

Kreatív mozgás gyerekeknek

Rody Vera¹¹

Mi is az a *kreatív mozgás*?

A megjelenítésben és a kifejezésben mindig is a test volt a kommunikáció legerőteljesebb eszköze. A gyerekek teste van annyira rugalmas, hogy ezen keresztül látványosan megmutatkozhatnak az érzéseik, a gondolataik, a kedvük és a hangulataik. A kreatív mozgás során a gyerek megtanulja szabadon kifejezni magát, miközben feltárja azt a számtalan lehetőséget, amit a teste rejt magában. Lehetőségük nyílik arra is, hogy megjelenítsék az érzéseiket – köztük sok olyat, melyeket általában nem képesek artikulálni. Nagyon sok esetben az ilyen foglalkozásokon részt vevő gyerekek szívesebben fejezték ki magukat mozdulatok, mozgás segítségével (legyen a mozgás akár *tánc*), mint verbálisan (nem ritkán megírt dialóguson keresztül). Úgy tűnik, hogy a gyerekek sokkal tudatosabbak (s tudatosságuknál fogva gátlásosabbak) amikor beszélnek, mint amikor mozognak.

A szóbeli kifejezés bizonytalanságának sok oka lehet. Az egyik ezek közül talán az, hogy ha a felnőttek a gyerekekhez beszélnek, domináns helyzetben vannak velük szemben. A gyerekek általában a hallgató és nem a beszélő szerepe jut. Sok foglalkozáson ebből kifolyólag csak nehezen lehetett szóra bírni a gyerekeket.

A mozgás nagyon sok érdekes lehetőséget tartogat a gyerekek számára. A különböző arckifejezések más-más érzést és temperamentumot takarhatnak. Ha a gyerek tükörbe néz, pillanatok alatt jelentős mértékben változtathat saját magán, próbára teheti anatómiai adottságainak korlátait (Tudok repülni? Ha nem, akkor milyen magasra tudok ugrani? Meddig érnek a karjaim? Milyen magasra tudok nyújtózkodni? Meddig tudom hátrafordítani a fejemet? Elérhetem-e a hátamat?), hogy megfeleljen annak, amit elképzelt, illetve, hogy megvalósítsa azt.

A gyerekek a mozgás során szinte bármit képesek kifejezni. Megjeleníthetik a dühöt, a szomorúságot, a félelmet, az örömet, a nyugtalanságot anélkül, hogy probléma származna abból, hogy „csúnya szavakat használ”, vagy „udvariatlan”, vagy hogy „úgy beszél, mint egy felnőtt”. Olyan képzeletbeli világot teremthetnek így, ahol mindent szabad.

A legtöbb „racionális” ember nem érti meg egyből, mit jelent a kinyújtott nyelv, a tágra nyílt szem, három nagy ugrás és egy kisebb szökkenés stb. De a mozgást végző gyerekek számára mindez nem pusztán valamilyen felszabadulás. Olyasmi, ami telis tele van képzelettel és fantáziával. A gyakorlatok során taníthatunk néhány kötött balett- vagy modern jazztánc-elemet, de nem feltétlenül kell ezek egyikét sem célul kitűznünk. Gyakorlataink során ezek az elemek segítségünkre lehetnek egy színházi előadás létrehozásában, de ezek a különböző mozgáselemekből összeálló előadások távol állnak attól, hogy a legszigorúbb értelemben vett táncnak nevezzük őket.

A mozgásban az improvizáció fontosságát hangsúlyozzuk a külső szempontra épülő koreográfiával szemben. Legyen az akár balett vagy jazztánc, gyakorlataink az elemi testmozgásokon alapulnak, mint amilyen a nyújtás, a hajlítás, a fordítás, a lendítés stb. Gyakorlatainkban a következő szempontok kerültek előtérbe:

- mozgáselemek tanítása (mozgáskészlet kialakítása)
- a pontosság és a koordináció fejlesztése a különböző testmozgások esetében, a mozgások megfeleltetése a résztvevők érzéseinek, gondolatainak és kifejezőképességének
- célunk, hogy képessé tegyük a résztvevőket – az improvizáció szabályainak megfelelően – a különböző mozgáselemek kifejező és összefüggő egészé formálására; ebben segítségünkre lehet különféle mozgásstílusok felhasználása (pl. pantomim)

Tanácsok a vezetőknek

Íme néhány ötlet, ami segítségül szolgálhat a kreatív testmozgás elemeinek és gyakorlatainak felhasználása során.

