

Egy táncpedagógus utazásai Kelet és Nyugat között

„Az egyensúly csak Kelet és Nyugat találkozásával állítható vissza. Ennek a találkozásnak az emberi tudat legmélyebb szintjén kell végbemennie.”

(Griffiths, 2006)

Ha egy táncos például Siva személyét megpróbálja megformálni, akkor az istenségről alkotott gondolatok és a test energiája a táncot szentséggé változtatja. Egy isteni személy abszolút és teljes rajzolata alapján, az erről való saját legfelsőbb tapasztalata által a táncos átlényegül, és fókuszált gondolatai meghívják azt az energiát, amelyet az adott istenség képvisel, de csak olyan mértékben, amilyenben a művész tapasztalatában megértette, hogy a létezés milyen minőségét kódolja ez a forma. Ez nem tánctechnikai fejlettségtől függ, tehát nem csupán tánctechnikai fejlesztést és fejlődést követel. Erre próbáltam keresni a választ utazásaim során.

Három ízben jártam Indiában. Az első alkalommal az India déli részén lévő Kerala állambeli város, Payanur (ejtsd: pájanur) bentlakásos táncművészeti iskolájába, úgynevezett gurukulába kaptam ösztöndíjat. Ez egy-két hetes látogatás volt 2004. novemberében. Második utazásom Orissa állam Puri városába vezetett, ahol öt hónapot töltöttem el 2006 februárjától júliusáig. Itt találtam egy táncmestert, aki által az Odisszi indiai templomi tánc alapjaival ismerkedtem meg részletesebben. Harmadjára táncral nem foglalkoztam, ekkor már inkább a kultúrával ismerkedtem részletesebben. Párhuzamosan a Magyar Táncművészeti Főiskola táncpedagógus szakának hallgatója voltam, 2008-ban diplomát szereztem.

Indiai utazásaim során a szent, a szakrális tánc után kutattam, elmélyedve ebbe az ősi templomi táncban, amely még ma is próbálja ápolni a több ezer éves hagyományokat. Megfigyelési szempontjaim a következők voltak:

A tánc formája és menete.

A szertartások jelentősége a tánctanításban, illetve az előadásban.

Az indiai tánc tanítása, a tanár mint mester, illetve a tanuló mint tanítvány megjelenése.

Megőrizte-e eredeti szakrális töltését ez a tánc napjainkban, vagy sem?

Milyen hatással volt rám a kulturális különbség a tánc elsajátításakor és a hétköznapi életben?

Hazaérkezve, távlatból akkori élményeimet felidézve reflektív feldolgozást készítettem, abban bízva, hogy a többféle nézőpont és a tágabb perspektíva segít új tapasztalatok, pedagógiai gondolatok felszínre hozásában. Amit Indiában megéltem, illetve ahogy azóta látom az itteni világot, oktatást, azt feldolgozva, rendszerezve elemzem, kiegészítve a szakirodalomból merített információkkal.

Külön kérdést vet fel, hogy hogyan kerülnek átadásra ezek a táncok. Elővehetők-e a régi módszerek, illetve mentesülünk-e a már belénk nevelt sikerorientált felfogástól, akár mint pedagógus, akár mint tanuló. Elsőként az indiai klasszikus mester-tanítványi viszonyt hasonlítom össze a hazai pedagógus-tanuló kapcsolattal.

A mester és tanítvány közötti kapcsolatról Indiában

Indiában az ősi tudás mesterről tanítványra száll évezredek óta. Ezek az úgynevezett tanítványi láncolatok (guru parampará) nagyon szerteágazóak. Ahányféle mester, annyiféle módon adja át a tudását, amelyet maga is a mestere által beavatva kapott meg. A mester és tanítvány közti kapcsolat rendkívül személyes. Kapcsolatuk nem véletlenszerűen jön létre, hanem kölcsönös elfogadáson, tiszteleten alapul. Fő céljuk az ősi tudás átörökítése, amelyet mindketten szolgálatnak tekintenek. Ezt a tudást a lehető legmélyebben kell megértenie, saját lényéből előhozni annak a tanítványnak, aki később maga is mesterré akar válni. Kapcsolatuk ezért rendkívül személyes, egymást jól ismerik, látszólag a tanítvány szolgálja mesterét, és teljesen alárendeli magát neki, de valójában a mester éppen annyira, vagy talán nagyobb mértékben foglalkozik tanítványa belső fejlődésével. Ezért cserébe nem vár semmit. Ezt Indiában ma is megtehetik többé-kevésbé a tanítók, mert a tanítványok tiszteletből adományokat adnak mesterüknek. A mester ajtaja a tanítvány előtt mindig nyitva áll. Mindig csak annyi tudást ad át, amennyire a tanítványnak éppen szüksége van. Nem többet és nem kevesebbet. Így sokszor gyorsabb és hatékonyabb fejlődés érhető el. Itt, Nyugaton számos reformpedagógiai törekvésben feltehetjük ezt a motívumot.

Énekóra, első találkozás

Azt hiszem, ez volt az első találkozásom a klasszikus indiai mesterrel, aki azért van jelen, hogy felfedje számomra azt, amit kívül-állóként lát bennem. Rendkívül nagy türelme és kedvessége megdöbbentett, de persze nemcsak az övé, hanem a jelen lévő másik harminc nebulóé is. Mindenki megvárta, sőt szurkoltak nekem, hogy megértem és leírom a gyakorlatokat. Majd amitől a legjobban félttem, rögtön elsőre egyedül kellett énekelnem. Ahogy kijött az első hang, szinte megijedtem. „Ez az én hangom? Van hangom.” És nagyon hálás voltam. Valami megnyílt számomra akkor, amihez foghatót még soha nem tapasztaltam. A tanulás egy másik módja. Azt hiszem, az oldott fel, hogy a tanárom nem várt tőlem semmit, csak megmutatta a gyakorlatot, és mindent megtett, hogy megértem. Egy cseppet sem éreztem azt, hogy nekem most itt bármit kellene teljesítenem, amire még pillanatnyilag nem vagyok képes. Persze itthon sem várják el a tanárok, hogy többet teljesítsünk, mint amire képesek vagyunk, de folyamatosan a szemünk előtt lebegtetik a kitzűzött célt, amelyet majd el kell érni. Amikor Indiában tanultam, éneket vagy táncot, vagy bármi mást, sohasem éreztem, hogy nekem majd el kell érnem egy szintet, csak azt éreztem, azt éreztették velem, hogy jó, amit csinálok. Egy idő után lassan-lassan elpárolgott belőlem a megfelelési kényszer, és csak arra koncentráltam, amit éppen tettem. És jól éreztem magam a pillanatban. Mivel nem állítottak mérce elé, egy idő után rá kellett jönnöm, hogy saját magamnak állítok mérceket. Csak miután ezt is elengedtem, kezdtem el ténylegesen élvezni a tanulás folyamatát, ami szerintem nagyon fontos.

