

FOLK MAGAZIN



Jó{g}anépi

Fejlesztő tréning néptáncosoknak

A felnőttek oktatására mindenképpen más szemmel kell tekintenünk, mint a gyermekek nevelésére. Így van ez a néptánc tanítás esetében is. Ha felnőtteket tanítunk, fontos tudnunk, hogy ők már más tulajdonságokkal rendelkeznek, mint a gyermekek, ezáltal más a motivációjuk, máshogyan állnak a tanuláshoz, más célokat szeretnének elérni. Egy felnőtt ember már több élettapasztalattal rendelkezik, felelősséget vállal a döntéseiért, az életéért, ennél fogva független és önirányító. Fontos, hogy a tanítási-tanulási folyamatban inkább partnernek tekintse magát, mintsem az oktatónak alárendelt félnek. Fel kell térképezni az oktatáson résztvevők igényeit, amiket már határozottan meg tudnak fogalmazni korukból adódóan, és e szerint megtervezni az oktatási folyamatot, különben az érdeklődés elvész. Fontos tudni, hogy a felnőttek egy oktatási folyamatban problémaorientáltak, azaz tudatában vannak bizonyos hiányosságaiknak, képesek észrevenni a problémát okozó elemeket.

Mesterdiplomámat tavaly szereztem meg a Magyar Táncművészeti Egyesület tánctanárszakán, néptánc szakirányon. Férjemmel, Horányi Csabával 2013-ban álmodtuk meg és hívtuk életre az Intenzív Néptánc nevű vállalkozásunkat (www.intenzivneptanc.hu), melyet azóta is töretlen lelkesedéssel vezetünk a szakmai, és az egyéb, adminisztratív és marketing feladatok tekintetében egyaránt. A tevékenységünk legfőbb célja, hogy tanfolyami keretek között, a lehető legmagasabb szinten tanítsuk a magyar néptáncot annak a felnőtt, amatőr táncos közösségnek, akik rendszeresen járnak táncszobákba, egyéb táncos programokra saját örömükért, kikapcsolódásukért, egyfajta hobbiként. Mellettük kiemelt figyelmet fordítunk azokra is, akik korábban nem néptáncoltak, de szeretnék kipróbálni, szívesen belekóstolnának a magyar kultúra e műfajába. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a hozánk járókból egy összetartó közösséget, baráti társaságot kovácsoljunk, hogy a néptánc élménye nálunk minden tekintetben pozitív legyen.



Az Intenzív Néptánc ötletét hiányérzet hívta életre. Amikor férjemmel végignéztünk a hazai néptáncos programpaletteán, arra lettünk figyelmesek, hogy van egy réteg, amely szinte minden rendezvény célcsoportjából kiszorul. A táncoktatás célja, hogy a kíváncsi érdeklődőket a lehető leggyorsabban bevonja a táncba, így itt nincs lehetőség a hosszas gyakorlásra, egyéni hibajavításra. A folkkocsmákba olyanok járnak, akik már rendelkeznek bizonyos mértékű tánc tudással, hiszen ott egyáltalán nincs oktatás, így kezdőként a becsatlakozás nagyon nehézkes. A táncgyűtesekben minden adott az alapos tanításra-tanulásra, de ez a tevékenység elköteleződéssel és feladatokkal jár, mint például a koreográfiatanulás és a különböző fellépéseken való részvétel. Vannak olyan tanfolyamok is, ahol szintén tematikusan és alaposan adják át a tananyagot, de ezek legtöbbször valamilyen továbbképzéshez tartozik, például kifejezetten óvónők részére van meghirdetve.

Hova járjanak azok a kezdő vagy középhaladó felnőttek, akik amatőr szinten, részletekbe menő, alapos tanítás révén megszerzett, minőségi tánc tudásra vágyanak, és mindezt kötöttségek nélkül, csakis a saját kedvtelésükért tennék?