Csináljunk néhány bemelegítő gyakorlatot, különösen akkor, ha néhány gyerek nem szokott máshoz, csak

¹¹ A Phillippine Educational Theater Association (PETA) kiadványa a Creative Education for Children sorozat része. Rody Vera munkája felhasználja Ernie Cloma, Maribel Legarda, Prunes Gonzales, Raffy Tejada írásait, továbbá a PETA és a Children's Theater Collective gyakorlatait. Az 1995-ben megjelent írást tömörítését a PETA engedélyével közöljük. (*A szerk.*)

ahhoz, hogy a karját mozgassa. Mozgassuk meg őket, hogy felfedezzék a többi testrészüket is. Néhány gyerek már eleve gátlásos lehet a mozgásban. Ezekben a foglalkozásokon próbáljuk meg arra bátorítani őket, hogy vetkőzzék le azokat a gátlásokat, amelyek – ahogyan egyre idősebbek lesznek – fokozatosan kiépülnek.

Figyeljük meg, hogy a gyerekek mennyire készek részt venni a gyakorlatokban. Néhány gyereknek szüksége van arra, hogy bemutassuk a gyakorlatot. Ha már szívesen mozognak, akkor hagyjuk, hogy teljesen egyedül csinálják ezeket.

Néhány gyakorlathoz hozzátartozik a kerettörténet. Miközben a gyerekekkel közösen nyomon követjük a „cselekményt”, hagyjuk, hogy átéljék az élményeket. Röviden: ne siessünk az instrukciókkal.

Mindig hagyjunk időt néhány csoportépítő játékra is a foglalkozások során. Ha a gyerekek fáradtnak érzik magukat, szünetet kell tartanunk. Ne felejtjük el, hogy ez számukra nagyon kimerítő, fizikai igénybevétel. Még ha nagyon lelkesnek tűnnek is, minden esetben időt kell hagynunk a pihenésre, a relaxációra.

A foglalkozásokat zárjuk rendszeresen olyan rövid megbeszéléssel, ami lehetőséget ad a résztvevők visszajelzéseire, és a tanultak összefoglalására. Ezek segíthetnek a következő foglalkozás menetének kialakításában. Ennek ellenére ne hagyjunk túl sok időt a megbeszélésre, és lehetőség szerint kerüljük ilyenkor a szakkifejezéseket. Sokkal többet ér csinálni, mint beszélni róla.

A biztonság szintén nagyon fontos kérdés a gyerekekkel való foglalkozás során. Sokkal többször akadnak, mint hinnénk, olyan merész és vállalkozó kedvű gyerekek, akik „igyekeznek feltárni testük valós korlátait” (bukfenc, gimnasztika, stb.). Fontos, hogy legyenek a teremben biztonsági eszközök. A matrac és a parketta fontos tényezők lehetnek a foglalkozások helyszínének kiválasztása során.

Gyakorlatok

A) Lazító és koncentrációs gyakorlatok

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy a gyerekek tudatosan használják a testüket, mint az önkifejezés eszközt. A koncentráció és a bemelegítés is fontos szerepet kapnak itt. A gyakorlatok legtöbbje jó hangulatot teremt, mert játékba illesztve kerül elő.

Az összpontosítás segítheti testünk tudatos irányítását. A gyerek megtanul figyelni, valamint segítséget kap ahhoz, hogy megtalálja mozgása egyensúlyát. Ahogy nő, nem kell majd attól félnie, hogy mozgása ügyetlenné, félszeggé válik. Az összpontosítás azt is megtanítja a gyerekeknek, hogy becsüljék meg a csendet és a meditációt, mint az elmélyülés különböző módszereit. Ezeket a gyakorlatokat minden nap lehet használni, akár a bemelegítés részeként, akár a nap végén, hogy összeszedhessék magukat a gyerekek.

