

VELÜNK TÖRTÉNIK

Élménytánc

Többször megnéztem Limp Sándor és Zsédeny Viktória budapesti tánctanárok edzéseit a kezdő és haladó csoporttal. Az alaplépések mozgás közben figurává érnek: helyben, kar alatti fordulás, tengelyforduló. A mozdulat röppályája adja a lépés nevét: ringó, hinta, kinyitások... A tartás eszköz, a többlet, amit átélünk a mozgásban. Ami azé, aki meghallja a zenét. Megelőzi a mozdulatot a szándék, a gesztus, a rezgés. A szakrális pillanat. Az ősharmónia, a férfi-női princípium keresése. Ahogyan táncolunk, e kettő egyesül, kiegészül. EGYség.

Molnár Melinda

kezdjük el

Táncaink születése előtt fiú-lány átkarolta egymást. Ringatóztak, mozogni kezdtek. Kibontakozott az átkarolás, ölelés.

elkezdjük a lépést

Párválasztás. Nem ellentétek vonzzák egymást: ami az emberből hiányzik, azt pótolja. A társastáncban megvalósul az egység. Külön-külön járjuk saját lépésünket, megmaradunk, akik voltunk, de együtt. Átéltük, amit át kell élnünk egymással. A pár különleges érzést adhat át egymásnak. Elég egy mozdulat: kihoz a sodromból.

egy-két-há...

Régen a barátkozás alkalma a bál volt. Tánc közben megéreztek a rezgést, amitől „egy húron pendülünk”. A fiúnak nagyon szépen kellett bánnia a lánnyal, ha nem, csak az az egy tánc volt. Egyik oldalon ültek a lányok, másikon a fiúk. Elég bátornak kellett lennie ahhoz, hogy felálljon, átsétáljon a másik oldalra. Ha nem volt jó járású a legény... Fel is kellett kérnie a lányt. Ha nem szépen szólt, „esett a dolog.” És ha nem szépen táncolt a fiú... Kapuk egymás felé. Napjainkban visszatér, főleg a párkapcsolatokban. A szavakat

könnyű félreérteni, a mozdulatban egyetértés rejlik.

a végén forgás

A táncscsoport egy közösség, amely befogad. Szabad választás nyomán: szépen akarnak táncolni. Hozzák a barátaikat. Edzésben ki és meg kell várni, amíg a dolgok szépen kialakulnak. A tánc tanulásnak nincs életkora, mindenkit megvár. A tánc soha nem hagy cserben.

zenére...

Értékhozzáadással működik: pozitív hangulatban megszületik egy-egy mozdulat. Jó és jót akarás szándékával.

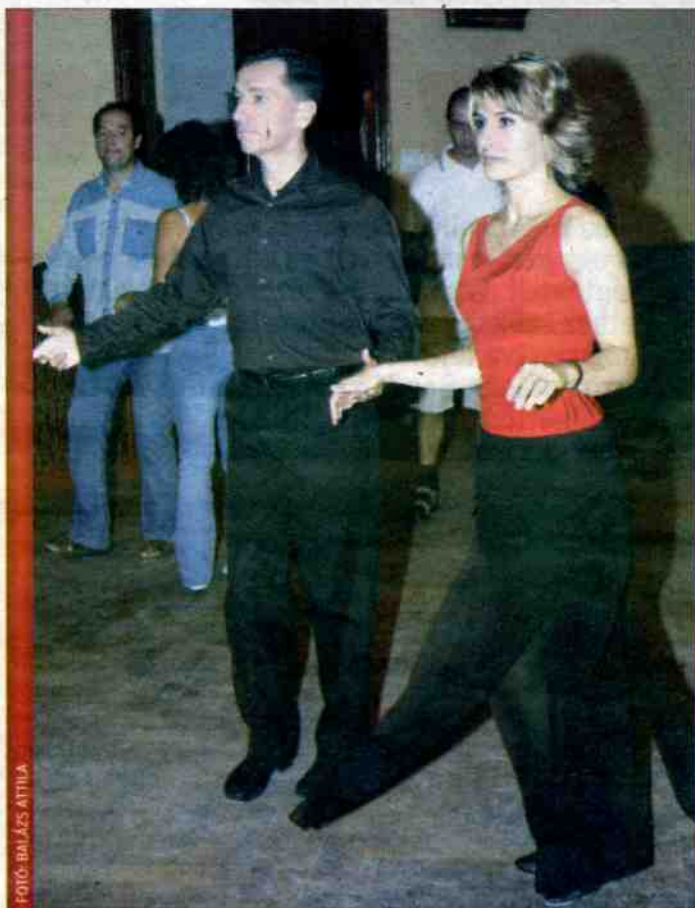
belső kör, külső kör

Fog működni! Ezzel a hittel, kis teremtések folyamatában létrejön a jóságtöbblet: Tánc közben csak a jó marad meg. Aki ezt a tanulási folyamatot választja, csak megerősíthetjük. Nincs felelősség, számonkérés, osztályzat. A hibákat soha nem erősítjük.

folyamatosan, nem lesz megállás

A hiba eltűnik, ha a jó elfoglalja helyét.

A táncórán lehet csetlenibotlani. Nem hiba! Megyünk tovább. Ha nem hagyja abba, előbb-utóbb majd jól csinálja. A nap mindig csak süt, nem



FOTÓ: BALÁZS ÁTILKA

Limp Sándor – tánctanári vizsgái, mind kitűnő minősítéssel:

Federal Association of Teachers of Dancing Australia, 1993.

Society of Australian Teachers of Dancing, 1993.

Imperial Society of Teachers of Dancing Great Britain, 1993.

International Dance Teachers Association Great Britain, 1998.

nézi, kire, mire; oktatói szándékom: a minket megtaláló embertárs felé segítő szándékot sugározni. Nálunk majdnem mindenki kezdő. Fontos a nyugalom, a derű, a becsületesség. Csak mozdulatból működhet. Fokozatos, gyengéd mozdulatokból.

nem hagyjuk abba

Érzés, hangulat, energia. Hangulat, amely megérint, mozdit. Mélységesből magas ivű élménytúrára, külső-belső kozmikus távlatú harmóniavágygal: a test, szellem és lélek – az ember-hangszer dallam- és mozdulatszิมfóniájáért. Hiszen minden tánc hangulat, szellemi, fizikai tisztulás. Tánc... a lélek tápláléka mozgásban, zenével. A kiegészülés őstudású érzetével. Együtt rezdülünk, segítem a

páromat – egy húron pendülünk. Lendületkeringő, szamba, rumba, tangó. Miről mesél a lélek-erdő, ha minden szívdobbanás, ritmus ringat? Ha a szavak, a félreérthetők elcsitulnak a mozdulatban, és csak a lélekkulcs, a táncfordulat nyit kaput a kommunikációhoz?

oldalra, és meghajol

Különleges, tündéri világ a báltermi tánc, amely egyre nyilvánvalóbb igénnyel visszahozza életünkbe az egység szépségét: szerény úriemberek, lovagok és úrhölgyek létmódját napjainkba is. Ahol a zene tiszta. A mozdulat tiszta fizika – ahol nincs csalás, energiavesztés. Biztos a tudás: megérezni, mi az, amihez Isten energiát ad, és azt kell tennünk. ■