

Kerekesszékes tánc egy konduktor szemével

Fröhlich Viola¹

Kapcsolatom a táncsal

4 éves koromban kezdtem el táncolni, és azóta is a mindennapjaim részét képezi ez a sport. Óvodás és kisiskolás koromban heti rendszerességgel vettem részt balettórán, így egészen fiatal koromban elsajátíthattam az alapokat. Majd felső tagozatban elkezdtem hip-hop órákra járni, ekkor fedeztem fel azt, hogy milyen érzés kötetlenül, felszabadultan táncolni, ugyanis ez a műfaj sokkal szabadabb, mint a balett.

A továbbiakban nagyon mélyen beleástam magamat a tánc világába, így találtam rá a kortárs és jazz balett stílusára. A kortárstánc balett alapokat tartalmazó műfaj, azonban számos improvizatív és talajon végzett elemet tartalmaz, valamint táncolható egészen a klasszikustól a modernebb, pop stílusú zenékre is. A kortárstáncban a táncosok felfedezhetik a test természetes és sajátos mozgáslehetőségeit, és ezeken keresztül testismeretre és testtudatra tehetnek szert. Tágítja a fizikai mozgásos képességek határait, ösztönzi az önálló gondolkodást és munkavégzést, elősegíti a kreativitás fejlődését, kialakítja és fejleszti a tánc és az egészséges életmód kapcsolatán alapuló életvitelt. A kortárstánc művelői megélik a társművészetekkel kapcsolatos kreatív alkotó folyamatot, és megtalálják a tánckifejezés egyéni útjait. Ezen tulajdonságai miatt szerettem bele, majd a későbbiekben kezdtem el tanítani. (Master-Class, 2024)

Ez egy olyan mozgásforma, ami egyfajta megküzdési stratégia lehet a stresszel és mindennapi nehézségekkel szemben, emellett békére és megnyugvásra lelhetünk benne. Ez annak is köszönhető, hogy a szabad improvizáció során a zene, a test és a lélek egyesül, a külvilág megszűnik létezni, ezáltal egy meditatív állapotot előidézve. Mindezek vezettek afelé, hogy az ép fejlődésmentű gyermekek mellett a tipikus fejlődésmentől eltérő személyek kortárstáncra való oktatását elkezdjem. A kerekesszékes tánc iránti érdeklődésem konduktorhallgatóként kezdődött, amikor találkozhattam számos olyan cerebrál paretikussal, akik nem találnak megoldást a belső vívódásaikra, önbizalomhiányukra és problémáikra. Mivel nekem segített a tánc az utóbb említett nehézségek leküzdésében, így jó ötletnek gondoltam azt, hogy ők is részesüljenek ezen sport nyújtotta előnyökben.

Egy olyan csoportról álmodtam, ahol az ép fejlődésmentől eltérő gyermekek elsajátíthatják a kortárstánc alapjait és együtt táncolhatnak a tipikus fejlődésmentű kortársaikkal. Emellett szem előtt tartottam azt is, hogy ne fejlesztő foglalkozásként tekintsenek a táncra, hanem sportolási lehetőségként vagy hobbiként. A kerekesszékes tánc meghirdetésekor kihangsúlyoztam azt, hogy ez a mozgásforma fejlesztő hatással bír, azonban a célom az, hogy a tánc által kifejezhessék érzéseiket, valamint megélhessék azokat az improvizáción keresztül. Mindezt külső helyszínen kívántam megvalósítani annak érdekében, hogy a mozgássérült gyermekek kimozduljanak a megszokott közegükből és megtapasztalják a táncstúdióba való utazás élményét. Nem szerettem volna olyan nevet adni az újonnan induló csoportnak, ami csak a cerebrál parézis diagnózissal rendelkező gyermekekhez és felnőttekhez jut el. A

¹ Konduktor, 2016-tól gyermek, majd serdülő és felnőtt táncoktató. 2022-től a kerekesszékesekkel közlekedő gyermekek számára is ad táncórákat.

táncórákra a végtaghiányos, baleseti sérült vagy más okból kifolyólag kerekesszéket használó személyeket is vártam. Úgy gondoltam, hogy ezekben az emberekben a közös jellemző az, hogy kerekesszékekkel közlekednek a mindennapjaik során. A „mozgássérült tánc” számomra azért nem jöhetett szóba, mert ez a szó inkább a személyek korlátaira fókuszál, mint lehetséges képességeikre, önállóságukra. Véleményem szerint a kerekesszék csupán egy eszközt takar, amit az adott személy aktívan használhat a hétköznapi során. Tehát az aktivitás kiemelése volt a fontos szempont számomra a táncoktatás kapcsán, így esett a választásom a „kerekesszékes táncra”. A kerekesszék önálló használata a táncon való részvételnek egy fontos feltétele volt, ezáltal is kiemelve a gyermekek aktív szerepét az órákon.