1. Az összpontosítás általában légzőgyakorlatokkal kezdődik. Arra kérjük a résztvevőket, hogy próbálják elképzelni („érezzék”): mintha felemelkednének a belégzés alatt, és mintha zuhannának a kilégzéskor. Figyeljék meg a saját légzésüket!
2. A továbbfejlesztés lassú mozgásokkal (karnyújtás, térdhajlítás) történik, a nyugalom és a relaxáció jegyében.
3. Emeljék fel a karjukat belégzéskor, és eresszék le kilégzéskor. Később lehet egy lépést tenni előre belégzéskor és egy lépést hátra kilégzéskor (a karok még mindig fel és le mozognak).

B) Megmozgató gyakorlatok (játékos tornagyakorlatok)

Bemelegítő gyakorlatok: összenőtt testrészek, baba, varázsló.

Mozgáskoordinációs játékok: bolond óra.

Az elemi mozgásfajták (járások) tanítása: SÉTA, FUTÁS, UGRÁS, UGRÁNDOZÁS, SZÖKKENÉS, SZÖKDÉCSELEÉS, GALOPP, CSÚSZKÁLÁS, majd (8-12 éves gyerekek számára) ezek kombinációja: „gyümölcs-játék”

Miután megtanítottuk a járásokat, adjunk – a gyerekekkel közösen – mindegyiknek valamilyen gyümölcsnevet. (séta – mangó, futás – banán stb.) az elhangzó gyümölcsneveknek megfelelően kell a gyerekeknek a járásokat váltaniuk. Először csak négy-öt járást váltogassunk, hogy ne zavarjuk nagyon össze a gyerekeket. Lassan kezdjük, aztán fokozatosan felgyorsíthatjuk a váltásokat – a gyerekek gyümölcsnevekre „táncolnak”. Egy idő után változtathatunk az összeállításon.

A játék továbbfejlesztése lehet: aki ront, az mond egy új sorrendet.

Ezek után alakítsunk két csoportot, mindegyik kap egy gyümölcs-listát. Az lesz a feladatuk, hogy állítsák össze a saját koreográfiájukat ezekből az elemekből, s miután elpróbálták a táncukat, mutassák meg a másik csoportnak. Kereshetnek hozzá valami kísérő dallamot vagy ritmust is.

Megmozgató játékok: marionett, szobrász, tükörjáték, bolond futóverseny...

C) A helyváltoztató mozgás alapjai

A helyváltoztató mozgás kínálja lehetőségek feltárása: térkitöltő játékok, „csúcsforgalom” (valaki különböző, közösen elfogadott jelekkel – pl. Állj! Indulás! stb. – irányítja a többiek mozgását. Fontos, hogy a gyerekek kerüljék az összeütközést, viszont egyre gyorsabb mozgással töltsék ki a rendelkezésre álló teret.

D) A nyolc alapvető – erőkifejtésen alapuló – mozdulat

Ez a listát *Rudolf Laban* koreográfus és tanár fejlesztette ki, akinek munkássága hívta életre a Laban Mozgásművészeti Központot.

Ez a nyolc erőkifejtő mozdulat bármely előadás alapegysége. Mindegyiket meghatározza a kifejtett erő, a mozdulat ritmusa és iránya.

MOZDULAT	ERŐ	RITMUS	IRÁNY
<i>legyintés</i>	könnyű	gyors	egyenes
<i>siklás</i>	könnyű	lassú	egyenes
<i>ütés</i>	nehéz	gyors	egyenes
<i>nyomás</i>	nehéz	lassú	egyenes
<i>rezgés</i>	könnyű	gyors	ívelt
<i>lebegés</i>	könnyű	lassú	ívelt
<i>hasítás</i>	nehéz	gyors	ívelt
<i>facsarás</i>	nehéz	lassú	ívelt

Ezeket a mozdulatokat taníthatjuk például olyan *történet* segítségével, melynek során a gyerekek különböző tárgyakká és teremtményekké változnak, miközben egy képzeletbeli utat járunk be. A történet során mindig olyan mozgásokat jelenítenek meg, melyek ezeken a mozdulatokra épülnek. Az egyik mozgás átvezet a másikba, egészen addig, míg végig nem értünk mind a nyolc mozgáson.

