

Bólya Anna Mária – Györffy Ágnes
„Les petits rats” – a művészettől a szórakoztatás felé:
a „balettpatkányok” korszaka és hatásuk a mai balett-termek világára

A táncosok szerepének alakulása a balett és a modern tánc történetében

Előzmények

Európában a balett kialakulására jókora hatást gyakorolt az itáliai neoplatonista táncmesterek kultúrája és XIV. Lajos személyisége.¹ Természetesen sok más tényező is közrejátszott a balett nyelvezetének kialakulásában, ám szellemi alap szempontjából ez a két hatás tekinthető elsődlegesnek. A homokóra és a körző ezért lett a reneszánsz kori balett „logója”. A barokk korra a műfaj központja áttevődött Itáliából Franciaországba. Ide elsősorban Medici Katalin hozta százával az itáliai tánc- és ünnepélyrendezőket. Jean-Baptiste Lully is ekkor érkezett. A magas szintű udvari balettek konkrét színrevitele Pierre Beauchamps-mal, majd később Moliére-rel együtt az ő együttműködésük gyümölcse. A szellemi, anyagi, sőt táncosi támogatást azonban egyértelműen XIV. Lajos adta.²

Valójában az egész királyi udvar – és különösen a király – napi menetrendje egy óraműpontossággal összeállított koreográfia volt. A mintegy 15 000 lakossal rendelkező kormányzati kastélyvárosban az emberek kiválóan ismerték az együttélés művészetét, amely szigorú szabályokba volt foglalva. Az udvari élet gyakorlatilag nem volt más, mint „társasjáték, pompásan megrendezett színház”.³ A király napi menetrendje meghatározott és megrendezett volt, csakúgy, mint az ünnepek és az előadások. Az egész udvari élet igen teátrális volt. Emellett a király kifejezetten színpadi előadásokat is rendeztetett, ezekben sokszor maga is fellépett. Legjelentősebb politikai vállalkozásai mellett játszott és táncolt főszerepeket, egészen 1673-ig. Mivel nagyon jó táncos volt, a bálokon még ezután is részt vett, ami átlagosan heti 2–3 alkalmat jelentett.

1661-ben megalapította Európa első táncakadémiáját (Académie Royale de Danse) 13 udvari táncmesterrel. A táncakadémia igen titokzatos társaságáról valójában nem sokat tudunk. Munkájukról elsősorban Raoul Auger Feuillet tájékoztat, aki – Beauchamps táncnyelvi rendszerező munkásságát ellopva – azt egyszerűen kiadta a saját neve alatt.⁴

A táncakadémia tagjai egyben zenészek is voltak, a szervezet működése szorosan kapcsolódott az 1669-ben alapított zeneakadémiához (Académie Royale de Musique),

1 Írásunkban következesen használjuk a XIX. században divatba jött, balettszakmához kapcsolódó fogalmat, a *balettpatkányt*. A pejoratív szó elterjedtsége jól mutat rá a közeg problematikájára.

2 LYONS, John D.: *The Oxford Handbook of the Baroque*. Oxford, Oxford University Press, 2019, 812. LEE, Carol: *Ballet in Western Culture. A History of its Origins and Evolution*. New York, Routledge, 2002, 72-77.

3 PAPP Imre: *A Napkirály – XIV. Lajos élete és kora*. Bp., Kossuth, 1989, 188. KOVÁCS Gábor: *Barokk táncok*. Bp., Garabonciás, 1999.

4 NEEDHAM, Maureen: *Louis XIV and the Académie Royale de Danse, 1661: A Commentary and Translation = Dance Chronicle*, 1997, 2. sz., 173-190.

amely tulajdonképpen az opera akadémia volt. A monarchia megdöntésével a táncakadémia megszűnt, azonban az opera balettkara továbbra is fennmaradt.⁵

Valójában ez volt az a pont, ahol a tánc kialakulásának háttérbázisától, a XIV. Lajos-féle szellemiségtől teljesen elvált: már nem a felső arisztokrácia kulturális-mozgásos kódrendszere és az abból kialakult szokások adták a jelentéstartalmat.⁶ Ez az időszak az európai balett-történet első mélyrepülése.⁷ Ettől az időszaktól kezdve a balerinák ideáljai nem az arisztokrácia viselkedésmintái voltak többé, vagy ha igen, akkor inkább csupán mozgásos másolatai azoknak.⁸

A párizsi Conservatoire balettnövendék leánykái már egyre inkább a perifériáról érkeztek: szegénynegyedek – jobb sors reményében – táncosi pályára lépő lakói. Természetesen akadtak tehetségek, akik a balett kiüresedésének időszakában is ki tudtak törni ebből a közegből. Marie Sallé az egyik ilyen táncosnő, aki komoly színészi tehetséggel rendelkezett. A párizsi táncos közeg nem lehetett kellemes: Sallé a kicsinyes, kimért környezet és rosszindulatú pletykálgodás miatt menekült Angliába, ahol azután nagy sikere volt.⁹

Nemcsak Sallénak akadtak gondjai ezzel a közeggel, hanem a cselekményt az európai színpadi táncba integráló Jean-Georges Noverre-nek is. A cselekményes balett (pas d'action) atyja valójában sosem tudott életében igazi sikert elérni a kifejező tánc szorgalmazásával. A kicsinyes, cirkuszimutatóvány-szerű produkciókkal villogó táncosnők körében egyáltalán nem volt reputációja.¹⁰

A XIX. század – romantika és klasszika

A romantikus balettnyelv felé mutató technikai fejlődés elsősorban a balerináknak köszönhető, míg a romantikus csúcstechnika kifejlesztése Filippo Taglioni érdeme. Az ő matériája lánya, Marie Taglioni teste volt. A módszer rendkívül szigorú: „meg is ölném a lányomat, ha hallanám a táncát” – válaszolta a lánya cizellált mozdulatainak nesztelenségére utaló kérdésre. Az eredmény egy tökéletes táncnyelv, amely földöntúli lények ábrázolására alkalmas.¹¹

⁵ ASTIER, Régine: *Académie Royale de Danse = International Encyclopedia of Dance*. Szerk. COHEN, Selma Jeanne és mtsai., New York - Oxford, Oxford, 1998, 1. kötet, 3-5. RUSHTON, Julian: *Music and drama at the Académie Royale de Musique (Paris), 1774-1789*. Doktori értekezés, Oxford, University of Oxford, 1969. HOMANS, Jennifer: *Apollo's angels: A history of ballet*. London, Granta Books, 2013.

⁶ A balettnek ez a fajta minden modoros felhang nélküli arisztokratikussága még ma is tetten érhető, a párizsi Opera balettkolájának évi ünnepélyes felvonulásában.

⁷ Vö.: BÓLYA Anna Mária: *A test keretek közé szorítása – A balettfegyelem és a test viszonya Richard Shusterman szömaesztétikai gondolatainak tükrében = Auróra – A magyarországi balett születése*. Bp., MMA MMKI, 2020, 87-104.

⁸ HOMANS: *i. m.* (2003)

⁹ HOMANS: *i. m.* (2003)

¹⁰ DAHMS, Sibylle: *Der konservative Revolutionär: Jean Georges Noverre und die Ballettreform des 18. Jahrhunderts*. München, Epodium, 2010, 4. kötet.

¹¹ BÓLYA Anna Mária: *A romantikus balett Nyugat-Európában = Auróra – A magyarországi balett születése*. Szerk. BÓLYA Anna Mária, Bp., MMA MMKI, 2020, 21-28.

Taglionival megszületik a romantikus sztárbalerina alakja. A romantikus balerina az elérhetetlen, légius nőideál. Taglionit is ilyennek szerették volna látni rajongói, miközben ő egy rendkívüli keménységű, kitartó, céltudatos személyiségű nő volt. Az idealizálás mellett a másik, azzal ellentétes jelenség a romantikus táncosnő „használatát” volt. Még a konkrét prostitúció sem volt idegen a romantika korában ettől a szakmától.¹²

A XIX. század derekán a balett fejlődése időben és térben a következőképp zajlik: míg Európában a balett egyre inkább alacsony rendű műfajjá válik, addig Oroszországban magas rendű technikai fejlődés következik be. A táncnyelvi fejlődés központja Franciaországból Oroszországba tevődik át, ahol a század második felében kialakul a klasszikus balett, elsősorban Marius Petipa és Lev Ivanov munkásságának köszönhetően. Az orosz balettománok már teljhatalmú urak voltak. Amellett, hogy imádatuk tárgya volt a balerina (pl. Marie Taglioni balettcipőjéből pezsgőt ittak), komoly, szinte megrendelői befolyással rendelkeztek a balettrepertoár kialakítására, formálására.¹³ Oroszországban a balettkurtizánok egészen magas rangú támogatóval is rendelkezhettek. Ksesinszka támogatója például maga II. Miklós cár volt.¹⁴

Érdekes módon ismét egy uralkodói rendszer delelőjéhez és végnapjaihoz kapcsolódik a balettnyelvezet fejlődésének csúcspontja, csakúgy, mint XIV. Lajos és két utóda uralkodásának esetében. A XX. századra ez a társadalmi rend is széthullik a cári rendszer megdöntésével, az uralkodócsalád meggyilkolásával. Ismét „szellemi közeg” nélkül maradt tehát a balettnyelv, amely Gyagilev géniuszával fog majd új irányt venni.

A századforduló körüli időszak

Az oroszországi fejlődéssel párhuzamosan Európában a hanyatlás jelei mutatkoznak. A Noverre előtti korszakhoz hasonlóan a balett egy külsőséges, majd később egy dekadenciába hajló műfaj jelent. Ez az igazi „balettpatkányok” korszaka.¹⁵ Kisfű és mindenre kapható, technikai bravúrokban jártas vagy a revük világában mozgó, alacsony megbecsültségű leánykák a táncosnők ebben a korszakban. Ahogy Vályi Rózsi írja: „Nyugaton a romantikus illúziók szertefoszlottak, de megmaradtak a szép balerínák.”¹⁶ Nemcsak a ruhák, hanem a balettek librettói is egyre erotikusabbak lettek, a táncban a művészet helyét átvette a magamutogató erotikum.

A balerina helyzete már a romantika korában sem rózsás, és ez a helyzet csak tovább romlik a századforduló felé. Az idealizált, kizsákmányolt táncosnő helyére a mé-

¹² BÓLYA: *i. m.* (2020), 87–104. COONS, Lorraine: *Artiste or coquette? Les petits rats of the Paris Opera ballet = French Cultural Studies*, 2014, 2. sz., 140–164.

¹³ BÓLYA: *i. m.* (2020)

¹⁴ KELLY, Deirdre: *Ballerina: Sex, scandal, and suffering behind the symbol of perfection*. Vancouver, Greystone Books, 2012.

¹⁵ VÁLYI RÓZSI: *A balettművészet története*. Bp., Zeneműkiadó, 1969, 225–227.

¹⁶ VÁLYI: *i. m.* (1969), 226.

lyen megvetett balerina lép, aki a lábát be sem teheti egy Wagner által vezetett zenekari próbára. Az említett botrányos eset (a botrányt a balerina zenekari próba alatti színpadra tévedése jelenti) táncosnője egyébként így nyilatkozik az általa művelt művészeti ágról: „Ma a balett a gonosz tudás fája, amely egyre rosszabb és mérgeesebb gyümölcsöket terem.”¹⁷

A romantika korszakának fő problémája a balett és a zene eltávolodása. Ekkor valamirevaló zeneszerző nem szerez balettzenét, a műfajt igazán Csajkovszkij fogja majd rehabilitálni Petipával való együttműködésében. Isadora Duncan, aki a tánc és a zene viszonyát, a táncos személyét teljesen új megvilágításba helyezi, így nyilatkozik: „Ellensége vagyok a balettnak, mert abszurd és hamis.”¹⁸

Az orfeumi stílus, a kánkán, a cachut, a galopp lesznek divatosak. Degas és Toulouse-Lautrec betekintést ad ebbe a világba.

A korszak nagy „balettje” az 1881-ben Olaszországban bemutatott *Excelsior*, ami a maga nemében egyedülálló színpadi produkció. A revue ballet-ként vagy show-ként megnevezett színpadi mű akrobatikát és pazar látványelemeket felvonultató parádé, amelyben a korszak és az emberiség nagy vívmányainak barokkos allegóriái jelennek meg (ipar, kereskedelem, tudomány, sőt hatalom, bátorság és tisztesség). A katarzist az elektromosság és a drót nélküli táviró feltalálása adja.

Ezt az eklektikus show-t még megismétli néhány nagyszabású kiállítással rendelkező hasonló színpadi mű. A bizarr sajátosságok mellett el kell ismerni, hogy a korszak sajátos és tulajdonképpen érdekes találmánya a revue balett. Hosszú élete nem lehetett, hiszen esztétikai értelemben nem adta vissza a táncnak azt a rangot, amire sok XX. század eleji művész vágyott.¹⁹

A századforduló körül Isadora Duncannel indul el egy olyan változás, amely a táncos tánchoz való viszonyát és magát a táncművészetet teljesen új alapokra helyezi majd. Ekkor jelenik meg a „test nem hazudik” gondolata, amely tisztán érzékelteti, hogy a táncos már nem csupán egy begyakorolt táncnyelv közvetítője és interpretálója, hanem optimális esetben saját művészi személyiségének kiteljesítője. A táncos teste lassan szabadul fel a színházi konvenciók alól. Ez egészen különböző művészi utakon történik.²⁰ Egyes koreográfusok teljesen megtagadják a balettet (amerikai modern tánc), de az utólagos értékelésnél végül kiderül, hogy teljesen negligálni nyilvánvalóan nem tudják. A balettnyelv művészi alakítása és átalakítása széles spektrumú művészeti irányokon halad. A ritus, a technikai keveredés, a narratív irányok, a szimfonikus irányok, a bizarr táncnyelvi keveredés mind egy-egy lehetőség a balettnyelv feldolgozására. A nyelvezetet a kortárs tánc is integrálta kifejezési eszköztárába. A fejlődési vonalak közül említsünk meg néhányat a teljesség igénye nélkül, szemezgetve a különféle koreográfusok egyedi stílusából.

¹⁷ VÁLYI: *i. m.* (1969), 225–227. BÓLYA: *i. m.* (2020), 87–104.

¹⁸ Uo., 227.

¹⁹ VÁLYI: *i. m.* (1969), 225–227. FUCHS Livia: *Száz év tánc. Bevezetés a táncművészet XX. századi történetébe.* Bp., L'Harmattan, 2007, 7.