Háromféle tanító létezik. Az első, aki mindent megtesz a tanítvány helyett. Ő nem az önmegvalósult mester, hanem az, aki maga helyett másokon gyakorolja az önmegvalósítást. Azt ajánlják Indiában, hogy az ilyen mestertől tartsuk távol magunkat. A második, aki elmondja a tanítást, kijelöli az utat, és aztán azt mondja, most neked kell végigjárni. Ő sem ad igazi élő tudást. A harmadikféle mester, aki azt mondja: „Menjünk együtt!” Ő az igazi mester, aki szintén az úton jár, valamivel a tanítvány előtt.

A mester

„A keresők akkor fejlődhetnek a leggyorsabban, ha érezni merik, hogy a mester szíve szüntelenül értük kiált, és hogy a mester lelke végtelenül, végtelenül jobban szereti az életüket, mint ahogy ők saját életüket valaha is szeretni tudják.”

(Chinmoy, 2002)

A mester az a személy, aki egy bizonyos ősi tudást, legyen az bármely tudomány, saját lényén keresztül megtapasztalta és megéli azt; Keleten megvalósultnak mondják. A tanítványt az idáig vezető folyamatban mestere segítette, és ő avatta be. Az mindig nagy kérdés, hogyan lehet eldönteni, hogy egy mester megvalósult-e. Ezt leginkább az ember őszinte törekvése határozza meg. A megvalósult mesternek spirituális kapcsolata van. Tudását nem sajátjának tekinti, annak ellenére, hogy teljes lényét áthatja. Ez a tudás az istenektől való, és a hosszú tanítványi láncolat elején mindig valamely istenség adományozta valamely földi halandónak, aki azután továbbadta, és így őrizték évezredekken át. Az istenmegvalósítás egyben önmegvalósítást is jelent, önfelfedezést, saját felsőbb, isteni énünk megvalósítását. Ameddig a tudatlanságban vagyunk, addig Istent valami tőlünk kívül álló felsőbbrendű erőnek, személynek tartjuk. Később, a saját abszolút, legfelsőbb lényünkkel való azonosulás pillanatában ráébredünk az Istennel való egységre. Ekkor egyszerre látod a teljességet a végesben és a végtelenben egyaránt. Ma a spiritualitás szó kapcsán általánosságban vegyes gondolataink támadnak. Chinmoy szerint „a valódi spiritualitás az élet elfogadását jelenti”. Ezek szerint a megvalósult ember teljesen normális, hétköznapi.

Háromféle tanító létezik. Az első, aki mindent megtesz a tanítvány helyett. Ő nem az önmegvalósult mester, hanem az, aki maga helyett másokon gyakorolja az önmegvalósítást. Azt ajánlják Indiában, hogy az ilyen mestertől tartsuk távol magunkat. A második, aki elmondja a tanítást, kijelöli az utat, és aztán azt mondja, most neked kell végigjárni. Ő sem ad igazi élő tudást. A harmadikféle mester, aki azt mondja: „Menjünk együtt!” Ő az igazi Mester, aki szintén az úton jár, valamivel a tanítvány előtt. Ez a mester sohasem ad tanítványának nem kért tanítást, mivel saját maga már megszerezte a tudást, nyugodtan vár, amíg a tanítvány kér. Egy hasonlattal élve, a mester az, aki képes a fára fel- és lemászni. A tanítvány, ha kér egy mangót a fáról, ő lehozza, majd ismét visszamászik, és vár, amíg nem kér valaki újra. Nem osztogatja mindenkinek. Persze sok esetben a mester felkeresi a tudatlanságban lévő embereket, hogy fényt hozzon nekik. Igaz, hogy a szomszéd embernek kell elmennie a tóhoz, nem pedig fordítva, de a csecsemőt édesanyja eteti meg, ő szalad hozzá, ha éhes.

A tanítvány

Mínél őszintébben törekvő egy tanítvány, annál inkább a neki megfelelő mestert vonzza be életébe. Indiában azt szokták mondani: „Ha a tanítvány készen áll, a tanító megjelenik.” Ez azért van így, mert amíg nem születik érdeklődés bennünk valami iránt, addig igazán nem is vagyunk képesek befogadni azt. A tanítványnak őszinteséggel és önismerettel kell rendelkeznie ahhoz, hogy a számára legjobb úton haladjon. Mestere felé a totális bizalom és a teljes elkötelezettség, önátadás szükséges ahhoz, hogy a tanítást ténylegesen befogadhassa. A megvalósulást önerőből elérni olyan, mintha egy tutajjal akarnánk átkelni az óceánon. A mester látja a tanítvány felsőbb énjét, és efelé kormányozza. A tanítvány erre önmagától nem képes, mint ahogy a szem sem tudja önmagát megpillantani.

A mester úgy adja át az ősi tudását, hogy a tanítvány közben nem azt érzi, hogy valami élettelen, porlepte dolgot vesz magára, hanem felfedezi, élővé teszi azt saját maga számára. Ebben a mester nagymértékben támogatja, pontosan azáltal, hogy nem ad tu-

dást, amíg a tanítvány nem kérdez, amíg nem érett meg az adott válasz befogadására; akor viszont kötelességének tartja beavatni.

Számomra ez azt jelenti, hogy létezik egy olyan tanító, aki az ősi tudást képes felfedni egy másik személy előtt olyan módon, hogy az most itt a jelen életben élő és alkalmazható lehessen. A szent és profán kérdésének vizsgálatakor azt látjuk, hogy vannak, akik mindig valami tradíciót követve közelítik meg az életszentséget, és vannak, akik bár tudattalanul, de ugyanezt teszik: profán módon viszonyulnak a világhoz, a szentséget az előben, a pillanat valóságában keresik.

Mesterkeresés másként

Bár az első látogatást is hosszabbra terveztem két hétnél, ez mégis a második alkalommal tudott megvalósulni. Puriba való utazásom ennek ellenére részleteiben kevésbé volt előre megtervezett. 2006. február 5-én egy csoporttal indultam neki ismét Indiának, azzal a céllal, hogy Kalkuttában vagy Puriban, esetleg máshol keresek egy tánctanárt, akitől Odisszi indiai templomi táncot tanulhatok. Az Odisszi hazája Orissa, azon belül is az egykori főváros, Puri. Az volt a legmélyebb vágyam, hogy ott tanuljak. Előzetesen próbáltam ismeretségeken, interneten keresztül kapcsolatba kerülni egy ottani tánctanárral, de mivel Puri ma nem egy modern nagyváros, nem jártam sikerrel. Különböző tanárokkal, újságírókkal leveleztem, de egyiknél sem éreztem, hogy „ez az!”. Elindultunk tehát. Fél évre terveztem ismét.

