

1989. január – **A táncsal „termelni újra” önmagam?**

Könnyedség, erő, ritmus, esztétikum fogalmazódik meg a táncban. Az önkifejezés, a felszabadult életöröm forrása. Az érti ezt igazán, aki valaha ropta, a zene ritmusára belefeledkezett testének önkéntes hullámozásába. Nem véletlen, hogy ez az ősi kifejezési mód végigkíséri az emberiséget. Vajon hogyan vélekedik a tánc szerepéről, jelentőségéről két terapeuta, egy vérbeli táncos és egy pszichiáter? Körkérdésünkkel ennek eredtünk nyomába.

Carla Foris Franciaországban élő, magyar származású koreográfus és táncterapeuta az IDCM Nemzetközi Tánc-és Mozgásközpont meghívása révén táncterápia néven tanfolyamot tartott augusztusban. Munkáját szakmai és laikus körökben nagy érdeklődés kísérte.

- Módszerének mi a lényege?

- A személyiség érzékletesen fejeződik ki a mozgásban, a testtartásban. A „testbeszéde” pedig a legőszintébb nyelv, amit rosszul értelmezett felnőttiségünkben megtanultunk visszafogni. Munkám célja, a tudattalan mozdulatok felszabadítása, amely lehetővé teszi az önismeretet. Labdát, kötelet, gumiszalagot, textíliát használunk, amelyek, ha nem is főszereplői, de fontos kellékei a táncnak.

- Mire valók ezek?

- A csoport pillanatnyi hangulata azonnal érezhető. A labda ide-oda dobásából kiderül milyen dinamikus valaki. A kötél rezdüléséből meg lehet tudni, milyen energiát fejtettek ki a többiek. A pillanatnyi agresszív hatás oldható, ha valaki beleérző képességével ráérez a másik hangulatára.

- Hogyan jeleníti meg a táncot?

- A táncterápia ritmikus mozgásra épül. Nem lehet ráfogni, hogy ez néptánc vagy társastánc. A magyar néptánc elemeit ugyanúgy beépítettem a mozgásba, mint a gyermekkorból jól ismert lánctáncot. A lényeg: ritmikus mozgással rá kell hangolódni a másokra és belső világunk, pillanatnyi hangulatunk segítségével tovább kell fejleszteni a mozgást, a táncot. Ez játék, hatása oldó. De ennek a folyamatnak személyiség formáló ereje is lehet. Kellemes meglepetés volt számomra, hogy a magyarok azonnal értették, mit akarok. Ekkor tudatosult bennem, hogy közünk van egymáshoz. Az itthoni orvosok közül meglepően sokan érdeklődtek módszerem iránt, mert nemcsak az egészséges ember önkifejezését segíti, hanem a lelkiileg sérültek gyógyítását is szolgálja. Fontolgtatom, hogy hosszabb időre eljövök Magyarországra, hogy terápiámat szakembereknek megtanítsam.

Sitku Valéria terapeuta számos művészeti ág felhasználásával – rajz, zene, tánc – fejti ki gyógyító munkáját. Kreatív egyénisége lehetővé teszi, hogy személyre szabottan, ennek következtében eredményesen foglalkozzon az emberekkel.

- Az ön számára mit jelent a tánc?

- A játékosságot, a harmóniát. Ami egészséges bennünk, azt meg kell mentenünk, és erre az egyik legalkalmasabb lehetőség a tánc. Lendületet ad, a belső harmóniát újratermeli. A zenére történő mozgás megnyugtat, felszabadít, könnyeddé varázsol. Magam is részt vettem Carla Foris táncóráin és mondhatom újszerű volt. A csoport „együtt lélegzett”. A zene, a tánc és a hangok igénybevétele adok-kapok játékban vettünk részt. Gesztusokkal adtunk jelt egymásnak, így próbáltunk ráhangolódni a másokra. Az ilyenfajta kommunikáció mindenki számára hasznos lehet.

Simon Péter szabadfoglalkozású fiatalember napjainak nagy részét áttáncolja. Tudja, hol van táncház, és csak ritkán mulaszt el egyet. Készül hivatására, a néptáncosságra.

- Miért „szerelmesedett bele” ebbe az ősi, kifejezési nyelvbe?

- Aki műveli a táncot, nyitott, boldog ember. A játékosság elviselhetővé teszi a nehéz pillanatok is. Megkapó még, hogy a magyar néptáncnak erős a közösségformáló ereje. A magyar ember tánc közben figyel a másikra, ugyanakkor ő is villogtatja tudását. A Jászberényben megrendezett tánc táborba Észtországból, Franciaországból, Hollandiából, Kanadából, az NSZK-ból, az USA-ból és még ki tudja honnan érkeztek a fiatalok a néptánc kedvéért. Ha nincs a tánc, sokan talán azt sem tudnák, hogy Magyarország a világon van ...

Sülé Ferenc pszichiáter saját bevallása szerint szeret és szokott is táncolni.

- De vajon mi a magyarázata, hogy az emberek túlnyomó többsége életörömként éli meg a táncot?

- A tánc valami élő ritmusra történik, testet-lelket, érzelmi életet áthangol, jó hatással van a vegetatív idegrendszerre is. Aki énekelni, táncolni tud, az kevésbé fárad el. Az úgynevezett primitív népeknél nagyobb szerepe és jelentősége van a táncnak, de a mai ember számára is nélkülözhetetlen lenne.

- Mi a véleménye a gyógyító táncról?

- Fontos terápia, a pszichés betegek orvoslásában, ha a terapeutában is megvannak a személyi feltételei, ha valaki tehetségénél, szakképzettségénél fogva alkalmas erre, akkor a művészeti terápiás gyógy mód egyik fontos eszköze lehet. A tánc egyébként nemcsak a sérült emberekre hat jótékonyan, hanem mindenki-re, aki szereti művelni. A tánc az egy teljesen egészséges és természetes út, ami feszültségoldó, problémamegoldó lehet. Ezért fontosnak tartanám, ha a többi létező, nagy tánc kultúrából többet művelnének Magyarországon. Nagyon érdekesek az ősi kínai, indiai és japán táncok. (Tai-tcsi, dervis vagy sámánisztikus táncok.) De van, aki a magyar néptáncban találná meg személyisége fejlesztésének legjobb módját.

Különbözőségünk miatt több fajta tánc kultúra megismerését és művelését tartanám szerencsésnek hazánkban. G.Á.