Színház- és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskola

ACTING METHODS

SZÍNÉSZNEVELÉS
AMERIKAI ÉS HAZAI GYAKORLATI TAPASZTALATOK ALAPJÁN

Doktori értekezés

Kiss Eszter Ágnes DLA

Témavezetők: Jákfalvi Magdolna egyetemi tanár
Kárpáti Péter egyetemi tanár

2020

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS 3

MAGYARÁZAT A DOLGOZAT SZERKEZETÉRE 7

1. MAGYARORSZÁGI INDÍTTATÁS avagy tapasztalatok a színészképzésben a rendszerváltás utáni SZFE-n 8
2. AMERIKAI INDÍTTATÁS avagy megalkotni egy érvényes tematikát 15
3. A tengerentúli iskolák 20
   - 3.1. Mihail Csehov 20
   - 3.2. Lee Strasberg 32
   - 3.3. Stella Adler 34
   - 3.4. Sanford Meisner 35
4. LEHETSÉGES FÚZIÓK 37
   - 4.1. Színészként dolgozva (próbafolyamat munkanapló) 37
   - 4.2. Tanárként dolgozva 49
   - 4.2.1. Gyakorlatok körben állva, saját tér 51
   - 4.2.2. Semleges maszk 52
   - 4.2.3. Egyensúly 52
   - 4.2.4. Készenlét, jelenlét 53
   - 4.2.5. Ráhatós gyakorlatok 56
   - 4.2.6. Ritmus és arányok 57
   - 4.2.7. Partner és csoport 59
   - 4.3. Az SZFE előkészítő tanfolyamára tervezett tematika 60
   - 4.3.1. Első foglalkozás (4x45 perc) 61
   - 4.3.2. Második foglalkozás (2x45 perc) 71
   - 4.3.3. Harmadik foglalkozás (2x45 perc) 74
   - 4.3.4. Negyedik foglalkozás (2X45 perc) 76

RÖVID ÁTTEKINTŐ ÖSSZEFOGLALÁS 79

MELLÉKLETEK 82
1. sz. melléklet 82
2. sz. melléklet 105
3. sz. melléklet 111
4. sz. melléklet 112
5. sz. melléklet 115

MAGYAR NYELVŰ TÉZISEK 117

ANGOL NYELVŰ TÉZISEK 121

BIBLIOGRÁFIA 125

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ 127

BEVEZETÉS

Kutatásom annak meghatározására irányul, hogy milyen lehetőségek, technikák alkalmasak az európai és az amerikai színészképző iskolák metódusainak együttes használatára. Mindezt a hazai és az Egyesült Államokban szerzett tanári és színészi tapasztalataim alapján vizsgáltam. A kérdéskör első elemei akkor fogalmazódtak meg bennem, amikor 2006 és 2010 között az Amerikai Egyesült Államokban élve a The University of Chicago drámaóráin a hallgatók színészképzésével foglalkoztam.

Az európai színházi iskolák hagyományainak keretei között képzett színészként szembesülnöm kellett azzal a ténnyel, hogy bár valamennyi tengerentúli iskola az európai hagyományokon alapul, mind felfogásukban, mind módszereikben alapvetően eltérően fejlődtek tovább az egykor közös gyökerektől. Szembekerülvén az eleinte áthidalhatatlannak tűnő, nem csupán a színházkultúrában, de sok más téren is jelentős különbségeket mutató értékítélettel és ízlésvilággal, tanárként sikerült kidolgoznom egy olyan programot, amely a tengerentúlon nagyra értékelt európai kultúra színházelméleteit felhasználva vezette be a hallgatókat a színjátszás alapjaiba. Ezt egy olyan általam összeállított és kigyakorlott alapkurzusra építettem fel, amelyet 2001-ben vezettem professzionális néptáncosok színpadi képzése céljából a Magyar Állami Népi Együttes tagjainak. A módszer a Színház- és Filmművészeti Főiskolán tanító mestereimtől (Zsámbéki Gábor, Sáry László, Mladen Vasary) tanult felfogás alapján épül fel, és felhasználtam benne Jacques Lecoq, Peter Brook, Eugenio Barba és Ivica Boban workshopjain szerzett tapasztalataimat is, melyeket részben a főiskolás évek alatt, részben Soros-ösztöndíjasként szereztem.

Zsámbéki Gábortól a széleslátókörű és ötletgazdag színpadi gondolkodást, Sáry Lászlótól a ritmus és az időzítés fontosságát, Mladen Vasarytól a figurateremtés mély, mégis játékosnak ható eszközeit tanultam meg. Zsámbéki a sokoldalú és a színház egészével összefüggésbe hozható képzésben látja a mai színész (színházcsináló) megfelelő felkészítésének a kulcsát. A színházi ember feladata minden körülmények között az marad, hogy fenntartsa a színházi kultúrát, és még akkor is színházat teremtsen, helyet, közönséget és mondandót találjon, ha eszközeiben a kor válogatásra is kényszeríti. Azaz nem az elődöket kell követni, hanem az elődök által elérni kívánt célt. Ehhez nagyfokú rugalmasságra és változtatási készségre van szükség, elengedhetetlen viszont az általános színházi műveltség. „Röviden szólva: a papoknak tudniuk kell olvasni a szent szövegeket."[1]

[1] Jákfalvi Magdolna (szerk.), *Színészképzés, neoavantgárd hagyomány*, Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2013. 307.

Előfeltevésem az, hogy a modern kor kihívásaira a színművészetben megfelelő választ tud adni egy, a különböző metódusokat fuzionáló technika. Ezen az egymás mellett, egymással összhangban, egymást kiegészítően működő technikák alkalmazását értem, egyfajta színészi széleslátókörűséget.

Ugyanennek a törekvésnek a nyomán már több, fúziós technikára alapuló színházi ideológia is megvalósult. Eugenio Barba a Színházi Antropológia Szótárában[2] összegyűjti a nemzetközi performatív technikák közös alapelveit és a színpadi energia létrehozására törekvő hagyományokat.

Anne Bogart és Tina Landau a „viewpoints", azaz 'nézőpontok' nevet adták színházi filozófiájuknak: "Viewpoints is a philosophy translated into a technique for training performers, building ensemble, creating movement for the stage." Ebben a módszerben Tadashi Suzuki klasszikus japán hagyományokra épülő, technikaközpontú rendszerét integrálták saját improvizációra alapuló rendszerükkel.[3]

Megemlítendők még Robert Cohen integrált színészpedagógiai törekvései, amelyekben a Strasberg-féle, keretekbe szorító (és befelé figyelő) determinizmus helyett a partner és a körülmények felé való nyitottságot részesíti előnyben. Ebben a kibernetika alapelveit állítja példaként, azét a rendszerét, amely az új információkat folyamatosan feldolgozva szüntelenül korrigálja magát, azaz folyamatosan változik.[4] Ezt a problémakört dolgozta fel Márton András *Igazul vagy igazán* című 2001-es doktori dolgozatában, melyben a hazai színjátszás szemszögéből kiindulva vizsgálta az integráló magyar színjátszás viszonyát ehhez a jelenséghez.[5]

Az általam használt tematika alapos felépítéséhez és kidolgozásához vizsgálnom kellett a bölcsőnek számító európai hagyományokat, valamint azt a folyamatot, hogy ezek alapiskolái hogyan módosultak mind Európában, mind a tengerentúlon az igények változásához igazodva.

---

[2] Eugenio Barba, Nicola Savarese, *A Dictionary of Theatre Anthropology - The Secret Art of the Performer*, London and New York, Routledge, 1991.

[3] Anne Bogart and Tina Landau, *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, New York, Theater Communications Group Inc., 2005. 7.

[4] Az ezzel kapcsolatos okfejtéseit *A játék hatalma* című könyvében részletezi.
Robert Cohen, *A játék hatalma* (ford. Indali Klára), Budapest, Alfa kiadó, 1993.

[5] Márton András, *Igazul vagy igazán – Determinizmus és kibernetika Lee Strasberg és Robert Cohen színészpedagógiai rendszereiben*, Budapest, SZFE DLA - dolgozat, 2001.

Vizsgálódásaim másik fő forrása személyes színészi tapasztalataim mellett a gazdag szakirodalom amerikai színházi iskoláit leíró kötetei, melyekben nem csupán az alapelvek vannak összefoglalva, de különféle gyakorlatsorok is segítenek megvilágítani az adott metódusok lényegét. Ezeket olvasva teljesen világosan felismerhetőek a vállaltan európai iskolákból való gyökerek, és az az igény is, hogy a más kultúrhistóriai hagyományokkal, más igényekkel létező tengerentúli kultúra hogyan formálja ezeket a hagyományokat a maga ízlése és igénye szerint.

Tapasztalati kutatásaim egy része 2006 és 2010 között történt, amikor a The University of Chicago színészképző programjában tanítva nemcsak bepillantást nyertem az amerikai metódusokba, de azt is kipróbálhattam, hogy az én európai gyökerű tudásanyagom mennyiben különbözik azoktól. Minthogy az egyetem több olyan programjában is részt vettem, ahol tanárként vagy egy készülő előadás játékmestereként dolgoztam, alkalmam nyílt kísérletezni jelenlegi doktori témám anyagán, nevezetesen azon, miként lehet konstruktívan, innovatív, új módszerek bevezetésével ötvözni a más-más igények által előhívott művészképző módszereket és színházcsináló technikákat.

Az amerikai fiatalokkal való közös munkában részletesen használtam a Lecoq által kidolgozott, és tanáraim, Mladen Vasary, valamint Ivica Boban által alkalmazott módszer egyik fontos elemét, a „semleges maszk”[6] karakterét, ami a tapasztalatlanság, a teljes nyitottság szimbóluma, és egy megismerési, tanulási folyamat kiindulásaként a legjobb alapot képezi. A Lecoq-féle semleges maszk egy éppen most született, ugyanakkor a felnőtt ember minden testi képességét birtokló, de tapasztalatok és élmények híján gyermekien nyitott, tiszta, naiv karakter. Alkalmazásának célja a megismerés folyamatának újbóli felfedezése, az igazán belülről fakadó, érzelemteli játékra való rátalálás. Fúziós technikám elemei között felhasználtam Eugenio Barba gyakorlati- és elvrendszerét, a sokféle színházi kultúrát elegyítő, a színész munkáját leíró terminológia széleskörű vizsgálatát célul kitűző Színházi Antropológiát.[7]

A tanításban másféle tapasztalatot szereztem itthon, amikor 2018-ban az amerikai diákok számára általam kidolgozott módszert az SZFE felvételi előkészítő programjában alkalmaztam. Megbizonyosodhattam arról, hogy megfelelő körülmények között a magyar fiatalokkal való munka során is hasznosnak bizonyult az a megvilágító jellegű, az egyes

[6] Jacques Lecoq, *The moving body* (translated by David Bradby), New York, Routledge, 2001. 36–38.
[7] Eugenio Barba, *Papírkenu,* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001.

gyakorlatok hasznát és célját pontosan feltáró elemzés, amely az amerikai diákok igényei miatt került be a szempontjaim közé, és amelyhez összeállított metódusom fejezeteit és szintjeit igazítottam. Doktori értekezésem téziseinek megválaszolása arra irányul, hogy meghatározzam, melyek azok a körülmények, melyek e fúziós technika megvalósításához megfelelőnek tekinthetők.

Mivel nem csupán tanárként, hanem színészként is dolgoztam 2006 és 2010 között az Egyesült Államokban, volt alkalmam tapasztalatokat gyűjteni egy-egy társulat igen zárt rendszerben működő, sajátos munkamódszeréről, az adott színház vagy társulat stílusát meghatározó rendezők színházról vallott felfogásáról, és nem utolsósorban a metódusról, amely szerint a színészek dolgoztak. Magam is részt vettem egy több napos Mihail Csehov-kurzuson, hogy tapasztalati úton is megismerjem a tengerentúli iskolák egyik legrégibb és máig jelentős ágát, a Sztanyiszlavszkij egykori színésze által kidolgozott módszer lényegi pontjait. A színészi munkákban és tréningekben szerzett tapasztalataimat munkanapló formájában rögzítettem, amiket a dolgozatomban elsődleges tapasztalati forrásként használok fel.

Dolgozatomban azt vizsgáltam, hogy a tanulási és tanítási folyamaton, valamint a művészi munkán keresztülvíve hogyan működik (és működik-e?) az az ötvözés, amely a hagyományos gyökerű, de már több úton továbbfejlődött európai, illetve az európai gyökerű, de az igények mássága miatt eltérő utakon elinduló amerikai színházi iskolák között jöhet létre.

Elképzeléseim szerint a fenti kérdésre a választ az általam tapasztalati úton kidolgozott munkamódszer adja meg, melyben a széleskörű és sokrétű európai hagyományokat ötvöztem az amerikai iskolák megértésre törekvő alaposságával, valamint azzal az alapvető igénnyel, hogy a gyakorlatok során alkalmazott elméleti hátteret a lehető legalaposabban feltárva világítsam meg az egyes feladatok célját és hasznát.

MAGYARÁZAT A DOLGOZAT SZERKEZETÉRE

Dolgozatom első két fejezetében azokat az indíttatásokat veszem sorba, amik engem színészként mind itthon, mind az Egyesült Államokban meghatározó módon inspiráltak. Ezek a tapasztalatok tanárként arra vezettek, hogy a színészi eszközkészlet megszerzésének elsajátítására irányuló huszadik századi törekvéseket behatóan tanulmányozzam és azokat egymásba olvasztva egy érvényes, ma is jól használható fúziós technikát hozzak létre.

A harmadik fejezetben ismertetem az Amerikában elterjedt metódusok kialakulásának körülményeit, lényegi pontjaik különbségeit, megvizsgálva a megalkotójuk nevét viselő iskolák egymáshoz és az eredeti Sztanyiszlavszkij-módszerhez való viszonyát is.

A negyedik fejezeten belül részletezem a fúziós technikám alkalmazását. Három alfejezetben elkülönítve mind színészként, mind tanárként dolgozva vizsgálom a tengerentúli, illetve az európai metódusok általam összeszerkesztett tematikájának felhasználási lehetőségeit, valamint ennek a módszernek a hatékonyságát.

Színészi tapasztalataimat a munkanaplóimban megörökített, akkori élményeimet hűen tükröző, utójegyzetekkel ellátott alfejezetben (4.1.) gyűjtöttem össze. Ezekkel a részletekkel szándékozom megvilágítani, hogy az eredetileg oktatásra kidolgozott tematikám hogyan működött a színészi gyakorlatban, egy próbafolyamat során.

Tanári munkám motivációiról, valamint az alkalmazott gyakorlatsorok megalkotásához vezető okokról részletesen írtam az Amerikai indíttatás című, 2. fejezetben. Ez volt az előzménye a 4.2. fejezetben kifejtett tematikának, melynek kidolgozott programját részletesen itt mutatom be.

Végül itthon is gazdagíthattam a fúziós tematikám gyakorlati alkalmazásából származó tapasztalataimat. 2018-ban az SZFE felvételi előkészítőjében tarthattam foglalkozásokat magyar fiataloknak – az amerikai diákok számára kidolgozott módszeremmel. Mivel az Amerikában használt tematikámat úgy állítottam össze, hogy rugalmasan alakítható legyen az időbeli korlátokhoz alkalmazkodva, itthon négy, változó időtartamú alkalomból álló foglalkozásra osztottam a feldolgozandó anyagot. A négy alkalommal tárgyalt szempontokat nem csak a fizikai gyakorlatokon, hanem – igazodva a hazai körülmények kívánalmaihoz - magyar verseken való egyéni- és csoportmunkával is gazdagítottam. Ennek a kurzusnak a részletes leírása képezi dolgozatom 4.3. alfejezetét.

1. MAGYARORSZÁGI INDÍTTATÁS
avagy tapasztalatok a színészképzésben a rendszerváltás utáni SZFE-n
Egy hosszú műhelymunka
(Utolsó évem a Színművészeti Főiskola hallgatójaként)

1994-ben, színészdiplomám megszerzésének évében a mai Színház- és Filmművészeti Egyetem még Színház- és Filmművészeti Főiskola néven működött, de mert épp akkor lett az addigi négy évnyi helyett öt év hosszú a képzés, mi voltunk az első "évnyertes" évfolyam, felvetődött tehát a kérdés, hogy mit szeretnénk kezdeni ezzel az extra tanévvel. Osztályfőnökünk Zsámbéki Gábor volt, így az osztály a negyedik, gyakorlati évét a Katona József Színházban töltötte, és nem szívesen ültünk volna vissza az iskolapadba, hiszen sok előadásban játszottunk már. Ekkor született Zsámbéki remek, több kérdést is megoldó ötlete: maradjunk mindannyian a Katona gyakorló színészei, de fizetés helyett kapjunk ösztöndíjat, és ő megszervezi a képzésünket, ami a Katonában fog majd folyni - részben már meglévő tanárainkkal, részben kifejezetten hozzánk hívott vendégekkel. Az 1994 szeptemberétől 1995 szeptemberéig tartó ösztöndíjat Soros György biztosította számunkra.[8]

Minthogy kaptunk kisebb-nagyobb szerepeket a Katona repertoárjának új produkcióiban is, úgy kellett a képzést megoldani, hogy az a minden nap tíztől kettőig tartó próbaidőn kívül essen. Rendszeresen volt mozgás- ének- hangszeres- és beszédóránk, és meghívott tanárokkal különféle kurzusaink. A napi időbeosztásban a reggeli órák (8 és 10 között) és a színházi próba utáni időszak (14 és 17 között) volt a felhasználható időintervallum. Az egyéni órákat rendszeres egyeztetéssel beszéltük meg tanárainkkal, de voltak közös beszéd- és mozgásórák is.

A legértékesebb Mladen Vasary kurzusa volt, hiszen amellett, hogy alapvetően új szemléletet tanultunk általa, mégis szervesen illeszkedett az addig tanult és az arra épülő Zsámbéki-féle megközelítéshez.

Mladen Vasary a Zágrábi Színművészeti Akadémián végzett, majd Jacques Lecoq párizsi iskolájában tanult, és Franciaországban élve több francia társulatnál dolgozott színészként, többek között Joseph Nadj illetve Mario Gonzalez társulatánál.[9]

---

[8] Később az USA-ban élve szakmai önéletrajzomban nagy súllyal esett latba a *Soros-fellowship*.

[9] Tag volt a Compagnie Joker-ben (Lille) és a Compagnie du Hasard-ban (Blois), de dolgozott az alábbi társulatoknál is: Talking Pictures Manchester, Düsseldorfer Schauspielhaus, Bühnen der Stat Köln, Bochum Schauspielhaus. Jelenleg Zágrábban él és dolgozik.

Nekünk a Lecoq-iskola maszkhasználatára és a commedia dell'arte karaktereire épülő tananyagot tervezett. Egyik első dolgunk az volt, hogy bérletet vettünk a Budapesti Állat- és Növénykertbe, ugyanis gyakran kimentünk, hogy tanulmányozzuk az állatok mozgását, testtartását, karakterét. Színészi szemmel figyelni meg az állatokat egészen más élmény, mint köznapi emberként! A megfigyeléseinket alaposan felhasználtuk, és a kurzus végén tartott bemutató-óra egyik feladataként állatokat jelenítettünk meg egy gyakorlat során.

A kurzus célja az volt, hogy a nem erős testtudattal rendelkező prózai színészek[10] is tanuljanak meg kifejezetten a testükkel ábrázolni karaktereket. Az évek távlatából visszatekintve nekem ez a fél éves intenzív kurzus volt az egyik legfontosabb színészi képzés a pályámon. Nem elsősorban a technikára, hanem inkább a szemléletre és a gondolkodásmódra értem ezt, olyan fontos alapra, amit egy fiatal színésznek hamar el kell kezdenie tanulni, hogy legyen mire építenie további fejlődését. Doktori disszertációm is erre a szemléletmódra épül: a színész színpadi létének minél komplexebb kifejezésmódjára, arra a szinte láthatatlan hatásra, amit például egy jól megtalált testtartással a színpadra varázsolhatunk egy prózai előadás szereplőjeként.

A fél éves műhelymunkában a haladás lassú és néha keserves volt: egy új szemléletet kellett elsajátítanunk, és ehhez több apró lépcsőn át vezetett az út. Mladen Vasary varázslatos személyisége kétség kívül hozzájárult, hogy a nehezebb szakaszokon is túljussunk: amikor egy fiatal, frissen végzett színész megkérdőjelezi alkalmasságát a pályára, lévén a legegyszerűbbnek vélt feladatokat sem tudja a saját maga által felállított mérce szerint végrehajtani.

Mladen ezekben a (mindig átmeneti állapotnak bizonyuló) válságokban is segített minket, folyton kihangsúlyozva, hogy a kétkedés éppen előrefelé vivő erő, tehát ne visszavessen minket, hanem használjuk ki jól. Ez a szemlélet az akkori teljesítményorientált főiskolai gondolkodásmódtól olyannyira eltért, hogy az első hetekben az új nézetre való átállás emésztette fel az összes energiánkat. Alapvető szakmai feladatokkal birkóztunk, amik addig felépített világunkat rombolták szét, de éppen azt kellett megemésztenünk és elfogadnunk, hogy a bátran felépített új alapokon fog majd az addig megszerzett tudásunk

[10] A főiskolai mozgásóráink egy része a kondíció fejlesztését szolgálta, más része pedig egy-egy kurzus erejéig célzottan ismertetett meg minket különféle táncstílusokkal: volt balett-, néptánc-, sztepptánc- és társastánc-kurzusunk, illetve kóstolót kaptunk pantomimból és kontakttáncból.

még biztosabban állni.[11] Az újfajta szemléletmód megismerése és elsajátítása mellett a másik legfontosabb tapasztalata az volt ennek a kurzusnak, hogy kiemelkedően fontos annak a személyisége, aki átviszi ezeket az információkat, ezért nevezhetjük méltán Mesternek. Ez a tapasztalat is végigkísért későbbi oktatói munkám során.

Az első gyakorlatok a test mozgáshatárait feltáró, annak szerkezetét megismerő feladatok voltak. Egyszerűen megvizsgáltuk, melyik testrészünk hogyan tud mozogni, milyen dimenziókban, milyen határokig. Emlékszem, a legelső foglalkozás keretében történt ez, és kicsit furcsállottuk, hogy ilyen valószínűtlenül egyszerű "feladattal" kezd a Mester, de amikor észrevétlenül már egy óra eltelt, és csodálkozva vettük észre, hogy csak most jutottunk az utolsó ponthoz, a lábujjainkhoz, be kellett ismernünk, hogy rengeteg újat tanultunk! Később a már mozgáslehetőségiben alaposan feltérképezett tagjainkat az új szempontok szerint használva járás közben tanulmányoztuk, hogy milyen karaktereket kapunk azzal, ha mozgásunkat különböző testrészeink: homlokunk, orrunk, állunk, mellkasunk, csípőnk vagy térdünk vezeti. Még később a karakterekhez arcot és hangot választottunk, majd a kurzus végén már kis jeleneteket is improvizáltunk.

Ezzel a számunkra újfajta figyelemmel párhuzamosan vezette be Mladen a Lecoq-i, speciálisan a test munkájára irányuló figyelmet a maszk[12] használatán keresztül. Ebben a különös, nekünk szintén újfajta szemléletet bevezető világban az alapvető szabály a semlegesség, azaz nem kifejezni semmit a test és az arc, illetve a mozgás intenzitása által. (Jól emlékszem, hogy egy egész hétbe telt, amíg ezt igazán megértettük.) Rögtön az első időben elővette azokat a maszkokat, amiket aztán később, miután hozzáidomítottuk a testünket és a tudatunkat, egyre gyakrabban használtunk. Emlékszem az első döbbenetre, amikor megláttuk a remekbeszabott, ám teljesen egyforma, világosbarna bőrből készült, kifejezéstelen, zárt szájú, résnyire nyitott szemű, érzelemmentes arcokat. Sokáig csak néztük, mint egy kiállítás darabjait, mert nem vehettük fel addig, amíg nem fogtuk fel valamennyire a maszk-lét tudatállapotát. Kezdetben erre Mladen több alapgyakorlatot is hozott.

---

[11] "Il n'y a pas d'omlette sans casser des oeufs" - azaz nem lehet omlettet készíteni a tojás feltörése nélkül, ez volt Mladen egyik sokat idézett mondata. (Jómagam vállaltam a tolmács szerepét óráink alatt, minthogy Mladen a kurzus nyelvéül a sokak által beszélt angol helyett inkább a franciát választotta.)

[12] A semleges maszk színházi használatát Jacques Copeau és Étienne Decroux vezette be abból a célból, hogy az arc kifejezésének elrejtésével a test kifejezésmódját emeljék ki színpadon. Ezt az ötletet fejlesztette tovább Jacques Lecoq, aki Amleto Sartori maszkkészítővel közösen alkotta meg az iskolájában használt, érzelemmentes arcot megjelenítő semleges maszkot. Jacques Lecoq, *The moving body* (translated by David Bradby), New York, Routledge 2001, 36.

Az első az ún. „*semleges járás”* volt. Ezt a fogalmat igen nehéz tisztázni, hiszen a gyakorlás során való elmélyülés hozta meg benne mind a megértést, mind a sikert, és mivel egymás munkáját kellett folyamatosan felügyelnünk és bírálnunk, magunk is kerestük, hogyan lehetne a megfelelő szavakkal leírni, amit látunk, és mi lenne az elérni vágyott cél.

Milyen a semleges járás? Egy olyan ember testének helyváltoztatási formája, akinek nincsenek érzelmei, nincs tapasztalata, így viszonyítási alapja sincs semmihez: mintha egy épp most született (de már tökéletes testet birtokló) ember indulna el, a minden hatástól mentes “magától értetődőség” állapotában. Végtelen nyitottság és a körülötte lévő világba vetett feltétlen bizalom jellemzi ezt a karakter nélküli testet. (Ennek az állapotnak a megértéséhez nagyban hozzájárultak állatkerti sétáink, amikor egy-egy állatot akkor tudtunk hosszasan megfigyelni, amikor éppen “nem csinált semmit”, azaz “csak volt”, létezett: ült vagy feküdt és éber állapotban nézte a környezetét, de nem reagált arra semmilyen észrevehető módon.)

Ezt a járást minden nap gyakoroltuk, át- meg átrágtuk magunkat újabb és újabb megértési fokozatokkal gazdagodó jelentésén.

A „*bemutatkozás*” nevű másik alapgyakorlat volt az, ahol egyéni gyakorlásunk aktuális állását a többieknek is megmutathattuk. Ebben a feladatban mindannyian a terem egyik felében ültünk a földön, majd egy vállalkozó társunk felállt és semleges járással a képzeletbeli színpadra, azaz az ülőkkel szemközti tér közepére ment. Ott biztosította magát a társak (azaz nézők) figyelméről, és nevének mondásával (melynek szintén a lehető legsemlegesebbnek kellett lenni) bemutatkozott. Miután konstatálta a hatást (csak éppen lecsengni hagyva a kimondott szót) semleges léptekkel a helyére ment.

Egy olyan rendszerben képesítést szerezve, ahol hagyományosan a „valamilyenség” volt mérvadó a színpadon, ezek a gyakorlatok a legnagyobb kihívásnak bizonyultak, jóllehet ebben a kurzusban éppen az volt a továbblépés feltétele, hogy lehántsunk minden olyan külső burkot, amit egyéniségünk erős kifejezésre juttatása céljából színésztanulóként magunkra kellett vennünk. Az a Mladentől hallott instrukció, hogy „ne légy semmilyen a színpadon, csak létezz” sokáig tanácstalansággal töltött el minket, de az egyszerű gyakorlatok révén hamar érteni kezdtük, hogy mi a cél, és egyre jobban élveztük az ilyen fajta (számunkra új) színésztechnikai megközelítéssel töltött időt. Később, amikor már értettük a „semlegesség” fogalmát, ezzel a bemutatkozással más játékokat is játszottunk: a semleges kimenés után karakterré változtunk a színpadon, úgy mutatkoztunk be, majd visszaváltozva fejeztük be a gyakorlatot és hagytuk el ismét semleges állapotban a teret.

A térrel kapcsolatos, de a neutrális állapot megértését és kivitelezését szolgáló gyakorlat volt a „*mérlegjáték*”,[13] ami nagyon hasznos, időérzékünket becsapó, koncentrációnkat és készenléti állapotunkat a maximális fokon igénylő gyakorlat volt, amit sokszor eljátszottunk. A gyakorlat részletes kifejtése az 5. számú mellékletben található.

A tér használatára irányuló stúdiumokban azt is megvizsgáltuk, milyen a mi saját terünk (azaz testünk) viszonya a körülöttünk lévő térrel, illetve megtanultuk, hogyan tudjuk a magunk terét bővíteni és kihasználni. Mivel a Katona nagy próbatermében tudtunk dolgozni, elegendő hely volt komolyabb mozgásos gyakorlatokhoz. A „*metró-aluljáró*”-ban mindnyájan egyszerre mozogtunk a térben, és először csak normál tempóban gyalogoltunk váltakozó irányokba, vigyázva arra, hogy kiterjesztett figyelmünket használva senkivel ne ütközzünk össze, majd egyre gyorsítva a tempót, végül már futva is meg tudtuk csinálni azt a bravúrt, hogy ne legyünk egymás számára akadály. Térérzetünket növelő gyakorlat volt a „*hálódobás*” (azóta is sokat alkalmazom előadás előtti színészi felkészülésemkor), ami egy stilizált, szinte táncos mozdulat: mintha a közepes harántterpeszben álló “halász” a háta mögött lévő, nagy kiterjedésű halászhálót két kézzel megmarkolná, majd egy erőteljes lendítéssel maga elé dobná, hogy szélesesen a vízre essen, és ezt a szétterülő mozdulatot maga is tenyere lassú lefelé haladásával kísérve érzékeltetné a háló elterülését és lesüllyedését a vízben. A mozdulatsort többször egymás után koncentráltan, sietség nélkül végrehajtva egy testileg-lelkileg nagyon szabad állapotba lehet kerülni, köszönhetően a hirtelen mozdulatot követő, nyugalmas lecsengetésnek, illetve a mellkasi tér kinyitásának.

Nagy kihívás elé állított minket a „*futás bekötött szemmel”*. Radikális bizonyítása ez annak, hogy legfőbb tájékozódási szervünktől: látásunktól megfosztva térérzetünk mennyire cserbenhagy minket. Ezt a feladatot is sokszor elővettük, boncolgatva, hogy milyen testi félelmeinket kéne (érzékeink híján) pusztán az agyunk segítségével legyőznünk, és a fél éves kurzus vége felé jelentős javulás mutatkozott az eredményben! A gyakorlat részletes kifejtése az 5. számú mellékletben található.

[13] Jacques Lecoq, *The moving body* (translated by David Bradby), New York, Routledge 2001, 132.

Egy másik komolyabb vonulata volt a tanulási folyamatnak az, hogy a testünkkel jól meg tudjunk jeleníteni bizonyos helyzeteket, állapotokat és helyszíneket, erre az *„utazás”* nevű gyakorlat[14] szolgált a legjobban, amelyben először testrészenként elemezve vettük át, milyen a test munkája, amikor a különféle specifikus helyeken való járást akarjuk megmutatni. Mladen technikákat, testsúlyáthelyezési fortélyokat tanított nekünk, például hogy a lejtőn lefelé menés ábrázolásában a folyamatos balanszírozás állapotát a test súlypontjának hátra való helyezésével érhetjük el, ezzel arra kényszerítve a testünket, hogy állandóan visszatérjen egyensúlyába. Már csak a lábak mozgását kell hozzáadni, és megvan a lejtőn lefelé haladás illúziója. A gyakorlat részletes leírása az 5. számú mellékletben található.

Az egyensúllyal kapcsolatban részletesen vizsgáltuk a test középpontjának kérdését a kötéltáncos és a részeg figurájának elemzésével. Ezt az egyensúlytanulmányt a sportok megjelenítésével is tágítottuk: gerelyhajítók, diszkoszvetők, rúd- és távolugrók, bokszolók, jégtáncosok lettünk, amik mind remek stúdiumnak bizonyultak, és tudtunk önállóan is, partnerrel is dolgozni. Ezek az összetettebb feladatok a már néhány hónapja tartó munka felsőbb fokozatai voltak, addigra már sok minden újat megtanultunk a testünk mozgáslehetőségeiről, új kifejezési és ábrázolási képességeket fejlesztettünk ki.

A csapatmunka is együvé kovácsolt minket, akár a főiskola első évében, és jólesett, hogy egymás előtt ismét bátran lehetünk ügyetlenek és gyengék. Csapatkohéziót építő játékok is gyakran előkerültek, illetve a páros gyakorlatokban Mladen mindig figyelmeztetett minket, hogy váltogassuk partnereinket.

A mozgás megjelenítésének arányait és az ezzel elérhető hatást olyan gyakorlatokban tanulmányoztuk, amelyekben egy-egy hétköznapi mozgást kezdtünk el bemutatni, amit először nagyítani (azaz egyre nagyobb amplitúdóval, szélesedő mozgással csinálni), majd kicsinyíteni kezdtünk. Ezzel kapcsolatban került elő a komikus bohóc, Arlecchino karaktere, aki a legegyszerűbb cselekvést a hétköznapinál nagyobbra fogalmazva ér el hatást, illetve ennek pendant-ja, a teljesen reakciótlan, és épp ettől nevetséges tragikus bohóc, Pedrolino figurája[15].

---

[14] Jacques Lecoq: *Le corps poétique* c. művében a *voyage élémentaire* nevet kapta a gyakorlat. Angol verzió: *The moving body* (translated by David Bradby), New York, Routledge 2001, 41.

[15] *Arlecchino* és *Pedrolino (Pierrot)* karaktereit a commedia dell’arte figuráiként részletesen, jelenetekbe téve is tanulmányoztuk, hiszen e két karakter ütköztetésével lehetett a legkönnyebben improvizatív játékokat és szituációkat kreálnunk.

Az intenzív haladásnak, és a testtel történő kifejezésmódokban történő elmélyülésnek köszönhetően a kurzus utolsó szakaszában már olyan nehezen definiálható feladatoknak is bátran nekiláttunk, mint a színek kifejezése mozgással. Mladen mindenkinek súgott egy színt, és azt a csapat előtt mozgással bemutatva a többiek megkísérelték kitalálni, melyik szín az. Minket is meglepett, hogy többnyire kitaláltuk. Nem tudok semmiféle egzakt fogódzót megfogalmazni, amivel világossá tehetném a technikát, amit ennek a gyakorlatnak a végrehajtása során alkalmaztunk, talán azért, mert nem is volt technika, hanem éppen az újfajta gondolkodásmód, a testünk használatának az addig tanultaktól gyökeresen eltérő megismerése hozott minket olyan közös nevezőre, amivel a hat hónapos kurzus végén már bizton kialakíthattunk egy új értékrendet, elsajátítottunk egy új, mindannyiunk által beszélt nyelvet. A Mester személyiségének meghatározó volta mellett ez volt a másik legfontosabb felismerés.

Ez a műhelymunka volt tehát a bázis, amihez a később kezdődő oktatói munkám során visszatértem mint alaphoz, és amire felépítettem az Egyesült Államokban kidolgozott színészképzési kurzusomat.

2. AMERIKAI INDÍTTATÁS
avagy megalkotni egy érvényes tematikát

Amikor a The University of Chicago diákjainak kezdtem drámaórákat tartani, európai neveltetésem számos kihívással, megoldandó különbséggel nézett szembe. Nem csak tanárként, emberként is értetlenséggel figyeltem a túlzottan kimutatott nyitottságot, ami a legelső igazán őszinte, bensőségesebb kapcsolatteremtési kísérletnél rögtön bezárkózásba és hűvös távolságtartásba fordult.

Szerencsére olyan diákokkal találkoztam elsőként, akik egy elhivatott, különleges csapat, a David Bevington irodalmár vezette Dean's Men[16] nevű önképzőkör tagjai voltak, és célul tűzték ki, hogy minden trimeszterben bemutatnak egy Shakespeare-színművet. Rögtön egy a „IV. Henrik" 1. részét próbáló alkotógárdába csöppentem, ahová az angol rendező éppen azért hívott, hogy az általa létrehozott előadásban a szokványos amerikai színházi játékstílustól eltérő attitűddel játsszanak a fiatal színészek. Az ebben a csoportban jellemző nyitottság jóval nagyobb volt, mint a későbbi, már az egyetem BA-programjában tartott kurzusomra járó diákoknál, és még ezzel a flexibilis felfogású, szemléletváltásokra kész együttessel is kalandos volt az általuk „európai játékmód"-nak nevezett stílust megtalálni.

A közös munka kezdetén máris láttam, hogy az elsődleges akadály az, hogy az írott, klasszikus szöveg szép dikcióval történő és értő előadásán túl nincs igazán sem színészi jelenlét, sem igény arra, hogy a drámai helyzeteket jobban kibontva, működő helyzetbe tegyék a jeleneteket és ezzel az előadás egészét. Az amerikai színház játékstílusára nagy mértékben jellemző a narratív közlésmód, köszönhetően annak, hogy a későn, csupán a 20. század elején elinduló és jellemzően írók által létrehozott színházi mozgalmak jórészt a drámaírás irodalmi műfajára koncentráltak, valamint annak, hogy a színház a '30-as évektől erősen politikai felhangot képviselt a kultúrában.

Diákjaim minden színpadi történést, ami a szövegmondás alatt zajlott, az írott (azaz átadni kívánt) anyagtól való figyelemelvonásnak gondoltak, ezért először is arról kellett meggyőznöm őket, hogy a színpadon zajló folyamatok igenis elősegítik a szöveg megértését, és hogy a szöveget interpretáló színész érvényes jelenléte éppen olyan fontos, mint az általa mondottak, és ez érvényes klasszikus műveknél is. A diákszínészekkel való munkában

[16] https://arts.uchicago.edu/theater-and-performance-studies/performing-groups/deans-men Letöltés ideje: 2019. október 10.

régebbi tapasztalataimat használtam fel, felidézve, amikor a Magyar Állami Népi Együttes táncosainak tartott kurzusomra kellett összeállítanom egy néhány napos, színpadi kifejezési eszközöket tanító menetrendet, amivel dramatikus táncjátékok előadásához kértek minimális szakmai alapokat.[17] Jóllehet, ott „színpadviselt" emberekkel dolgoztam, a legkomolyabb nehézségnek mégis azt láttam velük, hogy csak csapatban érzik magukat a színpadon biztonságban, egyedül nem. Ezért a velük való munkában annak a kurzusnak a főbb pontjait követtem, amin Mladen Vasary irányítása alatt magam vettem részt egy évadon át 1994-ben, és ami fiatal színészként egész további munkásságomra és gondolkodásmódomra meghatározó felismeréseket hozott a pályámon.

Ennek a tapasztalatnak legmarkánsabb szempontjait a táncosoknak néhány fontos szó mentén csoportosítottam, ezek a következők voltak: saját tér, egyensúly-jelenlét, együttműködés a partnerrel, együttműködés a csapattal. Az összeállított gyakorlatsoron a táncosokkal dolgozva rengeteg kérdés merült fel, amelyeknek megtárgyalása új és új pontokat tett hozzá a fontossági listához, megválaszolásukhoz képzésem régebbi tapasztalatait is kezdtem felhasználni, és az egyre bővülő anyag új témákat is a felszínre hozott.

A Shakespeare-művet próbáló amerikai csapattal viszont a legfőbb szempontok a következők voltak: képesek legyenek a színpadon egy erős, érvényes jelenlétre; mind mozgásukban, mind dikciójukban jelenítsék meg szerepbéli figurájukat; megfelelő elemzéssel értelmezzék a darab jeleneteinek mozgatórugóit és a szereplők szándékait ezeknek megfelelően formálják meg; képviseljenek egy egységes játékstílust.

