, hogy a színpadon elvégzett mozdulatok ne robotszerűen történjenek (Csehov 1997).

Ha a színész már megfelelően birtokolni tudja testét, a következő fejlesztést igénylő pont a képzelet. A második fejezet ennek megfelelően *A képzelőerő és a képzeleti képek megtestesítése* címet viseli (Csehov 1997, 34-45). Itt a szerepformálás kerül előtérbe,

illetve az, milyen irányba lehet elindulni a szerepre való felkészülés útján. Csehov módszerének kulcsa a képzelőerő és a türelem.

Képzelnünk magunk elé egy képet, ami megtestesíti a darab vagy jelenet atmoszféráját, ebben a képben egy idő után megjelenik egy alak (Csehov 1997). Kezdjük el távolról figyelni az elképzelt alakot, követni miközben cselekszik, mikor már egészen tisztán látjuk mozgását és viselkedését, kezdjük el tulajdonságokkal felruházni, majd különféle kérdéseket intézni felé, egy kérdést többször is feltehetünk az idő múlásával, amíg tiszta és egyértelmű választ nem kapunk. Ez napokig vagy akár hetekig végezhető. Amikor azonban magunkra akarjuk öltetni a képzeletben jól megformált karaktert, lépésről lépésre lehet csak haladni, mert ha egyszerre akarunk megmutatni mindent, az zavart okozhat, és elveszíthetjük a karakter lényegét.

“Minél több időt és energiát fordítunk a tudatos munkára, mellyel képzelőerőnket és a képek megtestesítésének technikáját fejlesztjük, annál hamarabb fog képzelőerőnk tudattalanul szolgálni bennünket - anélkül, hogy akár észrevennénk működését.” (Csehov 1997, 44.)

A színészi felkészülés fontos állomása az improvizációs készség elsajátítása és a belső hangokra való odafigyelés. A harmadik fejezet az *Improvizáció és színpadi együttes* címet viseli (Csehov 1997, 46-56.) Válasszunk egy lehetőleg szélsőséges állapotot és rövid időn belül juttassuk el magunkat a kezdő állapot ellentétéig, úgy, hogy nem határozzuk meg előre mi fog történni, csupán a kezdő- és végpontokat szögezzük le, hogy ne váljon beláthatatlanná és határozatlanná a játék. Egy próbafolyamat alatt rengeteg tényező van, ami improvizációt igényel, kiszámíthatatlansága miatt. Ilyen a rendezői vagy írói utasítás, a tempó vagy a többi színész játéka, ahhoz, hogy jól tudjunk reagálni az éppen aktuális történésekre, rugalmasnak kell lennünk. Később az improvizálás elejét, közepét és végét is meg lehet határozni, majd további fix pontokat tenni. Végül létre fog jönni egy cselekmény séma, hogy azonban a teljes sematikusságot elkerüljük, állandó változtatásokat kell eszközölnünk. A gyakorlat eredménye, hogy kialakul az improvizáló színész lelki alkata. A darab és cselekmény ugyanolyan természetességgel fog vezetni, ahogy az általunk kitalált folyamat. Így elkezdünk hinni benne, hogy a drámai művészet egyenlő az állandó improvizációval. Kifejlődik egyfajta érzékenység a többi színész irányába, feltűnnek a partner apró gesztusai és gondolatai, elkezdődik az adás és elfogadás folyamata (Csehov 1997, 56.)

Ahogy Sztanyiszlavszkij, Csehov is állítja, hogy az előadást körülvevő atmoszféra merőben meghatározza a színész érzelmeit. Ezt mutatja meg a negyedik fejezet: *Az atmoszféra és a személyes érzelmek* címmel (Csehov 1997, 57–70).

A jó atmoszférával terített tér, amely a darab lényegét szolgálja, estéről estére friss érzelmeket teremt a színészen, ha átadja magát neki, így a játék ösztönösen összhangba kerül az atmoszférával. Minden atmoszférának van valamilyen belső dinamikája, a színésznek az a feladata, hogy nyitottá tegye magát. Viszont figyelni kell rá, hogy ne keveredjen össze az atmoszféra, a karakter érzéseivel. El kell különíteni az objektív érzelmek atmoszféráját a szubjektív érzésektől. Fontos tudni, hogy két atmoszféra nem lehet egyszerre jelen, amelyik erősebb, mindig győzelmet arat.

Figyeljük meg a különböző atmoszférákat, ne menjünk el figyelmetlenül mellette akkor sem ha erőtlen vagy alig észrevehető. Figyeljük meg az embereket: összhangban vannak vagy pont, hogy ellene mennek az adott atmoszférának? Majd tudatosan adjuk át magunkat a minket körülvevő légkörnek. Válasszunk olyan eseteket is amikor küzdhetünk ellene. A való élet eseményei után áttérhetünk a képzelt eseményekre, irodalomból, történelemből vagy színdarabokból. Vegyünk például egy csatajelenetet, ruházzuk fel a harcoló tömeget először az izgalom atmoszférájával, aminek hatására a tömeg megmámorosodik az erőszaktól és hatalomtól, majd vizsgáljuk meg, hogyan változik a jelenet, ha a félelem és veszteség légkörével töltjük meg. Megváltozik a csata mondanivalója, ennek következtében pedig a színek, a hangok és az emberek is. Ezek után a légkört próbáljuk saját magunkban is megteremteni. Válasszunk ki egy adott atmoszférát, hagyjuk, hogy teljesen átjárjon minket, majd erre összpontosítva tegyünk egy határozott mozdulatot, először csak a kezünkkel majd lassan és türelmesen haladva terjesszük ki egész testünkre, mondjuk néhány szót, végül a gesztust és a beszédet illesszük össze. Ahogy az atmoszféra áttérjed rólunk a környezetre, létrejön egy kis jelenet. Többféle atmoszférával végezzük el, később határozzunk meg az atmoszférához illő körülményeket (Csehov 1997).

Ez a technika arra sarkallja a színészt, hogy miközben olvas egy darabot vagy jelenetet tanul, mindig meghatározza a légkört. Az egymást követő atmoszférákat célszerű listába szedni, így állandó bástyaként szolgál az előadás kezdésénél.

Ahhoz, hogy a színész jól érezze magát egy szerepben és hitelesen tudja megformálni karakterét, először ismernie kell figuráját. Véleményem szerint azt, hogy milyen

eszközzel kerül közelebb karakteréhez, csak úgy tudja eldönteni, ha minél több módszert ismer és kipróbál.

A már fentebb említett módszerek mellett, a Csehov által ismertetett módszer is sokak számára hasznosnak bizonyul. Leírása az ötödik fejezetben található, amelynek címe: *A pszichológiai gesztus* (Csehov 1997, 71-90.)

A pszichológiai gesztus célja, hogy a színész olyan mozdulatokat találjon, amivel kifejezi a karakter lényegét, így annak bonyolult pszichológiáját átlátható formába önti.

Fel kell tennünk magunkban a kérdést: Mi a karakter legfőbb vágya? Majd az önmagunknak adott válaszból kiindulva olyan mozdulatokat keresni, amik ezt a vágyat szolgálják. Mondjuk, ha a figura a hatalom után sóvárog, a karokat és a testet is átjárja a sóvárgás, az ujjak karom szerűen megfeszülnek és a föld felé néznek, a fej felfelé néz a gerinc pedig egyenes és így tovább. A gesztusok keresése közben muszáj az egyszerűsége törekedni. Az átfogó pszichológia gesztus a karakter legmélyebb belső énjét fejezi ki, ezzel rávezetve minket, hogy milyen árnyalatokkal kell színeznünk a kisebb pszichológiai gesztusokat, amiket a szerep tanulása közben fokozatosan el kell hagyni, ezek csak a karakter megértéséhez adnak biztosítanak támpontokat. Miközben a feladatot végezzük, ügyeljünk arra, hogy ne robotikusan történjen, mindig tegyük hozzá belső sugárzásunkat. Az átfogó pszichológiai gesztus mindig velünk maradhat, de mivel ez a szerep álványzata, a néző sosem láthatja.

Csehov elsősorban azért tartja ezt fontos módszernek, mert a színész azt veszi észre miközben játszik, hogy: “Agya egy kis zugában örökké ott van a pszichológiai gesztus. Úgy segíti és vezeti mint egy láthatatlan rendező, barát, társ, aki soha nem hagyja cserben amikor inspirációra van szüksége. Alkotását sűrített és kristályos formában megőrzi számára” (Csehov 1997, 87.)

Egy figura megalkotásánál választ kell adni arra a kérdésre, hogy mi a különbség köztem és a karakterem között? Erre a hatodik fejezet adja meg a választ: *A figura és a figura megalkotása* (Csehov 1997, 90-96.) A válasz megtalálásához, elengedhetetlen megtalálni a karakter központját. A már említett központ a belső erő forrása. Ennek helyzete és tulajdonságai azonban karaktertől függően változik. Míg lehetséges, hogy az én központom a mellkasomban van és egy kisebb de erőteljesen fénylő sugarat bocsát ki magából, a karakter amit megformálok, viszont egy bölcs és nyugodt ember, az ő központja fejében helyezkedik el, nagy, fénylő és sugárzó. Ha például egy kíváncsiskodó, tapintatlan alakot nézünk,

valószínű, hogy központja az orra hegyére összpontosul, míg egy részeg embernél a központ folyamatosan áthelyeződik. Képzelnünk el egy testet, majd gondoljuk ki, hol van a középpontja, és ennek vezetésével kezdjük el mozgatni. Érezni fogjuk, milyen benyomást kelt bennünk a figura, ez pedig közelebb visz minket a szerep formáláshoz. Hasznos lehet, ha minden mozdulatát tanulmányozzuk és leírjuk.

3.3 Rövid összegzés

A tizedik fejezet, *A szerep megközelítése* röviden összefoglalja az eddigi eredményeket (Csehov 1997, 138-157.) Mint látjuk, a színész számos módon közelítheti meg a szerepformálást és készítheti fel magát a színpadra lépésre. Ezek a módszerek Csehov írása szerint a következők.

A képzelőerőn át vezető út során lépésről lépésre haladva először fejben találjuk meg a figura külső és belső jellemzőit, majd széleskörű kérdéseket intézve hozzá, megismerjük motivációit, multját és mindent, amire szükségünk van, ezután pedig megadva magunknak a kellő türelmet, megvalósítjuk. A képzelet lerombolja azokat a falakat, amiket a színész önbizalomhiánya, megfelelési kényszere vagy testi hiányosságai felépítenek, mivel a képzeletnek semmi sem szabhat gátat.

Ha inkább elsősorban az atmoszféra meglátására és beengedésére helyezzük a fő hangsúlyt, rengeteg olyan finom árnyalat lát napvilágot, ami mások számára alig észrevehető. Ennek hatására a színész harmóniába kerül az őt körülvevő környezettel.

Az is járható út, ha igyekszünk meghatározni a szerep általános és legjellegzetesebb tulajdonságait. Ha kiválasztottunk bizonyos alapérzeteket a karakter számára, készítsünk jegyzeteket. Kis részekre osszuk fel a teljes szerepet (ne legyen több mint tíz). Ez felkelti a színész érzéseit és segítségként szolgál később, ha valamilyen okból nem találná magában a szerep mozgató rugóit.

A következő módszer a pszichológiai gesztus megtalálása lehet. A karakter lényét magában foglaló, egyszerű mozdulatokból álló gyakorlat segít, hogy a színész átlássa szerepe bonyolult pszichológiáját.

A figura felépítése és jellemzése a következő módszer: a központ és a képzelt test önmagában elég erős ahhoz, hogy változást hozzon létre a színész lelkiállapotában.

Csehov módszerét ma is világszerte alkalmazzák. David Zinder a Tel-Aviv Egyetem Színművészeti tanszékének tanára, "Képmunka" elnevezésű munkamódszerével és

Csehov módszerével világszerte tart színházi workshopokat (Rosner 2010). *Test-Hang-Kép* című könyve, 2001-ben jelent meg először angol nyelven. A középpontban Csehov gyakorlatai, a pszichológiai gesztus valamint a test kifejezőképességének fontossága állnak. Zinder továbbfejleszti Csehov módszerének egyik legfontosabb pontját, a sugárzást, egymásra épülő tükörgyakorlatokkal érthetőbbé és könnyebben érzékelhetővé teszi a színész számára. A Zinder által leírt rögzítési technika alapja, hogy a színész kérdéseket tegyen fel magának arra vonatkozóan, amit éppen csinál, ahogy ezt Csehov gyakorlataiban is láthattuk. A könyvben továbbá helyet kapnak a test középpontjának megtalálására szolgáló valamint a képzelet tudatos használatára irányuló gyakorlatok is (Rosner 2010).

Sztanyiszlavszkij és tanítványa, Mihail Csehov egyaránt a színész belső, érzelmi életére és annak tanulmányozására fektették a hangsúlyt. Az érzelmek szabad áramlásához szükség van a test ellazítására. Az érzelmeket pedig csak úgy érdemes színpadra vinni, ha belülről fakadnak, ez pedig majd egyértelműen működésbe hozza a testet, és ösztönös reakciókat vált ki belőle. Ez a színészi technika belülről dolgozik kifelé, azonban ennek ellentéte is közismert és gyakran alkalmazott módszer, aminek lényege, hogy elsősorban a mozgás és a testi működése születik meg, a gondolatiság csak ezután jön. Tehát kívülről befelé történik a munka. Ehhez kapcsolódik Vszevolod Mejerhold neve, aki Sztanyiszlavszkij legnagyobb ellenpólusaként ismert, de valójában Sztanyiszlavszkij tanítványa, tisztelője és barátja volt. Bár eszméi nagyban elrugaszkodtak Sztanyiszlavszkijétől, sosem hazudtolta meg és mindig becsben tartotta tanításait. A két megközelítés végeredménye valójában ugyanaz, a kérdés az, hogy milyen út vezet odáig.

4. Mejerhold (1874-1955)

4.1 Élete fontosabb állomásai

Egyetemi tanulmányait a moszkvai egyetem jogi karán kezdte, de egy évvel később felveszik Nyemirovics-Dancsenko Moszkvai Filharmóniai Társaságának színiiskolájába (Peterdi 1981). 1898-ban a Sztanyiszlavszkij által vezetett Művész Színház tagjává válik, itt hat év alatt tizenhét szerepet játszik el. Saját társulatot alapít 1902-1905 között *Az Új Dráma Társulata* néven, így otthagyja a Művész Színházat. Ezt követően Sztanyiszlavszkijjal megkísérik a Művész Színház stúdiószínházának létrehozását, a kísérlet azonban az eltérő megközelítésük miatt kudarcba fullad. 1906–1918 között a pétervári színház és az udvari színházak főrendezője. Megjelenik *O tyeatre (A színházról)* című tanulmánykötete, és saját színházi stúdiót alapít. 1922-ben megalapítja a Színész Színházat, ahol saját elméletére alapuló előadásokat hoz létre. Egy évvel később érdemes művésznek választják és színháza az ő nevét kapja: Állami Mejerhold Színház, ami 1938-ig működik. Sztanyiszlavszkij felkéri színháza főrendezőjének, majd kinevezi örökösének (Peterdi 1981).

4.2 A biomechanika

A Mejerhold által kifejlesztett biomechanika a közismert amerikai pszichológus és filozófus William James elméletére épül vagyis a felfogás lényege, hogy a reflex megelőzi az érzelmet és nem annak következményeként születik meg. A színésznek, felkészülésképpen elsősorban ideg- és mozgásrendszerét kell edzenie, nem pedig a “beleélést” erőltetnie. A rendszer vezérmotívuma a cselekvés. Remek példaként szolgál a rendszer megértésére a következő mondat: “Futásnak eredtem, és megijedtem.” A színész nem azért eredt futásnak, mert megijedt, hanem megijed, ahogy futásnak ered. Nem a beleélés és érzelemnyilvánítás fontosságát vitatja, csupán a szakaszok sorrendjét változtatja meg (Zahava 1969).

Mejerhold nem nézte jó szemmel, hogy elmondása szerint “petyhüdt fürdőmesterek és az ernyedtt értelmiségi szépfiúk” uralják nap mint nap a színpadot (Mejerhold 1981, 95).

A színész testének elég fejlettnnek kell lennie ahhoz, hogy egy egész estés előadást végig tudjon mozogni kifulladás nélkül. Felfogása antinaturalista, ez gyakran gépiesnek tűnhet, elválasztja a mozgást a beszédétől és elvárja a színészeket, hogy külön, saját ritmussal rendelkező egységnek tekintsék. A ritmusérzék és a testkultúra fejlesztése a színész soha véget nem érő munkája (Barba 2003).

A következő bonyolult gyakorlat elvégzése és sokszori ismétlése nagyban fejleszti a színészek képességeit. Az egyik fél emelje vállára, fekvő társát és vigye arrébb. A testet döntse a talajra. Dobjon el egy képzeletbeli diszkoszot majd fogjon egy szintén képzelt íjat és lőjön. Pofozza meg társát, majd ő is kapjon egy pofont. Ugorjon a másik mellére, majd a partner is tegye meg ezt fordítva. Végezetül pedig ugorjon partnere vállára, aki kezdjen el futni úgy, hogy nem ejti le a válláról az ott ülőt (Zahava 1969).

Ez és ehhez hasonló gyakorlatok elvégzésével, a színész megtanulja a teljes plasztikus test koordinációt, a szemmértéket, a partnerrel való együttműködést és bizalmat, valamint a mozdulatok célirányosságát. Ennek eredménye, hogy az előadásokban sokkal szabadabban és kifejezőbben használják testüket. Figyelni kell rá, hogy a biomechanika kulcsa a természetesség és a célszerűség, ennek érdekében pedig minden színpadai manírt távol kell tartani, és az ember normális működéséből kell kiindulni.

Mejerhold lefektette a modern színpadi mozgásművészet alapjait, amit sem a baletthez, sem más korábban tanult mozgáshoz nem lehetett hasonlítani. Mai napig a mozgásoktatás alapját képezi Európa-szerte, hazánkban is jelentős népszerűsége tett szert (Zahava 1969).

A már említett ritmusérzék, vagyis a színpadi tempó az egész előadás időtartama alatt meghatározza a színész és néző között létrejövő kapcsolatot. Ha a tempó megtörik, vagy a színész talajt veszít a néző azonnal lekapcsolódik róla, épp ahogy a zenész nem térhet el a zene lüktetésétől és nem kezdhet más dalt játszani mint társai, úgy a színésznek is vissza kell fognia ilyen fajta törekvéseit. A "kulturált színész" pontosan tudja, hogy ha két perce van a színpadon, nem tölthet ott négyet, mert ha mindenki azt hiszi, hogy korlátlan idő áll rendelkezésére, kitör a káosz, ennek elkerülése érdekében bevezeti színházában a pontos időmérést és a részidők betartását (Mejerhold 1981.) Mejerhold azt írja *A Bubusz tanító* című előadására kiadott műsorfüzetben: "A színész munkája voltaképpen a játék és előjáték ügyes váltogatásából áll." (Mejerhold 1981, 170.) Ez azt jelenti, hogy a színész már az adott szituáció konkrét eljátszása előtt felkészíti a nézőt a látottak megértésére, az úgynevezett

előjátékkal. Például mielőtt elkezdi egy monológot, már mimikájával és testhelyzetével előrevetíti, miről lesz szó, ezzel megalapozza magának a helyzetet (Mejerhold 1981.) Annak érdekében, hogy a színész érdekes és változatos tudjon maradni, célszerű nyitott szemmel járni és megfigyelni a körülötte lévő természetet és embereket, azután pedig felhasználni a látottakat, csakúgy mint Sztanyiszlavszkij rendszerében. (Mejerhold 1925.) Mejerhold a színház stilizálásával akarta megmutatni saját realizmusát. (Mejerhold 1981.)

Mejerhold ideológiája, hogy a színésznek egészségesen kell megőrizni idegrendszerét, éppen ezért nem kényszerítheti magát erőszakkal arra, hogy mindig mindent “átéljen”. Mejerhold gyakorlati megfigyelése azt az állítást igazolja, hogy ha valakit szomorú pózban ültet le, az ugyanilyen hangvételben fog megszólalni. (Mejerhold 1981.) Ebben a felfogásban nem csak a színész, hanem a rendező felelőssége is az, hogy színész frissen tartsa lelkét és testét. A rendezőnek már a koncepció kitalálásánál tudnia kell, milyen színészre bízta a feladatot, hallania kell a színész hangját, látnia kell mozgását, számolnia kell alkatával, azzal, mit jelent a nézők számára. Ez akkor válik nyilvánvalóvá, amikor a próbák után igazi közönséggel kerül kapcsolatba. Ebből következik, hogy az igazi próba a bemutató után kezdődik, mert a színészeknek megvan az a kiváltsága, hogy folyamatosan tökéletesíthetik és alakíthatják alkotásukat, ha azoknak visszajelzésre és segítségére támaszkodnak, akiknek alkotnak, tehát a néző külső szemére. (Mejerhold 1981.)

Mejerhold arra tanítja növendékeit, hogy, az ő szavaival élve, “a színésznek mindenekelőtt “meg kell fertőznie” a közönséget a színpadi viselkedésével.” (Jutkevics 1967, 102). Tehát az első és legfontosabb feladat elhíttetni a nézővel a karakter valóságát, ezzel szemben azonban folyamatos ellenőrzés alatt kell tartani a viselkedést és az érzelmeket. A kettős állapot teszi a színészt valódi művésszé. Annak érdekében, hogy valóban létrejöjjön ez a kettősség, meg kell tanulni a “tükrözés” technikáját, miszerint a színész a kellő pillanatban kívülről szemléli magát, mintha tükörbe nézne. Ez nem azt jelenti, hogy a tükörben előre begyakorolt, érdekesnek vélt mozdulatokat viszi színpadra, hanem hogy felméri saját testének jelentését és ezt a lehető legtermészetesebb módon közvetíti. Ezt ő “művészi eleganciának” nevezi. Egyszerre kell a magasba repíteni fantáziánkat és két lábbal állni a földön (Jutkevics 1967) .

Mejerhold technikáinak elsajátítása elsőre bonyolultnak tűnhet, ám ha az ember elég türelmet szentel önmagának és annak, hogy át lássa és megértse ezen módszereket, önbizalomteljes és tudatos színpadi jelenlétre tesz szert.