²⁰ FUCHS: *i. m.* (2007), 7.

A XX. század

Oroszországban is létrejön egy sajátos fejlődési útvonal. Az orosz cári balett technikáján elinduló, Gyagilev által vezetett együttesben a repertoár szinte egy csapásra megváltozik, a tánc a modern társművészetekkel egyenrangúvá válik. Gyagilev autoriter személyisége miatt azonban a táncosok szerepe érdemben nem módosul. Az újdonság az, hogy Gyagilev új művészi koncepciójának megalkotásában részt vehetnek. Ebből következően a balerinák szerepe többé nem dekoratív, hanem képzőművészekkel és zenészekkel közösen létrehozott összművészeti produkciók társművészei lesznek. Ugyanakkor az új feladatok néha komoly megpróbáltatások elé állítják őket. (Lásd például a *Sacre*-féle skandalumot.)

A XIX. századi romantika nehéz öröksége mellett – melyet e cikkben kívül az előző, *Auróra* 1–2. projektben jártunk körül – a századforduló körül a balett még több problematikus elemet integrál, jelesül az orfeumi mulatók szórakoztató és mondán világát az elérhetetlen tündér művészi megjelenítése helyett. Ez már önmagában is elég lenne, de ehhez még társul egy másik jelentős változás a XX. században. A klasszikus balett eredményeit a Szovjetunió fogja művészetébe integrálni, ahol a cári reprezentativitás helyett a szórakoztató balettshow és az akrobatikus formák kerülnek előtérbe. Emellett a balett a diktatúra szórakoztató formájává válik, természetesen a cári balett arisztokratikus felhangjainak nélkülözésével. Gyagilev és koreográfusai, táncosai, sőt zeneszerzői is elhagyják hazájukat.

A táncos megbecsültségének tekintetében az amerikai modern tánc hoz igazán gyökeres változást. Isadora Duncan, Martha Graham, Merce Cunningham és jelentős részben az afroamerikai mozgásvilág úgy alakítja a táncművészetet, hogy abban a táncosnak a korábbiaktól teljesen eltérő viszonya van a táncművészettel, saját testével és a publikummal. A tánc egyenrangú a zenével (vö. Cage–Cunningham-életmű), sőt a zenével és a filmművészettel is közös összművészeti produkciók része, vagy avantgárd futurisztikus összművészeti események szerves eleme (vö. *Einstein on the Beach*).²¹ Olyan változási folyamat indul el, amelynek eredményeként a tánc nemhogy elismert művészet lesz, hanem egyenesen fontos társadalmi szerepe van: a modern tánc „enyhülést adott az amerikai társadalomnak a gazdasági depresszió éveiben”.²²

Az Egyesült Államok táncéletének másik fő területe a balett, amely nagy részben Balanchine munkássága révén nyer egyáltalán polgárjogot az amerikai művészeti életben. A koreográfus az orosz zenei és táncagyományt magával hozó iskolát, együttest és gyakorlatilag teljes balettrepertoárt alapít, hűvösen, intellektuálisan megalkotott, ugyanakkor jazzes elemekkel színezett stílusával. Balanchine több mondata arról tanúskodik, hogy a balettoktatás során fontos szempont volt a táncosok, elsősorban a balerinák önbizalmának megerősítése. Egy francia és orosz baletthagyó-

²¹ BÓLYA Anna Mária: *A test keretek közé szorítása – balettfegyelem és a test viszonya Richard Shusterman szömaesztétikai gondolatainak tükrében = Auróra. A magyarországi balett születése*. Szerk. BÓLYA Anna Mária, Bp., MMA MMKI, 2020, 87–104. BÓLYA Anna Mária: *Interdiszciplináris kitekintések a táncról*. Bp., Magyar Táncművészeti Egyetem, 2018.

²² ZHANG, Yan-jie: *Dance Is the Hidden Language of the Soul – On Spiritual Homeland of American Modern Dance = Zhejiang Studies in Culture & Art*, 2009, 4. sz., 13.

mányokon nevelkedett koreográfus esetében ez kifejezetten innovatív momentum, amely Balanchine zeneművészeti képzettségének, muzikalitásának is köszönhető, és talán a nyugati környezetnek is.²³

Balanchine szerint a balett „nő”. Fő inspirálói a balerinák voltak. Ugyanakkor nem igazán egyenrangú alkotók a „mesterrel”. Inkább ideáljai, ugyanakkor követői. Balanchine táncosai már művészek a szó XX. századi értelmében, de elsősorban még mindig a koreográfus elképzeléseinek kiszolgálói vagy szimfonikus balettjeinek „szólamai”.²⁴

Béjart a XX. század balettjének jellegzetes átalakítója. Azzal, hogy a francia származású koreográfus a párizsi Opera nem fogadja be, és saját „nevelésű” együttest hoz létre, Béjart alapjaiban változtatja meg a balettben megszokott merev, hierarchikus szakmai és szociális szerepköröket. Jelentős együttesével elsőként veti el az „Étoile” és más kiemelt szólisták érinthetlenségét: a főszereplőt nála kizárólag művészi kvalitásai teszik egy szerep megformálójává. Ez a fajta „egyenlőség” jellemző az egész együttes stílusára. Ugyanakkor ez nem valamiféle egyenlődsé, hanem a táncosok tömegét a ritus szereplőjévé tevő művészi koncepció. Az uniformizáltság a női-férfi szerepekre is kihat. Sok esetben nincs különösebb jelentősége annak, hogy az adott táncos a karban (vagy akár szólószerepben – vö. *Bolero*) férfi-e vagy nő. Sokszor használ testtrikókat jelmezként. Még a két nem egyesülését szimbolizáló *Sacre*-ban is ezt teszi. Mindezekből következően nála a balerina nincsen kiemelt szerepben, nem a látványosság dekoratív és egyeduralgó bajnoka és a látványosságot kívánó, bálványozó közönség sztárja többé. Béjart nem vetette el a balettet, társulatába csak a klasszikus balett formanyelvében magasan képzett táncosokat vett fel. Ugyanakkor mégis a XX. század egyik legmodernebbnek mondható repertoárját hozta létre.²⁵

Az angol balett két legnagyobb koreográfusegyénisége igencsak eltérő koreográfusi stílust képvisel. A Royal Ballet repertoárját megalapozó Frederick Ashton életművében a szípkázó szellemesség, a derű, a könnyedség és a humor dominál. Ahogy a táncosi-koreográfusi pályához is egy balerina, Anna Pavlova adta számára az inspirációt, későbbi műveit is a táncosok inspirálták. Valójában gyakran készített koreográfiát egy-egy táncosra. A jelentős korkülönbséggel rendelkező, s később mégis nagyszerű művészi egységben összeforrta páros: Margot Fonteyn és Rudolf Nureyev is egy Ashton-koreográfia szerepében találkozott először.

Kenneth MacMillan skót származású koreográfus ouvre-je a maga nemében páratlan. A gyermekkori élmények hatására főként valamilyen súlyos traumáról szóló balettszövegkönyveket választó alkotó sajátos táncnyelvezetet formált meg. A balett mozdulatait oly módon használta fel, hogy a táncost kérte arra, hogy az adott mentális állapotot, érzelmi viszonyulást dolgozza bele a mozdulataiba. Ily módon egy rendkívül érdekes, egyedi világot hozott létre.

²³ Vö.: JOSEPH, Charles M.: *Stravinsky and Balanchine: A journey of invention*. New Haven, Yale University Press, 2008.

²⁴ STAMELMAN, Peter: *Balanchine's Ballets on What They Learned from Mr. B.* <https://www.dancemagazine.com/balanchine-balletinas/> SCHOLL, Tim: *From Petipa to Balanchine: Classical Revival and the Modernisation of Ballet*. London, Routledge, 2003.

²⁵ LIVIO, Antoine: *Béjart*. Lausanne, L'age d'Homme, 2004.

Szövegkönyveinek nagy része a balettszínpadon addig tabunak számító témákat dolgoz fel. Művészi elképzeléseiről sokat elmond első önálló koreográfiájának témaválasztása: az álmok emberi viselkedésre gyakorolt hatását vizsgáló koreográfiát három táncos táncolta, akik az álmok által előhívott elmeállapotokat jelenítették meg. Ezek a következők voltak: szorongás, sejtelen vagy előérzet, egyhangúság/monotonitás. Bevallása szerint ezeket saját szorongásai és pánikrohamai inspirálták.

Életművét átszövik a bizarr és problematikus témák, a szexuális abúzus (*The Invitation* – 1960), feltételezeten rögeszmés, disszociatív állapot és a pszichiátriai intézet mint helyszín (*Anastasia* – 1967), a szerelem helyett a pénzt választó nő (*Manon* – 1974), az öngyilkosság (gyilkosság?) (*Mayerling* – 1978), a vérfertőző kapcsolat (*My Brother, My Sisters* – 1978). Mindezeket sok esetben naturalista módon, expresszionista ötletek felhasználásával valósította meg. Kifejezetten expresszionista témaválasztás a *Different Drummer* (1984), amely Büchner *Woyzeck* című drámáján alapul.

Ezekben a témaválasztásokban azonban nem a meghökkentés volt az elsődleges, hanem a karakterek, mentális állapotok rendkívüli kinetikus érzékenységgel való megformálása. Táncosainak érzelmi rétegeiből olyan mélységeket tudott megérinteni, amelyen ők maguk is csodálkoztak. Fantasztikus módon tudatában volt más emberek érzéseinek.²⁶

A szokásos koreográfus-balerína szerepstruktúra helyett MacMillan tulajdonképpen a balerinákkal közös pszichés utazásokat tett a lélek mélyebb rétegeibe, hogy onnan mozdulatban kifejezhető tartalmakat hozzon felszínre. Egyik műzsája így nyilatkozott róla: „Szokatlan, fesztelen, intelligens és szórakoztató volt, aki elvezetett a lelkünk mélységeibe, és hajlandó volt kockázatot vállalni ezért.”²⁷

MacMillan esetében a balerína társalkotó. Nem csupán tánc tudását, hanem személyiségét és teljes érzékenységét is adnia kell a munkájához. Ilyen értelemben egyértelműen egyenrangú teremtője a darabnak, át kell élnie a traumák mély fájdalomának következményeit, melyeket azután táncában kifejez.

Az eddigiekből látható volt, hogy a XX. század második felének koreográfusai többé vagy kevésbé, de kiemelték a balerinákat a konvencionális balett intézményi struktúrákeretéből. A sikeresség mindig attól függött, hogy a koreográfus tehetsége, elképzelései, illetve az adott intézmény vagy a saját együttes mennyiben tudtak művészi és institutionális keretet adni a táncos új szerepbe és megbecsültségbe történő áttemeléséhez.

Pontok a magyar balett múltjából és jelenéből

Az *Auróra* 1. kutatásban közöltük a Magyar Királyi Operaház megnyitásának balettpróbjájáról való megejtő leírást a *Vasárnapi Újság* 1884. szeptemberi, 39–40. számá-

²⁶ PARRY, Jann: *Different drummer: the life of Kenneth MacMillan*. London, Faber & Faber, 2010. PINHEIRO, Inês: *Kenneth MacMillan believed that dance “could deal with controversial, contemporary subjects”* (Parry, 2009, p. 139). Identify some of the key themes explored in MacMillan’s work and discuss how these were expressed through his choreography. London, Rambert School of Ballet and Contemporary Dance, 2014.

²⁷ PINHEIRO: i. m. (2014)

ból. Ugyanakkor itt is idézzük néhány részletét, mert érzékletes képet ad a kis balett-növendékek családi háttéréről, jelenéről, jövőjéről.

Elsőként szembetűnő a kis balerinák szülői indíttatása, a saját művészi ambícióikat ki nem élt, azt gyermekükre testáló „balettmamák”.

„Ah ezek a színésznő mamák! Mintha valami egészen különös lények volnának, külön gyöngékkal, külön erényekkel. A kik nélkülözéssel rakják félre megtakarított filléreiket, hogy aztán a «Csók», az «Ember tragédiája» és a «Faust» diszkiadásait vegyék meg rajtok 15 éves felnőtt leányaik számára, kik Sarah Bernhardnak képzelik magokat, s kiket nem hagy aludni a nagy tragika dicsősége.

És a míg ott hánykolódnak szűk ágyacskáikon, ez az áldott, szegény, szeretettől, becsvágytól, elfogult mama, tűtől ránczos ujjával ócska tüll-darabokat feldoz egybe, felcizcomázva a 27-kros bazárok minden olcsó encsen-bencseivel, csakhogy a kicsike jól nézzen ki a vizsgán vagy az előadáson s Szigeti bácsi, vagy Várady tanár ur ne tessen kifogást öltözéke ellen. Aztán együtt tanulják be a szerepet, a mamáé a végső, mire aztán olyan tragikus pathoszszaal kezd rá a leendő Rachel, minden szót jól megpattogatva.

«Minden bánatnak van oltogató könnye» stb.”²⁸

A gyakorlatok nehézsége nem kétséges, a nehézségnek azonban látszani nem szabad. „A leccze a korláton való gyakorlatokkal kezdődik. A terem négy falán két támasztó korlát vonul végig. Az alsó a karok, a felső a lábak támasztékául szolgál. A lánykák felállva hátravetik fejüket, s meghajtott csipővel, szétbontott hajjal, ütemre emelgetik lábaikat, majd a jobbláb verődik a balhoz, majd meg a bal a jobbhoz. E közben egyre hangzik a vezényszó:

- Elébb a sarkokkal!
- Összébb a lábujjhegyeket!
- Vállat leereszteni!
- Könyök szabadon.

Egy adott jelre aztán minden tanítvány, jobbkezével az alsó korláthoz fogózkodva, ballábát a felső korlátig emeli föl.

A mutatvány nehéz és fáradságos, de csakhamar más váltja fel.

Uj pose. A balkéz könnyeden fölfogja a szoknyát, a jobbkéz a korláthoz fogózik, s a balláb előre nyulik.

Következnek a lábdobogások. A lánykák jobb kezükkel felfogják köntöseik szélét, balkezükkel a korláthoz támaszkodnak s jobb lábujjhegyeikkel szakadatlanul a földre toppantgatnak.