Mivel úgy ítéltem meg, hogy a budapesti táncosoknál jól működő szempontrendszer tematikája pontosan fedi az itt elérendő célokat is, ugyanezt szándékoztam használni az amerikai diákokkal. Csakhogy amikor elkezdtük a munkát, hamar felszínre kerültek a kulturális különbségeknek köszönhető értetlenségek és igények. Először is mindig mindenről pontosan tudni akarták, hogy mire jó, és hogy mit miért csinálunk. A gyakorlatsorok összeállításánál ezért először is pontosan meg kellett fogalmaznom, hogy mire szeretném felhívni a figyelmüket, és úgy kellett összekötnöm az egyes feladatokat, hogy világos legyen a haladás az elérendő cél felé. Ezzel a határokat és irányokat kijelölő tematizálással bajban voltam, hiszen az én szempontrendszerem lényege éppen az lett volna, hogy színészként ne tagozódjunk bele semmiféle előre meghatározott, vonalak mentén kijelölt rendszerbe.

[17] A táncosoknak tartott egy hetes kurzusban a képzésem során szerzett tudásanyagon kívül gyakorlatokat használtam fel és ötleteket vettem a következő könyvből: Gabnai Katalin, *Drámajátékok*, Budapest, Tankönyvkiadó Vállalat, 1989.

Márpedig az ismert amerikai színészképző metódusok és iskolák éppen ezt a taktikát követik: a színészek számára hasznos szempontjaikat pontokba szedve, tanácsaikat leegyszerűsített, frappáns formában összefoglalva biztosítanak egy meglehetősen általános szabályrendszert. Ha lehet is ezeket a szabályokat a színészi gyakorlatban alkalmazni, nagyfokú egyéni munkát követel meg a szempontok végiggondolása és gyakorlása, viszont egyik metódus sem biztosít a színésznek egy olyan színpadi biztonságot nyújtó eszközkészletet, amely azonnal a rendelkezésére áll és munkájában segíti. Az általam összeállított, a színpadi előadó alapvető magabiztosságának és nyitottságának elérését elősegítő tematika éppen ilyen, eszköztárat bővítő anyag volt, tehát ezt igyekeztem jól áttekinthető rendszerbe tenni és a lehető legjobban egymásra építeni a haladás szintjeit. Később lett számomra nyilvánvaló, hogy éppen ezzel a kezdeti szűkítéssel, amivel az ő bevett rendszerükhöz igazodtam, épp ezzel tudtam a számukra újfajta megközelítést familiárisabbá tenni, és rábírni diákjaimat a tágabb szemléletmódra.

Az a nehézség is felmerült, hogy nem csak a másik emberrel, de magukkal szemben is zártak voltak, és minden olyan kísérletemet, ami a nyitást célozta meg, eleinte gyanakvással és kedvetlen húzódozással fogadtak, hacsak nem indokoltam meg az első hallásra gyanúsnak és kényelmetlennek tetsző gyakorlat végső célját. Ezért úgy kellett beosztanom a gyakorlatok fejlődési lépcsőit, hogy olyan kismértékű legyen a haladás a nyitottság elérése felé, ami nem tűnik fel és így nem ad okot gyanakvásra.

További gondot jelentett az, hogy nem szívesen értek hozzá a másik emberhez - ez a kulturális béklyó talán az egyik legnehezebben elviselhető volt mind az egyetemi stúdiumokban, mind akkor, amikor színészként dolgoztam különböző társulatoknál, ezért eleinte ezt is nagyon figyelmesen kellett kezelnem, lassan vezetve be a diákoknál azokat a gyakorlatokat, amikben testi kontaktus van.

A rendszeres tréningek mellett az írott drámaanyaggal is foglalkoztunk a próbákon. Elmondtam, hogy amit „helyzetgyakorlat” néven ismerünk a színpadi munkában, az nem más, mint egy megírt jelenetben a szereplők mozgatórugóinak és a helyzetnek lemodellezése szavak nélkül vagy egy saját szavainkkal improvizált jelenetben abból a célból, hogy tisztábban értsük az eredeti jelenetet. Ezt a számukra új próbamódszert bevezettem az első Shakespeare-darab („IV. Henrik”) próbáin, nagy tetszést és elégedettséget okozva a szerepeikkel és a régies hangzású szövegek alá bújtatott mondanivalókkal birkózó diákoknak. Az amerikai színjátszási gyakorlatban az improvizáció nem szolgál arra, hogy egy megírt

jeleneten dolgozzanak vele. Leginkább arra használják, hogy a segítségével a szerepük motivációját megfogalmazzák és a karakterük megformálásához hozzásegítő eszközöket gyűjtsenek, tehát az improvizáció során egyfajta egyéni kísérletezést folytatnak. Ezt a munkamódszert a diákok is alkalmazták drámai stúdiumaikban, azonban újdonság volt számukra az én megközelítésem, miszerint azért hozunk létre egy improvizációt, hogy a gondosan elemzett jelenet motivációit feltárjuk, és ezek pontos megfogalmazása után a jelenetet a szereplők másfajta megformálásban, ne a megírt szöveggel játsszák el. Az ilyen jellegű munka, amelyben a klasszikus szöveg helyett a mondanivalót hétköznapi beszéddel fejezhették ki, nem csak elősegítette a karakterek motivációinak megértését, de a diákok azt is felfedezhették, hogy saját gesztusaikból és a jelenetben generált érzéseikből mit használhatnak majd fel az eredeti szöveggel játszott szituációban. Nagy örömömre szolgált, hogy a második Shakespeare-műben, amiben hónapokkal ezt követően együtt dolgoztunk, már ők maguk kreáltak szellemes helyzetgyakorlatot. A „Szentiványéji álom" szereplőpárjait megjelenítették egy-egy képzeletbeli liftben, ami a 200. emeletre megy felfelé, ám eközben olyasvalami történik a két ember között, aminek az lesz a következménye az improvizáció folytatásában, hogy a boldog párral eleinte felfelé, egy nyilvánvalóan sikerrel kecsegtető légyott irányába haladó lift végül inkább visszamegy a földszintre. Ezekkel a viszonyokat tisztázó, szereplők közti dinamikát megrajzoló, pár perces helyzetgyakorlatokkal remekül alátámasztották a későbbi előadás klasszikus szövegeit, amik Titánia és Oberon, Puck és Oberon, a szerelmespárok, vagy a mesteremberek között hangzottak el. Nem csak megértették a helyzetgyakorlatok hasznát, de a nem megírt (szövegalattit tükröző) szöveggel eljátszott szituáció színészi eredményeivel: egy jól eltalált gesztussal vagy hiteles arckifejezéssel szellemesen tudták gazdagítani a szöveges színpadi jelenetet a készülő előadásban.

Az első csapatot képező diákok zöme a következő produkcióban is maradt, tehát folytathattam a velük való munkát, immár más Shakespeare-színműveken. Az újonnan csatlakozók (akik az épp aktuális színmű rendezője által hirdetett "casting" keretében kerültek be a soron következő előadás gárdájába) hamar felvették a fonalat, köszönhetően a már tapasztalt és a színpadon egyre biztosabban mozgó szereplőtársaiknak.

Jó volt látni, hogy a régiek egyre jobbak lettek a színpadon, és kaptam visszajelzéseket arról is, hogy a diák- és magánéletükben is egyre magabiztosabbak és sikeresebbek. Ezzel igazolva láttam, hogy jól működik a színpadi magabiztosságot erősítő tendencia, ami egyben az önbizalmukat is pozitívan befolyásolja.

Miközben a visszajelzésekből összeraktam az elért eredményeket, fokozatosan kialakult a fejemben a kép, hogy az eredetileg összeállított, általam bizonyos célokra hasznosnak vélt gyakorlatok közül melyik működik és melyik nem. Egymás után három különböző Shakespeare-művel való munka alatt az is világos lett, hogy mi az, amire a színházcsinálásba belefogó amerikai fiataloknak leginkább szükségük van: a magabiztosság, az önmagukat vállaló nyitottság, a felelőtlen játékkedv és persze a siker. Mindent szívesen megcsinálnak, ha tudják, milyen távolabbi célhoz segíti majd őket az éppen elvégzendő feladat, ezért kedvelik annyira a bizton működő, kipróbált metódusokat, az alkotójuk nevét viselő rendszereket, amikbe az amerikai színjátszási iskolák mindegyike bele van helyezve.

Ami azonban az általam képviselt, a résztvevők által "európai iskola" néven nevezett játékstílus volt, összerendeződött egy alaposan kipróbált gyakorlatokból álló rendszerré, (egy fúziós technikává), és olyan újdonságot hozott ezekbe az előadásokba, amit nézőként maguk a diákok fogalmaztak meg. Azt mondták, olyan erőteljesen vannak jelen a szereplők, és olyan arcukat mutatják meg a szerepeikben a diáktársaik, amit eddig nem láttak tőlük. Egy másik fontos hozadéka volt az együttes munkának a közös színpadi nyelv kialakulása. Ez a mindannyiunk által elsajátított jelrendszer arra az erős összhangra emlékeztetett, amit Mladen Vasary műhelyében kezdtünk érezni néhány hónapnyi intenzív együtt gondolkodás és gyakorlás után.

Ekkor kaptam egy felkérést, hogy az egyetem BA-programjában tartsak meg egy kurzust "Forceful Stage Presence – Introduction to Stage Behavior" címmel (2. sz. melléklet). Nyilvánvaló volt, hogy mivel nem egy színdarab előadása érdekében fogunk dolgozni és nem egy próbafolyamat résztvevőivel fogok célirányosan foglalkozni, szükség van egy olyan vázlatra, ami mindazokat az irányokat és célokat tartalmazza, amiket addigi tapasztalataim alapján összegyűjtöttem. Ezt a technikát, ami az általam ismert metódusokból építkezik, de szem előtt tartja azt az igényt is, hogy mindig legyen biztosan kijelölve a cél, ami felé egy bizonyos gyakorlatsor kapcsán haladunk, és pontosan legyenek meg benne a fejlődés lépcsőfokai, egy részletes tervezetben fogalmaztam meg. Mivel a dráma tanszék vezetője „európai stílusú műhelymunkát" kért tőlem, a tervezetbe mindent beletettem, amit a Dean's Men tagjaival kipróbáltam, olyat is, amit nem szerettek igazán vagy többször elő kellett venni, hogy megbarátkozzanak vele. Ennek a fúziós technikának a részleteit mutatom be a 4.2. fejezetben.

3. A tengerentúli iskolák

Gondolatmenetem kifejtéséhez szükségesnek látom a klasszikus színházi iskolák felidézését. Ezek közül az európaiakra nem térnék ki külön, hiszen a hazai kultúrkörben jól ismertek, ezért csak a gyakorlatok leírásában utalok rájuk, mint szellemi háttérre. A történeti háttér áttekintéséhez az amerikai iskolák közül azt a négyet veszem sorra, amik közvetlenül érintkeznek a Sztanyiszlavszkij-módszerrel. Elsősorban arra a hangsúlyeltolódásra szeretném felhívni a figyelmet, amely az európai szemléletmódhoz képest történt, mert ezeket az amerikai igényeket kiszolgáló szempontokat magam is fontosnak tartottam figyelembe venni, amikor kiválasztottam a fúziós technikám elemeit.

3.1. Mihail Csehov

Beszámoló egy amerikai műhelymunkáról

2016 augusztusában a chicagoi Moving Dock Theatre Company szervezésében egy három napos kurzusmunkán vettem részt. A társulat elkötelezte magát a Mihail Csehov által kidolgozott színésztréningnek, megalapítva a Chekhov Studio Chicago-t, amely iskola rendszeresen szervez változó időtartamú tanfolyamokat mindazoknak, akik a nagy orosz mester nyomdokain szándékoznak haladni a színjátszási technikák széles választékot kínáló amerikai rendszerében.

A misszió nem egyedülálló a tengerentúlon, hiszen 1999-ben három elhivatott művész (Joanna Merlin és Ted Pugh színészek, illetve Lenard Petit, rendező) megalapította a Michael Chekhov Association nevű, rövidített változatában éppen a mester becenevét kiadó MICHA néven jegyzett szervezetet New Yorkban. Ez a stúdió kezdte el hivatalos keretek között oktatni a Csehov által kidolgozott módszert, és képezni a metódust továbbadó tanárokat. Ma már nem csak Amerika-szerte, de több helyütt a világon lehet találni az erre a módszerre elkötelezett színiiskolákat.[18]

[18] Papír alapú források hiányában lásd a www.michaelCsehov.org és a www.michaelCsehoveurope.eu internetes forrásokat! Letöltés dátuma: 2018.05.08.

A Chicago-i Moving Dock nemcsak iskola, színház is egyben, noha állandó társulata kevés tagot számlál. Alapító művésze és a Csehov-technika tanára Dawn Arnold, maga is színész, de (amint ez az USA-ban megszokott) rendez is. Jobban mondva rendezőként jegyzi a társulat születő produkcióit, amelyek egy azonos ideológiai és technikai alapokon nyugvó közös munka eredményei az éppen adott szereplőkkel.

De hogyan kerültek az oroszok Amerikába?

1897-ben a 35 éves Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij Vlagyimir Nyemirovics-Dancsenkóval együtt megalapította a moszkvai Művész Színházat.[19] Már évekkel előbb jelentkezett új felfogású rendezéseivel, amelyekben a 19. század közepén dívó, a korszellem újításait addig nélkülöző színházi stílusban vitt végbe alapvető változtatásokat.

Egy rövid és a teljesség igényét nélkülöző kitérővel tekintsük át az őelőtte és vele párhuzamosan megjelenő európai reformátorokat, akik gyökeresen újat vallottak a színjátszásról, bár újfajta nézőpontokat felvető rendszerük mégis másféle irányokat vett később. Elsőként említendő François Delsarte[20] francia zenész és színész, aki a 19. század közepén hirdette meg azt az újfajta, korszerűbb előadói stílust, amelynek lényege, hogy az érzelmeket a megértésüket segítő, megfelelő testi gesztusokkal és hangszínnel párosítva közvetítsék a nézők felé a művészek. Ebből a metódus-felvetésből nőtt ki jó ötven évvel később a Jacques-Dalcroze-technika,[21] ami az egész világon népszerű lett, és amely főleg mozgásművészek kiindulópontjaként szolgált, mint például Isadora Duncan, Rudolf Laban és F. Matthias Alexander, akik erre alapozva dolgozták ki saját - szintén világszerte ismertté vált - metódusaikat. Ez az úttörő jelentőségű Delsarte-stílus azért fontos, mert annak félreértett, felületes, pusztán a látszatra törekvő tolmácsolása vezetett egy olyan színjátszási stílushoz, amelynek hamissága inspirálta Sztanyiszlavszkijt, hogy megreformálja az addigra teljesen külsőségekkel átitatott, az eredeti Delsarte-technikának csupán fizikai részét használó színjátszási stílust. 1936-ban Amerikában kiadott műve, *A színész munkája*[22] lett ennek az új közelítésmódnak máig használatos alapműve.

---

[19] Alison Hodge (ed), *Twentieth Century Actor Training*, London and New York, Routledge, 2000, 2.
[20] Mestyán Ádám, *Ki volt Francois Delsarte*, Paralell, 2009/11. 8–9, http://epa.oszk.hu/03000/03025/00011/pdf/EPA03025_parallel_2009_11_008-014.pdf letöltés dátuma: 2018.05.08.
[21] https://dalcrozeusa.org letöltés dátuma: 2018.05.08.
[22] Az első kiadott kötetet Elizabeth Reynolds Hapgood rendezte sajtó alá *An Actor Prepares* címmel. Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája* (ford. Morcsányi Géza) Budapest, Gondolat, 1988.

Már Sztanyiszlavszkij első csapatából kinőtt két olyan, a saját iskolájukat megteremtő mester, akikre később szintén iskolákat alapoztak. Egyikük a mestere rendszerének éppen az ellenkezőjét hirdető, és saját módszerét, az ún. biomechanikát kidolgozó Vszevolod Mejerhold, akinek új rendszere szintén az alapja lett több európai színházi mozgalomnak. Mejerhold a figurateremtéskor először a megfelelő testtartást, a karaktert leginkább jellemző fizikai gesztust igyekezett megtalálni, szerinte ugyanis ez a fizikai állapot hozza magával a megfelelő érzelmi töltetet, és van, amikor a puszta fizikai cselekvés kifejezi a színész által közvetíteni szándékozott érzelmet, nincs is szükség az átélésre.[23] A másik önállósodott tanítvány Jevgenyij Vahtangov, akinek nézeteire az amerikai iskolateremtő Lee Strasberg is támaszkodott, hiszen a Laboratory Theater színiiskolájában a már Vahtangov által összefoglalt Sztanyiszlavszkij-eszmék szerint tanult.[24]

De nem csak Oroszországban mutatkozott igény a színjátszás gyökeres megújítására a 20. század elején. A nagy francia színházreformátor, Jacques Copeau is az orosz színházújítókhoz hasonló forradalmat vitt végbe a színművészet filozófiája és gyakorlati megvalósítása terén ugyanebben az időben, sőt az általa alapított párizsi székhelyű Vieux Colombier nevű társulattal 1917-19 között New Yorkban vendégszerepelt két teljes évadot, temérdek sikeres előadást hozva létre. Nagy kérdés, hogy miért nem ő lett az amerikai színházi iskolák atyja, noha munkássága a nála trenírozott unokaöccsén, a Londonban 1935-től színiiskolát működtető Michel Saint-Denis-n[25] keresztül alapvetően hatott a ma Amerikában prosperáló színiiskolák metódusaira. Saint-Denis az 1960-ban megnyílt montreáli l'École Nationale de Théâtre du Canada egyik alapítója volt, így tehát mégis átkerültek az ő színjátszást megújító eszméik is a tengeren túlra. Azonban 1917-ben, amikor Copeau és az akkor még a társulatában színészként tevékenykedő unokaöccse New Yorkban varázsolták el a közönséget új stílusú, európai szellemiségű produkcióikkal, a majdani Group Theater-t megalapító amerikai színészek még csak kamaszok voltak,[26] és éppen a Sztanyiszlavszkij-turné idején, pár évvel később eszméltek rá arra, hogy ők is új szellemiségű színjátszást szeretnének követni. Tehát az, hogy az új amerikai színészgeneráció a Moszkvai Művész Színház társulatának szellemiségétől volt elbűvölve, és Sztanyiszlavszkij eszméi mentén alakult ki a ma is irányadó amerikai színészképző hagyomány, az a két európai újító látogatása közti néhány évnyi különbségnek tudható be.

---

[23] I.V. Ilinszkij, *Magamról*, in: *A színésznevelés breviáriuma*, (válogatta és szerkesztette Nánay István és Gabnai Katalin) Budapest, Múzsák Közművelődési, 1983, 76.

[24] S. Loraine Hull, *Színészmesterség mindenkinek* (ford. Pavlov Anna), Budapest, Tericum Kiadó, 1999, 29-30.

[25] Jane Baldwin, *Michel Saint-Denis and the Shaping of the Modern Actor*, Westport, Greenwood Press, 2003.

[26] Lee Strasberg és Stella Adler is 1901-ben, Sanford Meisner 1905-ben született.

Ha már újítókról esik szó, megjegyzendő, hogy más céllal, a Németországban kialakuló expresszionizmustól és a kabaré különleges műfajától inspirálva, a rendező művészi munkájának addigi felfogását kiszélesítve lépett fel Max Reinhardt osztrák származású színházművész, aki Maximilian Goldmann néven született az Osztrák-Magyar Monarchia területén, és 1938-ban emigrált az USA-ba, ahol Hollywoodban színiiskolát hozott létre, ám ez nem működött sokáig. Ő a kabaré műfajában szükséges újfajta színészi játékmód kialakításával helyezett az addigi színjátszási stílustól merőben eltérő hangsúlyokat a színészi nyitottság, jelenlét és az improvizáció készségére.

Térjünk vissza vezérfonalunkhoz, és beszéljünk az Amerikába került Sztanyiszlavszkij-metódusról. Minden azzal kezdődött, hogy 1922-ben a moszkvai Művész Színház egy majdnem két évig tartó turnésorozatra utazott az USA nagyvárosaiba. Illetve ennek a kétségkívül fontos ténynek volt egy (a témánk szempontjából még fontosabb) előzménye: Richard Boleszlavszkij Amerikába érkezése. A színész a Sztanyiszlavszkij által alapított színház és (a módszert három éves képzés során tanító) iskola első diákjai közé tartozott.[27] A '20-as évek elején már nem volt a moszkvai Művész Színház tagja, politikai okokból emigrált az USA-ba, és miután kollégája, Maria Uszpenszkaja, ugyancsak a moszkvai Művész Színház színésznője, a turné végeztével nem tért haza a társulattal, 1923-ban ketten megalapították azt az intézményt, amelyből majdnem az összes amerikai színésznevelő iskola kinőtt: a New York-i American Laboratory Theatre-t.[28] Ennek az alap-iskolának (amely hét évig, 1930-ig működött) voltak diákjai a későbbi metódus-létrehozók: Stella Adler és Lee Strasberg. Strasberg két másik színésszel együtt (Cheryl Crawford és Harold Clurman) 1931-ben New Yorkban létrehozta a The Group Theatre nevű formációt, amely az amerikai színjátszás első és egyik legnagyobb hatású, állandó tagokkal működő társulata volt tíz éven át, és tagjai közt volt Stella Adler és Sanford Meisner is.[29]

Innen, ebből a körből nőttek ki a mai USA-beli színészképzést meghatározó, neves (a szó szoros értelmében, hiszen alapítójuk nevét viselik a módszerek) iskolák. Ezek az európai gyökerű és európai művészek által tanított módszeren felnőtt amerikai művészek mind a saját preferenciájuknak megfelelően, más-más szempontokat előtérbe helyezve alakították ki az amerikai ízlésnek és igényeknek megfelelő metódusaikat, alapvetésnek a *Method*ot, azaz a

[27] Michael Chekhov, *On the Technique of acting*, ed. Mel Gordon, 1991. New York, ix-xxxiv
[28] Richard Boleszlavszkij 1933-ban adta ki színészetről írt könyvét, az *Acting, The First Six Lessons* című, a diák és tanár közt zajló párbeszéd formájában megfogalmazott művet.
[29] Alison Hodge (ed), *Twentieth Century Actor Training*. London and New York, Routledge, 2000, 144-145.

Sztanyiszlavszkij-féle "*System"* tengerentúli változatát nevezve meg. A Stella Adler Studio, a Lee Strasberg Theatre and Film Institute, a The Sanford Meisner Center ma is prosperáló intézmények, amelyek a jelenlegi amerikai film- és színházi színészek képzésében a legnagyobbak és legnépszerűbbek közé tartoznak.

E fent leírt tényekhez mérten nagyon fontos, hogy a másik ma is tanított amerikai módszer, a Chekhov Technique az egyetlen olyan forrás, amely valóban az alkotótól, Sztanyiszlavszkij egyik első tanítványától ered. Miután Csehov 1928-ban elhagyta Oroszországot (ahol nemkívánatos személy lett), Max Reinhardt hívására Berlinben, Bécsben és Párizsban dolgozott.[30] A sors iróniája, hogy amikor 1935-ben New Yorkban turnézott a "Moscow Art Players" nevű (kifejezetten az amerikai turnéra elnevezett) csapattal, az akkor a Stella Adler által irányított Group Theater éppen vezető rendezőt keresett magának. Adler éppen az előző évben (1934-ben) vett részt egy műhelymunkán Párizsban Sztanyiszlavszkijjal, tehát tudott az egykori tanítvány kivételes tehetségéről. Rögtön felkérte Csehovot, hogy adjon egy bemutatkozó órát a társulat tagjainak. Azonban az akkor már négy éve a saját maguk ízléséhez szabott szabályok szerint dolgozó színészeknek nem tetszettek Csehov nézetei, ezért végül nem ajánlottak fel neki tagságot.[31] (Adler egyébként nagy rajongója volt és több Csehov-gyakorlatot is beépített saját metódusába.) Mihail Csehov tehát visszatért Európába, ahol Angliában kapott lehetőséget és bizalmat egy iskola alapítására. Londonban, a Chekhov Theatre Studioban oktatta először a sajátjának nevezett módszert. Itt volt lehetősége gazdagítani, továbbfejleszteni ötleteit és nézeteit. Az iskolát a háború miatt 1938-ban átmentették Amerikába, és ekkor kezdődött az autentikus orosz módszer tengeren túli története. Noha maga Csehov is alapított saját társulatot, és a The Chekhov Theater Players öt éven át nagy sikerrel működő utazószínház lett, a mester végül a filmipar fővárosába költözött, ahol néhány filmben maga is játszott (sőt még Oscar-díjra is jelölték egy epizódszerepéért), de főleg tanított, és összerakta a módszerét leíró könyvet.[32]

---

[30] Michael Chekhov, *On the Technique of acting*, ed. Mel Gordon, 1991. New York, xxii

[31] Vera Soloviova - Stella Adler - Sanford Meisner - Paul Gray, The Reality of Doing, *The Tulane Drama Review* Vol. 9, No. 1, Autumn, 1964, 136-155. (Published by: The MIT Press)

[32] Michael Chekhov, *To the Actor* c. könyvének első verziója 1942-ben született, de nem sikerült kiadót találni rá. 1945-ben megírta oroszul és magánkiadásban megjeleníttette. Angolul csak 1952-ben született belőle egy erősen meghúzott, gyakorlati kézikönyv céljait kielégítő kötet *To the Actor* címmel amelyből éppen a fontos elméleti magyarázatokat hagyták ki. 1963-ban, már Csehov halála után jelentek meg külön kötetben a kihagyott részek *To the Director and Playwright* címmel.
A végső, 1953-ban megjelenő, *On the Technique of Acting* címet viselő verzióban a lényeges csehovi instrukciókat, és az összes gyakorlatot is megtaláljuk.

A Chekhov Technique névvel ellátott módszer sokáig nem tartozott az élvonalbeli színészképzés anyagához. Az első ilyen iskolát csak a mester halála után huszonöt évvel, 1980-ban alapította meg egy egykori tanítvány, Beatrice Straight, színésznő. Reneszánszát éppen napjainkban éli, amikor ismét érték lett a befelé fordulás, belső figyelem, önkontroll és belső gátak felszabadítása. A workshop-on résztvevők között nem csak színész, középiskolai drámatanár, de egy katonai pszichológus is volt, aki az első nap alapgyakorlataiban vett részt, hogy átismételje a fő szempontokat, mert munkájában terápiaként alkalmazza a Csehov-technikát. Tehát személyes tapasztalatom azt igazolja, hogy a Csehov-módszer nemcsak a színészképzésben, de a pszichoterápiában is használható.

Mielőtt elutaztam volna a Chicago-ban tartott kurzusra, elolvastam a Mihail Csehov nevével fémjelzett könyvet.[33] Túl azon, hogy érdekes és gazdag anyag volt, mind a szöveget gondozó tanítvány, Mala Powers által kidolgozott táblázatok, mind az 1946-os kiadásra szánt változathoz készített rajzok (az orosz grafikus, Nyikolaj Remisoff művei) riasztónak tűntek. A gyakorlatok technikai kivitelezésének leírása is nyomasztó olvasmány volt, noha ezt enyhítette a gyakorlatok céljaként a Csehov által szabatosan megfogalmazott érzelmi és gondolati háttér leírása. Más színésztechnikai könyvekhez hasonlítva, ennek az olvasásakor nem volt egyértelmű, milyen gyakorlat mire való, illetve rögtön világossá vált, hogy minden apró részlet egy nagy egészbe tartozik bele. Tehát semmiképpen sem lehet felületesen belekapni, sőt több szálon elindulva lehet végig követni a gyakorlatok hasznosságát. Furcsa, hogy éppen a 'technique' szót kapcsoljuk össze a Csehovi tanok nevével, ellentétben a Sztanyiszlavszkij amerikai követői által a módszerre használt 'method' (sőt 'Method') kifejezéssel, hisz míg utóbbi mélyebb értelmet feltételez, a puszta 'technika' szóval által sugallt üzenet felületességre és kívül-levésre enged következtetni. Míg Meisner könyvében[34] egy három hónapos kurzus pontról pontra történő, az eseményeket forgatókönyvszerűen rögzítő tanulási és tanítási folyamata van megírva, ahol nincs kétségünk afelől, hogy honnan hová és milyen stációkon át tart egy fejlődési folyamat, ez a Csehov-könyv valóban csak egy kézikönyv, puszta használati utasítás. Ezért is vártam nagyon, hogy a gyakorlatban hogyan működik a leírva riasztóan ósdinak és komplikáltnak ható elmélet.

A csoportunkban velem együtt hét nő volt és két férfi. Színészek vagy színjátszást tanító tanárok voltak (illetve a fentebb már említett katonai pszichológusnő), és rajtam kívül mindegyikük vett már részt Csehov-technikát tanító és gyakorló kurzusokon.

---

[33] Michael Chekhov, *On the Technique of acting*, ed. Mel Gordon, New York, Harper, 1991
[34] Sanford Meisner and Dennis Longwell, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House,1987

Az első nap délelőttje egy négy óra hosszú bemelegítéssel telt. Amerikában, ahol a terek és a távolságok olyan nagyok, hogy mindent másként értékelnek, azt tapasztaltam, hogy az idővel is nagylelkűbben bánnak: megadják és elfogadják a megfelelő hosszúságú időt ahhoz, hogy valamit jól elvégezzenek. A kellemes hangulatú, parkettás próbaterem óriási, világos terében, színes falai között az egyenkénti személyes bemutatkozás után először is megállapodtunk, hogy erre a három napra szövetséget kötünk: minden, ami itt velünk történik, minket gazdagít, és erősíti nemcsak a saját tudásunkat, de most formált, a körülmények ilyetén való együttállásának következtében kialakult együttesünket. Ezért a kölcsönös bizalom, egymás iránti nyitottság elengedhetetlen feltétele a sikeres munkának. (Ez így leírva komikusnak tűnhet, főleg, ha belegondolunk, hogy mindez el is hangzott, de nem véletlenül kezdődött ez a kurzus ilyen fokú, a hétköznapi viselkedéstől merőben eltérő nyíltságot követelve: a későbbiekben kiviláglott, hogy ez az egyik alapvetése Csehov elveinek.)

A teret mássá értelmeztük, mint a való életben: ez a bizonyos tér, ahol éppen vagyunk, *majdnem* olyan, mint a való élet, éppen csak egy kicsit más: elemelt, „költői", „művészi" tér, ahol megengedjük magunknak, hogy szabadabban, nyitottabban viselkedjünk és önreflexióinkat kikapcsoljuk. Azaz a tér elemeltsége mássá varázsol minket, ezt fogadjuk el!

A kurzust vezető Dawn Arnold instrukcióit követve először elhelyezkedtünk a térben és csak léteztünk benne. Figyelmesen megszemléltük a helyszínt, átéreztük, hogy mi most ebben a pillanatban ebben a térben vagyunk. Majd elkezdtünk mozogni benne, fizikailag is érezni a teret és benne elhelyezkedve megkeresni azokat a pontokat a teremben, ahol valamiért jobban érezzük magunkat. Aztán azt az instrukciót kaptuk, hogy teremtsünk kontaktust a térrel, a körülöttünk lévő, saját hőnk által felmelegített levegővel. (Ha azt írom: 'auránkkal', a szó azonnal terheltté és más jelentéstartalmakat sugallóvá válik, holott az antropozófia tanát a 20. század elején megalapító Rudolf Steiner elmélete, és az ennek alapján kialakított mozgásrendszer, az euritmia több művészeti ágban képez fontos alapot, ezzel megkerülhetetlen világnézeti nyitottságot igényelve.)

Kitölteni a teret, érezni benne a testünket, majd elképzelni, hogy a körülöttünk lévő levegő egy létező, érinthető anyag, és azt megérinteni, simogatni tudjuk minden testrészünkkel: ez volt a következő gyakorlatsor. Azután megpróbáltuk a fejünket máshová tenni a térben, lentről, oldalról néztük a világot, használtuk a gerincünket, hogy a szemünk szokásos nézőpontját megváltoztatva máshogy pillantsunk a világra.[35]

[35] Örkény István, *Arról, hogy mi a groteszk,* Budapest, Digitális Irodalmi Akadémia, Örkény István, Egyperces novellák, http://dia.jadox.pim.hu/jetspeed/displayXhtml?docId=0000015378&secId=0001129027 letöltés dátuma: 2018.05.08.

A test térérzetének felébresztése és tudatosítása volt a következő tennivalók célja: még mindig szabadon mozogva a térben, haladunk csak előre mutató gesztusokat használva. Azaz végtagjaink, fejünk és egész testünk előre mozdításának lehetőségeivel kísérletezzünk. Ne találjuk ki, ne tervezzük, csak hagyjuk megtörténni, amit éppen csinálunk, egyik gesztust, mozdulatot a másik után. Ezt követte a hátra, majd oldalra, felfelé és lefelé irányuló mozgáslehetőségek felfedezése. Miután a testünk felszabadulva (a már egy órája tartó gyakorlás után valóban lerázva az első percek megilletődött merevségét és a teljesíteni vágyás okozta görcsöket) tudott tekeregni, suhanni, lapulni és emelkedni a térben, Dawn azt kérte, tegyünk a gesztusokhoz érzeteket: mit érzünk, amikor előre, hátra, oldalra, lefelé vagy felfelé irányul egy-egy gesztusunk, mozdulásunk. Itt, egy órai szüntelen mozgás után kapcsolódott be először a pusztán testi elfoglaltsághoz a szellemi munka.

Itt is szétszedtük az irányokat, és először csak az előre irányuló mozgássorokat vizsgáltuk, de már érzelmi hatást is hozzátéve: a támadás és a kíváncsiság ugyanúgy előremutató gesztusban nyilvánult meg, ahogyan a hátrafelé mozdulásban öltött fizikai formát a megnyugvás vagy a védekezés merőben ellentétes érzete. Miután irányonként megvizsgáltuk, következő lépésként egymással kombináltuk a különböző irányokba tartó érzeteket, és kis történeteket hoztunk össze a gesztus-sorokból. Négyet-ötöt téve egymás után, gondosan kiválasztva a fizikai irányt, az esetleges gesztust a végtagokkal vagy csak a testtel, és az erre következő választ is mérlegelve apró etűdöket kreáltunk. Miután egyet kigyakoroltunk, egy másikat kezdtünk összerakni. Megmutatni egymásnak nem kellett a munkánkat, a minket figyelő Dawn emelt ki egy-egy pillanatot mindenkitől, amikor a két óra hosszú intenzív szakasz után pihenésképpen körbeültünk, hogy kifújjuk magunkat.

A délelőtt második fele is testi munkával telt: Csehov néhány fő tézisét ismertük meg: a befogadás vagy összehúzódás (contracting) és a feszítés vagy kiterjesztés (extension) egymással szorosan összefüggő jelenségeit. Tudomásul vettük azt is, hogy mely testtájékunk milyen érzelmi vagy gondolati tartalom központja: a fej a gondolatoké, a mellkas és karok az érzelmeké, míg a csípő és a lábak a szándék és az akarat gesztusképző helyei. Ezekkel is végeztünk improvizációkat.

A befogadás és a nyitottság megértését célzó gyakorlatok voltak a legkomikusabbak, a legjobban elrajzoltak és valami régit, avíttat juttattak eszembe. A “Csehov kedvenc bemelegítése” nevet viselő gyakorlat a következőképpen történt: laza, bemelegített állapotban, terpeszállásban, biztos lábakon állva felfelé nyújtózunk, ugyanekkor karunkat is a lábunkhoz

hasonló V-alakban az ég felé tárva felnyújtjuk, és amikor a mozdulat tetőpontjára érünk, egy 'yes'-t kiáltunk. (Gondolom, Csehov ezt oroszul mondta, és egyszer én is elgyakoroltam 'igen'-nel, de sajnos a két szótag nem adta azt az érzést, mint amit az angol szóval sikerült elérnem.) Ezt többször elismételjük, megerősítendő lelkes nyitottságunkat. [36]

Az ellenkező intenciójú mozdulatra is volt egy ilyen "túljátszott" gyakorlat: laza állásból kiindulva az ökölnek gyomorhoz való közelítése a test előtt volt az elvégzendő mozdulatsor. A hát begörbül, a fej lehajlik, az egész test befelé mozdul, és valóban keletkezik a gyomortájékon egy kellemetlen érzet. Mindezt egy 'oh' hanggal kellett kísérni. Ezt is sokszor elgyakoroltuk alaposan megérezve a testi-lelki görcs, a nyitottság ellentétének állapotát.

És következett az a pillanat, amikor megértettük, miért kell ilyen komikusan nagyra növesztve gyakorolni ezeket a gesztusokat: hogy alaposan megtapasztalva meg tudjunk őrizni belőle éppen annyit, amennyi egy lelkes és igazi 'yes' vagy egy mélyről jövő és valódi sajnálatot tükröző 'oh' kimondásához kell - mindenféle mozdulat nélkül, mégis megtelítve tartalommal.

Tehát a nagy mozdulat útján kellett megtapasztalnunk a testünkben keltett belső nyitottságot illetve feszültséget, hogy aztán már fel tudjuk idézni az érzetet akár egy mini-gyakorlat: az öklünk összeszorítása és kinyitása segítségével! Ekkor vált világossá Csehov definíciója, hogy a „pszichológiai gesztus" (psychological gesture) egy eszköz, egy kód, egy finomítást igénylő munkafázis, a színész magánügye. A mozdulatok soha nem jelennek meg színpadon, azért kellenek a színésznek, hogy a kívánt hatást elérje a testében. Maximális bizalmat adtam ezek után Mihail Csehovnak.

Láthatatlanul is gyakoroltuk a nyitottság és a belső feszülés állapotát, a nagy mozdulatokat lekicsinyítve csináltuk meg, végül szinte csak a belső szerveinkkel érezve, és ebben a fázisban már megnéztük egymás munkáját is. Valóban meggyőző volt a szemmel alig tapasztalható, de mégis jól érezhető változás egy-egy nyitás és bezárás között.

Egy következő fontos megértendő fogalom volt a délután témája: az atmoszféra (atmosphere), amely kifejezést Csehov többször és több kontextusban használ a könyvében.[37] Ő ezt elemekkel példázza: víz, tűz, sár, levegő. Az ennek megértésére kreált gyakorlatban a

[36] Jacques Lecoq, *Le corps poétique*, Actes Sud-Papiers, Cahiers no. 10. ANRAT. 56-57, 1999
[37] Michael Chekhov, *On the Technique of acting*, ed. Mel Gordon, New York, Harper, 1991

terem közepén elképzelünk egy semleges zónát, ennek négy sarkában helyezkedik el a négy jelleg: a folyékony, a sűrű, az égő és a légies. Tehát azt kell elképzelnünk, hogy vízbe (flowing movement), sárba (molding movement) megyünk, elektromos térbe (radiating movement) kerülünk és a levegőbe röppenünk (flying movement). Úgy kell közlekednünk a kijelölt, bizonyos minőséget képviselő helyeken, hogy a középső, semleges tér ad pihenőt és segít visszatérni a normál állapothoz, amihez a többit viszonyíthatjuk. Maga Csehov is többféle izgalmas lehetőséget ír le, amivel játszani lehet ebben a térben és mi is sok mindent csináltunk, alaposan megvizsgálva, hogy melyik tartományban mit érzünk, mit és hogyan mutatunk, mit csinálunk (és mit nem), hogyan teremtünk kontaktust. Kedveltem azt a játékot, amelyben a mindenki által képviselt alap-atmoszférába bejön valaki, aki más hatást hoz be, és megpróbál minket magához igazítani. Szó esett a zene atmoszférateremtő erejéről is, és ezzel kapcsolatban arról, milyen különbség van a kívülről (például zenével) teremtett és a színészek csapata által kreált atmoszféra között.