4.3 Sztanyiszlavszkij és Mejerhold

Annak ellenére, hogy Mejerhold módszere és a felkészüléshez való hozzáállása merőben eltér Sztanyiszlavszkij felfogásától, ismeretségük első percétől az utolsóig megvolt közöttük a kölcsönös tisztelet. Mindkettőjük az igazságot kereste és elrugaskodtak a kor addigi normáitól (Krisztyi 1967). Mejerhold mélyen szerette mesterét és saját növendékeit is arra tanította, hogy Sztanyiszlavszkij valóban érti, ismeri és nagyszerűen átlátja a színházi világ működését. (Mejerhold 1981.) Saját bevallása szerint sosem tagadta meg a Sztanyiszlavszkijtól tanultakat, hiszen ezek örök érvényű törvények, csupán a megközelítésen változtatott. Mejerhold leveleiből kiderül, hogy egész szakmai pályafutása alatt támaszkodott Sztanyiszlavszkij véleményére. 1912 február 1-én írt levelében állást foglal Sztanyiszlavszkij mellett és egyértelműen kimondja: “Új művészet zászlaját vette erős kezeibe”. (Mejerhold 1912, 56.) Későbbi levelében arról biztosítja Sztanyiszlavszkijt, hogy bármikor számíthat segítségére (ekkor a Művész Színház működését a hatalom be akarta szüntetni), és hogy közös erővel változtatni tudnak a kialakult helyzeten. (Mejerhold 1924.) Két évvel később elhívja *A csodaszarvas* című előadására és hozzáteszi: “Nagyon kíváncsi vagyok véleményére az előadásról. Nekem az ön véleményére van szükségem.” (Mejerhold 1926, 183.) Sztanyiszlavszkij miután megnézte az előadást azt írta a vendégkönyvbe “Tanúja voltam útkereséseinek, vívódásainak, hibáinak és eredményeinek. Azt szeretem benne, hogy mindig teljesen átadja magát annak amit csinál, és hitt benne.” (Mejerhold, 1981, 183.) Sztanyiszlavszkij úgy tartotta, hogy Mejerhold nem hozott létre új színészi iskolát, azonban sok hasznos változást eszközölt a színpadtechnika és a külső eszközök használata terén valamint az előadás epizódokra bontásában, ennek ellenére a színház lényege nem ezekben, hanem a színészen rejlik. Nem értett egyet az előjátszás módszerével, amit Mejerhold alkalmazott, mivel szerinte a másolás gátolja a színészi szabadságot (Krisztyi 1967.) Mikor Mejerhold színházát bezárták, Sztanyiszlavszkij kinevezte színháza főrendezőjének, ennek fő oka az volt, hogy társulata nem tudta kellőképpen használni testét. (Bahrusin 1967.) Miután Sztanyiszlavszkij hosszas betegség után, 1938. augusztus 7-én elhunyt, halála előtt azzal búcsúzott kollégájától: “Óvják Mejerholdot. Ő az én igazi örökösöm. Rá hagyom a színházunkat... a színházat.” (Bahrusin 1967, 345.)

5. Gondolatok a színész és rendező közös munkájáról

A színész és rendező közötti viszony hatalmas fontossággal bír. A színésznek bíznia és hinnie kell abban, hogy amit a rendező kívülről lát és gondol, az helyes és jó esetben egyet értenie gondolataival, a rendezőnek pedig a lehető legjobban kell vezetnie a színészt és hinnie abban, hogy közös munkával elérnek a kitűzött célhoz.

Sztanyiszlavszkij és Mejerhold álláspontja azonos abból a szempontból, hogy a színész szabadságára és kiteljesedésére törekednek, nem szeretnek a színész előtt járni, a próbafolyamaton közösen haladnak végig, a rendező fő feladata pedig, hogy a színészt a helyes ösvényen tartsa és ha magától nem találja meg a darab és szerep magját, a rendező segítő kezet nyújt hozzá. (Nánay 1999.) “Mejerhold a maga munkáját a fegyelemre építette, külsődleges formák szerint. Sztanyiszlavszkij a hétköznapi élet spontaneitására.” (Grotowski 2023, 138.)

A következőkben a 20. század további három kiemelkedő és világszerte elismert színházi alakjának gondolatait szeretném bemutatni.

5. 1. Bertolt Brecht

A német rendező, drámaíró, az epikus színház eszményének megalkotója (1889-1956) úgy tartja, hogy a rendező feladata produktív állapotba hozni a színészt, majd a színész ötleteinek és természetének kordában tartása. A rendező ne hozzon sem “ideált” sem “látomást” és ne egy előre kitalált koncepciót akarjon megvalósítani, hiszem a végeredmény csak úgy lehet újszerű és gazdag, ha meg van adva a kibontakozás lehetősége. A rendező úgy nyerheti el a színész bizalmát, hogy kívülről megmondja, melyik megoldás rossz. Fel kell kelteni a színész, Brecht szavaival élve “csodálkozó magatartását.” El kell érnie, hogy megkérdik a színészek: “Miért mondom én ezt?”[...] Sőt azt is el kell érnie, hogy így beszéljenek a színészek: “Hiszen jobb lenne, ha én ezt meg ezt mondanám.” (Nánay 1999, 91.) Valamint mindig rá kell vezetni a színészt, mi a leglogikusabb megoldás, hiszem a színész arra törekszik, hogy meglepetést okozzon, ez pedig úgy jöhet létre, ha az adott reakciója logikus.

5. 2. Peter Brook

A brit színházi és filmrendező (1925-2022) *Az üres tér* című könyvében fogalmazza meg, mit tart a rendező feladatának. A rendező által betöltött szerep különösségéről így ír: “Nem tart igényt az Isten szerepére, ez a szerep mégis hozzá tartozik. Nem akar csalhatatlan lenni, a színészek ösztönös konspirációja mégis döntőbíróvá teszi, mert döntőbíróra mindig átkozottul szükség van. Egy bizonyos értelemben a rendező mindig csaló, éjszakai felderítő, aki nem ismeri a terepet, és mégis, nincs más választása: vezetnie kell, meg kell ismernie az utat amerre jár.” (Brook 1999, 49.) El kell rugaszkodni a rutinos és jól bevált formáktól és kerülni kell az ismétlődéseket, valamint mindig emlékezni kell rá, hogy a munka első lépése a kérdésfeltevés, ha ez megtörténik a színház érdekes és friss tud maradni, máskülönben “holt” színház jön létre (Brook 1999).

5.3 Jerzy Grotowski

A lengyel drámaíró, színházi rendező (1933-1999) szemléletmódja nagyban köthető Sztanyiszlavszkijhoz és Mejerholdhoz. Nánay István így fogalmazza meg Grotowski egyik fontos alapelvét: “A színészi munka területe maga a színész.” (Nánay 1999,124.) Vagyis a színész feladata, hogy minél pontosabban és mélyebben ismerje önmagát. Hogyha a színész átadja saját magát egy szerepnek és az átjárja őt, azon kell dolgoznia, hogy ne akadályozza saját magát. Grotowski amikor elkezd dolgozni egy színésszel, előbb megfigyeli természetes viselkedését és mindenekelőtt a légzését. Úgy tartja, hogy ha megismeri a légzés típusát, akkor átlátja azt is, milyen tényezők akadályozzák a színészt a természetes viselkedésben (Grotowski, 2023). Először rá kell jönni, milyen gátló tényezők vannak, majd arra is, hogyan lehet megszüntetni őket. Amellett, hogy a színész megmozgatja minden erőforrását, le kell vennie “hétköznapi maszkjait” és kitárulkoznia, megmutatva valódi énjét (Grotowski, 2023). Mikor tréningezni kezd színészeivel, a gyakorlatok ugyan azok, viszont mindenkinek saját személyéhez kell alakítania a végrehajtás módját. Úgy tartja minden színésznek egyedi felkészülésre van szüksége, nincs egy átfogó felkészülési minta. Ahhoz, hogy a színész játéka ne üresedjen ki pár előadás után, nem asszociációkat kell előhívni, létre kell hozni egy úgynevezett partitúrát, amíg a zenész partitúrája hangjegyeket tartalmaz, a színészé emberi kapcsolatok elemeit (Grotowski, 2023). “Add és vedd! Végy más embereket,

szembesítsd őket önmagukkal önmagukkal, saját tapasztalataikkal és gondolataikkal, és válaszolj nekik.” (Grotowski 2023, 140). Ez a folyamat újra és újra ismételhető, de nem lesz ugyanolyan soha, mindig megmarad a jelenidejűsége. Miután a színész megszülte szerepét, majd létrehozta a partitúrát, eltűnnek a felesleges gesztusai, a kérdés viszont, hogy érthető-e amit tesz, ott marad. A rendező feladata, hogy erre a kérdésre minél őszintébben válaszoljon, ezzel reprezentálva a néző reakcióját (Grotowski, 2023). A színészek egész életüket a színháznak szentelik, minden másról lemondanak, hogy a szerzetesekéhez hasonló életet éljenek együtt, egy külön csoportban (Nánay, 1999).

5.4. Hevesi Sándor

A magyar egyetemi tanár, műfordító, rendező és kritikus (1873-1939) *A színház* című könyvének *A színész és rendező* elnevezésű fejezetében kimondja, hogy a rendező elsődleges feladata a jó szereposztás, fel kell mérnie mennyiben egyeznek a színész adottságai a szereppel (Hevesi 1938). A legnehezebb feladat, behelyezni a színészt a darab saját világába, mivel így el kell zárni a színész elől eddigi szerepeit, valamint hangjának és mozgásának olyan elemeit, amelyek személyét tükrözik. A színész kitartó munkával, hosszú idő után juthat el odáig, hogy látni és hallani tudja magát miközben játszik. “A rendező ellenben, aki egyrészt a drámaíró, másrészt a közönséget képviseli, éppen az előadás kialakulási folyamata alatt: egyformán kell, hogy ellenőrizze a szöveget és a játékot. Neki ott fenn, a bedíszítetlen és csak alig világított színpadon is már a közönség szemével és fülével kell érzékelnie az előadást, saját személyében kell átélnie a tömeghatást, közönségnek kell lennie akkor, amikor még közönség nincs is a színházban, mert csakis így töltheti be teljesen a közvetítő szerepét.” (Hevesi, 1938, 69–70.)

5. Egyetemi tanulmányaim

Ahogy fentebb említettem, a Sztanyiszlavszkij és Mejerhold közötti vita lényege, hogy miből induljon ki a színész, a formai megvalósításból, vagy a belső tartalom megértéséből. Akárhogy is, végeredményül a színész feladata, hogy a tartalmat és a formát összhangba hozza egymással. Az egyetemen töltött idő nagy része, ennek az összhangnak a kereséséről szólt. Osztályvezető tanáraink, Eperjes Károly (1954) és Szalma Tamás (1958) saját tapasztalataik és a pályán töltött éveik alatt kialakult metóduson keresztül vezettek. 2019-ben mikor felvettek az egyetemre, még fogalmam sem volt milyen fontos a testtudat, a ritmusérzék, az energiabeosztás és a koncentráció egy színész számára, ahogy arról sem, hogyan készítsem fel magam a munkára. Az évek alatt tanultak elkísérnek, és segítséget nyújtanak, mikor elakadok. A színészmesterség, önismeret és zenés színészmesterség órákon tanultakat szeretném vázolni és összefüggésbe hozni a fentebb említett metódusokkal. A most következő részekben, saját egyetem alatt íródott jegyzeteimet vettem alapul.

