



A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:

VÁRKERT
BAZÁR

» SZABAD EGY TÁNCRA?

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

„MOST CSAK ÁTVETŐZÜNK, GALÁMBOM VAGY FORGATSZ?”

A páros tánc remek kommunikációs és párkapcsolati segítség, aki nem úzi, nem is érti, mennyire komoly ereje van. Olyan emberek vallottak nekünk erről, akiknek mindennapjai elképzelhetetlenek lennének nélküle.

◆ HERCZKU ÁGNES NÉPDALÉNEKES:

„Tekintsünk most el a tánc járulékos előnyeitől, amiről orvosi tanulmányok özöne szól, hogy – a zenével egyetemben – az agyféltekék milyen eldugott szegleteit stimulálja, és ezzel a koordinációs, logikai, mentális képességekre milyen pozitív hatással van. Nézzük csak a hétköznapiakat! Táncolni jó. Együtt táncolni valakivel: nagyon jó! Tehát most nem a táncparkett magányosan tomboló ördögeiről beszélünk – bár ez az individualista tánc is lehet felszabadító erejű –, hanem a beszélgetni vágyókról. Egy jó tánc olyan, mint egy jó beszélgetés. Ehhez persze ismerni kell a nyelvet, a közösen „beszélhető”, és ezzel el is érkeztünk az első leküzdendő akadályhoz: meg kell tanulni azt. Akiknek készségük, majd képességük van arra, a táncnyelv „szavaiból”, pusztán fizikai energiákból, érintésekből, támasztásokból és ellentartásokból is megértik egymást. Kialakul egy mentális viszony is, hiszen nem lehet úgy párosan táncolni, hogy ne figyeljünk a másakra. Egy kedves honvédos kollégám írta le egyszer, miért szeret különösen az egyik kolléganőmmel táncolni: „Azt se kell mondanom, hogy fapapucs.”





Kép – Bácsi Róbert László

Ez a fizikai kommunikációnak egy metafizikai szintje. Mint két jó barát vagy egy szerelmespár szavak nélküli beszélgetése.

Szokták az is mondani, hogy azt, ki milyen ember, játék közben lehet igazán megismerni. Akár társasjátékról vagy sportról van szó, hamar kibújik az egoista vagy a magát alárendelő, a háttérben segítőkész, a határozott, a bizonytalan, a kockázatvállaló, a visszahúzó, és sorolhatnám. A tánc is egy játék, ergo „táncoljunk egyet, megmondom ki vagy.”

A magyar néptánc – igazodva patriarchális társadalmi berendezkedésünkhöz – túlnyomórészt a férfi irányítására épül. A páros táncokban a férfi az „agy”, az ő improvizációját követi le a nő. Ha ez a férfi tesztesza, határozatlan – horribile dictu: ügyetlen –, akkor a tánc is suta és bukdácsoló lesz, silányabb tornagyakorlat, mert a nő *nem érti*, mit akar a másik. (Most csak átvetőzünk, galambom, vagy forgatsz, forgunk...?) Ha a férfi nemcsak ügyes mozgású, de kellően intelligensen tudja felmérni, milyen szinten van párja a táncban, és abból hogyan tudja mindkettejük számára a legjobbat kihozni, akkor valami csoda történik, és a külső szemlélő számára is élmény lesz ez a harmonikus dialóg. Ezzel arra is akartam utalni, hogy

nem kell profinak lenni ahhoz, hogy valakik jól tudjanak együtt táncolni. És arra is, hogy „első táncra” is lehet valakivel „jót beszélgetni”. (Ugye sokunknak van olyan élménye, hogy egy vadidegennel azonnal megtalálta a közös hangot, és vele óráig beszélgetett?) Mielőtt azonban győzelmi zászlót bontanának a férfiolvasók a magyar néptánc hagyományos férfiszerepet éltető és megerősítő mivolta okán, szabadjon megemlékeznem a karjuk alatt szerényen sirülő nők szerepének fontosságáról... A férfi hiába akarná vezetni a nőt, ha az nem partnere. A kölcsönösség viszonya tehát (itt is) sokkal hangsúlyosabb és fontosabb, mint az alá vagy fölérendeltség.

Ha mindezt egy nagyobb közösségben műveljük, mondjuk egy néptánc csoportban, esetleg már gyerekkortól, akkor a szocializáció előnyeit talán nem is kell taglalnom. Néhány észrevételt mint egykori tánctanár teszek. Gyerekeknél tapasztaltam, hogy akiknek az életéből hiányzik a közös, iskolán kívül is közösséget teremtő mozgás (jelesül a tánc), azoknak nagyobb problémát jelent az ismerkedés, a beilleszkedés, az érintést lehetőleg kerüljük, surán vihognak, amikor azt mondom nekik, fogják meg egymás vállát.



„A TÁNC AZ ÉRZELMEK ARTIKULÁCIÓJÁNAK UGYANOLYAN FONTOS ESZKÖZE, MINT A TÁRSALKODÁS.” (SEBŐ FERENC)

Amikor azt mondom, álljanak a párjukkal szemben, tegyék mindkét kezüket a vállára, és nézzenek rá, végképp zavarba jönnek, kajláskodnak, elpirulnak. Pusztán attól, hogy valakihez hozzá kell érniük és kommunikálniuk kell(ene) egymás intim szféráján belül. Ez persze érthető. Dolgoznak a hormonok. Annak izgalma, hogy egy másik testhez érünk, felnőttkorban sem mellékes, hiszen csak a fizikai kontaktus lehetősége is – mások szeme láttára, fényes nappal! – tud bizsergető lenni. Akik viszont abba szoktak bele, akár már 6–7 éves koruk óta, hogy a táncórán megfogják egymás kezét, állják egymás tekintetét, egymással táncolnak (játszanak, beszélgetnek), akiknek az érintés természetes, egyszerűbben veszik az akadályokat, barátkozóbbak, könnyebben illeszkednek be egy új közösségbe, és csupa ilyen rózsaszín dolgok... Az ő kommunikációjuk felnőttkorukban is sokkal gördülékenyebb, nincs bennük annyi gátlás, felesleges szemérem. Hordoznak magukban egy olyan természetességet, fesztelenséget, sőt, megkockáztatom: tartást, ami irigylendő.

A vonatkozóknak: elsősorban ne a szocializáló ereje miatt táncoljanak! Hanem mert az együtt táncolás olyan adrenalinbombát robbant fel bennük, olyan örömet okoz, amiről tapasztalat híján szinte lehetetlen beszélni. Próbálják ki! Hihetetlen élmény! „Előre, csak előre, lássuk, mi lesz belőle!”

SEBŐ FERENC ÉNEKES, ZENÉSZ ÉS NÉPZENEKUTATÓ:

„A tánc témáját általában csak tudományos szempontból szokták nézni, tehát aszerint, hogyan alakult ki, milyen története van. A társastánc kifejezetten európai



Kép – Profimedia - Red Dot

vívmány, a reneszánsz idején jött létre, előtte a világon sehol máshol nem létezett. Ezt jó tudni. Az pedig nagyon szomorú, hogy ma maga a táncolás megy ki a divatból. Például az én gyerekkoromban még minden mulatóhelyen volt egy táncparkett, bárki bárkit felkérhetett, ismerkedhetett. Azóta viszont igencsak beszükültek az ilyen lehetőségek.

A tánc divatja a reneszánsz korban kialakuló emberközpontúságnak köszönhető. Akkoriban a nőket megérinteni nem nagyon lehetett, ők külön körben táncoltak: külön férfi és női körtáncok voltak, koedukációról nem beszélhettünk. Csak fokozatosan alakult ki, hogy a férfiak és a nők egyáltalán megfoghatták egymást, együtt táncolhattak. A tánc története a kultúrtörténetnek egy nagyon jelentős része, viszont mára mindez nagyrészt eltűnt.

Mi a hagyományos paraszti közösségek táncait kutatjuk, mert ők még a legutolsó időkig táncoltak, náluk a tánc a kommunikáció és az egymás megismerésének legjobb eszköze, a párválasztás legfontosabb segítője volt, megismerhették a testi közelség érzését, azt, hogy szeretik-e egymás illatát, hogy megfelelően reagálnak-e egymás mozdulataira,



érintésére. Ennek során kiderülhetett, ha valamit jobb volt nem folytatni, mert úgysem vezet sehova. Magyarán a férfiak és a nők testileg és szellemileg is tesztelhették egymást, megtudhatták, illenek-e egymáshoz vagy sem.

A tánc szabályai módot adtak arra is, hogy a fiúk ne csak egy-egy lányba botoljanak bele, hanem sokakat megismerhessenek. Nem véletlen tehát, hogy régen mindenki mindenkivel táncolt: Karsai Zsiga bácsi, az egyik fontos adatközlőm például azt mesélte, hogy a fiúk tizenhét faluba mentek el a lányok után. És mivel tudtak közeledni? Azzal, hogy táncoltak velük, így megismerhették a lányokat közelebbről is. Ehhez képest a mai fiatalok nagyon hátrányos helyzetben vannak, berogynak az iskolapadba, megismernek valakit, aztán elveszik feleségül, pár év múlva pedig elválnak, mert nem megfelelően választottak, nem ismerték meg egymást kellőképp. A tánc segíti azt, hogy az emberek információt szerezhessenek egymásról. Fontos az is, hogy táncsal olyan indulatokat és érzéseket lehet vezetni, amelyeket sem a beszéddel, sem magával a zenével nem lehet. A tánc az érzelmek artikulációjának ugyanolyan fontos eszköze, mint a társalkodás. Szóval lehet nélküle élni, de nem érdemes.”

MOLNÁR ANDREA TÁNCMŰVÉSZ, TÁNCPEDAGÓGUS:

„A társastáncot már kisgyerekkorban el lehet kezdeni, akkor, amikor a nemek közti kommunikáció nehéz, mert a lányok inkább lányokkal barátkoznak, a fiúk pedig fiúkkal. A tánc ezeket a gátlásokat oldja, hiszen az órán nélkülözhetetlen a kommunikáció, sőt, a fizikai kontaktus.

Mivel a társastánc oktatása szorosan összefonódott az illemtannal és az etikettel, ezen régi hagyományok őrzését és ápolását mi tánctanárok is támogatjuk a tanfolyamokon – természetesen kevésbé szigorú megkötésekkel és 20. századi nyelven. Csak egy példa a sok közül: ha egy férfi felkér egy hölgyet, akkor illik a szűkebb társaságban mindenkit felkérnie, viszont három táncnál többet nem illik táncolni ugyanazzal a partnerrel. Elsőként mindig a saját társával táncoljon egy úr, azzal, akivel az eseményre érkezett. Ezek ódivatú gesztusoknak tűnhetnek, de a bálokban még ma is kimondatlan szabályok.



Kép – Koch Balázs

Rengetegszer találkozom esküvőre készülő párokkal is, vagy akik csak szeretnék megtanulni táncolni. Ők a hétköznapi hajtás után éppen tánc közben tudnak végre igazán egymásra figyelni, akár egymáshoz visszatáncolni. Azzal, hogy ilyenkor a férfi megtanul vezetni, fel tudja venni hagyományos szerepét. Mi pedig tanárként mindig igyekszünk a feleségeket biztatni arra, hogy váljanak inkább figyelővé, hagyják, hogy a férjük irányítson akkor is, ha nem megy nekik azonnal. Ez ugyanis nekik komoly önbizalmat adhat, és a tánc válságokon is átsegítheti a párokat. Arra is volt már példa, hogy olyasvalaki kért táncleckét, akinek a pszichológusa javasolta a tanfolyamot, hogy a kapcsolatukban felborult szerepeket tánc közben helyre lehessen állítani.

A zenének és a mozgásnak köszönhetően tánc közben a szervezet endorfin termel, a hormonok pedig jó közérzetet biztosítanak. Segíti a helyes testtartást és járást is, az intenzív mozgás pedig komoly kalóriaégető!” ♦