

OKTATÁSI MINISZTERIUM
MAROSVÁSÁRHELYI MŰVÉSZETI EGYETEM
DOKTORI ISKOLA

TÉZISFÜZET

-

A SZÍNÉSZTRÉNINGEK FELÉ

A színésztréningek logikájának elemzése az Odin Teatret, A Suzuki-módszer és a
Viewpoints tréningjén keresztül

Témavezető:

JÁKFALVI Magdolna, DSc

Doktorandusz:

KOZMA Gábor Viktor

2022

A témaválasztás indoklása, a kutatás célkitűzései

Doktori dolgozatomban a színésztréningek logikáját vizsgálom három tréningmódszer, az Odin Teatret, a Suzuki és a Viewpoints komparatív vizsgálatával. Kutatásom célkitűzése, hogy a színésztréning-módszerek összehasonlíthatóvá váljanak, hogy feltárhatóvá váljon a tréningek közös logikája.

A tréning szakirodalmi feltártságáról Paul Allain, Jen Harvie¹ és Frank Camilleri² is értekeznek. „Sok könyv foglalkozik a színészképzés speciális megközelítéseivel, de kevés a színészképzés általános elméleteivel vagy az előadóművész-képzés egészével (...).”³ – állítja Allain és Harvie 2014-es írásukban. A téma magyar szakirodalmi feltártsága még hiányosabb. Cortés Sebastián doktori dolgozatában a színészképzés fizikai módszereit kutatta, melynek részét képezi a modern kognitív tudományok színházra alkalmazható eredményeinek bevonása, gyakorlati színházcsinálói meglátásai, valamint pedagógiai tapasztalatai. Saját kutatásom tekinthető munkájának folytatásaként. Dolgozatom kiindulópontja az, ahol Cortés zárta sajátját: a képzés és tréning gyakorlata milyen viszonyban állnak, milyen formán része a tréning a képzésnek, és hogyan biztosít a tréning kontinuitást a fejlődésnek a gyakorlás által.⁴

Az angolszász nyelvekből átemelt tréning szó egyaránt jelöli (1) a képzési folyamatot, amelyben valaki valamit tanul, vagy valakinek valamit tanítanak, illetve (2) testi, fizikai gyakorlatokat, amelyeket valaki azért végez, hogy egészséges legyen, vagy felkészüljön egy versenyhelyzetre.⁵ A két funkció sokszor nem élesen szétválasztható. Magyarul a két funkció a *képzés* és a sport terminológia *edzés* szavával írható le. Ez azonban nem feltétlenül jelent időbeli egymásutániságot: edzés közben is kialakulhat tanulási helyzet, így az edzés nem feltétlenül a már megtanult képességek gyakorlását és fejlesztését foglalja csak magában. A magyar etimológia szerint a tréninget (1) a sport terminológiában az edzésre, illetve (2) átvitt értelemben az előgyakorlatra, felkészülésre, iskolázásra, begyakorlásra alkalmazzák.⁶ A tréning szó funkcionális diverzitása szerteágazó.

¹ Paul Allain és Jen Harvie, *The Routledge Companion to Theatre and Performance*, London és New York, Routledge, 2014.

² Frank Camilleri, *Performer Training Reconfigured*, London, New York, Oxford, New Delhi, Sydney, Methuen Drama, 2020, 13–26.

³ Paul Allain és Jen Harvie, *The Routledge Companion to Theatre and Performance*, London és New York, Routledge, 2014, 258.

⁴ Cortés Sebastián, *A színész teste – A színészképzés fizikai módszerei* (doktori értekezés), Budapest, Színház és Filmművészeti Egyetem, 2018, 143–146.

⁵ Stephen Bullon et. al. (főszerk.), *Longman Dictionary of Contemporary English*, Essex, Longman, 2003, 1764–1765.

⁶ Bakos Ferenc (szerk.), *Idegen Szavak Szótára*, Budapest, Terra Budapest, 1978, 509.

A tréning maga, mint folyamatosan alakuló gyakorlat nem konstans. Az egyes tréningek vizsgálata inkább tekinthető egy pillanatkép rögzített perspektívájának, amely egy folyamatosan változó eseményjelenséget rögzít egy közös nézőpontból. Munkám ezáltal önmagában paradox és lehetetlen. Egy a szubjektivitás által meghatározott folyamatot törekszem objektív eszközökkel értelmezni, de nem törekszem annak a látszatára, hogy leírásom által „A” tréning gyakorlata meghatározható legyen. Rögzítem a tréning adott állapotát, rekonstruálok korábbi fázisokat és elemzem a tréningnek, mint logikának, keretnek vagy modus vivendinek hatásait a mélyebb megértés érdekében.

Dolgozatomban tárgyalom a tréningek jellegzetességeit. Ezek között szerepel, hogy (1) speciális tér-idő keretben jöttek létre, amelyet a kutatás, az elmélyülés és a kísérletezés logikája határoz meg. A modern tréning gyakorlatának vizsgálatához meglátásom szerint elsősorban azokra a csoportszínházakra, társulatokra és színházi laboratóriumokra kell koncentrálni, ahol a rendszeres gyakorlás teret kap. Ezek közül három kiemelkedő példát, az Odin Teatret, a Suzuki Company of Toga (SCOT) és a SITI Company gyakorlatát vizsgálom dolgozatomban. Kutatásom inkább a Josette Féral értelmezése szerinti *entraînement* logikájának elemzése,⁷ így nem a színészképzés teljes egészével foglalkozom, nem elsősorban az egyes technikákkal, hanem a közösségek specifikus, rendszeresített gyakorlatával, amely nem az intézményes oktatás része, hanem a folyamatos ön- és csoportképzés, a képzésben maradás terepe. Dolgozatomban vizsgálom a különböző „csoportszínházak [group theatre]”⁸ tréningdefinícióit, amivel a tréning fogalomrendszerének tisztázásához szándékozom hozzájárulni. Az egyik fő kérdés, hogy mi is pontosan a tréning, hol vannak a határai, és hogyan definiálható a tréning a különböző módszerek függvényében.

(2) A tréningek ismétlődő jellegűek. Frank Camilleri munkáján keresztül megvizsgálom a tréningek ismétlődő jellegét és szokásformáló hatásukat.⁹

(3) A tréningek etikai keretet rögzítenek, közös kultúrát és modus vivendit, életformát alkotnak. A tréningek logikájában a testhasználat, a gyakorlatok, a technika maga tekinthető modus operandinak, munkamódszernek. Josette Féral megkülönböztetett figyelemmel

⁷ Josette Féral, „Did you say »training«?”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., angol ford.: Leslie Wickes, London és New York, Routledge, 2009, (16–25) 23.

⁸ Ian Watson, *Towards a Third Theatre – Eugenio Barba and the Odin Teatret*, London, Routledge, 1995, 2.