A másnapi program egy alapos bemelegítéssel és ráhangolódással kezdődött. Megállapítottuk, hogy a gyümölcsöző munkához elengedhetetlen a színész lelki hajlandósága, bizonyos mértékű testi hajlékonysága, nyitottsága, befogadásra való készsége, kíváncsisága és energiája. (Rácsodálkoztak az angol anyanyelvű kollégák a magyar nyelv kifejező voltára, mivel megtudták hogy az ő 'act' vagy 'perform' szavaikat nálunk a 'játszani' fejezi ki - hiszen ők éppen azt szeretnék elérni, hogy az 'acting' vagy a 'performing' könnyed és jóleső 'playing' legyen.)

Egymásra irányuló figyelmünket kislabdás játékokkal fejlesztettük, mely egyben a komolyabb munkára való ráhangolódás is volt. Egymás neveit tanultuk a labdadobálással, pontos mozdulatokra, megfelelő dobási sebesség kiszámítására voltunk kényszerítve, hogy a diktált ritmusban célba érjen a maroknyi labda, és hogy a partner el is tudja kapni. A játék bonyolított verziójában több labda ment körbe, és egyidejűleg kellett arra figyelnem, hogy jól dobjak, de el is tudjam kapni az éppen felém repülő labdát.

Egy egyszerű szabály bevezetésével izgalmassá lehetett mélyíteni az egyszerű labdatovábbítást: a körben úgy dobjuk a velünk szemben állónak, hogy a hátunk mögé engedve a múltunkba kanalazunk bele, és ami rátapad a labdára (legyen jó vagy rossz dolog), megy az is a partnernek. Tehát nem mindegy, hogy hogyan dobjuk a labdát, és aki el fogja kapni, egy pillanat alatt láthatja, mi érkezik felé.

Átismételve az anyagok által képviselt minőséget, a végén a tűz elemet kiválasztva a kis szikrákból tűzzé, majd erdőtűzzé, hamvadó tűzzé, annak fényévé és legvégül a Nappá változtunk. Napként sétáltunk körbe, hagyva, hogy a Nap-fejünk (gondolat), a Nap-mellkasunk (érzelem), majd a Nap-csípőnk (akarat) vezessen, és végül megállva mi magunk voltunk a Fény. Ezt a kidolgozott érzést kellett egyetlen mozdulatba, egy a csehovi meghatározás szerinti „pszichológiai gesztus"-ba belesűrítenünk, majd miután néhányszor nagyban megcsináltuk ezt a mozdulatot, láthatatlanná redukáltuk, hogy csak az érzés maradjon meg belőle. Ez tehát a kissé bonyolultnak tűnő, de kidolgozottságában lenyűgözően megalapozott Csehov-technika egyik alapja: a komoly és nagyszabású munka láthatatlan, mégis érzékelhető végeredménye egy olyan hatás, amelyet a színész testében keltett feszültség okoz. Maga Csehov Leonardo da Vinci gondolatát idézi a művében: „egy boltív nem más, mint két gyenge hatás által létrehozott erő. Ugyanis a boltív két erőtlen körnegyedből áll, melyek önmagukban összeomlanának, de egymáshoz borulva éppen támaszt igénylő gyengeségük egyesül megdönthetetlen feszültségű erővé."[38]

A „pszichológiai gesztus"-ok száma nem végtelen, hiszen többnyire a karunkkal, testünk előre vagy hátrafelé történő mozdításával kreálunk egy ilyen mozdulatot. Ezért összeállíthatunk egy listát arról, hogy milyen gesztus felel meg bizonyos szándékoknak. Például a két kart kitárva kifejezett 'nyitás' a találó "pszichológiai gesztus" a következő igék által kifejezett szándékokra: kimutat, szeret, ismertet, megmutat, válaszol, elmesél, felfedez – hogy csak néhányat említsek. De ugyanígy megtalálhatók a megfelelő igék a 'tolás' és 'húzás', az 'emelés', és 'nyomás', a 'törés', a 'tépés' vagy a 'gyűjtés' egyetlen intenzív mozdulattal prezentálható "pszichológiai gesztus"-ára. Hogy erre a titkos színészi eszközre miért van szükség, azt a harmadik nap monológokkal való foglalkozása magyarázta meg. Hiszen miután megtaláltuk és többszöri, alapos begyakorlás során a sajátunkévá tettük a gesztust, a mozdulat által generált belső feszültségre és érzésekre figyelve magát a nagy mozdulatot elhagyhatjuk, és csak a láthatatlan eredményt őrizzük meg, abból dolgozunk tovább. Így a "pszichológiai gesztus" csupán előidézi bennünk a kifejezni vágyott érzést, mozgósítja és irányítja a megfelelő belső energiákat.

A harmadik napon, a szöveggel való dolgozás során is kiviláglott Csehov szerephez való közelítésének egyedi módja. Ahogyan a testben feszültség generálásával hozunk létre alkotó energiát, úgy a játszott karakter és a mi egyéniségünk közötti különbségek

[38] Michael Chekhov: i.m, 40.

összeütköztetésével is létrehozhatjuk ugyanezt a hatásmechanizmust. Míg Csehovnál a karakter saját belső akadályai a fontosak, addig Sztanyiszlavszkij a jól megalkotott (megélt) karaktert külső akadályokkal ütközteti. A Csehov-specialista Dawn Arnold azt kérte tőlem, találjam meg az általam választott színházi karakter legnagyobb vágyát és legnagyobb félelmét, és ezeket komponáljam bele egy-egy „pszichológiai gesztus"-sal a monológom mondatai közé. Ugyancsak meg kellett keresnem minden mondatom mögött a hozzá illő „pszichológiai gesztust", és mintegy hátteret, betennem az elhangzó mondataim mögé. Izgalmas és bevégezhetetlenek tűnő munka volt.[39]

E rövid műhelymunka során nem esett szó mindenről, és Mihail Csehov elméletének és gyakorlatának csupán összefoglalása a könyv, amit írt. A többi nagy színjátszás-reformátor is vizsgálta a nézőre gyakorolt hatás eszközeit, illetve a hatás előállításának módjait. Minden modern módszernek alapfeltétele volt a nyitottság. Később aztán éppen abban mutatkoztak a különbségek, hogy a színésznek magának mennyire kell valóban átélnie azokat az érzelmeket, amiket közvetíteni és a nézőben gerjeszteni szándékozik, más szóval lehet-e olyan technikát (= ügyes külsődleges módot) használni, ami a színész lelki épségének megóvása mellett mégiscsak képes azt a hatást elérni a nézőben, amit egy valóban átélt színészi pillanat látványa tud kelteni.

Sanford Meisner színészképzésében bevezette a 'controlled fantasy' (uralt képzelet) fogalmát, ami a színjátszást valódi játékként értelmezve és az adott színpadi helyzetben levést mintegy önszuggeszcióként alkalmazva megvédi a színész lelkét attól, hogy az átélni szándékozott érzelmet valóban produkálni kelljen. Stella Adler kifejezetten egészségtelennek tartotta megélt élmények visszakeresését. Mihail Csehov a nézőt (befogadót) partnernek és nem a kielégítendő másik oldalnak látta, tehát a színészi munka folyamatát nem elsősorban a megmutatás céljából, hanem a színész belső fejlődése, önkifejezésének tökéletesítése miatt tartotta fontosnak. Nem véletlen, hogy merít az antropozófiából és az ősi keleti előadóművészeti technikákból, amelyek mindegyikében a test közepére képzelt erőközpont irányítja az előadót.

[39] A kurzus szellemiségét híven tükrözte, hogy a munka zárásaként körbeálltunk, mindenki „beletette" a körbe mindazt, amit gondolt és érzett, majd összefogott kezeinket felfelé lendítve feldobtuk az égbe a három nap energiáit.

3.2. Lee Strasberg

A kelet-európai születésű, családjával nyolc évesen Amerikába kivándorló Lee Strasbergre óriási hatást tett, amikor 21 éves korában megnézte a nagy hatású orosz színház előadásait New Yorkban. Addig nem szándékozott színész lenni, de miután 1922-ben látta Sztanyiszlavszkij társulatának egységes és megindító játékát,[40] maga is ezzel a fajta színészettel akart foglalkozni. Az érzelmekkel való foglalkozásnak mesterségszerűen űzött lehetősége azonnal a színészi pályára terelte. Beiratkozott egy angol színésznő (Clare Tree Mayor) színiiskolájába, de amint értesült a Sztanyiszlavszkij kint maradó színészei által alapított iskolának, az American Laboratory Theatre-nek a megalakulásáról, 1923-ban oda kezdett járni.[41] A két orosz színésztanárral való munkának köszönhetően emelte ki Sztanyiszlavszkij módszeréből az érzelmek felidézésével és bármikori előhívásukkal kapcsolatos, fejleszthető színészi képességet, az affektív memóriát.[42] Első színészi munkája a Theater Guild-hez fűződik, 1925-ben lépett itt fel, és a darabban vele együtt szerepelt a nála 4 évvel fiatalabb Sanford Meisner is. (Ebben a színházban mutatták be 1921-ben Molnár Ferenc „Liliom" című eredeti, még nem a musical-változatúra írt színművét, és később maga Strasberg is megrendezte a művet.) Strasberg 1931-ben az első amerikai színházi műhely-csapat, a Group Theater alapítói közt van, itt már meghirdeti a színház saját iskolájában tanított, Sztanyiszlavszkij eszméire alapuló „Method Acting" névre keresztelt rendszerét. Később így vallott:

"A két felfedezés, mely legfontosabbá vált a munkám során: az improvizáció és az érzelmi memória használata. E két technika alkalmazásának eredményeképpen a színész ki tudja fejezni az éppen aktuális karakterének megfelelő érzelmeit."[43]

Ebben a tematikában Sztanyiszlavszkij tanítványának, Jevgenyij Vahtangov elvei kapnak nagy hangsúlyt, melyeket a mestere eredeti módszeréhez képest némiképp módosított. Vahtangov elsősorban összefoglalta, és jobban átlátható rendszerbe helyezte Sztanyiszlavszkij eszméit.

---

[40] Lee Strasberg, *Mestersége színész - A Method acting születése és gyakorlása (fordította Marosi Viktor)*, Budapest, L'Harmattan, 2018, 37-38.
[41] i.m. 64-79.
[42] i.m. 103-105.
[43] Jeremy G. Butler, *Image and Performance in Film and Television*, Wayne State University Press, 1991, 46.

„A színházban nincs helye a naturalizmusnak, sem a realizmusnak, csakis a fantasztikus realizmusnak. A helyesen megtalált teátrális kifejezőeszközök lehelhetnek csak igazi életet a színpadra vitt írói alkotásba. A kifejezőeszközöket is meg lehet tanulni, de a formát meg kell alkotni, fantáziánk segítségével létrehozni. Éppen ezért nevezem ezt fantasztikus realizmusnak."[44]

Ez a „fantasztikus" vagy „fiktív", azaz „nem valódi" realizmus nagyon pontos megfogalmazása volt a színjátszás elavult stílusának és eszméinek megújítására induló törekvéseknek. Az érzelmek színpadon történő bemutatásának problematikája egy általános, réges-régre visszanyúló, sőt ma is aktuális kérdéskör. Denis Diderot már 1769-ben megírja híres színészparadoxonját, amiben épp azt boncolgatja, hogy szükséges-e a színésznek a hiteles alakítás érdekében átélnie a megmutatni kívánt érzelmeket. Arra jut, hogy a tehetség és érzékenység adottsága sokszor inkább akadályozza a színészt abban, hogy mindig ugyanolyan jól játsszon, ezen tulajdonságok mellett egy jól megtalált formanyelv az, ami hitelessé, egyenletessé és bármikor reprodukálhatóvá teszi a színész játékát.

„Az a színész (…) akit képzelőerő és emlékezet támogat, az mindig, minden előadáson egyöntetű és hibátlan alakítást nyújt."[45] - írja Diderot, és Strasberg is két hasonló szóval határozza meg legfőbb művészi fegyverét: „improvizáció" és „érzelmi memória".

„Rájöttem, hogy ami Diderot esszéjében Sztanyiszlavszkij érdeklődését felkeltette, az a kreativitáshoz vezető út keresése volt" – emlékszik vissza Strasberg[46] a „Method Acting" születésének körülményeire. Tehát a színész saját magával és magában történő elemző, majd kreatív munkája lett az új rendszer sarkalatos pontja. De ami később Lee Strasberg módszerét nehézkessé tette, az éppen az volt, hogy színészei semmi mással nem voltak hajlandók foglalkozni, csak saját magukkal. Ebbe a megközelítésbe hozott változást Adler és Meisner metodikája, akik a színészi munka egyik alapvető részének tartják a körülményeket (helyszín, partnerek) is, amikre a színésznek nyitnia és reagálnia kell, és ahhoz kell alakítania a saját belső munkáját.

---

[44] Jevgenyij Vahtangov: *Két beszélgetés tanítványaival.* In: *A színház ma*, (szerk.: Lengyel György), Budapest, 1970, 144.
[45] Denis Diderot, *Színészparadoxon* (ford. Görög Lívia) Budapest, Magyar Helikon, 1966.
[46] Lee Strasberg, *Mestersége színész - A Method acting születése és gyakorlása* (ford. Marosi Viktor), Budapest, L'Harmattan, 2018, 35.

3.3. Stella Adler

Az orosz bevándorló színészpártól született Stella Adler valamennyi testvére színész lett, ő maga négy éves korától folyamatosan játszott szülei színházában. Ő is látta a New Yorkban vendégeskedő Sztanyiszlavszkij-csapatot, és akárcsak Strasberg, maga is azonnal jelentkezett Boleszlavszkij és Uszpenszkaja iskolájába, majd csatlakozott a Lee Strasberg, Cheryl Crawford és Harold Clurman által alapított Group Theater-hez, ahol maga is a Method tanára lett.[47] Három évnyi sikeres és eredményes műhelymunka után az egyre inkább felszínre kerülő véleménykülönbségek szétzilálták a kezdőcsapatot, és miután Adler 1934-ben részt vett egy Sztanyiszlavszkij tartotta kurzuson Párizsban,[48] világossá vált számára, hogy Strasberg a Method-ban túlhangsúlyozza az érzelmi memória szerepét, ezzel felesleges terhet téve a színészre. Adler azt is megtudta, hogy maga Sztanyiszlavszkij is, aki rugalmasan állt tanaihoz, már másként gondolja az érzelmi memória fontosságát, és többet bíz a színész képzelőerejére, semmint a saját megélt érzelembázisa emlékeinek újra és újra történő, lelkileg megterhelő felidézésére. Strasberg a Módszert folyamatosan ért kritikák ellenére mindvégig hű maradt eredeti álláspontjához az affektív memória központi fontosságát illetően.[49] A Sztanyiszlavszkijjal folytatott diskurzusban Adler igazolva látta saját elképzeléseit, mert kezdettől arra törekedett, hogy a színészi játékot minden szinten élvezetesnek találja, és igazi „játék”-ként tekinthessen a legzordabb, leggyötrelmesebb szituációra és színpadi helyzetre. A saját maga által preferált metódusban Adler a színész nyitott és befogadó állapotára sokat épít (noha a Strasberg által alkalmazott lazító gyakorlatokat nem használja), és nem csak a színész játékos képzeletét mozgósítja, hanem a külső, színpadi körülményeket is figyelembe veteti. Képzési rendszerében nagy hangsúlyt fektetett a hangképzésre, a megfelelő artikuláció elsajátítására és az alapvető gesztusrendszer, testbeszéd-séma kidolgozására. Több könyvet írt, és 1949-ben megalapította saját iskoláját, a ma is működő Stella Adler Studio of Acting nevű intézményt New Yorkban, majd 1985-ben Los Angelesben is egy hasonló iskolát, ahol haláláig tanított. (Csaknem 92 évet élt.)

---

[47] Nánay István (vál.) és Gabnai Katalin (szerk.), *A színésznevelés breviráriuma*, Budapest, Múzsák Közművelődési, 1983, 117.

[48] Dennis Longwell and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987, 9.

[49] Lee Strasberg, *Mestersége színész - A Method acting születése és gyakorlása (fordította Marosi Viktor)*, Budapest, L'Harmattan, 2018, 129.

3.4. Sanford Meisner

A magyar emigráns szülők fiaként már New Yorkban született Sanford Meisner zongoraművészként végzett, majd a színház közelébe kerülve rájött, hogy ez a művészeti ág érdekli igazán. Játszott abban a Theater Guild-ben, ahol Strasberg is szerepelt, majd hozzá és Stella Adlerhez hasonlóan ő is a Group Theater műhelyének tagjaként vetette bele magát a Sztanyiszlavszkij–módszerben gyökerező tanokra. Akárcsak Stella Adler, ő sem tartotta sem kielégítőnek, sem egészségesnek az önkínzó, saját emlékekből táplálkozó színészi fegyvertárat, ezért 1933-ban ő is önálló utakon kezdett járni, és egy kis new yorki színházban, a The Neighborhood Playhouse-ban kezdett dolgozni, hogy kikísérletezze saját rendszerét. Ez a színház és iskola lett a bázisa, de később több saját iskolát is alapított.

A módszerét tanító számtalan stúdióban (az ő jóváhagyásával) ma is tanítanak Csehov- és Alexander-technikát is. Gondolkodásmódja több szempontból is rokonítható Csehovéval, aki a „színész saját atmoszférája" mellett a „környezet atmoszféráját" is használta, és ebbe beletartozik a partner is. A szinte kizárólag befelé figyelő és belülről dolgozó Strasberggel szöges ellentétben Meisner extra figyelmet szentelt annak, hogy a színész a partnerére sokkal inkább figyeljen, mint magára: a partneréből építkezzen. Egyik kedvenc kifejezése erre a "pinch and ouch", azaz adni, majd válaszként kapni egy impulzust, és ezeknek a hatásoknak a láncolataként építeni fel egy-egy jelenetet. Több olyan technikát is kreált, ami a színész figyelmét mintegy eltéríteni hivatott a feleslegesen alkalmazott tudatosságról. Meglátása szerint egyes helyzetekben ugyanis sokkal többet képzel el a belül dolgozó színész, míg a partnere által adott impulzusokat nem használja, sőt nem is veszi észre. Míg Strasberg ezt a figyelemnyitásra való készséget a relaxációval éri el, Meisner egy repetitív, mind a gondolatiságot, mind az érzelmi hátteret kikapcsoló, ismétlésekkel operáló technikát alkalmaz.[50]

A Sztanyiszlavkij által írt „A színész munkája" naplószerű, a történéseket egy színészhallgató szemén keresztül láttató kézikönyvhöz hasonlóan a "Sanford Meisner on acting" című kötet is foglalkozások leírásával, a résztvevők és a Mester párbeszédeiből leszűrhető lényegi mondanivalókkal világítja meg a Meisner-technika fő pontjait. Többször visszautal arra, hogy mi az, amit szerinte ők, a lelkes amerikai követők az első időkben

[50] Dennis Longwell and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987, 26.

rosszul használtak Sztanyiszlavszkij módszeréből, és hogyan lehet azokat a gyakorlatokat igazán hasznossá csiszolni. Ő mind a „fej”, mind a „lélek” munkáját blokkolni akarja, hogy csak az ösztön, az azonnali, adekvát reakció éljen a színészben, ezt aztán tovább lehet fejleszteni, felöltöztetni gondolatokkal, szavakkal, érzelmekkel.[51] Világosan kijelentette, hogy minden „technika”, amit kiindulópontként felhasználunk, szükségszerűen kell, hogy igazodjon a használóinak igényeihez, azaz tetszőleges mértékben lehet elvenni belőle és hozzátenni, és ez megengedhető, sőt szükséges, így történt ez az Amerikába került Sztanyiszlavszkij-módszerrel is.[52]

Ami a ”Method”-ban kritikus pontként újra és újra felbukkanó, erősen vitatott érzelmi memóriát illeti, amit Strasberg a legfontosabbnak tart, Stella Adler elismeri ugyan a fontosságát, de csupán segítő alapnak használja, amire az adott szituációban támaszkodhat a színész. Meisner szerint viszont egyenesen kerülendő a visszaidézett érzelem, helyette bevezeti az autoszuggesztióhoz hasonlatos ”controlled fantasy” fogalmát.[53] ”To live truthfully under the imaginary circumstances” – hangzik Meisner rendszerének legfőbb jelmondata, tehát a hiteles játék eléréséhez a színész képzeletére, és nem a tapasztalataira helyezi a hangsúlyt.

[51] Dennis Longwell and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987, 36-37.

[52] Vera Soloviova - Stella Adler - Sanford Meisner - Paul Gray, The Reality of Doing, *The Tulane Drama Review* Vol. 9, No. 1, Autumn, 1964, 140. (Published by: The MIT Press) https://www.jstor.org/stable/1124785 Letöltés ideje: 2019. szeptember 8.

[53] i.m. 144.

4. LEHETSÉGES FÚZIÓK

4.1. Színészként dolgozva (próbafolyamat munkanapló)

Amerikai színészi munkáim során mindig alkalmazkodtam az adott társaság színészeinek szerepformálási metodikájához, valamint a rendező elveihez, amelynek nyomán létrejött a produkció. Ez az eset azonban más volt. Azért választottam értekezésem egyik fejezetéül, mert egy különleges helyzet alakult ki a próbafolyamat során: a darab specifikussága miatt egy kis térben sok erős színészegyéniségnek kellett harmonikusan együttműködni. Erre a körülményre az egyéni munkára specializálódott, többféle amerikai metóduson nevelkedett színészek nem voltak felkészülve. Felismertem, hogy ebben a helyzetben célszerű volna egy olyan próbafolyamatot javasolni, amiben az európai metódusok kifejezetten csapatmunkára irányuló célkitűzései érvényesülnek.

2009 decemberében elkezdtem próbálni a chicagoi Halcyon Theatre egyik produkciójában, María Irene Fornés: "Manuel for a Desperate Crossing" című művében. Az írónő az 1994-es kubai menekültinváziónak állít emléket, amikor a gazdasági válság miatt több ezer kubai menekült el Florida partjai felé házilag barkácsolt tutajokon. A túlélőkkel készített interjúkból írta meg a versszerűen elemelt, szokatlan ritmusú angol és spanyol szöveget Fornés, és mi is két nyelven játszottuk, váltogatva a spanyolt az angollal. Coya Paz rendezőnő hét színészt választott ki, noha a szövegkönyvben – ami eredetileg egy operalibretto[54] – több szerep van, de már a társulati munka része volt az is, hogy a darab teljes szövegét felosztottuk magunk között. A december eleji szereplőválogatáson az alkotók nem csak a szokásos “casting”-anyagból (monológok, versek és dalok) hallgatták meg a jelölteket, de több izgalmas (és egy szokványos meghallgatáson szokatlan) helyzetgyakorlat is volt, méghozzá nem egyénileg, hanem csoportban dolgozva.

Minthogy a színmű nagy része egy tutajon játszódik, a teljesítendő feladatok is ehhez igazodtak. Több “casting”-on jártam már, de a szereplőválogatás alapján ez egy olyan produkciónak ígérkezett, amibe mindenképpen bele akartam kerülni. Sikerült! Ez volt a leginkább olyan jellegű produkció, amire egy klasszikus értelemben vett csapatmunkaként emlékszem, ellentétben a szerep- és rendezőorientált, gyorsan és zökkenőmentesen összerakott előadásokkal, amelyekben az USA-ban játszottam. Az, hogy az egész

[54] Robert Ashley írt a librettóhoz zenét, a *Balseros* („Tutajosok”) című opera ősbemutatója a Florida Grand Opera-ban, Miamiban volt 1997-ben.

próbafolyamatban olyan összecsiszoltan, olyan nagy mértékben egymásra figyelve kellett dolgoznunk, mintha egy régóta összeszokott társulat volnánk, izgalmassá tette, de meg is nehezítette a dolgunkat. Ebben segített némiképp az „európai szellem", amit a gyakorlatokon át és a próbán történő beszélgetéseken keresztül vittem be a folyamatba, és nagy hálával gondolok mind a rendezőre, mind a szereplőtársakra, hogy nyitottak voltak a számukra nem szokványos eszmékre. Előadásunkat egy hónapon át, húsz alkalommal játszottuk nagy sikerrel.

A próbafolyamatról munkanaplót vezettem, amiből a fontosabb részeket emelem ide, hogy bemutassam, milyen elvi és gyakorlati nehézségeken segített az én másként iskolázott színészi tudásom.

2009. dec. 10. Olvasópróba! Mindenkire emlékszem a castingról, Jazmin és Esteban voltak a partnereim a tutajos gyakorlatnál a castingon. A darabba három női és négy férfiszínész került be. Mivel Esteban táncos is, ő lesz a koreográfus, bár nyilván mindannyian együtt fogjuk majd kiötölni a speciális mozgásokat a tutajon. Végre egy igazi csapatmunka! Nagyon jó darab, de kegyetlen a téma, és iszonyú nehéz is. Sok munka lesz, pedig kevés az idő. Meglátjuk! Beosztottuk a szöveget. Mindenki ugyanakkorát kapott, de úgyis az egész szövegkönyvet meg kell tanulnunk, hisz mindig mindenki színen van. Lett egy olyan rész is, amit Coya (a rendező) szavanként osztott szét, mintha tényleg egy operakórus lennénk. Három részből áll a mű: az eleje még a szárazföldön játszódik, ahol építjük a tutajt és előkészülünk a szökésre, a nagyobb rész a tengeren, majd végül a partra érés a floridai Key West-nél, szép végmonológokkal.

Dec. 11. Egyelőre a próba abból áll, hogy sokféleképpen mozgunk, és a szöveget csiszolgatjuk össze. A szövegmondásnak is nagyon össze kell tartania minket, mert muszáj homogén képet adni a pici színpadon! Ebbe a parányi térbe semmi felesleges gesztus, mozdulat nem fér bele! Az egész tutaj egy 2 x másfél méteres dobogó, és ezen nem csak nekünk, de a ládáinknak is el kell férni, középen az árboccal és a széléhez rögzített kötelekkel. Már most csinálunk erre a kicsi térre kigondolt feladatokat, amik nagyon hasznosak. Esteban jókat javasolt: először a kijelölt (hét embernek tényleg nagyon pici!) térben elhelyezkedtünk, ki-ki ahogy akart: ülve, féllábon állva, bedőlve-hajolva, fekve, aztán mikromozgásokat végeztünk: kinyúlni valamiért, megigazítani a kötelet, odaadni valakinek valamit, megfordulni. Ezután jött egy konkrét helyváltoztatás: Esteban azt kérte, kerüljünk viharba, ahol hirtelen már mindenre és

mindenkire kellett figyelni. Ez nem ment jól, szétestünk, nevetésbe és bosszankodásba fúlt a dolog, úgyhogy a saját tanári tapasztalataimból okulva javasoltam, hogy eggyel könnyebb feladattal folytassuk: a mikromozgások után nagyobb helyváltoztatással, azaz a tutaj egyik pontjáról jussunk el egy másikba, mindenkin és mindenen keresztül, anélkül, hogy gátolnánk és zavarnánk egymást. Ilyen mozgásforma ugyan konkrétan nem szerepel a műben (a vihar igen), de előbb épp azt kell begyakorolnunk, hogy képesek legyünk figyelni minden irányba, magunkra és a többiekre is. Elfogadták a javaslatomat, és ezt a gyakorlatot hosszasan csináltuk, szép eredményekkel, jó összhanggal, és ez elégnek is bizonyult mára! Nem mindenki tudott belekerülni a sodrásba, a fiúk viccel oldották zavarukat, ez nem tett jót a próbának. De akik komolyan vették és tudtak koncentrálni, azokkal szép és igazi helyzetek születtek. Coya a próba végén megkért, hogy hozzak a következő alkalomra pár icebreaking-gyakorlatot. Örülök! Ezek szerint nem mondtam rosszakat! Csinálni kell itt egy csapatot, ez a cél, és ezt mindenki látja, érzi!

Azonnal kiderült, hogy másképpen nem tud működni a felkészülés, csak hogyha a társaság elszakad a korábban berögzült gyakorlattól: a szerep egyéni szemszögből való megformálásától. Erre a tényre felfigyelt a rendező, és mert tudta rólam, hogy a színészoktatásnak éppen ezzel a részével foglalkozom, nyitottan fogadta a javaslataimat.

Dec. 12. Én tartottam a bemelegítést! Először megcsináltuk az „olajozás” elnevezésű gyakorlatsoromat[55], ez egyben lazítás is, koncentrált befelé figyelés. Aztán nagy körbe álltunk, amiben Coya is benne volt, úgyhogy nyolcan voltunk. Kislabdás dobálással kezdtük: ránézel valakire, mondod a nevét, odadobod a labdát, ő elkapja, mondja a te neved, aztán kiválasztja, hogy kinek dobja tovább. (Jó volt, mert így a neveink is szépen beültek.) De az volt az igazán izgalmas, amikor a következő körben labda nélkül csináltuk, csak pillantásokkal és nevekkel ugyanezt; nagyon szerették! Próba után Coya azt mondta, annyira hasznosnak találta ezt a gyakorlatot, hogy a sűrűn felosztott szövegeket érdemes volna így gyakorolnunk, hogy valóban tudjunk figyelni egymásra és felvenni egymás ritmusát.

Ezt a gyakorlatsort azért javasoltam, mert az amerikai felkészülési szokások gyökeresen eltérőek ettől: az ún. icebreaking-gyakorlatok célja a csoportmunka megkezdésekor pusztán a

[55] Ezt a gyakorlatot állva végezzük, minden ízesülő vagy forgatható testrészünket megforgatjuk és így az adott testrész mozgatási lehetőségeit részletesen feltérképezzük a nyaktól kezdve lefelé haladva.

feszültségoldás. Az erre a célra kialakított amerikai gyakorlatok elsősorban a játékról szólnak, és hiányzik belőlük az a valódi befelé és egymás felé fordulás, ami egy színészi munka kezdetén leginkább hasznára válna a résztvevőknek.

> **Dec. 15.** A mai próbán a szövegekkel foglalkoztunk. Az első rész gyakorlati leírásai szinte költői képek arról, hogy ki miért akar elmenekülni, és hogyan lehet az éj leple alatt egy rejtett helyen megépíteni apránként a hajót. Aztán hogyan gyűlnek össze az úthoz nélkülözhetetlen dolgok, és ahogy közeleg a kitűzött indulás napja, hogyan lesz egyre feszültebb és borúsabb a társaság. Sáry Laci bácsi jutott eszembe a szöveg nyilvánvaló zenéjéről, és vele rögtön az is, hogy a kétnyelvű szöveg dinamikájával és ritmusával játszva micsoda szövegoperát lehet ebből csinálni. Egyelőre hangicsálunk, próbálgatjuk, összefésüljük, ritmizáljuk, tanuljuk. Allisonon és rajtam kívül mindenki beszél spanyolul és sok szövegük van, de majd mi is kapunk néhány spanyol szót.

> **Dec. 16.** Igen! A hangicsálásban nagyot haladtunk, mert a szöveg értelme és jó dikciója mellett a dinamikára, hangerőre, ritmusra is tudtunk figyelni. Szünetben meséltem nekik Sáry Lászlóról, és a próba második felében ki is próbáltuk „A felkelő nap köszöntése”[56] nevű gyakorlatát és annak variációit. Hasznos stúdium volt, mert ezt a fajta prózai, mégis versnek és ráadásul egészen zeneinek ható szöveget másként kell előadni. Jó volt, hogy másként tudtunk gondolni rá, nem egy szimpla prózaként. Az első jelenet hosszabb szövegrészei mellett a tutajon játszódó jelenetek egymás szájából kikapkodott szavait is próbáltuk, ez is szövegzene, tehát így kell dolgozni ezzel is. Örülök, hogy ezt ma sikerült tisztázni és mindenki egyetértett! Ez már egy különleges hangzás, mozgásban is hasonló szélsőségekben kell gondolkodni, ez is kezd nyilvánvaló lenni.

Egy próbafolyamatba a céltól látszólagosan ennyire eltérő motívumot bevinni nagy kihívást jelent. Biztos voltam abban, hogy a szöveg zeneisége miatt szükség van ilyen jellegű vokális és mindannyiunknak hasznos gyakorlatra, de megértetni ennek jelentőségét nem volt könnyű feladat.[57] Az amerikai munkamódszer mindig feladatorientált, és a színházban is ugyanez az elv működik: kitűzni a célt és meghatározni a hozzá vezető lépéseket. Az összes Amerikában használt metódus ezt a logikát követi, ezért is lehet minden technikát világosan megfogalmazott pontokba foglalni. Ebbe a struktúrába egy másféle logikát bevinni nehéz, de

[56] Sáry László, *Creative music activities*, Pécs, Jelenkor, 1999. 128-130.
[57] Emlékszem, először a kollégáim kíváncsiságát kellett felkeltenem Sáry László munkái és módszere, a Kreatív Zenei Gyakorlatok iránt, és miután saját jó tapasztalataimat ecseteltem, ők is nyitottak lettek arra, hogy megismerjék.

mivel elősegítették az előadásra való felkészülést, a többiek számára is értelmet nyertek a zenei gyakorlatok. Bár a tudományos háttér megvilágításához ez a dolgozat nem nyújt keretet, meglátásom szerint a zeneiség szerepe a művészi munkában a tudatos gondolkodás mögötti, atavisztikus viselkedési formákat katalizálja, és mint ilyen, elősegíti a csoportban gondolkodást és egymásra figyelést.

Dec. 17. Egy ideig az utolsó próba volt a mai, csapaterősítő tréninggel tettük el magunkat az ünnepekre, hogy majd januárban intenzíven folytathassuk a munkát. A Sáry Lacis gyakorlatokból a hangorgonát[58] imádták legjobban. Fura diftongusokat énekeltek, leginkább OU-t, AU-t, és magasakat alig, de szép és tiszta összhangzatok születtek, jó érzékkel tartottuk meg a harmóniákat és siklottunk ki elegánsan a kevésbé szép hangzásokból. Ez is olyan gyakorlat volt, aminek menet közben értették meg a szabályait, és a tapasztalataikat rögtön alkalmazva egyre olajozottabban tudtuk működtetni az „emberi orgonát".

2010. jan. 4. Összesen 15 próbánk van és máris bemutató! A szöveget elég biztosan megtanulta mindenki, hiszen innentől kezdve csak így lehet dolgozni. Elkezdtük próbálni elölről a darabot, és máris jöttek a nehézségek: hol vagyunk a térben addig, míg valóban be nem jövünk, mit csinálunk, míg meg nem szólalunk, hogyan lesz a semmiből egyszer csak összerakva a színpad közepén a tutaj, hogyan hangozzon el közben a temérdek szöveg. Már tudtuk, hogy Coya szívesen fogad bármiféle javaslatot a színészeitől, és persze gondolt is mindenki többfélét, amit ha mind kipróbálunk, egy tízórás próba sem lett volna elég. Ezért elég határozottan kellett elmondani az ötleteinket, ki is próbáltuk a jobbakat, aztán ha láttuk, hogy nem működnek, gyorsan elvetettük. És nem lehetett sértődés (azért írom le, mert volt, és ezzel is külön kellett foglalkozni, Rudy és Rafa lelkét ápolni!), nagyon céltudatosan kellett haladni. Ez a szöveg olyan, hogy ha a hét emberből nem veszi fel mindenki ugyanazt a ritmust, szétesik az egész jelenet. Próba végére azért összeraktunk egy elég jól működő verziót: mindenki bent kezd a térben (van, aki a nézőtéren), és a beszélni kezdő Jazmint hallgatva lassan egyenként kezdünk kedvet kapni, hogy mi is beszálljunk a mesélésbe és elmagyarázzuk a nézőknek, mi lesz ez az egész, amit látni fognak. Így a nézők szeme

[58] Sáry László, i.m. 39-40. A gyakorlat lényege, hogy tetszőleges ideig kell énekelni egy-egy választott magánhangzót valamilyen (kényelmesen kiénekelhető) hangmagasságban. A résztvevők egymás után, bármikor be- és kiszállhatnak, változtathatják a hangzót és a hangmagasságot, de körülbelül ugyanakkora szünetet kell tartaniuk két megszólalás között, mint amilyen hosszan előzőleg énekeltek.

láttára épül fel a csapat – mind a szerep szerint, mind bennünk, játszókban. Mivel a szöveg azt is elmondja, hogyan néz ki egy ilyen tutaj, elkezdjük megépíteni, összerakni a középső színpadot, úgy tervezve meg a mozgásainkat, hogy amikor éppen kell, ki tudjunk fordulni a nézők felé beszélni. Tehát a nagy egészben ezen a próbán mindenki maga dolgozta ki a saját útját. Felosztottuk, ki mit tud vállalni és milyen utakat képes bejárni. Ez mámorítóan jól működött, és a végeredmény is jó lett. Csapat lettünk!

Itt utalnék vissza az első próbákhoz kapcsolódó jegyzetemre, melyen a nagy mozgást igénylő gyakorlatokat csoportosan végeztük. A próbafolyamatnak ebben a szakaszában bukkant elő az akkor megszerzett, a koncentrált egymásra figyelésben kulmináló tapasztalat.

Jan. 7. Az első jelenet végére volt egy javaslatom: Esteban és egy nő (Jazmin kapta ezt a szöveget) pici jelenete ez, amikor már kész a tutaj és mindannyian rajta vagyunk, útra készen, de egyszer csak jön egy nő a partról és ad egy búcsúajéndékot: egy dobozt, benne egy galambbal, ami a szárazföld közelségét jelzi majd a tutajosoknak. A legnyilvánvalóbb módon próbálták először: amikor Esteban odaért a történetben, hogy jön egy nő a partról, Jazmin lelépett a tutajról, mintegy belépve egy új szerepbe, majd egymás felé fordulva elmondták a dialógust. Nem illet az eddig felrajzolt játékstílusba ez a szokványos forma, ezért javasoltam, mi lenne, ha a történetmesélésben épp a nézők felé forduló Estebanhoz hasonlóan Jazmin is a nézők felé fordulva mondaná el a maga spanyol szövegeit, átnyújtva a dobozt, amit Esteban átvesz, és az egész jelenet a nézőkkel szemben történik, ők meg egymás mellett állnak, egymásra sem nézve, de pontosan úgy mozogva és viselkedve, mintha egymással szemben csinálnák. Kipróbálták, és a szöveget is érzelemmentesen, plasztikusan mondták, így jelenet nagyon jól működött, sőt gyönyörű lett, méltó lezárása az első résznek.