Egy dolog vezérelt, az intuícióm és egy álom egy fekete szempárról, amely az idős táncmesteremé volt. Biztos voltam benne, hogy megtalálom. Puriba érve beteg lettem. Egy napig fel sem bírtam kelni. A helyiek segítségét kértem. Körülbelül egy hét múlva sikerült találkat szerveznem egy ottani tánctanárral. Amikor megláttam a szemét, tudtam, hogy ő az. Minden aggodalmam elszállt. Másnapról indult a tánc.

A beavatás

Indiában a mester mindig valamiféle szertartás keretében fogadja el tanítványát. Általában a tanítvány különböző ajándékokat visz mesterének, ami legtöbbször füstölő, gyümölcsök, virág, esetleg valamiféle kendő és némi adomány. A mester ezt elfogadva tanítványául fogadja az illető törekvőt. A tanítványnak ekkor elszántságát, elkötelezettségét kell bizonyítania, és tanulni, figyelni alázattal. Később más avatásokkal további szintekre léphetnek. Ezek más és más módokon zajlanak, tanítványi láncolatoktól függően.

Ne gondoljuk, hogy manapság a mester-tanítványi kapcsolat minden esetben tökéletesen megvalósul. Ez ténylegesen az őszinte törekvésen múlik. Gyakran csak formális kapcsolatról és beavatásról beszélhetünk.

Találkozás a mesterrel egy rövid szertartás keretében

A reggeli végeztével, rövid szünet után rögtön következett egy táncóra, amely egy félig nyitott kis épületben volt. A táncterem padlója nagyon sik aszfalt, az egész nem lehetett több tizenöt-hús négyzetméternél. Voltak ennél nagyobb termek is, a nagyobb létszámú csoportoknak. Az egyik sarokban egy kis domborművön Krisna állt egy tehénke kíséretében. Ez volt az oltár. Előtte kicsi friss virágfejek, és egy füstölő szórta a hamvait mindenfelé. Az intézmény igazgatója kísért el a főépülettől, amelyben laktunk, a táncteremig. Shashikantha Nayakot, leendő mesteremet már láttam a reggelinél, röviden be is mutatkoztunk, de ez most más volt. Az igazgató úr elmondta, hogy egy rövid szertartás lesz, amellyel a mesteremhez megyek, és megkérem, hogy tanítson. Szólt a segédjének, hogy hozzon egy kis gyümölcsöt, virágot és füstölőt. En pedig az egész friss levélre

összerakott kis költeményre odaillesztettem még pár rúpiát. Ezzel a kis csomaggal indulunk el. A terem ajtajában engedélyt kértünk a belépésre. A mesterem, ha nevezhetem így, Shashikantha Nayak, egy fiatal srác volt. Velem talán egyidős, vagy kicsivel idősebb. Orissából jött ide tanítani, az Odisszi hazájából. Mint később megtudtam, sok tekintetben hasonló sorsunk volt. A családja nem támogatta őt táncos karrierjében, volt is egy másik szakmája, tévészerelő, úgy emlékszem. Persze sohasem szerelt tévéket. Sokat utazott, és táncolt, tanított. Az előzetes instrukciók alapján a kis csomagot letettem a lábaim elé, megérintettem ujjbegyeimmel a lábfejét, majd a homlokomhoz tettem az ujjaimat, elfogadva őt mesteremnek. Ő pedig hasonló kézgesztussal elfogadta adományaimat, majd a fejemet és utána a saját homloka közepét érintve engem is tanítványául fogadott. Legalábbis első körben. Ezután leborultam az oltár előtt, homlokommal és kezeimmel a földet érintve, majd máris kezdődhetett az óra. Így nézett ki a rövidke szertartás, amellyel tanítványául szegődtem, és egyben beiratkoztam az iskolába.

A tanár-tanuló kapcsolat a nyugati kultúrában

Nyugaton a pedagógiai folyamat alatt általában egy pedagógus és több diák együttes munkáját értjük valamely iskolarendszerben. Az oktatásnak számos célját és funkcióját nevezi meg a didaktika, ám mindenképpen e célok között szerepel a tanuló személyiségének változása, a személyiség fejlődése. A pedagógus és a diák kapcsolata nem személyes, vagyis a legtöbb esetben nem választott kapcsolat.

A pedagógus

A pedagógus kulcsszereplője a pedagógiai folyamatnak. Az egyes pedagógusok eltérő hatékonysággal oktatnak, ebben nagy különbségeket tapasztalhatunk. Egyes feltevések szerint pedagógusnak születni kell. Mások úgy vélik, hogy az eredményesség a kulcs, tehát ha valaki rendelkezik magas színvonalú szaktárgyi tudással, akkor képes lesz azt jól tanítani. A tapasztalat azt mutatja, hogy mindenképpen szükség van pedagógiai és pszichológiai ismeretek elsajátítására, amelyek pozitív irányban befolyásolják a pedagógus munkáját. A pedagógiai eredményesség kutatásában a pedagógus személyiségvonásait, alapképességeit vizsgálták. Eszerint az eredményes pedagógust, aki személyközpontú és másokat elfogadó, három alapvető képesség jellemzi:

- a) a feltétel nélküli elfogadás,
 - b) empátia, a másik ember érzéseinek megértése, és visszajelzés,
 - c) kongruencia, az értékeinkben való bizonyosság.
- Az általános képességek mellett pedagógiai képességeket is meghatároztak:
- a) kommunikációs ügyesség,
 - b) gazdag és rugalmas viselkedésrepertoár,
 - c) gyors helyzetfelismerés, konstruktív helyzetalakítás,
 - d) erőszakmentesség, kreativitás,
 - e) az együttműködés igénye és képessége,
 - f) pedagógiai helyzetek, jelenségek elemzése,
 - g) mentális egészség.

A gyakorlati készségek is elengedhetetlenül szükségesek. Egy gyakorlati jellegű tárgy esetében, mint például a tánc, ezek kiemelten fontos szerepet kapnak. Az óra menetének megtervezésekor figyelembe kell venni a tanulók korát, fejlettségi szintjét, létszámát és pillanatnyi állapotukat, egyéb technikai körülményeket, mint például hőmérséklet, esetleg szélsőséges időjárás, valamint a napszakot (például kora reggel, hideg teremben fokozott figyelem szükséges a bemelegítésre). Az óravezetési készségek, kérdések, magyarázatok, interaktív kapcsolat, csoportos és egyéni munka felhasználása mind az óra fo-

lyamán használható módszerek, amelyeket változatos módon használ a pedagógus. Az órát követően azt kielemezve, értékelve és következtetéseket levonva fejlődik a pedagógus maga is.