És mind e nehéz gimnasztikai mutatványokhoz folytonosan mosolyogniok kell. Ez határozott elv, melyet nem követni ép oly hiba, mint nem szabatos mozdulatokat tenni. Mire is való volna egy oly tánczosnő, a ki nem mosolyog?”²⁹

A társadalmi kiemelkedés a táncos pálya egyik fő lehetősége. „Az igaz, hogy e lánykák már itt elkezdik nem tartani meg azt, a mit ígérnek. Lehet, hogy éppen az a kítől

²⁸ *Antológia a hazai táncirodalomból 1884–1914.* Bp., Magyar Táncművészek Szövetsége, 1987.

²⁹ Uo.

legtöbbet várnánk, felcseperedve az első báróért vagy herczegért oda hagyja a színpalak világát.”³⁰

És a várható siker, kiteljesedés? A balettóra után „...a terem kiürül, a lányokak nevetgélve térnek lakásaikra, mamáik garde-des damesága mellett, ki, ki a Ferencz-, József- és Terézváros legtávolabbi részeibe. Ki tudja, hányan vannak köztük, kiket a sors fényes jövőre szemelt ki, kikből, mint Elssler Terézből, királyi herczegnő lehet még, de hány lesz olyan is a ki a trón lépcsőiről álmodva, utoljára is mint elhízott jegyszedőné fejezi be ábrándjai szövedékét, pléh-czinkusokat zörögtetve és ködtől ázott bundákat akasztgatva szekrénybe, fogasokra?”³¹ (Várnai B. Sándor)

A századforduló körüli időszak nem csupán a nemzetközi életben, hanem a magyar táncéletben is hanyatlást jelentett. Ahogy az első fejezetben olvashattuk, 1899-ben a *Budapesti Hírlap* konstataulta, hogy az orosz balett „a táncművészetben a legtökéletesebbet produkálja mit e hanyatló műfaj nyújtani tud”.³² 1900-ban a *Zulejka* zeneszerzőjéről megjegyzi a *Budapesti Hírlap* újságírója, hogy „ilyen talentummal miért balett-zenét írt, hiszen a balett nem komoly műfaj”.³³ Ugyancsak a publikációban tárgyalt századforduló körüli időszakban érzékeljük az operákba az orfeumi hatás, mely a Magyar Királyi Operaházat is eléri. Megjelennek a színpadon a kánkán és az ingerlően lenge jelmezek. A *Pesti Napló* újságírójának 1898-as írása arról tanúskodik, hogy akkoriban nem aratott sikert az orfeumi stílus az Operaházban: „Elvégre az Operaháznak első sorban az a hivatása, hogy a dalműirodalmat fejlessze, s ha már a legkritikább esetben művészi tekintetből értéktelen balleteket ad elő, akkor sem szabad ilyen orfeum-reminiszenciákkal az izléstelenek érdeklődését hajszozni.” Az orfeumi stílus feltűnése rontott a táncosok reputációján.

A XX. század elején jelent meg Magyarországon a modern tánc, amely egészen más világot hozott. A magyarországi modern táncot a sajátos stílust megalkotó mozduletművészeti iskolák jelentették. A legjelentősebbek a Dienes Valéria, Szentpál Olga és Madzsarné Jászi Alice által vezetett iskolák voltak. Ezek az iskolák (a korábban elhunyt Madzsarné Jászi Alice iskolájának kivételével) 1945-ig működtek.

A magyar balettélet változásának egy fordulópontját képezik az 1945 után történt változások. Ekkortól az elsősorban Szentpál Olga által képviselt – később részletezett – új táncművész- és táncpedagógus-képzési kurrikulummal szemben, a politikai irányvonalhoz alkalmazkodva egyre inkább a szovjet művészeti ideáloknak megfelelő balett- és néptáncművészeti irányvonalak kezdenek teret nyerni. Ennek két legfontosabb és egyúttal szimbolikus pontja az Állami Balettintézet és a Magyar Állami Népi Együttes 1950-es megalakítása. A Balettintézet Nádasi Ferenc Balettstúdiójának államosításával jön létre a szovjet Vaganova-metodikára épülő kurrikulummal. A MÁNE hivatalos alapítása egy 1951-es dokumentummal történik meg. Mintája a Mojszejev-féle szovjet néptáncshow. A balettintézeti képzés működésének táptalaja paradox módon

³⁰ Uo.

³¹ Uo.

³² Lásd az első tanulmány (PÓNYAI Györgyi: *Az Operaház balettbemutatói 1884-1903 között a korabeli beszámolók és kritikák tükrében*) *A korszak vendégjátékai* című fejezetében.

³³ Lásd az első tanulmány (PÓNYAI Györgyi: *Az Operaház balettbemutatói 1884-1903 között a korabeli beszámolók és kritikák tükrében*) *Cesare Smeraldi második korszaka (1895-1902)* című alfejezetében.

az elsorvasztott mozdulatművészet és a megszüntetett-bevont Nádasi-iskola személyiségeinek pozitív hozománya volt.³⁴

A balett és a néptánc kapott egyfajta dekoratív szerepet, amely a szovjet kultúra ideáit volt hivatva közvetíteni. A szovjet balett és Mojszejev stílusának hatása professzionális tánctechnikai irányokat jelentett, munkáinak jellegében azonban színpadi produkciójának dekoratív funkciója az elsődleges. A színpadi táncprodukció egyfajta „szocialista dekorációt” képviselt.³⁵

Talán nem lehet túlbecsülni Nádasi Ferenc és Maurice Béjart hatását a magyar balettelet tekintetében. A vidéki, modernebb irányvonalat képviselő pécsi, győri és szegedi balettegyüttesek múltjuk és vezetőik révén mind kapcsolódnak Nádasihoz vagy Béjart-hoz.

Nádasi tanítványainak nyilatkozataiból egy olyan balettoktató képe rajzolódik ki, aki – a balett-technika tökéletes ismeretével és saját kinetikus tehetségével – személyre szabott módszereket alkalmazott, és egészen pontosan ismerte tanítványainak határait. Ehhez kapcsolódva még arról is tudomása volt, hogy kinek milyen eltéréseket engedhet meg a mozdulatban, hagyta őket „hibázni”, így alakult ki egyes nagy táncosok jellegzetesen saját stílusa.³⁶

A 70-es évektől lassanként többféle modern hatás is eléri a magyar táncművészetet. Ezek közül legpregnansabb Maurice Béjart-é. A szovjet típusú egész estés baletteken és más, klasszikus baletthagyományokon nyugvó repertoárba berobbannak Béjart rítusai. A szó minden értelmében, hiszen a közönség tömegekben zárandokol ezekre az előadásokra.³⁷ Béjart egyik fő táncosa, Markó Iván olyan hatást gyakorol egy teljes balettintézeti évfolyamra, hogy ők maguk kérik fel: legyen a vezetőjük. Ebből születik a Győri Balett, amely Markó Iván keze alatt a béjart-i szellemisséggel, de nem Béjart-másoló alkotásokat hoz létre (vö. *Az igazság pillanata, Izzó planéták*).³⁸

Béjart-nál a táncos a mű része, a rítus aktív résztvevője, ugyanakkor tökéletes balett-technika birtokosa. Béjart-nál a táncos sokszínű tömegben, mégis önálló egyéniségként vesz részt a produkcióban. Ezen az alapon fejleszti tovább Markó saját világát, látomásait interpretáló inventív művekben. Mivel a táncosok maguk is kezdeményezők és a vezető csodálói, kapcsolatuk a művekkel és vezetőjükkel nagyon sajátos. Valamilyen belső oknál fogva ez a mester-tanítvány kapcsolat nem tudott tizenkét évnél hosszabb ideig működni: Markó és a társulat elválnak. Ezzel véget ér

³⁴ BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *A Magyar Táncművészeti Főiskola és a jogelőd Állami Balett Intézet oktatási rendszerének fejlődése (1950–2010) = Új Pedagógiai Szemle*, 2011, 11–12. sz., 248–258. BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *Adatok az operaházi balettkiskola 1945 utáni történetéhez = Kultúra – érték – változás a táncművészetben, a táncpedagógiában és a tánc kutatásban*. Szerk. BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor, Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 2013, 32–37. SZENTPÁL Olga – RABINOVSZKY Máriusz – ORTUTAY Zsuzsa – LŐRINCZ György: *Íratok a táncművészképzés történetéhez (1946–1950) = Források a magyar színpadi táncművészet történetéhez I*. Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 2013, 185–215.

³⁵ MAÁCS László: *Kísérlet egy művészportréra – Rábai Miklós (1921–1974) = Színháztudományi Szemle*, 1987, 20. sz., 43–72.

³⁶ *Nádasi Ferenc 1893–1966. A magyar táncművészet nagyjai sorozat*. Szerk. NÁDASI Myrtil, Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 1994, 50. Lásd a kötet későbbi tanulmányában: BÓLYA Anna Mária: *A Guerra-tanítvány Nádasi Ferenc képe Péter László visszaemlékezései alapján*.

³⁷ MOLNÁR Márta: *Maurice Béjart rendezői (tánc) színháza = SYMBOLON*, 2013, 24. sz., 51–63.

³⁸ MÉSZÁROS Tamás: *Markó táncszínháza*. Bp., Múzsák, 1984.

egy korszak, amely Béjart stílusát sajátosan magyar módon implementálta a magyar táncművészetbe. Béjart-nál tárgyaltuk a táncosok helyzetét reformáló együttesvezetési stílusát, amely a Győri Balettben is jelen volt.

A táncosok világának alapvető szegmense az oktatás. A magyar táncoktatást tekintve már 1946-ban kidolgoztak egy modern és jól szervezett táncművészeti oktatási kurrikulumot, amely nagy részben Szentpál Olga elképzeléseire nyugodott. Ez a kurrikulum (nem a szűken értelmezett balett-technikán való kizárólagos alapozás, hanem a táncelemzés oktatása minden tanzsak számára, magyar és többféle európai néptánc motívumainak oktatása, társastánc és sztepp oktatása, táncírás és Dalcroze-ritmika oktatása minden tanzsakon stb.) a leírt módon nem valósult meg. Ugyanakkor ezek az elvek a mai táncéletre konvertálva jól alkalmazhatóak lennének akár egy jelenkori táncoktatási reformhoz is.³⁹

A táncosok képzése és helyzete a XXI. századig is sok kérdést vet még fel. Elgondolkodtató lehet néhány tény, amelyekből egy-egy magyarországi példát említünk csupán: Nádasi Ferencét, aki a magyar táncélet egyik legkiemelkedőbb balettpedagógusa volt. Az 1965-ig Kossuth-díjjal kitüntetett balettművészek egy kivétellel Nádasi keze alól kerültek ki. Ő mégis elhagyta a balettintézeti oktatást 1963-ban. Tehetséges tanítványai közül egy balettmester inkább a milánói La Scala iskolájában és más olasz balettkiskolákban találta meg karrierje kiteljesedését. Egy másik – táncművész – tanítványát idejekorán nyugdíjazták az Operaházban. Figyelemreméltó, hogy egy későbbi generáció világhírű táncművésze így nyilatkozott a táncos hivatásról: „nincs ennél nehezebb szakma a világon.” 2019-ben egy, a Magyar Táncművészeti Egyetem imázs-filmjéről készült kritika szélsőséges módon fogalmaz, „leverő látélet”-et említve, míg az egyetem akkori rektora úgy véli, az intézmény oktatási-nevelési módszerei „nem segítik elő a személyiség kibontakozását”. Ezek önmagukban álló tények, amelyeknek részletes vizsgálata során kiderülhet, hogy nem feltétlenül egy irányba mutatnak. Ugyanakkor egy mélyebb probléma látszik körvonalazódni, amely szerint oktatási és nevelési téren alapos, többéves reformra lenne szükség.⁴⁰

A táncos helyzete – táncoktatás és művészet

Lorraine Coons *Artiste or coquette? Les petits rats of the Paris Opera ballet* című cikke lerántja a leplet a romantikus táncideálról. Írása a XIX. század Franciaországában a táncot tanuló gyermekek és a fiatal balerinák sorsát olyannak mutatja be, amely nem sokkal jobb a gyermekmunkásokénál és prostituáltakénál. Itt elsősorban a női

³⁹ SZENTPÁL – RABINOVSKY – ORTUTAY – LÓRINCZ: *i. m.* (2013).

⁴⁰ BOLVÁRI-TAKÁCS: *i. m.* (2013), 32-37. BOLVÁRI-TAKÁCS: *i. m.* (2011). HORECZKY Krisztina: *Kegy, kedvezmény, fölmentés nélkül – Horeczky Krisztina interjúja Dr. Bolvári-Takács Gábor egyetemi tanárral, a Magyar Táncművészeti Egyetem rektorával.* <http://szinhaz.net/2019/01/27/kegy-kedvezmeny-folmentes-nelkul/> (utolsó letöltés: 2019. 09. 30.) BÓLYA Anna Mária: *i. m.* (2019). BÓLYA Anna Mária – KÓVÁGÓ Zsuzsa: *Interjú Szakály György Kossuth-díjas táncművésszel, az Operaház örökös tagjával.* Kézirat, 2019. HORECZKY Krisztina: *Ridegertartás. Három tánc – Halász Glória dokumentumfilmje.* <https://www.tanckritika.hu/kategoriak/essze/1300-horeczky-krisztina-ridegertartas> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.).

táncosokról esik szó. Pszichológiai felmérések szerint több probléma ma is elsősorban a női táncnövéndékeket érinti. Ugyanakkor idővel mindehhez hozzáadódik a férfi-táncosok helyzetének sajátosan nehéz, többféle, identitásukhoz kapcsolódó kérdést felvető volta. A balerinák helyzetének ellentmondásossága és egyéniségük ambivalenciái a tánc történeti diskurzusban is megjelentek. Külön nehézséget jelentenek a nőidealizálás folytán eltűnő férfítáncosok és így a kényszerű „en travesti” szerepek megjelenése. Mindezek miatt a balettet mára már eltűnő műfajként jellemzik. Annak ellenére, hogy a párizsi Opera múltjában az elsőrendű zene főszerepet játszott, valamint hogy a balett és az opera az 1830–1840-es évekig tulajdonképpen összetartozó műfaj volt, a balettzene nagyon hamar eltávolodott az igazán muzikális megoldásoktól. Pedig a párizsi Opera balettiskolájában történelmi léptékben mérve igen gyors fejlődés következett be a balett-technikában.

A fenti jelenségek okozhatták a táncos problematikus helyzetét a balett közegében. Áttekintésünk szerint ez a helyzet többé-kevésbé változott a XX. század folyamán az adott terület politikai, társadalmi helyzetétől függően. Azonban több területen – és ide sorolandó Magyarország is – a második világháború utáni változások éppen, hogy nem a felszabadítás irányába mozdították el a balettoktatást.

A vázolt problémák ellentétben állnak azzal, hogy egyébként a tánc az emberiség elementáris társa. Több kutatás felhívja a figyelmet arra, hogy a tánc és az életminőség között nagyon komoly összefüggés van. Sőt: olyan modellt is kidolgoztak már, amely a balett oktatásának felsőoktatási művészeti és tudomány szakokba való integrálását mutatja be.⁴¹

A bemutatott problémákat a táncoktatásban és a táncművészképzésben magas szinten részt vevők sok esetben érzik, néha pedig mindennapjaik része. A növekedésbarát és magas minőségű, több összetevős és több súlypontú oktatás felé vezető elmozdulás a balettoktatásban is változásokat hozhat.⁴² A tanár–diák viszonyban is új mintázatok vannak kialakulóban. Arról nem is szólva, hogy a felsőoktatási terep egyre újabb gondolkodási és szervezési struktúrákat kíván meg.⁴³

A társadalom kulturális szférájának viszonyai és változásai e terület állandó elemzését igénylik. Ez természetesen a táncművészethez kapcsolódó kulturális területekre

⁴¹ COONS, Lorraine: *i. m.* (2014). BLAKEMORE, Erin: *Sexual Exploitation Was the Norm for 19th Century Ballerinas*. <https://www.history.com/news/sexual-exploitation-was-the-norm-for-19th-century-ballerinas>
Vö.: KELLY: *i. m.* (2012). NEUMÄRKER, Klaus-Jürgen - BETTLE, Norma - NEUMÄRKER, Ursula - BETTLE, Oliver: *Age-and gender-related psychological characteristics of adolescent ballet dancers = Psychopathology*, 2000, 3. sz., 137–142. LAILLIER, Joël: *Des petits rats et des hommes. La mise à l'épreuve de l'identité sexuée des apprentis danseurs = Ethnologie Française*, 2016, 1. sz., 31–44. FISHER, Jennifer: *Tulle as tool: embracing the conflict of the ballerina as powerhouse = Dance Research Journal*, 2007, 1. sz., 3–24. GARAFOLA, Lynn: *The travesty dancer in nineteenth-century ballet. = Dance Research Journal*, 1985, 2. sz., 35–40. HOMANS, Jennifer: *Apollo's angels: A history of ballet*. London, Granta Books, 2013. CHRISTOUT, Marie-Françoise: *The Paris Opéra Ballet = Dance chronicle*, 1978, 2. sz., 131–142. CHAPMAN, John V.: *The Paris Opéra Ballet School, 1798–1827 = Dance Chronicle*, 1989, 2. sz., 196–220. BOND, Karen E.: *Dance and the quality of life*. Dordrecht, Springer Netherlands, 2014. KERR, Holly: *Ballet in higher education. A modeled interdisciplinary approach for the arts and sciences. Reflective paper*. Doktori értekezés, State University of New York Empire State College, 2012. SMITH, Marian Elizabeth: *Ballet and Opera in the Age of Giselle*. Princeton, Princeton University Press, 2000.

⁴² Vö.: *Tánc és módszer. Táncművészeti kutatások*. Szerk. BÓLYA Anna Mária - WINDHAGER Ákos, Bp., MMA MMKI, 2021.

⁴³ BOROS János: *Új valóság, új lények, új egyetemek: A digitális kor kihívásai a tudományok számára = Kultúra-tudományi Szemle*, 2019, 1. sz. 20–29.

is igaz. A táncművészet szegmense magába foglal néhány speciális sajátosságot. Ilyen például az európai történetben a balettművészet késői önállósodása a többi művészeti ághoz képest vagy a magyar baletthagyományban a többszörös megszakítotttság. Ezek a jelenségek meglássítják és megnehezítik a reformokat, friss törekvéseket, amelyek azonban előbb vagy utóbb feltartóztathatatlanul új irányokat jelölnek ki. Egyes kutatók szerint a mai tömegdemokrácia totalitárius voltának ellenére az autonóm művészet létrehozásának megvan a lehetősége.⁴⁴ A tánc – jelenvalósága és elementáris hatása miatt – jó alanya lehet ennek a folyamatnak.⁴⁵ Az európai kultúra megújulásra vár, ebben a táncművészet sajátos helyet foglal el, és – mint a kultúra minden területének – lehetősége van a megújulásra.⁴⁶

A táncos helyzete a pszichológus szemével

A továbbiakban a pszichológiatudomány szemszögéből vesszük szemügyre a táncos pálya egyes sajátosságait.

A pályapresztízis meghatározó jelentőséggel bír egy-egy pálya megítélése, illetve annak választása szempontjából. A táncos pályák esetében ez számos érdekes kérdést vet fel, hiszen a tánc bizonyos formái szinte egyidősek az emberi közösséggel. Hogyan lesz tehát egyfajta alaptevékenységből professzionalitás, s hogyan lesz egy, az ünnephez, örömhöz, szórakozáshoz kapcsolódó tevékenységből foglalkozás? Hogyan lesz egy alapvetően könnyed és szórakoztatónak tartott műfaj, stílus elismert, komoly és magas megbecsültséggel bíró?

Ha a tánc mint presztízis történetét vesszük górcső alá, sok esetben megjelenik a testet munkaeszközként használó foglalkozásokkal való összemérés, illetve a színpadi szakmák erkölcsi megkérdőjelezhetősége, ami a megítélést inkább negatív irányban befolyásolja. Erre utalnak a KSH 2016-ban gyűjtött adatai is, ahol a színpadi szakmák maximum a középmezőny alsó felét érték el, a táncos foglalkozások közül egyedül a sztriptíztáncos szerepel, az is a rangsorban utolsó három foglalkozás egyikéként.⁴⁷ Ha ehhez hozzátesszük, hogy egy pálya presztízisét alapvetően a következő öt tényező határozza meg a felmérést végzők szerint, akkor a megítélés nem lesz egyértelműen pozitív:

⁴⁴ FARKAS Attila: *A tánc filozófiája. = Az idő küszöbén – A magyar balett története.* Szerk. WINDHAGER Ákos – BÓLYA Anna Mária, Bp., MMA MMKI, 2021, 13–22. WINDHAGER Ákos: *Többszörös kezdet, sokszoros közeg – A magyar balett megszakított hagyománya = A művészet közege.* Szerk. KOCISIS Miklós – BOROS János, Bp., MMA MMKI, 2021, 43–58. FARKAS Attila: *A totális közeg: művészet az ipari civilizációban = Valóság: Társadalomtudományi Közlöny, 2021, 5. sz., 37–46.*

⁴⁵ SHEETS-JOHNSTONE, Maxine: *The Primacy of Movement.* Amsterdam, John Benjamins Publishing, Philadelphia, 2011, 421. BÓLYA: *i. m.* (2018)

⁴⁶ POGRÁNYI LOVAS Miklós: *Vallás és kultúra kapcsolata T. S. Eliot, Christopher Dawson és Russell Kirk filozófiájában = Túl posztokon és izmusokon.* Szerk. FALUSI Márton, Bp., MMA MMKI – L'Harmattan, 491–528. DAWSON, Christopher – OLSEN, Glenn W.: *The Crisis of Western Education (The Works of Christopher Dawson).* WASHINGTON DC, Catholic University of America Press, 1961. NÉGRE, Mireille: *Neked táncolok, Uram.* Bécs, OMC, 1987.

⁴⁷ *Foglalkozások presztízise.* Szerk. JANÁK Katalin, Budapest, KSH, 2018. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_13.pdf (utolsó letöltés: 2018. 08. 10.)

- mennyit lehet vele keresni,
- mekkora hatalom, befolyás jár vele,
- mennyit kell tanulni érte,
- mennyire hasznos a társadalom számára,
- az adott foglalkozás mennyire vonzó vagy divatos manapság.

A balett mint szakma XVIII. századi gyökerekre tekint vissza, az első hivatásos balerinákat képző, ma is működő balettiskola az 1710-es években jött létre Párizsban. Az intézmény kapcsán megemlíti Marie-Anne de Camargo személyét, aki elsőként vett fel annyira rövid szoknyát, hogy csodálatos lábmunkája megfelelően tudott érvényesülni.⁴⁸ Ebben a momentumban remekül összegződik a pályát, professziót övező kettősség: a szépség, a művészi értékteremtés és a korban általánosan elfogadott erkölcsi normák megszegése.

Ezt fejezi ki a kezdő kartáncosokra használatos „ballet rats” kifejezés, ami egyszerre fejezi ki a megalázó, küzdelmes és személytelenítő kezdetet és a leértékelő külső megítélést, ami a pálya elejével jár. Ennek hosszas történelmi beágyazottsága során a párizsi Opera esetében a balerinák sorsa összefonódott a mecénásoknak való kiszolgáltatottsággal, ennek révén a prostitúcióval. Kiemelkedésük, esetenként túlélésük záloga volt a támogató kegyeinek elnyerése, igényeinek kiszolgálása, ami Degas és Beraud képein is megörökítésre került.⁴⁹ Coons tanulmányában egyenesen a gyári gyermekmunkához hasonlítja (heti hat munkanapos elfoglaltsággal) a jellemzően a munkásosztályból kikerülő kis táncosok pályáját, s megemlíti karrierleágazásként a kurtizáni pályát is számukra. Ahogyan azt is, hogy az igazán kiemelkedő táncosok is végigjárták ezt az utat.⁵⁰

Külső szemlélként, gyermekkorban, a pályaorientáció kialakulásakor a balettban a színpadi tánc és a táncos fellépés során tanúsított átütő ereje ragadhatja meg az embert. Ez a látszólagos, emelkedett könnyedség korántsem mutatja azt a munkát és hosszas tanulási folyamatot, amely a siker eléréséhez szükséges, ahogy a megítélés ambivalenciáját sem. A spártai körülmények, az emberfeletti teljesítmény eléréséhez szükséges folyamatos terhelés, minden más, különösen gyermek- és/vagy serdülőkorban fontos dolog háttérbe szorításával járó életmód érzelmileg mély nyomokat hagy, és akár traumatizálónak is válhat. Erről tanúskodik, hogy egyre több publikáció és újságcikk jelenik meg neves balettművészek részéről retrospektíve vitatva a képzésben az érzelmi támogatás hiányát. Az egyik cikk egyenesen ezt a címet kapja: A párizsi Opera kis „patkányai” (little „rats”) szenvednek a hírnévért.⁵¹

A teljesítmény ára a barátokról, családról, párkapcsolatról, szórakozásról és emberi kapcsolatokról való lemondás, s mint minden teljesítmény esetében, csak tágabb időperspektívában dőlhet el, megérte-e személyes szinten a befektetett energia és a táncos önkivonása más aktivitásból. A siker, a pálya is az élet egy adott szakaszához

⁴⁸ LEE, Carol: *Ballet in Western Culture. A History of its Origins and Evolution*. New York, Routledge, 2002, 96-97.

⁴⁹ BLAKEMORE: *i. m.* (2018)

⁵⁰ COONS: *i. m.* (2014)

⁵¹ WEBSTER, Paul: *Little 'rats' of Paris Opera suffer for their ballet fame*. <https://www.theguardian.com/world/2002/dec/08/france.arts> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

kapcsolódik, hiszen a test mint munkaeszköz egy időn túl eléri terhelhetősége határait, s nem képes ugyanazt nyújtani, mint korábban. Itt vonható egyfajta párhuzam az élsporttal mint pályával, terheléssel, intézményesített felkészítéssel, azonban a megítélés eltérő, a színpadi pályákéra jellemző.

Elmondható az is, hogy ez a pálya legalább akkora elköteleződést igényel a szülők és a család részéről, mint a gyermek vagy a fiatal részéről.⁵² Az edzések, próbák mindennaposak, rengeteg időt vesz igénybe kora gyermekkortól, hogy ott megjelenjenek, s más családi és korosztályos programokból kimaradjanak a kis táncosok. Ezt a kitartást, motivációt akkor is meg kell őrizni, ha sok a negatív visszajelzés, ha kevés a sikerélmény, illetve esetenként korosztálytól idegen a perfekcionizmus és a teljesítményszintű elvárások. Tehát a szülők, a szociális környezet szerepe a pályaorientációban és a pályán tartásban legalább akkora, mint a belső motiváció és az érdeklődés.

A balett-táncosok és a táncos pályák esetében eltérő a testhez való viszony, mint más foglalkozások tekintetében. Nagyobb a testtudatosság, illetve a test munkaeszközként jelenik meg. A test kemény munkáját kell integrálni alapvető lélektani folyamatokba, illetve azok bemutatásába. Tehát a jó technika és a koncentráció önmagában kevés a pálya során, a táncos az előadás során önmagából ad teljes nyíltsággal, pőrén a publikumnak. Ez ismét egyfajta speciális terhelés, ami folyamatos támogatást igényelne a tartós pályavitel során a megfelelő teljesítmény érdekében.

Ebben az eltérő viszonyban a test eszközzé válik, a munka, az önkifejezés eszközevé, hiszen a művész használja azt, egyfajta hasítás révén annak igényeit negálja, akár a fájdalom teljes kikapcsolásáig. Ha ez a tárgyiasítás megtörtént, akkor annak funkcionalitása más számára is elérhető lehet, amit a táncművész a színpadon a vágyak tárgyaként tovább erősít. Itt felmerül a kérdés, mennyire lesz önazonos a test az azzal való szinte teljes azonosítás során. Megjelenhet a test egyidejű leértékelése és idealizációja az egyénben. A test másokhoz képest eltérő jelentőséggel bír. Ez egyfajta kaput nyithat pszichés szempontból a testképzavarok és/vagy a pszichoszomatikus zavarok felé. A vizsgálatok arra is rávilágítanak ennek kapcsán, hogy a képzés számos olyan személyiségfaktort erősít meg, illetve fejleszt ki, amit az evészavaros páciensek körében találtak: ezek a testsúllyal való folyamatos foglalkozás, a testtel való elégedetlenség, a perfekcionizmus és a karcsúság vágya.⁵³

Az Adam és munkatársai (2004) által végzett vizsgálat szerint a sérüléseket és azok regenerációját erősen befolyásolja a táncosok lelkiállapota. Azon belül is az észlelt stressz, az alvás minősége s nem utolsósorban a társas támasz jellemzői. Ez utóbbi szerepét kiemelt jelentőségűnek tekintik, ezzel egyidejűleg azt is megemlítik, hogy fontos lenne ennek folyamatos biztosítása mind a táncosok, mind a növendékek számára.⁵⁴ Ezek az eredmények azt a gondolatot is felvetik, hogy a táncos teste jelzi a túlterheltséget az alvászavar és a megélt stressz révén is, ugyanakkor nincs reakció

⁵² LAILLIER: i. m. (2016)

⁵³ ANSHEL, Mark H.: *Sources of Disordered Eating Patterns Between Ballet Dancers and Non-dancers* = *Journal of Sport Behavior*, 2004, 2. sz., 115–133.