2022 szeptemberében – a konduktori diploma megszerzése után – kezdtem el a kerekesszékekkel közlekedő gyermekek számára órákat adni hetente egy alkalommal 60 percben. 1 évvel később a kerekesszékes táncot felnőtteknek is meghirdettem, ezáltal egy új csoportot létrehozva. Mindkét esetben a táncolni vágyók egy ingyenes nyílt nap keretein belül ismerkedhettek meg a tánccal, amikor kipróbálhatták magukat a különböző feladatokban.

A kerekesszékes táncoktatás története

A kerekesszékes tánc Svédországban 1968-ban rehabilitációs célokkal jött létre Els-Britt Larsson munkásságának köszönhetően. Számos versenyt rendeztek 1975-től fogva, azonban az első világbajnokságra csak 1998-ban került sor Japánban, amit már a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság irányított. 2016-ban a kerekesszékes táncsportnak a Para Tánc Sport nevet adták. Hazánkban László Attila és Jegonyán Okszána hozta el a kerekesszékes tánc lehetőségét, azonban csak szabadidős tevékenységek keretein belül tarthattak órákat.

2012-ben bemutatták a Fogycat-kóssággal Élő Emberek Szabadidő és Táncsport területét a Magyar Táncsport Szakszövetség közgyűlésén, majd 2013-ban hivatalos szakterületté választották. A kerekesszékes tánc műfajában már számos táncos képviselte hazánkat külföldön a 2018-as világbajnokságon. A Para Tánc Sportot űzők a társas- és moderntánc alapjait sajátíthatják el, és indulhatnak el versenyen különböző kategóriákban (pl. latin táncok, freestyle stb.). (Jegonyán 2019, 35.)

Jegonyán (2019) így nyilatkozott a kerekesszékes táncról: „Koreográfusként nem szabad elfelejtenem, hogy nem profi táncossal dolgozom, maximálisan ki kell emelni az adott versenyző legelőnyösebb tulajdonságait, elfedve jelenkori hiányosságait, hiányait, amelyek a felkészülés során nem javíthatók. Emlékeznem kell arra, hogy nem magamnak alkotok koreográfiát, hanem az ő személyiségét kell kiemelni, lehetőséget adva, hogy a legjobban ki tudja bontakozni a kreált szerepben. A Freestyle koreográfiákhoz mindig közösen beszéljük meg: mit ad a zene, mit érzünk, mit szeretnénk üzeni vele. Két perc alatt egy komplett történetet, karaktert, érzelmet, gondolatot vagy hangulatot kell megteremteni, amelynek hatnia kell a közönségre és pontozóbírókra is.” Emellett megfogalmazta azt, hogy a táncnak számos jótékony hatása van az emberi szervezetre. „A tánc segít a stressz leküzdésében, a feszültség oldásában. A tánc arra is jó, hogy kifejezzük vele érzéseinket, vagy véleményt formáljunk a világról, esetleg közvetítsük gondolatainkat. Tánc közben teljesen kikapcsolhatunk, ellazulhatunk, ráadásul kiköppenhetünk egy másik

világba, ezáltal feloldódunk, s önmagunk, utunk keresésében is segítségünkre lehet, elsősorban az önkifejezés, kiteljesedés területén.” (Jegonyán 2019, 14)

A kerekesszékes táncóra felépítése

Fontosnak tartottam, hogy hasonló feltételek legyenek a kerekesszékes táncórákon, mint az összes többin, ezáltal hasonlóképpen építettem fel azokat. Az első pár órán felmértem azt, hogy a gyermekek milyen tempójú zenét képesek lekövetni az improvizáció során, valamint az aktív figyelmüket. Elengedhetetlen volt ezen tényezők megállapítása annak érdekében, hogy a későbbiekben képesek legyenek egy koreográfia elsajátítására. Koreográfiának nevezzük a táncmozdulatok sorrendjének, a térbeli elrendezésnek és a táncosok közötti interakciónak együttesét.