Hát értük hoztuk létre a képzéseinket, ahol a táncszobák közkedvelt táncait megfelelő tempóban, széles körű segítségnyújtással, minőségi szinten és egyénre szabottan tudjuk átadni. Büszkéek vagyunk rá, hogy ilyen egyedülálló módon, és az elsők között indítottuk el a kezdeményezésünket Magyarországon, kiegészítve így a többi remek néptáncos rendezvényt. Most felmerül a kérdés: hogyan kapcsolódik mindezekhez a jóga?

Mint már írtam, néptánc tanfolyamainkon kiemelt figyelmet fordítunk a minőségi tudás átadására. Azonban amatőr szinten mindenki teljesen más előképzettséggel, adottságokkal érkezik hozzánk, így nagy szükség van arra, hogy a sokszínű közösségből viszonylag hamar egységes csapatot kovácsoljunk, hogy a tanulás hatékony lehessen. Ennek érdekében elengedhetetlen a ké-

pességfejlesztés. Amennyire lehetőségünk és időnk van rá, a bemelegítésben rejtjük el a különböző ritmusgyakorlatokat, kéz-láb függetlenítő, tartásjavító, vezetést-követést segítő feladatokat, melyek a jó táncélmény megszerzéséhez kiemelten fontosak. Természetesen nem tölthetjük ezekkel a tánc tanításra szánt idő egészét még akkor sem, ha szükséges lenne. Ezt orvosolandó jött létre a jóga és más edzéstechnikákra alapuló Jó{g}anépi fejlesztő tréningünk kifejezetten néptáncosoknak. A gyakorlatokat úgy válogatom össze, hogy azok a lehető leghatékonyabb módon fejlesszék a magyar néptánchoz szükséges képességeket. A nevet pedig egy néptáncos körökben kedvelt, közösségi médiában használatos keresőszó, a #jóanépi ihlette. Mindössze egy kapcsos zárójelbe illesztett betűvel kellett kiegészítenem ahhoz, hogy kifejezze a két összekapcsolt műfajt, pozitív töltetet kapjon, és hogy egy jól csengő, könnyen megjegyezhető szóösszetételhez jussak. De miért pont a jóga és nem egy másik mozgásforma?

A jóga több ezer éves múltra tekinthet vissza. Indiából az európai kultúrkörbe az elmúlt száz év alatt került be, és hamar nagy népszerűsége tette szert több okból is. Mivel a jóga legfőbb eszméje a test-élme-szellem harmóniájának megteremtése az életenergiák áramoltatása által, egyre gyorsuló, információdús világunkban sokakban megszületett a vágy a belső figyelem megteremtésére, a lecsendesülésre, a „lényegre” való fókuszálásra. Ezen túl megvan benne a fokozási lehetőség, a teljesen alapszintű testtartásokat szinte a végtelenségig, az emberi teljesítőképesség határáig lehet nehezíteni. Továbbá minden pózt az egyéni adottságainkhoz igazíthatunk. Így egy tökéletesen egyéni fejlődési utat járhat be vele a rendszeresen gyakorló, miközben rendkívül hatékonyan javul a testtudata. Fontos megjegyznem, hogy a testi tudatosságot bizony nem lehet minden mozgásforma segítségével megszerezni. Más edzések vagy táncműfajok, melyek által viszont igen, gyakran erősebb korlátok közé szorítottak. Gondoljunk csak a balettra, ahol a lábtartások szöge, magassá-



Fotó: Moraru Beatrice Vivien
(Malom fókusz)

ga pontosan meghatározott. Mindezek mellett a jóga testtartásai könnyedén formálhatóak, így sok más mozgásforma merített belőle inspirációt, létrehozva ez által új jóga-irányzatokat és segítve a széleskörű elterjedését.

Az ötlet, hogy a jógát a néptáncos előmenetel fejlesztésére használjam, teljes mértékig a saját tapasztalataimon alapult. Több mint tíz éve gyakorlom rendszeresen a jógát mint mozgásformát, volt szerencsém több típusát is kipróbálni. Eleinte nem volt tudatos, hogy néptáncosként a hasznomra fordítsam pozitív hatásait, inkább éreztem, hogy szükségem van egy más típusú mozgásra is. A jóga bizonyos értelemben a néptáncos mozgás ellenpólusának is tekinthető, hiszen a sok ugró-pattogó dinamikus mozgás helyett lassú, statikus, perceként át kitarított testhelyzetekkel dolgozunk. A két műfaj teljesen más élményeket ad, én már ezért is élvezettel gyakoroltam mindkettőt. Emellett viszont sok más pozitívumot áttemelhetünk a jógából a néptáncba, melyeket én is fokozatosan vettem észre magamon és jutottam el végül az erről való gondolkodás tudatosításáig.