⁹ Frank Camilleri, „»Habitational action«: beyond inner and outer action”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 4. évf, 1. sz., London és New York, Routledge, 2013, (30–51).

Frank Camilleri, „On habit and performer training”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 9. évf., 1. sz., London és New York, Routledge, 2018, (36–52).

Frank Camilleri, *Performer Training Reconfigured*, London, New York, Oxford, New Delhi, Sydney, Methuen Drama, 2020.

Grotowski gyakorlatára azt állítja, hogy a különböző tréningmódszerekben sokszor nem a gyakorlatok [exercice] természete a legmeghatározóbb aspektus, hanem a technika önmagán túlmutatóan egy etikai folyamattá, életmóddá, *modus vivendivé* válik. Camilleri Férallal egyetértésben a képzés/tréning különböző módszerei – Sztanyiszlavszkij, Mejerhold, Copeau, Decroux, Grotowski, Lecoq és Barba – alapján azt állítja, hogy ezek egyfajta „etikai keretként” működnek.¹⁰ A tréning etikai elgondolása értelmezhető a csoport kultúrájaként. Az elemző fejezetekben részletesen vizsgálom a tréning, mint *modus vivedni* szerepét, mint a csoport közös kultúráját.

(4) A tréning gondolkodási kerete testközpontú. Dolgozatomban foglalkozom Phillip Zarrilli fenomenológiai testkoncepciójával, a pszichofizikai tréningek által képzett belső esztétikus testelmével [inner aesthetic bodymind].¹¹ Ahogy a test is folyamatos kölcsönhatásban definiálódik, és ahogy a fizikai test a [Körper] az idő változásával öregszik, úgy a megélt test [Leib] vagy a testelme észlelése változik. Ennek folyamatát és a tréning folyamatosan változó hatását vizsgálom a dolgozatom elemző fejezeteiben. Camilleri a Zarrilli-féle „konzervatív” pszichofizikai gyakorlattól a posztumán irány felé mozdul el. Habár Merleau-Ponty és az ő munkásságát továbbgondoló fenomenológiai megközelítésben helyet kap a test és környezetének viszonya, mégis Camilleri egy radikálisabb megközelítést javasol. Camilleri a posztfenomenológia irányzatát – többek között Don Ihde munkáit – a színházra alkalmazva a testelme kifejezés helyett a testvilág [bodyworld] terminus használatát javasolja.¹² Habár dolgozatom alapvetően humáncentrikusnak tekinthető, mégis törekszem arra, hogy az emberi és nem emberi viszonyát is bemutassam a különböző tréningtechnikák ismertetésénél. Figyelembe veszem a terek sajátosságait, azok elhelyezkedését, a tárgyak és ruhák – a camilleri-i értelemben vett legegyszerűbb technológia –¹³ munkában való szerepét. Részemről inkább egyfajta aktív tanulás a Camilleri-féle nem-humán-centrikus gondolkodás, melynek relevanciáját és szükségességét a 21. századi technológiai/technokrata társadalomban kiemelten fontosnak látom.

(5) A tréningek egyik jellegzetessége, hogy testkezelési módokat, technikákat alkalmaznak [techniques of the body], amelyek gyakorlatokból állnak. Dolgozatomban

¹⁰ Frank Camilleri, „Of Pounds of Flesh and Trojan Horses: Performer training in the twenty-first century”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (26–34) 27.

¹¹ Phillip Zarrilli, *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*, London és New York, Routledge, 2009, 55.

¹² Frank Camilleri, *Performer Training Reconfigured*, London, New York, Oxford, New Delhi, Sydney, Methuen Drama, 2020, 57–69.

¹³ Uo., 33–50.

megvizsgálom, hogy az egyes tréningirányzatok milyen testtechnikát alkalmaznak, annak milyen forrása van, vagy milyen saját testtechnikát dolgoztak ki a tréning megalkotói. A dolgozatom függelékében olyan gyakorlatokat írok le az egyes technikák eszközkészletéből, amelyek pontos szerkezetükkel egyfajta keretet, „dramaturgiai vázat”¹⁴ alkotnak, amelyen keresztül a színész önmagával és a jelen pillanattal konfrontálódhat.

(6) A tréning alakulásában nagy szerepe van az azt betanító, vezető személynek. A tréningvezető szerepe a tréning folyamatában meghatározó tényező, amely egyaránt hatással van a tréningező motivációjának alakulására és a tréning eredményességére is, mégis a hatás összetettsége miatt fontos vizsgálati területnek tekintem. A tréning vagy képzés környezete meghatároz bizonyos kereteket a vezető szerepének. Ennek legegységesebb megnyilvánulása a vezető elnevezése, amely a mestertől, a rendezőn át, a tanáron keresztül a tréningvezetőig változhat. Dolgozatomban az elemzés részévé teszem a vezető szerepét és funkcióját, valamint a tréningező autonómiára való lehetőségét, annak mértékét és a vezető kontrolláló hatáskörét.

A kutatás módszerei

Számos hazai és külföldi szakember mintáját követve kutatásomat a gyakorló-elméleti hibrid modell [hybrid practice as practitioner-academic] szerint végeztem,¹⁵ azaz egyszerre működtem gyakorló alkotóként, folytattam doktori kutatásomat a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Doktori Iskolájában (MME, DI) és végeztem egyetemi oktatói munkát a kolozsvári Babeş-Bolyai Tudományegyetem (BBTE), Színház és Film Karán a Magyar Színházi Intézetben. Kutatásom finansziális keretét a Magyar Művészeti Akadémia Művészetelméleti és Módszertani Kutatóintézetének ösztöndíjprogramja, a Studium-Prospero Alapítvány és saját tőke biztosította. Anyagi és időbeli lehetőségeim miatt kutatásomat három színésztréning-technika – Az Odin Teatret tréningje, a Suzuki színésztréning-módszer, valamint a Viewpoints és a SITI Company tréningje – komparatív elemzésére koncentráltam, amelyek alapján a tréninget, mint logikát, vagy modus vivendit, életformát vizsgálom. A közös szempontrendszer alapján történő elemzésemet inspirálta

¹⁴ Eugenio Barba és Nicola Savarese (szerk.), *A színész titkos művészete – Színházantropológiai szótár*, magyar ford.: Rideg Zsófia és Regős János, Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem és a L'Harmattan Kiadó, 2020, 140.