Ezzel az egyszerű színészi eszközzel megalkottunk egy új, jól követhető szabályrendszert a nézők számára is, és ez végigkísérte az egész előadás stílusát, mely a brechti metodikából merítkezve az elidegenítés elvét használja, miszerint „minden érzelmi mozzanatot külsőségessé kell tenni, vagyis gesztussá kimunkálni”.[59]

Jan. 11. Mintha minden, amit eddig olyan jól csináltunk és jól működött az első részben, a másodikban semmissé vált volna! Ahogy felkerültünk a színpadi tutajra, arra

[59] Bertolt Brecht: *Az elidegenítő effektust teremtő színművészet technikájának rövid leírása* (ford. Walkó György) in: Bertolt Brecht: *Színházi tanulmányok*, Budapest, Magvető 1969.

a parányi térre, ahol elvész a sok színészegyéniség, és csak egy embermassza marad, rögvest mindenki meg akar nyilvánulni, kiragyogni, észrevevődni, és ezzel lenullázódik az egész színpadi létünk! A rövid szövegeket mindenki úgy mondja, mintha az élete monológját mondaná éppen, úgy mozdul, hogy észrevehető és emlékezetes legyen, úgy helyezkedik, hogy „lássák a nézők", és ez a buta attitűd minden mást leradíroz, csak a tetszeni vágyás csillog-ragyog! Egyszerűen nem tudom, hogyan fejtsem ki érthetően és diplomatikusan, hogy ez nem a jó út! Hogy itt ugyanúgy egy csapatnak, egy emberekből álló gépezetnek kell lennünk, mint ahogyan a darab elején működünk! De ott a sok munka, a tennivaló, a mozgás mind elvitte a felesleges energiát a „kitűnni vágyásról", itt meg hirtelen nincs mivel megtölteni a saját színészi teret, és mindenki úgy érzi, feltétlenül csinálnia kell valami nagyot. Ettől esik szét a hangulat, a jelenet, és a szöveg is, hiszen nem figyelünk egymásra. „Tartanom kéne itt is egy Forceful stage presence-kurzust" - gondoltam többször is fanyar mosollyal, de nem lehet, nincs rá lehetőség.

Jan. 12. Sikerült beszélnem Coyával, és elmondtam mindent, amit akartam. Jól látta ő is a megrekedést, és kérdezte, hogyan tudnék segíteni a csapattá kovácsolásban. Mondtam pár ötletet. Megtehette volna, hogy ő, a rendező veszi át ezeket a csapattal, de ő azt akarta, hogy irányítsam én ezeket a kis tréningeket. A legkézenfekvőbb játékkal kezdtük: „csináljunk együtt egy képet"![60] Vicces és nagyon szép képek is születtek, és remekül működött a csapat gyorsan együtt gondolkodó mechanizmusa. Az is annyira jellegzetesen amerikai, hogy míg a görcsöket oldó és az összecsiszolódás kezdeti nehézségein átvivő, ismerkedést könnyítő "ice breaking"-gyakorlatok ezrével vannak a színjátszási technikákban, maga az odafigyelés és közös koncentráció szinte ismeretlen fogalom, és ennek gyakorlására sincs sok játék! Aztán a „kijöhetek-e itt"[61] nevű játékomat játszottuk nagy sikerrel a kezdeti értetlenségeket követően. De miután rájöttek, hogy hogyan is kéne ezt csinálni, nagyon élvezték. Úgy érzem, sikerült kinyitni olyan érzékeket, amik majd kellenek a nehéz jelenetekkel való munkához! Már ismerjük is egymást annyira, hogy egyre többet merjünk magunkból adni.

[60] A gyakorlat során úgy kell összeállítani kommunikáció nélkül egy felismerhető tárgyat vagy jelenséget, hogy a csapattagok egymás után, egyenként mennek be a térbe és miután megfigyelik, hogyan helyezkedtek el az előttük lévők, úgy teszik be magukat a nagy egység kis részének, hogy a végén összeálljon a vágyott kép. Ez a "Ten Second Object" nevű, az oktatásban népszerű játékhoz hasonló, de a lényeg itt nem a gyorsaságon van, hanem azon, hogy egymás szándékait megértsük.
[61] A kört formálók egymástól olyan távolságra állnak, mintha lenne köztük még egy ember. A kör közepén lévő szeretne kilépni ezen lyukak valamelyikén, de ehhez a szemével-arcával engedélyt kell kérnie az ott állótól. Nem szabad sem gesztust, sem verbális eszközt használni, és arcmimikát sem. Az egyedüli kommunikációs csatorna a pillantás energiája, ezen keresztül kell a szándékot kifejezni.

Töprengtem, milyen gyakorlatokat válasszak ennek a nehéz pszichológiai helyzetnek a feloldására. Az első szempontom mindenképpen az volt, hogy a feszültséget oldjam, ezért volt jó a játékos, képzelőerőt igénylő, gyors reagálást kívánó feladat, erre a „képcsinálás" volt a legmegfelelőbb. Másodikként viszont komolyabb erő- és figyelempróbáló gyakorlatot kerestem, és mert a „kijöhetek-e itt?" nevű játékomat mindig nagy népszerűség övezte, biztos voltam abban, hogy ebben a szituációban is megtámogatja a színészek egymáshoz való viszonyát. A rossz hangulatú próbát ezekkel a gyakorlatokkal befejezve lendületben tudtunk maradni, így indultunk neki a következő próbának.

Jan. 13. A viharjelenetet próbáltuk. Nem csupán táncosi feladat egy mozdulatlan platón hét embernek olyannyira egyszerre mozogni, imbolyogni, mintha a hullámok által dobált tutajon lennénk! Egy trükköt vetettem be (a Mladen Vasary kurzus alapvetését!), amitől rögtön hihetőbb lett a kép. A mozdulás előtt csináljunk egy rövid ellentartás-mozdulatot. Úgy magyaráztam el, hogy kértem, mindenki játssza azt, hogy egy mini libikókán áll, és a középen alátámasztott deszkán maga billeg. Hogyan indítja el a mozdulatot? Ellenmozgással! Azaz billenés előtt egy pillanatra a másik irányba viszi a testsúlyát, és az így elindított billenés alatt is már szinte rögtön elkezdi tompítani az érkezés sebességét egy ellenirányú mozdulattal. Mivel van tükör a teremben, remekül tudtuk gyakorolni, és mert azután ugyanezt áttettük a tutajra, ahol mindannyian és egész testtel tudtuk játszani az ellentartást, a vihar-jelenet mozgásos részében óriásit haladtunk.

Jan. 14. Ma nagyon szépet csináltunk a légzéssel! Szinte zeneien megkomponált légzés-szimfóniával kísértük a vihart, később pedig a testmozgásokat is hozzátéve tökéletesen elindítottuk, lejátszottuk és túléltük a vihart! És ez a mai munka az eddig általam javasolt taktikák összegzése volt! Minden összeállt: az egymásra figyelő, együttműködésre képes csapat, ahol minden kis egység (személy) érdekes, mert például a légzésekben teljesen egyéni és érzelmekkel telített sóhajok-nyögések voltak. Összeálltak a mozgás-szakaszok: ahogyan ébred a rémületünk, látva a kitörni készülő vihart, ahogy a kis hullámokból pillanatok alatt jönnek az egyre nagyobbak, és aztán ahogyan azokat szemfényvesztően hiteles testmozgással lecsengetjük, és máris egy másfajta, fáradt nyugalom ringatja a tutajt és minket. Most jön majd a neheze: erre rátenni a szöveget!

Nagy érdem volt a próbafolyamat ezen részében, hogy a célegyenesbe fordulva mindenki felismerte, hogy le kell tennie azokat a színészi elveket, amelyek szerint eddig dolgozott, és be kell tagozódnia egy új, közösen kialakított játékszabály-rendszerbe. Azt is felismerték a kollégáim, hogy ez nem jelenti azt, hogy az egyéniségük színeitől meg kéne válniuk, sőt a csapat egységes volta inkább kiemeli a köztünk lévő, bizonyos pillanatokban megmutatható különbségeket.

> **Jan. 15.** Már most rengeteget tanultunk ebben a próbafolyamatban. Ma már mindenki megérezte, hogy nem jó, amikor melodramatikusan szólal meg, tehát ugyanazt gondoltuk mindnyájan, és rögtön tudtunk is javítani! Rájöttünk, hogy ezzel az intenzív, más közeget teremtő mozgással körítve nagyon óvatosan kell bánni a szöveggel, le kell szedni róla minden felesleges érzelmi színezést! A tutaj-kép vihart követő nehéz része, az „Esteban halála" is jól alakul. Lecsupaszítottuk a szöveget, ami egyébként olyan remekül meg van írva, hogy rátett érzelmek nélkül is kiválóan működik, most azon kell kísérleteznünk, hogy mennyi arcmimikát enged a szorosan megszerkesztett kép.

Itt is a brechti szemléletmódhoz fordultunk, jóllehet kollégáim mit sem tudtak arról, hogy az elidegenítő effektus alkalmazásával sikerült megoldásra jutni. A jól elemzett, megfelelő érzelmi töltettel ellátott, de plasztikusan kimondott szöveggel tettünk élővé és érvényessé egy másként nem megoldható jelenetet.

> **Jan. 16.** Coya megint segítséget kért tőlem, hogy hogyan lehetne a darab végén a megérkezést jól eljátszani. Újra csak azt mondtam, hogy induljunk messzebbről, csináljunk ehhez kapcsolódó, mégsem pont ezt célzó gyakorlatokat! Bemelegítés után (aminek a próbák során része lett az én gyakorlatom: a képzeletbeli labdával való körjáték[62]) a szobor-játékot játszottuk, azaz párokban dolgozva (Coya is beszállt) érzelmeket öntött szoborba a szobrász. Fáradtság, fájdalom, diadal, büszkeség, boldogság, ilyesmiket kellett „megszoborni". Minden pár ugyanazt a szobrot készítette el. Így lett minden érzelemből négy különféle (és nagyon különböző!) szobor. Lefotóztuk és elemeztük, aztán mikor jött a következő érzelem, párt cseréltünk. Jó játék volt! És – csodák csodája – mindjárt könnyebb lett az utolsó jeleneten dolgozni! Azon, hogy hogyan pillantjuk meg a partot, hogyan kecmergünk le a tutajról, hogyan állunk a

[62] A gyakorlatban a képzeletbeli labdát (ami lehet nagy, közepes, kicsi) a dobó keze határozza és formázza meg. Fontos elem a partner kiválasztása tekintettel, a képzelt labda megfelelő odadobása, amit ő elkap, és vagy azt dobja tovább, miután egy határozott pillantással kiválasztja, kinek továbbítsa, vagy megváltoztatva a méretét, egy másikat, amit a partnernek megfelelően kell elkapnia.

homokos fövenyen, és hogyan mondjuk el kis monológjainkat. Ezzel a szobor-játékkal az idegeinkben és a testünkben rögtön ismerős és izgalmas lett a feladat. És nem kellett sokat „játszani", az állapot mindenkinél meghozta a kellő hangot és a jó gesztusokat.

A céltudatos amerikai megközelítéstől eltérően, amelyben pontosan meg van fogalmazva, hogy mit szeretne a színész elérni, és ehhez milyen közvetlen utak állnak rendelkezésére (ami alatt a saját eszköztárát vagy a rendező segítő utasításait értem) ebben a próbafolyamatban többször történt meg az, hogy közvetetten jutottunk el a jelenet által megkívánt pszichikai állapotig. Ahogyan a korábbi próbákon a Sáry László-gyakorlatokkal megalapozott szövegzene remekül működött, ebben a jelenetben a szükséges jelrendszer elemeit a szobros gyakorlatokra alapozott érzelemáttétellel hoztuk felszínre. A munkanaplómban itt már mostani szempontjainkból lényeges bejegyzés nincs. A bemutató előtti napok összpróbái alatt egyre jobban összecsiszolódott együttesünk, apróságokkal dúsultak az egyéni alakítások, zene és világítás erősítette a hatást, és nagyszerű hangulatú munkaként maradt meg bennem az egész folyamat. Nagy eredménynek könyveltem el, hogy az amerikai munkafolyamatba fuzionált (belefolyatott?) európai jellegű, szélesebb spektrumú és más alapokra helyezett színészi gondolkodás hatékonyan működött, és az általam javasolt gyakorlatok később bizonyítottan megkönnyítették az anyaggal való foglalkozást.

A módszertani kérdések mellett ennek a munkafolyamatnak másik nagy tapasztalata a csapatkohézióhoz kapcsolódik. Az alapvető probléma az volt, hogy nehezen állt össze az egyébként nagy sikert elkönyvelő, különleges és az ottani mércék szerint szokatlan előadás. A színészképzésük és a gyakorlati munkájuk ugyanis olyannyira egyéniségekre épülő, hogy a csapatmunka fogalma ritkán merül fel a színházi közegben. Egyénre koncentrálóak a színészképző metódusaik is, azonban ebben a próbafolyamatban lehetőség nyílt arra, hogy az európai metódusok tradícióiból merítve együtt alkossunk meg egy közös jelrendszert, melynek eredménye az volt, hogy éppen az éltetette az előadást, hogy egységesek vagyunk benne. Sikerült bebizonyítani, hogy ez az erős kohézió nem eltüntetett, hanem éppen kiemelt minden apró személyes megnyilvánulást. Amikor 1922-ben Sztanyiszlavszkij társulatának new yorki vendégjátékát nézték a későbbi metódusalkotó fiatalok, éppen ez a fajta erős csapatmunka nyűgözte le őket: mindenki ugyanolyan módon játszott, mégis megjegyezhető volt még a legkisebb szerepet alakító színész is. Lee Strasberg így fogalmazott erről a meghatározó élményéről: „A Moszkvai Művész Színházban azonnal látni lehetett, hogy az alkotómunka során a társulat színészei csodálatos egységet alkotnak úgy, hogy eltérő színvonalat képviseltek, de képesek voltak ugyanolyan intenzitással, hitelességgel és

kitartással játszani."[63] Ez a titok nem csak a színész egyéni képzésében és a vezérfonalként használt rendszerben rejlik, de abban is, hogy az alkotó társaság tagjai képesek legyenek az egyéniségüket háttérbe szorítva tökéletesen összehangolni magukat.

Később értettem meg, hogy az Amerikában sokáig nem annyira népszerű Mihail Csehov technikájában az „atmoszféra[64]" jelenti ezt az egyen-hangulatot. A Csehov-gyakorlatok közt ez egy nehezen meghatározható eleme a rendszernek. A lényege az, hogy különféle tulajdonságú terekben különféleképpen mozgunk és viselkedünk. A gyakorlat során a gondosan kijelölt folyékony, sűrű, égő és légies terekbe belépve azt kell elképzelnünk, hogy vízben, sárban, elektromos térben vagy a levegőben létezünk és közlekedünk éppen. (Ezek mellett van egy középső, semleges tér, ez jelenti a normál, érzelemmentes állapotot, amibe mindig visszatérhetünk.) Mivel mozgásunk kijelöli és meghatározza az attitűdünket is, a sárban csupa szomorú, gondterhelt ember lépked, míg a levegőben vidám, gondtalan a hangulatunk. A vízben kényelmesek, nyugodtak vagyunk, a kis szikrák közt pedig energikusak, kirobbanók.

Nehéz ezekben a merőben ellentétes érzelmi állapotokat megkívánó terekben hitelesen lavírozni, pedig Csehov eredetileg éppen türelmes kísérletezésre szólít fel bennünket ebben a gyakorlatban: arra, hogy meglévő eszközkészletünk mellett a viselkedésmintáinkat is előhívjuk, és hogy képesek legyünk együtt játszani azt, hogy szomorúak vagy vidámak vagyunk. Nem véletlen, hogy ez a mindenkit azonos hangulatba kényszerítő kísérlet nem aratott sikert, és később ő maga bővítette sokkal játékosabbá ezt a gyakorlatot, kiszedve belőle a csapatban működést, és inkább a különböző hangulatok ütköztetésével való játékra használta az atmoszférateremtés eredeti verzióját.[65] Véleményem szerint ez jó példa arra, hogy hogyan amerikanizálódott egy eredetileg európai szemléletmódot tükröző gyakorlat.

Nekünk azonban ebben a csapatmunkát kifejezetten megkövetelő előadásban jól hasznosíthatók voltak az „egyen-érzések", jóllehet, később, amikor már megteremtettük a közös atmoszférát, mindenki bele tudta komponálni a maga szenvedélyeit az alakításába. A nem szokványos, és nem célirányosan a készülő előadáshoz tartozó feladatok új eszközöket, affinitásokat mozgósítottak bennünk, amik szinte észrevétlenül jőve elő, egy-egy konkrét jelenet próbálása közben sokszor megkönnyítették a dolgunkat.

---

[63] Lee Strasberg, *Mestersége színész – A Method Acting születése és gyakorlása* (ford. Marosi Viktor), Budapest, L'Harmattan, 2018, 41.
[64] "objective atmosphere"
[65] Michael Chekhov, *On the Technique of Acting*, New York, Harper, 1991, 43-57.

Mindezen tapasztalatok esszenciálisak voltak abból a szempontból, hogy megértsem, mi is az eredendő oka a zökkenőmentes színpadi csapatmunka megvalósulásának. Amerikában az egyénből kiinduló metódusokhoz szokott színészek számára olyan gyakorlatokat kellett választanom, melyek az egyéni megnyilvánulásokat az egységes stílus kialakításának rendelik alá. A legfontosabb tapasztalatom azt volt ebben a próbafolyamatban, hogy a már régóta gyakorló, saját stílusukat és technikájukat alkalmazó színészek nagyon nehezen váltanak paradigmát ilyen kérdésekben. Saját tanári munkám során ezeket a nehézségeket igyekeztem kiküszöbölni.

4.2. Tanárként dolgozva

A The University of Chicago színészképző programjának tizennégy alkalmas kurzusára összeállított tematika és a kidolgozott óravázlatok az 1. számú mellékletben találhatók meg. Az egyes témakörökhöz csoportosított, névvel ellátott gyakorlatok részletes leírása és hatáselemzése is ugyanitt olvasható.

Ebben a fejezetben azon részeket emelem ki, amelyek a tematikám fő szempontjainak megvilágítása céljából relevánsak, és az amerikai kultúrkörbe beemelhetők az ún. európai szemléletből.

Főbb szempontjaim között volt a színészi munkához elengedhetetlen belső elmélyültség, a hétköznapitól tudatosan megkülönböztetett szellemi és fizikai állapot. Egyfajta varázs ez, egy olyan játékkedv, ami nem nélkülözi a komoly szellemi és fizikai munkát, hiszen állandó figyelmet, folyamatosan fenntartott tudatosságot igényel. E kettős állapot: a könnyedség és az érdemi munka együttes jelenléte szokatlan volt a diszciplínák közt nevelkedett amerikai fiataloknak, akik a színészmesterség óráikon vagy lazító-hangulatoldó gyakorlatokkal, vagy komoly kérdéseken rágódva, színpadi karakterek elemzésével és drámai jelenetek megfejtésével foglalkoztak. Minthogy a színpadi létet az amerikai színészoktatási hagyományok szerint elsősorban pszichológiai elemzésen alapuló munkának tekintik, merőben új alapokat ismertek meg a fizikai megközelítést előtérbe hozó szemlélettel. A szintén Sztanyiszlavszkij újításaiból kiinduló Mejerhold és Grotowski[66], majd később Barba által képviselt irányvonal inkább a szemléletmód kiszélesítésében vélte megtalálni az ideális színpadi jelenlét kulcsát.

A diákoknak nehézséget okozott saját komfortzónájukból kilépniük, például az egymással létesített fizikai kapcsolatot eleinte nem kedvelték, de idővel képesek voltak a nyitásra. Mivel a felsőoktatásban alapvetően írásban adnak számot a tudásukról, a ritka szóbeli vizsgák és a későbbi állásinterjúk nagyfokú stresszt rónak rájuk, amivel szintén segített megküzdeni a kurzuson szerzett magabiztosság és határozottabb önkép. A csapatban való együttműködés megtanulása is kiemelt jelentőségű volt az egyéni érvényesülési technikákat éppen tanuló, és azt mindenek fölé helyező diákoknak.

---

[66] „Nagy, mély és sokoldalú tiszteletet érzek Sztanyiszlavszkij iránt. Először is azért tisztelem, mert állandóan megreformálta önmagát. (…) A másik dolog, amiért nagyon tisztelem az a törekvése, hogy mindig gyakorlati és konkrét alapon gondolkodott. Hogyan ragadjuk meg, ami megragadhatatlan? A titkos, rejtett folyamatokhoz konkrét utakat akart találni. Nem eszközöket (…) hanem utakat.” (Jerzy Grotowski: *Válasz Sztanyiszlavszkijnak*, ford. Pályi András) In: Jákfalvi, Magdolna (szerk.), *Színházi antológia - XX. század*, Budapest, Balassi, 2000, 157.

Mihail Csehov a saját könyvének előszavában azt írja, hogy módszere egy folyamatos kutakodás, leskelődés eredménye: “This book is the result of *prying* behind the curtain of the Creative Process”[67]. Magam is így figyeltem a kifelé magabiztos nyitottságot mutató, valójában azonban kétségekkel és önbizalomhiánnyal küszködő fiatalokat, akikben - túl azon, hogy színpadi alapokkal ismertettem meg őket - láthatóan nagy hatást okoztak az önvédelmi mechanizmusokat kikapcsoló vagy őszinte megnyílást igénylő gyakorlatok. A fokozatosság, amivel egyes gyakorlatokat bővíteni és fejleszteni lehetett, észrevétlenül szélesítette a diákok komfortzónáját, és a bátorodás okozta fejlődés hamar megmutatkozott mindenkinél. Az így elért apró, személyes sikereik az irányomban való bizalmat is erősítették, és ez hozzásegített ahhoz, hogy olyan dolgokat is kipróbálhassunk, amik néhány héttel azelőtt elképzelhetetlennek tűntek. Ezzel az egymásba vetett bizalommal megfűszerezve tudott látható méreteket ölteni a fejlődés, ami igazolta gyakorlataim hasznát.

[67] Michael Chekhov, *To the Actor - On the Technique of Acting*, New York, Harper, 1953, Foreword

4.2.1. Gyakorlatok körben állva, saját tér

Sztanyiszlavszkij első gyakorlatai közt volt a „*közös kör*”, amelyben a társulat tagjai körben állva testük alapvető működési energiáját felfedezve és azt mozgósítva energianyalábokat, „sugarakat” küldtek egymásnak és a térbe. Ez a közös koncentráció, együttes érzelmi hullám és mindenkit eluraló hangulat elővarázsolása olyan volt, akár egy templomi szertartás, egy liturgia.[68] Ez a belső energia Mihail Csehov módszerében is alkalmazott része a színészi eszköztárnak, a könyvében[69] *rayon*-nak nevezett (a magyar kiadásban „sugárzás”-nak fordított) kifejezés pontosan fedi az Eugenio Barba metodológiájában *bios*-nak nevezett jelenséget. Ez nem más, mint a színész fizikai létezése, testi valója, erős jelenléte, ami akkor is aktív, amikor éppen nem csinál semmit. Azaz a színész képes hatást kelteni pusztán fizikai létezése által, és ha ennek erősen tudatában is van, a hatás fokozható.[70] Nagyban különbözik ez a fajta körgyakorlat az amerikai sémától, ahol az órakezdő játékok célja a hangulat oldása, egyfajta relaxált állapot létrehozása. A tematikám órakezdő elemeiként alkalmazott körgyakorlatok fő hangsúlya egy a hétköznapitól eltérő, koncentrált, mégis sokfelé nyitott figyelmű állapot létrehozása volt. A fő cél, hogy a színpadon másként tudjunk figyelni egész valónkra, és képesek legyünk előhozni a hétköznapitól különböző energiáinkat.[71]

Ezeknek a bevezető játékoknak a szellemisége már összekapcsolódik a saját tér megtapasztalását célzó gyakorlatokkal, amikben a színész a saját teste energiáira aktívan figyel, és megtanulja azokat mozgósítani. Itthon, ahol kisebb a személyes tér, jól működik az elhelyezkedés egy adott térben, és segít megérezni a saját teret. Amerikában ez az egymástól való kényelmes távolság olyan nagy volt az óra résztvevői között, hogy a hangsúlyt másra kellett fektetnem: a test körüli közvetlen tér megismerésére. Ebben álltak rendelkezésemre azok a Lecoq-iskolából való gyakorlatok, amiket *„tértapogatás”* és *„hálódobás”* néven használtam fel.

---

[68] Vera Soloviova - Stella Adler - Sanford Meisner - Paul Gray, The Reality of Doing, *The Tulane Drama Review* Vol. 9, No. 1, Autumn, 1964, 137. (Published by: The MIT Press) https://www.jstor.org/stable/1124785 Letöltés ideje: 2019. szeptember 8.
[69] Michael Chekhov, *On the Technique of Acting*, New York, Harper, 1991, 114.
[70] Eugenio Barba: *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat, 2001, 20.
[71] i.m. 26.

4.2.2. Semleges maszk

A *semleges maszk* témájára alapozva egymásba fonódó gyakorlatokat terveztem, melyben a semleges maszk karakterét eszközként használva óráról órára az adott foglalkozás központi témáját támasztottuk alá. A Lecoq-iskolában a maszkos foglalkozás kiindulópontja maga a maszk, azonban ennek híján fúziós tematikámban a semleges maszk által képviselt és kifejezett attitűdre koncentráltam. (A kérdéskör alapjait részletesen kifejtem a 4.3.1. fejezet „A színészi jelenlét" című pontjában.)

Az alapgyakorlathoz képest minden óra témájához megfelelő variánst társítottam, így jöttek létre az alapvetően színpadi tudatosságot és erős jelenlétet célzó, alkalmanként máshogyan megvalósított gyakorlatok. (A *„Bemutatkozás"* névvel jelzett feladatok pontos leírását az 1. számú mellékletben részletezett óravázlatok tartalmazzák.)

A rendszeresen elővett gyakorlat hasznát abban láttam, hogy a diákok egyre jobban ki tudták használni a színpadon egyedül töltött időt, egyre erősebb jelenlétet és egyre több nyitottságot voltak képesek belevinni a rövid feladatba, amelynek megvalósítását egyre jobban élvezték.

4.2.3. Egyensúly

A színészi eszköztár technikai részét képező elemek közül kiemelten foglalkoztam az egyensúly kérdésével, ami döntően befolyásolja a színész színpadi jelenlétének minőségét. Egyes keleti színházak alapvető kiindulópontja a színész egyensúlya, és mind Lecoq, mind Barba[72] sokféle gyakorlatot szentel a téma alapos körüljárására. Több jógagyakorlatot is belekomponáltam az ezt bontogató feladatsorba, hiszen a tudatosságot igénylő, a figyelmet több testrész együttes működésére irányító jóga-tartások nagyban segítettek az egyensúly kérdését többféle szemszögből taglalni. Hasznos tapasztalat volt a tudatosság segítségül hívása a jobb megvalósítás érdekében. Amikor ugyanis az egyensúlyozó tartást pusztán fizikailag, csak a testünkre koncentrálva hajtjuk végre, nehezebb egyensúlyban maradnunk, míg ha tudatosan a test középpontjára gondolva, azaz egy gondolati síkkal megtámogatva dolgozunk, könnyebb a végrehajtás. A dinamikus egyensúly megtapasztalására, azaz az egyensúly mozgás közbeni megőrzésére Mladen Vasary gyakorlata, a *"petit-grand-équilibre"* és a *„pördülés"* bizonyult a leghasznosabbnak.

[72] Eugenio Barba, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 28.

Részletesen elemeztük az egyensúly kérdését a *„kötéltáncos”* és a *„részeg”* mozgáskoordinációjának tükrében. A képzeletünket használó egyensúly-gyakorlatban külön is kipróbáljuk a két különböző attitűdű figura egyensúlyhoz való viszonyát, majd a különbségekre figyelve összevetjük, hogy melyik milyen taktikát használ az egyensúlya megtartásához. Rávilágítok, hogy miközben mi, színészek, azon igyekszünk, hogy megmutassuk, hogyan jelenítünk meg egy az egyensúlya megőrzésén fáradozó kötéltáncost, erősen kimutatjuk ebbéli igyekezetünket. Hasonlóképp a tántorgó részeg megjelenítésénél is. Pedig a részeg és a kötéltáncos is ennek az igyekezetnek éppen az elrejtésére törekszik. Mennyivel lesz plasztikusabb a játékunk, ha mi is inkább azt az erőfeszítést mutatjuk meg, amit az egyensúly megtartása érdekében teszünk? A 4.3. fejezet 4. foglalkozásában taglalom ezt a kérdéskört.

A *„hogyan áll fel egy gyerek?”* és a *„vonz a föld”* nevű gyakorlatokkal szokatlan szempontból vizsgálódunk: az előző gyakorlatokban megerősített egyensúlyunkat most elveszíteni tanuljuk, hogy ebből érezzük meg, milyen lesz visszanyerni. Ez a megközelítés alapvető része Lecoq semleges maszk-technikájának, ugyanis a maszk is így, egy épp most megtapasztalt felállással, saját testének egyensúlyát megtalálva kerül be a térbe.[73]

4.2.4. Készenlét, jelenlét

Az Eugenio Barba által *bios*-nak[74] nevezett jelenség nem más, mint a színész fizikai létezése, testi valója, ami akkor is aktív, amikor éppen nem csinál semmit. Vagyis a színész képes hatást kelteni pusztán azáltal, hogy jelen van, hogy a teste működik, és ha ennek erősen tudatában is van, a hatás fokozható.

A feszültséget mint színpadi állapotot a testben szintén többféle módon vizsgáltuk. *„A székre leülés előtti utolsó pillanat”* annak az izomtónus-energiának az észrevétele, megtapasztalása és tudatos elemzése, ami fogalomként megjelenik már Mejerholdnál is *predigra („előjáték”)* néven,[75] Eugenio Barba pedig a norvég *sats* (*„dobbantás”)* szót használja erre a jelenségre.[76]

---

[73] Jacques Lecoq, *The moving body* (translated by David Bradby), New York, Routledge 2001, 39.
[74] Eugenio Barba, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 20.
[75] Vsevolod Mejerhold, *Écrits sur le théâtre II*. (fordította: Béatrice Picon-Vallin), Lausanne, La Cité-L'Age d'Homme, 1975,153.
[76] Eugenio Barba: *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat, 2001, 17. és 73.

Ezt a dinamikus mozdulatlanságot, amely megelőzi a mozgás kezdetét vagy folytatását, egy leülés végrehajtása közbeni gyakorlatban, a székre lehuppanás előtti pillanat megfigyelésével modelleztem, amikor ugyan látszólag nem történik semmi, hiszen a test egy pillanatra egyensúlyba kerül, mégis minden izom dolgozik már a következő mozdulaton, a billenésen. Arra a pillanatra szándékozom irányítani a figyelmet, amikor a szándék és az azt végrehajtó erők már készen állnak, de maga a mozdulat még éppen nem kezdődött el. A színpadon az ilyen pillanatok esszenciálisak, hiszen ezekből indul ki bármely olyan esemény, legyen az szó vagy mozdulat, aminek megtörténésére a néző is ugyanolyan feszülten várakozik, mint a színész. Az összes színpadi helyzetben megtalálhatjuk ennek az energia-előkészületnek a nyomait, és a színészen áll, hogy az adott helyzetben mekkorára növeli azt. Ez a fizikailag alig detektálható készenlét tudja a színész jelenlétét jelentősre növelni akkor is, ha éppen nem fog a következő pillanatban felhasználódni a cselekvés folytatására összegyűjtött energia, tehát ha nem csinál semmit, vagy nem szólal meg.

Az amerikai metódusokban nagy hangsúly kerül a színpadi lazaságra. Sztanyiszlavszkij eredeti módszerének gyakorlataiban is számos lazítási technika található. Strasberg ezeket saját Method-jának alapgondolatait igazolandó használta fel,[77] mert ő a relaxált állapotban látja a színész nyitottságának kulcsát. Módszerében többféle technikát is alkalmaz a testi feszültség oldására.[78] Meglátásom szerint ezzel elveszi a színész technikai eszköztárából azt az alapvetően rendelkezésünkre álló eszközt, amivel hatás keltésére vagyunk képesek pusztán izmaink kívülről láthatatlan működésbe hozásával. Meisner módszerében megjelenik ugyan a színész színpadon kívüli állapotteremtésének problematikája, de ebben is inkább a szellemi előkészületről, és az ennek segítségével a testben generált érzelmi állapot előidézéséről van szó, amelynek segítségével erőteljesen, érvényesen lehet belépni a színre.[79]

Az általam összeállított gyakorlatokban könnyen megfigyelhetjük ezt a készenléti energiát, és először fizikai, majd emocionális gyakorlatokkal meg is tapasztalhatjuk. Fizikálisan végrehajtva akkor, amikor a futók felállnak a rajtvonalhoz és várják a startpisztoly eldördülését, az emocionális megérzéshez akkor, amikor elképzeljük a néző feszült

[77] Lee Strasberg, *Mestersége színész - A Method acting születése és gyakorlása* (fordította Marosi Viktor), Budapest, L'Harmattan, 2018, 53-54.
[78] S. Loraine Hull, *Színészmesterség mindenkinek* (ford. Pavlov Anna) Budapest, Tericum Kiadó, 1999, 39-49.
[79] Dennis Longwell and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987, 78.

várakozását a mérkőzést eldöntő 11-es rúgását megelőző pillanatban, de a *„párbaj”*-gyakorlatban mind a fizikai, mind a lelki megtapasztalást elérhetjük, ha úgy játsszuk, hogy a feszült pisztolypárbajban a vesztes élete a tét.

A készenléti dinamika megteremtődését tapasztaljuk meg a *„csípőnél fogva visszatartás és elengedés”* elnevezésű gyakorlatban, ahol a páros egyik tagja a másik mögé áll és a csípője két oldalán tartva nem engedi előrefelé mozdulni. A másik viszont minden energiájával az előre mozdulásra törekszik. Miután megérezték, milyen a visszatartás, a tartó fél egyszer csak elengedi a menni vágyót, ekkor figyelhetjük meg jól a mozdulatlanságból és a látszólagos nyugalomból kirobbanó, már készen lévő energiát.[80]

A gondolatmenet gyakorlati alkalmazásának továbbfejlesztett változata a *„Hogyan vársz?”*[81] nevű gyakorlat. Ebben arra használjuk fel a készenléti energiát, hogy egy adott szituációban rátaláljunk az adekvát testtartásra. Abban a helyzetben például, hogy mi módon vár az érkező félre a másik egy randevúban, ahelyett, hogy az affektív memóriánk segítségével hívnánk elő a szituációnak megfelelő lelkiállapotot, és annak birtokában kezdenénk keresni a helyzethez megfelelő várakozó gesztusokat, inkább a várt személy megérkezési előtti közvetlen pillanat összesűrűsödött energiáit használjuk fel a helyzet pontos megmutatására.

Eugenio Barba keleti színházi technikákat idéző gyakorlataiból demonstrálási céllal használtam a következő példát. Az általam *„talp lenyomása járás közben*[82] névvel illetett gyakorlat arra szolgál, hogy használatával bemutassam a különbséget kétféle járásmód között. Az egyik az ellazult, stílus nélküli, semleges járás. A másik a talpat erősebben a talajhoz nyomó járás, közben figyelve arra, hogy a talpfelület minél teljesebben végiggördüljön a padlón. A két járást egymás után megszemlélve maguk a diákok figyeltek fel arra, mekkora különbséget jelent a színpadi jelenlétben az utóbbi technikával elért hatás, hiszen bár tisztán látható különbség nem látszik a kétféle járás között, a testben generált feszültség energiáját a nézők is észlelik.

Az a megközelítési mód, hogy a bemutatandó példákat a megértés céljából többféleképpen világítottam meg, nem csak az amerikai diákoknál, hanem később az SZFE előkészítő magyar fiataljainál is hasznosnak bizonyult (SZFE előkészítő tanfolyamára tervezett tematika, második foglalkozás - 4.3.2.).

---

[80] Ezt a *koshi* néven nevezett energiát Barba is leírja. Eugenio Barba, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 36.

[81] Barba i.m.14.

[82] Barba i.m.29.

4.2.5. Ráhatós gyakorlatok

A *„ráhatós”* név alatt összegzett gyakorlatsorok hivatottak az általam összeállított tematikában arra, hogy megtapasztalhassuk az eredeti Sztanyiszlavszkij- és a későbbi Strasberg-módszerből a minket ért hatások fogadását és felidézését célzó technikákat. Az egymásra épülő, a téma fő szempontjait apránként kibontó, a figyelmet minden szakasznál másra irányító gyakorlatsor első elemében (amelyet az amerikai diákok a legnehezebb gyakorlatok közt tartottak számon) egy vállalkozó személy az, aki „elszenvedi” a többiek által őt ért hatásokat. Behunyt szemmel ülve csak arra koncentrál, hogy mit érez és hall, és mert az őt ért hatások között elegendő szünet áll rendelkezésére, alaposan meg tudja figyelni a benne kialakuló reakciókat, és az őt érő hatásokra reagálni is tud az arcával és a testével, ami a hatást keltők számára is fontos információ és felhasználható a következő hatásnál. A gyakorlat második fázisában már párokra osztva folyik a megtapasztalás, a cél itt elsősorban a figyelem, és nem a reakció. A reakciók éppen akkor jönnek majd elő, amikor az arányokkal foglalkozó tematikus óra (6. óra az 1. számú mellékletben) keretében reagál a partner az őt ért hatásokra. Akkor a reakció lehetséges mértékét vizsgáljuk abból a szempontból, hogy színpadon mi számít kevésnek, elegendőnek vagy túlzottnak, figyelembe véve az adott mű által megkövetelt stílust. A gyakorlat alkalmazásának további fázisaiban is mindig az adott témakörhöz igazítható a kibontandó téma, így a partner reagálhat a mimikájával, a hangjával, a gesztusaival. Ezután egy olyan fázis következik, amelyben a Sanford Meisner által „Pinch and Ouch”-nak nevezett alaptechnika[83] elveihez hasonlóan az őt ért hatásra a partner egy hatással reagál, azaz egy hatásfogadással és hatáskeltéssel lefolytatott, szavak nélküli párbeszéd indul el a résztvevők között.

Az a fázis, ami az affektív memória gyakorlati működését példázza, ebben a sorozatban a következő módon zajlik le: a két csoportban (hatást kiváltók és hatást megtapasztalók) működő csapat egyik fele behunyt szemmel, laza állapotban helyezkedik el. A hatást keltő csapat tagjai megegyeznek három, egymástól jól elkülöníthető hatásban, például simogatás, kis ütés, csípés. Ezeket mindenki egymás után hajtja végre a saját partnerén. Miután néhányszor megcsinálják a sorozatot, elkezdenek minden egyes hatáshoz egy számot mondani, ami így összekapcsolódik a fizikai hatással. Ily módon is többször elismételve végül már csak a számok hangzanak el egymás után, ezeket hallva idézi fel a

[83] Dennis Longwell and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987, 26-37.

hozzájuk kapcsolt érzéseket a megtapasztaló, azaz működésbe hozza a feltétlen reflexeket. Metódusában az affektív memóriát színészi eszközként előtérbe helyező Lee Strasberg a modern viselkedéspszichológia megállapításaival indokolja, hogy az igazi ingerek által keltett érzetekhez hasonlóan az elképzelt ingerek is hasonló hatást keltenek az emberben. Ezt a hatást a színész megtanulhatja felhasználni, sőt az inger puszta felidézésével létre is hozni.[84]

A *„ráhatós”* gyakorlatokat a kurzus további óráin arra is használtam, hogy az egyes hatásokra adott reakciók esetlegessége helyett az érzékelésen alapuló hatásokat vizsgálva legyen képes a megtapasztaló újfajta válaszokat adni. Miután a válaszreakciókat a hatást gyakorló fél megkapja és nyugtázza, ő is azokra reagálva adja a következő hatást, így interakcióvá, majd szavak nélküli dialógussá válhat az egyszerű gyakorlat.