A teljesség igénye nélkül említenék néhány példát. A jógában a különböző kartámaszos gyakorlatok rendkívül hatékonyan erősítik a mélyben húzódó tartó izomzatot, amely alapvető fontosságú a néptáncban való megfelelő páros viszony, tartás-el-

lentartás kialakításához. Az álló-egyensúlyozó jóga gyakorlatokkal fejleszthetjük a páros és tengely körüli forgásokhoz szükséges egyensúlyérzékletet és edzhetjük az alsó végtag izomzatát. A jógalégzések elsajátítása növeli a tüdőkapacitást, segít tudatosítani a levegő áramoltatását mozgás közben. Így nem fulladunk ki idő előtt, nem fog „szűrni az oldalunk”, könnyebb énekelni, csujogatni a lendületes tánc közben. Továbbá a különféle nyújtó jóga gyakorlatok lehetőséget adnak a néptánc során kifejezetten igénybevett izomcsoportok lazítására is, mint például a talp, a vádli, az achilles, a négyfejű combizom, a hát- és karizmok. A felsorolt példák azok a pozitív hatásai a jógának, melyeket fizikailag, a testünkön tapasztalhatunk meg a néptáncban is. Fontos azonban említést tenni a mentális és lelki folyamatokról is, melyek szintén jelen vannak mindkét műfajban. Mind a néptánc, mind a jóga megkívánja a folyamatos figyelmet, fegyelmet mozgás közben, és ha elég kitaróan és lelkiismeretesen gyakorolunk, mindkettő okozhat katarzist. A táncban figyelünk a partnerünkre, hogy a vezetés-követés gördülékeny legyen és a megfelelő jel-reakció által összehangolódhassunk. Emellett figyelünk a zenére, a körülöttünk táncolókra, a térre, amely rendelkezésünkre áll. Érzelmileg a folyamatosan fokozódó tempó, az egyre lendületesebb mozgás és a közösségi élmény hatására egyfajta transzélményhez juthatunk.

A jógában is tapasztalhatunk hasonlókat, de másik nézőpontból kell szemlélődnünk. A jógamozgás során befelé, önmagunkra kell a leginkább összpontosítanunk. Érzékenyen meg kell figyelni a testünk apró rezdüléseit, hogy az adott gyakorlás során mik a határaink, mely gyakorlat esik jól, mi az, amiért érdemes kicsit küzdeni a hatékonyabb fejlődésért, mit kell elengedni például a túleröltetés elkerülése érdekében. Meg kell próbálnunk kizárni minden gondolatot a fejünkben és csakis a jelen állapotban maradni. Ez segít elcsendesíteni az elmét és a lelket is, egy mély önismereti úton indít el, mely szintén erőteljes érzelmeket válthat ki.

Láthatjuk tehát, hogy a jóga és a néptánc mind testileg, mind mentálisan és lelkileg jól kiegészítik és megtámogatják egymást különbözőségük miatt. Mindkét műfaj reneszánszát éli. A néptánc közösségi élményt nyújt az egyébként egyre inkább virtuálisan működő életünkben. A jóga megteremt a belső békét, megnyugtatja viharosan cikázó gondolatainkat az információk tengerében. Mindkettő harmóniára törekszik, mindkettő egyensúlyt hoz az „elbillent” életünkbe. Miért ne élvezzük és használjuk ki pozitív, egymást építő hatásait, ha a rendelkezésünkre állnak? Én saját magamon tapasztalom mindezt, és remélem, hogy egyre több embernek tudom megmutatni a magyar néptánc és a jóga csodáit.

Horányi-Pirók Panka