5.1 Ritmus és test tudat

A fentebb említett színész tréningekhez hasonló gyakorlatok, a mi egyetemi képzésünkön is jelen voltak. Zenés színészmesterség órán, amit Kéri Katalin Vilma (1972) tartott az osztálynak, kiemelt figyelmet kapott a ritmusérzék fejlesztése, a zenei hallás és az ütemre való dolgozás elsajátítása. Első évben, először metronómra majd később zenére gyártottunk rövid jeleneteket, aminek lényege az volt, hogy megtanuljunk az aktív színpadi jelenlét mellett, fejben számolni és követni a zenét. Korábban Sztanyiszlavszkij *A színész munkája* nyolcadik fejezetében írtam: egy levél írásakor rengeteg szakaszon kell végigmenni ahhoz, hogy hiteles legyen az igazsága, ha egyet is kihagyunk, a néző és mi is hitünket veszítjük ezért a lehető legnagyobb részletességgel kell végrehajtani ezt, majd annyiszor ismételni, hogy már automatikusan menjen, ne kelljen gondolkodni a cselekvés sorrendjén. Ahhoz, hogy a rögzítési képesség kialakuljon, hasonlóan hasznos gyakorlat a “boldog és szomorú bohóc”, aminek lényege, hogy adott időn belül (3 perc 15 másodperc) végig kell csinálni egy

mozgássorozatot: fel kell ébredni, tornázni, fogat mosni, fésülni, arcot mosni, felöltözni (kabátot és nadrágot húzni), megtisztítani a kabátot, megnézni magad a tükörben, beleharapni egy répába, majd elő kell venni egy térképet és egy iránytűt és tanulmányozni, ez után levetkőzni, újra edzeni, fogat mosni, fésülni, arcot mosni majd végezetül felhúzni az ébresztőórát és elaludni. Ami nehezé teszi a gyakorlatot, hogy két cselekvés között elő kell venni egy órát és egy “ó” hangzóval reagálni az időre, valamint, hogy a gyakorlatot először szomorúan, majd boldogan is el kell végezni, úgy, hogy közben nem feledkezünk meg a zene ritmusáról.

Kezdetben elképzelt, később azonban valódi tárgyakkal hajtottuk végre a feladatot. Ez először rengeteg koncentrációt és gondolkodást igényelt, viszont idővel automatikussá vált. Az elképzelt tárgyakkal való tevékenység részletességet és pontosságot követel. Mikor képzeletünket tréningeztük, el kellett képzelnünk, hogy egy bögrét tartunk a kezünkben, majd minden további apró részletet kitalálni például: milyen tapintású a bögre? Milyen színű? Van füle? Milyen ital van benne? Forró vagy hideg?

Ugyanezt bármilyen más tárgyal is el lehet végezni, ez segít abban, hogy később ne csak általánosságban használjuk a színpadon lévő tárgyakat hanem kialakult viszonyunk legyen hozzá.

A mozgás órákon, amiket Takács Judit tartott, visszatérő gyakorlat volt, a korábban Mihail Csehovnál leírt energetikai központ vagyis belső erőnk és aktivitásunk keresése. A központ irányítja a testet, először a mellkasból kiindulva, majd később a test különböző részeibe vezetve. Az első év, első féléves tréningek feladatai közül, sok mutat hasonlóságot Mihail Csehov gyakorlataival. A fentebb írt “lebegés” “repülés” és “sugárzás” mind kipróbált és valóban hasznos gyakorlatnak bizonyult. Valamint a mozgás rögzítési technika, miszerint mindent írjunk le számolásra pontosan, igen nagy segítséget nyújt a tanulásban.

6.2 Színészmesterség

Eperjes Károly korábban Major Tamás és Simon Zsuzsa osztályában tanult a Színház és Filmművészeti Főiskolán, majd később a Katona József színházban megismerkedett Taub János rendezővel, aki tovább mélyítette benne Major tanításait. Három éven át aktívan és rendszeresen tartott színészmesterség órát osztályunknak. Felkészítési módszerei Mejerholdéhoz hasonlíthatók, abból a szempontból hogy az építkezés nagy részben kívülről befelé történik de Sztanyiszlavszkij tanításai közül is sok mindent adott át nekünk. Gyakran elmondta hogy a szívnek és az agynak harmóniában kell lennie egymással, mind az életben, mind a színpadon, csak így válik az ember hitelessé. Annak érdekében, hogy megtanuljunk a kintről jövő visszajelzésekre reagálni és testünk jelentését, kezdetektől arra sarkallt minket, hogy miközben jelenetet csinálunk egyénileg vagy párban, legyen ott egy “külső szem” akinek feladata, hogy segítse a szereplőket és figyelje, hogy mozdulataik, gesztusaik és kapcsolatuk valóban a jelenet lényegét szolgálják valamint emlékeztesse a jelenet szereplőit, hogy ha valamit pontatlanul csinálnak, vagy össze mosnak. A pontosság, a színpadi idők betartása és a jelenet tempója, (hasonlóan mint a fentebb említett Mejerholdi színház esetében) központi kérdés volt. Eperjes arra tanított, hogy “A jó színész 4 alappillére: Felkészült, alázatos (tehát nem ad lehetősége a blöffre), igényes, érzékeny.” (Eperjes 2021) Az, hogy a színész nem ad lehetőséget a blöffre, annyit tesz, hogy mindent a legapróbb részletekig átgondol szerepével kapcsolatban. Miután kialakult a “mise en scene” vagyis a jelenet technikai része, beleértve a színészek összes mozgását, hozzá kell tenni a belső tartalmat. A színész legfontosabb feladata, Eperjes szavaival élve: “Megérteni, elhinni és hitelesen közvetíteni.” (Eperjes 2019) mindazt ami az adott darab alatt történik vele.

A beszédet és a mozgást legtöbb esetben (ha a helyzet nem indokolta az ellentétét) külön választotta, így egyik sem vált koszoszá. Hogyha a színész valóban elhiszi azt amit mond, nem visz bele mondandójába felesleges mozdulatokat. A felkészülés elején, fel kell tenni három kérdést, ami minden színpadon való történés alapja: Mit? Miért? Hogyan? majd arra törekedni, hogy erre minél egyszerűbb és tisztább választ kapjunk. Bár fontos minden gesztust helyesen elvégezni, nem szabad hagyni, hogy robotikussá váljon. Mindehhez rengeteg energia befektetésre van szükség, ez pedig akkor tudja a színész helyes mederbe

terelni, ha idegrendszere munkakész, egészséges állapotban van. “Minden színpadi történés alapja az idegrendszer.” (Eperjes 2021) Az energia megtartása az egyik, ha nem a legnehezebb feladat a színpadon, nem szabad egy pillanatra sem fókuszot veszteni vagy elkényelmesedni, mert akkor a néző és a színész is egyaránt kiesik a teremtett szituációból, ennek érdekében állandóan fenn kell tartani gondolatmenetünk és érzelmi aktivitásunk, nem szabad “leejteni”, mert utána óriási erőfeszítéssel lehet csak újra ugyanabba a magasságba emelni. Azonban arra is vigyázni kell, hogy ne vigyünk felesleges energiát a színpadra, (korábban ezt Sztanyiszlavszkijnál olvashattuk) mivel a túl sok energia is az állapot rovására tud menni. Sok színész például futni, edzeni vagy úszni megy előadás előtt, hogy levezzessék a feleslegesen felgyülemlett feszültséget. Eperjes óráin központi kérdés volt a szeretet vagy épp a szeretet hiánya. A drámairodalom legfontosabb állomásain haladtunk végig, a Görög drámáktól indulva egészen a kortárs darabok-ig és bár sokminden megváltozott, az emberi lélek mozgatórugói ugyanazok maradtak. Egy szerep megformálásakor nem hagyhatjuk ki azt a kardinális kérdést, ami az életben is annyi minden meghatároz, vagyis a szeretet kérdését. A figura motivációit és belső énjét nagyban meghatározza, hogy kinek a szeretetére vágyik és meddig képes elmenni azért, hogy ezt megkapja. A kölcsönös szeretet, a szeretet hiánya, a vágyakozás, bosszúállás, féltékenység és ármánykodás mind ennek következményeképpen születik. A drámai helyzetek így kapnak tétet, sokszor hallottuk a tanítást “Tétel kell játszani.” (Eperjes 2020) illetve “Be kell hozni a tétet.” Mindig az előadás kezdése a legnehezebb. Egy jó bejövétel behoz a térbe egy állapotot, feszültséget, helyzetet, ha a bejövétel nem jó, a játék is általános, tét nélküli lesz. Mikor a szerep építésről és elemzésről tanultunk, Eperjes azt a tudást is átadta, amit mesterétől Major Tamástól kapott az első két színészmesterség órán, “A szerep a sorok között van, a jellem pedig a gerincben”. (Eperjes 2019) valamit, hogy “Mindig meg kell találni a szerep fixe idé-ját.” (Eperjes 2019) vagyis (ahogy korábban Sztanyiszlavszkij-nál olvashattuk) rögeszméjét.

A színész feladata, hogy kívül belül ismerje saját magát, tudja mélységeit és magasságait és mikor meg kell mutatnia ezeket, hittel és önbizalommal tegye azt.

Szalma Tamás tartotta nekünk az önismeret, a színpadi beszéd órákat, valamint Eperjes Károly mellett, a színész mesterséget. A Kaposváron töltött évek alatt rengeteg módszert és technikát tanultunk. Szalma Tamás óráin rendszerint a partnerrel való kapcsolattartás és egymásra való odafigyelés volt a középpontba helyezve. “A legfontosabb a kapcsolatrendszer

felépítése. Anélkül csak dolgok történnek egymás mellett.” (Szalma Tamás 2021) A színésznek mindent tudnia kell a karakterének és partnereinek múltjáról, ebből következő viszonyairól és motivációjáról. A néző számára, a valódi emberek és valódi viszonyok örökké érdekesek maradnak. Azonban vigyázni kell, hogy a kapcsolattartás lényege az állandó egymásra irányuló figyelem és a másiktól kapott impulzusok befogadása, ha a színész a nézőre, saját magára vagy más külsődleges dologra koncentrálna, egyedül marad és a kapcsolat nem jön létre. (ahogy Sztanyiszlavszkij: színész munkája-kapcsolat című fejezetében is olvasható, Sztanyiszlavszkij, 1988) Itt szeretném megemlíteni az egyik legfontosabb gondolatot amit a tanár úr mondott: “A legjobbnak lenni csak együtt lehet.” (Szalma Tamás 2021) A színpadi történések ritmusa és mondanivalója nagyban függ attól, hogyan használjuk a csendeket. A csend csak akkor érdekes, ha nem hatáskeltés céljából születik. Meg kell tölteni gondolattal és érzellemmel, nem véletlenül jött létre a “vihár előtti csend” kifejezés, mivel a csend egyúttal alkalmas arra, hogy előre vetítsen egy érzelmi robbanást és arra, hogy megmutassa a teljes belső kiüresedés vagy elveszettség érzését. A színész játék közben gyakran sietni kezd és átrohan fontos állomásokon mivel az adrenalin ami a színpadra lépéskor felszabadul benne, sietésre készíti, az e féle tempót a néző viszont nehezen tudja követni. Ezt úgy lehet elkerülni, ha a színész kizárólag a szituációra, céljára és érzelmeire koncentrálna, nem enged teret az izgalomnak és a külső tényezőknek. Ha ez megtörténik, a csend helye és jelentősége egyértelmű lesz. Ezeken az órákon, azt tanultuk, hogyan építkezzünk belülről, kifelé. Hogyan hozzunk létre olyan fajta érzelmi aktivitást amiből egyértelműen következik a mozgás úgy, hogy közben nem esünk ki a ritmusból. Véleményem szerint nagyon fontos mind a két módszert megtanulni. Eddigi tapasztalataim és a régóta pályán lévő színészekkel folytatott beszélgetések során egyre világosabb lett számomra, hogy nem elég csak az egyik módszert ismerni és jól csinálni. Minden próbafolyamat és rendező mást szeret és éppen ezért mást vár el, így a módszer és megközelítés is esetenként változik. Ezekről írok a következő részben.

