Pálosi István

április 5, 2024

Mi a MOZDULATMŰVÉSZET/ORKESZTIKA?

A 100 éves tradíciójú modern „TÁNCHUNGARIKUM”. Egy ősi energiákat megmozdító, klasszikus és esztétizáló, teljes embert igénylő, tánc és mozdulatforma. Száz éve a nyugati kultúra ebben találta meg mindazt, amit a Kelet már tudott a mozdulatról. Egyszerre életstílus, -filozófia, -út és gyakorlat. Általa először vagy újra felfedezheted a tánc – és a létezés – örömét. Amiért egyedülálló, hogy nem csupán a mozdulatokat használjuk, hanem a hozzájuk fűződő filozófiát, másképp tekinthetünk önmagunkra és másokra, energiákat áramoltathatunk, érzelmeket, indulatokat élhetünk át és engedhetünk ki magunkból, megtapasztalhatjuk a funkciók kiteljesedését. Elmélyedve benne megélhetjük a szépséget, a jót, az egészséget és természetességet, azt az eredeti-ősi állapotot, amit teljességnek nevezhetünk. Jelen lehetünk a MOST-ban, a pillanatban, ezáltal ÖNMAGUNK lehetünk.

Hogy született a Mozdulatművészet–Orkesztika? A mozdulatművészet egy 100 éve született holisztikus magyar művészeti és mozdulati irányzat. Elméleti, tudományos, ORKESZTIKA-nak nevezett mozdulatrendszerének kidolgozója Dr. Dienes Valéria. Több évszázados európai kulturális hiányt pótolt a test és a lélek viszonyrendszereinek újrafelfedezésével. Munkamódszere a megfigyelés, a kibontás, a kiteljesítés, az egyén aktivizálása. Mára több generáció tapasztalata öröklődik ezekben a mozdulatformákban, módszertanban és filozófiában. Fontos hagyománya a folyamatos visszaigazolás és megújulás, minden generáció feladata a hagyományok őrzése mellett a jelenidejűség, így épültek be a klasszikus tánc és a kortárstánc technikai elemei is a tanított gyakorlati anyagba. Művészeti tevékenységként 1917-

től napjainkig egyben színpadi irányzat, melyben a szóló táncoktól a teljes estés produkciókon át a nagyszabású, 1000 szereplős mozdulatkórusokig terjed a repertoár. A műfajból alakult ki 1950-es betiltása után a gyógyító gimnasztika, a klasszikus művészi torna és a számos táncelméleti, tánctörténeti és táncpedagógiai irány.

Kinek ajánljuk?
Ez a táncóra mindenkinek, minden életkorban ajánlható és biztonságos. Bármikor elkezdhető, előképzettséget nem igényel. Profinak és amatőrnek ugyanaz az út, de a profi messzebb jut rajta. Három egyéni hasznosulása a megelőzés (prevenció), a status naturalis fenntartása (kondíció) és az öngyógyításra való képesség (rehabilitáció).
Általa – öntudatlanul – is mindenki saját maga gyógyítójává, kiteljesítőjévé válhat a mozgás öröme és energiája által. Használhatjuk bármely táncstílus előkészítésére és kiegészítésére is.

Milyen egy óra?
Száz éve generációról generációra öröklődő és újraalakuló harmonikus és organikus mozdulatok kombinációjával dolgozunk az órán, sokféle zenére és olykor zene nélkül. A mozdulati anyag emlékeztet a keleti harcművészetekből, más tánciránzatokból ismert elemekre, funkciói és gyakorlata miatt terápiás módszerek és a jóga elemeire is. Rendszeres gyakorlat az, hogy különböző tárgyi eszközök (korong, fátyol, labda, bot) használatával segítjük a mozdulatok funkcionális, teljes megvalósulását. A kórusgyakorlatok – a műfaj sajátossága – pedig megtanítanak bennünket az együtt lélegzés, együtt mozdulás élményére. Az órán a tanár folyamatosan „vezet”, elmondja, mire figyelj, milyen lépés jön. A mozdulatóra mindig meglepetést tartogat, és sokféle célú lehet. Az óra lehet intenzív, alaposan átmozgat, formál, de egyáltalán nem fogod azt érezni, hogy kimerültél, elfáradtál, kifulladtál. Sokkal inkább feltöltődést, várakozással teli nyugalmat és mélyen rejtőző izmaid feszülését fogod érezni. De

lehet akár meditatív befele figyelő, mikor a fókuszunkat inkább magunkra fordítjuk. De lehet kreatív, mikor a bennünk rejlő alkotó erő is kibontakozhat, vagy előadói, mikor megtanulhatjuk milyen a MOST-ban magunkat vállalni.

Ajánlott link: