

Az alábbi cikk szerzője Helena Kallner, svéd Gestalt pszichoterapeuta, aki Stockholmban dolgozik magánpraxisában. A svéd Centre for Relational Gestalt psychoterapy egyik alapító tagja és tagja a Relational Change nevű nemzetközi szervezetnek, mely a kapcsolati elméletek és gyakorlatok fejlesztésével foglalkozik. Helena élt Angliában és a Metanoia Intézetben tanult, ahol jelenleg is dolgozik képzési asszisztensként. Folyamatosan tanul Ruella Franktól fejlődési szomatikus pszichoterápiát, és folyamatosan gyakorolja az 5Ritmus tánc- és mozgásgyakorlatot.

A cikket Fejér Péter fordította.

Táncoló párbeszéd, Gestalt terápia és az 5Ritmus

Helena Kallner megemlékezése Gabrielle Rothról (1941-2012)

Gabrielle Roth, az 5Ritmus tánc és mozgásmeditációs gyakorlat alapítója 2012. októberében halt meg tüdőrákban, 71 éves korában. Gabrielle táncos, író, tanár, művész, anya és zenész volt, kiemelt érdeklődéssel a sámánizmus és a gyógyítás felé. Módszerét ezrek gyakorolják a világon mindenfelé, és intézete, a "The Moving Centre School" több, mint 300 tanárt képzett ki. Gabrielle-t nagyban inspirálta a Gestalt, mely egyértelműen látszik a munkásságán. Ebben az írásban bemutatom őt és az 5Ritmust, a saját tapasztalataimat a gyakorlattal kapcsolatban és a kapcsolódást a Gestalthoz.

"Megvan a fegyelmed ahhoz, hogy szabad légy?"

Erősen havazik és hideg van a városban. Már órák óta besötétedett. Fáradt vagyok az átdolgozott nap után, és csábít a hazamenés, de mégse megyek. Van ma este 5Ritmus óra, és a tánc szeretete odahív. A zene már szól, mikor belépek a terembe, füstölők illata érződik és gyertyák meleg fénye fogad. Mindenfelé embereket látok, akik épp

ráhangolódnak, finoman mozgatva testüket, nyújtózva, puhulva. Mély levegőt veszek és magamra kezdek figyelni, mintha érezni tudnám a csontjaimat, izületeimet, izmaimat. Megpróbálva megérezni, hogy hogyan is szeretnék mozogni pont ott, pont akkor. Követem a lélegzésemet, bízva benne, hogy meg fogom találni a táncomat. Bízva benne, hogy meg fogom magam lepni, és tudva, hogy bárhogyan is érzem épp magam, ez meg fog változni a pár óra izzadás és mozgás során, zenére a többiekkel együtt. Megadom magam a táncnak.

Az 5Ritmussal először mintegy 13 éve találkoztam egy Gestalt terápiás csoportban. Akkoriban szkeptikus voltam. Az életem akkori krízisében úgy próbáltam meg talpon maradni, hogy - sok más emberhez hasonlóan - elválasztottam egymástól "magamat" és a "testemet". Akkoriban a mozgás extrém erő kifejtését jelentett és terápiás közegben észrevenni a testemet egyenértékű volt a fájdalommal, szégyennel, igényekkel és küzdelemmel. De aznap reggel, a terápiás csoportban felfedeztem valami újat. Ahogy a zene elkezdődött gyengéden afelé irányítottak, hogy észrevegyük a testrészeinket és arra hívtak, hogy csupán a mozgásunkra és a ritmusra figyeljünk. Meglepetésemre elkezdtem ellazulni, kíváncsian felfedezve, hogy hogyan szeretném mozdítani a gerincemet, térdeimet, csípőmet, kezemet, karomat... Játékosnak és kíváncsinak éreztem magam. Senki sem kérte, hogy "érezzek" valamit, vagy "csináljak" valamit. Tiszta örömet éreztem - és azóta rendszeresen táncolok.

Számomra és sokak számára az 5Ritmus több, mint csak egy tánc. Ez egy gyakorlat, ahol fejleszthetem a testileg is megvalósuló tudatosságomat és azt, ahogy másokra rezonálok a mozgáson keresztül. A jóga-hoz és a meditációhoz hasonlóan a tánc is igényli a gyakorlás iránti elkötelezettséget, azt, hogy csináld attól függetlenül, hogy épp milyen formában vagy élethelyzetben vagy. Terápiával és tanítással kombinálva az 5Ritmus fontos támogatóm és inspiráció forrásom volt. Az a szavak nélküli nyelv, amit felfedeztem (vagy újra felfedeztem) a táncban tisztább és közvetlenebb módot adott önmagam érzékelésére és kifejezésére. Ennek a gyakorlatnak köszönhetően fejlődött ki az érdeklődésem az iránt, hogy hogyan hatok másokra és mások hogyan hatnak rám a mozgáson keresztül. És ez az érdeklődés vezetett el oda, hogy Ruella Franktól tanuljak.

A tánc megtalálása

Gabrielle Roth számára a tánc gyógyírt jelentett. Rendszeresen emlegette, hogy *"hozd mozgásba a pszihédet és az meggyógyítja magát"*. Szerelembe esett a táncsal már élete kezdetén és élvezte, mikor feltekerhette a hangerőt és szabadon táncolhatott. Úgy mozogni, mint mások nem az ő műfaja volt és ez a filozófia lett az ő sajátja - és életútja. Természetesen ennek a magabiztosságnak az eléréséhez nem vezetett egyenes út. Évekig tanult táncot, és egyik könyvében leírja, hogy mennyire küszködött azzal, hogy örömet találjon a szigorúan koreografált mozdulatokban. Szigorú Katolikus iskolákban nevelkedett, ahonnan magával hozta azt az üzenetet, hogy a teste és a vágyai bűnösek és kemény táncgyakorlással és önuralommal megpróbált megfelelni ezeknek az elvárásoknak és fejlődni ezen a téren. Tizenévesen anorexiás volt, melyet úgy írt le, mint *"...elvinni a test/lélek szétválasztást a végletekig. A krízisem abból az érzésből fakadt, hogy választanom kell menny és pokol között. A testem a pokol volt, mely a kialakuló szexualitásom szenvedélyével küzdött. Az az öröm, amit az éhezés okozott mennyei volt. Mikor végül kitortem az önpusztítás eme mintájából, akkor radikális döntésként az életet választottam, még akkor is, ha annak a peremén táncolva."* A táncban megtalálta a módot, hogy begyógyítsa a test és lélek közötti szakadást.

Az egyetem alatt Gabrielle gyerekeknek, időseknek és mozgáskorlátozottaknak tanított mozgást. Ez a munka a tánc új aspektusait mutatta meg neki. Rájött, hogy lehetetlen a diákjaira erőltetni egy "helyes módot", ahogyan táncolni és mozogni kell. El kellett engednie tanári ambícióit és helyette észrevennie, hogy hogyan is mozognak a tanítványai és figyelemmel észrevenni, hogy hol akadnak meg. Kíváncsi lett arra, hogy hogyan tud ő maga velük együtt mozogni és megfigyelni a ritmusokat, mintákat, energiaáramlást, ami létrejött közöttük.

Fritz és Esalen

Gabrielle élete radikális fordulatot vett, mikor egy sérülés miatt nem táncolhatott többet. Arra már nem volt így lehetősége, hogy profi táncossá váljon és ez elkeserítette. Elfogadta egy barátja tanácsát és Esalenbe költözött, ahol találkozott

Fritz Perls-szel, a „Gestalt terápia” megalkotójával. Emlékszem, amikor egy műhelyen elmesélte első találkozását Fritz-cel. Nem emlékszem a történet minden részletére, de a lényeg az volt, hogy nem tudta ki ez az ember, de olyan módon reagált rá, ami meglepte Fritz-et és ugyanakkor felkeltette benne a tiszteletet is Gabrielle iránt. Amikor Fritz megtudta, hogy korábban táncot tanított, megkérdezte, hogy volna-e kedve mozgást tanítani a Gestalt terápiás csoportjaiban. "Megmentett", mondta később Gabrielle. A Gestalt sokféleképp hatott rá és a Fritz-el való munka elmélyítette érdeklődését a tánc, mint átformáló folyamat iránt. Az 5Ritmus formátlan formája elkezdett kialakulni.