7. A színpadra lépés előtti pillanat, A színházban tanultak

Az egyetem negyedik és ötödik évében volt lehetőségem dolgozni a Győri Nemzeti színházban, a Karinthy Színházban és a József Attila Színházban. Sok különféle, nagy kihívást jelentő szerepet formálhattam meg, így több rendezővel is dolgozhattam, akik különböző munkamódszereket követtek.

Vladimir Anton, az *Ármány és szerelem* rendezője azt mondta nekem az első próbán: “Ha nincsen tapasztalatod, szabad vagy.” (Anton 2023.) valamint, hogy mielőtt színpadra lépek mindig gondoljak bele: “Valaki a nézőtéren most életében először lát színházat, valaki pedig utoljára.” (Anton 2023.) Én a legnehezebben a színpadra lépés előtti izgalommal küzdök meg. Első gyakorlati évemben fogalmam sem volt, hogyan bírkózzak meg ezzel az érzéssel, mire gondoljak, mit csináljak, hogy 100%-ot tudjak nyújtani. Minden alkalommal amikor tudatosult bennem, hogy ma este 600 ember előtt fogok játszani, úgy éreztem hatalmas a tét, hogy nem hibázhatok, nem okozhatok csalódást nekik. Mielőtt felléptem a színpadra, hirtelen elfogott egy érzés, hogy semmit sem tudok.

Trokán Nóra *Mielőtt* című könyvében, illetve fotóalbumában, a színpadra lépés előtti pillanatok vannak megörökítve, Trokán több színészt megkérdezett arról, mi megy bennük végbe, mielőtt színpadra állnak.

Ifj. Vidnyánszky Attila színész és rendező, így fogalmazott:

“A sötétben egy pillanatra, éppen a lépés másodperce előtt tudatlanság fogja el az embert. Kétségbeejtő, hogy semmit nem tud, de az megnyugtató, hogy ez az érzés ilyen egyértelműen erős. Pánik és béke, mert miután kimozdult a nullából, pár órára legalább biztos lesz a jövőjében. Micsoda baromság, de olykor ott ez az egész életet jelenti.” (Trokán 2021.)

Máté Gábor, a Katona József színház főigazgatója, osztályvezető tanár, Kossuth és Jászai Mari díjas színész, rendező szavai:

“Színpadra lépés előtt hallgatom a közönség reakcióit. A kollégák játékát. Igyekszem koncentrált helyzetbe hozni magam, kizárni mindent ami aznap történt velem és arra gondolok, hogy az általam játszott ember éppen mit csinált, mielőtt elkezdődik vele az, ami akkor történik majd amikor színpadra lépek.” (Trokán 2021.)

Alföldi Róbert, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja, Jászai Mari-díjas színész, rendező gondolatai:

“Nincs semmi, ami segítene a félelmen, vagyis ahogy az idő halad, a rettegésen, hogy mi lesz ha elkezdődik. Mert valahogy olyan érzés, mintha az egész világ sorsa azon az adott estén, az esti előadáson múlna. Túlzásnak tűnik, de nem az. Ezt élem meg minden este, amikor játszom. Hogy akkor mégis miért? Mert az én világom sorsa tényleg múlik azon az estén. Rajtam is múlik. És ez végül is mégiscsak egy különös és kivételezett mozgástér egy embernek. Mozgástér vagy mondjuk úgy, szabadság” (Trokán 2021.)

Mostanra ez a felszabaduló adrenalin nem az ellenségem, megbarátkoztam vele, megkedveltem, igyekszem folyamatosan változtatni a hozzáállásomon.

Tudni, hogy ez az érzés kezelhető és felhasználható, megtalálni a saját felkészülési módszerem, állandóan figyelni a körülöttem zajló eseményeket és tanulni belőlük, pályakezdőként véleményem szerint ezek a legfontosabb és egyben legnehezebb feladatok. Szerencsémre rengeteg kapaszkodót és tudást adtak és adnak át nekem azok a színészek és rendezők akikkel találkoztam.

Azért a diploma előadás alatt tanultakat szeretném most bemutatni, mert a diploma előadás egyszerre foglalja össze az egyetemi évek alatt tanultakat és tanít újdonságokat, egyszerre vizsgaelőadás és színházi produkció, egyszerre valaminek a vége és valami új kezdete valamint, érzésem szerint, minden színésznövendék életében mérőöldkő.

7.1 A diploma produkció

2023-ban negyedéves egyetemistaként, a József Attila Színházban, Hargitai Iván Paolo Genovese *Teljesen idegenek* című darabját rendezte az osztályunknak. A darab szereplői jóval idősebbek nálunk, ám ezt a folyamat végére egyikünk sem így érezte. A történet szerint Eva (akit én alakítottam) és Rocco meghívják régi barátaikat vacsorázni. A társaságról hamar kiderül, hogy annak ellenére, hogy sokat találkoznak, nem ismerik egymást igazán. Eva kitalálja, hogy mindenki cseréljen valakivel telefont, tegyék ki az asztalra és az este folyamán minden bejövő üzenetet olvassanak fel, és minden hívást hangosítsanak ki.

A három hónapos próbaidőszak alatt volt lehetőségünk elmélyülni a karakterekben. Kezdetben nem volt könnyű számomra megérteni Eva igazi belső

motivációját, mivel neki is épp annyi titka van mint mindenki másnak, de lassacskán Iván rávezetett, hogy pont ez a büntudat és ez a hazugsággal teli unalom juttatja el oda, hogy egyszer csak azt mondja, inkább veszítsek el mindent de ez így nem maradhat. Semmi nem lehetett általános, Hargitai folyamatosan törekedett rá, hogy egyre közelebb kerüljünk a figura lelki világához, “Mindig tudd, mit akarsz mondani ezzel a szereppel, és miért te kaptad.” (Hargitai 2023.) A próbákon sokszor hozott magánéletbeli példát egy szituációra, olyanokat, amikről nekem is eszembe jutottak hasonlók, csak a saját életemből, így egyre jobban értettem a karakter motivációit, mozgatórugóit, azt hogy milyen típusú szeretetre vágyik, amit nem kap meg. Minden instrukció pontos és átfogó volt, Hargitai úgy tartotta, nem létezik olyan instrukció, hogy hangosabban, csak olyan, hogy több intenzitással. Egyik alkalommal megkért minket, hogy találjuk ki, hogy a karakterünk kinek írt utoljára üzenetet a társaságból, és azt is, mi áll benne, majd kitaláltunk egy jelenetet arról, hogyan készülnek a párok az esti vacsorára: mit csináltak egy nappal ezelőtt, egy órája és pár perccel a vacsora kezdete előtt. Naplóbejegyzést kellett írunk a karakter titkairól és arról, hogy érez az adott estével kapcsolatban. Gyakran beszélt arról, hogy a jó színész kiviszi a lelkét a színpadra, és saját érzésekből dolgozik. Amikor először ment le egyben az előadás, sok mindenről éreztem azt, hogy nem jön olyan természetesen és egyértelműen mint a részpróbák alatt, ekkor világított rá az érzelmi építkezés fontosságára. Ha egy téglát is kihagyunk, vagy rossz talajra építünk, a csúcsponton összeomlik az egész, így már az építkezés kezdetén ott kell, hogy legyen a tudatalattiban a cél, hogy estére megfelelő állapotba kerüljünk, gondolatban már sokkal a színházba való belépés előtt, ott kell lennünk. “Ha este tízkor meg kell halni, azt nem hétkor kezd el. Ott pöfékel a fazékfedő egész nap.” (Hargitai 2023). A gyors reagálás az érzékeny aktív jelenlét és az éles idegrendszer teremti meg a játékhoz megfelelő talajt annak, hogy az előadás érdekes és jó tempójú legyen. A színész feladata, hogy érzelmileg aktív állapotba hozza magát bármikor. “Ne Lada legyél, Porschének kell lenni, három perc alatt kétszázra gyorsulni.” (Hargitai 2023)

A próbafolyamat azért is volt egyedi, mert kétszer annyi időnk volt felkészülni, mint egy általános színházi előadásnak, ami általában 6 hét. Ez alatt pedig rengeteg kérdést tettünk fel karakterünknek (hasonlóan Mihail Csehov technikájához). Itt jöttem rá, hogy nekem óriási segítség az ilyen típusú felkészülés. Kezds előtt azt a pár egyszerűen megfogalmazott, érthető és rövid gondolatot mantráztam magamban ami a karakter fejében van az első jelenet kezdésekor. A vizsga bemutató előtt viszont ilyen felkészülés mellett is

előntött az izgalom. A térben jártam fel alá, tördelem a kezem, mondogattam a szövegeimet, Iván egy ideig nézte, aztán megkérdezte, hogy izgulok-e, elmondtam neki, hogy sajnos mindig nagyon szoktam, azt mondta: “Ne te félj tőlük. Ők féljenek tőled, hogy milyen tükröt tartasz ma nekik.” (Hargitai 2023.) Ez a tanács megfordított bennem valamit, gyakran felidézem magamban mikor úgy érzem kicsúszik a lábam alól a talaj, ez eszembe juttatja a valódi feladatomban, és megnyugtat.

7.2 Beszélgetés színészekkel: a saját utam keresése a tőlük tanultak nyomán

Az egyetem negyedik évében, amikor az első színházi próbaidőszakomat kezdtem, rettentő magányosnak éreztem magam, úgy hittem, egyedül én izgulok ennyire, egyedül én nem tudom, hogyan kell felkészülni és azt sem, hogyan kell lazítani, elesettnek éreztem magam. Majd ahogy egyre több időt töltöttem a Győri Nemzeti színházban, egyre jobban befogadott a társulat, elkezdtek mesélni arról, milyenek voltak ők pályakezdőként, mik a félelmeik (akár a mai napig) mi segítette át őket a nehéz időszakokon és, hogyan váltak azokká a színészekké, akiket én most látok. Ezzel mintha mankót nyújtottak volna felém, rájöttem, hogy nincs egy bevált recept, ahogy az általam kitűzött idea, amihez minden áron fel akarok nőni, sem létezik. Mindenkinek saját személyisége és saját útja van, ezt kell megtalálnia és fejlesztenie, erre szeretnék rávilágítani a lent mellékelt interjúmban. Az út megtalálásához rettentő fontos minél több irányt ismerni.