¹⁵ Frank Camilleri, *Performer Training Reconfigured*, London, New York, Oxford, New Delhi, Sydney, Methuen Drama, 2020.
Dolgozatomban én fordítottam azokat az idézeteket, ahol az angol forrás mellett nem jelölöm meg külön annak magyar fordítóját.

többek között a PHILTHER színháztörténet-írói és előadásrekonstrukciós módszer, mellyel a Doktori Iskolában ismerkedtem meg.¹⁶ Kutatásom egyszerre volt gyakorlati jellegű, mivel színészként sajátítottam el a különböző technikákat valamint elméleti, hiszen a gyakorlati munkával párhuzamosan dolgoztam fel a módszerek és technikák szakirodalmi háttérét –. A kettősség egyszerre határozta meg szakmai identitásom, melyhez a tanítás, a gyakorlatok és kontextuális háttérük továbbadása szintén társult. Kutatásom gyakorlati műhelyévé vált először óraadói, majd 2020-tól asszisztensi pozícióm a BBTE-n, valamint a hazai és nemzetközi műhelymunkák: összesen tizenhét workshop hat országban négy év alatt. Ezzel egyidőben saját társulatot alapítottunk kollégáimmal *A Vadász Esélye* néven, amely a gyakorlati kutatás terepét tovább tágította, így a tréninget és az alkotást egymás mellett, egymást kiegészítve lehetett végezni egy többnyire azonos közösségen belül. A kutatásom szellemi központja mindezek mellett a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Doktori Iskolája maradt. Az Iskola és a tanárainak folyamatos támogatása segítette a kutatás szerteágazó elméleti rendszerét összegezni, valamint a technikákat kísérleti workshopok keretében kipróbálni. Kutatásom egy gyakorlati színházi ember aktív gondolkodása a témáról, amely a kutatás logikája szerint téves diszpozícióból indult ki. Soha nem cáfolni akartam gyakorlati tapasztalataimat, hanem megfelelő szakirodalmi feldolgozással az elméleten keresztül alátámasztani meglátásaimat. A kutatás által való elmélyülés viszont segítette abban, hogy kezdetleges állításaimat újragondoljam, illetve radikális jellegüket tompítsam. Hipotéziseim viszont mindezekkel együtt mégiscsak olyan feltevések, amelyekre korábban is volt már válaszom, így kutatásom erős prekonceptiókkal zajlott. Vizsgálódásom másik önkritikája, hogy gyakorlati emberként mély érzelmi kötődésem van a tréning logikájához, melytől a kutatás során igyekeztem távolságot felvenni, de mégis személyes élményanyag köt a tréninggel való munkához. Az elemző fejezetek elején mindig vázolólok, hogy milyen személyes tapasztalatot szereztem az adott technikával.

Dolgozatom a következőképpen épül fel: (1) az első főfejezetben a tréninggel kapcsolatos fogalmi tisztázásokat és kontextuális elemzést végzem el, megfogalmazva kérdésfeltevéseim és hipotéziseim; (2-4) a másodiktól a negyedik főfejezetig egységes szempontok szerint elemzem a három fent említett technikát, (5) az ötödik főfejezetben végül összegzem a komparatív elemzés tanulságait és tapasztalatait. Az elemzési szempontok egyszerű kérdésfeltevésekből indultak ki: (1) Honnan? (2) Mi? (3) Mikor? (4) Mi célból? (5) Hogyan?

¹⁶ PHILTHER-módszer honlapja, URL: <http://theatron.hu/ph/projektleiras/>, letöltés dátuma: 2021. 08. 09.

(1) Kontextus: azt vizsgálom, hogy ki vagy kik hozták létre az adott tréninget és milyen annak kulturális, történeti háttere. (2) A tréning definíciói: Azt vizsgálom, hogy az egyes alkotók hogyan definiálják direkt vagy indirekt módon saját tréning gyakorlatukat. Mivel legtöbb esetben a definíciót a tréning célja felől értelmezik az alkotók, ezért ez a fejezet gyakran magába foglalja a tréning funkcióit is. (3) A tréning az idő függvényében: Ezekben az alfejezetekben a tréninget a társulat gyakorlatában vizsgálom kitérve az egyén és a csoport idejére, napirendjére, valamint a tréning és az előadás temporális viszonyára. (4) Az ideális színész kép: Mivel a tréningdefiníciók kijelölnek képzési célokat, ezért ez meghatároz egy olyan ideális színész képet, amely felé az alkotók a tréning által törekszenek. Ebben az alfejezetben ezeket a nyelvileg konstruált ideális színész eszményeket vizsgálom. (5) Eszközök: Ezek az alfejezetek talán a legszerteágazóbbak. A tréning eszközének tekintem a felhasznált előadóművészeti irányzatok elemeit, az tárgyhasználatot, valamint a pedagógiai struktúrát. Eredetileg a gyakorlatok leírása is ebben az alfejezetben kapott volna helyet, de a dolgozatom terjedelme miatt ezeket a függelékhez csatoltam. Az Eszközök alfejezetekben mozdulok el leginkább a Camilleri-féle poszt-pszichofizikai perspektíva irányába, ahol a tréninget a konkrét környezete függvényében elemzem. Ennek ellenére Camilleri terminológiája szerint saját dolgozatom leginkább humáncentrikusnak tekinthető.

Az értekezés főbb megállapításai, eredményei

Dolgozatom kontextuális bevezetése után részletesen elemeztem az Odin Teatret, a Suzuki-módszer és a Viewpoints tréningjét. Közös elemzési szempontok alapján megvizsgáltam az egyes tréningek szociokulturális hátterét, definícióit, céljait, temporális sajátosságait és eszközkészletüket.

Ahhoz, hogy a tréningeket meg lehessen vizsgálni egy állandó közeg, egy csoportszínház, egy társulat, vagy egy színházi laboratórium gyakorlatára kell koncentrálni. A három vizsgált társulat gyakorlata teljesen más közegekben fejlődött. Az Odin Teatret gyakorlatát eleinte az autodidakta tanulás és Eugenio Barba Jerzy Grotowski mellett szerzett szemlélete formálta, majd Holstebroba költözésük után a hely adottságaiból és körülményeikből adódóan Barba a színházi laboratórium munkamódszere mellett döntött. Mivel a társulat nem játszott minden nap, tevékenységüket a kutatás, a didaktikai tevékenység és a rendszeres tréning határozta meg. A társulat eleinte közösen tréningezett, majd az egyéni tempóra és a tréning egyéniesítésére került a hangsúly. Ez a társulat tagjainak szerteágazó és sokféle tréninggyakorlatához vezetett. Nem minden tag volt folyamatosan

elkötelezve a tréning mellett, volt, aki abbahagyta egy időre, majd újrakezdte. A tréning, mint esemény és edzés változó hangsúllyal kapott helyet az Odin történetében. A társulat keleti előadói hagyományokkal folytatott szakmai diskurzusa színházantropológiai kutatásokhoz vezetett. A társulat azokat az alapelveket kutatta, amik meghatározzák a színész színpadi jelenlétét, amik alapot teremtenek a színészi munkának műfajtól függetlenül. A kutatások fókuszpontja és eszközkészlete egyénenként változott. A '70-es évektől változatlanul fennmaradt a tréning *fiskedam* és *væksthus* formája, és a tanítási tevékenység is további gyakorlásra adott teret. Habár az Odin Teatret székhelye Európában van, de a társulat identitását a nemzetköziség hatja át. Saját gyakorlatuk folyamatosan a nemzetközi színházi irányzatok és műfajok viszonyában alakult, változott és változik mai napig. Nem állítható tehát egyértelműen, hogy az Odin tréninghagyománya pusztán európai lenne.