⁵⁴ ADAM, Maya U. – BRASSINGTON, Glenn S. – STEINER, Hans – MATHESON, Gordon O.: *Psychological Factors Associated with Performance-Limiting Injuries in Professional Ballet Dancers* = *Journal of Dance Medicine & Science*, 2004, 2. sz., 43–46.

erre a jelzésre, illetve a gyakori versenyhelyzet, versengő magatartás révén a társas támasz ritkán elérhető. Ez az attitűd gyermekkorban kerül kialakításra, s magában rejtje a magányosság, a társas izoláció veszélyét, a testi szintű önreflexió akár önkárosító jellegű elnyomását, valamint a perfekcionista beállítódás megjelenését. Mindez hosszasan összefonódik a balett tradicionális képzési rendszerével.

Hamilton és munkatársai (1989) egy érdekes szempontot is felvetnek, miszerint ez a pálya jelentős mértékben feminin, így a férfi balett-táncosok huzamosabb a pályán eltöltött idő után sokkal több negatív személyiségtulajdonságot és magasabb szintű stresszterheltséget mutatnak, mint kolléganőik vagy korosztályuk más férfitagjai. A fiúk esetében még kiemelkedő tehetség esetén is ritkább választás ez a pálya, mivel elvárásai és működési metódusai a férfias attitűd háttérbe szorítását kívánják meg. Ugyanakkor létük, tagságuk immanens része a balett működésének.⁵⁵

Bakker longitudinális vizsgálatai azt látszanak igazolni, hogy léteznek a profi táncosokra jellemző személyiségtulajdonságok, amit balett-táncosok körében sikerült igazolnia. Eredményei alapján az, aki ezekkel a tulajdonságokkal bír, nagyobb valószínűséggel marad a pályán. Ezek a tulajdonságok a következők voltak: introverzió, relatíve magasabb fokú érzelmesség, teljesítményorientáció és az önszeretet alacsonyabb foka.⁵⁶ Ezeket a tulajdonságokat a profi táncosi pálya mintegy tovább erősíti a művész élete folyamán, esetenként fokozhatja is. Ebben a tekintetben az alacsony önértékelés, a kizárólagosan teljesítményen keresztüli önelismerés egyfajta veszélyforrást rejtethet magában, hiszen mindez a stabilitás törékeny és illékony mivoltát sejteti a háttérben. Ha ehhez hozzávesszük, hogy a táncosi karrier egy fiatal, összességében éretlen életkorban, életszakaszban indul, akkor elmondható, hogy ezt a fajta éretlenséget mintegy konzerválja a pálya, s ezzel együtt az önértékelés, önszeretet alacsony fokát is. Az önértékelés és az önszeretet mint alapvető emberi igény állandó külső visszajelzésből fog táplálkozni ebben az esetben, függeni fog attól, s egyfajta csapdahelyzetként sokkal nehezebb annak szeretetet adni, akiben az önszeretet, az önmaga irányában mutatott pozitív attitűd kisebb, kevesebb. Ha visszagondolunk a történelmi gyökerekre, akkor ehhez társulhatott korábban az a legtöbb esetben öntudatlan hozzáállás, hogy a táncos a család számára csak a munkán keresztül fontos, és a társulat számára sem a személye, hanem a teljesítménye, illetve az általa kiváltott rajongás és támogatás mint visszajelzés az értékelhető.

Ugyanakkor a tánc ebben a tekintetben egyfajta öngyógyító erővel is bír. Nemcsak a közönség számára nyújt szépséget és esztétikai élményt, hanem a táncos számára is pozitív, feltöltő szerepe van. A hangulati életre is pozitív hatással van, akárcsak az önértékelésre, major depresszió esetén pedig a hosszú távú terápiás hatásai sem elhanyagolhatók.⁵⁷ Maráz kutatásaiban egészen odáig megy, hogy a tánc, akárcsak a sport,

⁵⁵ HAMILTON, Linda H. - HAMILTON, William G. - MELTZER James D. - MARSHALL, Peter - MOLNAR Marika. *Personality, stress, and injuries in professional ballet dancers.* = *The American Journal of Sports Medicine*, 2. sz., 1989, 263-267.

⁵⁶ BAKKER, Frank C.: *Development of personality in dancers: A longitudinal study.* = *Personality and Individual Differences*, 1991, 7. sz., 671-681.

⁵⁷ PERICLEOUS, Isabella A.: *Healing through movement: Dance/movement Therapy for Major Depression.* Diplomamunka, 2011.
<https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/D8ZC88V2> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

függőségé is válhat. Az általa vizsgált táncosok 11%-a mutatta a táncfüggőség jeleit.⁵⁸ A tánc tehát eszköz és ok, a fejlődés gátja és motorja is egyben.

Egy érdekes adalék mindehhez a táncosok gyakran negatív testképe, hiszen a köztudatban élő örök karcsúság mítosza erősen kapcsolható ehhez a pályához. Scoffier-Mériaux és munkatársai a táncosok esetében azt találták, hogy fokozott neuroticitás esetén az evés túlszabályozása is felléphet, mintha a táncos kvázi úgy vélekedne: nem érdemlem meg, hogy egyek, ha nem teljesítek. A karcsúság normája esetükben erősen internalizált, sőt Cumming és munkatársai kutatása alapján a teljesítmény részét képezi a test magas szintű szabályozottsága, illetve a karcsúság megtartása. Ez a modell, amit a tréning, a képzés is erősít, a test egyfajta kizsigerelése, végletes kontrollja. Használata teljes alárendelése a teljesítménynek, minden igény és működés felülírásával.⁵⁹

Ez különös analógiát mutat a szerzetesek sajátos testhez való viszonyával, annak kontrolljával. A cél mindkét esetben a valami magasabb, emelkedettebb felé való fordulás, ahol a test csak eszköz. A táncos esetében viszont ez annak nyílt használatával és megmutatásával társul, ami az adott kortól, ahol a balett megjelent, idegen, noha korábbi korszakokban természetesnek tekinthető. Ez a test egyfajta felkínálása a köz felé bizonyos értelemben. Mindez egy sajátos megítélést teremt, hiszen egyszerre lesz értékes és elhanyagolható a táncos személye: eszköz a műhöz, az élmény átadásához, a közösség együttes élményéhez, ugyanakkor a tánc átütő erő és a táncos személye nélkül nem ébreszt a közönségben sem érzéseket, sem vágyakat. Nem váltja ki a bevonódás, azonosulás igényét. Ez az ambivalencia végigkíséri a táncos egyéni, belső és külső közösségi szintű megítélését. Egyfajta hullámzó jelleggel van jelen, hol egyik, hol másik irányba billenve már a képzés során is, hiszen a pálya irányába a siker, a színpad, a taps, a fények, a tökéletes mozdulat visz, aminek viszont feltétele az alázat és a test kontrollja.

A művészi pályákon az érzelmi intelligencia magas nívója szükséges. Egy kutatás szerint ennek a vonásnak a megjelenése a személyiségben pozitív összefüggést mutat a jó táncos képességekkel és szoros kapcsolatot a zenei képzésben eltöltött évekkel.⁶⁰ Ez egybecseng a Big Five korábban említett érzelmességdimenziójával, annak magasabb mivoltával a táncosok esetében. Ez egyfajta érzékenységet jelent a külvilágra, a másokra, más emberekre, hangulatokra, illetve az érzések, érzelmek kifejezésére, a táncosok esetében kontrollált formában. Kérdés, hogy ha a szakmához elengedhetetlenül szükséges érzelmesség jelen van, mennyire őrizhető meg a stabilitás, az én háttérbe

⁵⁸ MARÁZ, Anikó: *A tánc pszichológiája*. <https://latininfo.hu/a-tanc-pszichologiaja-kutatas-eredmenyek-2-resz> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

⁵⁹ SCOFFIER-MERIAUX, Stephanie – FALZON, Charlene – LEWTON-BRAIN, Peter – FILAIRE, Edith – D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Fabienne: *Big Five Personality Traits and Eating Attitudes in Intensively Training Dancers: The Mediating Role of Internalized Thinness Norms* = *Journal of Sports and Medicine*, 2015, 3. sz., 627–633. CUMMING, Jennifer – DUDA, Joan L.: *Profiles of perfectionism, body-related concerns and indicators of psychological health in vocational dance students: an investigation of the 2x2 model of perfectionism* = *Psychology of Sports and Exercise*, 2012, 13. sz., 729–738. Natalia Makarova azt mondja filmjében: uralmunk alá akarjuk hajtani a testet és ebbe egy cseppnyi mazochizmus is vegyül. MAKAROVA, Natalia: *Ballerina. Body and soul*. Film, 1987.

⁶⁰ PETRIDES, Konstantinos V. – NIVEN, Lisa – MOUSKOUNTI, Thalia: *The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians* = *Psicothema*, pótkötet, 101–107.

szorítása, az érzelmek kontrollja, különösen nehezített helyzetben, esetleg folyamatos negatív visszajelzés, sikertelenség mellett. Csapdahelyzetté válhat a siker, az elismerés hajszolása, kezdetben a tanár elismerésének kivívása, majd a közönségé, a taps, a siker mámorító érzése, ami – akár a függők esetében a drog – rövid időre felemel, pozitív visszajelzést ad, de folyamatosága nem biztosított, újabb és újabb adag kell belőle.⁶¹

Christensen vizsgálata arra is rámutat, hogy a korábban említett személyiségváltozó, az érzelmesség, illetve az érzékenység egy sajátos elmozdulást eredményez a balett-táncosok percepciójában és reakciójában is, kutatása szerint a tánc látványára, a mozdulatok értelmezésére nemcsak érzékenységük és azok észlelési pontossága a nagyobb, hanem fiziológias szinten is lényegesen érzékenyebben reagálnak, mint a nem táncosokból álló kontrollcsoport. Tehát nemcsak saját testük és mozdulataik válnak kontrollálttá, hanem környezetükben is észlelik ezt másoknál, és reagálnak rá. A tánc testi szinten módosítja a reakciókat és az érzelmek megélését, észlelését.⁶²

A táncos, a művész megítélésének egyfajta sajátos aspektusát adja az az életmód, amivel ez a pálya jár. Ennek egyrészt van egyfajta egyenletlensége mind a napi ritmus, mind a heti, haví menetrend szintjén, másrészt a környezet, a társadalom számára az ilyen életmód és működés professzionalizmus nélkül a szórakozáshoz és életvitel szintjén a kicsapongáshoz társított. Érdekes aspektust vet fel, ha a táncművész eredetileg nem művészcsaládból érkezik, s családi alapmintázatától idegen ez az életforma. A korábban felvetett pályapresztízs szempontjából fontos momentum, hogy hogyan sikerül ezt az életmódot magába integrálnia, elfogadnia, s környezetével is elfogadtatnia. Hiszen ha otthon ezt sokáig szórakozásnak, hóbortnak tartják, nem jelenik meg az elfogadás, esetleg a táncoslét tisztességes polgári foglalkozástól eltérő mivolta ellenérzést vált ki, akkor ez az ambivalencia a művészen is tovább él. Akár öngerjesztő folyamatá is válhat kölcsönös egymásra hatásban, ahol a környezet leértékeli, aminek hatására a művész leértékeli önmagát, pályáját, majd ezt az alacsony önértéket közvetítve nagyobb eséllyel kap újabb negatív értékelést a környezet részéről.⁶³

Ha ezt a pályatörténet, pályaperspektíva szempontjából tekintjük át, akkor látható, hogy a test korlátaiból következően a pálya is időkorlátos. Húzhatunk egyfajta ívet, ahol a kartáncosból kiemelkedve a szólótáncos pályavitelét követően hanyatlás következik be, majd legfeljebb a pályaközeli karrier vihető tovább. Ez azonban nem mindenki számára adott sem tanárként, sem például koreográfusként. Mindez ismét előtérbe hozza a személyes értékeséget, a teljesítményt, az azon keresztül történő megítélést. Utólag áttekintve a karriert, felmerülhetnek ezek a kérdések: értékes va-

⁶¹ Pártay Lilla azt mondja, sokat sírt, ha Nádasi nem foglalkozott vele vagy nem nézett rá a balettórán aznap. NÁDASI: *i. m.* (1994)

⁶² CHRISTENSEN, Julia F. - POLLICK, Frank E. - LAMBRECHTS, Anna - GOMILA, Antoni: *Affective responses to dance = Acta Psychologica*, 2016, 168. sz., 91-105. CHRISTENSEN, Julia F. - GOMILA, Antoni - GAIGG, Sebastian B. - SIVARAJAH, Nithura - CALVO-MERINO, Beatriz: *Dance expertise modulates behavioral and psychological responses to affective body movement = Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2016, 8. sz., 1139-1147.

⁶³ Külön típust képvisel az olyan szülő, aki saját ki nem élt ambícióit táplálja a gyermekbe. Itt az elfogadás feltételhez kötött. A tánc történeti áttekintésben az Operaház megnyitásának idejéből érzékeltes képet kaptunk a „balett mamákról”. Híressé vált táncosok esetében megfigyelhető a rendkívüli módon támogató, meleg családi háttér, ahogy például ez Markó Iván önvallomásából is kiderül. MARKÓ Iván: *A magány mosolya*. Bp., Táncvilág Nonprofit Kft., 2014.

gyok-e, ha már nem tudok teljesíteni, a társadalom számára hordoz, hordozott-e értéket, amit adtam? A kiöregedett táncos sorsa korábban a feledés volt, az elmúlt századokban nem volt ritka az elszegényedés. Később társadalmi szinten történtek erre intézkedések, akár az érdemes művész cím, illetve a korengedményes nyugdíjellátás formájában, ami a pálya társadalmi elismertségét, elfogadottságát, fontosságát is jelzi.⁶⁴

Simon-Hatala Boglárka összefoglalója szerint a balett műfaj és a táncosok képzése egy olyan korszakban született meg, amikor a gyermekek személyiségjogairól, érettségéről és autonómiájáról a maitól teljesen eltérően gondolkodtak, de ez az autoriter, zárt és erős hierarchikus rendszer azóta is fennmaradt, kevésbé igazodva az időközben megváltozott társadalmi viszonyokhoz és egyéni fejlődésmenethez.⁶⁵

A fentiek alapján fontos lenne tehát, hogy a balett – szépségét és történelmi gyökereit megőrizve – legyen képes képzésében, oktatásában is megújulni, fokozatosan növelve ezzel is presztízsét és a pálya iránti elkötelezettséget annak gyakorlóiban, odafigyelve egyúttal a testen túl a lélek mint munkaeszköz megőrzésére is.