Kimutatták, hogy nincs lényeges összefüggés a pedagógiai, pszichológiai vizsgaeredmények és a tanítási tudás között. Eszerint az egyes pedagógusok az adott tanítási helyzetben hozott döntéseiket nem lexikális tudásukra alapozzák. A tudomány magyarázata, hogy léteznek sémák, amelyeket a szituációt felismerve vetnek be a pedagógusok, intuícióik alapján. Ez az intuitív készség az elméleti tudás és a gyakorlati tapasztalás kölcsönhatásából jön létre. A pedagógiai tudás jellege szerint elméleti és gyakorlati tudásból áll, valamint nézetből, amely olyan feltételezések, feltevések rendszere a világról, amelyek az egész élettapasztalatból alakultak ki, és befolyásolják a pedagógiai döntéseinket (Falus, 2003).

A tanuló

A tanulókat életkortól függően más és más pedagógiai módszerekkel tanítjuk. Erre külön módszereket használunk. A pedagógus mindig törekszik a tanuló megismerésére, és eszerint alakítja a tanítási folyamatot. Manapság egyre inkább eltűnik a különbség a gyermekkor és a felnőttkor között, tehát a módszerek is folyamatosan változnak. A gyermekeket korán bevonják életpályájuk alakításába. Ők is egyre gyorsabban válnak önálló részévé a fogyasztói társadalomnak. Ez a korai felelősségvállalás koraéretté teszi őket. Az egyes intézményeknek is eltérő célja lehet, vannak például teljesítmény-központú és gyermekközpontú iskolák.

A személyiség kulcsfontosságú, hiszen a személyiség alapján differenciálják a tanulókat. A személyiség pontos megismerése azonban bonyolult pszichológiai kérdés. A személyiség az öröklött és a tanult jellemvonások összefonódásából jön létre. A tanulók különbözősége, egyénisége értéket képvisel a társadalomban, hiszen az uniformizálással szemben cél a sokféleség megőrzése. A tanuló fejlődése nem folyamatos, vannak minőségileg különböző szakaszok. Ezek egyénenként eltérőek lehetnek (Falus, 2003).

Mesterem mindent csak egyszer mutatott meg, és csak egyszer ismételtük az előző óra anyagát. Ez eléggé nehéz, hiszen a mozgás rendkívül összetett izolációból épül fel, amely szemre, arcjátékra, az ujjak mozgására is kiterjed. Nemcsak időben, hanem a test egyes részein is eltérő dinamikai és nem átlagos ritmikai mozdulatok bonyolult sorából áll. Persze kaptam segítséget, ha nem ment. A tanárom azt mondta, hogy egy koreográfiát fog nekem tanítani négy hónap alatt. Nem nagyon értettem, hogy akkor miért haladunk olyan gyorsan. Ő pedig nem értette, hogy én hogy tanulok ilyen gyorsan. Ez a közöttünk lévő nevelkedési különbségből fakadt. Ott ugyanis az úgynevezett „indian time” jegyében folyt az élet és a tanulás.

A keleti mester-tanítvány és a nyugati pedagógus-tanuló kapcsolat összehasonlítása

E két tanulási folyamatot igen nehéz összevetni, de néhány ponton lehetséges. Összességében mindkét folyamat célja a tanulók fejlődése, mély megértése: a tudást személyiségük részévé formálva önállóan is képesek legyenek alkalmazni. A különbségek főként a megfogalmazásban vannak, illetve a különböző fogalmak különböző tartalommal is bírnak. Egyik folyamat sem kevesebb a másiknál, csak más.

<i>Klasszikus mester-tanítványi viszony</i>	<i>Pedagógus-tanuló kapcsolat</i>
A tanulási folyamatot a tanítvány fejlődése, őszintesége vezeti.	A pedagógus a tanítási folyamat kulcsszereplője.
A felsőbb én megtapasztalására és megvalósítására törekszik.	Eredményességre, sikerre törekszik.
Az oktatási folyamatot türelem jellemzi.	Az oktatási folyamat a gyorsaságot és a hatékonyságot tartja szem előtt.
A mester a tanítványt önmagához méri, és eszerint értékeli.	A pedagógus a tanulót egy általános szinthez méri, és aszerint értékeli.
A mester megvalósult állapota szerint alkalmas a tanításra, személyiségjegyei nem mérvadóak. (A tanítvány olyan mestert választ, aki illeszkedik az ő személyiségéhez.)	A pedagógus diplomája, személyiségvonalai és alapvető képességei szerint válik alkalmassá a tanításra.
Önmegvalósítás-központú.	Személyiségfejlődés-központú.
Túlzottan spontán – teret adhat a lustaságnak.	Túlzottan precíz, steril, informatív, ami a valódi átélést zárhatja ki.
A módszer mindig spontán, személyes, meglepetésszerű.	A módszertan előre kidolgozott, személytelen, sémákkal dolgozik.
Tudatossága főként az információk és módszerek időztetésében rejlik.	Tudatossága főként az információk és módszerek pontosságára irányul.
Kölcsönösen választott kapcsolat.	Általában nem választott kapcsolat.
A mester látja, milyen emberré válhat a tanítvány.	A tanuló felelősséget érez életpályája meghatározásában.
A mester átvállalja a felelősséget a célt tekintve; a tanítvány felelőssége a feladatra koncentrálni.	Túl korai felelősségvállalás.
A mester segít a tanítványnak abban, hogy mi a lényeges információ az adott pillanatban.	A tanuló – a tömegkommunikáció révén – átláthatatlan mennyiségű információhoz jut.
A mester passzív, visszafogott vezető.	A tanuló passzív befogadó.
A tanítvány aktív, törekvő.	Főleg a pedagógus az aktív szereplő.
A mester a tanuló felsőbb énjét pillantja meg, amely nem függ az adott élethelyzettől.	A tanár a tanuló egyéniségére a szülők, a környezet, a korábbi tanulmányi eredmények és a gyermek viselkedése alapján következtet, és eszerint neveli.

Személyes tapasztalataim a táncoktatásban és a tánctanulásban

Nyugatról Indiába érkezve nyugalmat, türelmet, bizalmat, elfogadást, hitet tanultam. Odisszi-táncmesteremnek a Puri-béli Bijay Kumar Senapatit tartom. Fentebb már elmeséltem, hogy hogyan találtam és választottam őt mesteremnek. Most főként az ott szerzett tapasztalataimról írnék, arról, hogyan váltam gyors sikerre törekvő tanulóból Mesterem vezetését elfogadó tanítvánnyá, miként hatott ez a személyiségemre, milyen személyiségvonásaim, képességeim fejlődtek, változtak.

A stresszt Puriban talán csak hírből ismerik, így alkalmam volt hosszabb időn keresztül megtapasztalni a nyugalommal teli életet. Azt gondolhatnánk, hogy ez könnyű dolog,

de nekem nem volt az. Az első héten szüntelenül úgy éreztem, hogy késésben vagyok, el-kések, lemaradok, nem a megfelelő ütemben tanulok, nem rögzítettem minden információt, amelyet hallottam a táncórán, és mindezek borzasztóan frusztráltak. Mivel a tanárom kezdetben nem kért számon semmit, azt gondoltam, hogy itt valami nagy vizsga lesz nemsokára, és majd ha nem tudom megfelelően az anyagot, amelyet leadott, akkor sajnos nem léphetek tovább, vagy lepasszol valamelyik tanítványának, hogy bajlódjon ő velem. Persze nem így lett. Egy hét után már határozottan ingerült voltam a sok újdonságtól, az eddigi itthoni kultúrában megszokott dolgaim hiányától, amit ők egyáltalán nem értettek. Tehát ahelyett, hogy erre szigorral vagy agresszióval válaszoltak volna, ártatlan, türelmes, kérdő tekintetekkel találkoztam mindenhol. Ebből a kezdeti kulturális sokkból aztán lassan kigyógyultam. Megpróbáltam előrenézni, és a feladataimra való komoly koncentráció helyett csak elfogadni, ami éppen következik. Indiában sohasem tudhatod, mi fog történni a következő pillanatban, de minden mindig megoldódik, és közben senki sem ideges. Persze ez néha sok időbe telik, de ott ez nem számít. A többórás áramszünet után minden ott folytatódik, ahol abbamaradt. Sajnos körülbelül egy hónap után elért a második hullám. A mobiltelefonomat itthon hagytam, de valahogy ekkor szünet nélkül hallottam, mintha csörögne. „Valaki keres.” Ez nem honvágy volt. Az igazat megvallva örültem, hogy távol vagyok az otthonomtól, és ez nem is változott meg egészen addig, amíg a repülőn meg nem hallottam az első magyar szót. A pörgés hiányzott. A rohanó világ, az elintézni való dolgok sora, amelyektől korábban éreztem, hogy élek. Ezután már sikerült átadni magam a nyugodtabb életnek, és elhatároztam, hogy megpróbálok minél inkább úgy élni, mint ők, beleolvadni a környezetembe. Így szereztem tapasztalatot arról, hogyan kell nyugodtan élni vagy akár tanulni.

Amit még tapasztaltam, az a türelem és elfogadás, nem aggódni a jövőért. Itthon úgy tanulunk, hogy közben mindent egy előre kitűzött jövőbeli célért teszünk. Ha ezt nem érjük el, akkor szomorúak vagyunk, a hibákat keressük. Indiában is voltak kitűzött célok, de ezek folyamatosan változtak aszerint, hogy én hogyan reagáltam az első feladatokra. Mesterem legelőször csak alapokat és egy rövid koreográfiát akart nekem tanítani, de ezt is csak azért mondta el, mert kérdeztem. Emlékszem a reakciójára. Nem értette, hogy ez most miért fontos nekem.

Ahogy napról napra jártam a táncórákra, lassan kialakult bennem a bizalom mesterem iránt. Sokszor voltak kérdéseim. Ezek némelyikére válaszol. De néha azt mondta, ez most nem szükséges neked. Megpróbáltam ezt elfogadni, és rábízni magam az ő vezetésére.

Mesterem mindent csak egyszer mutatott meg, és csak egyszer ismételtük az előző óra anyagát. Ez eléggé nehéz, hiszen a mozgás rendkívül összetett izolációból épül fel, amely szemre, arcjátékra, az ujjak mozgására is kiterjed. Nemcsak időben, hanem a test egyes részein is eltérő dinamikai és nem átlagos ritmikai mozdulatok bonyolult sorából áll. Persze kaptam segítséget, ha nem ment. A tanárom azt mondta, hogy egy koreográfiát fog nekem tanítani négy hónap alatt. Nem nagyon értettem, hogy akkor miért haladunk olyan gyorsan. Ő pedig nem értette, hogy én hogy tanulok ilyen gyorsan. Ez a közöttünk lévő nevelkedési különbségből fakadt. Ott ugyanis az úgynevezett „indian time” jegyében folyt az élet és a tanulás. A diákokat általában erősen biztatni kell a haladásra, de azért ezt nem viszik túlzásba a tanárok sem. Én pedig az itteni módszerek hatására azonnal próbáltam minél több tudást magamba szívni. Végül az első koreográfiát, amely egy Mangalacsaran, virágfelajánlás volt, kilenc nap alatt tanultam meg.

Az óra hangulata mindig könnyed volt. Ha épp áramszünet volt, és nagyon meleg, ami napi gyakorisággal megesett, akkor megvártuk, míg visszajön az áram, és ismét elindulnak a ventilátorok. Addig beszélgettünk, a tanárom humorosan mesélt a táncról, vagy ami épp eszébe jutott. Az utolsó hónapokban néha megkérdezte, hogy egyébként mivel foglalkozom itthon. Sőt a saját életéről is megtudhattam egy-két dolgot.

Az óra és a búcsúzkodás hasonlóképp tiszteletadással fejeződött be.

Táncossá, majd tánctanárrá válás

Lassan csöpögtette nekem a tudást, mindig csak annyit, amennyire szükségem volt. Mindig egy füzettel a kezemben próbáltam őt faggatni, ő pedig a maga őszinte ártatlanságával nem értette, hogy én ezt miért teszem, mi szükségem nekem most ezekre az információkra. Szóval hiába, meg kellett hódolnom, és bár hosszú időbe telt, de végül elfogadtam, hogy annyit kapok, amennyit kapok. Elgondolkodtam, hogy: „Tényleg miért is van szükségem erre a sok információra?” És rájöttem, hogy nincs. Persze ami nagyon fontos, hogy megszületett bennem a bizalom a Mesterem felé. Tudtam, éreztem, hogy ő vezet engem, és amire szükségem lesz, azt ő mindig adni fogja, nekem nem kell belőle kisajtolnom.

