

Para-fázis

A *Para-fázis* egy performance tánc. A cím a három negatív érzelmi állapotot takarja, a félelmet, a szorongást és a gátlást. E három pszichológiai jelenség már régóta foglalkoztat, mint személyes tapasztalat, s mint a világban egyre jobban elhatalmasodónak tűnő probléma. Ezt szerettem volna feldolgozni egy előadás keretén belül, melyben ez az érzelmek együttes egyszerre jelenik meg egy emberben. A táncot azért választottam, mert régóta szeretem, és próbára akartam tenni, hogy meddig jutok el benne, illetve milyenek a képességeim. Táncolni nem tanultam, csak fél évet jártam néptánc csoportba. Egyben ez egy kísérlet is volt arra, hogy kiderüljön, érdemes-e komolyabban foglalkoznom a táncsal.

A zenét Ollári Szabolcs (PTE EZM-BA, II. évf.) szerezte nekem. A darab úgy készült, hogy előzetesen megbeszéltük a tánc egyes részeit és részleteit, illetve a részek hangulatát, és ehhez igazodva komponálta meg Szabolcs a művet. Az előadás terjedelme 8 és fél perces lett.

Felépítését tekintve a darab elején egy monoton és bekúszó félelem érkezik, ami rátelepszik az emberre, aki ezáltal azonnal magába fordul és zavart lesz, önmagát kezdi örölni. Ezután újra összeesik és a szorongás miatt küzd önmagával. A megélt félelem és szorongás stációi szabályosan váltakoznak. Az alak közben hátat is fordít, és a szorongás továbbra is rángatja. Ennek a szakasznak van egy lefolyási ideje, ami elég hosszú. Ezt követően újból szembekerül a problémával, amihez ismételtén egy frontális előadásmód párosul, a szembesülés hatására újfent magába fordul. Szeretne kitörni, így előre halad, de a járása borzalmasan gyors lesz, mert minél előbb le akarja tudni a problémát (úgy rohangál, mint a „veszett egér” a lakásban, ha rátalálnak). Ijedtség vesz erőt rajta, fokozatosan visszavonul. Arra vágyik, hogy elhagyja a félelem s megállhasson. De az nem hagyja békén, így a küzdelem végeláthatatlannak tűnik. Addig kínlódik magában, míg ez végül valamennyire lecseng, és kicsit ki akar lépni belőle, felhagyni saját szenvedésével. Ezután némileg feloldódik, de a gátlásosság megmarad.

Szeretne egy kis levegőhöz kapni és megnyugodni. A darabnak ezen a pontján erősen sérült, amolyan rezignált állapotba kerül. Védelemre lenne szüksége, nagyon törékeny, bármikor visszaeshet. Az előadás végén úgy dönt hogy elvonul, és egy gyors váltással újra magára marad, a saját magányában, totálisan egyedül. Visszanyúl elfojtásához, mert annyira megszokta, hogy magában vezessen le minden feszültségét, hogy ösztönösen is csak ezt keresi. Csak próbál segíteni magán, de nem nagyon jut eredményre, mert a megfelelési vágy újra lehúzza az önvádba. A belső konfliktus végső soron nem oldódik meg, az ember végül visszaesik a kezdeti negatív lélekállapotba. A megoldatlanság adja meg a ciklikus körforgást, annak a hiánya, hogy jobbra fordult volna. Itt azért nincs is „happy end”, mivel ez magáról a problémáról szól.

Tavaly áprilisban kezdtem el a koreográfiát. Eleinte csak mozogtam, úgy, ahogy épp jött, úgy ahogy az érzés hozta magával. Tükörben nem volt módom próbálni, ezért számtalan apró videofelvételt csináltam magamról, hogy visszanézhessem, hogyan is fest kívülről a mozdulat. Mialatt lepörgettem a videót, hogy megtaláljam azt a részt, amit újra meg akarok nézni, hirtelen magára a gyorsításra, mint használható mozgástechnikai elemre irányult a figyelmem. Nekiálltam tanulmányozni a járást, ami sok időt vett igénybe, illetve különböző mozdulatokat ismételtettem, majd ezeket felgyorsítva is lemozogtam. A járást nehéz kivitelezni, ezért egészen sokáig kell lassan járni, hogy hozzászokjon a ritmushoz a test. A sétálás során a tempót fokozatosan egyre gyorsabbá kell tenni, tehát ugyanolyan kis lépésekkel felgyorsultan kell futni. Ez akkor hatásos, ha a mozdulatok részlet elemei a töredezettség hatását keltik. Tehát nagyon gyors a mozdulatok váltakozása. Hogy ez a fajta illúzió létrejöjjön, csapongás nélkül kell végrehajtani a technikát, mert ellenkezőleg túlságosan szétszórt, felületes jellege lesz. Ezen új koncepció apropóján aztán le kellett redukálnom egy csomó elképzelést, s minimál elemeket kezdtem el alkalmazni, amik velősebben ragadják meg a kifejezni kívánt tartalmakat. Így jött aztán az ötlet, hogy ha némileg gépies a világa, akkor legyen valamennyire lineáris is. Szinte az egész mozdulatkompozíció – a gitáros részt leszámítva, mivel az önmagában is érzelmesebb – egy szálra van felfűzve, amin a test mozogni tud. Ezt úgy kell elképzelni, mintha sínre helyeznének egy vonatot, ami csak a kijelölt pályán haladhat. Tehát valamennyire be van határolva, le van korlátozva a térbeli lehetősége.

Háttal állva indul, visszaneéz, majd görnyedten kifordul, a kezek pedig görcsben állnak. Majd a külső inger hatása alá kerülve being, összeesik. A fej és törzs felkapása, majd leejtése is ennek a redukciónak a része. Itt említhető még, hogy mikor háttal halad, a fej, azaz az áll hozzátapad a vállhoz, ez is a dermedt, merev tartás része. Az egészet néhol megszakítja a zavart testbeszéd, a kezek gesztikulációja, a rángásos mozgás. A merev mozdulatokat azonban kiegészítik lazább részek is, mert szerettem volna néhol spontaneitásnak helyet hagyni, de csakis a koncepció keretein belül. Ilyenek a pörgések, de inkább a teljes fordulatok, amelyek ugyanúgy tervezettek, de már csak az érzésre vannak rábízva. Legnagyobb szabadságot ezért az utolsó előtti szakaszra hagytam, amikor a konfliktus némileg feloldódik. Ezt a részt itt zeneileg is képlékenyebbnek és érzelmesebbnek találtam, így a kompozíció tekintetében sem akartam túlságosan beszűkíteni, s inkább meghagytam a szabadabb alakíthatóság lehetőségét. A végét pedig a háttal való visszaállással fejeztem be, ami lezárja a kompozíciót. Azokat a leegyszerűsített elemeket, amiket itt használtam, még kimerítetlennek érzem. A minimalizmussal továbbra is akarok foglalkozni.

A belga kortárs táncművész, Anne Teresa De Keersmaeker munkáit magas szintű precizitás és letisztultság jellemzi, amit én példaértékűnek tartok. Munkái melyek hatással voltak rám a *Fase* vagy a *Rosas danst Rosas*.