Portugál kutatók úgy találták, hogy a táncosok képzése magában rejti a pszichés sérülés veszélyét. A tükör előtt állva, folyamatosan a tökéletességre törekedve, állandóan korrigálva magát a táncos elfogadja, hogy testi és lelki szinten folyamatosan terhelésnek van kitéve. Ebben a folyamatban a lelki védekezés részeként megjelenik egyfajta disszociáció, önmaga leválasztása a testi, lelki érzésekről, ami így a fájdalom megélésének elkerülését teszi lehetővé. Ez a működés hosszabb távon káros lehet, ezért az érzés megélését és kifejezését javasolják, ami feloldhatja ezt. Ez a működés tudatosan és tudattalanul egyaránt átadódott az elmúlt évszázadok során a táncosok egyik generációjáról a másikra. Noha az elmúlt évtizedekben üdítő változások mentek végbe e tekintetben, s körvonalazódik egyfajta szemléletváltás, mégis hosszú idő, amíg ez valóban rendszerszinten szervesül, rögzül, végül természetessé válik.⁶⁶

A tánc folyamatának, illetve az előadásnak – ahol a táncos és közönsége megteremtí a kapcsolatot egymással – egy érdekes aspektusa a kiváltott érzés, amit a táncos mozgulatai indukálnak a nézőkben, ami tulajdonképpen az előadás, a művész egyik célja. Ez fontossága ellenére egy eddig viszonylag kevésbé vizsgált terület, ellentétben a zenével, ahol a befogadó élményét már számos szempontból áttekintették. Christensen és munkatársai úgy találták, a köríves mozgulatok pozitívabb érzéseket váltanak ki a nézőkből, mint azok hiánya. Érdekes, hogy – talán erre adott reakcióként is – a Covent Garden táncosai változtattak a mozgulataikon a korábbi gyakorlatukkal szemben.⁶⁷ A kutatók arra is rámutattak, hogy a nézőben akkor lesz az előadáshoz

⁶⁴ SOMAI Miklós: *A pas de deux-n túl*. https://kulturpart.hu/2014/02/04/a_pas_de_deux-n_tul (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.). Ezért és az idősebb táncosokban rejlő értékek kihasználásáért hozta létre Kylián a NDT 3-at, amely sajnos nem élvezett kellő támogatást. Bójart alapítványa is támogat idős táncosokat. Vö.: *Fifty Contemporary Choreographers*. Szerk. BREMSER, Martha – SANDERS, Lorna, London – New York, Routledge, 1999, 215. FUCHS Lívia: *Száz év tánc. Bevezetés a táncművészet XX. századi történetébe*. Bp., L'Harmattan, 2007.

⁶⁵ SIMON-HATALA, Boglárka: *Elszerződik vagy marad, de hallgat*. <https://szin haz.net/2018/01/30/simon-hatala-boglarka-elszerzodik-vagy-marad-de-hallgat/> (utolsó letöltés dátuma: 2023. 06. 29.)

⁶⁶ SERRANO, Telmo – ESPÍRITO-SANTO, Helena A.: *Music, ballet, mindfulness, and psychological inflexibility = Psychology of Music*, 2017, 5. sz., 725–738.

⁶⁷ CHRISTENSEN – POLLICK – LAMBRECHTS – GOMILA: *i. m.* (2016). CHRISTENSEN – GOMILA – GAIGG – SIVARAJAH – CALVO-MERINO: *i. m.* (2016).

való viszony egyértelműen pozitív, ha a táncost autentikusnak találja, ha az általa megjelenített érzés és élmény átélte és hiteles. Tehát itt ismét fontos szerepet kapnak a művész érzései – a technikán és annak tökéletesítésén túl –, azok kifejezése, megélése és közvetítése.⁶⁸

Aujla és munkatársai arra is rámutatnak, hogy ahhoz, hogy a táncos a pályáján megmaradjon, kitartson és karriert építsen, komoly pszichológiai felkészültség és stabilitás szükséges. Vizsgálatuk szerint a táncosok motivációja ösztönös, és mélyen elkötelezett a pályájuk iránt. A magántáncosi és nem állandó társulattal dolgozó táncoséletről jobb lehetőségeket kínál a kiteljesedésre, rugalmasságot biztosít, autonómiát ad, s a változatosság élményét, hogy több társulattal teszi lehetővé a közös munkát. Az ehhez való alkalmazkodás optimizmust, a saját magukba vetett hitet, társas támaszt és karriermenedzsmentet igényel, ami ritkán van jelen kiemelkedő szinten a gyerekkortól a klasszikus, konzervatív táncoképzéshez szokott táncosok esetében. Ugyanakkor jól fejleszthető, amennyiben ez a fajta független működés tolerálható a táncos számára. Érdekes aspektus a társas támasz szerepe, ami ebben az esetben a család, a párkapcsolat részéről megjelenő támogatás igényét jelenti főként, hiszen a pálya erősen kompetitív, független táncos esetében pedig a társulat sem állandó. A művész sok esetben rendkívül magára utalt, ahol az életét kitöltő testi szinten is azonosulást jelentő tánc felé való elköteleződés mindent felülír. Fontos lenne ezért a folyamatos pszichés támogatás, illetve a táncosok készségfejlesztése, tréningje.⁶⁹

Ugyanakkor elmondható, hogy önmagában a tánc is számos haszonnal jár annak művelője számára, ahogyan korábban említettük, akár addiktívva is válhat a nem profi táncosok esetében is. Ez a „mellékhatás” a fentiekben kifejtett ösztönös motivációt is támogatja a tevékenység, a tánc folytatásában. A tánc előnyei a következők:

- Fejleszti a kreativitást. Lovatt és munkatársai szerint a tánc hatására új neuronális kapcsolatok alakulnak ki, ami gondolkodásban, mentális működésben is újszerű mintázatot hoz.⁷⁰
- Segít kapcsolatot teremteni. A tánc révén kifejezhetőek az érzelmek, indulatok. A tevékenység jelentős mértékben társas, így a közösséghez való viszonyulást is erősíti, s annak nonverbális működése révén kultúrafüggetlen kommunikációt tesz lehetővé.⁷¹
- Támogatja a létezés élményének megélését, és fejleszti az önbizalmat. A tánc során dopamin és szerotonin szabadul fel, ami a pozitív érzések megéléséért, az emelkedett hangulatért és a boldogság érzéséért is felelős, csökkenti a fájdalmat és a stresszt. Segít az önmagunkkal való egység megélésén testi, lelki, szellemi szinten és a másikkal való ráhangolódásban (amennyiben partnerrel történik).⁷²

⁶⁸ Itt citálhatjuk Nádasi Ferenc pedagógiai munkáját, melyről Pártay Lilla így nyilatkozott: a tánc szerelmét el tudta ültetni növendékeiben. NÁDASI: *i. m.* (1994)

⁶⁹ AUJLA, Imogen – FARRER, Rachel: *The role of psychological factors in the career of the independent dancer.* = *Frontiers Psychology*, 2015. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01688/full>.

⁷⁰ LEWIS, Carine – LOWATT, Peter: *Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking.* = *Thinking Skills and Creativity*, 2013, 9. sz., 46–58.

⁷¹ LOVATT, Peter: *This is why we dance* = *BBC Science Focus*, 2016, 302. sz., 62–67.

⁷² LEWIS, Carine – ANNETT, Lucy E. – DAVENPORT, Sally – HALL, Amelia – LOVATT, Peter: *Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease* = *Journal of Health Psychology*, 2016, 4. sz., 483–492.

– Lassítja az agy öregedési folyamatait. Verghese (2003) és munkatársai úgy találták, hogy rendszeres aktivitásként támogatja az agyi szinapsziszokat, és segít fenntartani azok működését.⁷³

Összességében a tánc – akkor is, ha nem professzionális szinten van jelen – pozitív hatású, s ezt a táncosok is élvezik, annak ellenére, hogy folyamatos terhelést jelent.

Mint korábban is utaltunk rá, a tánc professzionális szinten való művelésével változik a testkép, a saját testhez való viszony. Ennek számos negatív aspektusát vizsgálták az elmúlt évtizedekben. Az egyik kiemelt terület az evészavarok megjelenése volt, e témán a táncosok más foglalkozásokhoz képest nagyobb veszélynek vannak kitéve. A testképre vonatkozó személyiségtesztben a hobbítáncosokhoz képest is eltérést mutatnak. Három tényező tekintetében Pollatou és munkatársai vizsgálatai szerint intenzívebb a fittségi orientációjuk, erősebb az egyes testrészekkel való elégedetlenségük, viszont kevésbé foglalkoztatja őket a túlsúlyosság gondolata.⁷⁴ Ez egy nagyon differenciált testképre utal, annak egyes részletei iránti túlérzékenységgel, a szakterület számára fontos, kiemelt elemek hangsúlyozásával. Ezeknek szélsőséges megjelenése, illetve esetleges korrekciója esetén is folyamatos figyelmet igényel, hogy melyek azok a változók, amelyek segítik a szakma gyakorlását, s melyek azok, amelyek egyfajta melléktermékei a tréningnek, a pályára való felkészítésnek.

Pickard fiatal, képzésben részt vevő balett-táncosokat vizsgálva azt találta, hogy azok testképe – beépülve identitásukba – igazodik a társadalmi, szociális elvárásokhoz.⁷⁵ Tehát, amilyen kép él a balett-táncosokról a társadalomban, az adott szociális közegben, az ifjú művész ahhoz fog igazodni, ezt erősíti magában, ebbe az irányba mozdul el, hiszen meg kell felelnie teljesítményében ezeknek az elképzeléseknek. Ha nem teszi, elutasításra talál, pályán való érvényesülése erősen akadályoztatott lesz.

Tiggeman a tárgyiasítás pszichológiai jelenségét kutatva vizsgált táncosokat. A korábbi kutatási eredményeket megerősítve azt tapasztalta, a balett-táncosok esetében nem is annyira az evészavar, a testképzavar irányába történő elmozdulás lesz a hangsúlyos, hanem a test tárgyiasítása, kontrollja. A test eszközként és használati tárgyként kap szerepet az egyén életében. Ez több szempontból is veszélyes, hiszen más, a környezet is tárgyiasíthatja, az egyén a végsőkig viheti a használatát, illetve a cél érdekében teljesen háttérbe szoríthatja annak természetes igényeit, határait, figyelmen kívül hagyva azokat.⁷⁶

Warburton arra is rávilágít, hogy a testkép változásának, beépülésének nemcsak az ideális testkép szintjén van jelentősége, hanem segíti a tánc tanulását, az egyes mozdulatok, a koreográfia rögzítését is.⁷⁷ Egy jól funkcionáló táncos esetében a koreo-

⁷³ VERGHESE, Joe – LIPTON, Richard B. – KATZ, Mindy J. – HALL, Charles B. – KUSLANSKY, Gail – DERBY, Carol A. – AMBROSE, Anne F. – SLIWINSKI, Martin – BUSCHKE, Herman: *Leisure activities and the risk of dementia in the elderly* = *The New England Journal of Medicine*, 2003, 348. sz., 2508–2516..

⁷⁴ POLLATOOU, Elisana – BAKALI, Nikoleta – THEODORAKIS, Yannis – GOUDAS, Marios: *Body image in female professional and amateur dancers* = *Research in Dance Education*, 2019, 2. sz., 131–137.

⁷⁵ PICKARD, Angela: *Ballet body belief: perception of an ideal ballet body of young ballet dancers* = *Research in Dance Education*, 2013, 1. sz., 3–19.

⁷⁶ TIGGEMAN, Marika – SLATER, Amy: *A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers* = *Psychology of Women Quarterly*, 2001, 1. sz., 57–64.

⁷⁷ WARBURTON, Edward C.: *Dance marking diplomacy: Rehearsing intercultural exchange* = *Journal of Dance Education*, 2017, 4. sz., 131–137.

gráfia elemeinek megtanulását segíti azok fejben, illetve ujjmozdulatokkal történő lejátszása. Sőt, a kutatás szerint jobban, mélyebben rögzül a mentalizációs folyamat révén, mint a folyamatos ismétléssel, gyakorlással. Ehhez viszont nagymértékű testtudatosság, a saját test és működésének ismerete szükséges, annak fejben történő teljes leképezésével. Egy érdekes aspektusa ennek a folyamatnak, ha a táncos a késsőbbiekben oktatja is a táncot, s képessé kell válnia arra, hogy mindezt másnak is átadja, továbbadja. Ezt a folyamatot erősítve a táncos autonómiája is növekszik, nemcsak a pusztán testi szintű munka és rögzítés van jelen, segíti az élmény képi és proprioceptív feldolgozását is.

Hanrahan a sportpszichológiában használatos technikák és pszichológiai készségek meglétét és alkalmazását tekintette át a táncosoknál. A pszichológia ezen két ága között számos hasonlóság mutatkozik, ugyanakkor ritkán kapcsolják össze őket. A tánc és a sport közös motívuma a mozgásosság és a teljesítmény fontossága, noha más szempontok mentén. Vizsgálatai során – megerősítve más kutatók korábban említett eredményeit – azt találta, hogy a táncosok rendkívül motiváltak, de arousalkontrolljuk, figyelem- és koncentrációképességük, imaginációs készségük, önbizalmuk, belső beszédük fejlesztése hasznos lehetne számukra. Ebben az esetben a fókusz inkább a megélt teljesítményen, nem annak végeredményén lenne, vagyis a folyamaton, egyfajta flow-élményen a folyamatos teljesítményszorongás helyett.⁷⁸

Mainwaring és munkatársai korábbi kutatási eredményeket is összegyűjtve a sérülések táncosokra való hatásait vizsgálták.⁷⁹ A sérülés magát az identitást érinti, egyfajta gyász játszódik le ebben az esetben, mivel úgy tekintik, a sérült táncos nem táncos, nem képes teljesíteni, előadni, ez pedig nem fér bele az általuk kialakított testképbe. Hajlamosak a sérülést bagatellizálni, sokáig halogatni az orvoshoz fordulást, amennyiben mégis megteszik, türelmetlenség jellemzi őket. Azonnali megoldást látnak szükségesnek, a mihamarabbi gyógyulás érdekében akár drasztikus eszközök is folyamodnak. A sérülés ténye, a hosszabb rehabilitáció eshetősége, a test kontrolljában való csatlódás nagyon megviseli a táncost, előzetes vagy további félelmeket, szorongásokat építhet be a helyzetéhez kapcsolódóan. Korábban a sérülés sok esetben a pálya végét jelentette, az orvostudomány fejlődésével ez ugyan módosult, ugyanakkor a hiedelem és az ehhez kapcsolódó szorongások szinte változatlan intenzitással vannak jelen. Fontos szerepe lehet a képzésnek az erre történő felkészítésben is, hiszen a statisztikák szerint minden táncos átél pályája során kisebb-nagyobb, a terhelésből adódó, akut vagy krónikus következményekkel járó sérülést.