Tadashi Suzuki gyakorlata hasonló autodidakta kísérletekből indult, mint Barbáé. A Waseda Little Theatre (WLT) 1966-ban saját stúdiószínházat nyitott, ami a metodológiai kísérletezésre is teret biztosított. Suzuki érdeklődése a párizsi Théâtre des Nations fesztivál után a klasszikus japán előadói műfajok felé fordult. A Suzuki-módszer a singeki realista gyakorlatával és a Sztanyiszlavszkij-rendszerrel szemben megfogalmazott gyakorlati kritikaként, a WLT és a SCOT közös fizikalitásának kialakításáért jött létre. Suzuki mellett a módszer létrehozásában jelentős szerepet játszott társulatának meghatározó színésznője, Kayoko Shiraishi. Suzuki a nó és a kabuki hagyományát, annak filozófiáját és gyakorlatát dolgozta át, felhasználva a fenomenológia szemléletét. Ennek eredményeképp jött létre kísérleti módszere, melyet 2012-ben kodifikált. A kodifikáció ellenére, a tréninggyakorlat részleteiben mai napig is változik. A SCOT tréningje a Suzuki-módszer napi szintű gyakorlásából áll. A Suzuki-módszer gondolati hátterét meghatározta a japán hagyomány, amelyet a rendező újragondolva egy mindenki számára alkalmazható rendszert hozott létre.

Mary Overlie 1976-tól egyéni kutatása alapján kezdte kidolgozni a Viewpoints rendszerét, amely állítása szerint 2002-re kristályosodott ki számára.¹⁷ A Viewpoints a posztmodern és neo-avantgard gondolatvilágára épül. Overlie azt vizsgálta, hogy melyek azok az elemek, amelyek minden esetben megtalálhatóak egy színházi alkotófolyamatban. Vizsgálódásait meghatározta a különböző tánc technikák ismerete. A Viewpoints alapvetően egy dekonstruáló, nem-hierarchikus, minimalista gondolkodásmód, amelyet az alkotó gyakorlatokon keresztül tapasztalhat. Overlie technikáját Anne Bogart és Tina Landau vette

¹⁷ Mary Overlie, *The Six Viewpoints*, In: *Training of the American Actor*, szerk.: Arthur Bartow, New York, Theatre Communication Group, 2006, (187–221) 220–221.

át és bővítette ki. A két gyakorlatban máshova kerülnek a hangsúlyok és terminológiájukban is eltérőek. Overlie gyakorlata filozofikusabb, szerteágazóbb, Bogart és Landau gyakorlata pragmatikusabb, célorientáltabb. A Viewpoints tréningként való alkalmazása a Suzuki és Bogart által alapított SITI Company tevékenységéhez köthető. A SITI Company tagjai a rendszeres és közös tréningezést jelölik ki a társulat identitásformáló elemeként, és nem-hierarchikus szemléletben folytatják a közösségi alkotás gyakorlatát. A Viewpoints filozófiáját meghatározták a 20. század második felének szellemi irányzatai és a New York-i kultúrközeg. Ennek a közegnek azonban meghatározó része volt a távol-keleti gondolati hatás. Így a Viewpoints technikája, vagy a SITI Company tréningje sem nevezhető egyértelműen amerikai gyakorlatnak.

Az Odin, a SCOT és a SITI tréningje alapjaiban különbözik és számos hasonlóságot is mutatnak. Habár földrajzilag elmondható, hogy egy európai, egy ázsiai és egy amerikai székhelyű társulat gyakorlatát vizsgáltam, ezen gyakorlatok mégsem köthetőek egy kultúrához. Elmondható, hogy minden tréninget meghatározott a keleti gondolkodásmód valamilyen formán. A tréningek logikáját alapjaiban meghatározza a gyakorlás és folyamatos tanulás szemlélete, amely a keleti előadói hagyományok része. Ezentúl a tréning mindig egyfajta olvasztótégely, amely a különböző kultúrák és technikák gyakorlatait, gondolatait és testtechnikáit ötvözi egy csoport igénye szerint. A tréning technikája sok esetben a társulattal együtt fejlődik, változik, és alakul. Ennek meghatározó közege az elvonultság – nem csak az Odin és a SCOT, de az OTP Gardzienice, Teatr Laboratorium, a Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards esetében is –, de a SITI kapcsán más példát is meg lehet figyelni. Fontos különbség azonban, hogy míg az Odin és a SCOT tréningtechnikája egy csoporttal együtt jött létre, addig a SITI Company tréningtechnikáit – A Suzuki-módszert és a Viewpoints-ot – más alkotóktól emelte be saját gyakorlatába.

A tréning meghatározásánál fontos figyelembe venni, hogy a tréning nem egy módszer, vagy technika, hanem egy esemény, amely során egy közösség egy módszert vagy technikát működtet. A meghatározása minden esetben egy rendkívül összetett folyamat. Az elemzésekben látható, hogy az alkotók napi szintű kommunikációja a tréninggel megannyi személyes és metaforikus meghatározást hozott létre. Ian Watson azt állítja, hogy a színésztréningek mindig az előadói felkészülést szolgálják.¹⁸ Ezen állítás mindhárom vizsgált tréningre részben igaz csak. Természetesen a tréningeknek mindig van a felkészülést, az előadói és alkotói készenlétet célzó szerepük. A tréning azonban mindhárom

¹⁸ Ian Watson, Introduction, In: *Performer Training – Developments Across Cultures*, szerk.: Ian Watson, New York és London, 2001, 1–2.

esetben rendelkezett olyan meghatározásokkal, amelyek nem feltétlenül a felkészüléssel voltak kapcsolatban.

Barba, a színészek (Roberta Carreri, Julia Varley, Iben Nagel Rasmussen, Torgeir Wethal), valamint az elemzők (Ian Watson, Adam J Ledger, Erik Exe Christoffersen, Tatiana Chemi) meghatározásai alapján az Odin tréningje definiálható úgy is, mint (1) a betanulás és a közös kultúra eszköze, (2) teszt és a fejlődés tere, (3) a rendszeresség és a gyakorlás tere, (4) a kutatás tere, (5) egyéni és szabad tér, (6) a közösség tere, (7) munka, (8) illúzió, dogma, szellemszoba.

A SCOT és Suzuki számára a Suzuki-módszer (1) kunren, diszciplína, (2) teszt, mérce és diagnózis, (3) a via negativa, az elhárítás eszköze, (4) a fejlesztés eszköze, (5) közös nyelv, (6) a kísérletezés terepe, (7) a közösségi kohézió eszköze és (8) mátrix.