4.2.6. Ritmus és arányok

A színpadi ritmus témakörében többféle gyakorlaton keresztül dolgoztunk. Elsődleges forrásként tanárom, Sáry László „Kreatív Zenei Gyakorlatok”[85] című metodológiáját használtam, amiből alapgyakorlatokat is vettem át, de komolyabb, a helyüket önálló művekként is megálló gyakorlatok is készültek a módszer alapján. A test munkájában megnyilvánuló ritmust részben Lecoq, részben Barba általam ismert gyakorlataira alapozva komponáltam meg. Mindnek alapvetése volt, hogy a rendszerint csak színpadi hatáskeltés eszközeként számon tartott ritmust úgy vizsgáljuk meg, mint színészi eszközt. Egyaránt sorra kerültek a külső megnyilvánulású ritmussal, valamint a színész belső munkájában fontos ritmussal kapcsolatos kérdések. A *„koccanások”* elnevezésű gyakorlatban a térben tetszőleges irányokban folyamatosan járkáló diákoknak az volt a feladatuk, hogy időről-időre olyan közel kerüljenek egy mellettük elhaladó társukhoz, hogy haladásukat csak néhány pillanatra megszakítva az egyik vállukat összeérintve, egymásra alig észrevehető nyomást gyakorolva „összekoccanjanak” megszakított útjuk során. A vállakat megfelelő ritmusban összeérintő, kissé lelassított „koccanás” után a találkozásból eredő energiát a továbbindulásra használják fel. A találkozás elhatározásától a lebonyolításig és az akciót követő továbbhaladásig eltelt idő ritmusváltásait vizsgáljuk és variáljuk ebben a gyakorlatban. Hasonló, a partnerek közötti összehangolt és folyamatosan változó ritmusra koncentráló munkát követel meg a *„követés-*

[84] S. Loraine Hull, *Színészmesterség mindenkinek (ford. Pavlov Anna)* Budapest, Tericum Kiadó, 1999, 210-212.
[85] Sáry László, *Creative music activities*, Pécs, Jelenkor, 1999.

rajtakapás" is (részletes leírása az 1. számú mellékletben az 5. óra anyagában), valamint a *„járásutánzás",* amely egyrészt Barba rendkívül alapos járásmód-elemzéséhez[86] kapcsolódik, másrészt egy általam ezzel összekombinált mozgásos- és ritmusgyakorlat, a *„párok mennek".*

Ebben a gyakorlatban a társa mögött lépkedő partner nem csak felveszi az előtte járó ritmusát, de miután gondosan megfigyeli, hogyan jár a mintául szolgáló társ, megpróbálja minden részletre kiterjedő hűséggel azt visszaadni.[87] A feladat következő szakaszában egymás mellett megy a két ugyanolyan járású ember, de az alapjárás gondosan beállított ritmusát egyikük vagy elfelezi, vagy megduplázza. Ezt is begyakorolva és összepróbálva a végső szakaszban azt is hozzátehetik a megfelelő karakterek eljátszásával, hogy a normál járású a felnőtt, míg a duplázó járású a gyermek, illetve a felnőtt járásritmusát lassúvá felező az öreg.

Az arányok vizsgálata is fontos része a színészi stúdiumoknak. A téma tárgyalására összeállított gyakorlataimban először is megnézzük, milyen módon nagyíthatunk, illetve kicsinyíthetünk egy hétköznapi mozdulatot. Megvizsgálhatjuk, milyenek például a fogmosás mozdulatai, ha a szokásos méretűből elkezdjük növelni, szélesíteni a gesztust, majd amikor már az egész testünket belevittük a mozdulatba és újra átlagossá szűkítjük, majd elkezdve lekicsinyíteni, egészen parányi, már csak az ujjaink hegyével végzett mikromozdulattá zsugorítjuk. Folyamatában hasonló munkát végez az a színész, aki a Csehov-technika egyiktételét alkalmazva megkeresi a szerepéhez legmegfelelőbb „pszichológiai gesztus"-okat, amivel a karakterét leginkább vezető motivációkat fogalmazza meg magában.[88] Ezeket először nagy gesztussal jeleníti meg, majd szinte láthatatlanná kicsinyíti, míg végül a gesztus a szándék puszta jeleként az arcon, egy finom mozdulatban, vagy a kimondott szövegben jelenik meg. Ugyanilyen vizsgálat tárgya az is, hogy egy gesztust hogyan jelenít meg egy hétköznapi ember, hogyan teszi a mindent eltúlzó bohóc, és a kettő közt nagyjából félúton tevékenykedő színész, akinél az arány függ a színpadi helyzettől is.

---

[86] Eugenio Barba, *Papírkenu,* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 33-35.

[87] A megfigyelés szempontjai kiterjednek a partner fejtartására, vállai helyzetére, felsőtestének és karjainak járás közben történő mozgásaira, csípőjének laza vagy feszes voltára, lábainak hajlékonyságára vagy merevségére, lábfejének állására, talpának helyzetére járás közben. Mindezek aprólékos észrevételezése teszi lehetővé a pontos másolást.

[88] Michael Chekhov, *On the Technique of Acting*, New York, Harper, 1991, 58. és 69.

4.2.7. Partner és csoport

A megfelelően összehangolt színpadi játékhoz kiemelten fontosnak bizonyult a partnerrel való játék gyakorlása az általam megismert körben jellemzően szűk komfortzónát és tág személyes teret tartó amerikaiaknál. A személyes kontaktust igénylő gyakorlatok során a célom kettős volt. Egyrészt az, hogy változtassak a berögzült szokásokon és a diákok képesek legyenek egymás felé egy a hétköznapi mértéket meghaladó nyitásra. Másrészt, hogy saját magukat ne az amerikai metódusok által diktált önelemzéssel, hanem a csoportmunkából számukra érkező visszajelzésekből ismerjék meg. Az amerikai metódusok között ezt a megközelítést Robert Cohen fogalmazta meg legpontosabban, létrehozva egy szóösszetételt, a ’relationship’ és a ’communication’ szavakból összeállított ’relacom’ szót. Ezzel jelöli a színészek közötti párbeszédben gyökerező folyamatos verbális és nonverbális kommunikációt, amit a magyar fordítás nagyon pontosan „kölcsönhatás” néven említ.[89]

[89] Robert Cohen, *A játék hatalma*, (ford. Indali Klára), Budapest, Alfa kiadó, 1993., 64.

4.3. Az SZFE előkészítő tanfolyamára tervezett tematika

Amerikából hazatérve, már a doktori program ideje alatt kaptam felkérést, hogy az SZFE-re felvételizni szándékozó fiataloknak szánt ún. 'Felvételi előkészítő' elnevezésű programban tartsak foglalkozásokat. Ezzel lehetőségem nyílt az egyik tézisem megválaszolására, hogy hogyan lehet alkalmazni az Amerikában kialakított fúziós technikát hazai viszonyok között. A magyar diákoknak kialakított színésztréning-kurzusomat úgy építettem fel, hogy ugyanazokat a technikai elemeket tartalmazza, mint az amerikai diákok esetében, de hazai körülményekhez adaptálva. Az általam összeállított és Amerikában kipróbált gyakorlatsorok egyik fontos előnye ugyanis éppen az, hogy a különféle színészi technikák minél alaposabb megismerésével elsősorban nyitni és gondolkozni tanítson, másrészt hogy mindenki magának tudja az őt színészként legjobban segítő eszközöket kiválasztani.

Az amerikai és európai iskolák elméleteiből megismert bőséges módszertani anyagból azokat az elemeket választottam ki, amelyeket az előkészítő céljaira legalkalmasabbnak találtam, és amelyek teret adtak nekem az Amerikában született fúziós technikám hazai kipróbálására. Arra voltam kíváncsi, hogy ezek a technikai elemek képesek-e megéreztetni a majdani teljes értékű színészi munkához szükséges nyitott szemléletmódot ezekkel a színészi kvalitásokkal még nem rendelkező, de már elkötelezettnek mondható fiatalokkal.

A színészi jelenlét kérdéskörének megvilágításához a bőséges elméleti magyarázattal ellátott gyakorlatok mellett magyar verseket használtam nyersanyagként. A tíz tanórányi időben foglalkozni tudtunk a testtudattal, a légzés, az artikulácó és a színpadi hang problémáival is. Ennek megfelelően állítottam össze a verslistát és az egymásra épülő gyakorlatsorokat.

A rendelkezésre álló tízszer 45 perc épp csak arra elég, hogy a színházi munkafolyamat világába becsöppenő fiatalok képet kapjanak a kívülről önfeledt, vidám játszásnak tűnő végeredményt megelőző munkáról. Hozzáállást és gondolkodásmódot terveztem mutatni nekik, és olyan gyakorlatokat tanítani, amelyeket később is használni tudnak a kommunikációban, koncentrálásban vagy stresszhelyzet-kezelésben. Több olyan gyakorlat is van, amely bármikor elővehető, és nem pusztán a színészmesterség okán hasznos.

4.3.1. Első foglalkozás (4x45 perc)

BEMELEGÍTÉS - TESTI LAZASÁG, avagy ÉBRESZTŐ
(közös gyakorlatok körben állva**)**

Előző tanítási tapasztalataimból vettem az ötletet, hogy a gyakorlatoknak nevet adok. Így már az első órákon hasznos és jóleső cinkosság alakul ki köztem és a diákok közt, és a jellegzetes névvel ellátott gyakorlatokat később elővéve már azonos platformon állva, csapatként csináljuk.

A. Az „olajozás”
Az olajozás nevű gyakorlat az egész testet finoman, kellemesen átmozgatja. A feladat az, hogy minden ízesülő vagy forgatható testrészünket megforgassuk és így az adott testrész mozgatási lehetőségeit részletesen feltérképezzük a nyaktól kezdve lefelé haladva.

A nyak
Először azt nézzük meg, milyen síkokban tud mozogni a nyakunk és vele együtt a fejünk. Lassan előre és hátra ejtjük a fejünket, vizsgálva a mozgás lehetőségének határait, megfigyelve, hogyan reagálnak arcunk izmai a mozdulatokra: ha előrehajtjuk a fejünket (főleg, ha még extra izommunkával a maximális határig tolva forszírozzuk is a mozdulatot) tokánk összegyűrődik, szánk belseje összeszorul, nehezebb lesz nyelni és lélegezni, míg ha hátraengedjük a fejünket, szánk automatikusan kinyílik (próbáljuk meg ekkor összecsukni előbb csak az ajkunkat, majd a fogsorunkat is, és figyeljük meg az elülső nyaki izmok feszültségét!), a nyelés csaknem lehetetlen, a levegővétel viszont könnyebb lesz, jóllehet ebben a testtartásban az egész test egyensúlya instabillá válik. Ismételjük néhányszor a fej előre és hátraejtését, közben tudatosan megfigyelve az azokkal járó állapotváltozásokat! Döntsük el, hogy melyik a kevésbé kellemetlen!

Ezzel az egyszerű gyakorlattal máris felhívtam a figyelmet a színész munkájának összetett voltára: arra, hogy ha a színpadon csinálunk valamit, a figyelmünk több irányú és sokkal mélyebb, részletezőbb, mint a köznapi életben.

Következhet egy másik sík: előre nézve fejünket először jobbra vigyük, törekedve arra, hogy jobb fülünket a jobb vállunkhoz érintsük! Míg ugyanezt kipróbáljuk a másik oldalra is,

figyeljük meg oldalsó nyaki izmaink mozgás közbeni feszülését és elernyedését, sőt érintsük is meg a feszes izmokat és szalagokat a kezünkkel! Ejtsük csapdába a fejünket azzal, hogy felhúzzuk a vállainkat, ebben a helyzetben ugyanis kevésbé tudjuk a fejet oldalra mozdítani. Miután ezeket végig próbáltuk, a fej előreejtésével kezdve végezzünk lassú, figyelmes fejkörzést egyik, majd másik irányba. Hívjuk fel a diákok figyelmét, hogy a hátsó szakaszhoz érve tilos a fejet az előbb gyakorolt módon teljesen hátraejteni, mert ezzel a körző mozdulattal végrehajtva ez könnyen csigolyakárosodást okozhat. Ha fejkörzést végzünk, hátul csak átlósan felfelé törekedjünk a fejtetővel, így teljesítve ki a fejünk által leírt képzeletbeli kört.

A nyak mozgásvizsgálatának következő szakaszában fordítsuk el az egyenes irányban előre néző fejet és arcot jobb majd bal irányba, ameddig csak tudjuk! Vállunk mozdulatlan marad, állunk lefelé néz. Figyelve izmaink feszülésére tapasztaljuk meg a határainkat és figyeljük meg, mennyire tudunk oldalra és a hátunk mögé tekinteni!
Következő mozgássorként az egyenesen tartott, előre néző fejet toljuk lassan előre és hátra, mintha egy előttünk és mögöttünk álló falat próbálnánk az orrunkkal illetve a tarkónkkal megérinteni! Az áll úgy mozog, mintha egy sínen menne. Ugyanezt a mozgást próbáljuk ki jobb és bal irányba is, ügyelve arra, hogy közben fejünk kiinduló helyzete ne változzon, azaz egyenes maradjon!

Miután a nyak és a fej vízszintes és átlós síkokban való mozgatását megtapasztaltuk, egyenesen állva a fejünkkel felfelé törekszünk, mintha a gerincünket felfelé húzná egy láthatatlan kéz. Próbáljuk ki az ellenkező irányú hatást is: mintha egy óriási tenyér ránehezedne a fejünk búbjára, lefelé nyomva azt. Ismételjük néhányszor a kétirányú mozgást, felfedezve ezzel fejünk és nyakunk függőleges irányú mozgatási lehetőségeit!

A váll
Miután megtapasztaltuk, hogy a nyak és a fej gyakorlatilag bármely irányban és síkban mozgatható, rátérünk a vállra. Függőleges irányban kezdjük a mozgatást, a vállat felhúzva és lefelé nyomva. Itt is használjuk a fizikai mozgás kivitelezését megsegítő (és már színészi eszközként használt) képzelőerőt: mintha egy erős kéz nyomná lefelé és húzná felfelé a vállat. A váll előre és hátrafelé mozgatása a következő feladat, ezzel a lapocka mozdulását is figyelemmel kísérjük.

A könyök és a felkar

A könyök és a felkar kerül sorra, amelynek során felfedezhetjük, hogy a könyökízület csak egyetlen irányba hajlítható. Kísérletezzünk azzal, hogy a test mellett leeresztett karunkon a tenyerünket más és más irányba elforgatva hogyan tudjuk behajlítani a könyökünket! Próbáljuk meg a karunkat a hátunk mögé hajlítva megfogni a lapockáinkat, majd mindkét tenyerünket a hátunk mögött összesimítva mindkét karunkat egyszerre a hátunk mögé vinni! Lazuljunk bele ebbe a helyzetbe, amennyire csak tudunk! Ezt megsegíthetjük azzal a szellemi munkával, hogy egyszerűen elfogadjuk, és ezzel testünkkel is elfogadtatjuk ezt az állapotot.

(Képzeljük el, hogy ha ebben a testhelyzetben a fejünket is hátrahajtjuk, és egy köpenyt terítenek ránk nyitott részével a hátunk felé, majd a köpeny csuklyáját az arcunkra borítják, akkor egy fejét lehajtó, kezét a melle elé összetéve imádkozó alakot tudunk megjeleníteni - teljesen fordítva! Az egyszerű testgyakorlás így változik színházzá. Pontosan ez történt a Zsámbéki Gábor által rendezett Weöres-darab vizsgaelőadásában, az SZFE Padlásán 1993-ban játszott „Szent György és a sárkány”-ban, abban a jelenetben, ahol Mirón főpap a templomban tevékenykedik. Néhány osztálytársammal együtt mi ebben a különleges testhelyzetben játszottuk a papokat. Sokat próbáltuk ezt a rövid, ám nehéz jelenetet, és már az elkészült előadásban amikor a jelenet végén a csuklyáinkat a fejünkről ledobva hirtelen visszaváltoztunk szokványos tartású emberré, a közönség reakciója a szinte szemfényvesztésnek tűnő jelenségre igazolta a testi megpróbáltatás hatásmechanizmusát. Ebben a tartásban a legfurcsább megtapasztalás a szokásos tájékozódási pontok hiánya volt, hiszen felfelé néző, de csuklyával letakart arccal, hátrafelé kellett menni. A végrehajtáshoz új tájékozódási pontokat kellett kijelölni: még a színpadon kívül bekészülve a megfelelő irányba, a lépéseinket számlálva mentünk be a színre, ahol még irányt is változtattunk, úgy tettünk meg jelentős távolságot. Zsámbéki szereti másként is megtapasztaltatni a színésszel a teret: játszottunk nála létrán gyalogolva, földön kúszva is. Mindhez másféle technika, és főként új szabályrendszer kell, ennek megtalálása a színész izgalmas feladata lehet.)

A csukló és az ujjak

A csuklónk és az ujjaink mozgásterének vizsgálata következik, ez a legkevésbé fizikai jellegű gyakorlat, hiszen a figyelmet inkább arra érdemes irányítani, hogy mi mindent tudunk „eljátszani” a csuklónk és ujjaink mozgatásával. Arra bátorítom a diákokat, hogy találjanak ki egy kis koreográfiát, ami akár egy történetet is elmesélhet, kizárólag a kezük segítségével, széleskörűen felhasználva a mozgáslehetőségeket és a mozgatási sebességet. (A későbbiekben

hangot hozzáadva lehet eljátszani jeleneteket, kizárólag a kezet vagy kezeket használva játékeszközül, a test többi részét akár el is takarva.)

A derék

A deréktáj mozgatása következik, amelynek során óvatosan megtapasztaljuk, mennyire tudunk előre illetve hátra hajolni. Kellően bemelegítve azt is megnézhetjük, hogy a hátra irányuló hajláshoz hogyan segít minket a fejünk vagy a karunk helyzete. Vajon mi módon könnyebb „lemenni hídba": a karunkat rövid úton magunk mögé téve vagy a fejünk hátrahajtásával egyidejűleg a magasba emelve és úgy hátravíve? (Érdemes ezekkel a gyakorlatokkal kísérletezniük a diákoknak, hogy felmérjék saját testi képességeiket, és azzal, hogy elmondom nekik azt is, hogy ezek a képességek gyakorlással fejleszthetők, rögtön inspirálom is őket a folytatásra.)

A térd

A térd mozgatását összekötjük a vizuális megfigyeléssel is: megkérem őket, hogy állásból lassan guggoljanak le, miközben a fedetlen térdüket szemlélik. Ezzel észreveszik, hogyan mozdulnak el egymáshoz képest a térdízület jól érzékelhető csontjai és porcai. Kísérletezünk azzal is, hogy a lábfej ki- és befelé való forgatásával hogyan változik a lábszár és a térd helyzete, s ez kihatással van-e a hajlításra. Óvatosan mozogva megnézzük, hogy kifelé vagy befelé néző térdekkel könnyebb-e leguggolni. (Felhívom a figyelmet arra is, hogy a gázlómadarak lába éppen fordítva ízesül: ők velünk ellentétben hátrafelé tudják hajlítani a térdüket. Ez rögtön felveti a színészi kérdést, hogy hogyan lehet hitelesen eljátszani mondjuk egy gólyát. Erre is van egy eleven emlékem: amikor végzős színészhallgatóként ötödik évünket már a Katona József Színházban töltöttük, a Lecoq-iskolában tanult Mladen Vasary, horvát származású francia színész és pedagógus volt meghívott tanárunk. Több hónapnyi ittléte alatt a hét egyik gyakorló napja állatkertlátogatással telt, ahol színészi szempontok szerint figyeltük meg az állatokat, és a gyakorlóteremben azt próbáltuk, hogy ha nem is vagyunk képesek pontosan azt csinálni, mint az általunk utánozni vágyott állat, mivel tudjuk kiváltani, helyettesíteni a mozdulatot vagy tartást. Működő megoldásnak bizonyult erre az állat testi arányainak lemásolása: a majom hosszú karját a saját testünket lerövidítve, azaz guggolva leszünk képesek megjeleníteni, míg a gázlómadár megnyúlt, filigrán alakját a felsőtestünk megnyújtásával és összepréselésével, karunkat oldalunkhoz szorítva, és fejtartásukat, valamint a járásuk szaggatott ritmusát pontosan leutánozva. Akkor fel sem tűnik

a nézőnek, hogy a mi térdünk előrefelé bicsaklik, nem pedig hátra, mint nekik. Tehát elég a látvány bizonyos elemeit kinagyítani a pontos kép illúziójának megteremtéséhez.)

A lábfej és a lábujjak

A lábfej vizsgálatát állva, majd ülve végezzük, kitérve a boka többirányú mozgatására és a lábujjakkal végezhető mozgásokra. Álló helyzetben nagylábujjunkkal kört, három- és négyszöget rajzolunk a padlóra, ezzel mérve fel a bokamozgatás lehetséges irányait, lábujjhegyen és sarkon járunk, ülve pedig lefeszítjük és magunk felé hajlítjuk a lábfejet, megpróbáljuk behajlítani a lábujjainkat és egymástól eltávolítani azokat.

Ez az első bemelegítésként használt egyszerű gyakorlatsor (ami az instrukciók elmondásával együtt 15-20 percig is eltart) máris bevezet a színészi gondolkodásmódba, melynek egyik alapeleme a mindennapi élet eseményeihez való hozzáállás mássága. Az, hogy a jelentéktelennek tűnő részletekre irányítjuk a figyelmet, a legegyszerűbb mozdulathoz is képes többletet adni, és ez a gondolkodásmód a színészi elemző munka egyik alapeleme.

B. A „hangyák”

A következő, lazító jellegű gyakorlat fantázianeve: „*hangyák”*. A cél az, hogy megérezzük, milyen aktív a test akkor is, amikor nyugalmi állapotban van. Ez egy testtudat-gyakorlat egy egyszerű gesztus elvégzésével. Kivitelezése úgy zajlik, hogy álló helyzetben a mellmagasságba emelt, lazán tartott kézfejet elkezdjük rázni, és ezt legalább egy percen át folytatjuk. Közben lehet mozgatni fel és le a kezeket, megfigyelni, hogy a gyorsan mozgó ujjakat a szemünk milyen mozgáslátvánnyá mossa össze. Amikor abbahagyjuk a mozgatást, szokatlan érzést tapasztalunk, ezért kapta a gyakorlat a nevét. Felhívom a figyelmüket a tényre, hogy amit éreznek, az nem más, mint a vér mozgása az erekben, ami folyamatosan történik a testünkben, azaz gondoljunk csak bele, hogy milyen aktív állapotban vagyunk akkor is, amikor látszólag épp nem csinálunk semmit: a testünk minden pontján ugyanez a folyamat zajlik nyugalmi állapotunkban is, csak nem érezzük, mert már hozzászoktunk. A test aktív állapotának folyamatos (és tudatosan fenntartott) volta a keleti színház fontos alapgondolata, és alapvető eleme a nagy európai színházi újítók munkáinak. Eugenio Barba erre alapozva vezeti be színházi antropológiájában a ‘bios’(a színész színpadi léte) és a ‘sats’[90] (színészi készenlét) fogalmát.

[90] Eugenio Barba*: Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin) Budapest, 2001, 17. és 20.

C. A „dobálás”

A dobálás nevű gyakorlat többféle és különböző nehézségi fokú feladatok variációja. Körben állva egymásra és a folyamatos történésre figyelve először pillantásokat „dobunk” egymásnak, majd képzeletbeli labdát, azután szavakat.

A pillantások dobása úgy zajlik, hogy a játék elindítója határozottan, fejét is mozdítva ránéz valakire a körből. A kiválasztott minden reakció nélkül nyugtázza a kapott pillantást, majd továbbadja azt, az előző játékoshoz hasonló intenzív fejmozdulat kíséretében, pillantását a kiválasztott partner szemébe fúrva. A gyakorlat során megtapasztaljuk, hogy a kör összes tagjának követnie kell minden pillantás útját, így tudja csak felkészülten várni, ha rá kerül a sor. Az is világos lesz, hogy a pillantás tovább dobásához olyan partnert célszerű választani, aki felé a fejet el kell forgatni. A csapat által kialakított, az első néhány dobás által megteremtett ritmus betartása is fontos, de ez általában éppen a közös figyelemnek köszönhetően azonnal magától értetődő lesz. Egy egyszerű gyakorlat segítségével feláll egy kiterjedt figyelmű, összehangoltan működő csapat.

A már magasabb szintet jelentő képzeletbeli labdát, amelyet egymásnak dobálunk, meg is jelenítjük a kezünk tartásával, vagy testünk elkapáskor és dobáskor generált helyzetével. Lehet bármilyen méretű és tömegű labda, tetszés szerint. Bevezetésként átlagos méretűt ajánlott elképzelni, hogy ne a labda megjelenítése vegye el a figyelmet, inkább a partner szemmel és felé irányulással történő kiválasztására, valamint a képzelt labda pontos ívű dobására és elkapására koncentráljanak a játékosok. Ha már gyakorlottabbak, a labda lehet maroknyi, de nehéz fémlabda, könnyű és nagy strandlabda, vagy súlyos medicinlabda.

A még egy fokkal nehezített nehezített változatban verbális akadály is társul az indítás és fogadás előbbiekben már begyakorolt folyamatához. Ez lehet tematikus választású vagy szólánc-jellegű. Mi először színeket mondtunk. A végrehajtás az előzőekhez hasonlóan történik: a dobó ránéz kiválasztott partnerére, majd neki mondja a szót. A partner ezt meghallgatja, határozottan kiválaszt egy új partnert, és neki mondja az általa kiválasztott másik szót. Az, hogy több mindenre kellett figyelni egyidejűleg, nagyban megnehezítette a játék gördülését, az imént a partnerek közt már jól működő sorrend (kiválaszt, elfogad, mond, nyugtáz, kiválaszt) megfelelő ritmusban történő végrehajtását. A színek kiválasztása pedig újabb akadályt jelentett, bár az elején tisztáztuk, hogy ugyanaz a színnév akárhányszor elhangozhat.

(Itt egy érdekes kitérőt tettem, mert javasoltam, hogy mondjuk csak a *kék* színt egymásnak. Egy idő után elkezdtek mindenféle „értelmet” rárakni a kimondott szóra, mintha ezzel mégis változtatnának, egyénítenének a feladat végrehajtásán, holott a gyakorlás egyértelmű célja éppen ellenkező szándékú volt: pontosan, jól ritmizálva, megfelelően artikulálva kimondani a másiknak közvetített szót.)

Megpróbáltuk a szóláncot is: a dobótól elhangzó szó utolsó betűjével kellett kezdődnie az elkapó által továbbdobott szónak. Ez lényegesen nehezebben ment, hiszen itt már folyamatosan magas szinten tartott koncentrációval kellett meghallgatni a kapott szót, meghatározni az utolsó betűt, amivel gyorsan ki kellett gondolni a továbbadandó új szót.[91]
Ez a feladatsor a folyamatos figyelem és a közösen kialakított ritmus megtapasztalása és fenntartása szempontjából fontos. A kezdők csoportjának szintjén a legelső feladat, a nézések dobása volt a megfelelő nehézségű, a többi, összetettebb feladat a megfelelő alapozás híján túl nehéznek tűnt.

D. An-taka-té-szu

Az „*an-taka-té-szu*”[92] nevet egy gyerekkori élményem miatt kapta ez a gyakorlat. Egy régi közösségi játék alapján általam kidolgozott, körben történő, többlépcsős ritmusgyakorlat, amellyel hatásosan megtapasztalható és fejleszthető a csapatkohézió. Ennek a szöveg nélküli változatnak a végrehajtása körben történik: mindenki a kör közepe felé nézve kiteszi a tenyérrel felfelé fordított alkarját a jobb és bal oldalán, a mellette álló felé nyújtva. Az egymás mellett állók úgy helyezik el tenyereiket, hogy mindenkinek a jobb tenyere van felül, a bal pedig a partnerének felfelé néző tenyere alatt van. A játékosok egymáshoz olyan közel állnak, hogy a jobb tenyérrel a legrövidebb úton a bal oldalra, a partner tenyerébe csaphassanak. Így jobb kézzel fogadják a pacsit, amit a bal kezük felé, de partnerük tenyerébe adnak tovább. A kijelölt játékvezető (jelen esetben én) irányítja a ritmust: az az idő a követendő és teljes pontossággal tartandó ritmus, ami alatt a jobb tenyerét a bal oldalára viszi, partnere tenyerébe

[91] Ifjú rendezők igen kedvelik az ilyen és hasonló fajta, nagy és többfelé ágazó koncentrációt igénylő JÁTÉK-okat. Nagybetűvel írom, azok ugyanis a kalandon és a személyes megpróbáltatáson kívül semmilyen célt nem szolgálnak. Játsszuk őket, berzenkedünk, hogy nem tudjuk megcsinálni, és egyre próbáljuk csiszolgatni magunkat benne körről körre, csakhogy nem megy a fejlődés, sőt a koncentrációnk lanyhulása folytán egyre több hibát követünk el. Végül megállapítjuk, hogy öregek/bénák/fáradtak/dekoncentráltak vagyunk, és semmi, de semmi más nem történik, csak időről-időre a próbafolyamat során elővesszük, és akkor talán mindig egy kicsit jobbnak érezzük benne magunkat, okulva az addigi kellemetlen tapasztalatainkból. Olyan ez, mintha valakit korcsolyával a lábán belöknének a jégre, hogy tanuljon meg korizni.
[92] Változat a halandzsára: „an-tan-té-nusz”

csapva. Első alkalommal szóban igazítottam a döcögő ritmust, és hívtam fel a figyelmet a váltásra, a későbbi alkalmakkor már tudtak figyelni rá és követni azt. Itt is folyamatosan figyelni kell, hogy hol tart a pacsi, készülni a fogadásra és a továbbadásra, és az összekötött tenyerekkel működő nagy egész gépezet óriási sikerélményt nyújt minden résztvevőnek. Nem véletlenül szoktam ezzel befejezni a bemelegítést, vagy alkalmasint az egész foglalkozást.

Az ébresztő után következik a lényeg: felkészült testtel, lélekkel és irányba állított figyelemmel az aznapi anyag befogadása.

A FOGLALKOZÁS ANYAGA: A SZÍNÉSZI JELENLÉT

1. TESTTUDAT-GYAKORLATOK

Minden alább leírt gyakorlat már az anyagot vezeti be és támasztja alá, elősegíti az aznapi anyagra irányított figyelmet.

- Vállöv- és nyaklazítás: a mindennapoktól eltérő intenzitású figyelemmel végzett, a nyak és váll mélyizmait is megmozgató körzések, frissítő önmasszírozás, mely gyakorlatok a beszédszervek jobb működésére irányulnak. Laza tartásban állva végezzük, ellazított izomzattal. Mindkét kéz ujjbegyeit (a hüvelyujjat kivéve) a nyak hátsó felére fektetve tapintsuk ki a gerinc mindkét oldalán futó izomcsoportokat, és finoman nyomkodjuk át azokat. Lejjebb csúsztatva kezünket a váll felső részét is gyúrjuk át, majd kis körzéssel, mozgatással fejezzük be a gyakorlatot.
- X-tartás: légzéssel és alapfokú meditációs technikával végzett jógagyakorlat, amely magabiztosságot ad: derékszélességű terpeszbe állva a karunkat két oldalon magasra nyújtva, testünket egy hatalmas X-alakzatnak képzelve állunk. Vállainkat nem mozdítva hasi- és mellkasi légzéssel, nyugodtan, lassan, mélyen lélegzünk, és elképzeljük, hogy a testünk közepén lévő, a két vonal kereszteződésében álló pont egy energiagyűjtő hely. Időbe telik, amíg ráéreznek a gyakorlat ízére és hasznára, ezért 3-5 percig bizonyosan eltarthat ez a gyakorlás.
- A személyes tér megtapasztalása tértapogató gyakorlatokkal (Jacques Lecoq iskolájából) a következő, már kifejezetten színésztréning-jellegű mozgássor. Egymástól megfelelő távolságra állva laza testtel kezdjük el magunk körül a levegőt, a teret simogatni, megpróbálva érezni a tenyerünkön a levegő anyagát, sűrűségét. Koncentráljunk arra, hogy ez a testünket tőlünk 50-70 cm-re lévő, láthatatlan burok is

a mi terünk, a mi melegünktől más a hőmérséklete ennek a levegőnek, mi magunk terjedünk ki még ebbe az elvileg nem hozzánk tartozó térbe. Ha már megéreztük, terjesszük ki, amennyire csak tudjuk, akár léphetünk is hozzá, hogy a saját terünket egyre nagyobbá bővítsük. Nézzük meg lejjebb, a térdünk körül, és fent, a fejünk feletti régiókat is. Nyissuk ki a terünket a hátunk mögött is.

- Ülésben végzett autoszuggesztív légzőgyakorlatok társulhatnak még ennek a gyakorlatsorhoz, melyek alapvető lazaságot és az alkotó munkához szükséges nyitottságot segítenek elérni.

2. A SZÍNÉSZI JELENLÉT FOGALMÁNAK MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA

A Lecoq-iskolában alapvető "*semleges maszk"(masque neutre)*-gyakorlatokat felhasználva, azokat egyfajta sűrítéssel prózai színészekre alkalmazva megtaláltam egy bemutatkozást célzó, egyéni, de a csoport figyelmétől követve előadott gyakorlatot. Ez a foglalkozás törzsanyaga, melyhez az addigi előkészítő gyakorlatok mind fontos alapot szolgáltatnak.

Ebben a rövid időtartamú, de intenzív feladatban a csoport összes tagja nézőként vesz részt. Alapvetés az éppen színpadon lévő szereplő iránti figyelem és tisztelet. (Ez a megállapodás a néző szerepét is fontossá növeli.) A *nézők* közül lép ki az a személy, aki az adott pillanatban elvállalja a *szereplő* szerepét, feladata már itt, a jelentkezéskor elkezdődik. Határozott, éppen megfelelő ritmusú, semleges töltetű (azaz semmit ki nem fejező) járással a *színpad*-nak kinevezett részhez megy, eddig tart az első szakasz. A következő etapban belép a színpadra, ami egy felfokozott energiájú állapotot kíván meg tőle, majd felveszi a kapcsolatot a nézőkkel. Ez pusztán abból áll, hogy nyugodt tempóban egyenként mindenkinek a szemébe néz pár másodpercig. A kölcsönös egymásra figyelés biztosítása után a szereplő bemutatkozik: előre, a térbe nézve megmondja a keresztnevét. (Ezt a gesztust a feladatsor későbbi fokozataiban különböző "produkciók" váltják fel.) Miután bemutatkozott és konstatálta a nézőkben keltett hatást (az erre való reakció adása nélkül!), elhagyja a színpadként kijelölt teret. Minthogy még mindig teljesen látható, az az állapot is fontos, amikor már nincs a s*zínpad*-on, de jelenléte még nyilvános.

Határozott, érzelmet nem tükröző léptekkel a helyére megy, teret adva ezzel a következő s*zereplő*-nek.

A gyakorlat sok időt vesz igénybe, és mind az éppen szereplőtől, mind a közönségben ülőktől koncentrált figyelmet követel. Amikor már mindenki szerepelt, megbeszéljük a tapasztaltakat. (Értékelő véleményt egymás munkájáról ennek a gyakorlatnak csak későbbi, fejlettebb szintű szakaszaiban adunk, de akkor már a segítő célú, pontos kritika megfogalmazása is szerves része a feladatnak.) A tapasztaltak elmondása felvet egy sor kérdést és problémakört. A tanár ezekből sok olyan témát gyűjthet, ami az adott korcsoportot égetően foglalkoztatja és későbbi gyakorlatok alapja lehet.
(Ezt a feladatot az előkészítő későbbi szakaszában is elővettem, akkor már verssel dolgoztunk és az akkorra már jó néhány foglalkozáson átesett szereplőknek sokkal nagyobb önbizalmuk volt.)

3. HANG

- Légzéstechnikai gyakorlatok: az orr és a száj használata légzéskor, illetve a mellkasi és a hasi légzés közötti különbség megtapasztalása, a helyes hasi légzés elsajátítása (vagy az erre való törekvés), illetve a hang intenzitása és a légzés közti kapcsolat megfigyelése.
- Artikulációs gyakorlatok: a magyar nyelv gazdag magánhangzókészletéből dolgozva megvizsgáljuk a hangok képzésének kívül (ajkak) és belül (szájüreg, lágy szájpad, nyelv és nyelvgyök) történő folyamatát. Kísérletezünk azzal, hogyan lehet egy magánhangzó, pl. 'A' külső artikulációs helyzetével 'Á'-t mondani. Ekkor a száj belső terében, a nyelv különböző állásait használva dolgozunk, és a diákok megérezhetik ezt a többnyire öntudatlanul használt izomrendszert. A gyakorlat, mely több magánhangzó-párral is elvégezhető, megnyitja az állkapcsot, speciális figyelmet irányít a hangképzés minőségére (és már pusztán ezáltal képes javítani az artikulációt), rákényszerít a helyes légzésre.
- Sáry László *"Hangok a lenyugvó naphoz"*[93] című improvizációs kórusművével[94] gyakoroltuk a hangképzést a fent leírt gyakorlatokból leszűrt tanulságokat felhasználva. Az etűd igényli a helyes módon történő hangképzést, a nagyfokú egymásra figyelést és a ritmusérzéket. (Mivel - saját tapasztalatomat használva - behunyt szemmel csináltatom, pszichikai könnyebbséget is okoz, testileg és lelkileg is ellazítja a művet létrehozó résztvevőket.)

[93] In: Sáry László: Kreatív zenei gyakorlatok, Pécs, 1999, 66-71.
[94] „Énekelj egy hosszú hangot, majd tarts körülbelül ugyanannyi szünetet, mint amilyen hosszan énekeltél. Ezt ismételd meg párszor újabb és újabb hangzót és hangmagasságot választva. Légy csendes!"

4. VERS

- Weöres Sándor 3. sz. mellékletben felsorolt egysoros verseiből választottak a tanulók egy nekik tetszőt, amellyel az alábbi szempontok szerint dolgoztak egyénileg:
  - mondd ki plasztikusan, jól érthetően a verssort (amely sokszor egyetlen szó)
  - legyen hozzá viszonyulásod, gondolj vagy érezz róla valamit, és próbáld ezt kifejezni a hangoddal: keress hozzá hangszínt, hangerőt
  - az legyen a célod, hogy maradéktalanul megértesd a hallgatóságoddal, amit ez a sor (vagy szó) neked jelent.

Az egyéni munka után körben ülve meghallgattuk egymás verseit. (A következő alkalmakkor másként dolgoztunk ugyanezzel az anyaggal, és másként is adták elő.)

4.3.2. Második foglalkozás (2x45 perc)

BEMELEGÍTÉS - TESTI LAZASÁG

- *„tekergetés”:* minden testrészünket külön-külön, lentről, a bokánktól felfelé, a fejünkig haladva különböző irányokba tekergetjük, mindenféle szögben körzést végzünk velük
- *„lefúrt láb”*: terpeszben állva elképzeljük, hogy a lábfejünk a talajhoz rögzült (a sarkunkat még fel tudjuk emelni), és megtapasztaljuk, hogy ebben a rögzített helyzetben milyen messzire tudunk mégis elérni, ha használjuk az egész testünket és a mozgástér adta lehetőségeket
- *„nehéz-könnyű”:* autoszuggesztiós gyakorlat, melyben a testünket nehéznek érezve mozgunk, ugrálunk, majd hirtelen könnyűvé válunk. Váltogatjuk a nehéz és a könnyed testtel való ugrálást
- *„kicsi-nagy:* a testünket a lehető legkisebb térfogatúra húzzuk össze (guggolásban, fejünket a térdünkre hajtva, karjainkat a térdünk köré fonva), majd igyekszünk még jobban összehúzódni. Egyszer csak elkezdünk ki- és szétnyílni, felfelé törekedni (egyik lábunkon állva lábujjhegyre emelkedni, karunkat magasan felfelé nyújtani. Ismételjük, és csakúgy, mint az előző gyakorlatnál, megtapasztaljuk saját határainkat, pillanatnyi kiterjedésünk viszonylagos voltát. Ez kinyitja a testünket is, lelkünket is a további munkára. (Ez is a Lecoq-iskola egyik gyakorlata a színész testtudat-érzetének erősítésére.)

A FOGLALKOZÁS ANYAGA: A SZÍNÉSZI JELENLÉT INTENZITÁSA

1. SZÍNÉSZI JELENLÉT

Hogy demonstráljam, mi „jön le" a színpadon lévő szereplőt látva a nézőknek, kétféleképpen mentem végig a csapat előtt egy hosszú, színpadként funkcionáló részen. Először teljesen lazán, átlagos tempóban, érzelem- és gondolatmentesen. Másodszor is tartottam az előző tempót és a semlegességet, de járás közben a talpamat erősebben nyomtam a talajhoz, figyelve arra, hogy a talpfelület minél teljesebben végiggördüljön a padlón. (Azt tettem, ami a keleti színházak egyik fontos jellemzője: másként jártam a színpadon, mint az életben.[95]) A nézőim számára egyértelmű volt, hogy a második átmenetelem volt az izgalmasabb, érdekesebb. Megosztottam velük, hogy mit csináltam, felhívva figyelmüket, hogy a színpadi „lazaság" nem létező fogalom: mindig kell töltetnek lennie a színpadi létezésben, még ha semleges is marad a színész.

- A következő gyakorlatot a csoport egyik fele végezte, míg a másik nézve őket a hatást tanulmányozta. A térben szétszórtan, de egymáshoz közel álló csoportot arra kértem, hogy egy adott jelre gerincüket felfelé nyújtsák meg. A hatás látható volt: a testük állapota és a tartásuk megváltozott, ezt jól meg lehetett figyelni. Másodszorra azt kértem, hogy combjukat megfeszítve nyomják a talpukat a padlóra. A testi változás ebben az esetben kevésbé volt látványos, de abban egyetértettek a „nézők", hogy ebben a feszített állapotban sokkal érdekesebb látványt nyújtottak a „színészek". A gyakorlatot a csapatok megcserélésével is végrehajtottuk. Megállapítottuk, hogy a színész jelenléte gazdagabb és izgalmasabb, ha valamilyen feszültség dolgozik a testében, és megelőlegeztük a feltevést, hogy akkor hasznosabb ez a feszültség, ha nem akadályozza, nem béklyózza meg a színészt.

2. VERS

Az előző alkalommal kiválasztott Weöres-versekkel dolgoztunk.

- Először körben ülve, mindenki magában idézte fel és zengette meg saját versét, majd a behunyt szemmel ülő csapat körül járva mindig megérintettem valakit, aki hangosan elmondta a versét. A nagyon inspiratív hangulatban jól szólaltak meg a jó állapotban lévő résztvevők. Segítette őket, hogy nem kellett „előadniuk" a verseket, és semmi

[95] Eugenio Barba, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 28-35.

másra nem kellett figyelniük, csak a hangjukra és az általa közvetített érzésre, gondolatra.

- A második körben már a bemutatkozáshoz hasonlóan egymás után kimentek a szereplők a „színpad”-ra, ott mondták el a verset. A tapasztalatokat megbeszélve sok tanulságot szűrtünk le. Amikor ki kellett menniük, megküzdöttek azzal a sokkszerű helyzettel, hogy pár pillanatra csak az övék a színpad, és ezalatt a rövid idő alatt kell valami emlékezeteset produkálniuk. Figyelniük kell a mozgásukra: lépteikre, karjaikra, tartásukra, meg kell találniuk a megfelelő hangot, és a közlendőt is töltettel, üzenettel telítve kell átadni a közönségnek. A túl sok teljesítenivaló, amire figyelniük kellett, elvette az energiát a lényegről: a versről, amit az előző, behunyt szemű gyakorlat alatt olyan jól megoldottak.

(Egyetértettünk abban, hogy a színészmesterség fogásait is meg kell tanulni, méghozzá a tanulás megszokott útját járva: felismerve, majd megfogalmazva a problémát megoldásokat kell rá keresni, és azokat kipróbálva megvizsgálni, hogy működnek-e. A hangsúlyt most a probléma felismerésére helyezzük, hiszen a kísérletezéssel tarkított tanulás hosszabb folyamat, de már pusztán azáltal, hogy megfogalmazzuk, helyes és fejlődést megelőlegező módon találkozunk a színészmesterség kérdéseivel.)

4.3.3. Harmadik foglalkozás (2x45 perc)

(intenzív mozgásokat megengedő, nagy térben)

BEMELEGÍTÉS – RÁHANGOLÓDÁS

- *„körök”:* a test felső részétől indulva minden testrésszel különböző irányokba köröket leírni, növelve és csökkentve a kör nagyságát
- *„tojás”*: a saját test körüli energiaburkot (aurát) képzeljük el úgy, mintha egy tojás lenne a testünk körül, ezt tapogassuk meg minden irányban. A gyakorlat segíti a színészi hatáskeltés mechanizmusát
- *„pördülés”*: a Lecoq-iskola egyensúlyt fejlesztő gyakorlata. Háromszor magasra felugorva a levegőbe a negyedik ugrás egy egész fordulattal történik, amelynek vége egy olyan érkezés, amelybe mint egy fotóba, beleáll a színész. Nagyon komplex bemelegítés, ami azonnali munkára hangolódást biztosít: az ugráláshoz jó fizikai kondíció, olajozott izomzat, buzgó munkakedv kell, a levegőben történő megpördüléshez és inogás nélküli landoláshoz pedig nagy koncentráció szükséges.

A FOGLALKOZÁS ANYAGA: A SZÍNÉSZI SZÁNDÉK KIVETÍTÉSE

1. METRÓ-ALULJÁRÓ

A gyakorlat célja a projektálás, avagy a szándék kivetítésének megtapasztalása. Kezdéskor szétszóródva állunk a térben, én vezénylem a történéseket, mely szerint egyre gyorsabb tempóban haladunk teljesen egyszerre, járás közben több méterre magunk elé tekintve. A kiterjesztett figyelemmel és egymás ritmusának folyamatos követésével elkerüljük az ütközéseket, hiszen előre kiszámítjuk, ki merre megy, és magunk is ahhoz igazodunk: mindenki mindenkihez.

A gyakorlat egyrészt a csapat egysége miatt hasznos, másrészt megérezhetjük a kiterjesztett figyelem hasznát és hatását. A magunk szándékának projektálásával tájékoztatjuk a többieket az egy pillanattal későbbi cselekvésünkről, és mi is így tájékozódunk a mások szándékáról, ez eredményezi a csoport összehangoltságát.

Az egyre gyorsabb tempóban, melynek végső stációjaként már futva közlekedtek a diákok a teremben, nehezen tudták elkerülni az összeütközéseket, ekkor hívtam fel a figyelmüket a szándék kivetítésének fontosságára, amelyet azzal az egyszerű eszközzel értek el, hogy messzebbre néztek, mintegy kijelölve az elérni vágyott célt, ezzel adva információt a többieknek a haladásuk irányáról. Az ütközések száma azonnal csökkent.

2. HANG

Ismét elővettük a Sáry-féle improvizációs kórust a magánhangzókkal, de most a projekcióra való törekvést előnyben részesítve (az előzőleg elsajátított helyes artikulációval) dolgoztunk. Arra kértem a diákokat, hogy határozottan, erőteljesen (de nem hangosan) kezdjenek hangot adni, és a befejezés is pregnáns legyen, legyenek erősödések és halkulások a pillanat-szülte kórusműben. Most is behunyt szemmel gyakoroltunk, hogy kiküszöböljük a zavaró külső tényezőket. Az eredmény egyértelműen sikeres volt: mint megfogalmazták, azzal, hogy magukra figyeltek, másokra is figyelmesebbek voltak. Jobban hallották mások szándékát, javaslatát a hangos vagy halk, erősödő vagy éppen lehalkuló hangokra, és jobban tudták követni.

3. VERS

A Radnóti-versekkel dolgoztunk 5 fős csapatokban (4. sz. melléklet). A feladatuk az volt, hogy a kiválasztott hónap-versnek a megfelelő hangulatot megtalálják, és azt a csapattal előadják, kiválasztva a hangszínt, hangerőt, hangeffekteket.

Használhattak bármilyen, saját maguk által keltett hangeffektet: ismétlést, visszhangot, játszhattak a hangerővel, a férfi és női hangok használatával, a szavak vagy a szöveg ritmusával. (A 20 perces munka során nagyon kifejező és élvezetes, ötletes hangjátékok születtek, és mindről megállapítottuk, hogy kifejezi az adott hónap hangulatát.)

4. ENERGIA

A járás és a hang kivetítését célzó gyakorlatok után egy másféle projekcióval foglalkoztunk. A kétfelé osztott társaság egyik felét titokban arra kértem, hogy amikor felállnak a térben, a bemelegítésben végzett kör-gyakorlatra gondolva kezdjenek el egészen pici köröket leírni a fejük tetejére erősített képzeletbeli ceruzával a fölöttük lévő képzeletbeli papírra. A körök átmérője 1 mm legyen.

A társaság másik fele a *„néző”* helyzetében azt a feladatot kapta, hogy figyelje őket és írják le, mit látnak. Elemzésük szerint a „színészek” nagyon koncentrálnak valamire, és ez érdekessé teszi őket, a testük a nyilvánvaló passzivitás ellenére aktív állapotban van, jó rájuk nézni, jó érzés kutatni, hogy mi lehet a titkuk. Tehát a mozgás és a hang erőteljes hatást keltő kivetítése mellé felsorakozott az energia, a belső erő közvetítése is, amely a színpadi jelenlétet felerősíti.

4.3.4. Negyedik foglalkozás (2X45 perc)

BEMELEGÍTÉS - RÁHANGOLÓDÁS

- képzeletbeli 8-asok leírása a test pontjaival felülről, a fejtől lefelé haladva. Előbb fekvő, majd álló 8-asokat írunk le, utóbbiban növelhetjük az intenzitást, tökéletes bemelegítést biztosítva
- *„Táncolj!”*: önállóan, zenére végrehajtott etűd, melyben lassú, folyamatos mozgást alkalmazva, a különböző testrészeket és testtájékokat használva, egyenletes légzés mellett mozog mindenki, körülbelül ugyanakkora sebességgel, helyben maradva. A zenét úgy választom ki, hogy ne legyen mozgásstílushoz köthető, nyugodt tempójú és lehetőleg ének nélküli legyen. A gyakorlat 5-10 percig tart, a cél a testi lazaság, és annak elérése, hogy a színész ne kívánja megmutatni a munkáját: csak magának, a maga kedvére táncoljon
- Ennek fokozása, hogy a fent megtapasztalt, bátor, laza testtel és nyitott lelkiállapotban történő mozgással a szomszédunk felé fordulva összehangoljuk a „táncunkat”. Így már nem csak befelé, magunkra figyelünk, hanem a partnerünkre is. (A feladat még későbbi fokozataiban érzelmi töltöttséget is hozzáadunk a mozgáshoz.)

A FOGLALKOZÁS ANYAGA: TÉR, EGYENSÚLY, KÉSZENLÉT

1. A SAJÁT TÉR KITERJESZTÉSE

- *„tojás”*: a már ismert tértapogató mozdulatsor, amellyel a testünktől karnyújtásnyira lévő, még mindig a testünk részét képező teret megérezzük és demonstráljuk
- *„hálódobás”*: a Lecoq-iskola gyakorlata, egyszerű koreográfia szerint végrehajtott, jelentős fizikai és szellemi intenzitást igénylő gyakorlat, amely megnyitja a színész mellkasát, elősegítve a közönség felé történő nyitott állapot elérését.
- *„papírrepülő”*: a fenti gyakorlat változata, célja a színész terének és hatásának kiterjesztése. (Pszichológiai hasznú gyakorlat, ugyanis arra kérem a gyakorlókat, hogy fogalmazzanak meg egy olyan nyomasztó lelki terhet, amit akadálynak éreznek, és szívesen megszabadulnának tőle: ezt a pontosan megfogalmazott szót lehet elhajítani, és így megszabadulni tőle.)

2. EGYENSÚLY

- *„kötéltáncos”*: képzeletbeli kötélen pár lépést előre és hátra téve elképzeljük és megérezzük az egyensúly keresésének és megtalálásának folyamatát, a test automatikus és kontrollált működésére figyelve (Peter Brook iskolájának gyakorlata)
- *„részeg”*: az előbbi gyakorlat párja, amelyben a más indíttatás miatti különbségekre figyelve keressük a mozgássor igazságát. Jó példa a két fizikai állapot közti különbség. Demonstrálásában kétféle részeget játszunk el: az egyikben kifejezetten mutatjuk a részeg állapotot, szélsőséges mozdulatokat használva, a másikban viszont megpróbáljuk palástolni azt, mintegy ellene játszani. A két példát látva a tanulók számára egyértelmű lesz, hogy színészileg a második út a hasznosabb, azaz úgy mutatni meg valamit, hogy közben elrejteni igyekszünk. (Itt jegyzem meg, hogy módszeremben nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy a gyakorlatok és egymásra épülő gyakorlat-rendszerek hasznát is megértsék a hallgatók, és ezekkel a problémákkal és a rájuk adott megoldásokkal szembesülve megismerjék a különböző stílusú színjátszó iskolák közti különbségeket is.)
- *„Mozgássérült”:* ha már fizikai állapotról esik szó, be lehet hozni annak a problematikáját, hogy miként játsszunk mozgásában korlátozott egyént. Boncolgathatjuk a kérdést, amellyel - tudomásom szerint - egyik hivatalos iskola sem foglalkozik, holott egyenlőségelveket követelő világunknak ez is egyre égetőbben része lett. Vajon elég-e, ha kiválóan utánzok egy mozgást, vagy ad-e többet hozzá, ha lelki háttérrel támogatom meg a hátrányos fizikai állapotot? A lelki háttérből mennyit és hogyan lehet (vagy kell) láttatni, és ez nem veszi-e el a lényegről (pl. egy eljátszani vágyott szituációról) a figyelmet? Hogyan és milyen mértékben használjuk (ki avagy fel) a néző empátiáját? Véleményem szerint a problematika olyan sokrétű, hogy kifejtése meghaladná jelen dolgozat kereteit.

3. KÉSZENLÉT

- *„elkapás”*: párokkal dolgozunk, melyeknek egyik tagja egy tárgyat készül leejteni, míg a partnernek az a célja, hogy a váratlan pillanatban elejtett tárgyat elkapja. Koncentrált figyelem és gyorsaság szükséges a végrehajtáshoz
- *„párbaj”:* a párok egymással szembeállva képzeletbeli párbajra készülnek, koncentráltan figyelve egymás mozdulatát. Az igazán bravúros végrehajtás eredménye az, amikor a külső szemlélő nem tudja megállapítani, hogy melyik fél “lőtt” először
- *„atléta”*: a testi készenlét megtapasztalásának formája, amikor a rajtvonalon elhelyezkedő futó indulást közvetlenül megelőző pillanatát érezzük meg. Kiváló és egyszerű demonstrálása a színészi készenlét különleges helyzetének
- *„11-es”*: egy futballmeccs elképzelt jelenetének felidézésével annak az állapotnak a megérzése, amikor a néző van felfokozott készenléti helyzetben, a biztosra vett történés előtt néhány másodperccel
- *„szék”*: egy szék segítségével megtapasztaljuk a testi készenlét nehezen meghatározható állapotát. A szereplő normális tempóban leül néhányszor egy székre, majd az így megszokott mozdulat kilassításával figyelmét arra a pillanatra irányítja, amikor még éppen nem éri el a szék felületét, azaz a leülés előtti utolsó pillanatra, amiben még izommunkát fejt ki. Ez a pillanat még a készenlét állapota, amelyből az izommunkát elengedve már a kilazulás következik. A színészi készenlét nem más, mint a figyelem láthatatlan megnyilvánulása az izomtónus folyamatos fenntartásával.

4. VERS

A mindenki által személyesen már előzőleg választott Weöres-verssel dolgozunk: a szereplők a „színpad”-ra egyenként kijőve (figyelve a határozott, célt mutató, erőteljes, mégis semleges töltetű járásra) középen megállnak, a már gyakorolt módon lépnek a közönség elé, de most hozzáteszik a nemrég megtapasztaltakat: a színészi tér messzire kiterjesztését, a színészi készenlét láthatatlan izommunkában való megnyilvánulását és a szándék projektálásának állapotát. Csak ezután szólalnak meg, a megfelelő érzelmi és gondolati töltettel mondva el a versüket. A gyakorlat befejező (de az előzőekkel megegyező fontosságú) szakasza a nézők felől érkező reakciók, vagyis a hatás „begyűjtése”, majd a „színpad”-ról való távozás.

RÖVID ÁTTEKINTŐ ÖSSZEFOGLALÁS

A kutatásom témájául választott problémakör egy olyan komplex jelenség a színművészetben, amely egy igényes színészt élete végéig foglalkoztat. Sokféle módon, sok rendezővel és színészkollégával, sok stílusban dolgozunk, és minden munka egy újabb kihívás, hogy az addig megszerzett eszköztár elemeiből az adott körülmények között mit használjunk fel egy produkció próbafolyamatában. Egy új munka elkezdésekor a színész részéről vegyes, kíváncsisággal és izgalommal terhes hangulat kíséri a próbák kezdeti szakaszát, mert akkor világlik ki, hogy elegendő-e a már birtokában lévő színészi fegyvertárból válogatnia, vagy esetleg egy teljesen új megközelítés, újfajta megjelenítés szükségeltetik a szerepe megformálásához. Színészként töltött éveim során megtapasztaltam, hogy az eszköztár tudatos vizsgálata és rendszeres frissítése elengedhetetlen a pályán. A folyton megújuló igények, változó stílusok is arra ösztönöznek minket, hogy a művészetet újra és újra más szempontokból vizsgáljuk, a már sokszor megválaszolt kérdésekre más és más válaszokat adjunk. Azonban vannak olyan részei a színész egyéni eszköztárának, amihez minden körülmények között szívesen nyúl, és ez a „trezor" mindig képes azt a megnyugtató kényelmet adni, amitől a színész elég magabiztosan érezheti magát még egy teljesen újfajta megközelítéseket igénylő produkcióban is. Egy bármikor mozgósítható, biztos háttérrel rendelkezve könnyedebben kísérletezünk és nyitottabban próbálunk ki új dolgokat.

Jelen doktori kutatásom kezdetén ebből kiindulva kerestem a választ arra, hogy ez a minden színésznél más és más forrásból megszerzett bázis miben különbözik egymástól, illetve létezik-e egy olyan szilárd, mindenki által használható színészmesterségbeli alap, amire mindannyian támaszkodhatunk. Magyar táncosoknak tartott színésztréningem alatt összegeztem a saját magam által ebben a témában megszerzett tudást és a lehető legjobban felépítve állítottam össze egy a színpadi jelenlét erősítését és a táncosok magabiztosságát célzó tematikát. Később az Egyesült Államokban színészként dolgozva szembesülnöm kellett ennek a számomra alapvető színészi bázisnak az amerikaitól sok tekintetben különböző voltával. Akkor értettem meg, hogy egy másik kontinensen szükségszerűen más alapelvek az irányadók, így a színjátszásban is más stílusokkal találkoztam, amikhez kénytelen voltam valamelyest alkalmazkodni. Viszont tanárként dolgozva Amerikában olyan szabadságot kaptam, amiben lehetőségem volt a kísérletezésre, és annak megtapasztalására, hogy a másféle kultúrkörben élő egyetemi hallgatók fogékonyak-e az ún. európai stílusú színjátszásra, amiből egyébként az összes Amerikában használatos metódus kiindult.

Ha csak egy mondatban foglalhatnám össze a mesterek módszereit, akkor azt mondanám, hogy Sztanyiszlavszkijnál a színészmunka célja igazi érzelmek megteremtése a lehető legalaposabb megismerés és az azt követő reprodukálás által.
Mejerhold éppen az ellenkezőjét véli: a jól megtalált fizikai gesztus vagy testtartás hozza majd magával az adekvát érzelmi töltetet.
Mihail Csehov a kettőt kombinálva teremti meg rendszerét, melyben az alap egy érvényes hangulati közeg (*Objective Atmosphere*), amiben a színész érvényessé teheti a külön kidolgozott, személyes játékát (*Personal Atmosphere of the Character*).
Brecht mintha mindezekre alapozva, mégis látszólag a fentiek gyökeres ellentéteként fogalmazná meg a színész érzelmektől megszabadított, mesteri, mégis könnyed és elegáns, erőteljes játékát.
Az amerikaiak a kiindulópontként kezelt Sztanyiszlavszkij-módszert aprónak tűnő, ám jelentős hangsúlyeltolódásokat hozó változtatásokkal igyekeztek saját ízlésükre és céljaikra formálni.
Lee Strasberg a Módszer egyik elemét, az érzelmi memóriát (*affective memory*) kiemelve a hangsúlyt a személyes (testi és lelki) élménybázisból kialakított, bármikor nagy biztonsággal felidézhető, rutinszerűen stimulált érzelmi állapotra teszi.
Stella Adler is fontosnak tartja az érzelmi memóriát mint a színészi eszköztár fontos bázisát, de ő nem a megélt, inkább az elképzelt érzelmekből építkezik, mondván, hogy az érzelmi élmények többszöri direkt felidézése nem egészséges.
Sanford Meisner viszont, bár elismeri mind az érzelmi memóriát, mind a Csehovnál oly fontos atmoszférát, ezeket háttérbe szorítva, helyettük egy minden szereplőt összekötő kapcsolatot, az elérendő cél felé vivő szándékot (*The Deepest Wish*) jelöli ki vezérfonalnak, aminek érdekében a szereplők „használják” egymást és az adott helyzetet.

Mindezen módszereket alaposan megvizsgálva a saját színészi hátteremből kiindulva, valamint az amerikai igényeket szem előtt tartva próbálhattam meg az európai stílusjegyeket bevinni az amerikai metódusokba. A kísérletezéshez jó alapot és bizonyos könnyítést adott, hogy Shakespeare-művekből készült előadások próbáin működtem közre ún. acting coach-ként, azaz egy-egy születendő előadás megvalósulását segítettem a színészek számára vezetett, a darabhoz szorosan kapcsolódó kurzussal és a tanácsaimmal. Gyümölcsöző együttműködésem a diákokkal azt eredményezte, hogy az egyetem felkért, hogy az amerikai

iskolák meglehetősen egzakt módon összefoglalt célkitűzésű oktatási stratégiájától különböző, általuk „európai”-nak nevezett stílusból színésztréninget tartsak. Erre a fél éves megbízatásra állítottam össze egy olyan programot, ami az általam kapott színészképzés legfontosabb pontjait összegzi. Ezeket az alapvető témákat az amerikai igényekhez igazodva olyan jól kivitelezhető, élvezetes és az elérni kívánt célokat világosan kijelölő gyakorlatsorokkal kellett illusztrálnom, amelyek segítségével a hallgatók képesek lesznek magukat a színpadon magabiztosabbnak érezni, a szerepüket pontosabban megközelíteni, és amitől a csapatmunka gördülékenyebb és összehangoltabb lesz. Az ebből a célból összeállított tematikámban arra kerestem a választ, hogy működik-e az a sokféle stílust magában foglaló, a rugalmassága és nyitottsága miatt „európai”-nak nevezett metodika, ami ugyanakkor az amerikai kultúrába ágyazott követelményeknek megfelelően a célokat pontosan kijelöli és megindokolja. Az okok és okozatok ilyen jellegű megvilágítása ugyanis ösztönzőleg hat mindenkire, aki tágítani szeretné tudását. Mind színészi (utalva itt a munkanaplóban leírt María Irene Fornés-darab próbáira), mind tanári tapasztalataim megerősítettek abban is, hogy túl azon, hogy mindenkinek legyen egy erős bázisú, saját stílusú színjátszási technikája, feltétlenül szükséges, hogy ezt a magabiztosan birtokolt tudást a színész képes legyen alávetni egy közös produkció céljait szolgáló, összehangolt munkának.

A tézisemben felvetett második kérdésre, hogy működik-e az a fúzió, amely a hagyományos gyökerű európai, illetve az európai gyökerű, de az igények mássága miatt eltérő utakon elinduló amerikai színházi iskolák között jött létre, mindenképpen igenlő. Az általam kidolgozott technika ugyanis pontosan arra ad megoldásokat, hogy egy valódi színészi készségeket biztosító kincstár megszerzése mellett hogyan legyen képes a színész arra is, hogy az egyéni ambícióival összhangban, ugyanakkor érvényes csapattagként is működni tudjon.

A téziseimben felvetett harmadik kérdésre az SZFE-re felvételizni szándékozó fiataloknak szánt ún. ‘Felvételi előkészítő’ elnevezésű programra kidolgozott tematika ad választ. Eszerint a színészi kvalitásokkal még nem rendelkező, de már elkötelezettnek mondható fiatalokkal nem csak lehetséges, hanem kifejezetten hasznos is részletesen kifejtve megismertetni és aprólékos munkával elsajátíttatni a majdani teljes értékű színészi munkához szükséges eszköztárat, valamint mindenek előtt a nyitott szemléletmódot.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

TEMATIKUS ÓRAVÁZLAT (14 alkalmas, egyenként 3 órás tanóra anyaga)

A vázlat összeállításánál azt az elsődleges szempontot vettem figyelembe, hogy minden egyes foglalkozáson egy előre meghatározott témáról legyen szó. Ezt járják körbe a gyakorlatok is, amelyeknek a foglalkozás elején a céljait, később pedig a tanulságait beszéljük meg egy-egy összefoglaló jellegű feladat kapcsán. Minden alkalom egy (már rendszerint a témához kapcsolódó) hosszú bemelegítéssel, ráhangolódással indul (a bemelegítő gyakorlatok részletes kifejtése a 4.3.1. fejezetben található meg).

1. ÓRA – Ismerkedés, gyakorlatok körben állva, saját tér

2. ÓRA - Egyensúly

3. ÓRA - Készenlét, jelenlét

4. ÓRA - Tudatosság

5. ÓRA - Ritmus

6. ÓRA - Arányok

7. ÓRA - Partner

8. ÓRA - Csapat I.

9. ÓRA - Csapat II.

10. ÓRA - Figurateremtés

11. ÓRA - Érzékek és érzések

12. ÓRA - Érzések és viszonyok

13. ÓRA - Érzelmek

14. ÓRA - Hatások

1. ÓRA - Ismerkedés, saját tér

1. Bemelegítés: átmozgató, lazító és energetizáló gyakorlatok, testrészek egyenkénti vizsgálata, mozgatása (ezt a kombinált gyakorlatsort a 4.3.1. fejezetben részletezem).

2. Gyakorlatok körben állva

- *„energialabda-dobálás”*: nagy körben állunk, egymástól egy embernyi távolságra és egy képzeletbeli labdát kezdünk el egymásnak dobálni. A kezdő játékos szemmel kiválasztja a partnert, majd a kezével egy labdát formálva azt ívesen odadobja neki. A partner elkapja, megköszöni egy pillantással, majd új emberrel keresve szemkontaktust, folytatja a gyakorlatot. (Később variálható a labda mérete, tömege.) A legfontosabb elem a kapcsolatteremtés szemkontaktussal és a másikra való koncentrált figyelem, a Sztanyiszlavkij-féle „sugárnyaláb-küldés”.
- *„maroklabda-dobálás”:* egy kis labdával játszunk, amit éppen marokra lehet fogni (zsonglőrlabda), és egy kézzel dobáljuk lendületesen, éppen megkapva, majd egy következő lendülettel már tovább is adva. A fontos az, hogy teremtsünk meg és vegyünk fel egy ritmust, amivel a legjobb hatásfokkal tudjuk dobni és elkapni a labdát. Ez egy alapvető csapatkohéziós gyakorlat.
- *„Te” –„Én”:* ugyanabban a nagy körben állva a kezdő játékos határozottan ránéz egy társára, azt mondva neki: „te”, mire a másik ezt nyugtázva feleli: „én”. A gyakorlat segített abban, hogy az alapvetően szemérmes amerikai fiatalok a mindennapi érintkezésben a lehető legrövidebb ideig tartott szemkontaktust hosszabban tudják és merjék tartani.
- *20-ig számolás*: a körben állva erősen figyelünk egymásra, és megkísérelünk elszámolni húszig oly módon, hogy mindig csak egyvalaki mondja a számsorban következő számot. Ha ketten vagy többen egyszerre kezdenek beszélni, elölről kezdődik a számolás. Nagy koncentrációt és egymásra figyelést igénylő feladat, amelyben minél jobb a csapatösszetartó erő, annál jobban sikerül a megvalósítás. Gyakran megcsináltuk, és a kurzus vége felé egyre ritkábban hibáztak a diákok.

3. Egyéni gyakorlatok

- *„elhelyezkedés a térben, saját tér megtapasztalása, tértapogatás”*: a színészek úgy helyezkedjenek el a térben állva, ahogy a legkényelmesebbnek érzik. Megfigyelhető az egymástól való bizonyos távolság megtartása, ez a saját terünk megtapasztalásának első fázisa. A következőkben ezt a körülöttünk lévő teret próbáljuk a tenyerünk érintésével behatárolni, megmutatni minden irányban, mintha egy óriási tojás volna körülöttünk és azt tapogatnánk belülről. Lényeges, hogy elképzeljük, hogy ebbe a saját térbe az energiánkat is beletesszük, megtöltjük vele a körülöttünk lévő levegőt.

- *„hálódobás, papírrepülő eldobása, repülő szoknya”:* a térhasználat megtapasztalásának gyakorlatai. A hálódobás egy stilizált, szinte táncos mozdulat: mintha a közepes haránterpeszben álló „halász” a háta mögött lévő, nagy kiterjedésű halászhálót két kézzel megmarkolná, majd egy erőteljes lendítéssel maga elé dobná, hogy szélesesen a vízre essen, és ezt a szétterülő mozdulatot maga is tenyere lassú lefelé haladásával kísérve érzékeltetné a háló elterülését és lesüllyedését a vízben. A mozdulatsort többször egymás után koncentráltan, sietség nélkül végrehajtva egy testileg-lelkileg nagyon szabad állapotba lehet kerülni, köszönhetően a hirtelen mozdulatot követő, nyugalmas lecsengetésnek, illetve a mellkasi tér kinyitásának. A *papírrepülő* eldobása hasonló mozdulat-stilizáció, pszichikai könnyebbséget is okoz ily módon megszabadulni egy-egy érzéstől vagy szótól. A *„repülő szoknya”* testi és pszichikai relaxáció: két karunkat lazán magunk mellett tartva kissé behajlított térdekkel állva csavarjuk a törzsünket jobbra és balra, miközben hagyjuk, hogy tehetetlen karjaink maguktól csapódjanak a testünk előtt és mögött. Képzeljük el, hogy egy karjaink egy repdeső szoknyát követnek, majd ez a szoknya a mozdulat egyre intenzívebbé válásával legyen egyre nagyobb, mozdulataink pedig egyre energikusabbak.

- *„Fa-tartás (vriksászana)”*: a központi súlypont és az egyensúly gyakorlata. Először csak úgy hajtsuk végre, mint egy hétköznapi fizikai gyakorlatot, tehát zárt lábú alapállásból az egyik talpat kezünk segítségével helyezzük a tartó láb belső combjára, majd miután tekintetünkkel vízszintesen magunk elé nézve stabilizáltuk egyensúlyunkat, nyugodtan lélegezve tenyerünket a mellkasunk előtt simítsuk össze (ez is ad egy stabilitást), vagy nyújtott karjainkat emeljük a fejünk fölé és ott simítsuk össze a tenyerünket. Figyeljük meg, hogy mennyire boldogulunk az egyensúly megtartásával. Majd elölről kezdve a gyakorlatot helyezkedjünk bele a pozícióba azzal

a támogató gondolattal segítve magunkat, hogy van egy központi tengely és egy belső erőközpont a testünkben! Képzeljük azt a végső tartás felvétele után, hogy mélyre gyökerezett, szilárd törzsű fák vagyunk, és tapasztaljuk meg, hogy hasznos-e az egyensúly megtalálásához és megtartásához a támogató gondolat!

- *„A semleges maszk bemutatkozása”:* a Lecoq-iskolában alapvető “*semleges maszk”(masque neutre)*-gyakorlatokat felhasználva, azokat egyfajta sűrítéssel prózai színészekre alkalmazva megtaláltam egy bemutatkozást célzó, egyéni, de a csoport figyelmétől követve előadott gyakorlatot. Ez a foglalkozás törzsanyaga, melyhez az addigi előkészítő gyakorlatok mind fontos alapot szolgáltatnak.
  Ebben a rövid időtartamú, de intenzív feladatban a csoport összes tagja nézőként vesz részt. Alapvetés az éppen színpadon lévő szereplő iránti figyelem és tisztelet. (Ez a megállapodás a néző szerepét is fontossá növeli.) A *nézők* közül lép ki az a személy, aki az adott pillanatban elvállalja a *szereplő* szerepét, feladata már itt, a jelentkezéskor elkezdődik. Határozott, éppen megfelelő ritmusú, semleges töltetű (azaz semmit ki nem fejező) járással a *színpad*-nak kinevezett részhez megy, eddig tart az első szakasz. A következő etapban belép a színpadra, ami egy felfokozott energiájú állapotot kíván meg tőle, majd felveszi a kapcsolatot a nézőkkel. Ez pusztán abból áll, hogy nyugodt tempóban egyenként mindenkinek a szemébe néz pár másodpercig. A kölcsönös egymásra figyelés biztosítása után a szereplő bemutatkozik: előre, a térbe nézve megmondja a keresztnevét. (Ezt a gesztust a feladatsor későbbi fokozataiban különböző “produkciók” váltják fel.) Miután bemutatkozott és konstatálta a nézőkben keltett hatást (az erre való reakció adása nélkül!), elhagyja a színpadként kijelölt teret. Minthogy még mindig teljesen látható, az az állapot is fontos, amikor már nincs a s*zínpad*-on, de jelenléte még nyilvános. Határozott, érzelmet nem tükröző léptekkel a helyére megy, teret adva ezzel a következő s*zereplő*-nek.
  A következő órákon a *„bemutatkozás”* címmel jelölt, mindig másként kibővített feladatok erre az alapgyakorlatra vonatkoznak.

2. ÓRA - Egyensúly

1. Bemelegítés (Testtengely-gyakorlatok, mellkasnyitás)

2. Egyéni gyakorlatok

- *„könyv a fejen”*: a test tengelyének megtapasztalása oly módon, hogy fejünk tetejére egy könyvet helyezünk és igyekszünk ott tartani. Mozogjunk, járjunk vele, forduljunk meg, guggoljunk le és álljunk fel.
- *„garuda-állás” (garudászana, sas póz):* egyensúlyozó jógagyakorlat, melyben a térdben kissé behajlított támaszkodó láb köré csavarjuk a másik lábat, így tartjuk meg az egyensúlyt. Első változatában a karunkat oldalt mozgatva „repülhetünk” is, később karunkat is összefonhatjuk a mellkas előtt derékszög tartásban, egymás felé fordított tenyerekkel. Összetett figyelmet igénylő, nehéz tartás, ami gyakorlással gyorsan és látványosan fejleszthető.
- *„mérleg-állás”*: alapvető egyensúlygyakorlat, melyben az egyik lábon állva a törzset vízszintesen előre döntjük, majd a másik lábat hátranyújtva szintén vízszintesig emeljük, mintha a felsőtest folytatása lenne, a karjainkat oldalra nyújtjuk és magunk elé egy pontba nézve az egyensúly megtartására törekszünk.
- Lecoq-gyakorlatok egyensúlyra: *“petit-grand-équilibre”*: a dinamikus egyensúly, azaz a mozgás és a megállás váltakozása közbeni biztos tartást edzi a gyakorlat. Laza állásból indulva először guggolásig lemegyünk, a lehető legkisebbre összezsugorítva a testünket, majd lassan kibontakozva visszanövesztjük magunkat állásba, és onnan a karok felemelésével, a gerinc nyújtásával még nagyobbra növünk, a végén pedig egyik lábunk hegyére emelkedve egy pillanatra megpróbáljuk elérni a maximális kiterjedésünket. Miután ez megtörtént, egy lábon maradva visszatérünk középre, és végig figyelve egyensúlyunk megtartására, felvesszük az alappozíciót.

  „Pördülés”: laza alapállásból egymás után háromszor felugrunk, egyre növelve az ugrás magasságát, és a harmadik ugrást egy teljes kört leíró forgással lezárva, behajlított térdekkel, puhán érkezünk meg biztonságos állásba. Ugráláskor használjuk a rugalmasságunkat és koncentráljunk a testünket felfelé vivő erőre.
- *„Vonz a föld”:* képzeljük el, hogy a testünket vonzza a föld, és nehezen tudunk elszakadni tőle. Játszhatunk azzal, hogy a vonzás intenzitása változó, egyszer erősebb,

másszor gyengébb. Kísérletezzünk, hogyan reagál a hatásokra a testünk. A gyakorlat befejezéseként figyeljük meg és értékeljük a vonzás normális mértékét.

- *„Talajra kerülés egyre rövidebb idő alatt”:* Peter Brook színészének, Yoshi Oidának a gyakorlata. (Oida 1995-ben tartott egy workshopot a Színművészeti Egyetemen.) Állásból 10 számolás alatt kerüljünk a földre, majd ezt az időt folyamatosan csökkentsük le egészen 1-ig. A cél az, hogy végig figyelve és kontrollálva a tudatos izommunkát minél puhábban, gördülékenyebben és hangtalanabbul essünk.
- *„Hogyan áll fel egy gyerek?”*: ez a *„vonz a föld”*-gyakorlat továbbgondolt változata, amikor egy éppen felállni tanuló gyerek testébe képzelve magunkat megfigyeljük a testünk súlypontját és azzal kísérletezünk, hogy hogyan lehet két lábra állni, majd felegyenesedni.
- *„Részeg és kötéltáncos”:* a 4.3. fejezet 4. foglalkozásában került kifejtésre
- *„A székre leülés előtti utolsó pillanat”:* a 4.2.5. pontban került kifejtésre
- *„Bemutatkozás”* névvel: az alapgyakorlat variánsa, melyben a színpadra megérkezés után a színész a semleges maszk attitűdjével, plasztikusan és mindenféle érzelmet nélkülözve kimondja a nevét.

3. ÓRA - Készenlét, jelenlét

1.Bemelegítés (lazító és dinamikus gyakorlatok)

2. Páros gyakorlatok

- *Tükör –„tartsd a távolságot!”:* egymással szemben állva az egyik fél mozgását tükrösen követi a másik, tartva a képzeletbeli tükörtől való távolságot. Szisztematikusan haladva a fejtől kezdjük használatba venni a testrészeket és testtájékokat, és csak miután leértünk a lábfejig, hozzuk mozgásba az egész testet. Az, akit utánoznak, adjon elég időt az utánzónak, hogy az követni tudja a mozdulatot.
- *„Ne tudd ellökni!”:* egymással szemben állva az egyik fél kis impulzussal nyomást gyakorol a másik fél különböző testrészeire, aki ennek finoman ellenáll, épp annyira feszítve meg az érintett testrészt, mellyel a kapott impulzust vissza tudja tartani. A feladat ellentartás összehangolása gyakorolható.