Adam és munkatársai arra is rámutatnak, hogy a sérüléseket minden esetben befolyásolta a táncos mentális és érzelmi állapota.⁸⁰ Nagyobb valószínűséggel következett be sérülés a táncos lehangoltsága és magasabb stresszterheltsége esetén. Arra is felhívják a figyelmet, hogy a legfontosabb támogató tényező a társas támasz, a közösség, e szemlélet megnyilvánulása a társulat részéről különösen fontos lenne.

⁷⁸ HANRAHAN, Stephanie J.: *Dancers' perceptions of psychological skills* = *Revista de Psicologia del Deporte*, 1996, 5. sz., 19-27.

⁷⁹ MAINWARING, Lynda M. – KRASNOW, Donna – KERR, Gretchen: *And the dance goes on.* = *Journal of Dance Medicine & Science*, 2001, 4. sz., 29-41.

⁸⁰ ADAM – BRASSINGTON – STEINER – MATHESON: *i. m.* (2004)

Számos tanulmány és a képzés története is hangsúlyozza a balett erősen kompetitív jellegét, a szervezet, a működés viszonylag merev, hierarchikus mivoltát. Sobash ennek pszichológiai vonatkozásait a táncverseny kapcsán serdülők körében vizsgálta, ahol ez a versengő magatartás nyílt, s a táncos produkció kapcsán felmutatott teljesítményt értékeli egyéni és csoportos szinteken. Ennek folytatása előnyöket és hátrányokat egyaránt magában rejt a résztvevők számára. A szerző szerint ebben az életkorban a személyiség kevésbé érett a folyamatos versenyekből adódó terhelés, az esetleges kudarcok, a többiekkel való versengés, esetenként a személyesen, identitásban megsértő cselekedetek, szavak megfelelő kezelésére, illetve ezek hatásainak kevésbé személyes vételére. Ugyanakkor a teljesítmény, a szereplés énerósító hatású, a sikeresség, a csoportban való munka fejlesztően hat mind egyéni, mind közösségi szinten.⁸¹ A pedagógusnak és a szülőknek itt egyaránt komoly szerepe van abban, hogy a versenyző inkább a pozitív hozadékokat élje meg, kevésbé a negatívakat, károsakat.

MCGuire személyes élményeit is tartalmazó cikkében beszámol a tánc abbahagyásának okairól. Ebben megvallja, hogy ugyan környezete felé a legelfogadhatóbb indokot jelölte meg, hogy sérülései miatt nem tudta tovább folytatni, de magának bevallotta, hogy mély lehangoltságot érzett a pályaelhagyást megelőzően.⁸² A táncosok depresszív állapotát leggyakrabban sérüléseket követően láthatjuk, ennek ellenére többnyire szakorvos és a mozgási rehabilitációs folyamatot segítő szakember látja el őket. A táncosok mentálhigiénés állapota még mindig elhanyagolt tényezőként szerepel, annak ellenére, hogy számos pozitív változás ment végbe ezen a területen. Ausztráliában a vonatkozó statisztikai adatokat áttekintve az derül ki, hogy egy előadóművész heti bére 87%-ban alatta marad a nemzeti átlagnak, ugyanakkor az öngyilkossági szándék és a mentális zavarok aránya körükben 1,5-szerese a pályán kívülieknek. Mindezek ellenére a tb-támogatott ellátás csak kevésbé elérhető számukra, így központilag intézkedtek az ilyen jellegű segítség biztosítására.⁸³

A segítségnyújtás megszervezésére, a korábban említett „társas támasz” szerepének biztosítására és a táncosok egyfajta védelmére jó példa az Atlantai Balett által alkalmazott pszichológus, aki a testkép és a táplálkozás egyensúlyának megőrzésére való törekvés mellett hangsúlyt fektet a társas kapcsolatok megőrzésnek elősegítésére is. Segítségével a táncosoknak igyekezniük kell egyensúlyt találni a tánc és a barátok, családi kapcsolatok között, hogy ne csupán a professzió és a színpad töltsék ki az életüket, hanem más oldalát is megélhessék annak, így csökkentve a kizárólagosságból fakadó izolációt és szorongást.⁸⁴

⁸¹ SOBASH, Samantha: *The Psychology of Competitive Dance: A Study of the Motivations for Adolescent Involvement* = *eResearch: A Journal of Undergraduate Work*, 2012, 2. sz., 59–67.
<http://digitalcommons.chapman.edu/e-Research/vol3/iss2/3> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

⁸² MCGUIRE, Kathleen: *Why are we still so bad at addressing dancers' mental health*.
<https://www.dancemagazine.com/why-are-we-still-so-bad-at-addressing-dancers-mental-health-2466177083.html> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

⁸³ MARTIN, Rebecca: *Dance and Mental Health*.
<https://dancemagazine.com.au/2016/02/dance-and-mental-health/> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

⁸⁴ WROBEL, Sylvia: *Psychologist takes on ballet special demons*.
http://news.emory.edu/stories/2012/09/hspub_psychologist_atlanta_ballet/campus.html (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

Aleksandrovich összefoglaló tanulmányában Taylort és Estanolt idézi, akik az ún. *elsődleges táncpiramisban* (Prime Dance Pyramid) foglalták össze a megfelelő teljesítményhez szükséges pszichológiai tényezőket:

- Motiváció - a táncosnak pontosan tudnia kell, mi motiválja őt arra, hogy táncoljon.
- Bizalom - a táncosnak hinnie kell abban, hogy képes végigvinni a képzést, az előadást és az életét.
- Intenzitás - a táncosnak tudnia kell, melyik az a szint, melyen a legjobban tud teljesíteni, a legtöbbet tudja kihozni magából.
- Fókusz - a táncosnak a táncia jó elemeire kell fókuszálnia, és el kell kerülnie a rossz elemek miatti destrukciót.
- Érzelmek - a táncosnak fel kell készülnie arra, hogy pályája és képzése során lesz fent és lent egyaránt, s ennek megfelelően tudja tartani magát képzése és előadásai során.⁸⁵

Ez a piramis láthatóan lefedi pszichológiai szempontból a sikeres táncosmagatartás és -pálya által megkívánt készségeket, amelyek mindegyike egyéni szintű átgondolást, esetenként újrafogalmazást, újrendezést igényel a táncostól.

A már említettekhez kapcsolódóan Hrusova kutatásait idézzük, aki a tánc öngyógyító, hangulatszabályozó szerepét hangsúlyozta a táncosok esetében, amikor a tánc két pozitív és két negatív pszichológiai, mentális tényezőre gyakorolt hatását vizsgálta. A pozitív tényezők: pszichológiai jóllét és aktivitás; a negatív tényezők: szorongáskeltő elvárások és félelmek, szomorúság és depresszió.⁸⁶ A táncosok esetében a tánc a pozitív tényezőket erősítette, a negatív tényezőket csökkentette. Tehát a tánc a művész számára egyfajta önszabályozó eszközként és lehetőségként is működhet, amivel képes érzelmi-indulati életét kontrollálni. Ez egyfajta *circulus vitiosus*, hiszen a táncnak lesznek alárendelve az érzelmek, a tánc lesz a fókuszban, ami érzelmi kontrollt igényel és tehertételként jelentkezik, ugyanakkor a szabályozás, a visszacsatolás eszköze is lesz egyben.

Összegezve tehát a professzionális táncosi pálya annak kialakulása óta speciális, zárt rendszerben működik a bekerüléstől a képzésen át a pályavitelig. Ebben a zárt rendszerben a táncos speciális terhelésnek van kitéve: egyrésztől nyomás nehezedik rá testi megjelenésében, teljesítményében, vele szembeni elvárásokban, másrészt a saját személyiségéből, annak működéséből adódóan jelen van gyakran egyfajta fokozott kontrolligény és perfekcionizmus, ami az egyént a teste tárgyiasítása irányába mozdítja el, a test munkaeszköz lesz önmaga és környezete számára is. Ebben a kívülről nehezen érthető világban a táncosi pálya presztízse alacsonyabb lesz, társadalmi megítélésében tudattalanul összekapcsolódva a szórakoztatóiparral, illetve a test más irányú használatával. A balett történelmi gyökerei is a megítélés ilyenén ambivalenciáját erősítik az egyén, a táncosok kezelése tekintetében pályájuk folyamán.

⁸⁵ ALEKSANDROVICH, Maria: *Psychology of dance: Barthes' ideas and semiotics of dance.*
https://www.researchgate.net/publication/327050779_Psychology_of_Dance_Barthes%27_Ideas_and_Semiotics_of_Dance

⁸⁶ HRUSOVA, Dagmar: *Effect of dancing on subjective experiences and psychological state of dancers.*
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/52335/1/jhse_Vol_10_N_proc1_S198-S204.pdf (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

A táncművésznek nemcsak teste, de személyisége is munkaeszköze, s fokozott terhelése mentális állapotára is folyamatosan hatással lesz. Ha táncosainkat hosszan és a pálya fontos hagyományait ápolva akarjuk megőrizni, fontos, hogy folyamatos támogatást kapjanak, és tudassuk velük, mennyire értékesek nemcsak teljesítményük, de emberi mivoltuk révén is a közösség, a társulat, a pálya és a művészet számára egyaránt.

Irodalomjegyzék

- BADAM, Maya U. – BRASSINGTON, Glenn S. – STEINER, Hans – MATHESON, Gordon O.: *Psychological Factors Associated with Performance-Limiting Injuries in Professional Ballet Dancers* = *Journal of Dance Medicine & Science*, 2004, 2. sz., 43-46.
- ALEKSANDROVICH, Maria: *Psychology of dance: Barthes' ideas and semiotics of dance*. https://www.researchgate.net/publication/327050779_Psychology_of_Dance_Barthes%27_Ideas_and_Semiotics_of_Dance
- *Antológia a hazai táncirodalomból 1884–1914*. Bp., Magyar Táncművészek Szövetsége, 1987.
- ASTIER, Régine: *Académie Royale de Danse* = *International Encyclopedia of Dance*. Szerk. COHEN, Selma Jeanne és mtsai., New York – Oxford, Oxford, 1998, 1. kötet, 3–5.
- AUJLA, Imogen – FARRER, Rachel: *The role of psychological factors in the career of the independent dancer*. = *Frontiers Psychology*, 2015. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01688/full>
- BAKKER, Frank C.: *Development of personality in dancers: A longitudinal study*. = *Personality and Individual Differences*, 1991, 7. sz., 671–681.
- BÉJART, Maurice: *Életem a tánc*. Bp., Gondolat, 1985.
- BETTLE, Norman – BETTLE, Oliver – NEUMÄRKER, Ursula – NEUMÄRKER, Klaus-Jürgen: *Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers*. = *Perceptual and Motor Skills*, 2001, 1. sz., 297–309.
- BLAKEMORE, Erin: *Sexual Exploitation Was the Norm for 19th Century Ballerinas*. <https://www.history.com/news/sexual-exploitation-was-the-norm-for-19th-century-ballerinas>
- BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *A Magyar Táncművészeti Főiskola és a jogelőd Állami Balett Intézet oktatási rendszerének fejlődése (1950–2010)* = *Új Pedagógiai Szemle*, 2011, 11–12. sz., 248–258.
- BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *A táncos képzés hazai intézményrendszerének alakulása a 19. század végétől a 20. század közepéig* = *Az életreform és reformpedagógia – recepciós és intézményesülési folyamatok a 20. század első felében*. Szerk. NÉMETH András – PIRKA Veronika, Bp., Gondolat, 2013, 85–93.
- BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *Adatok az operaházi balettiskola 1945 utáni történetéhez = Kultúra – érték – változás a táncművészetben, a táncpedagógiában és a táncoktatásban*. Szerk. BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor, Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 2013, 32–37.
- BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor: *Politikai és személyi tényezők a táncművészsképzésben 1945 után = A hagyományos táncoktató metamorfózis a 20. században*. Szerk. BOLVÁRI-TAKÁCS Gábor, Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 2012, 26–34. http://real.mtak.hu/21379/1/Politikai_es_szemelyi_tenyezok_BTG_u_193748.939497.pdf
- BÓLYA Anna Mária – KÓVÁGÓ Zsuzsa: *Interjú Szakály György Kossuth-díjas táncművésszel, az Operaház örökös tagjával*. Kézirat, 2019.
- BÓLYA Anna Mária: *A test keretek közé szorítása – balettfejelem és a test viszonya Richard Shusterman szövegesztétikai gondolatainak tükrében = Auróra. A magyarországi balett születése*. Szerk. BÓLYA Anna Mária, Bp., MMA MMKI, 2020, 87–104.
- BÓLYA Anna Mária: *Interdiszciplináris kitekintések a táncról*. Bp., Magyar Táncművészeti Egyetem, 2018.
- BÓLYA Anna Mária: *Interjú Péter Lászlóval, Nádasi Ferenc egykori tanítványával, a Milánói Scala volt balettmesterével*. Kézirat, 2019.
- BOND, Karen E.: *Dance and the quality of life*. Dordrecht, Springer Netherlands, 2014.
- BOROS János: *Új valóság, új lények, új egyetemek: A digitális kor kihívásai a tudományok számára* = *Kultúratudományi Szemle*, 2019, 1. sz. 20–29.
- CHAPMAN, John V.: *The Paris Opéra Ballet School, 1798–1827* = *Dance Chronicle*, 1989, 2. sz., 196–220.
- CHRISTENSEN, Julia F. – GOMILA, Antoni – GAIGG, Sebastian B. – SIVARAJAH, Nithura – CALVO-MERINO, Beatriz: *Dance expertise modulates behavioral and psychological responses to affective body movement* = *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2016, 8. sz., 1139–1147.
- CHRISTENSEN, Julia F. – POLLICK, Frank E. – LAMBRECHTS, Anna – GOMILA, Antoni: *Affective responses to dance* = *Acta Psychologica*, 2016, 168. sz., 91–105.
- CHRISTOUT, Marie-Françoise: *The Paris Opéra Ballet* = *Dance chronicle*, 1978, 2. sz., 131–142.
- CONYERS, Claude: *Courtesans in dance history: Les belles de la belle époque* = *Dance Chronicle*, 2003, 2. sz., 219–243.