A Viewpoints Overlie terminológiájában (1) szerkezet és struktúra, (2) a felfedezés a kutatás és a nem tudás tere, (3) a megfigyelés és önátadás tere. Bogart és Landau számára a tréning (1) technikává formált filozófia, (2) egyfajta fogalmi keret és (3) a tudatosság pontjai, amelyeket az előadó használ munkája közben. A SITI Company gyakorlatában a tréning funkcionál (1) horizontális tengelyként, amely a társulat identitását meghatározza, valamint (2) nem-hierarchikus eseményként.

A tréning, mint az alkotó egyén ideje definiálódott mindhárom esetben. A tréning során az alkotó egyén arra kapott lehetőséget, hogy napi szintű állapotával konfrontálódjon: megvizsgálhassa, hogy az általa korábban végzett gyakorlatok hogyan rezonálnak pszichofizikumában a jelen pillanatban. Az egyén lehetőséget kap, hogy a gyakorlatokhoz és korábbi tapasztalataihoz képest lemérje aktuális állapotát. A tréning folyamatos változásban lévő eseményjelenség, amely az alkotó testével együtt változik. A tréning technikája lehet rögzített, akár egy darab szövege, de maga a tréning csak a jelen pillanatban tud létrejönni. A tréningező az alkotási kényszer nélkül szembesülhet önmagával, szokásaival és blokkjaival. A tréning egy aktív, napiszintű önvizsgálat, ezáltal személyes és kiszámíthatatlan folyamat. A színész, ahogy önmagát vizsgálja valójában felkészül előadói szerepének legteljesebb megtestesítésére, azonban nem feltétlenül a képességedzés szintjén, hanem a via negativa, a szembesülés, a felismerés és a leépítés logikája szerint. A tréning eseményének keretében a képességtanulás is helyet kaphat, de a valódi tréning a gyakorlás során jön létre. Mivel a színésznek nem kell valamit létrehoznia a tréning idejében, ezért a tréning az egyén luxus ideje, alkotói-én-ideje.

A tréning definiálódott a csoport önmagára fordított idejeként is. Habár a csoport közös munkája a próbán is megfigyelhető, de annak célja nem elsősorban az egymásra figyelés,

hanem az alkotás. Az egymásra figyelés a próba feltétele. A csoport tagjai a tréning során a közös létezést tanulják és gyakorolják: az egymáshoz való viszonyulás módjait, az egyén és a közösség viszonyát, a csoportdinamika kezelését. Mindhárom elemzett tréningnél a csoport tagjai egyenlőségükben tapasztalták helyüket a csoporton belül. Még a SCOT hierarchikus felépítésében, még az Odin örökbefogadási rendszerében is az egyén a tréning során egyenlővé vált társaival. A tréning során nem az számít, hogy ki tapasztaltabb, vagy ki képzetesebb, hanem a közös részvétel, a közös küzdés eseménye van központban. A tréning alapjaiban nem-hierarchikus tér-idő a csoport életében. A tréning állandó gyakorlási szemlélete látens módon arra irányítja a figyelmet, hogy senki sincs készen, mindenki folyamatosan változik és fejlődik, így a rögzült státuszok a társulaton belül értelmüket veszítik. A tréningezők között nincs fő- és mellékszereplő, csak résztvevő. Ezáltal a tréning meglátásom szerint a csoportdinamikára kedvező hatással van.

A tréning továbbá a vizsgált társulatok életében napi szintű esemény, amely egy idő után napi rutinként definiálódik. Egy nem társulati formában működő közösség számára is képezhet ilyen eseményt, de a kontinuitást fenntartani nehezebb. A tréning esemény jellege egyfajta biztos pontként, vagy öndefinícióként szolgál a csoportnak. A társulat életében megterhelő helyzetek és események közepette a tréning biztos pontként tud jelen lenni (az Odin és Barba konfliktusai), öndefiníció pedig abban az értelemben, hogy a vezető személye mellett, vagy ahelyett a tréninghez való elköteleződés válik a csoport identitásának alapjává (a SITI Company megalapítása).

Az öndefiníció része, hogy a tréning mindig egy csoport választott kultúráját, etikai keretét rögzíti. A csoport állít magáról *valamit* a gyakorlatokkal, a betanítás milyenségével, a tér- és időkezeléssel és az edzett képességekkel. Azt állítják, hogy „mi ezeket a dolgokat tartjuk fontosnak”. A fókuszpontok csoportonként, és egy csoporton belül is változhatnak az idő során (pl.: az Odin esetében ahogyan a hangsúly átkerült az egyéni kutatásra vagy a Suzuki-módszer esetében a hagyományos japán testhasználat helyett az univerzálisabb, mindenki számára alkalmazható alapelvekre kerül a hangsúly), de a fókuszpontok mindig kijelölik a közösség kultúráját. Az, hogy ki határozza meg a közösség kultúráját esetenként változik: az Odinnál eleinte Barba, majd egyre inkább a színészek, a SCOT-nál egyértelműen Suzuki, a SITI Companynél már a kezdetektől a színészek. A kultúra és az etikai keret nagyon sok szempontból különbözik a társulatoknál, de egyben azonos: elfogadják azt, hogy az ember változó lény, akinek változékonysága megmutatkozhat fejlődés, stagnálás vagy leépülés formájában. A tréningező társulatok a fejlődés mellett döntenek, még akkor is, ha ez sokszor együtt jár a megrekedéssel, a tévutakkal, a stagnálással

és a kétségbeeséssel. A tréningező társulatok a küzdés és előrehaladás szemléletét képviselik.

Ez a szemlélet mindig a korábbi minták és szokások felülvizsgálatát foglalja magába. Rutinná válik a megszokás, a Zarrilli által „tudattalannak”, az „agyatlannak”, a „szokásosnak” definiált munkavégzés felismerése és elhárítása, a tudat pontos vezetése.¹⁹ A szokások megkérdőjelezése egy rendszeres kibillenést eredményez: azt a veszélyes jelen pillanatban létezőt, hogy a színész tudása nem biztos, hogy aznap is érvényes, nem biztos, hogy még mindig őt szolgálja és jellemzi. A tréning kutatása során az alkotó igent mond az ismeretlen belső területek megismerésére. Ezen területek feltérképezése emocionálisan nehéz, veszélyes folyamat, mivel az én aktuális énképét veszélyeztetik. Ezáltal az én nem egységként, hanem folyamatként tapasztalja magát, aki állandóan valakiből valakivé válik. A folyamatos változásban élés, a soha-meg-nem-érkezés tudata rémisztő lehet.