Tükröt általában nem használnak a táncteremben. Ez számomra nagyon furcsa volt, hiszen egy új mozgásforma tanulásakor, ahogy megszoktam, szerettem volna magamat figyelni, kontrollálni a tükröben. De ott ez nem az én feladatom volt. Legalábbis nem így. Táncmesterem mindig jelezte, melyik a helyes mozdulat, vagy csak megvárta, míg ráérezek, míg megtalálom magam a mozdulatban. „A mester szeme a tükör.” Ezt még itthoni Odüsszi-tanulmányaim során tanultam. Hát nem volt könnyű. Egész idő alatt vártam, hogy mikor láthatom, hogy nézek ki, amikor így táncolok. Végül elengedtem a kíváncsiságom. Megtanultam a belső érzeteim alapján kontrollálni a mozgásom. Tehát el kellett engednem a magamnak és másoknak való külső megfelelést.

A hit kérdésével hadilábon álltam. Nem akartam vallási fanatikusként viszonyulni ehhez a templomi tánchoz. Mégis szerettem volna átélni, hogy mit jelenthetett a régi mahariknak Dzsagannáth istenség személye, és milyen, az istenséghez fűződő érzéseik generálták tiszta táncukat. A folyamatos gesztusok, amelyekkel formálisan nap mint nap kifejeztem tiszteletem Dzsagannáth felé, és a Puri-beliek mély hite, mely szerint minden történés Dzsagannáth körül forog, meghozták számomra is a hitet.

Első tapasztalatok Puriban

A táncórák kemények voltak számomra. Nem értettem, hogy mit várnak el tőlem, fájta a sarkam és a hátam is. Betonon táncoltam mezítláb. Magántanítvány voltam. Sok időbe telt, mire rájöttem, hogy nincs elvárás. Csupán arról volt szó, hogy én egy más kultúrából érkeztem, ahol folyamatosan mindenféle külső szerepeknek kell megfelelni. A keleti ember nem akar megfelelni másoknak, vagy akár magának, így a tanár sem vár el diákjától egy előre kijelölt szintet: hagyja a maga ütemében fejlődni. Nem mondja, hogy ez rossz, ez pedig jó. Megvárja, mi sül ki az egészből, és ha a tanítvány megérett, akkor már jobban figyel rá. Számomra nagyon furcsa volt, hogy nem kaptam értékelést, sem semmilyen megerősítést. A dicséret és bárminemű értékelés hiánya arra készítetett, hogy magamra figyeljek, és kreatívan próbáljam megvalósítani azt, amit tanítottak nekem. Azt hiszem, pont ez volt a cél.

Táncmesterem jó érzékkel a tánc rituáléit csak szokásként közvetítette számomra. Az órákon mindig annyi információt kaptam, amennyire épp szükségem volt. Nem terhelt túl soha, és mindig elégedett volt velem. Következésképpen azt éreztem, hogy elfogad, és nem akartam neki megfelelni. Az első hetekben sokáig vártam a visszajelzést, megerősítést, de tőle nem kaptam. Nem tartotta fontosnak, hogy az ő dicsérete vezessen engem. Ez sokat változtatott pozitívan az önbecsülesem. Nekem kellett tudnom, hogy éppen jól hajtottam e végre a mozdulatot, vagy sem. Meg kellett tanulnom az intuíciónra hallgatni.

A legelső hét végén kaptam meg a bokacsörgőmet, amely a táncos legfőbb kincse. Az első órán véresre törte a lábamat. Rögtön elláttak tanácsokkal, beragasztották, és nagyon aggódtak értem. Az utolsó hónapban a mester ruhát varratott nekem, végül bevett a tánc csoportjába, így fel is léptem Dzsagannáth Puriban. Erről álmodni sem mertem. Az utolsó héten kaptam még egy ruhát. Megkedveltek és befogadtak.

Útravalóul mesterem meghagyta, hogy soha ne menjek férjhez, hanem csak a táncnak éljek. Ez náluk azt jelenti, hogy semmilyen más közeli kapcsolatban sem lehetnek férfakkal. Ez azért alakult így, mert akik férjhez mennek, attól kezdve teljes lényükkel a férfüknek és családjuknak élnek.

A hosszú hónapok során fokozatosan egyre többet és többet tanított nekem, megemelte az óráim időtartamát is, majd a táncsoport óráira is bejártam. Fokozatosan egyre jobban és jobban terhelt, amit én észre sem vettem. Az utolsó hetekben elmondta, hogy ő maga is megdöbbsent azon, hogy milyen gyorsan fejlődtem, és nagyon befogadott. Ezt nem minden tanítványával tette meg. Végül egy avatás keretében tanítványául fogadott és tánctanárrá avatott. Ellátott mindenféle gyakorlati tanáccsal. Az utolsó héten pedig felléptem a táncsoporttal, az egyik legnagyobb ünnepükön, a már eltávozott mesterének megjelenési napján (születésnapján) rendezett Odisszi táncfesztiválon. Azért tartotta ezt fontosnak, hogy átadhassa nekem, mit jelent az Úrnak táncolni, és nem a nézőknek. Ez is a beavatás része volt. Ez a tapasztalat mélyen beépült a tudatalattimba. Azóta, ha fellépek, mindig ott vagyok, azon a Puri-i színpadon, és Dzsaganáthnak táncolok.

Betekintés az ottani táncsoport életébe

A Puriban töltött utolsó hónapban megkértem a tanárom, hogy megnézhessem a gyerek-táncosokat is. Így egy csomó táncórát végignéztem. Már hatévesek is gyakorolják ezt a technikás táncot. Nagyon édesek, ahogy csattog a talpuk a kövön. Érdekes volt látni a különböző korosztályokat és a különböző tehetségű táncosokat. Ezelőtt csak nagy hírű táncosokat láttam, hiszen ők jutottak el Európába.

A csoport, ahová az utolsó hónapban bekerültem, nyolc-tíz főből állt. Együtt készülünk a későbbi záróbemutatóra. Az együtt töltött gyakorlás során egy nagyon lényeges dolgot tapasztaltam. A kontraszt ismét nagy volt. Ezek a helybeli lányok nem azért jártak táncolni, mert Dzsaganáth hithű táncosai szerettek volna lenni. Éppúgy illegették magukat, mintha itthon valaki a legtrendibb hip-hopórára járna. Közben persze a vallásos szertartásokat tiszteletben tartották, de nem szentelődtek meg a táncukban. Nem ez volt a pillanatnyi céljuk. Ami természetesen nem baj. Inkább csak számomra volt érdekes és nagyon mély felismerés arról, hogy mi a különbség a vallásosság és a szakralitás között. A vallási alapú tánc formái és gesztusai nem feltétlenül hozzák magukkal a tényleges szakrális átlényegülést, vagy legalábbis nem mindenkinél egyforma mértékben. A tánc formái ott vannak, de a szakrális töltést, azt, hogy mi mennyire tudunk azonosulni, nekünk kell beletenni a mozdulatba. Ekkor eszembe jutott az eredeti célom és Lőrincz Katalin főiskolai, „nyugati” táncmesterem szavai: „A tánc szakralitása tőled függ, nem a tánctól.”

Az bizonyos, hogy a legtöbben, akik hosszabb időt eltöltöttek Indiában, örökké vágnak oda vissza, időről időre elmerülni a színek kavalkádjában. De nincs ez másként Indiában sem. Ők ugyanilyen mértékben vonzódnak a nyugati világ vívmányaihoz. Az indiai táncok 20. századi újraélesztésének kiemelkedő alakja Rukminí déví, aki Anna Pavlova indiai turnéján, a híres balerinával való találkozására után kezdett saját népe tradícióinak felkutatásába. A klasszikus balett módszertanából, az óra felépítéséből és a színpadi tér felosztásából számos motívumot beépített az ősi tánc ma élő változatába és annak tanításába.

Egy tucat kérdés merült fel bennem ezután. Ha nem függ a témától, akkor mitől függ? Ki az a „tőlem”? Ha a téma nem szentekről és istenekről szól, akkor vajon lehet-e szent?

Tehát összességében bepillantva a táncosok életébe az volt a benyomásom, hogy a hétköznapi gyakorlást és munkát tekintve nem különbözik egy itteni táncsoport életétől. A különbség csupán a mestert övező mély, őszinte tiszteletben rejlik, amely nem egy meszternek alárendelt helyzetet jelentett a tanítványokra nézve, hanem nyílt, emberi tanár-diák kapcsolatot.

Amikor hazaindultam, táncmesterem kikísért az állomásra, és közben elmondta, hogy nagyon megszeretett, mert a tánc lelkeségéért jöttem ilyen messzire tanulni. Ebben különbözök a többi tanítványától. Attól a naptól nemcsak a tanítványának, de a lányának is tekint engem.

Új szemlélet hazaérve – első élmények itthon

Nem igazán vágytam hazajönni, mert minden nehézség ellenére jól éreztem magam Indiában. Jó környezetben voltam, és mindig vigyáztak rám. A hazaérkezés pillanata furcsa volt. Az utána jövő időszak még inkább. Nem értettem, hogy hová rohan ez a sok ember, és miért olyan boldogtalanok, mikor rendkívüli gazdagságban élnek. Ahogy az idő telt, kezdtem ismét feltalálni magam, de már semmi sem olyan, mint előtte. Vagy talán minden olyan, csak az én szemüvegem változott.

Szokásaim megváltoztak, átítatódta az Indiában töltött puritán templomi étellel. A kapcsolataimban sokkal inkább a gesztusokat veszem észre, a nem verbális kommunikációt, mint azt, hogy az emberek mit mondanak.

Hazaérkezve kezdődött a neheze. Hogyan őrizzem meg azt a nyugalmat és türelmemet? Itthon minden olyan volt, mintha még sosem jártam volna itt, egy másik helyre érkeztem volna haza, amely látszólag ismerős, de valahogy mindenki rohan. Az első két hónapban szinte egyáltalán nem tudtam felvenni a magyarországi hétköznapi ritmust, amely nekem úgy tűnt, mintha még sosem tapasztaltam volna.

Újra bekapcsolódtam a főiskolai életbe is. Éreztem, hogy vissza kell állnom a hazai körülményekre, de ez nem ment. Közben az idő telt, és én nem aggódtam annyira a határidők, a tanulnivaló anyag mennyisége vagy bármi más miatt. Minden megoldódott, mint Indiában. Egy év elteltével aztán kezdtem a gyakorlatban is aktívan visszakapcsolódni a rendes kerékvágásba, de próbálok megőrizni a nyugalمامat, türelmemet és azt az elfogadást, amelyet Indiában tanultam.

Másként tanítok azóta

A táncórák

A tánctanáromat megpillantva tisztelettel köszönök neki, ami a hagyomány szerint úgy történik, hogy én először kezemmel az ő lábát érintem, majd a kezemmel a homlokomat. Így köszönti minden tanítványa, amely gesztussal minden alkalommal hódolatunkat ajánljuk, és ami arra emlékeztet, hogy egy évezredes tanítványi láncolatba kapcsolódunk: ő a jelenkor élő mestere, aki életét e tiszteletet ébresztő hagyományörző célnak szentelte. Ő egyébként erre csak annyit mondott, hogy ez itt így szokás, így fogadjam el. A teremben szintén hódolatot ajánlom a talaj, majd a homlokom megérintésével, amivel elfogadom szent térként (bhumi pranám), emlékezve az előttünk élt nagy mesterekre.

Rövid melegítés után rátértünk a koreográfiákra.

Pár hónappal indiai tanulmányaim után elkezdtem tanítani az Odisszit Budapesten. Célul tűztem ki, hogy tanítványaimnak is átadom, amit Indiában tanultam. Ehhez nem volt külön módszertani elképzelésem. Úgy gondoltam, hogy egy az egyben, ugyanúgy ta-

nítok, hogyan én tanultam. Általában olyan lányok kerestek fel, akik még nem sokat vagy semennyit nem táncoltak, de érdeklődtek az indiai kultúra iránt. Kezdetben kevés jelentkező volt, és ők is pár alkalom után feladták. Túl száraz volt, hogyan tanítottam, se zene, se pergő tempója nem volt az órának, és nem adtam visszajelzést sem, ahogy engem is tanítottak. Be kellett látnom, hogy ez itt nem megy úgy, mint Indiában. Megkísértem tehát befogadhatóbbá tenni a táncoktatást. Figyelembe kellett vennem, hogy a két kultúra között óriási a szakadék:

a) Indiában, ha nem fizikai munkát végez valaki, akkor is edzettebb, mint egy európai. Általában biciklivel járnak, kézzel mosnak, gyakorlatiasabban élnek, mint mi, akik általában irodai székben ülünk egész nap.

b) Az éghajlati különbségre is gondolnom kellett. Európában figyelni kell az időjárás változásait, és eszerint alakítani a bemelegítést, míg Indiában a nagy meleg miatt erre kevesebb figyelmet fordítanak.

c) A védikus irodalom ismerete is szükséges lenne. Az indiai gyerekek ezeken a történeteken nőnek fel, így már ismerik azokat a hangulatokat, amelyeket feldolgoz az indiai tánc. Itt ezzel külön foglalkozni kell.

A céloom továbbra is az Odisszi szakralitásának átadása, még ha kis mértékben is.

A fenti szempontokat figyelembe véve megváltoztattam a módszertant. Átalakítottam a bemelegítést, és nem pihenünk a gyakorlatok között. Indiában a nagy meleg miatt erre szükség van. Itt viszont, hogy a test aktivitását fenntartsuk, folyamatosan mozogni kell. A visszajelzésekkel, megerősítésekkel nem vagyok bőkezű azóta sem. Helyette sokat mesélek táncmesterem pedagógiájáról. És megkérem a tanulókat, hogy figyeljenek belülrre, és keressék meg magukat a mozdulatban. Természetesen, ahogy engem is kijavított mesterem, én is kijavítom a tanítványaimat, miután látom, hogy aktívan már nem alakítanak egy mozdulatot. Ekkor elsőként a mozdulat lényegéről tanítom őket, végletek kontrasztos bemutatásával döbbsentem rá őket, mit is akar mutatni az adott mozdulat, majd, ha szükséges, konkrétan megjelölöm a mozdulat helyes irányát.

Tapasztalataim a táncórákon itthon

Felnőtt kezdő csoportom van, akik általánosságban nem táncoltak korábban. Gyakoribb a jógás előképzettség. Az ő vágyuk az volt, hogy szeretnének valamilyen nőies mozgáskultúrára szert tenni. Nagyon nehéz volt számomra, hogy ne szóljak bele a munkájukba, amikor saját magukon dolgoznak. Ennek meglett az eredménye. Akik már egy éve járnak hozzám, lassan kezdik megtalálni magukat ebben a mozgásvilágban. Ami megdöbbsentő számomra, hogy a kevesebb táncos előképzettséggel rendelkező lányok ennyi idő után sokkal inkább elsajátították a mozgás lényegét. Mire gondolok itt?

a) A mozgás szerete, önmaga nőies mozgáskultúrájának felkutatása vezette a tanulást. Ma már, ha nem is teljesen, de belülrre figyelve, átélve, élvezve a mozdulatot táncolnak a lányok. A táncbemutatóról hallani sem akartak korábban, amikor elkezdtünk együtt dolgozni. Egy meghívott indiai táncanár előtt spontán bemutatót szerveztünk. A táncosok elmondása alapján, illetve a bemutató alapján nem féltek az előadástól, sőt teljesen feloldódva táncoltak. Tehát belülrre figyeltek.

b) A testtartás, lábtartás fontos kérdés, de mégsem javítottam állandóan. Nem akartam, hogy azt érezzék, attól lesz helyes a mozdulat, ha így vagy úgy tartják magukat, ami természetesen igaz, de nem jó, ha ez tölti ki a gondolataikat tánc közben. Bár hibát látva nehéz volt nem kijavítani, mégsem teszem állandóan. Helyette, alkalmanként, mindig más páros vagy egyéni gyakorlatokkal vezetem rá őket a helyes tartásra. A tapasztalatom, hogy fejlődik a tartásuk. Egy idő után hirtelen ráéreznek, egyénenként eltérő időpontban.

c) A ritmusérzék fejlődését külön ritmusgyakorlatok, úgynevezett tálák segítik. Ezek ritmikus mondókák, tapssal kísérve. Több tempóban gyakoroljuk, a taps és a mondóka

tempója eltérhet. Ebben is újtottam, és más és más variációkban gyakorolunk. A fent említett meghívott angol származású indiai tánctanárnő külön kiemelte a táncosok fejlett ritmusérzékét.

d) A kifejezőkészséget, előadásmódot közvetve dél-indiai ének tanulásával segítem. Ez öt-tíz percet vesz igénybe. Egy rövid skálázás, amely levezetesként is szolgál.

Összegzés

A legutolsó utazásom óta eltelt idő talán túl hosszú volt. Az életemet, gondolataimat azóta újra átmosták az „akkor vagy boldog, ha sikeres vagy” hullámai. De emlékeimben még tudom, hogy a siker fontos, de nem cél. Persze ki hogyan fogalmaz. Az bizonyos, hogy a legtöbbben, akik hosszabb időt eltöltöttek Indiában, örökké vágynak oda vissza, időről időre elmerülni a színek kavalkádjában. De nincs ez másként Indiában sem. Ők ugyanilyen mértékben vonzódnak a nyugati világ vívmányaihoz.

Az indiai táncok 20. századi újraélesztésének kiemelkedő alakja Rukminí déví, aki Anna Pavlova indiai turnéján, a híres balerinával való találkozása után kezdett saját népe tradícióinak felkutatásába. A klasszikus balett módszertanából, az óra felépítéséből és a színpadi tér felosztásából számos motívumot beépített az ősi tánc ma élő változatába és annak tanításába.

Irodalom

Atkinson (2003): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
 Eliade, Mircea (1999): *A szent és a profán*. Európa Kiadó, Budapest.
 Falus Iván (2003): *Didaktika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
 Griffiths, Bede (2006): *Kelet és Nyugat házassága*. Filosz Kiadó, Budapest.
 Ghosh, Manomohan (1995): *The Natyasastra*. Manisha, Calcutta.
 Lowen Sharon (2004): *Odissi*. Wisdom Tree, New Delhi.
 Lukianosz (1959): *Beszélgetés a táncról*. Magyar Helikon.
 Mészáros, Németh és Pukánszky (2003): *Neveléstörténet*. Osiris Kiadó, Budapest.
 Mohanty, Kshirod Prosad (2006): *Compilation of Odissi dance theory*. Cuttack, Orissa.

Pintér Márta (2001): *Tánc és lélek*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
 Srí Chinmoy (2002): *Mester és tanítvány*. Madal Bal, Budapest.
 Stewart, Iris J. (2000): *Sacred woman, sacred dance. Inner traditions*. Rochester, Vermont.
 Valéry, Paul (1946): *A lélek és a tánc*. Egyetemi Nyomda, Budapest.
 Vályi Rózsá (1969): *A tánc története*. Zeneműkiadó, Budapest.
 Vitányi (1963): *A tánc*. Gondolat, Budapest.
 Wosien, Maria-Gabrielle (1974): *Sacred Dance. Encounter with the Gods*. Thames and Hudson, London.

Túri Virág Réka
 Budapest

A semleges test

A neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és félprofik táncoktatásában

Adolgozatban röviden vázoljuk a semleges test három, anatómiai, társadalmi és előadó-művészeti vonatkozását. A továbbiakban röviden ismertetjük a flow fogalmát Csikszentmihályi Mihály és Susan A. Jackson értelmezését bemutató. A harmadik fejezetben arra a kérdésre keresünk válaszokat, hogy a tánc tanár hogyan járulhat hozzá ahhoz, hogy óráján adottak legyenek a flow azon feltételei, melyeket külsőlegesen befolyásolhatunk.