Hagyjuk, hogy minden gyerek kiválassza a helyét. Fontos, hogy ellazuljanak a gyerekek – ebben segít, ha becsukhatják a szemüket, mert így nem lesznek annyira gátlásosak, amikor a mozdulatokat végzik. Meséljük a történetet, s kérjük arra őket, hogy csinálják is, amit hallanak.

„Képzeljük el, hogy a szabadban sétálunk. Milyen a táj? Fűves mező?

Lassan és ráérősen sétálunk. Hirtelen egy erős szélhökés felrepít minket a felhők közé. Ide-oda hintázunk (LEBEGÉS).

Érezzük, hogy a szél a felhők között hajt minket, egészen addig, míg magunk is felhők nem leszünk. Milyen érzés felhőnek lenni? Hogyan mozognak a felhők? Észrevesszük a többi felhőt, és játszani kezdünk velük. Hogyan mozog a többi felhő?

Lent gyerekeket látunk, akik sárkányt eregetnek. Elkezdjük kergetni a sárkányokat. Nemsokára mi leszünk a sárkányok, repülünk a szélben (SIKLÁS).

De elkezd esni az eső, és mi hirtelen zuhanni kezdünk a föld felé. Átáztunk és elnehezültünk. Csak abban reménykedünk, hogy nem törjük össze magunkat. Nem hiába, mert kérésünk meghallgatásra talál, és könnyű toll lesz belőlünk. Lassan az óceán közepére hullunk. Amikor elérjük a víz felszínét, hirtelen halászként változunk. Erősen, gyorsan evezünk a csónakunkban (NYOMÁS).

Egyre erősebben kell eveznünk. A víz sárrá változik, az evezők egyre nehezebbek.

Annyira megsűrűsödik a víz, hogy az öklünkkel addig kell ütni, míg meg nem lágyul. (ÜTÉS)

Addig ütjük a vizet, míg újra lágy és folyékony lesz. Most már kivethetjük a hálónkat, hogy halat fogjunk. Ott van egy hal! Amikor hozzáérünk, azzá a hallá változunk, amit most fogtunk ki. Milyen érzés partra vetett hálnak lenni? Hogyan mozog a partra vetett hal? (REZGÉS)

A csónakban vergődünk. Hamarosan visszazanó a karunk, és egyre hosszabb lesz.

Elszállítanak a dzsungelbe, nagy majmokká válunk. Ide-oda leng a karunk. Kicsit elfáradunk, és lepihenünk egy fa alatt.

Hirtelen észrevesszük, hogy egy csomó hangya mászik a lábunkon. Gyorsan megszabadulunk tőlük, mielőtt megcsípnének. (LEGYINTÉS)

Találunk egy dzsungelkést, és átvágjuk magunkat a sűrű erdőn. Bokrok és sűrű aljnövényzet között vágunk utat. (HASÍTÁS)

Itt egy sűrű bokor. Próbálunk átjutni rajta. Ott van! Egy táskát találunk, tele csokoládéval. Mindet megesszük. Nemsokára fájni kezd a hasunk. Óóóó! Mennyire fáj! Milyen érzés, amikor így csikar a hasunk? (FAC SARÁS)

Annyira fáj, hogy felkiáltunk. Segítségért kiabálunk. Nemsokára megérkezik a segítség. Apa vigyáz ránk. Észrevesszük, hogy az ágyban fekszünk, egy szörnyű, fantasztikus álom után. Hamarosan elalszunk.”

E) A tánc alapelemei

A táncnak négy fő összetevője van: a tér megtervezése, a dinamika vagy az erő, a ritmus vagy az idő, és a motiváció. A kifejezés eszköze a test, amin keresztül a mondanivalót, az érzéseket közvetíteni lehet.