A veszély számos formán helyett kaphat a tréningekben: a fent említett újra és újraalakulásban, a vezető személyében, a gyakorlatok összetettségében (botos gyakorlatok), a sérülés veszélyében (akrobatika) stb. A veszély jelenléte alapjaiban meghatározza a tréningek logikáját. Amennyiben a tréning nem „veszélyes” úgy, nincs mit veszíteni általa, nincs tétje, így pusztán ismétléssé egyszerűsödhet. Ebben az értelemben a veszély a biztonságos fizikai és pszichés keretek feszegetését jelenti, ami azonban nem okoz fizikális vagy mentális sérülést. A tréning során a tréningező extrém körülmények között tapasztalja önmagát, miközben megtesz mindent annak érdekében, hogy sem ő, sem társai, sem a tér ne sérüljön. Fizikailag ismeretlen határokat tapasztal (extrém hosszú, vagy nehéz tréning), mentálisan ismeretlen területre merészkedik nyitottan, kíváncsian és fókuszáltan. Az előadás során a színész stresszhelyzetet él meg, mert ki van téve a nézői figyelemnek és megítélésnek. A tréning ilyen szempontból analógiája a nézővel való találkozásnak: a tréningező stresszhelyzetet tapasztal, amelyre olyan megküzdési stratégiákat dolgoz ki, hogy továbbra is aktív résztvevője tudjon maradni a helyzetnek és a stressz, vagy a félelem ne gátolja cselekvésében vagy gondolkodásában.

A veszéllyel való játék és a határok feszegetése az emberi tanulásnak, a világ- és önmagunk felfedezésének természetes velejárója. A kisgyermek, az instabil mozgáskoordinációs készsége mellett is felegyenesedik és megpróbál két lábon járni a

¹⁹ Frank Camilleri, „On habit and performer training”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 9. évf., 1. sz., London és New York, Routledge, 2018 (36–52), 41.
idézi: Phillip Zarrilli, *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach after Stanislavski*, London és New York, 2009, 30, 90, 103.

térben, utánozva a felnőttek viselkedését, hogy felfedezze a körülötte lévő valóságot. Optimális esetben az elesés veszélye nem korlátozza ebben a folyamatban a gyermeket. Később a gyerekjátékok is kondicionálják az embert a veszélyre. Számos játék teremti meg biztonságos környezetben a veszély élményét. A hinta a kibillenés, instabilitás és zuhanás érzete által a veszély élményét hozza létre, anélkül, hogy a gyermek valójában fizikailag veszélyeztetve lenne. Hasonló a logikája a libikókának, a csúszdának és több felnőtt által konstruált játszótéri játéknak. Ebben az esetben a felnőtt megteremti azt a biztonságos keretet, amelyben a gyermek átéli a veszély élményét. Ezek a játékok általában a pozitív felfedezés és önmeghaladás érzésével társulnak. Hasonló ilyen szempontból a tréningvezető és tréningező kapcsolata is. A tréningvezető olyan biztonságos kereteket teremt a gyakorlatok szabályai által, amelyben a tréningező a veszély élményével együtt felfedezhet valamit magából, a környezetből, a közösségből, vagy a fiktív karakterből. Ez a veszély azonban egy felfüggesztett veszély, amelyben a tréningező ideális esetben fizikai és pszichés biztonságban marad. Visszatérve a példához, a gyermek önmagától is keresi a felfedezés újszerű, ismeretlen és ezáltal potenciálisan veszélyes formáit. Ilyen lehet a fáramászás, egy magas pontról való leugrás, a vízbe ugrás stb. Ebben az esetben a veszély formája nincs korlátozva, így a veszély nincs felfüggesztve. A színész szempontjából hasonló veszély léphet fel a gyakorlatok nem pontos ismereténél, vagy kezdetekben a vezető nélküli tréning során. A gondolatmenetet folytatva tehát a gyermeki felfedezés öröme és a gyerekjátékokon keresztül az ember kondicionálja magát a felfüggesztett veszély élményéhez. Ezáltal később a felnőtt színész tréningje inkább egy korábbi állapot újra felidézése, vagy a tanult pszichés, testi és emocionális kontroll lebontása, mint valaminek újszerű elsajátítása.

A tréningvezetők szerepe meghatározható a tréning keretének fenntartásában. A tréning technikáját konstruáló rendezők szerepe megváltozik, amikor a tréningezők a gyakorlás fázisába lépnek: az addigi alkotó és tanító szerepből a tréning keretét fenntartó és működtető szerepbe váltanak. Ezek a szerepek sokszor később is keverednek: a tréningvezető az új társulati tagokkal szemben újra a tanító szerepébe léphet vissza, vagy egy gyakorlat újragondolásánál ismét alkotóként definiálódhat a folyamatban. A tréning edzése közben viszont a tréningvezető legfőbb feladata, hogy azt a kiélezett légkört hozza létre, aminek pontos idő- és térkerete lehetőséget biztosít a tréningező önmeghaladására. Ebben a tréningvezető egyfajta kontrollt tart: nem engedi, hogy a tudatos, vagy tudattalan módon megjelenő fáradtság, vagy kényelmesség a gyakorlatvégzés intenzitását csökkentse. A tréningvezető – a jogában használt kifejezés szerint - *tartja a teret*, és rámutat arra, amikor

a színész aktuális képességeinek nem határain mozog, hanem megengedővé válik önmagával szemben.

Továbbá a tréning a csoport függvényében egyfajta közös nyelvet képez, amelyen az alkotás során kommunikálnak az alkotók. A közösség a tréningen keresztül tematizálja és elnevezi az előadói problémákat, a vágyott előadói minőségeket, vagy a munka elemeit. A társulat saját terminológiáját kutatja a tréningen keresztül, amely csoportonként változó, mégis sokszor rokonértelmű más csoportok terminusaival.

A tréning az előadás függvényében a karakter szabad megtapasztalásának tere. A színésztréningek közös sajátossága, hogy az alkotók a karaktert, szöveget vagy éneket, az előadások elemeit valamilyen formán integrálják az edzésbe. A színész és a szerep vagy szöveg találkozását nem az előadás logikája, az előadás rendezése határozza meg, hanem a felfedezés és kutatás vágya, amit a tréningező egy rögzített, konstruált, vagy javasolt eszközkészleten, a gyakorlatokon keresztül végez. A tréning technikája szolgálhat az előadást megelőző bemelegítés eszközkészleteként. A társulat tréningezhet is az előadás előtt, de az soha nem egyenértékű a bemelegítéssel. A tréning az önmeghaladás tere, ahova az alkotó csak egy bemelegített testi és mentális kondícióval tud belépni.