Mindig igyekszem kipróbálni amiket segítségképpen mondanak, például amiket az interjúk folyamán javasoltak, hogy megtapasztaljam mi, milyen hatással van rám. A futás például egyáltalán nem segít, inkább elfáraszt, mint feltölt, viszont a pilates és más edzésformák élénkítő hatással vannak rám és le tudom vezetni rajtuk keresztül a feleslegesen felgyülemllett stresszt. Vannak rövid (7-10 perces) koncentrációt elősegítő meditációs zenék, amik szintén nagy segítséget nyújtanak egy stresszesebb időszakban. Agócs Judittal minden előadás előtt együtt öltözünk, az ő nyitottsága és hozzáállása is sok mindenre megtanított, bármilyen körülmények között ugyanolyan pontossággal dolgozik, a kisebb feladatokhoz

alázattal de könnyedséggel áll, a nagyobbak előtt pedig hasonlóképpen izgulunk, így kezdés előtt össze tudjuk mondani a szöveget és biztosítani a másikat arról, minden rendben lesz.

Ungvári István az *Énekes madár* premierje előtt – ami az első igazi, nagyszínpadi bemutató amiben nagy feladatom volt – azt mondta: “Jegyezd meg egy életre, hitelbe, nem aggódunk.” (Ungvári 2022). Az ehhez hasonló rövid és egyértelmű mondatok megnyugtatóknak, ha felidézem magamban ezt a tanácsot és látom magam előtt az embert aki adta, jó érzés tölt el. Vannak olyan mondatok, amiket színpadra lépés előtt pár perccel idézek fel magamban. Hajdú Tiborral, a Győri Nemzeti Színház színészevel, rendszeresen voltunk egymás partnerei színpadon, az *Ármány és szerelem* című előadásban a fiatal szerelmespárt alakítottuk, fontos volt, hogy bízzunk egymásban és figyeljünk a másikra, premier előtt megszorította a kezem és azt mondta: “Ne feledd, hideg fej, tiszta szív.”(Hajdú 2023). Ez is egy gyakran felidézett mondattá vált számomra.

Kubik Annát a *Buborékok* című előadás próbafolyamata alatt ismertem meg személyesen Győrben. Fantasztikus élmény volt látni, hogy egy ilyen nagyívű karrierrel, ennyi szereppel és tapasztalattal, ennyi sikerrel és elismeréssel is ugyanolyan szenvedéllyel és frissességgel áll hozzá egy próbafolyamathoz, és ugyanúgy izgul és készül előadás előtt. Ahogy a lent mellékelt interjúban is elmondja, 44 éve folyamatosan izgul, ebből azonban semmi nem látszik rajta. Pontosan tudja mit kell tennie, és tudatosan úgy él, hogy a lehető legjobb formáját tudja nyújtani, ami szerintem példaértékű. Ahogy figyeltem és beszélgettem vele, bennem is kialakult a vágy, hogy jobban ismerjem magam és tudatosabb legyek.

Több színésztől hallottam, hogy előadás előtt imádkoznak. Egy nehezebb feladat előtt nekem is szokásommá vált elmondani egy rövid imát.

Ezek a szokások természetesen idővel változnak, ahogy az interjúkból is kiderül.

Véleményem szerint egy színész életében, akár a színpadot, akár a civil életet tekintjük, a legfontosabb a tudatosság és a mesterségbeli tudás állandó bővítése. Enélkül nem fejlődik és nem változik a személyiség, ez pedig monotonitást és egyhangúságot teremt a színészetben is, ami megöli az alkotó energiákat. Szerencsés vagyok, hogy olyan művészek vesznek körül és adnak át nekem tudást, akik odafigyelnek magukra és a körülöttük lévő világra, mivel ezzel engem is erre sarkallnak. Ez a lent mellékelt interjú is mutatják.

Az interjúk készítésénél célom az volt, hogy különböző korosztályú és ennél fogva eltérő mennyiségű tapasztalattal rendelkező színészek válaszát láthassam.

Ugyanazokat a kérdéseket tettem fel egy éve pályán lévő és negyven éve pályán lévő színészeknek. Igazán érdekes összehasonlítani, hogyan változik a hozzáállás személyenként és korosztályonként. Arra törekedtem a színészek kiválasztásánál, hogy pályán töltött éveik mellett színházi útjuk is eltérő legyen, így van közöttük olyan aki egyetemet végzett és aki színtanodában tanult, aki társulathoz tartozik és aki szabadúszó, valamint van, aki pesti, és van, aki vidéki színháznál helyezkedett el.

8. Irodalomjegyzék

Bahrusin, Jurij (1967): *Sztanyiszlavszkij és Mejerhold* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Barba, Eugenio: *Konsztantyin Sztanyiszlavszkij*. Literatura.hu, szerk. László Zoltán, 2003. (<https://www.literatura.hu/szinhaz/sztaniszlavszkij.htm>)

Utolsó letöltés: 2024.04.18

Barba, Eugenio: *Mejerhold: a groteszk vagyis a biomechanika*. Literatura.hu, szerk. László Zoltán, 2010. (https://www.literatura.hu/szinhaz/groteszk_biomechanika.htm)

Utolsó letöltés: 2024.04.18

Brook, Peter: *Az üres tér*. ford. Koós Anna, Európa könyvkiadó, Budapest (1999)

Csehov, Mihail: *A színészhez*. Ford. Honti Katalin.

Polgár Kiadó, Budapest. (1997)

Fodor Géza: Csajkovszkij Anyeginje és Sztanyiszlavszkij. *Színház.net*, 2008

(<https://szinhaz.net/2008/09/29/csajkovszkij-anyeginje-es-sztanyiszlavszkij/>)

Utolsó letöltés: 2024.04.18

Gergics Enikő: Sztálin színháza. *Szinhaz.net*, 2022

(<https://szinhaz.net/2022/11/25/gergics-eniko-sztalin-szinhaza/>)

Utolsó letöltés: 2024. 04. 18.

Grotowski, Jerzy: *A szegény színház felé*. ford. Liszkai Tamás, L'Harmattan

kiadó, Budapest (2023)

Hevesi Sándor: *Színház*, Singer és Wolfner irodalmi intézet R.-T, Budapest (1938)

Jutkevics, Szergej (1967): *Mejerhold, a pedagógus* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Krisztyi, Grigorij (1967): *Visszatérés Sztanyiszlavszkijhoz*. In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Mejerhold, Vszevolod (1925. június.8): *Levél a Mejerhold színház társulatának* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Mejerhold, Vszevolod (1912. február. 1): *Levél Sztanyiszlavszkijnak* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Mejerhold, Vszevolod (1924. június. 24): *Levél Sztanyiszlavszkijnak* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Mejerhold, Vszevolod (1925. június. 8): *Levél Sztanyiszlavszkijnak* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

Nánay István: *A színpadi rendezésről*. Magyar pedagógiai társaság, Budapest. (1999)

Rosner Krisztina: A színészképzés módszere. *színház.net*, 2010
(<https://szinhaz.net/2010/05/28/rosner-krisztina-a-szineszkepzes-modszere/>)

Utolsó letöltés: 2024.04.19

Stahl, Stephanie: *A benned rejlő gyermeknek otthonra kell találnia*. ford. Malyáta Eszter, Park Könyvkiadó, Budapest. (2023)

Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin: *A színész munkája*. ford. Morcsányi Géza. Gondolat Kiadó, Budapest. (1988)

Trokán Nóra: *Mielőtt. Színészek színpadra lépés előtt*. KMH Print Kft, Budapest. (2021)

Zahava, Boris (1969): *Megismerkedésem a biomechanikával* In: Mejerhold, Vszevolod: *Mejerhold műhelye*. szerk. Peterdi Nagy László, Gondolat Kiadó, Budapest. (1981)

9. Interjúk

9.1 Karácsony Gergely

27 éves, 2020-ban diplomázott színművész szakon a Kaposvári Egyetemen. Gyakorlati éveit a Győri Nemzeti Színházban töltötte, majd három évig volt társulati tag. Jelenleg a budapesti Karinthy Színház társulatának tagja.

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

K.G: Produkciótól is függ, hogy milyen jellegű terhelés fog érni. Ami általános: 4-5 jóga pozícióval át mozgatom a testem, légző gyakorlatokat végzek, nyelvtörökkel bebeszélek. Közvetlenül a színpadra lépés előtt mindig átgondolom mi is a célja a szerepemnek, illetve személyes motivációkra gondolok, mit akarok átadni az adott szereppel. Bizonyos előadások esetében pedig mindig lejárom fejben 2-3 órával a kezdés előtt a teljes darabot, lehetőleg a díszletben.

2. Van valami rutinod, babonád?

K. G: Az eddig leírt rutinok mellett bizonyos előadások előtt, melyekben a szokottnál is erősebb csapatszellem szükséges, az adott kollégákat átölelem kezdés előtt. Amennyiben én kezdem a darabot, el szoktam köszönni a kollégáktól: "Szervusztok, ott bent találkozunk." Néha a hangosítótól, világosítótól: "Szervusztok, utána találkozunk!" Egy bizonyos ügyelővel szokássá vált, hogy megkérem: "Vigyázz rám!" Bizonyos előadások előtt ragaszkodom hozzá, hogy ezeket megtegyem, Nem nevezném babonának, rituálénak hívnám inkább, ami biztonságérzetet nyújt.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

K. G: Próbára már nem érkezem megfelelési kényszerből adódó izgalommal, ami az egyetemi évek alatt és az első 1-2 diploma utáni évben volt jellemző. Viszont az előadások előtti izgalom intenzitása jelentősen nőtt az elmúlt években.

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

K.G: Ilja Bocsarnikovsz egyszer azt mondta nekem, a színpad egyáltalán nem kényelmes hely. Ezzel végtelenül egyet tudok érteni. Mégis a cél érdekében, hogy minél kevésbé legyen kényelmetlen (diszkomfortos) hely a színpad, a már említett rituálékat, felkészüléseket elvégzem és fontos, hogy a próbák folyamán a lehető legpontosabban felkészüljek a szerepemből, hogy azt érezzem, pontosan tudom mit miért csinálok, hogy bátran merek új dolgokat kipróbálni, hogy frissen tartsam a szerepem.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

K. G: A stressz forrásától is függ. A színpadra lépés előtti stresszt a már említett szokásokkal kezelem. Ha konfliktus okozza a stresszt, és úgy látom, tisztázható a helyzet, minél gyorsabban megpróbálom azt megtenni. Fontosnak tartom a stressz kibeszélését, akár barátokkal, akár a párommal. Nem tagadom, hogy van, amikor ezt alkoholfogyasztás kíséri, de fontos, hogy ezt munka közben, előtt sose teszem, illetve ügyelek a mértéktartásra. Szélsőséges esetekben a futópadon szoktam levezetni a stresszt, ha úgy érzem nem tudok lenyugodni. Tapasztalatból tudom, hogy a gyakori sportolás kifejezetten enyhíti a stresszt.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban, amit felépítettél?

K. G: Minden ilyen esetben szorgalmazom a szövegösszemandó, lejáráó próbákat. Ezeket megelőzően lejárom először saját magam az előadásokat. Minden szerep esetében van egy gesztus, egy visszatérő mozdulat vagy mozdulatsor, jellegzetes

testtartás, ami segít megtartani, visszaidézni bizonyos érzeteket. (Szerencsésnek mondhatom magam, könnyen rögzíték, idézek fel szerepet, szituációkat.)

7. Mi az első lépés amit megteszel amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert metódus amit alkalmazol?

K. G: Minél hamarabb megtanulom a szöveget. Keresek könyvet, forrásanyagot, amiből meríthetek. Próbálom minél hamarabb megérteni, hogy a darab egészében milyen jelentést hordoz az én szerepem.