Az 5Ritmus

"Az energia hullámokban mozog. A hullámok mintákban mozognak. A minták ritmusokban mozognak. Egy emberi lény is ennyi; energia, hullámok, minták, ritmusok. Semmivel nem több, semmivel nem kevesebb. Egy tánc." (Roth)

Munkájában Roth öt különböző ritmust vagy mozgásminőséget azonosít, melyet egymás utáni sorban táncolnak, amit hullámnak is hívnak: Áramlás, Staccato, Káosz, Líra, Csend. Nincsenek lépések, amit követni kellene, és nincs megtanulandó koreográfia - mégis a Ritmusok egy megtartó közeget biztosítanak a szabad mozgásra és felfedezésre. A kapcsolatbakerülés folyamatához (sequence of contacting) hasonlóan az 5Ritmus is egy kialakuló folyamat, ahol minden ritmus magában hordozza a többi lehetőségét is. Ahogyan felfedezed, hogy hogyan mozogsz az egyes ritmusokkal, különbözőképpen testesíted meg magad, gyakorolva megszokott és új módjait a kapcsolódásnak. A fókusz azon, van, ami éppen jelen van, az adott szituáció érzékelésén. Ahelyett, hogy értelmeznéd az, ahogyan mozogsz, a gyakorlat abban támogat, hogy kíváncsi legyél és észrevedgyél. "Nézd, így mozgatom ma a kezem. Oh, mikor veled táncolok, akkor összehúzom és félénknek érzem magam."

Az Áramlás ritmusában a táncos kialakítja a kapcsolatát a gravitációval és a térrel, a lábfejére fókuszálva, folyamatos körkörös mozgásban, melynek nincs eleje vagy vége. Az előkapcsolódáshoz (fore-contacting) hasonlóan ez az az fázis, ahol még

nem alakult ki egy világos alak. A Staccato a következő ritmus, ahol az ütem egyértelműbbé válik és ezzel együtt a mozdulatok is. Ez a tánc éles és van iránya, szögletes és fókuszált mozdulatokkal - kapcsolat és alakformálás. A Káosz a folyamat csúcsa, meghívva a vad és eksztatikus, de mégis földhöz kapcsolódó táncot. "A Káosz Isten szomszédja", szokta mondani Gabrielle. Rázkódva és ellazulva a táncos - a teljes kontaktushoz (full contact) hasonlóan - tiszta képhez juthat magáról és mindarról, ami nem ő, az én és te letisztult képéhez, ahol kialakul a mi. Könnyedség és játék, ismétlés és kíváncsiság a témái a Lírának. Az utolsó ritmus a Csend, mely dinamikus nyugalom, ahol a táncos fokozatosan mozdul formából formába. Az utolsó két ritmusra úgy gondolok, mint az utó-kapcsolatra (post-contact) és a visszahúzódsra.

Éppúgy, mint az életben, vannak napok, amikor az áramlásod egyáltalán nem áramlik. Vagy nem találsz az irányod a staccatoban, esetleg mereven ellenállsz a káoszban, legyűrve annak intenzitásától. És utána szeretnél könnyen és játékosan repülni, mint egy pillangó, de helyette ügyetlenül botladozol csupán. És végül a csendben pedig már fáradhatatlanul gyártod a fejedben a bevásárlólistákat. Nos, ha ilyen, akkor ilyen! Akkor ez a táncod. A változás paradoxonához hasonlóan a táncost arra bátorítják, hogy azzal mozogjon, ami éppen van. Ha nem tudsz áramlani, akkor vonzold a nehézkes önmagad a termen keresztül - vedd észre, hogy ez milyen érzés. Ha a táncod ellenállást ébreszt, érzelmek születnek, gondolatok ébrednek, akkor a gyakorlatod abban áll, hogy mozogj ezekkel, találd meg a kifejeződési lehetőségüket, fedezd fel őket és lélegezz velük együtt. Én például gyakran megtapasztalom, hogy ráunok a "megrekedt táncra", és elkezdek kísérletezni. Lehet, hogy ez eleinte kényelmetlen, de pusztán a sebesség változtatásával, vagy különböző alakzatok kipróbálásával, melyek kifejezik az aktuálisan megélt érzéseimet, általában új táncokat találok és ezzel rugalmasabbá válok a kapcsolódásban.