- *„Lökd el!”:* az előzőhöz hasonló felállásban most az adott impulzust az adott testrész finom elmozdulása követi. Lehet játszani az elmozdulás és visszatérés sebességével, mintha lassítva vagy gyorsítva lenne, illetve kombinálható is: lassú impulzusadás után gyors reakció vagy gyors impulzusadás, kilassított reagálással.
- *sószsák:* klasszikus népi játék, amelyben egymásnak háttal állva, könyökben összekulcsolt karokkal emelik egymást a hátukra a felek. Ehhez meg kell találniuk azt az ideális billenési pontot, amit használva a legkönnyebb lesz az emelés.
- *kézfogásos leguggolás:* az egymással szembe állt párok lábujjaikat összeérintve egymás kezét megfogva, egyenes tartásban testüket „V” alakban eltávolítják egymástól. Ebből az alappozícióból lassan leguggolnak, majd újra felállnak, végig ügyelve az egyensúlyra. A fenti gyakorlathoz hasonlóan ennek is az a célja, hogy a billenési pontot megtalálva képesek legyenek azon belül tartani az egyensúlyt. (Ha magasságukban vagy súlyukban egymástól lényegesen különbözőek próbálják ki, a tanulságokat világosan fogalmazhatjuk meg fizikai törvényszerűségekként.)
- *„Kapd el a hulló tárgyat!”:* A készenléti energia megfigyelésére szolgáló gyakorlat. Az egymással szemben álló párok egyike egy tárgyat tart a magasban, ennek elkapására készül a másik fél. A cél a gyors mozgást megelőző koncentrált figyelem megtapasztalása.
- *Csípőnél fogva visszatartás és elengedés:* a 4.2.5. pontban került kifejtésre.

3. Egyéni gyakorlatok

- feszültség a testben mint színpadi állapot: *feszít-lazít, favágás-gyakorlat, talp lenyomása járás közben, pétanque.* Különböző gyakorlatokkal tudjuk megtapasztalni a testben keletkező feszültséget. Az alap az izmok megfeszítése utáni elernyesztés, ebben jól meg lehet figyelni a készenléti energia dinamikáját. A favágás-gyakorlatban egy egyszerű mozdulatsor kivitelezésével a rekeszizom gyors összehúzódását érhetjük el, és mert hangot is adunk a mozdulathoz, nagy energiaképződést tapasztalhatunk a testünkben: terpeszállásban a két nyújtott karunkat fejünk fölé nyújtva, tenyerünket úgy kulcsolva össze, mintha egy fejsze lenne benne, hirtelen mozdulattal lehajolva az öklünket átvisszük a terpeszünk alatt, miközben egy „HA!” hangot mondunk ki erőteljesen. A *„pétanque”* nevű francia játékkal ugyancsak a készenléti energiában koncentrált figyelmet vizsgálhatjuk meg.

- *Készenlét-helyzetgyakorlatok:* elképzelt helyzetekben eljátszhatjuk, hogyan várja egy kutya a labda dobását, kipróbálhatjuk a feszült fizikai helyzetet, amiben a futó várja a startpisztoly eldördülését, vagy konkrét tapasztalatot megéreztető helyzetet is kreálhatunk: az egyik színész felemelt kezében tart egy tárgyat, amit majd egyszer csak elenged, ezt kell elkapnia a társának, aki feszülten, mozdulásra készen várja, mikor léphet akcióba.
- *„Párbaj”*: a 4.2.5. pontban került kifejtésre.
- *„Hogyan vársz?”*: a 4.2.5. pontban került kifejtésre.
- *„Bemutatkozás”* mérlegállással vagy más egyensúly-tartással: az alapgyakorlat variációja az egyensúly problematikájára koncentrálva. Ennek során az egyensúlygyakorlatokat a semleges maszk attitűdjével hajtjuk végre.

4. ÓRA - Tudatosság

1. Bemelegítés

2. Csoportos gyakorlatok
   - *„térhasználat”*: egymás után, egyenként jövünk be a térbe, ennek kapcsán megfigyeljük, milyen szabályszerűségek vannak abban, hogy ki hova és hogyan áll. A folytatásban üdvözöljük egymást, felrajzolva viszonyokat, karaktereket, lelkiállapotokat.
   - *„metró-aluljáró”*: a tekintet irányának fontosságára hívja fel a figyelmet. Egy arra alkalmas térben lemodellezünk egy metró-aluljárót, ahol mindenki különböző irányokba tart. A kezdetben lassú, majd átlagos sebességűre gyorsított járásmódot gyakorolva azon igyekszünk, hogy ne ütközzünk össze senkivel és ne kényszerüljünk megállásra. Tovább gyorsítva a járás sebességét ugyanez az elérendő cél, és itt lehet megtapasztalni, hogy a messzire néző, mindent pásztázó tekintet mennyire segít abban, hogy hosszú és zökkenőmentes utat járhasson be a zsúfolt térben gyorsan mozgó csapat minden tagja.

- *„ráhatós” csoportosan* (egyvalakire gyakorolunk hatásokat): az ezzel a névvel ellátott feladatkombináció a 4.2.6. pontban került kifejtésre.
- *„Bejön valaki, hogyan fogadjuk*?”: a csoport egyik tagját kiküldve megállapodunk abban, hogy ki ő, és hogyan fogjuk fogadni. Mindenki kitalálja az így meghatározott személyhez fűződő viszonyát és amikor bejön az alany, aszerint viselkedik vele. Az alanynak a tapasztalt reakciók alapján minél pontosabban meg kell határoznia, hogy ki ő. Mindkét fél részéről interakciók kezdeményezése és pontos végrehajtása szükséges a feladathoz.
- *„an-taka-té-szu”:* a 4.3.1. pontban került kifejtésre.

3. Egyéni és páros gyakorlatok

- *„olajozás”:* a 4.3.1. pontban került kifejtésre
- *„Melyik testrészed vezet?”:* a Lecoq-technika egyik gyakorlata. Azt vizsgáljuk benne, hogy egyes testrészek kiemelt szerepe a mozgásban hogyan határozza meg a karakter jellemét. A gyakorlat későbbi szakaszában a karaktereknek arcot, majd hangot találunk, végül improvizációs gyakorlatok során szituációba is helyezzük.
- *„Mozdítsd!”:* páros gyakorlat, melynek egyik tagja határozottan odanéz a partner testének egyik pontjára, amit ő megmozdít vagy a partner felé, vagy vele ellentétesen. A határozott, összehangolt munka és a koncentrált megvalósítás a cél.
- *„Folytasd az akciót!”*: páros gyakorlat, melyben a partnerek egymás akcióit ismétlik meg, majd mindig új elemet tesznek hozzá. A gyakorlat pontosságra törekvő figyelmet és koncentrációt kíván.
- *„bemutatkozás”* névvel és egy mozdulattal/gesztussal: az alapgyakorlatot úgy variáljuk, hogy a semleges karakter a színpadon a nevének kimondása után egy gesztust vagy mozdulatot is tesz, közben mégis semleges marad.

5. ÓRA - Ritmus

1. Bemelegítés

2. Csoportos gyakorlatok

- *'Sáry-féle titi-tá":* a diákok körben állva, egymás után egy hosszú értékű ritmust (TÁ-t) tapsolnak tenyerükkel. Amint valaki megfelezi a ritmust (TI-TI), az addigi irány megfordul. A fordulás után is TÁ-kat ütnek, és ez így folytatódik.
- *„kezek sorrendje-játék":* a diákok körben ülve a földön, maguk elé teszik lefelé fordított tenyerüket, oly módon, hogy az egymás mellett ülőknek keresztben legyen a karjuk. Az így keletkezett tenyérsorrendet figyelembe véve kell a földön lévő tenyereket egymás után felemelni.
- *„koccanások":* a 4.2.7. pontban került kifejtésre
- *„követés-rajtakapás":* a páros egyik tagja a térben bizonyos ritmusban haladva egyszer csak gyanítani kezdi, hogy valaki követi. Amint az őt valóban követő (azaz lépéseinek ritmusát pontosan felvevő és a szorosan a nyomában haladó) partner megérzi, hogy felfedezték, igyekszik elrejteni magát, és míg az elöl álló lassan megfordul, ő a háta mögött megfelelően követve a fordulást, sikeresen elrejtőzik. Amint a követett meggyőződik arról, hogy nem követik, folytatja az útját, és a követő újra nyomába ered, ezt többször megismétlik. Az összjáték fontossága abból áll, hogy a követett mozdulatai olyan ritmusúak legyenek, hogy a rajtakapás ne történhessen meg, tehát legyen ideje a követőnek elrejtőzni.
- *„zenecsinálás":* a ritmusokat és a saját testünket használva közösen elkezdünk hangokat kelteni. Ezekkel kell a résztvevőknek összehangolt ritmusokat és egy zenei kompozíciót alkotni.

3. Egyéni és páros gyakorlatok

- *„járásutánzás":* a 4.2.7. pontban került kifejtésre.
- *„párok mennek":* a 4.2.7. pontban került kifejtésre.
- *„ráhatós":* a partner csak figyeli az őt ért hatásokat, nem reagál. Az ezzel a névvel ellátott feladatkombináció a 4.2.6. pontban került kifejtésre.

- *„ritmusváltás”*: egyéni gyakorlat, melyben tetszőleges szituációkba helyezkedve azt vizsgálja a diák, hogy hogyan változtatja meg haladásának ritmusát egy elképzelt esemény.
- *„bemutatkozás”*: az alapgyakorlat ritmus témakörhöz kapcsolódó verziójában a semleges maszk karaktere egy ritmussal mutatja be magát, amiben elhelyez egy szünetet is.

6. ÓRA - Arányok

1. Bemelegítés

2. Egyéni és páros gyakorlatok
   - *„hétköznapi mozdulatok felnagyítása és lekicsinyítése”:* a 4.2.7. pontban került kifejtésre.
   - *bohóc-színész-ember*. a 4.2.7. pontban került kifejtésre.
   - *„párok”:* a karakterek világos megmutatásával (testtartásuk, viszonyuk, attitűdjük, sebességük) a páros tagjai elindulnak, mennek, megállnak, leülnek, felállnak.
   - *„Nézd!”:* a páros gyakorlatban az egyik fél határozott gesztussal mutat egy pontra, felszólítva partnerét, hogy nézzen oda, amit az meg is tesz. Ezt többször megismétlik, különböző helyekre mutatva és nézve. A gyakorlat során a felszólítás, a mozdulat és a reakció intenzitását variáljuk.
   - *„Nem!”:* hasonló a fenti gyakorlathoz, de ebben az esetben az egyik fél elkezd valamit csinálni, amit a másik fél valamikor megállít egy „nem!” utasítással, aminek a cselekvő engedelmeskedik is. Ebben a gyakorlatban is az intenzitást variáljuk, vizsgálva a szereplők közti feszültség növekedésének arányait. (Elképzelhetjük például, hogy csintalan gyerek vagy bohóc a cselekvő szereplő.)
   - *„Irányítsd a partnered a mutatóujjad jeleivel!”:* a cél az egységes jelrendszer kialakítása, hogy a partnerek pontosan értsék egymást. Kísérletezzék ki, milyen utasításokat képes kiadni a mutatóujjának mozdulataival az irányító, és annak végrehajtását is szabályozza az általa megfelelőnek vélt jelekkel. A végrehajtó partner kövesse az irányító utasítását, majd értékelését, és próbáljon a jelei szerint cselekedni, törekedve az utasítások minél pontosabb végrehajtására.

- *„ráhatós”:* a partner reagál az őt ért hatásokra: kicsit, illetve túlzottan. Az ezzel a névvel ellátott feladatkombináció a 4.2.6. pontban került kifejtésre.
- *„Bemutatkozás”:* az alapgyakorlatnak az arányokkal foglalkozó témakörhöz kapcsolódó verziójában a semleges maszk karaktere úgy mutatja be magát, hogy először egy felnagyított, majd egy lekicsinyített gesztust tesz.

7. ÓRA - Partner

1. Bemelegítés

2. Páros gyakorlatok

- *„kiválasztós-rátalálós”:* a térben egyszerre mozgó csapat tagjai találomra kiválasztanak egy párt maguknak, akivel majd összetalálkoznak a térben, és üdvözlik egymást. Ezután szétválnak, és többször ismételve újra megtalálják egymást. Figyelmüket irányítsák a megpillantást követően a találkozásig tartó idő belső intenzitására, és törekedjenek arra, hogy ne veszítsék szem elől elérni vágyott párjukat. (A körülményeket képzeletbeli köddel, földrengéssel, tűzriadóval nehezíthetjük.)
- *„Irányítsd a partneredet hangokkal!”:* a cél a partnerek közti egységes jelrendszer kialakítása előzetes megbeszélés nélkül, csak a gyakorlat során tapasztaltakat hasznosítva.
- *„Irányítsd a partneredet szemmel!”:* a cél itt is az egységes jelrendszer kialakítása.
- *„vakvezetés”:* a behunyt szemű partnert úgy vezeti a társa, hogy csak az egyik kezük ujjainak hegye ér össze.
- *„sziámi ikrek”:* a páros tagjai testük egy választott pontján össze vannak nőve, így gyakorolják a járást, leülést, lefekvést, felkelést. A pont úgy legyen kiválasztva, hogy ne legyen túl egyszerű a feladatsor végrehajtása.
- *„érintés”:* a páros egyik tagja megérinti a partnert, ő reagál a mozdulatra (felé vagy ellentétesen mozdul) majd visszaérint, amire a partner szintén reagál egy mozdulattal, és így tovább folyamatosan. Miután összehangolódnak, a mozgássor, amit improvizálnak, egészen táncszerű lesz.
- *„kezem az arcod”:* a páros irányító tagja azt játssza, hogy tenyere a társa arca. Tenyerét a másik arca elé tartva apránként mozdítja ujjait, amely mozdulatokat a másik fél megpróbál az arcával leképezni. A cél egy közös jelrendszer felállítása,

előzetes vagy gyakorlat közbeni megbeszélés nélkül, kizárólag a gyakorlat során tapasztaltakra hagyatkozva.

- *„ujjhegyösszeérintés:* a páros tagjai megkísérlik mutatóujjuk hegyét egy pillanatra összeérinteni, úgy, hogy éppen csak a legfelső bőrredők találkozzanak. A legfinomabb, leghalványabb érintés megérzése a cél. (Az eleinte negatív fogadtatással kísért feladat a kurzus végére a diákok egyik legkedveltebb gyakorlata lett, ezen is le tudtam mérni az egymás felé történő nyitást.)
- *„Ki volt a partnerem?”*: a csoportot kétfelé osztva dolgozunk. Az egyik csoport tagjai lazán állva elhelyezkednek a térben és behunyják a szemüket, míg a másik csapat tagjai kijelölik egymás közt, hogy ki kinek lesz a partnere. Miután választott társukra tetszőleges gesztusokkal hatnak, a lehunyt szeműek megkísérlik kitalálni, ki volt a partnerük. A cél vagy a felismerés elősegítése, vagy inkognitó megőrzése. (Mint minden behunyt szemmel végrehajtott gyakorlatnál, ennél is nagy erőfeszítést igényelt, hogy a kényelmetlenségen úrrá tudjanak lenni, és a feladatra tudjanak koncentrálni a diákok. Azonban éppen ennek a frusztráló társadalmi berögződésből adódó akadálynak a legyőzése is nagyban hozzájárult ezen gyakorlatok sikeréhez, és határozott mértékben megnövelte önértékelésüket és önbizalmukat.)
- *„Bemutatkozás”: „Te meg én”:* az alapgyakorlat partnerhez kapcsolódó változatában a színpadra kilépett semleges maszk karaktere a tekintetével kiválasztott partnernek tesz egy gesztust.

8. ÓRA - Csapat I.

1. Bemelegítés

2. Csoportos gyakorlatok (amiket név nélkül, csak a megvalósításukat megvilágítva írok le.)
   - Szétszóródva állunk a teremben, egy kijelölt személy az irányító, az általa adott jelre mindenki határozottan ránéz fejjel, a következő etapban testtel is odafordul, majd a harmadik szakaszban már felé is lép. A következő körben más lesz az irányító. Az a cél, hogy az irányító megtapasztalja az együtt mozduló csapat intenzitásának erejét.
   - Két csapat áll egymással szemben, és gesztusokkal, mozdulatokkal vagy hangokkal kimutatják egymás iránti rokonszenvünket, ellenszenvüket vagy versenyszellemüket.

- Kimegy valaki, mikor visszajön, reagál a bent lévőkre, akik eszerint cselekednek és reagálnak. A gyakorlatot szöveg nélkül és improvizált szöveggel is végre lehet hajtani. A gyakorlat kezdetén tisztázandó tény, hogy a szöveg nélkülözése nem jelenti a mimika erőteljesebb, vagy a gesztusok magyarázó jellegű, azaz illusztratív alkalmazását. Az első körben tehát érdemes olyan helyszínt és szituációt választani, ahol nem feltétlenül szükséges a verbalitás.
- A két csapat mindegyike kitalál egy nehezen észrevehető, minden tag által (külön-külön vagy egyszerre) végrehajtott mozdulatot, ezt kell felfedezni a másik csapatnak.
- *„Dr. Mindentudó”:* 6-8 tagból álló csapatokat állítunk fel. Az első tag egy szót mond, amivel elkezdődik egy mondat, ehhez a szóhoz a második tag hozzátesz egy érvényes szót, mintha az az első folytatása lenne, és a többiek is mind egy-egy szóval megtoldják az egyre bővülő mondatot, melynek az utolsó résztvevő szavával muszáj befejeződnie.
- *„Hangkulissza”:* kijelölünk egy helyszínt (piac, erdő, tengerpart, városi tér, színház, etc.), amelyet csak hangokkal jelenítünk meg.
- *„Ki indította?”:* körben állva megfogjuk egymás vállát, és a galopp-szökdelés nevű, vegyes ritmusú, ugrással kombinált haladási móddal kezdünk el körbemenni. Miután felvettük a megfelelő ritmust és tökéletes az összhang, valaki a ritmusban maradva, de a haladást megszakítva egy felugrással megállítja a csoport forgását, mely felugrást mindannyian követünk és mintha mindannyian egyszerre fejeznénk be a körtáncot, terpeszugrással közösen lezárjuk a mozdulatot. Egy pillanatnyi szünet után már kezdődhet is újra a forgás az imént felvett ritmussal az izmainkban, várva a pillanatot, amikor valaki ismét megszakítja a körbemenést egy felugrással. Akkor tökéletes az összmunka, ha nem tudjuk megmondani, hogy ki indította a megszakító mozdulatot. A csapatkohéziót rendkívül hatékonyan fejlesztő gyakorlat.
- *„Összegabalyodás”:* egy nagy körben kézfogással indulunk, és lassú befelé haladással elkezdjük a kört szűkíteni, karjainkat a még mindig összefogott kezeinkkel feltartva. Amikor már egy tömbben állunk, elengedjük az addig fogott kezeket, és megragadunk két másik kezet. A feladat az, hogy az újonnan megfogott kezekkel kibontsuk a kört.

9. ÓRA - Csapat II.

1. Bemelegítés

2. Csoportos gyakorlatok

- *„képzeletbeli labdák”:* körben állva valaki elindítja a játékot azzal, hogy odavisz valakinek egy a kezével pontosan jelzett méretű labdát, és a kezébe adja a labda színét és méretét leíró szöveggel („itt egy kis kék labda”). Ez a labda ezentúl az adott méretben jár körbe, és mikor átadják, mindig elhangzik a vele járó jellemzés. Közben másvalaki elindít egy másféle méretű, más tulajdonságú labdát, ezt is a leírással együtt adja tovább, és ez is elkezd körbemenni. A játék végére 5-6 különböző méretű, színű és nehézségű labda van játékban. Végül ellenőrizhetjük, sikerült-e megőrizni a képzeletbeli labdák tulajdonságait.
- *„háromszög és négyszög”:* szorosan körbe állva alakzatokat rajzolunk lábbal a földre, ügyelve arra, hogy egy bizonyos ritmust tartsunk, viszont ne akadjanak egymásba a lábak, azaz mindkét szomszéddal össze kell hangolni a rajzolás ritmusát.
- *„Sáry László-féle titi-tá-körjáték”:* a gyakorlat kiesésre játszott változata: a diákok körben állva egymás után egy hosszú értékű ritmust (TÁ-t) tapsolnak tenyerükkel. Amint valaki megfelezi a ritmust (TI-TI), az addigi irány megfordul. A fordulás után is TÁ-kat ütnek, és ez így folytatódik. Aki elrontja a ritmust, kiesik. (A 6. órán játszott gyakorlat ismétlése.)
- „*an-taka-té-szu*” (a 4. órán játszott gyakorlat ismétlése.)
- *„Dülöngélős bizalomjáték”:* vállvetve áll fel a csapat egy szoros körbe. Egy önként jelentkező áll a kör közepén, teste megfeszítve, karja a mellkasa előtt összefonva, feje kissé leszegve, szeme behunyva. Arra törekszik, hogy talpát a kör közepébe rögzítve a testét ugyan feszesen és egyenesen tartsa, mégis elérjen egy ellazult állapotot, amelyben a körben állók őt gondosan tartva ide-oda tudják lökni. A körben állók felelőssége, hogy tenyereikkel mindig biztosítsanak némi tartást a behunyt szemű középen állónak, és őt biztonságosan mozgassák, döntögessék.
- *„Egy társaság vagyunk”:* képzeletbeli csoportot alkotva annak dinamikáját, mozgó vagy mozdulatlan attitűdjét, általános jellemzőit vagy túlzottan hangsúlyozott sztereotípiáit kell bemutatni az egész csoportnak egyszerre. (Liftben utazók,

résztvevők egy sznob partin, kiállításmegnyitón, esküvőn, temetésen, külföldi városnézők csapata az idegenvezetővel – a variációk az ötletektől függnek, az igényes megvalósítás viszont komoly csapatmunkát igényel.)

- *„A felkelő Nap köszöntése”:*[96] Sáry László kompozíciós gyakorlata, amely az angol nyelvi környezetben a leírttól különböző magánhangzókkal hangzott fel.
- *„10 másodperces tárgy”:* többféle variációban játszható gyakorlat. Első változatában a csapat megegyezik, hogy testüket használva a kép komponálásához tíz másodperc alatt milyen tárgyat jelenítenek meg, és ezt frappáns összmunkával meg is valósítják. Második variációjában, amihez nincs idő megszabva, a csapat tagjai egyenként helyezkednek be a képbe, amely így minden bekerülő szereplővel egyre közelebb kerül a megvalósítandó célhoz, jóllehet, az nem feltétlenül ugyanaz lesz, mint amit az első szereplők gondoltak ki.

10. ÓRA - Figurateremtés

1. Bemelegítés

2. Egyéni gyakorlatok
   - *„Vigyen a tested egy-egy pontja!”*: A Lecoq-iskola figurateremtő játéka, melyben a test egy pontját kijelölve, és azt téve irányítónak, abból kiindulva teremtjük meg a karakter jellegzetességeit: testtartását, mozgását, végül a hangját.
   - *„elkapott fotó”:* a folyamatos arcjátékot tapssal megállítva az éppen arcon maradó grimaszhoz milyen karakter és test társul? A fenti gyakorlathoz hasonló változat, de ebben az arcból indul el figura megformálása.
   - *„jégben a bomba”:* kísérletezzünk azzal, hogy milyen, amikor mozdulatlanságból egy erős gesztus kirobban, és az ellenkezőjével is: amikor a folyamatos mozgást egy megdermedés szakítja meg. Vizsgáljuk, milyen erejű tud ez lenni egy jelenetben vagy párbeszédben.

[96] Sáry László, *Kreatív zenei gyakorlatok*, Pécs, Jelenkor, 1999, 66-68.

- *„Garuda-állás”* : a 2. óra egyensúly-gyakorlatai között szereplő jógapóz erős belső középpontot igényel, a kurzus ezen szakaszában határozott fejlődés figyelhető meg a gyakorlat végrehajtásában.
- *„háttal menés”* és *„behunyt szemmel futás”:* a nem szokványos haladási formák váratlan akadályok. Milyen kapaszkodókhoz tud nyúlni a színész, hogy ezekkel megbirkózzon? Testünk erős középpontját, egyensúlyunkat, kinyitott érzékeinket használjuk a feladat megfelelő végrehajtásához.
- *„Bemutatkozás”*: az alapgyakorlat semleges karaktere ezen az órán figurává válik a színpadon. Hogyan születik meg az ötlet, hogy milyen figurává változzon és milyen lépéseken át teremtődik meg a karakter?

3. Csoportos gyakorlatok
   - *„Metró-aluljáró”*: a 4. órán kibontott gyakorlat továbbfejlesztése, amelyben most variáljuk a lassú és gyors haladást, a már szintén ismert, külön gyakorlatként nézett partnerválasztást, vele való találkozást és elválást.
   - *“G.A. úr X-ben”:* a (Déry Tibor-regényről elnevezett) gyakorlatban különleges köszönések és viszonzásuk a játék tárgya. A metró-aluljáró továbbfejlesztett változatában a folyamatos haladást találkozásokkal szakítjuk meg, amik során különleges köszöntésekkel fogad a kezdeményező fél, mintha mindenki egy másik világ polgára volna, ahol más és más üdvözlési szokással szembesülünk. A felajánlott köszöntést fogadni és viszonozni kell.

11. ÓRA - Érzékek és érzések

1. Bemelegítés

2. Egyéni gyakorlatok
   - tengervízben lépkedés nyakig-derékig-combig-térdig-bokáig: a víz ellenállásának képzetét teremtjük meg, és próbáljuk minél pontosabban megjeleníteni a megfelelő izommunkával.

- dombra felmenés és dombról leszaladás: egy különleges ellentartási technikát igénylő gyakorlat, melyben a test felfelé és lefelé haladásának illúzióját képes megjeleníteni a térd megfelelő hajlása és a felsőtest helyzete, valamint a mozgás ritmusa.
- *„Lépkedés”*: a játékvezető vezényli, hogy milyen helyeken és körülmények között járunk, ezekhez igazítjuk lépteink nagyságát, intenzitását, sebességét (parázs, moha, mocsár, hideg templomkő, tengerparti homok, kavicsos part, pocsolyák etc.). Az összetett feladat gyors reagálást kíván a színésztől, de minden szekció végén összegyűjtjük és megbeszéljük a tapasztalatokat, hogy mely helyeken melyek a leginkább célravezetőbb megoldások a helyszín járásmóddal történő megjelenítésére.
- *„Mit kezdesz egy székkel?”:* annak vizsgálata, hogy mi mindenre tud használni egy színész egy széket, ha mint egzakt tárgyat tekinti, és mire, ha mint megszemélyesített eszközt látja?
- *„A semleges maszk mit kezd egy székkel?”:* a színésszel ellentétben a tapasztalatok nélkül való maszk hogyan viszonyul a székhez, ami számára ismeretlen tárgy? Hogyan ismeri meg, hogyan fedezi fel? (Figyelmünk tárgya elsősorban a karakter semleges attitűdje, és később érdemes párhuzamot vonni a bohóc karakterének ugyancsak a megismerésre irányuló, de merőben más megjelenésű attitűdjével.)
- *„dinamikus mozdulatlanság”:* a láthatatlan izommunka megjelenése színpadon, a levélben jó vagy rossz híreket olvasó, az imádkozó hívő vagy az őrt álló katona mozdulatlanságának belső dinamikája.[97]
- *„Közöd lesz a történéshez”***:** a magatartás megváltozását tanulmányozza a gyakorlat, amelyben úgy kell eljátszani egy jelenetet, hogy az először csak szemlélő egyszer csak érintett lesz a történésben, például lát egy balesetet, de hirtelen észreveszi, hogy ismeri az áldozatot. **(**A szituációkat a diákok maguk találják és dolgozzák ki, bemutatás után közösen megvitatjuk.)

3. Csoportos gyakorlatok

- *„Járjunk úgy, mint…”:* csoportdinamikát boncolgató gyakorlat, melyben egy adott társaság tagjainak jellemző mozgását jelenítjük meg. (Légiutas kísérők a reptéren,

[97] Eugenio Barba, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001, 14.

börtönből szökő rabok, divatbemutató fellépői a kifutón, katonazenekar, kamaszok és bakfisok – a feladat témája tetszés szerint variálható.)

- *„Erre csörög a dió”:* a klasszikus társasági játék, melyben a bekötött szemű játékosnak el kell kapnia a körülötte lévőket. Azt vizsgálhatjuk, hogy a legfőbb érzékünktől megfosztott állapotban milyen eszközökhöz folyamodunk, és hogy az aktív cselekvést megkövetelő szituációban milyen megoldásokat találunk. (Milyen biztosan indulunk meg egy hang irányába bekötött szemmel is, holott a *„vakon futás”*-t, ahol nem volt előttünk a konkrét elérendő cél, nagy nehézségekkel küszködve tudtuk csak végrehajtani.)

12. ÓRA - Érzések és viszonyok

1. Bemelegítés

2. Egyéni és páros gyakorlatok

- *„Ráhatós”*: a becsukott szemű partner a hatásokra először nem reagál, csak figyeli magában a generált hatást; majd arccal reagál, végül csak hanggal reagál. Megvizsgáljuk a különbséget a vizuális és az auditív reakciók és azok hatásai között.
- *„párok mennek”*, akik valamilyen viszonyban vagy egy kiélezett szituációban vannak egymással. Hogyan jeleníthető meg (szavak és magyarázó gesztusok nélkül) a lelkiállapotuk, egymáshoz való viszonyuk, a környezetük?
- *„páros a liftben*”: a fenti gyakorlat statikus változata, amikor csak szűkített fizikai eszközök állnak rendelkezésre a megjelenítéshez, és főként a statikus energia, a láthatatlan izommunka nyújt segítséget a színészi játékban.
- *„Egy szó a szöveg”*, mi a szituáció? Az adott szó („Nem”; „Te”; „Holnap?”) egyszeri használatával történő jelenetalkotás, melyben érthetőnek kell lenni a szituációnak és a karakterek szándékainak.
- *„Bemutatkozás”:* a semleges maszk karaktere a bemutatkozás helyett a nézőtéren ülők közül valakit gondosan mérlegelve kiválaszt, aki a következő lesz majd a színpadon.

3. Csoportos gyakorlatok

- *„képkiállítás”:* a csapat minden tagja egy-egy (általa kitalált) karaktert játszik, aki valamilyen módon viszonyul a kiállított képekhez, és érzelmei szerint jár-kel a kiállításon (szereti, gyűlöli, ismeri a festőt, műkritikus, különöset fedez fel minden képen, vásárolni akar, tolvaj, érteni véli, nem érti etc.) Az interakciók megengedettek, de a lehető legkevesebb szöveg hangozzék el.
- *„Kijöhetek-e itt?”:* körben úgy helyezkedünk el, hogy egy embernyi távolság legyen köztünk. A kör közepén lévő szeretne kilépni ezen lyukak valamelyikén, de ehhez engedélyt kell kérnie a rés két szélén állóktól. Nem szabad sem gesztust, sem verbális eszközt használni sem neki, sem a körben állóknak, és egyértelmű jeleket adó arcmimikát se használhatnak. Az egyedüli kommunikációs csatorna a pillantás energiája, valamint az arcizmok másfajta, a belső szándék kivetülését tükröző munkája.[98] Ezekkel az eszközökkel kell a szándékot kifejezni. A kijövéshez mindkét őrt álló engedélye szükséges.
- *„Szélcsinálás”: a* csapatkohéziós gyakorlatok közül az egyik legkedveltebb gyakorlat folyamán a terem egyik végébe felállva, szoros csoportba rendeződve a terem másik végéig futunk gyors iramban, odaérve azonnal megfordulunk, így érezhetjük azt a szelet, amit mi magunk generáltunk.

13. ÓRA - Érzelmek

1. Bemelegítés

1. Egyéni gyakorlatok:

- *„tértapogatás és hálódobás”:* az 1. óra anyagában szereplő, a saját tér megtapasztalását célzó gyakorlat ismétlése. (A rendszeresen végrehajtott, szellemi háttérrel megtámogatott fizikai gyakorlatok észrevétlenül adnak nagy biztonságot a színpadon.)

[98] Pontosan erről ír Strasberg, amikor diákkori jegyzeteit vizsgálja M. Uszpenszkaja (akit ő Madame-nak hív) és R. Boleszlavszkij iskolájában, a Laboratory Theatre-ben.
Lee Strasberg, *Mestersége színész – A Method Acting születése és gyakorlása* (ford. Marosi Viktor), Budapest, L’Harmattan, 2018, 72.

- *„belső középpont megtalálása”*: játék az egyensúllyal. Zenére való mozgással történő kísérletezés az egyensúlyelvesztés határainak feszegetésére, és az egyensúly visszaszerzésének módozataira.
- *„csapat a liftben”:* a dinamikus mozdulatlansággal kifejezett izommunka megjelenése egy színpadi szituációban. A liftben lévő társaság tagjai ugyanolyan érzelmi, idegi emóciókat él át, tehát fizikailag és lelkileg is azonos helyzetben vannak. Azt vizsgáljuk, hogy ilyen körülmények közt tud-e mégis egyéni lenni a szereplők játéka, illetve hogy erősíti-e a színpadon teremtett hatást, ha többen csinálják ugyanazt.
- *„Bemész - történik valami – kijössz”:* egyénileg végzett gyakorlat, amelyben mindenki kidolgoz egy alapszituációt, amelyben a karaktere éppen van. Egy képzeletbeli szobába bemenve történik valami, amitől a karakter attitűdje jól láthatóan megváltozik.
- *„A semleges maszk érezni kezd”:* szintén a belső dinamikát megmozgató, az eredeti Lecoq-maszktól elrugaszkodó gyakorlat, amelyben az addig erősen jelenlévő, de szenvtelen karakter megérez valamit, és ezt ki is mutatja.

2. Páros gyakorlatok

- *„ráhatós*”: a páros gyakorlatban az, akire hatnak, lehunyt szemmel fogadja az őt ért hatásokat, majd mindegyik után ad visszajelzést a hatást gyakorló félnek. Ehhez használhat bármely eszközt: gesztust, mimikát, hangot.
- *„Szoborkészítés”*: párokban dolgozva egy-egy érzelemmel kapcsolatos fogalom (gőg, düh, melankólia, öröm, diadal, aggodalom, gyűlölet, türelem, izgalom, szánalom, rettegés, etc.) kifejező szobrát kell megalkotni, majd a szobor megelevenedik.
- *„Testbeszéd”:* annak vizsgálata, hogy alátámasztják-e a mondanivalót testünk jelei és gesztusaink, illetve a kimondottakkal ellentétes szövegalatti érzelmeket hogyan tudjuk adekvát testbeszéddel kifejezni a színpadon - vagy elrejteni a hétköznapi életben.

14. ÓRA - Hatások

1. Bemelegítés

2. Egyéni és páros gyakorlatok

- *„Susan-féle nyökögés”:* a (chicagoi tanárkollégáról elnevezett) gyakorlatban, amely pontosan egy percen át tart, határozottan el kell elkezdeni egy mondatot, amely azután azért nem lesz befejezve, mert a beszélő saját emocionális belső élete, és az ezeket megvilágító, kifelé tett gesztusai, valamint felhasznált töltelékszavai elveszik az egy percnyi időt. Arra kell törekedni, hogy bár konkrét elterelő mondat ne hangozzon el, a beszélő emocionális állapotát kivetítő jelek olyan sűrűek és érdekesek legyenek, hogy a hallgató figyelme végig a beszélőn maradjon.
- *„Add át a partnerednek!”:* az egyik fél megkísérli, hogy a nevetés jó pszichológiai hatásait kihasználva „ráragassza” azt komor partnerére. A valódi nevetést stimuláló rekeszizom-technikákat is megismerünk a gyakorlattal való foglalkozás közben.
- *„Ráhatós”:* a páros gyakorlatban az, akire hatnak, lehunyt szemmel fogadja az őt ért első hatást, majd (bármely eszközt: gesztust, mimikát, hangot használva) visszajelzést ad a hatást gyakorló félnek, aki erre reagálva adja majd a következő hatást az újra csukott szemmel várakozó partnernek.
- *„Koreográfus-pár”:* a fenti gyakorlat továbbgondolásaként a partnerek egy rövid táncot koreografálnak, amelyben világosan felismerhetővé teszik a viszonyukat. A mozdulatokban jelenjen meg, hogy ők kik, és hogy kettejük között éppen milyen szituációba nyerünk bepillantást. Az ábrázolt helyzet tartalmazzon egy konfliktust és annak megoldását is.
- *„anyagok párban”*: két anyag drámai találkozásának színpadi bemutatása egy vagy több etűd keretében. Ezek lehetnek a vér a szöveten, a fésű a hajban, az olaj a víz színén, a nap melege a jégen, és bármely ellentétes minőséget képviselő vagy egymással kapcsolatba kerülve változást előidéző anyag kombinációja.
- *„bemutatkozás”* egy érzelem kimutatásával: az alapgyakorlat szabályaiból a semleges színpadra menését megtartva a karakter most egy érzelem kimutatásával mutatkozik be, majd visszaváltozik semleges maszkká és úgy hagyja el a színpadot.

3. Csoportos gyakorlatok

- *„sámántánc”*: zenére végrehajtott, táncszerű gyakorlat. A kör közepén a Sámán áll, aki először is (akárcsak a semleges maszk karaktere) mindenkivel felveszi a kapcsolatot egy pillantás erejéig, konstatálva, hogy figyelnek rá. Majd fokozatosan magába mélyed és elkezdi megalkotni a zenére a saját táncát. Miközben magában táncol és keresi a legmegfelelőbb motívumokat, a körben állók is mozognak: őt utánozva próbálgatják a Sámán által kreálódó tánc mozdulatait. Miután a Sámán megalkotta a maga fizikai gesztusait, kinyitja a figyelmét, és fokozatosan újra felveszi a körben állókkal a kontaktust, megtanítva nekik a táncát. Majd kiválaszt egy következő Sámánt, ahhoz táncol oda, és lecsengetve saját táncát átadja neki a hatalmat. Az új Sámán még a régi tánc motívumainak töredékeivel megy be középre, és miután elhelyezkedett, végleg átveszi a hatalmat, most ő keresi a kontaktust a csapattagokkal és ő lát neki a saját tánca megalkotásához.
- *„Válaszd ki a partneredet szemmel!”*: a teremben szétszóródva mozgó diákok szemkontaktus létesítésével kommunikálnak, és kiválasztják partnerüket, akivel vagy találkoznak, illetve szétválnak és újra találkoznak, vagy csak messziről alkotnak párt.
- *„Milyen az este, a hajnal, az évszakok, a színek?”*: mozgásos etűd, amelyben egy-egy fogalom vagy jelenség karakterét kísérelünk meg átvinni testi megjelenítésbe.

2. sz. melléklet

INTRODUCTION TO STAGE BEHAVIOUR
Course Description Proposal by Eszter Kiss
The University of Chicago 2007

INTRODUCTION TO STAGE BEHAVIOR

Course Description Proposal

by

Eszter Kiss

January 2007

I created this methodology of teaching stage behavior in 2001, when I was commissioned by the Hungarian National Folk Ensemble to conduct a workshop for their professional dancers. In 2004 I further developed it, working with socially handicapped Gipsy children in Hungary. I also used and expanded it in 2006, as a physical director and acting consultant for Shakespeare's *Henry IV*, enacted by undergraduates of The University of Chicago. This is a highly flexible methodology, easily adaptable to the needs and level of the participants and of the production as well as to the length of time at disposal. It is based on the stage philosophy I learned from my mentors, including Gabor Zsambeki, Mladen Vasary, Ivica Boban, Peter Halasz, and Laszlo Sary;[99] I also benefited from workshops I had with Jacques LeCoq, Peter Brook, and Eugenio Barba.