A tréning által mindig meghatározható egy ideális színész kép, egy konstruált ideál, ami a tréning által elérni vágyott tulajdonságokat hordozza. Az ideális színész képe magában foglalja azokat a terminusokat, ami felé a társulat törekszik a tréning által. Közös terminusként megfigyelhető mindenekelőtt a jelenlét. A jelenlétkoncepciók rendkívül szerteágazóak, de közös értelmezésük, hogy a színész érdekessé válik a nézettség helyzetében. A jelenléthez hasonló fogalom a bevonódottság [engagement], amely, habár nem mindhárom tréning szókészletében jelent meg, annak értelme és logikája általánosan helyet kap az ideális színésztől való gondolkodásban. A bevonódottság állapota megegyezik azzal, hogy a színész teljes pszichofizikumát a jelen pillanatra összpontosítja, és reagálni képes az új impulzusokra. A reakciókészség, az ösztönös reakciók szintén ennek a gondolkörnek meghatározó elemei. A reakciókészség értelmezésénél azonban fontos tárgyalni, hogy a tréningező feladata, hogy az adott impulzusból következő, konzekvens választ adjon. Amit a színészpedagógusok sok esetben az *igaz, valós, vagy őszinte* reakciók alatt értenek értelmezhető konzekvens, vagy koherens reakciókként. A színész *őszintesége* nehezen értelmezhető a színházban. A színész dolga az, hogy ne legyen őszinte, illetve ne saját hétköznapi énjének keretein belül élje meg őszinteségét. Ezt azzal tudom érzékeltetni, hogy a színész akkor is őszinte, amikor a nézettségi helyzetben a görcseit éli meg, és nem tudja karakterét vagy a gyakorlatát éltetni. Ebben az esetben viselkedése őszinte, de nem

koherens az adott pillanathoz vagy karakterének valóságához. Ha az őszinte, vagy valós szavakat a koherencia felől értelmezzük, akkor jobban elemezhetővé válik a színész munkája. A tréning a koherencia ezen logikáját edzi az akció-reakció gyakorlásán keresztül. Az őszinteség terminus továbbá kiváltható a személyességgel, amely mindhárom elemzett tréning gyakorlatában nagy hangsúlyt kapott. A színész csak testelméjének teljes bevonásával, bevonódásával, személyes megélésén keresztül képes koherens reakciókat adni. Így habár a tréning közös, mégis rendkívül egyéni folyamat.

Az Odin Teatret szókészletéből konstruálható ideális színész kép (1) jelenléttel bíró, (2) reakciókészséggel, készenléttel rendelkezik, (3) elhatározott testet képes konstruálni, (4) kitartó, (5) fegyelmezett, önfegyellemmel bíró, (6) szabad, spontán, öndefinitív, (7) hiteles, igaz, természetes, (8) rutinellenes, kutató szemléletű, (9) önfeledt, képes csatlakozni az áramlásélményhez, (10) „átlátszó testtel” rendelkezik, teljes,²⁰ (11), csapatjátékos.

Suzuki az ideális színésztől azt állítja, hogy (1) szabad, (2) testével egységben van, (3) kreatív, önálló színházi ember, (4) jelenléttel bíró, csábító, megtévesztő, (5) képes hinni, (6) felkészült és készen áll, (7) önmagán túllép.

Overlie, Bogart és Landau egymással egyet értésben azt állítják, hogy a színésznek (1) tudatosnak, (2) nyitottnak, (3) reakcióképesnek, (4) bevonódásra, részvételre képesnek, elkötelezettnek, (5) befogadónak, (6) lemondónak kell lennie. Overlie ezentúl ideális színészt eredeti anarchistának nevezi, aki (1) kutató és (2) önmagában, szerep nélkül is érdekes. Bogart és Landau szerint a színész képes kell, hogy legyen (1) a váltásra, (2) az áramlásélményhez való kapcsolódásra, (3) a differenciálásra, (4) az extremitásban létezésre és (5) az ellentétes energiák alkalmazására.

Az Odin, SCOT és SITI ideális színészképei ellentmondásosságukban önazonosak: képesek testüket kontrollálni és elengedni, fegyelmezettek és lazák lenni, önállóan és csapatjátékosként dolgozni, teret foglalni és teret engedni, tudatosan és ösztönösen létezni, kapcsolódni az áramlásélményhez, de megőrizni a kontrollt stb. Az ellentétpárok hosszan sorolhatóak és arra mutatnak rá, hogy a színésztől elvárt létezés önmagában paradox, illetve csak ellentéteiben érvényes. Amennyiben egy színész túl fegyelmezett a tréningvezető a kontroll elengedésére fogja biztatni. Amikor túlságosan kontrollálatlan, a kontrollon lesz a hangsúly. Mikor mindkét képesség birtokában van, akkor a kiszámíthatatlanság és a meglepetésszerű döntéshozatal tematizálódik. Ez alapján az állítható, hogy egységes fogalomként jelenik meg a színésztréningekben a szabadság elérése. Jelen esetben a

²⁰ Iben Nagel Rasmussen, *The Blind Horse – Dialogues with Eugenio Barba and Other Writings*, szerk.: Adriana Parente La Selva. Hollandia, BoekenGilde, 346 – 347.

szabadság azt jelenti, hogy a színész képes ellentétes minőségeket megtestesíteni, és azokat kreatívan variálni anélkül, hogy mentális blokkjai ennek gátat szabnának. A színész szabadsága szintén önmagában paradox, hiszen még a legkötetlenebb improvizációt is meghatározzák olyan alapelvek, amelyeket a tréningező elsajátít és követ. Ezáltal a színész szabadsága egy korlátok közötti szabadságérzet megtestesítése, amely a megélésnek egy minősége. A színész úgy „kell”, hogy megélje a korlátait, mint amik lehetőséget adnak számára a kiteljesedésre. A tréningezők folyamatosan a gyakorlatok korlátjai között keresik felsejlő és eltűnő szabadságélményüket.

Az ideális színész továbbá kitartó és kíváncsi, hiszen képes azonos, vagy hasonló feladatokat hosszú időn keresztül végezni, új impulzust találni a gyakorlatokban. Az ideális színész minden esetben extrém: nem csak a *nem-hétköznapi* értelemben, hanem annak fokozásaként. Kutató szemlélete által folyamatos önmeghaladásra törekszik, képes nem-hétköznapi létezésének szélsőségeit keresni és megélni. A tréning tehát paradox és extrém, olyan helyzetet teremt a tréningezőnek, hogy önellentmondásos létezését extremitásaiban élhesse meg.