Kezdetben a csoport 3 gyermekkel indult, akik korosztályban nagyjából meg- egyeztek (6, 7 és 8 éves). Két cerebrál paretikus (spina bifida, tetraparesis spastica) és egy ismeretlen diagnózisú kislány vett részt az órákon. Mindhárman képesek önállóan hajtani a kerekesszéket, így a térben való helyzetváltoztatás nem okozott kihívást számukra. Ezzel szemben a kar és láb összerendezett mozgása, valamint a zenére pontosan, időben történő táncmozdulatok kivitelezése nehézséget jelentett. Először lassú tempójú, egyszerű ritmusú zenékre készítek számukra koreográfiákat, ugyanis időt szerettem volna adni egy adott mozdulatsor kivitelezésére. Ezen felül az alsó és felső végtagok, a fej és a törzs integrált használata mellett, a kerekesszékekkel való térbeli pozícióváltoztatást is beépíteni kívántam a koreográfiákba. Tehát a kortárs- táncban lévő összes mozdulatot szerettem volna adaptálni kerekesszéket használók számára.

Ennek érdekében elengedhetetlen az óra felépítése szempontjából a test komplex bemelegítése. Ennek során a testhőmérséklet emelkedése, az izmok lazulása, az ízületek hajlékonyabbá válása, a vérkeringés fokozódása, valamint a pulzusszám növekedése történik, amelyek együttese felkészíti a testet és az agyat az összetett táncmozdulatok elvégzésére. Ez 15 perc a 60 perces órából, és strukturáltan haladva (fejtől a lábfejig) minden irányra kiterjedően történik a test izmainak bemelegítése. (Szalai, Rektorovics, Prémusz 2014)

A bemelegítést egy 5 perces improvizáció követi, amikor a gyermekek szabadon táncolhatnak egy számukra ismeretlen zenére. Az improvizáció az adott pillanatban való, előzetes felkészülés nélküli spontán megnyilvánulást, rögtönzést jelenti. (Váraday 2018) Mind a tánc, mind a zene mint sajátosan emberi önkifejezési, és egyben kommunikációs lehetőség kiválóan alkalmas a rögtönzésre. Különböző készségek, mint például a ritmusérzék, a mozgáskoordináció, a mélység-magasságérzet, a hangszínhallás képessége és a kreativitás fejlesztése terén az improvizáció is segítségül szolgálhat. Ezen felül a táncban alkalmazott improvizáció fejleszti a testtudatot, az előadásmódot, valamint megtanítja a gyermek számára a tér, ritmika, dallamok együttesét és a mozdulat kifejező erejét. (Daragó 2016) Az improvizatív feladatok tudatos beiktatásának célja a gyermekekben kialakítani a zenére való spontán meg- mozdulás élményét, ezáltal megerősítve önbizalmukat.

Az improvizációs feladat után 30 percben történik a csoportra megalkotott koreo- gráfia megtanulása. Ezek általában 1 percesek, amit 4 alkalom alatt tanulhatnak meg a gyermekek. Egy óra során tehát kb. 20 másodpercnyi mozdulatsort kell megjegyez- niük. Egy koreográfia megtanítása során a gyermekek leutánozzák a tükör előtt be-

mutatott mozdulatot. A bemutatás mellett elengedhetetlen a lépések megmagyarázása is annak érdekében, hogy a gyermekek megértsék az adott mozdulat intenzitását. Például, ha az a cél, hogy a gyermekek kétszer gyorsan, nagy erővel dobbantsanak a lábukkal, akkor a következő instrukció hangzik el: „Dobbants akkorát a lábaddal, hogy össze tudj préselni egy üveget!” Ellenben, ha azt szeretném elérni, hogy lassan emeljék a lábukat (spiccelt lábfejjel), akkor azt kérem tőlük, hogy képzeljenek el egy lufit a lábuk alatt és úgy lépjenek rá, hogy az ne pukkanjon ki. Tehát igyekszem mindig a mozgás intenzitását egy hétköznapi hasonlattal elmagyarázni nekik.

Általában négy lépés oktatása történik egymás után, majd azok összekapcsolása következik. Ezt a mennyiséget – 10 perc alatt 4 lépés – képesek a gyermekek egyszerre megjegyezni, valamint sikeresen visszaadni számolásra. Ha az adott részt pontosan kivitelezik számolásra, akkor utána következik az adott rész táncoktató általi bemutatása, de már zenére. Ekkor a gyermekeknek meg kell figyelnie és hallgatnia, hogy pontosan melyik zenei egységre csinálják majd a lépéseket. A bemutatás után közösen eltáncoljuk az adott mozdulatsort, majd így haladunk fokozatosan tovább, amíg meg nem tanulnak 15–20 másodpercnyi koreográfiarészletet. A cél az, hogy az adott óra végére automatizálódjon a zenére megtanult mozdulatsor, ennek érdekében a gyermekek egymás után többször reprodukálják a koreográfiát. Az elsajátított koreográfiát a gyermekek egy évvégi gála keretein belül adhatják elő a családjuk számára.

Az óra végén lenyújtjuk a test izmait, ez általában 7–10 perc. A kortárstánc órákon ezt fekvő helyzetben végezzük, a gyermekek a kerekesszékből kiszállva polifoamon fekvve végzik el a nyújtást. Ahogy a kortárstánc órákon, úgy a kerekesszékesen is a statikus stretching technikát alkalmazom. Ennek lényege az, hogy egy nyújtott pozíciót bizonyos ideig kell megtartani gyakorlatilag mozdulatlan testhelyzetben. Legfőbb előnye – a dinamikus stretchinghez képest –, hogy az izmok a nyújtóerő megszűnése után is megnyújtott állapotban maradnak. Ezek a nyújtó gyakorlatok nemcsak az izmok rugalmasságát növelik, hanem azok alkalmazkodó képességét is fokozzák, valamint jobb lesz az izom vérellátása, megváltozik az izomtónus, oldódik az izommerevség és az izomgörcs. A nyújtásnak az esetleges sérülések megelőzésében van jelentősége, valamint a mozgásterjedelem növelése szempontjából is kihagyhatatlan része a táncóráknak. (F. Molnár 2019)

A tükör szerepe a táncoktatás folyamatában

A tükör nélkülözhetetlen eszköz a táncórákon, azonban annak nem megfelelő használata árthat is. A tanári instrukciókkal egyidőben pontos és hasznos megfigyeléseket eredményezhet a tükör használata. Célszerű a látvány és az érzet összevetésére, a tanári visszajelzésre, illetve a tanuló általi önellenőrzésre alkalmazni. A tanári visszajelzés és a tükör együttes alkalmazása tanítja a helyes érzékelést és fejleszti a testtudatot.

A tükör jelenléte a táncórákon a tudatosítás eszköze. A cél az, hogy a tanuló pontosabb érzékelésre tegyen szert, ezáltal önmagát képes legyen megfigyelni, illetve, ha szükséges a tükör segítségével testhelyzetét módosítani. Ezzel ellentétben, ha az improvizáció során tükröt használunk, akkor az gátolhatja a gyermeket a kötetlen, szabad tánc élményének megszerzésében. (Závodszy 2017)

A zene szerepe

A zene és a tánc szervesen összetartozik mind az improvizáció, mind a koreográfia elvégzése során. A kapcsolódás lényege, hogy a tánc esztétikai szerepet tölt be a mozdulatok által az érzelmek és képi tartalom kifejezésében. Mindez a zenével összhangban történik, azonban az előadói gyakorlatban nem mindig működik egyértelműen. Ritka az olyan táncos, aki az improvizáció során tökéletesen birtokában van az alapvető muzikalitásnak. A muzikalitás nem csupán ösztönös megérzésekkel alapszik, hanem a zenei törvények világos, tudatos megértésén, pl. a zene dallami, harmóniai, dinamikai logikáján. Csak a muzikalitás ezen szintű elsajátításával fog a táncos szabadon mozogni, vagyis harmonikusan együttműködni a zenével. Mindeközben arra is fontos figyelnie, hogy szabad előadása által még mélyebben kifejezze a zene értelmi és érzelmi mondanivalóját. A táncban elengedhetetlen az, hogy képessé váljunk hallani és hallgatni a zenét, érezni annak rejtett értelmét, ugyanis pontosan általa születik meg a mozdulatok értelme. Tehát szükséges a zeneelméleti és zeneesztétikai tudás következetes elsajátítása. (Bojkova-Kovács 2013) Ennek érdekében a kerekesszékes táncórákon is nagy a hangsúlyt ennek a tudásnak a megszerzésére és a zenei hallás fejlesztésére. Például a koreográfia megtanulása során eltapsoljuk a zene ritmusát, valamint lépegetünk a dal egyenletes lüktetése szerint.

A konduktív nevelés és a kerekesszékes tánc közös jellemzői

Bár a kerekesszékes táncra nem fejlesztésként gondolok a mozgássérült személyek életében, azonban konduktorként is aktívan részt veszek ezen folyamatban. A konduktív nevelésből átemelt elemeket rendszeresen alkalmazom a táncórákon. Az óra végén mindig értékelem a tanítványaimat, és beszélgetünk arról, mire kell odafigyelniük a következő alkalommal, és mely mozdulatokat érdemes otthon gyakorolniuk. A visszajelzés, a megelőzés és hibajavítás szerves részét képezi a táncóráknak, ugyanis elengedhetetlennek tartom ezen tanítási módszerek alkalmazását annak érdekében, hogy felhívjam a figyelmet a sérülés veszélyére. A tudatosítást és az önellenőrzést a tükör segítségével alakítom ki a táncórákon. Arra ösztönözöm őket, hogy figyeljék meg a tükörben és utánozzák az általam bemutatott mozdulatokat. Bár a gyermekek jelentős része cerebrál parietikus, manuálisan nem facilitálom őket az improvizáció és a koreográfia megtanulása során. Erre azért van szükség, hogy a gyermekek a saját képességeik szerint tapasztalják meg a szabadtánc élményét.