Konkrét metódust nem alkalmazok, hiszen hazánkban nem is tanítanak konkrét, pontos metódusokat. De bizonyos metódusokat részleteiben igyekszem az adott előadás formanyelvének megfelelően alkalmazni.

8. Mivel motiválsz magad?

K. G: Ha nem is minden esetben érzem azt, hogy egy-egy rendező konkrét céllal rendez meg egy darabot, én mindenképpen igyekszem valami mondanivalót társítani a szerepeimhez, amit szeretnék átadni, megértetni.

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

K. G: Sosem vegyétek túl komolyan magatokat - valahogy így mondta Cserhalmi György, az osztályfőnököm.

9.2 Sütő András

Sütő András: 34 éves, 10 éves szakmai tapasztalat után 2023-ban diplomázott a Színház és Filmművészeti Egyetem drámainstruktor szakán. Jelenleg szabadúszó, 11 különböző futó előadás, valamint több közelmúltban bemutatott film szereplője.

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

S. A: Előadás megkezdése előtt minimum egy órával, de ha lehet akkor még korábban már a helyszínen szeretek lenni. A feladat nehézségétől függ, hogy az előadás napján délelőtt vagy délután már az előadás hangulatában vagyok-e. Ha belépek a színházba, repülő üzemmódba rakom a telefonom, és nem nézek rá sem az üzenetekre sem az internetre. Előadás előtt szeretek a színpadon lenni a függöny mögött, és hallgatni a közönség morajlását.

2. Van valami rutinod, babonád?

S. A: Van olyan előadás ahol összemondom előtte a sűgóval a darabot. Van olyan ahol csak a szövegkönyv van nálam, de minden esetben átveszem a szerepem, és elmondom hangosan, vagy félhangosan.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

S. A: Engem az izgalom megbénít, az izgatottságot szeretem, mert az kreatív, jelen idejű pillanatok tud szűlni. Aműgy akkor vagyok a legjobb, ha végtelen nyugalom van bennem és azt érzem hogy a világ izgul körülöttem.

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

S. A: Akkor, ha felkészűlt partnerekkel vagyok körülvéve, akiknek ugyanolyan fontos az adott darab űgye, kölcsönös a figyelem, a nyitottság, a kíváncsiság, és ha valaki tétet emel, akkor a másik ráemel. Ha együtt játszunk, és nem egyedűl.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

S. A: Próbálok egészségesen élni, kerűlni a káros szenvedélyeket. Rendszeresen enni és aludni, ezen kívül rendszeresen futok, az nagyon jól kitisztít szellemileg, és karbantart fizikailag is.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban amit felépítettél?

S. A: Ilyen eddig csak egyszer történt az elmúlt 16 évben, amikor világtárvány volt, akkor minden leállt hosszabb ideig. Szerencsére olyan előadásokban vettem, illetve veszek részt, amik régóta mennek, így ugyanúgy tudtam folytatni mindegyiket. (Ha kellően sokat megy egy darab, és van belőle legalább 40-50 lejátszott előadás, az élmény utána a részemmé válik, nem nehéz felidézni.)

7. Mi az első lépés amit megteszel amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert metódus amit alkalmazol?

S. A: Mindegyik előadást úgy kezdem el hogy törölök minden tudást, úgyhogy nem tudok semmit: a legelejéről kezdem az egészet. Természetesen a rám rakódott tapasztalatokat mindig viszem tovább, de ezeket nem tudatosan alkalmazom, hanem csak hagyom, hogy rakódjanak rám a szakmai és technikai rétegek, de minden egyes új darab és új szerep egy teljesen új, üres és tiszta lap. Ha előre megkaphatom a szöveggönyvet, szeretek már az olvasó próbára 50%-os szöveg tudással érkezni.

8. Mivel motiválsz magad?

S. A: Motivál hogy gondolkodnak bennem, hogy szeretnének velem dolgozni, hogy megfeleljek a kollégáim és a saját magam által felállított elvárásaimnak. Nem utolsósorban motivál a közönség, mert mindig eszembe jut: lehet, hogy valaki ma van először színházban.

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

S. A: Drága Gyuri barátom mondása jut eszembe, akinek pedig Ruszt József mondta, hogy színházat nem életre és halálra, hanem csakis életre szabad csinálni. Mélyen egytértek, és ez minden másra is igaz szerintem.

9.3 Mészáros András

Mészáros András 41 éves, 2006-ban diplomázott a Kaposvári Művészeti Főiskolán (jelenleg: MATE-Kaposvári Campus, Rippl-Rónai Művészeti Intézet). 4 évig volt a Zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház társulatában. 2010-2012-ig a Centrál Színház, majd 2012-2013-ig a Thália Színház tagja, 2015-ben ismét a Centrál Színházhoz szerződött. Rengeteg film- és sorozatszerepet tudhat maga mögött.

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

M. A: Különösebben nincs fizikai felkészülésem, persze ha nagyon mozgásos előadás lenne, akkor bemelegítek, de már régen volt ilyen. Az egyik darabban van egy keresztbe lengésem, ott mindig egyszer előtte belengünk... de akkor is inkább azt nézik vajon jól építették-e fel és leszakad-e a díszlet. Egy órával hamarabb érkezem, ha tudok.

2. Van valami rutinod, babonád?

M. A: Igen, előadásfüggő, és mindig más. Mikor mi... koppintás az esernyő nyelvével a rendőrt játszó kolléga sisakján, vagy egy szót mondani egy másikon előtte: jazz! Ezzel indulhat is az előadás.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

M. A: Nem nagyon változott... ha egy jól felkészült próbafolyamaton vagyok túl akkor kisebb a feszültség, de a premierek mindig magukban tartanak egy vizsga hangulatot... aztán a sokadik előadás után persze ez átalakul sokkal könnyedebbé. De volt olyan előadásom is amit "robotpilóta" módban csináltam, mert már nem jelentett kihívást.

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

M. A: Ha felkészült vagyok, és a kollégák is azok. Ha szabadság van.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

M. A: Más programokkal... kirándulás, box, alkotás, rajz, zene, írás... barátok, testvérek... az étellel.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban amit felépítettél?

M. A: Előtte átnézem a szöveget és fejben végigmegyek rajta.

7. Mi az első lépés amit megteszel amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert metódus amit alkalmazol?

M. A: Szöveg... szöveg... szöveg...

Ötlet... ötlet... ötlet... Aztán rábízom magam a rendezőre. Nem tudom, hogy van-e ilyen metódus, biztos nem tudatos.

8. Mivel motiválsz magad?

M. A: Hogy ez az előadás most lesz! Az biztos, hogy bemutatjuk. Ezt és nem mást! Nincs más, csak előre!

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

M. A: "Ne vedd magad túl komolyan, de ne legyél hülye."

"Merj csúnya lenni, akkor tudsz széppé válni!"

"Minden szituáció, ami a színpadon van."

"Mindenkinek igaza van ezért van dráma."

“Mi a gondolat, amit kommunikálni akarok a szereppel?”

És még olyan sok van...

És egy nagyon fura is van amit mondtak nekem: “Inkább dolgoznak egy kevésbé tehetséges, de nem problémás emberrel, mint egy tehetséges, de problémással...” “

9.4 Agócs Judit

Agócs Judit: 50 éves, a Gőr Nagy Mária színtanodában tanult, majd 2001-ben a Győri Nemzeti Színház színésznője lett. Játzott továbbá a Komáromi Jókai Színházban, a tatabányai Jászai Mari Színházban és a Játékszínben is. Szereplései mellett gyakran szinkronizál. 2001-ben Kisfaludy-díjjal tüntették ki

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

A. J: Természetesen a szerep nagyságától függ. Van olyan szerep, amire már nem kell úgy készülni, ha az ember próbálta 6 hétig, természetesen ha nagy szerepem van, mint *Az öldöklés istenében* volt, akkor ott azért pár nappal előtte elkezdem magamban újra átgondolni a szerepemet, átmondom magamban a szöveget, tehát annyi időre mindenképp van szükségem, amennyi idő alatt elmondom magamban azt az előadást. Mindig így teszek, hogy tudjam a többiek szövegét is, passzív szövegtudással. Végigpörgetem úgy, hogy magamnak adok végszavakat.

2. Van valami rutinod/babonád?

A. J: Babonám nincs, de az biztos, hogy amióta színpadra lépek, minden egyes alkalommal előtte elmondom a *Miatyánkot*, illetve mindig előtte elmondok egy saját imát amiben az egész életemet, és a színpadra lépésem gondolatait is megfogalmazom. Ha nehezebb szerepet játszom, akkor a színpadra lépés előtt, mint egy mérgezett egér, fel-alá járkálok a folyosón. Nem üldögélek, járkálok le-föl, és úgy beszélek magamban.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

A. J: Sajnos igaz az, amit mondtak annak idején nekem az idősebb kollégák, hogy ahogy öregszem, egyre jobban izgulok, és nem a szerep nagyságától függ feltétlenül. Talán a premier a legizgalmasabb és utána valamivel csitul ez az érzés. Az biztos, hogy ahogy az ember öregszik egyre rosszabb és nehezebb. Sokkal erősebb stresszes tüneteket tudok produkálni.

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

A. J: Komfortosan akkor érzem magam, ha nagyon szeretem azt a szerepet, amit csinálok. Ha nem tudom megszeretni valamilyen okból kifolyólag, mert mondjuk nem volt jó a próbafolyamat, én sajnos nem vagyok annyira ügyes színész, hogy akkor komfortosan érezzem magam. Bár eljátszom, hogy komfortosan érzem magam, tehát a néző nem veszi észre rajtam, de ezt nem tudom átfordítani az agyamban. Tehát akkor érzem komfortosan magam, ha szerettem a próbafolyamatot, szeretem a szerepemet, és azt, amit csinálok.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

A. J: Hát, egyre rosszabbul, régebben jobban kezeltem. Stresszoldásként, amikor még nem volt gyerekem, azokon a napokon, amikor játszottam, simán letoltam előtte egy margitsziget kört Pesten, illetve egy 60 perces aerobic edzést, mire bementem a színpadra, sokkal kevésbé voltam stresszes. Amióta megvan a kisfiam nem tudok sportolni, pedig a sport szerintem nagyon jó stresszoldás a színpadra lépés előtt, vagy annak a napján.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban amit felépítettél?

A. J: Hát, ha hosszú ideig nem játszom, és mondjuk tudom, hogy csütörtökön menni fog, akkor biztos, hogy már hétfőn elkezdek újból fejben foglalkozni vele.

Átmondom, átgondolom. Az előtte való próbára, vagy szöveg összemondóra már úgy megyek be, hogy azt muszáj előtte magamban pár nappal átgondolni.

7. Mi az első lépés amit megteszel amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert metódus, amit alkalmazol?

A. J: Ha nagy formátumú szerep, biztos hogy utánaolvasok az egész színdarabnak, megpróbálok utánajárni, hogy kik játszották, hogyan játszották. Mit gondolnak róla a kritikusok, magáról a műről. Ismert metódus nem gondolom, hogy lenne. Mindig azt tudom mondani, hogy tényleg a szereptől függ. Lássuk be: tudom, hogy nincs kis szerep, csak kis színész, de azért abszolút függ attól, hogy mekkora a szöveg, amit meg kell tanulni, milyen íve van annak a szerepnek. Kicsiből is lehet nagyot csinálni, de az ember akkor ássa bele magát igazán, ha kihívásnak tartja a feladatot.