A test a térben közvetíti az üzenetet: a tér az a közeg, amelyben „helyet foglal” vagy amelybe „beleavatkozik”. Ezen alapszik a tér-tervezés.

A dinamika vagy az erő a test által jön létre a térben. Ez írja le a mozgás jellegzetességeit: legyen az heves-szagotott vagy nyugodt-egyenletes, könnyed vagy nehéz, feszített vagy laza.

A kifejezés egészét az idő vagy a ritmus keretezi, akár a zenében. A hangsúly, az ütem és az időtartam alapvetőek a tánc számára. Olyan ritmust teremtenek, mely vizuálisan jelenik meg a test segítségével.

A negyedik pedig a motiváció, mely a mozgás ösztönzője. Ez az, ami az előadót mozgatja, a történet, ami a mozgás mögött van, az ok, amiért egy bizonyos mozdulat létrejön.

A test különböző részei más és más mozdulat lehetőségét rejtik. Vannak haladó lépések vagy mozgások, melyek nélkülözhetetlenek a táncban. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy egyik helyről a másikra jutunk. Néhány egyszerű példa erre: séta, futás, ugrás stb.

A mozdulat nem feltétlenül jelenti azt, hogy közben helyet változtatunk. A mozdulatok és a mozgások kombinációja hozza létre a tánc nyelvét.

Mozgás- és táncimprovizáció

- szabad tánc
- mozgás egy adott hangra, ritmusra (pl. az óra ketyegése, riasztó)
- egy cselekvés táncban való megjelenítése (pl. bevásárlás, előtte-utána)
- elköszönő tánc (kérjük meg a gyerekeket, hogy minden foglalkozás végén valami egyszerű táncsal köszönjenek el egymástól – ezek fejleszthetők, bővíthetők, új elemekkel színesíthetők)

F) A koreográfia megtervezésének szempontjai

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. Egység | 4. Váltás | 7. Tetőpont |
| 2. Ellentét | 5. Variáció | 8. Lezárás |
| 3. Ismétlés | 6. Új elem | |

Foglalkozástervek

Táncjáték

Ez egy olyan színházi forma, melynek jelenetei a dialógusok helyett a táncra épülnek.

Kiindulópontként tanácsos valami egyszerűbb történetet (akár egy népmesét) választani, hiszen a tánc eleve nehezíti a feladatunkat. Sokkal könnyebb egy egyszerű cselekmény táncban való megjelenítése, mint egy összetett dráma ily módon való feldolgozása. A téma kiválasztásánál fontos szempont, hogy hány szereplőnk van. Annak ellenére, hogy vannak, akik örömmel vállalkoznak főszerepre, sokkal gyakoribb, hogy a gyerekek szívesebben dolgoznak közösen, csoportban.

A következő foglalkozásterv magvalósítása kb. két napot vesz igénybe.

1. Bemelegítés – megmozgató játékok
2. Térkitöltés
- A járások és a mozdulatok tanítása.*
3. Táncos gyakorlatok
4. Mozgás valamilyen ütemre vagy zenére
5. Szabad tánc
6. Tánc zenére

Ehhez a gyakorlathoz ugyanazt a zenét használjuk, mint az előzőhöz. A különbség az a két gyakorlat között, hogy az utóbbi már sokkal szabályozottabb. A szabad tánc során a gyerekek feloldják a mozgással kapcsolatos gátlásaikat, ebben a feladatban viszont már sokkal több figyelemre van szükségük.

7. A tánc improvizáció előkészítése

Szükség van egy előre megírt forgatókönyvre vagy történetre, amire már szabadon lehet improvizálni. Keresünk meg azokat a jeleneteket, amelyeket táncban adunk elő. Fontos, hogy ezek a jelenetek egyértelműek legyenek. A jelenetek kiválasztását és kidolgozását kiadhatjuk feladatként kisebb csoportoknak. A tervezés során figyelmeztessük a gyerekeket arra, hogy használják fel mindazon elemeket, amelyeket tanultak és gyakoroltak.

8. Próba

Ebben a szakaszban a legfontosabb a csoportvezető szerepe. A gyerekeknek szükségük van az irányításra, tanácsok-

ra, javaslatokra és türelemre. A táncban, csakúgy mint a zenében, nagyon fontos a pontosság. Leginkább a bátorsággal segíthetünk a gyerekeknek.

9. Bemutató

A gyerekek számára nagyon fontos, hogy lehetőségük legyen a nyilvánosság előtt is bemutatni, amin dolgoztak.

10. Összefoglalás, értékelés

A némajáték

Mást helyez előtérbe, mint a táncjáték, amely alapvetően a test rugalmasságára és a koordinációra épül. A némajátékban sokkal fontosabbak az apró részletek és az adott helyzet. Sokkal közelebb áll a színház és a dráma sajátosságaihoz.

1. Játék a térrel

2. Érzelmek megjelenítésére épülő játékok

(Ahhoz, hogy egyéniék, jellegzetesek legyenek a gesztusaik és mozdulataik, a résztvevőknek sajátjukká kell tenniük, át kell élniük ezeket az érzéseket.)

3. Bevezető mimetikus gyakorlatok

4. Történetlánc

5. Varázsgyurma

6. Mimetikus játékok

7. Könnyű és nehéz tárgyak mimetikus megjelenítése

8. Érzelmek mimetikus megjelenítése

Találjunk ki olyan gyakorlatokat, amelyek az érzelmi gesztusok használatára épülnek.

9. Pantomim gyakorlatok

Annak ellenére, hogy a némajáték nagyrészt az improvizációból építkezik, van egy-két olyan érdekes konvenció, amit megtaníthatunk a résztvevőknek. Íme néhány alapelem, ami rendszeresen előkerül.

Séta

Ez az elem a hétköznapi sétáló mozgáson alapul. Úgy sétálunk, anélkül lépegetünk, hogy elmozdulnánk a helyünkről. Úgy mozgunk, hogy nem hagyjuk el a játékteret.

Falra mászás

Egy olyan téglafalat képzeljünk el hozzá, amelyen kis rések vannak, hogy a kezünkkel meg tudjunk kapaszkodni bennük. Amikor a tetejére érünk, amikor kicsit lehajolunk, hogy érzékeltessük, már nem kell felfelé nyújtózkodnunk.

Létrehozhatjuk saját magunk is – a gyerekekkel közösen – azokat az elemeket, amelyekből építkezhetünk. Ha már megvannak az elemek, kérhetjük a résztvevőket, hogy azokat az elemeket felhasználva, amiket tanultunk, improvizáljanak valamit.

10. Tudod, kik a szomszédaid?

Akár kiindulópont is lehet egy előadáshoz ez a játék. A közösség bemutatása jó alkalom lehet arra, hogy megmutassuk a különböző mimetikus elemeket, amelyeket a munka során a gyerekekkel közösen találtunk ki.

11. Történet

- *Kezdjük egy egyszerű, hétköznapi helyzettel (pl. tejet iszunk).*
- *Kérjük meg a gyerekeket, hogy játsszák el a lehetséges előzményeket.*
- *Azután kérjük őket arra, hogy találják ki, mi lehetett utána.*
- *Hangsúlyozzuk, hogy minden történetnek van eleje, közepe és vége.*
- *Osszuk kiscsoportokra az osztályt. Készítsenek egy-egy tablót egy közösségről.*
- *Adjunk meg minden csoportnak valamilyen nem túl súlyos közösségi problémát (pl. koszos utcák, túl sok szemét stb.)*
- *4-5 tablóban egy olyan történetet (legyen eleje, közepe és vége) kell készíteni erről a közösségről, amely bemutatja az adott problémát, esetleg meg is oldja azt.*
Szánjunk több időt erre a feladatra.
- *Mutassák be a csoportok a tablókat az osztálynak.*
- *Most arra kérjük a csoportokat, hogy mozdítsák meg ezeket a képeket és kapcsolják össze az öt tablót. (Csak némajáték, beszéd nélkül.)*

12. Próba

13. Bemutató

14. Rövid megbeszélés és értékelés

Fordította: Buga Emőke