Nagyon hasonlít a táncban való zenei ütemek számolása a ritmikus intendáláshoz, azonban a kortárstáncban 1-től 8-ig számolunk. Nem fogalmazzuk meg azt sem, hogy mivel mit hogyan csinálunk, de a tükörből tudják pontosan és megfelelően követni az általam mutatott mozdulatokat.

A kerekesszékes tánc – akár csak a konduktív nevelés – fejleszti a térérzékelést, a testtudatot, a mozgáskoordinációt, az érzékelést és az észlelést. Segíti a gyermeket abban, hogy el tudja magát helyezni térben és időben a társaihoz viszonyítva, illetve hozzájárul a társas kapcsolatok kialakításához, együttműködésre és alkalmazkodásra

tanít. Ezen felül fejleszti a ritmushallást, a ritmusérzéket, valamint hozzájárulhat a kommunikáció különböző formáinak kialakításához.

Mégis talán a legnagyobb hasonlóság az aktivitás, kreativitás, az önálló feladatvégzés kialakítás és elérése. Konduktorként lehetőségem nyílik a kerekesszékes táncórákon ezeknek a területeknek a nyomon követésére. Tapasztalataim szerint a tanítványok tánc iránti szeretete maximálisan motiváltá teszi őket arra, hogy az utóbb említett képességeik és készségeik fejlődjenek.

Jövőbeli tervek

A következő éveimet arra szeretném fordítani, hogy növeljem a résztvevők számát a kerekesszékes táncórákon. Jelenleg a gyermekcsoportba 2 kislány, míg a felnőtt órákra 1 férfi jár. Ennek érdekében minden lehetőséget szeretnék megragadni – akár a közösségi médiában, akár személyesen – az órák hirdetésére. Hosszútávú céljaim között szerepel egy olyan integrált csoport létrehozása, ahol az ép fejlődésmentű gyermekek együtt táncolhatnak az ép fejlődésmentől eltérő kortársaikkal, de ehhez még sokat kell tanulnom az integrált nevelésről és annak megvalósítási tényezőiről. Számomra öröm az is, hogy már két évvégi gálán a kortárs és a kerekesszékes tánc csoportom együtt léphettek fel egy közös produkció keretein belül. Legfőbb célom az, hogy sok kerekesszékes közlekedő személyhez eljuttassam a tánc pozitív hatásait, miszerint megoldást nyújthat a stresszkezelésre, valamint az önbizalomhiányra.

Irodalom

- Bojkova-Kovács M. (2013): A balett zenei kíséretének aspektusai. Improvizáció a balettórán. *Tánc tudományi Közlemények*, V. évfolyam (2. szám), 42–52.
- Daragó R. L. (2016): Az improvizáció szerepe és gyakorlata az alternatív zenepedagógiai koncepciókban. (Doktori értekezés). Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.
- F. Molnár M. (2019): A koncentrációs készség fejlesztése és az egészséggel összefüggő életminőség javítása a táncoktatás által. Budapest.
- Jegonyán O. (2019): Fogyatékossgal élő emberek táncsportja. *Magyar Edző*, 2019 (1), 35–37.
- Láng É. (2020): Tánc-Iskola. A tánc tanítás lehetőségei a magyar testnevelés órákon. *Különleges Bánásmód*, 6 (2), 95–104.
- Szalai M. – Rektorovics K. R. – Prémusz V. (2014): Orientális tánc, mint rehabilitációs módszer a rosszindulatú daganatos megbetegedésekben. *Nővér*, 27 (1), 26–33.
- Várady Zs. (2016): Improvizációs technikák alkalmazása a forgatókönyv-fejlesztésben és a forgatókönyvíró-képzésben. (Doktori értekezés). Színház- és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskola, Budapest.
- Závodszy R. Zs. (2017): Alexander-technika a kortárstánc tanításában. (MA értekezés). Kortárstánc Főiskola, Tánc tanár, Budapest.
- MasterClass (2024) <https://www.masterclass.com/articles/what-is-contemporary-dance>