- COOLS, Guy – BOWLER, Lisa Marie: *Imaginative Bodies: Dialogues in performance practices*. Amsterdam, Valiz, 2016.
- COONS, Lorraine: *Artiste or coquette? Les petits rats of the Paris Opera ballet*. = *French Cultural Studies*, 2014, 2. sz., 140–164.
- COOPER, Arlene: *La Camargo's. Skirt: The Eighteenth Century Ballet Re-Dressed* = *Dress*, 1984, 1. sz., 33–42.
- COPELAND, Misty: *Life in motion: An unlikely ballerina*. New York, Simon and Schuster, 2014.
- CUMMING, Jennifer – DUDA, Joan L.: *Profiles of perfectionism, body-related concerns and indicators of psychological health in vocational dance students: an investigation of the 2x2 model of perfectionism* = *Psychology of Sports and Exercise*, 2012, 13. sz., 729–738.
- EMILIA: *Edward Watson & the Way into MacMillan. Interview with Edward Watson*. <http://www.theballetbag.com/2009/10/26/edward-watson-the-way-into-macmillan/> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- FARKAS Attila: *A tánc filozófiája*. = *Az idő küszöbén – A magyar balett története*. Szerk. WINDHAGER Ákos – BÓLYA Anna Mária, Bp., MMA MMKI, 2021, 13–22.
- FARKAS Attila: *A totális közeg: művészet az ipari civilizációban* = *Valóság: Társadalomtudományi Közöny*, 2021, 5. sz., 37–46.
- *Fifty Contemporary Choreographers*. Szerk. BREMSER, Martha – SANDERS, Lorna, London – New York, Routledge, 1999.
- FISHER, Jennifer: *Tulle as tool: embracing the conflict of the ballerina as powerhouse* = *Dance Research Journal*, 2007, 1. sz., 3–24.
- FOURNIE, Fanny: *Danse, émotions et pensée en mouvement: contribution à une sociologie des émotions: le cas de Giselle et de MayB*. *Musique, musicologie et arts de la scène*. Grenoble, Université de Grenoble, 2012.
- FUCHS Livia: *Száz év tánc*. Bevezetés a táncművészet XX. századi történetébe. Bp., L'Harmattan, 2007.
- *Fülöp Viktor élete és pályafutása 1929–1997*. Szerk. P. TÖRÖK Margit, Bp., Papirusz Duola, 2006.
- GARAFOLA, Lynn: *The travesty dancer in nineteenth-century ballet*. = *Dance Research Journal*, 1985, 2. sz., 35–40.
- HAMILTON, Linda H. – HAMILTON, William G. – MELTZER, James D. – MARSHALL, Peter – MOLNAR, Marika: *Personality, stress, and injuries in professional ballet dancers*. = *The American Journal of Sports Medicine*, 1989, 2. sz., 263–267.
- HAMMOND, Phillip E. – HAMMOND, Sandra N.: *The Internal Logic of Dance: A Weberian Perspective on the History of Ballet* = *Journal of Social History*, 1979, 4. sz., 591–608.
- HANRAHAN, Stephanie J.: *Dancers' perceptions of psychological skills* = *Revista de Psicologia del Deporte*, 1996, 5. sz., 19–27.
- HOMANS, Jennifer: *Apollo's angels: A history of ballet*. London, Granta Books, 2013.
- HORECZKY Krisztina: *Kegy, kedvezmény, fölmentés nélkül – Horeczky Krisztina interjúja Dr. Bolvári-Takács Gábor egyetemi tanárral, a Magyar Táncművészeti Egyetem rektorával*. <http://szinhaz.net/2019/01/27/kegy-kedvezmeny-folmentes-nelkul/>
- HORECZKY Krisztina: *Ridegtartás. Három tánc* – *Halász Glória dokumentumfilmje*. <https://www.tanckritika.hu/kategoriak/essze/1300-horeczky-krisztina-ridegtartas> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- HRUSOVA, Dagmar: *Effect of dancing on subjective experiences and psychological state of dancers*. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/52335/1/jhse_Vol_10_N_proc1_S198-S204.pdf (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- JANÁK Katalin: *Foglalkozások presztízse*. https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mikrocenzus2016/mikrocenzus_2016_13.pdf (utolsó letöltés: 2018. 08. 10.)
- KELLY, Deirdre: *Ballerina: Sex, scandal, and suffering behind the symbol of perfection*. Vancouver, Greystone Books, 2012.
- KERR, Holly: *Ballet in higher education. A modeled interdisciplinary approach for the arts and sciences. Reflective paper*. Doktori értekezés, State University of New York Empire State College, 2012.
- KOVÁCS Gábor: *Barokk táncok*. Bp., Garabonciás, 1999.
- *La délivrance de Renaud: ballet danced by Louis XIII in 1617*. Szerk. GARDEN, Greer, Turnhout, Brepols, 2010.
- LAILLIER, Joël: *Des petits rats et des hommes. La mise à l'épreuve de l'identité sexuelle des apprentis danseurs* = *Ethnologie Française*, 2016, 1. sz., 31–44.
- LEE, Carol: *Ballet in Western Culture. A History of its Origins and Evolution*. New York, Routledge, 2002.
- LEWIS, Carine – ANNETT, Lucy E. – DAVENPORT, Sally – HALL, Amelia – LOVATT, Peter: *Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease* = *Journal of Health Psychology*, 2016, 4. sz., 483–492.
- LEWIS, Carine – LOWATT, Peter: *Breaking away from set patterns of thinking: Improvisation and divergent thinking*. = *Thinking Skills and Creativity*, 2013, 9. sz., 46–58.
- LIVIO, Antoine: *Béjart*. Lausanne, L'Age d'Homme, 2004.
- LOVATT, Peter: *This is why we dance* = *BBC Science Focus*, 2016, 302. sz., 62–67.
- LYONS, John D.: *The Oxford Handbook of the Baroque*. Oxford, Oxford University Press, 2019.
- MAÁCS László: *Kísérlet egy művészportréra – Rábai Miklós (1921–1974)* = *Színháztudományi Szemle*, 1987, 20. sz., 43–72.

- MAINWARING, Lynda M. – KRASNOW, Donna – KERR, Gretchen: *And the dance goes on.* = *Journal of Dance Medicine & Science*, 2001, 4. sz., 29–41.
- MAKAROVA, Natalia: *Ballerina. Body and soul.* Film, 1987.
- MARÁZ, Anikó: *A tánc pszichológiája.*
<https://latinfo.hu/a-tanc-pszichologiaja-kutatas-eredmenyek-2-resz> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- MARKÓ Iván: *A magány mosolya.* Bp., Táncvilág Nonprofit Kft., 2014.
- MARTIN, Rebecca: *Dance and Mental Health.*
<https://dancemagazine.com.au/2016/02/dance-and-mental-health/> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- MCGUIRE, Kathleen: *Why are we still so bad at addressing dancers' mental health.*
<https://www.dancemagazine.com/why-are-we-still-so-bad-at-addressing-dancers-mental-health-2466177083.html> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- MÉSZÁROS Tamás: *Markó táncszínháza.* Bp., Műzsák, 1984.
- MIGEL, Parmenia: *The Ballerinas, from the Court of Louis XIV to Pavlova* = *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 1973, 1. sz., 136.
- MOLNÁR Márta: *Maurice Bejart rendezői (tánc) színháza* = *SYMBOLON*, 2013, 24. sz., 51–63.
- Nádasi Ferenc 1893–1966. *A magyar táncművészet nagyjai sorozat.* Szerk. NÁDASI Myrtil, Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 1994.
- NEEDHAM, Maureen: *Louis XIV and the Académie Royale de Danse, 1661: A Commentary and Translation* = *Dance Chronicle*, 1997, 2. sz., 173–190.
- NÉGRE, Mireille: *Neked táncolok.* Uram. Bécs, OMC, 1987.
- NEUMÁRKER, Klaus-Jürgen – BETTLE, Norma – NEUMÁRKER, Ursula – BETTLE, Oliver: *Age- and gender-related psychological characteristics of adolescent ballet dancers* = *Psychopathology*, 2000, 3. sz., 137–142.
- PAPP Imre: *A Napkirály – XIV. Lajos élete és kora.* Bp., Kossuth, 1989.
- PARRY, Jann: *Different drummer: the life of Kenneth MacMillan.* London, Faber & Faber, 2010.
- PERICLEOUS, Isabella A.: *Healing through movement: Dance/movement Therapy for Major Depression.* Thesis.
<https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/D8ZC88V2> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- PETRIDES, Konstantinos V. – NIVEN, Lisa – MOUSKOUNTI, Thalia: *The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians* = *Psychothema*, pótkötet, 101–107.
- PHELAN, Peggy: *Dance and the History of Hysteria* = *Corporealities*. Szerk. FOSTER, Susan, London, Routledge, 2004, 108–124.
- PICKARD, Angela: *Ballet body belief: perception of an ideal ballet body of young ballet dancers* = *Research in Dance Education*, 2013, 1. sz., 3–19.
- PINHEIRO, Inês: *Kenneth MacMillan believed that dance "could deal with controversial, contemporary subjects"* (Parry, 2009, p. 139). *Identify some of the key themes explored in MacMillan's work and discuss how these were expressed through his choreography.* London, Rambert School of Ballet and Contemporary Dance, 2014.
- POLLATOU, Elisana – BAKALI, Nikoleta – THEODORAKIS, Yannis – GOUDAS, Marios: *Body image in female professional and amateur dancers* = *Research in Dance Education*, 2019, 2. sz., 131–137.
- RICHARDSON, John: *Degas and the Dancers.*
<https://www.vanityfair.com/news/2002/10/degas200210> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- RUSHTON, Julian: *Music and drama at the Académie Royale de Musique (Paris), 1774–1789.* Doktorri értekezés, Oxford, University of Oxford, 1969.
- SCOFFIER-MERIAUX, Stephanie – FALZON, Charlene – LEWTON-BRAIN, Peter – FILAIRE, Edith – D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Fabienne: *Big Five Personality Traits and Eating Attitudes in Intensively Training Dancers: The Mediating Role of Internalized Thinness Norms* = *Journal of Sports and Medicine*, 2015, 3. sz., 627–633.
- SERRANO, Telmo – ESPÍRITO-SANTO, Helena A.: *Music, ballet, mindfulness, and psychological inflexibility* = *Psychology of Music*, 2017, 5. sz., 725–738.
- SIMON-HATALA, Boglárka: *Elszerződik vagy marad, de hallgat.*
<https://szinhaz.net/2018/01/30/simon-hatala-boglarka-elszerzodik-vagy-marad-de-hallgat/> (utolsó letöltés dátuma: 2023. 06. 29.)
- SMITH, Marian Elizabeth: *Ballet and Opera in the Age of Giselle.* Princeton, Princeton University Press, 2000.
- SOBASH, Samantha: *The Psychology of Competitive Dance: A Study of the Motivations for Adolescent Involvement* = *eResearch: A Journal of Undergraduate Work*, 2012, 2. sz., 59–67.
<http://digitalcommons.chapman.edu/e-Research/vol3/iss2/3> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- SOMAI Miklós: *A pas de deux-n túl.*
https://kulturpart.hu/2014/02/04/a_pas_de_deux-n_tul (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- SZENTPÁL Olga – RABINOVSZKY Máriausz – ORTUTAY Zsuzsa – LŐRINCZ György: *Íratok a táncművészkepzés történetéhez (1946–1950)* = *Források a magyar színpadi táncművészet történetéhez I.* Bp., Magyar Táncművészeti Főiskola, 2013, 185–215.
- *Tánc és módszer: Táncművészeti kutatások.* Szerk. BÓLYA Anna Mária – WINDHAGER Ákos, Bp., MMA MMKI, 2021.
- TIGGEMAN, Marika – SLATER, Amy: *A Test of Objectification Theory in Former Dancers and Non-Dancers* = *Psychology of Women Quarterly*, 2001, 1. sz., 57–64.
- TÓTHPÁL József: *A magyar táncpedagógia helyzete: a Nemzeti Alaptanterv megvalósításának feltételei* = *Iskolakultúra*, 1998, 8. sz., 29–40.
http://real.mtak.hu/61862/1/EPA00011_iskolakultura_1998_08_029-040.pdf (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)

- VÁLYI Rózsi: *A balettművészet története*. Bp., Zeneműkiadó, 1969.
- VERGHESE, Joe – LIPTON, Richard B. – KATZ, Mindy J. – HALL, Charles B. – KUSLANSKY, Gail – DERBY, Carol A. – AMBROSE, Anne F. – SLIWINSKI, Martin – BUSCHKE, Herman: *Leisure activities and the risk of dementia in the elderly* = *The New England Journal of Medicine*, 2003, 348. sz., 2508-2516.
- WARBURTON, Edward C.: *Dance marking diplomacy: Rehearsing intercultural exchange* = *Journal of Dance Education*, 2017, 4. sz., 131-137.
- WEBSTER, Paul: *Little 'rats' of Paris Opera suffer for their ballet fame*. <https://www.theguardian.com/world/2002/dec/08/france.arts> (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- WINDHAGER Ákos: *Többszörös kezdet, sokszoros közeg – A magyar balett megszakított hagyománya = A művészet közege*. Szerk. KOCSIS Miklós – BOROS János, Bp., MMA MMKI, 2021, 43-58.
- WROBEL, Sylvia: *Psychologist takes on ballet special demons*. http://news.emory.edu/stories/2012/09/hspub_psychologist_atlanta_ballet/campus.html (utolsó letöltés: 2023. 06. 29.)
- ZHANG, Yan-jie: *Dance Is the Hidden Language of the Soul – On Spiritual Homeland of American Modern Dance* = *Zhejiang Studies in Culture & Art*, 2009, 4. sz., 12-25.