Roth kidolgozott egy sorozatot a "térképekből", melyek segíthetik a diákjait a gyakorlásban. Az első térkép maga a gyakorlat, amit az előbb leírtam (hullámok), és mely bemutatja az öt ritmust, és azt, ahogy megjelennek a testünkben. A második térkép (szívdobbanások) az érzelmek fizikai megjelenését fedezi fel. A harmadik térkép (ciklusok) az életrészekkel foglalkozik, és a végső térkép (tükrök) olyan útra viszi a tanulókat, amin felfedezhetik, hogy hogyan tudják megtestesíteni önmaguk különböző aspektusait.

A Gestalthoz hasonlóan az 5Ritmus is a természetéből adódóan kapcsolódás alapú - ami azt jelenti, hogy a munka alapvető jellegzetessége, hogy a másokkal való kapcsolódásunk befolyásolja a létezésünket és fejlődésünket. Egy tapasztalt 5Ritmus

tanár arra hívja táncosokat, hogy fedezzék fel milyen különböző módon mozognak és érzékelnek egyedül mozogva vagy partnerrel, és folyamatosan emlékeztetve őket a kapcsolatra a nagyobb csoporttal - felkeltve a tudatosságot arra, hogy hogyan hatunk egymásra.

Városi sámán

Hálás vagyok, hogy személyesen megtapasztalhattam Gabrielle tanítását. Élő legenda volt, aki elegánsan vezette a tanítványait egyre mélyebben a táncukba. Gabrielle-t nem érdekelték a szép vagy kecses táncok és örült a sötétnek éppúgy mint a világosnak. Ez a vers, melyet Martha Peabody írt, aki sokáig tanítványa volt, egészen különlegesen megszólít engem.

*Fehér nő volt egy fekete prédikátor lelkével
Anyá, tinédzser szívvel
Táncos, egy éhező költő testében
Antropológus ezüst tekintettel
Magányos, aki tömegeket vonzott
Gyógyító, aki talpával írta fel a recepteket
Ősi bölcsesség túlélője rock&rollban
Csavargó, aki térképeket keres
Boszorkány sámán harcos papnő guru szerető vörösbor
kortyolgatva a szomszéd széken ülve
Ő volt a legpuhább fekete bőr viharkabát, melyben
balettcipők az öv
Olyan illata volt, mint az összes legjobb emlékeidnek és rá
tudott mutatni a legerősebb rémálmaidra
Félénk volt és semmi sem és minden megijesztette
Vadan és törékenyen egy kabarétréfával belecsalt a
legmélyebb teljességeidbe és művészetet látott abban, ami
ebből született
Hitt a mozgás fizikai erejében, a gravitáció bölcsességében
Az igazi szerelem ürességében, abban, hogy nincs a testből
kiút, csak beút és átút,*

*Nincs felfelé csak ha együtt megyünk, nincs lefelé, csak ha a
dobverést követjük, és nincs út befelé, csak ha átöleljük a
sötétet*

A legfényesebb fény legsötétebb árnyéka volt.

Ebbe a puha sötétbe

úszott táncolva

most és mindig.