8. Mivel motiválsz magad?

A. J: Akkor kell motiválnom magam ha nem értek egyet a rendezővel. Ha más gondolok a darabról vagy a szerepről, mint amit ő. Azzal próbálok motiválni magam, hogy elkezdek hinni abban, hogy nem hiába kér tőlem valamit a rendező, bár én nagyon nem értek vele egyet. Persze számomra igenis van igazságalapja annak, amit én gondolok, mert ha nem úgy játszom, hogy hiszek benne, akkor nem fogom tudni hitelesen eljátszani. Az egy rossz helyzet, ha a rendezővel nem értünk egyet, de sajnos van ilyen is. Nagyon nehezen, de megpróbálok hinni a saját igazamban, és valahogy úgy beágyazni az ő elképzelését az enyémbé, hogy az úgy tűnjön számára, hogy én azt csinálom amit ő mond de én azt érzem, hogy azt csinálom, amit gondolok.

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

A. J: Azt gondolom, hogy a tehetséget tényleg nem lehet megtanulni. Nem értek azzal egyet, de én ebben nagyon külön vagyok, hogy például ilyen workshopokon tanulni lehet. Szerintem az vagy van, vagy nincs: az a nagy kérdés, mivel ennél

szubjektívebb pálya nincs. Hogy ki kit gondol annak, és ki kit lát igazán jónak. Nagyon összetett kérdés, nem is tudok válaszolni. Persze meg kell tanulni beszélni, általános műveltséget kell tanulni, de magát a tehetséget nem lehet tanulni.

9.5 Ungvári István

Ungvári István: 55 éves, 1991-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán. Egyetem után a Budapesti Játékszínben, majd a Kamaraszínházban játszott, 1995-ben leszerződtek a Győri Nemzeti Színházban, aminek azóta is tagja. Főbb kitüntetései: Kisfaludy-díj, Szent István-díj, TAPS-díj a legjobb színész kategóriában.

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

U. I: Megpróbálok pihenni és aznap mindent „nagyon odafigyelve”, koncentráltan csinálok. Hogy mennyi időre van szükségem, az változó. Van amikor reggeltől kezdődik a felkészülés, de van amikor elég a kezdés előtt egy órával. Előadásfüggő.

2. Van valami rutinod, babonád?

U. I: Minden előadás előtt a "nyelvgyötrök," és mindig jobbal lépek be a színpadra.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

U. I: Az nem változik. Rutinná szelődül...

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

U. I: Ha minden és mindenki a helyén van.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

U. I: Nem kezelem. Ez a hivatásunk velejárója.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban, amit felépítettél?

U. I: A példány egy „térkép”. Mivel általában sokat firkálok bele, ezért útmutatóul szolgál.

7. Mi az első lépés, amit megteszel, amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert metódus, amit alkalmazol?

U. I: Átveszem a példányt a titkárságon és mindig ugyanúgy kijelölöm a szerepemet. Komolyra fordítva, utána nézek az adott kornak, stílusnak és elképzelem a karakterem. A színészet ösztön. Főképp. Nemigen hiszek a „metódusokban”...

8. Mivel motiválsz magad?

U. I: A kollégáim és társaim adnak motivációt.

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

U. I: „Ez egy hosszútávú pálya. Minden eljön, aminek el kell jönnie.” „Mindig figyelj a ritmusra! Az a legfontosabb!” ...

„Hétért – magamat kértem –
adsz-e hatot?

Játszom. Azé az érdem,
ki játszhatott.” (József Attila)

9.6 Kubik Anna

Kubik Anna: 67 éves, 1981-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskolán. Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművész, emellett 2002-ben megkapta Magyarország Érdemes Művésze díját, 2012-ben Budapest díszpolgárának választották, 2020-ban megkapta a Magyar Érdemrend Középkeresztjét. Az ország számos színházában játszott. Tagja volt a Nemzeti Színháznak, a Budapesti Kamaraszínháznak, a Művész Színháznak majd a Thália Színháznak. 13 évig volt a Pesti Magyar Színház társulati tagja, majd 2022-ig a Debreceni Csokonai Nemzeti Színház színművésze.

1. Hogyan készülsz fel a színpadra lépésre fizikailag és mentálisan? Mennyi időre van szükséged a felkészüléshez?

K. A: A felkészülés fizikailag folyamatos kell legyen, s legfőképp állandó fegyelmet követel. Ismernie kell a színésznek önmagát, a korlátait, a fizikai lehetőségeit. Mivel tudom magamról, hogy sok alvásra van szükségem, hogy kipihenten ébredjek, ezért nem élek éjszakai életet, a színházi büfékben előadás előtt nem lehet velem találkozni, utána is csak egy kevés levezetésre vagyok hajlandó. Az alkoholfogyasztás is igen korlátozott részemről, nem is igen bírom, de nem is igénylem, tiszta fejjel szeretek létezni. Az étkezésre nagyon kell figyelnem,

legtöbbször előadás napján nem is ebédelek, mert rossz hatással van a testem esti működésére. Egész életemben sportoltam, tornáztam, ma is, szeretem a hosszú sétákat, melyek alatt rengeteg mindent át tudok gondolni a szerepeimmel kapcsolatban. Mivel egy szerep sosincs „kész”, igyekszem folyamatosan fejlődni bennük, új és új gondolatok ébrednek idővel, tapasztalatok, amiket beépítek szerepeimbe. Ezért nem unom a hosszú szériákat sem, ezekből pedig volt elég szakmai életemben, volt előadás, amit 480-nál hagytam abba, többet pedig kétszáznál is többször játszottam. Előadás napján már reggel azzal ébred az ember, hogy mi vár rá aznap este! Ez néha különös felismerésekkel is jár, például az *Advent a Hargitán* című előadások napján minden alkalommal úgy ébredtem, hogy ma még fel kell támasztanom egy embert tetszhalál állapotából (Funtek Friggyessel, Bubik Istvánnal

játszottam), ez igen sok lelki erőt igényel aznapra... Sajnos, időből sincs mindig elég, de talán nem is létezik olyan, hogy „elegendő idő” a felkészülésre. A főszerepeket játszó színészek fejében mindig ott motoszkál az épp aktuálisan játszott szerep, éjjel álmában, nappal is gyakran jön egy-egy ihletett megoldás, amivel még adós, vagy kipróbálna szívesen egy új megoldást. A szerepépítés nem a szokványosan meghatározott munkaidőben történik: ettől különbözik, ettől más az alkotó művészek élete.

2. Van valami rutinod, babonád?

K. A: Babonám nincs, egy fohászt szoktam elmondani színpadra lépés előtt. Szeretem az öltözői csendet, a példányt ilyenkor már csak azért futom át, hogy könnyebben menjen illő hangulatba keveredni a darabhoz, ami mindig más és más.

3. Hogy változott meg benned az izgalom, mióta elkezdted a pályát?

K. A: Az izgulás végig kíséri színpadi létemet, 44 éve folyamatosan izgulok. Ez biztosan furcsa kívülálló számára, de aki ilyen lelki alkat, lehetetlen tőle megszabadulni. Töröcsik Marival nagyon sokszor játszottam és öltöztem együtt a Művész Színházban, ő az öltöző egyik sarkában tördelte a kezét előadás előtt, én a másikon... Ez nyilván abból is adódik, hogy személyiségemet illetően nem tartom magam alkalmasnak erre a pályára, nincs bennem semmilyen extrovertáltság, nem önmagam akarom mutogatni, előtérbe helyezni. Engem feszít valami mondanivaló, amit kifejezésre kell juttatnom, de személyemet nem tartom ehhez fontosnak, csak eszközként élek vele. Minden egyes színpadra lépési alkalom önmagam legyőzése tulajdonképpen. Miközben harmincnál is több szakmai, állami, közönségdíj van mögöttem a felelősségérzetem ezzel is csak egyre növekszik, természetesen!

4. Mikor érzed magad komfortosan a színpadon?

K. A: Komfortosan akkor érzem magam, ha a felkészülés feszültségmentesen zajlott, már biztos a tudásom a játszott szerepemről, ez többnyire a tizedik előadás körül jön el, akkor tudok már sokfelé figyelni a színpadon, nem csupán a saját feladatomra koncentrálok.

5. Hogyan kezeled a munkával járó stresszt?

K. A: A stresszt igyekszem csökkenteni, teljesen kizárni a mi pályánkon nem lehetséges. Számomra a könyvek jelentik a kikapcsolódást, versek, regények, filmek. Erdő mellett lakom, így a hosszú gyaloglások, bábézkodások jelentik számomra a kikapcsolódást, a meditációt.

6. Ha hosszú ideig nem játszol egy előadást, hogyan idézed vissza magadban, amit felépítettél?

K. A: A ráhangolódás nagyon nehéz, ha hosszú ideje nem játszottam egy darabot. Ilyenkor csak a többszöri átolvasás segít, vagy csak fejből elmondom a darabot végig. Rossz gyakorlatnak tartom, hogy egy-egy előadást nagyon ritkán vesznek elő a színházak. Ennek mindenki kárát látja, színész és néző egyaránt.

7. Mi az első lépés, amit megteszel, amikor új szerepet próbálsz? Van olyan ismert módszer, amit alkalmazol?

K. A: Új szerepet tanulva számomra nagyon fontos a kor megismerése, minden kifejezési módnak ehhez kell kapcsolódnia. Ezért igyekszem olvasni erről, modern daraboknál a helyszín, társadalmi beágyazottság, ezerféle dolog létezik, ami meghatároz egy-egy jellemet, ezeket végig gondolom magamban. "Felderítésnek" hívom ezt a folyamatot, ahogy egy kriminél felsejlik a történet, ahogy egy jó nyomozó teszi, úgy derítem fel én is a játszandó személyt, mozgását, viselkedését, teljes „profilképét”.

8. Mivel motiválsz magad?

K. A: Motivációm ugyanaz pályámra lépésem óta. Hiszem, hogy a Teremtő feladattal bízott meg meg mindnyájunkat! Ha a ránk bízott talentumokkal (Máté 25:14-30) jól sáfárkodunk, úton vagyunk, megkapjuk hozzá a segítséget is.

9. Mi az a tanítás amit a legfontosabbnak gondolsz?

K. A: Tanításnak talán nem nevezném, de igen korán ráleltem egy Ady-versre (*Jóság síró vágya*), melyet ars poeticának is megjelölhetek, ebből idézek két sort, mely végigvezet szakmai életemen:

„Még az álmokat se hazudni,
Mégis víg hitet adni másnak,
Kísérő sírást a sírásnak.”

Ez épp elegendő szakmai és emberi útvalónak.

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseről és eredetiségéről

A hallgató neve: JUHÁSZ YASMIN KLÁRA
A Hallgató Neptun kódja: DFRZGD
A dolgozat címe: FELKÉSZÍTŐ TRÉNINGEK ÉS RAHANGOLÓÁS SZINPADRA LÉPÉS ELŐTT
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: RIPPL-RÓNAL MŰVÉSZETI INTÉZET
A konzulens tanszékének a neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

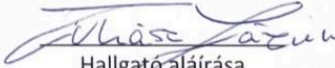
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumában.

Kelt: 2024 év 04 hó 19 nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.
² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

NYILATKOZAT

Juhász János (név) (hallgató Neptun azonosítója: DTRZ6D)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: 2024 év 04 hó 18 nap

Dr. Fodor Sándor
belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.