The topics are divided into individual work, (further subdivided into two parts) cooperation with a partner, and group work, and each is illustrated with a few exercises. The exercises within the topics can be done at a beginning, intermediate and advanced level, which I also illustrate with examples. Of course, there are topics (e.g. creation of the figure) that are complex in themselves and therefore require advanced level work.

The students' mutual criticism and discussion of each other's work is an integral part of the course. We use music, objects and instruments. Each session is at least one and a half hours long. Comfortable attire, allowing complete freedom of movement, is necessary.

One of the essential features of the LeCoq-Vasary-Boban method is the *masque*. We set out working on the individual figures from a neutral masque, which symbolizes "knowing nothing" and the state of being without experiences. We use the masque in order to explore, sense, recall, and rediscover, the process of cognition, as well as in order to become acquainted with truly internal, emotional play.

Each class is made up of

1. Warming up, relaxation, (yoga-based) stretching
2. Attuning – openness, attention, concentration
3. Working on the central topic of the class
4. Game (concentration, trust, group cohesion, developing observational skills)
5. Relaxation

[99] Gabor Zsambeki: director; since 1989 chief director of Katona Jozsef Theater in Budapest; founding member and in 1998-2004 director of, the Union of European Theaters.
Mladen Vasary: Croatian actor and teacher. Until 2004 he worked in France; since 2004, member of the Croatian National Theater in Zagreb.
Ivica Boban: Croatian director, choreographer, teacher, and member of the Croatian National Theater in Zagreb.
Peter Halasz: Hungarian writer, actor, director, founder of Squat Theater (1977-1984) and Love Theater (1985) in New York.
Laszlo Sary: Hungarian composer and music pedagogist.

Levels

1. Beginner – basic exercises
2. Intermediate – complex exercises
3. Advanced – parts of plays, monologues, music compositions, rhythm compositions

TOPICS

I. THE INDIVIDUAL

Body (skills)

- Exploring parts of the body: how do they move? What can you express with them?
- Gaits: How does your partner walk? Observe and then imitate it.
- Leading from a single point of the body.
- "Shake! Stretch! Strain! Relax! Jump!"
- Relax your partner
- On an advanced level: Get from one point to another in such a way that I cannot see you moving

Space

- Feeling and groping your personal space, occupying a position in your personal space, sensing your personal space
- Belittling and then enlarging an everyday, routine movement or gesture
- Walking backwards (eyes on the nape)
- Metro subway (crowded street)
- Looking inward (introverted) – looking outward (extraverted)

Balance, openness, relaxedness, concentration

- Tightrope walker, drunk, child learning to walk
- How do we walk? Walk in water to the neck, to the waist, to the knee; walk on the cold floor of a church, in the hot sand of a desert, on ice, in the dark, etc.
- Balancing exercises with a partner
- Arabesque posture
- Straight back, good posture
- Spinning in place
- Advanced level: different kinds of sports in slow motion

Expressive skills, devices – Learned (conscious) and natural (unconscious)

- Face – working the facial muscles, grimacing, mimicry
- Body – your partner does something and you react to it; your partner touches you somewhere and you move that point of your body; your partner looks at a point of your body and you move it. The meaning of individual gestures.
- Voice and breathing – midriff exercises, exercises with our voice; loud and soft speech; exercises with oral and lingual muscles; finding your natural voice
- Advanced level: enact how a seed becomes a plant, an egg a bird; enact a color, a part of a day, a season

Rhythm

- Rhythm exercises based on Laszlo Sary's method called *Creative Musical Exercises.* Stage rhythm – in speech and in movement
- Pause – long vs. momentary
- Advanced level: works by John Cage, Larry Spivack, Ernst Toch

Forceful Stage Presence

- Neutral entrée – individual entrée – entrée as a figure
- Exit
- Neutral entrée, and then becoming a figure
- Contact with the audience

Expressing emotions, mental states

- Reacting to the gestures of the partner – non-verbal reactions
- Reacting to an imaginary speaker – ridiculous, terrifying, embarrassing, funny, witty, etc.
- Sculpture-game – emotions
- Elevator game – relations
- Where am I? – emotional state in given conditions
- Advanced level: What can you do with a chair as your partner?

II. THE CHARACTER/ ROLE

Finding the character

- The participants start continuous facial movement – when the instructor gives a sign everybody stiffens in a given facial position, and then tries to find a befitting posture, voice, way of walking

Formulating the character (Working your body)

- Leading from a single point of the body.
- Characters of the Commedia dell'Arte

Enacting the character

- Techniques
- Too much vs. too little, just right (authentic) – farce, clownery
- The character and his or her voice
- Animal characters

III. THE PARTNER

Encounter

- Selecting, meeting, and making contact
- Eye-contact exercises

Making contact, getting acquainted

- Greetings
- Partners influence each other by touching
- Who was my partner? – cooperation with each other with the eyes closed

Working together – awareness of, identifying with, reaction to, the partner

- Siamese twins
- Mirror
- "My hand is your face"
- Guiding a blind person
- Advanced level: making a plaster masque of the other's face

Playing together –

- A married couple
- What is the relation between them?
- Advanced level: materials in pair: fire and water, oil and water, etc.

Expressing and hiding contradictions

- Bodily collisions
- Quarrel
- Forbidding a child to do something
- "Direct him!" (with the eyes, fingers, noises, etc.)

IV. THE GROUP

Inside the group

- Shaman dance
- We are one group (passengers on a bus, a sports team, a party of snobs, audience at the opening ceremony of an art exhibition, prisoners, etc.)

Separately from the group

- Shaman dance
- Someone enters the room. How do we greet him or her?
- Somebody is in the center of a circle. Where can he or she leave the circle?

Against the group

- Exercises following the methodology of Carlos Saura (Spanish dancer, choreographer, director)
- Advanced level: silent movie
- Advanced level: “Let us make a machine together!”

3. sz. melléklet

Weöres Sándor: Egysoros versek

Áldott az első meztelenség.
Szemednek szegzett lándzsák: csillagok.
A dal madárrá avat.
Isten rajtad: végtelen könny; Isten benned: végtelen mosoly.
Szárnysötét.
Tojáséj.
A mindenség a szemedben fészkel.
Tetteid medre: életed.
Liliomszörny.
Csak kerete vagy magadnak.
Őrült minden fűszál.
A világ Isten szakálla.
Vajúdik a sírásó felesége.
Remetebál.
Hiány teste, árnyék.
A múlt a jelen alakja; a jövő a jelen illata.
Koldus: akinek van valamije.
Csukott kulcs.
Álomajtó.
Résztveszek-e saját temetésemen?
Szép távolságoddal itt vagy.
Másodszorra elvész az első.
A mozdulatlan folyton közeleg.
Árnyének.
Korforduló: meredek síkság.
Körülálltalak.
A szaladó kutyának száz lába van.
Az igazi felelet szótlan.
Tettbimbó.
A fal lát.
Simaság elmerült szöglete.
A fegyvert a félelem élteti.
Jelenléted messzesége.
Egy kézfogás is a mindenség takarója.

4. sz. melléklet

Radnóti Miklós: Naptár

JANUÁR

Későn kel a nap, teli van még
csordúltig az ég sűrü sötéttel.
Oly feketén teli még,
szinte lecseppen.
Roppan a jégen a hajnal
lépte a szürke hidegben.

FEBRUÁR

Újra lebeg, majd letelepszik a földre,
végül elolvad a hó;
csordul, utat váj.
Megvillan a nap. Megvillan az ég.
Megvillan a nap, hunyorint.
S íme fehér hangján
rábéget a nyáj odakint,
tollát rázza felé s cserren már a veréb.

MÁRCIUS

Lúdbőrzik nézd a tócsa, vad,
vidám, kamaszfiús
szellőkkel jár a fák alatt,
s zajong a március.
A fázós rügy nem bujt ki még,
hálót se sző a pók,
de futnak már a kiscsibék,
sárgás aranygolyók.

ÁPRILIS

Egy szellő felsikolt, apró üvegre lép
s féllábon elszalad.
Ó április, ó április,
a nap se süt, nem bomlanak
a folyton nedvesorru kis rügyek se még
a füttyös ég alatt.

MÁJUS

Szirom borzong a fán, lehull;
fehérlő illatokkal alkonyul.
A hegyről hűvös éj csorog,
lépkednek benne lombos fasorok.
Megbú a fázós kis meleg,
vadgesztenyék gyertyái fénylenek.

JÚNIUS

Nézz csak körül, most dél van és csodát látsz,
az ég derüs, nincs homlokán redő,
utak mentén virágzik mind az ákác,
a csermelynek arany taréja nő
s a fényes levegőbe villogó
jeleket ír egy lustán hősködő
gyémántos testü nagy szitakötő.

JÚLIUS

Düh csikarja fenn a felhőt,
fintorog.
Nedves hajjal futkároznak
meztélábas záporok.
Elfáradnak, földbe búnak,
este lett.
Tisztatestü hőség ül a
fényesarcu fák felett.

AUGUSZTUS

A harsány napsütésben
oly csapzott már a rét
és sárgáll már a lomb közt
a szép aranyranét.
Mókus sivít már és a büszke
vadgesztenyén is szúr a tüske.

SZEPTEMBER

Ó hány szeptembert értem eddig ésszel!
a fák alatt sok csilla, barna ékszer:
vadgesztenyék. Mind Afrikát idézik,
a perzselőt! a hűs esők előtt.
Felhőn vet ágyat már az alkonyat
s a fáradt fákra fátylas fény esőz.
Kibomló konttyal jő az édes ősz.

OKTÓBER

Hűvös arany szél lobog,
leülnek a vándorok.
Kamra mélyén egér rág,
aranylik fenn a faág.
Minden aranysárga itt,
csapzott sárga zászlait
eldobni még nem meri,
hát lengeti a tengeri.

NOVEMBER

Megjött a fagy, sikolt a ház falán,
a holtak foga koccan. Hallani.
S zizegnek fönn a száraz, barna fán
vadmirtuszok kis ősz bozontjai.
Egy kuvik jóslatát hullatja rám;
félek? Nem is félek talán.

DECEMBER

Délben ezüst telihold
a nap és csak sejlik az égen.
Köd száll, lomha madár.
Éjjel a hó esik és
angyal suhog át a sötéten.
Nesztelenül közelít,
mély havon át a halál.

5. sz. melléklet

A Mladen Vasary kurzusán végzett gyakorlatok kifejtése

Mérlegjáték

A földre egy három méter átmérőjű kört rajzoltunk, amelyet a bejelölt középpontból kiindulva, az átlókat gondosan berajzolva nyolc cikkelyre osztottunk. Minden elválasztó vonal hosszát 3 egyenlő részre tagolva a vonalak osztási pontjait is bejelöltünk, ez lett a megrajzolt játéktér, amelyben a vonalakon közlekedtünk. A gyakorlat menete a következő: a tér közepére beáll az „ellensúlyozó", ezzel kezdődött a játék. Az első belépő játékos valamelyik osztóvonalhoz lépve az vonal egyik osztási pontjára lép, mire a középponti játékos - konstatálva a partner lépését - az adott vonal meghosszabbítása felé fordulva maga is megtesz annyi lépést, hogy mintegy kiegyensúlyozza a teret, mintha az egy a közepén felnyársalt tányér lenne, és az a cél, hogy ne boruljon le a tengelyéről. Miután (semleges lépésekkel és attitűddel) a megfelelő helyre lépkedett, ismét a kör közepe felé fordul, és mindketten konstatálják, hogy a tér egyensúlyba került. Ez semmi reakciót nem kíván, elég a testük mozdulatlan állapota. (Épp az volt a nehéz ebben a gyakorlatban, hogy a puszta koncentráción és céltudatos cselekvésen kívül semmi más hatást ne akarjunk elérni.) Ekkor lép be a második játékos kívülről, úgy, hogy ő is választ egy vonalat, amelynek valamelyik osztására lép. Ekkor a középponti szerepet játszó reagál: visszalépkedve középre, az új bejövő tengelyének hosszabbításában lépked a megfelelő távolságra a középponttól, hogy őt kiegyensúlyozza. A továbbiakban ismét a legelőször belépett játékoson a sor, hogy lépjen, amire a középponti szereplőnek válaszolnia kell, és vagy kiegyensúlyozza rögtön a teret, vagy csak egy közelítő megoldással teret enged a második játékosnak, hogy ő fejezze be az egyensúly visszahozását. A játék a körön kívül állók bevonásával is folytatódhat, hiszen ha az egyensúlyhelyzetre nem válaszolnak újabb kibillentéssel, egy külső résztvevőnek kell azt elvállalnia. A reakció szándékos nem kimutatása eleinte nehéz volt, de később többször csináltuk maszkban a játékot, ami (miután megtanultuk használni) már segített semlegesnek maradni.

Futás bekötött szemmel

A feladat egyszerű volt: bekötött szemmel elfutni a terem egyik végéből a másikba, a lehető legrövidebb idő alatt. Az út akadálytalan, egyedül a végén van fal, és mert jól láttuk az előttünk lévő táv mintegy 15 méternyi hosszát, legalább a nekiinduláskor lehettünk volna bátrabbak. De nem így történt, hanem mindenki nagy láblendítésekkel és erőbedobással topogott szinte egy helyben, alig haladva előre, és a célnak számító faltól már 5-6 méternyire félénken tapogattunk előre, megcsalatva a vélt és valós távolságtól.

Utazás

Az „*utazás*" nevű gyakorlat egy irányított feladatsor, amiben a tanár által diktált helyzeteknek megfelelően mozognak a diákok. Poros úton sétálva esni kezd az eső, és máris sárban gázolunk előre, betérünk egy füves rétre, ahol eláll az eső, de ahogy megyünk, egyre magasabb a fű: térdig, majd derékig ér, a rétről kijutva egy először tiszta aljú, majd egyre bozótosabb erdőn vágunk át, ebből kiérve egy sivatagba jutunk, ami először hűvös homokú, de egyre melegebbé, végül égetően forróvá válik, míg végre eljutunk a tengerig, amibe belegázolunk, előbb bokáig, majd térdig, végül combig, majd átúszva a kis öblöt egy hegy lábához jutunk, amire felmászunk, aztán a másik oldalán leereszkedünk, egyre gyorsabban futva le az egyre kövesebb lejtőn, és még egy egyre mélyülő mocsáron is át kell lábalnunk, hogy megérkezzünk oda, ahonnan elindultunk.

MAGYAR NYELVŰ TÉZISEK

Bevezető

Kutatásom annak meghatározására irányul, hogy milyen lehetőségek, technikák alkalmasak az európai és az amerikai színészképző iskolák metódusainak együttes használatára. Mindezt a hazai és az Egyesült Államokban szerzett tanári és színészi tapasztalataim alapján vizsgáltam. A kérdéskör első elemei akkor fogalmazódtak meg bennem, amikor 2006 és 2010 között az Amerikai Egyesült Államokban élve a The University of Chicago drámaóráin a hallgatók színészképzésével foglalkoztam.

Az európai színházi iskolák hagyományainak keretei között képzett színészként szembesülnöm kellett azzal a ténnyel, hogy bár valamennyi tengerentúli iskola az európai hagyományokon alapul, mind felfogásukban, mind módszereikben alapvetően eltérően fejlődtek tovább az egykor közös gyökerektől. Szembekerülvén az eleinte áthidalhatatlannak tűnő, nem csupán a színházkultúrában, de sok más téren is jelentős különbségeket mutató értékítélettel és ízlésvilággal, sikerült kidolgoznom egy olyan programot, amely a tengerentúlon nagyra értékelt európai kultúra színházelméleteit felhasználva vezette be a hallgatókat a színjátszás alapjaiba. Ezt a metódust egy olyan általam összeállított és kigyakorlott kurzusra építettem fel, amelyet 2001-ben vezettem professzionális néptáncosok színpadi képzése céljából a Magyar Állami Népi Együttes tagjainak. A módszer a Színház- és Filmművészeti Főiskolán tanító mestereimtől (Zsámbéki Gábor, Sáry László, Mladen Vasary) tanult felfogás alapján épül fel, és felhasználtam benne Jacques Lecoq, Peter Brook, Eugenio Barba és Ivica Boban workshopjain szerzett tapasztalataimat is, melyeket részben a főiskolás évek alatt, részben Soros-ösztöndíjasként szereztem.

Azt vizsgáltam, hogy a színészi eszköztár felépítésére milyen utakat kísérletezett ki a folyton megújuló színházi világ, és hogy más kulturális körülmények között ezek miképpen alkalmazhatók, hogyan fuzionáltathatók egymásba az eltérő színházi hagyományokra alapuló technikák.

Tézisek

I. Össze lehet-e állítani egy olyan alapmetodológiát, amely bármely színpadi előadó számára biztos és jól használható szellemi és fizikai eszközkészletet biztosít?

A kutatásom témájául választott problémakör egy olyan komplex jelenség a színművészetben, amely egy igényes színészt élete végéig foglalkoztat. Sokféle módon, sok rendezővel és színészkollégával, sok stílusban dolgozunk, és minden munka egy újabb kihívás, hogy az addig megszerzett eszköztár elemeiből az adott körülmények között mit használjunk fel egy produkció próbafolyamatában.

Egy új munka elkezdésekor a színész részéről vegyes, kíváncsisággal és izgalommal terhes hangulat kíséri a próbák kezdeti szakaszát, mert akkor világlik ki, hogy elegendő-e a már birtokában lévő színészi fegyvertárból válogatnia, vagy esetleg egy teljesen új megközelítés, újfajta megjelenítés szükségeltetik a szerepe megformálásához. Színészként töltött éveim során megtapasztaltam, hogy az eszköztár tudatos vizsgálata és rendszeres frissítése elengedhetetlen a pályán. A folyton megújuló igények, változó stílusok is arra ösztönöznek minket, hogy a művészetet újra és újra más szempontokból vizsgáljuk, a már sokszor megválaszolt kérdésekre más és más válaszokat adjunk. Azonban vannak olyan részei a színész egyéni eszköztárának, amihez minden körülmények között szívesen nyúl, és ez a „trezor” mindig képes azt a megnyugtató kényelmet adni, amitől a színész elég magabiztosan érezheti magát még egy teljesen újfajta megközelítéseket igénylő produkcióban is. Egy bármikor mozgósítható, biztos háttérrel rendelkezve könnyedebben kísérletezünk és nyitottabban próbálunk ki új dolgokat.

Jelen doktori kutatásom kezdetén ebből kiindulva kerestem a választ arra, hogy ez a minden színésznél más és más forrásból megszerzett bázis miben különbözik egymástól, illetve létezik-e egy olyan szilárd, mindenki által használható színészmesterségbeli alap, amire mindannyian támaszkodhatunk.

II. Az általam összeállított metodológia alkalmazható-e az európaitól eltérő amerikai színházi és színészoktatási hagyományban?

Magyar táncosoknak tartott színésztréningem alatt összegeztem a saját magam által a színészképző technikák témájában megszerzett tudást és a lehető legjobban felépítve állítottam össze egy a színpadi jelenlét erősítését és a táncosok magabiztosságát célzó tematikát. Később az Egyesült Államokban színészként dolgozva szembesülnöm kellett ennek a számomra alapvető színészi bázisnak az enyémtől sok tekintetben különböző voltával. Akkor értettem meg, hogy egy másik kontinensen szükségszerűen más alapelvek az irányadók. Színészként dolgozva a színjátszásban is más stílusokkal találkoztam, amikhez kénytelen voltam valamelyest alkalmazkodni. Viszont tanárként dolgozva Amerikában olyan szabadságot kaptam, amiben lehetőségem volt a kísérletezésre, és annak megtapasztalására, hogy a másféle kultúrkörben élő egyetemi hallgatók fogékonyak-e az ún. európai stílusú színjátszásra, amiből egyébként az összes Amerikában használatos metódus kiindult.

Lehetséges-e olyan jól kivitelezhető, élvezetes és az elérni kívánt célokat világosan kijelölő gyakorlatsorokat kialakítani, amelyek segítségével a hallgatók képesek lesznek magukat a színpadon magabiztosabbnak érezni, a szerepüket pontosabban megközelíteni, és amitől a csapatmunka is gördülékenyebb és összehangoltabb lesz? Az ebből a célból már az amerikai diákok számára összeállított tematikámban arra kerestem a választ, hogy működik-e ez a sokféle stílust magában foglaló, a rugalmassága és nyitottsága miatt „európai”-nak nevezett metodika. Mivel igazodnom kellett az amerikai kultúrába ágyazott igényekhez és követelményekhez, az elérendő célokat pontosan ki kellett jelölnöm és megindokolnom, ezért a gyakorlatokat mindig egy bizonyos megismerési folyamat köré építettem.

Színészként vezetett munkanaplómban azt szándékoztam megvilágítani, hogy az általam megalkotott fúziós technika hogyan működik a gyakorlatban, például egy próbafolyamat során. Egy új előadáson dolgozva felhasználtam a tanári munkámból és a tematikám megalkotásához vezető okokról gyűjtött ismereteimet, így a megfelelően kiválasztott gyakorlatokat tudtam javasolni színésztársaimnak, amelyek megkönnyítették és élvezetesebbé is tették a próbákat, ugyanakkor hozzásegítettek minket ahhoz, hogy jól funkcionáló csapatként tudjunk együttműködni.

III. Az amerikai viszonyok között a gyakorlati tapasztalataimnak megfelelően átdolgozott alapmetodikám működik-e, értékes-e a hazai körülmények és követelmények mellett?

Elképzeléseim szerint az általam kidolgozott munkamódszerben, melyben a széleskörű és sokrétű európai hagyományokat ötvöztem az amerikai iskolák megértésre törekvő alaposságával, valamint azzal az alapvető igénnyel, hogy a gyakorlatok során alkalmazott elméleti hátteret a lehető legalaposabban feltárva világítsam meg az egyes feladatok célját és hasznát, a hazai színészképzésben is alkalmazható gyakorlatsorokat sikerült összeállítanom. Dolgozatomban arra keresem a választ, hogy a tanulási és tanítási folyamaton és a művészi munkán keresztülvíve hogyan működik (és működik-e?) az a fúzió, amely a hagyományos gyökerű, de már több úton továbbfejlődött európai, illetve az európai gyökerű, de az igények mássága miatt eltérő utakon elinduló amerikai színházi iskolák között jöhet létre.

A kutatás ezen szakaszában további gyakorlati elemekkel bővítettem a kidolgozott tematikám alkalmazásából származó tapasztalataimat a 2018-ban az SZFE felvételi előkészítőjében magyar fiataloknak tartott foglalkozásokon. Ezen a kurzuson az amerikai diákok oktatása során kialakított módszeremből indultam ki. Mivel az Amerikában használt tematikámat úgy állítottam össze, hogy rugalmasan alakítható legyen az időbeli korlátokhoz alkalmazkodva, itthon négy, változó időtartamú alkalomból álló foglalkozásra osztottam a feldolgozandó anyagot. A négy alkalommal tárgyalt szempontokat nem csak a fizikai gyakorlatokon, hanem – igazodva a hazai körülmények kívánalmaihoz - magyar verseken való egyéni és csoportmunkával is gazdagítottam. Ennek a kurzusnak az eredményeit felhasználva igyekeztem választ adni a III. tézisemre.

ANGOL NYELVŰ TÉZISEK

Introduction

The aim of the research is to determine which possibilities and techniques are suitable for synthesizing the methods of European and American acting schools, based on my experience in teaching and acting in Hungary and the United States. The first elements of this question came to my mind when I was leading actor training for students at the University of Chicago in the United States between 2006 and 2010.

As an actor who had studied within the traditions of European theater schools, I soon concluded that although all overseas schools had been based on European traditions, they had evolved significantly differently from those traditions in their approach and methods. I was faced with different sets of values and tastes - not only in the theater culture but many other areas as well. At first sight it appeared as an obstacle too hard to overcome. I finally succeeded in developing a program which introduced overseas students to the very foundations of acting based on certain theatrical theories originated from the appreciated European culture.

The program was built and further developed on a previous course I had launched in 2001 to train professional folk dancers, members of the Hungarian State Folk Ensemble. The method was based on a concept I had learned from my masters at the College of Drama and Film (Gábor Zsámbéki, László Sáry, Mladen Vasary). I also included the experience I had gained during the workshops of Jacques Lecoq, Peter Brook, Eugenio Barba and Ivica Boban during my college years and later as a Soros scholar.

The aim of my research was to explore which paths had been experimented by the constantly renewable theater world for building the actors' set of tools, and how those methods could be adapted to different cultural surroundings.

Theses

I. Is it possible to put together a basic methodology that provides a safe and useful set of mental and physical tools for each stage performer?

The problem I have chosen as the topic of my research is a complex phenomenon in the field of acting and can keep a demanding actor's mind busy for the rest of their career/life. We, actors, work in different ways, with lots of directors and colleagues, in various styles. Each work is a new challenge to find out how to use the tools we have previously collected among the special circumstances and demands of a new production's rehearsal process.

The early stage of the rehearsal is accompanied by a certain mood filled with curiosity and excitement as the actor tries to find out whether it is enough to pick some tools from their already existing arsenal, or perhaps it is necessary to take on a completely new approach. Throughout my years as an actor, I have experienced the need to consciously examine and regularly update my acting tools. The ever-renewing demands and changing styles also encourage us as actors to look at art from different angles repeatedly, to give different answers to the questions we have previously encountered. However, there are parts of an actor's personal toolbox that the actor feels confident with in any circumstance. This "realm" is always able to provide the comfort, to make the actor feel safe - even in a production that requires a whole new approach. This secure background, which can be mobilized at any time, is a help in experimenting and trying out new things more boldly.

Against this background in the beginning of my current PhD research, I raised the question: how these foundations - that come from various sources for each and every actor - differ from each other and whether there is a solid, universally applicable actor foundation that we all can rely on.

II. Can my methodology - rooted in European heritage - be applied to the different traditions of American theater and acting education?

During my training held for Hungarian dancers, I summed up my own knowledge of actor training techniques and put together, as best as I could, a curriculum to enhance the stage presence and the dancers' confidence. Later, working as an actor in the United States, I was faced with another form of the actor's foundations, which in many ways was different from mine. I realized that on another continent there were different acting principles. While working as an actor, I also came across other styles in acting that I somewhat needed to adapt to. However, working as a teacher in America, I was given the freedom to experiment with the concept of whether university students from other cultural backgrounds were receptive to the so-called European-style of acting, which had been the starting point for all the methods used in America.

Can we create well-executed, enjoyable and well-targeted exercises that will help students feel confident on stage, approach their roles more accurately, and make teamwork smoother and more consistent?

In the methodology, which I had created for my American students - with the aim mentioned above - I looked for answers to the question whether that method, called "European" due to its flexibility and openness, could work or not. Since I had to adjust to the needs and requirements embedded in American culture, I felt an urge to clearly identify and justify the goals I wanted to achieve, so I always built the exercises around a certain cognitive process.

As an actor I kept a work journal in which I intended to highlight how the fusion methodology I had created worked in practice, for example during a rehearsal. While working on a new show, I used the experience of my teaching work and my knowledge concerning the reasons that had led me to building my topic. That way I could recommend my actors some well-chosen practices that made the rehearsal process easier and more enjoyable, while helping us work as a well-functioning team.

III. Does my core methodology, revised and reworked according to my practical experience gained in an American context, work in a Hungarian context, and to what extent is it valuable there?

In my view, in my methodology I managed to set a series of exercises that can be used in domestic actor training. This method combines a wide and diverse European tradition with the American schools' accuracy for understanding and with a basic need to explore the theoretical background of the exercises as thoroughly as possible, to illuminate the aims and benefits of each assignment. In my dissertation, I seek an answer to how might this fusion work (through the learning and teaching process and artistic work) between a traditional - but in many ways further developed - European heritage and the practices of the American theater schools (that used to have the same European roots but due to the different needs they have developed different approaches.)

In that stage of my research, I was given the opportunity to add further elements to my experience in applying my fusion methodology. During the SZFE admissions preparation program in 2018 I held a course for young Hungarians where I applied my method developed for American students.

I had formed my methodology in such a way that it could be flexibly adapted to time constraints and back in Hungary I divided the material into four sessions of varying duration. I enriched the topics discussed during the four sessions, not only with physical exercises but also with individual and team work around Hungarian poems, according to the requirements of the Hungarian circumstances. Using the results of this course, I tried to answer the questions in Thesis No. III.

BIBLIOGRÁFIA

Adler, Stella, *The Art of Acting (ed. by H. Kissel)*, New York, Applause Books, 2000.

Adler, Stella, *The technique of acting*, New York, Bantam Books, 1988.

Baldwin, Jane, *Michel Saint-Denis and the Shaping of the Modern Actor*, Westport, Greenwood Press, 2003.

Barba, Eugenio, *Kísérletek színháza* (ford. Gál M. Zsuzsa), Budapest, Színháztudományi Intézet, 1965.

Barba, Eugenio, *Papírkenu* (ford. Andó Gabriella, Demcsák Katalin), Budapest, Kijárat kiadó, 2001.

Barba, Eugenio, Savarese, Nicola, *A Dictionary of Theatre Anthropology - The Secret Art of the Performer*, London and New York, Routledge, 1991.

Boal, Augusto, *Games for Actors and Non-Actors*, London and New York, Routledge, 2002.

Bogart, Anne and Landau, Tina, *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, New York, Theater Communications Group Inc., 2005.

Boleslavsky, Richard, *Acting, The First Six Lessons*, Martino Publishing, 2013.

Chekhov, M., *On the Technique of Acting*, New York, Harper, 1991.

Chekhov, M., *On Theatre and the Art of Acting: The Six-hour Master Class*, (recorded 1955: The Stage Society with The Guide by Mala Powers), New York, Applause Theater Books, 1992.

Chubbuck, Ivana, *The Power of the Actor*, New York, Penguin Random House, 2004.

Cohen, Robert, *A játék hatalma* (ford. Indali Klára), Budapest, Alfa kiadó, 1993.

Copeau, Jacques, *A színház megújulása,* (ford. Sz. Szántó Judit), Budapest, Színháztudományi Intézet, 1961.

Csehov, Mihail, *A színészhez.* (ford. Honti Katalin), Budapest, Polgár Kiadó, 1997.

Diderot, Denis, *Színészparadoxon* (ford. Görög Lívia), Budapest, Magyar Helikon, 1966.

Katalin, Gabnai, *Drámajátékok*, Budapest, Tankönyvkiadó Vállalat, 1989.

Hagen, Uta, *Respect for acting*, New York, Macmillan, 1973.

Hagen, Uta, *A Challenge for the Actor*, New York, Scribner, 1991.

Hodge, Alison, ed., *Twentieth Century Actor Training*. London and New York, Routledge, 2010.

Hull, Loraine S., *Strasberg's Method - As Taught by Lorrie Hull.*, Woodbridge, Ox Bow Press 1985.

Hull, Loraine S., *Színészmesterség mindenkinek* (ford. Pavlov Anna), Budapest, Tericum Kiadó, 1999.

Jákfalvi, Magdolna (szerk.), *Színészképzés, neoavantgárd hagyomány*, Budapest, Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2013.

Jákfalvi, Magdolna (szerk.), *Színházi antológia - XX. század*, Budapest, Balassi, 2000.

Kissel, Howard, ed., *The Art of Acting by Stella Adler*, New York, Applause Theater Books, 2000.

Koltai, Tamás, *Szemtől szemben Peter Brook*, Budapest, Gondolat, 1976.

Leach, R., *Makers of Modern Theatre*, London, Routledge, 2004.

Lecoq, Jacques, *Le corps poétique*, Actes Sud-Papiers, Cahiers no. 10. ANRAT, 1999.

Lecoq, Jacques, *The Moving Body*, London and New York, Routledge, 2001.

Lecoq, Jacques, *Theater of Moving and Gestures*, London and New York, Routledge, 2001.

Lewis, Robert, *Method - Or Madness*, New York, Samuel French Inc., 1958.

Longwell, Dennis, and Sanford Meisner, *Sanford Meisner on Acting*, New York, Random House, 1987.

Mejerhold, Vsevolod, *Écrits sur le théâtre II*. (ford. Béatrice Picon-Vallin), Lausanne, La Cité-L'Age d'Homme, 1975.

Nánay, István (vál.) és Gabnai, Katalin (szerk.), *A színésznevelés breviráriuma*, Budapest, Múzsák Közművelődési, 1983.

Márton, András, *Igazul vagy igazán – Determinizmus és kibernetika Lee Strasberg és Robert Cohen színészpedagógiai rendszereiben*, Budapest, SZFE DLA - dolgozat, 2001.

Pitches, Jonathan, *Vszevolod Mejerhold*, London and New York, Routledge, 2003.

P. Müller, Péter (szerk.), *A modern színház születése*, Budapest, Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet, 2004.

Sáry, László, *Creative music activities*, Pécs, Jelenkor, 1999.

Sáry, László, *Kreatív zenei gyakorlatok*, Pécs, Jelenkor, 1999.

Soloviova, Vera - Adler, Stella - Meisner, Sanford – Gray, Paul, The Reality of Doing, *The Tulane Drama Review* Vol. 9, No. 1, Autumn, 1964, 136 –155. (Published by: The MIT Press)

Staud, Géza, *Szemtől szemben Max Reinhardt*, Budapest, Gondolat, 1977.

Strasberg, Lee, and Morphos, E., *A Dream of Passion: The Development of the Method*, New York, Little, Brown and Company, 1987.

Strasberg, Lee, *Mestersége színész – A Method Acting születése és gyakorlása* (ford. Marosi Viktor), Budapest, L'Harmattan, 2018.

Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Szergejevics, *A színész munkája* (ford. Morcsányi Géza), Budapest, Gondolat, 1988.

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

Név: Kiss Eszter

Születési hely, idő: Budapest, 1971.03.27

Elérhetőség: +36 30 9458120

kiss71eszter@gmail.com

Iskolai tanulmányok

1989	Érettségi (budapesti Szilágyi Erzsébet Gimnázium francia tagozat)
1991-1994	Színház- és Filmművészeti Egyetem, Zsámbéki Gábor osztálya
2014-	Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori iskola
1992-2000	Acting workshops: Peter Brook, Jacque Lecoq, Eugenio Barba, Mladen Vasary, Ivica Boban

---

Szakmai tapasztalatok

1994-2006	Budapesti Katona József Színház (színész)
2006-2007	Bloomington, az Indianai Egyetem, Magyar tanszék (óraadó tanár, tanszékvezető: Szegedy-Maszák Mihály)
2007-2010	Chicago, The University of Chicago (Acting Coach /Physical Director), Színtársulatok: Halcyon, Chicago Dramatists, n.u.f.a.n. Ensemble, Metropolis Theater /Arlington Heights/ (színész)
2010-	Budapesti Katona József Színház (színész)

Jelenlegi színházi munkák (Budapesti Katona József Színház)

Fassbinder: Petra von Kant – Marlene

Shakespeare: Ahogy tetszik (Závada Péter fordítása) – Audrey

Schirach: Terror – Bírósági elnök

Závada Péter, Szabó-Székely Ármin: Ithaka – Küklopsz

Fejes Endre - Tasnádi István: Rozsdatemető 2.0 - Seresné/Szomszédasszony/Riporternő

Elfriede Jelinek: A királyi úton – vak szókimondó

Claudio Monteverdi : Poppea megkoronázása – Nutrice

Simkó Beatrix: The Credenza Left int he Cellar – táncos

Korábbi színházi munkák (Budapesti Katona József Színház)

Büchner: Danton halála – Lucile

Krleža: Alulról az ibolyát! – Ammónia, Láng neje

Molière: A mizantróp – Ariste nője

Mayenburg: Mártírok – Inge Südel (Benjamin anyja)

Ödön von Horváth: A végítélet napja – Leni

Illaberek (a társulat improvizációi alapján összeállított előadás)

Lorca: Bernarda Alba háza – Amelia

Tasnádi: Közellenség – Lisbeth

Brecht-Weill: Koldusopera – prostituált

Vinnai-Bodó: Ledarálnakeltűntem

Tersánszky, Grecsó: Cigányok – Tényfeltáró újságíró

Nestroy: A talizmán – Szalome, libapásztorlány

Dosztojevszkij: Az idióta (A félkegyelmű) – Varja

Handke: Az óra, amikor semmit nem tudtunk egymásról

Vörösmarty: Csongor és Tünde – Kalmár

Ibsen: Hedda Gabler – Elvstedné

Bernhard: Heldenplatz – Herta

Büchner: Danton halála – Lucile

Shakespeare: Szentiványéji álom – Hermia

Jerofejev: Walpurgis-éj – Ljuszi

Gombrowicz: Yvonne, burgundi hercegnő – Yvonne

Feydeau: A barátom barátnője – Charlotte

Sáry László: Once Upon a Time – zenész

Gábor Andor: Mit ültök a kávéházban?

Hamvai: Hóhérok hava – nő a vérpadon/Minou/prostituált/halálraítélt

Hullám és gumikötél – monodráma

Congreve: Így él a világ – Mrs. Hamish

Gorkij: Kispolgárok – Cvetajeva

Spiró: Koccanás – Védőnő

Parti Nagy: Mauzóleum – Ischler Józsefné

Brecht: Puntila úr és szolgája, Matti – Csempész Emma

Shakespeare: Szeget szeggel – Júlia

Weöres: Szent György és a Sárkány – Lydia

Sáry László: Tyukodi pajtás

Uray Péter: Véred íze – táncos

Büchner: Woyzeck – Asszony

Brecht: Kurázsi mama és gyermekei – Yvette Pottier

Egyéb színházi munkák

Ódry színpad – Weöres: Octopus – Uttaganga

International Buda Stage - Daniel Keyes: Virágot Algernonnak – Alice Kinnian

Merlin Színház – Egressy Zoltán: 4x100

Budapest Music Center – Stockhausen: Kontakte Originale – színész

Gólem színház – Vinnai András: Lefitymálva – Kökény Gyöngyvér

USA-beli színészi munkák (Actor in Chicago and Midwest)

M.I. Fornes's Manual for Desperate Crossing, Halcyon Ensemble, Chicago, IL

Seven Plays in Seven Holi-Days, n.u.f.a.n. Ensemble, Chicago, IL

Anne's mother in Anne Frank's Diary, Metropolis Performing Arts Centre, Arlington Heights, IL

Trina Kakacek's Attachment Disorder, staged reading, Chicago Dramatists, Chicago IL

Queen in C. Wilkinson's Sleeping Beauty, Monroe County Civic Theater, Bloomington, IN

Pilate in R. McGee's Roman Bath, Monroe County Civic Theater, Bloomington, IN

Játékmesteri munkák (Acting Coach /Physical Director at The University of Chicago)

Shakespeare's The Merchant of Venice, Deans' Men Group, The University of Chicago

Shakespeare's A Midsummer Night's Dream, Deans' Men Group, The University of Chicago

Shakespeare's Henry IV, Breasted Theater, The University of Chicago

Shakespere's Much Ado About Nothing, Deans' Men Group, The University of Chicago

Televíziós és filmszerepek

Erdélyi dekameron (1995)

Hídember (2002)

Jelentem versben mesémet (2004)

Kárpáti Péter: Akárki (2004)

Bergendy Péter: Post Mortem (2019)

Díjak

Soros-ösztöndíj – Budapesti Katona József Színház (1994-95)

Vastaps Művészeti Alapítvány – legjobb női mellékszereplő (2002)

Budapesti Katona József Színház PUKK-díj - legjobb női mellékszereplő (2015)