Martha Peabody

Mikor legutoljára táncoltam vele, lenyűgözött, hogy hogyan tud ez a betegnek látszó törékeny nő ilyen erős jelenlétet sugározni magából. Éber nyugalommal tartotta a teret. És az volt az érzésem, hogy észrevesz minden apró mozdulatot a teremben, az egész részeként. Tanítása éles volt és bölcsességgel teli. Rituálékot használt, filozófiát tanított - gonosz humorral fűszerezve.

Emlékszem, hogy egyik alkalommal, mikor beléptem egy műhelyére, csalódott voltam a tömött termet látva. Majdnem 200 ember próbálta megtalálni a módját a mozgásnak egy kicsinek tűnő teremben. Próbáltuk megvédeni a kis területecskénket, folyton egymásba ütközve. Nem volt kellemes! Gabrielle ekkor azt mondta, hogy *"minél több teret foglalsz el, annál többet teremtesz. Mozogjatok!"* És mi ezt tettük. Gyalogoltunk egész napon át. Változtattuk a sebességet és irányt, futottunk, lábujjhegyen jártunk, hátrafelé, oldalra és előre. Gabrielle rendszeresen emlékeztetett, hogy keressük az üres teret egymás között. Soha nem megállva köröztünk egymás körül, kinyílván arra, hogy érzékeljük egymás mozgását. *"Soha nem juthatsz el gondolkodással a tisztánlátáshoz."* A nap végére a terem tágasnak tűnt. A gyakorlat célja az volt, hogy megérkezzünk önmagunk megtestesülésébe, hogy megérezzük, hogy hogyan mozgunk együtt egy ilyen helyzetben.

Gabrielle gyakorlata megtanította nekem a különbséget aközött, hogy "van testem" és aközött, hogy megtapasztalom magam a mozgásban. Ezt a tudatosságot átviszem a klinikai gyakorlatomba is, és majd egyszer bővebben is leírom, hogy a munkája hogyan hatott az enyémre. Például megkérdőjelezem a beavatkozás hasznosságát, ha csak megkérdőjelezem a kienstől, hogy hogy van és mit mond neki egy-egy testrésze. Azt gondolom előbb támogatnom kell abban, hogy érzékelni tudja magát kinezetetikusan, és azt hogy hogyan érzi magát a társaságomban.

És a ritmus nem áll meg

Ahogy Gabrielle haldoklott, mi, az 5Ritmus globális közössége, táncoltunk a tiszteletére és azért, hogy kapcsolatban maradjunk. Családja létrehozott egy Facebook oldalt, ahol verseket és gondolatokat lehetett megosztani és különleges táncesemények szerveződtek. Meglepett, hogy mennyire megérintett mindez személyesen. Azokban a napokban a Metanoia-val dolgoztam és nem tudtam más táncosokkal találkozni, de azért táncoltam. Tánc-sétáltam Ealing utcáin, és a szállodai szobám lett a tánctermem. A táncomban találtam teret arra, hogy ránézzek mindarra, ahogyan Gabrielle hatott rám, és az öröme és tisztaságra, amit a táncban találok. Ahogy ezt a cikket írom jövőre rá, hogy a Gestalt, a mozgás és a Ritmusok mennyire egy "teljes" gyakorlattá állnak össze bennem.

Gabrielle munkáját továbbviszi számos tanár és mindenekelőtt fia, Jonathan Horan és a Moving Centre School tanári gárdája (Kathy Altman, Lori Salzman, Andrea Juhan). Élete vége felé Gabrielle sokat tett a 5Rhythms Reach Out projektért, mely azt célozza, hogy visszavigye a táncot azokhoz, akikkel a munkáját elkezdte - gyerekekehez, idősekhez, gondoskodásra szorulóknak és más szükségben lévőknek. A 2013-as tanárképzési program meghívójában konkrétan megkérdezik a jelentkezőket, hogy ki érez elhivatottságot az ilyen kontextusban való tanításra. Bár Gabrielle elhagyta a földi életet, a tánca folytatódik a tánctermekben, a szívekben, és az izzadó imákon az 5Ritmus világkörűi közösségében. És egészen bizonyosan folytatódik bennem.