A tréning ideje, csakúgy, mint a testté és az előadásé a folyamatos jelenidő. Hiába hasonlít két tréning egymáshoz, természetüknél fogva különböznek. Amennyiben a tréning jelenidejűségének megélése helyett a tréningező mentálisan a múltba ragad vagy a jövőbe mereng, úgy a tréning értelmét veszti és kialakul az Zarrilli által említett „agyatlan”, „tudattalan”, „szokásos” munkavégzés. A tréning jelen idejéhez természetesen hozzátartozik a test jelenidejűsége és változékonysága is. A tréning által a tréningező nem elsősorban alakítani akarja a testét, hanem megélni azt a maga teljességében. A tréningnek a test nem eszköze, hanem felülete. Az előadó a tréning során testelméjét, testvilágát a lehető legcselekvőképesebb állapotába próbálja hozni, amelynek azonban a testelme határai gátat szabnak. Ezeket a határokat egy bizonyos szintig lehet tágítani. Az öregedés által ezek a fizikai és mentális határok szűkülhetnek, amelyek nem a tréning gátjai, hanem a tréning részei. Habár a képzésnél, amely behatárolt időkeretben jön létre a test öregedése nem tud annyira tematizálódni, addig a hosszútávú tréning során ezek a jelenségek természetesen a folyamat részévé válnak. A tréning ilyen szempontból az őszinte szembenézés közege: „ki vagyok most?” Az öregedés megtapasztalása, a képességek változása, ahogy azt több Odin színész és Ellen Lauren is tematizálta arra ad lehetőséget, hogy a színész másra fókuszáljon: a tréning minőségi megélésére, a képességek mennyiségi birtoklása helyett. Nem a mire-nem-vagyok-képes, hanem a mire-vagyok-képes, és a hogyan-tudom-játékba-hozni kérdése

kerül a fókuszba. A színész tréningje ezáltal elválk a sportoló tréningjétől: nem teljesítmény, hanem minőség orientált. A tréning ezáltal a változást tematizálja.

A tréning időhöz való viszonya abból a szempontból is érdekes, hogy egyfajta differenciált időt képez a társulat számára. A társulat felfüggeszti a hétköznapiságot a tréning során. A színész a hétköznapi énjéből a tréning eseményén keresztül ideális alkotói énje felé törekszik. A folyamatos törekvésben testét, és idegrendszerét más szabályok szerint használja, *második természetét* hívja életre.²¹ A tréning ideje luxus idő, mert nem produktív, mégis a produktum létrejöttének teremt szilárd alapot az egyén és a közösség edzésével. A tréning időt spórolhat azon a logikán keresztül, hogy az előadó fizikai és mentális kondícióját fejleszti, a csoportdinamikát pozitívan mozdítja elő, és közös szókészletet hoz létre, ezáltal a próba kezdetén nem kell akkora távolságot megtenni a hétköznapi és nem-hétköznapi viselkedés között. Ugyanakkor figyelembe véve a társulatok struktúráját, a tréning mégis csak egy olyan luxus idő feltétele között tud létrejönni, amikor a társulat nem a piaci szemlélet szerinti előadásgyártás logikája szerint működik. Ennek a luxus időnek a megteremtése véleményem szerint döntés kérdése, mert a tréning „időpazarlása” és a tréning próbafolyamatot gyorsító hatása egymást kompenzálni képesek.

Az Odin Teatret különböző testtechnikák felhasználásával konstruálta meg saját tréningjét: (1) pantomim, testi mimézis, (2) akrobatika, plasztikus gyakorlatok, (3) biomechanika, (4) tánc technikák (balett, candomblé hagyomány, társastánc, capoeira, kabaré tánc, modern tánc, latin amerikai táncok stb.), és távolkeleti előadói műfajok (kathakali, odissi, topeng és legong, nó, kabuki, kjógen), (5) jóga és kalaripayattu és (6) a commedia dell'arte és a bohócjáték. Ezentúl a tréning eszközkészletéhez sorolható a (1) belső képek, és (2) az improvizáció alkalmazása.

Suzuki módszerének eszközkészletét elsősorban a klasszikus japán előadói hagyományokból alkotta meg, és elemei (1) „a láthatatlan test”²² (légzés, testközpont és állati energia²³), (2) a japán tradicionális testhasználat (ellentézés, az alsótest és a láb tudatos használata, valamint a módosult egyensúlyi helyzet alkalmazása), (3) semleges maszk és (4) belső képek, belső vízió alkalmazása.

A vizsgált tréningek alapján azt állítom, hogy a modern színésztaréningeknek nincs saját eszközkészlete. A színésztaréning pusztán egy idő és térkeret, egy csoport elköteleződése a

²¹ Eugenio Barba, *Papírkenu – Bevezetés a színházi antropológiába*, ford.: Andó Gabriella és Demcsák Katalin, Budapest, Kijarat Kiadó, 2001, 39.

²² Tadashi Suzuki, *Culture is the Body*, ang. ford.: Kameron Steele, New York, Theatre Communication Group, 2015, 59–60.

²³ Uo.: 103–104.

folyamatos fejlődés munkamorálja és munka struktúrája mellett. A modern színésztreníngek eszközkészletét mindig valamelyik másik testtechnika, vagy előadói műfaj testhasználatára képezi: jóga, akrobatika, klasszikus előadói műfajok, amelyek a tánc-ének-beszéd hármasságát használják (odissi, kathakali, nó, kabuki, pekingi opera), különböző tánc technikák, sportok és harcművészetek. Az eszközkészleteket mindig az ideális színész kép, az elérendő cél érdekében válogatja össze egy rendező, koreográfus vagy tréner. A tréning eszközkészlete sok esetben egy rendezői vízió megtestesítése miatt jött létre, de kialakulása után nem csak annak a vízióknak az elérésére edzi a színészt. Ennek bizonyítéka, hogy a tréningek gyakorlatait számos más közegben, más típusú társulatok munkájában, vagy az intézményes színészképzésben is alkalmazzák. A tréning kerete tehát létrehozza azokat a termékeket, a gyakorlatokat, amelyek a tréning logikáján kívül is képesek pozitív hatást kifejteni a fent említett sajátosságaik révén.

A más forrásokból átemelt gyakorlatok azonban általában egy másik logika alapján jöttek létre. A gyakorlat felépítésének több esetben az esztétikai minőség fejlesztése (tánc technikák egy része), a kodifikált jelrendszer használata és gyakorlása (távolkeleti előadói műfajok), vagy az eredménycentrikusság (sport és harcművészetek) határozzák meg. Grotowski jógával való kapcsolata is megmutatta, hogy a máshonnan merített gyakorlatokat át kellett dolgozni ahhoz, hogy azok a saját előadói víziójához megfelelő tréningelemként tudjanak funkcionálni. A kívánt előadói minőség került ekkor a gyakorlat fókuszába.

Ennek velejárójaként az újragondolt gyakorlatok strukturális felépítése gyakran leképezi a színházi próbafolyamatot, vagy az előadási helyzet egyes részeit. Ennek példája többek között a tréninggyakorlatok veszéllyel való kapcsolata, a hibához való viszony értelmezése, vagy az akció reakció logikájának gyakorlása. A gyakorlatokon keresztül a színész dekonstruálja, leképezi és részeiben edzi a színházi közlési helyzet egyes elemeit. Talán ezzel meghatározható, hogy miben különbözik a színész tréningje a többi gyakorlásra épülő tréningtől: gyakorlatokon keresztül modellezi a színházi helyzet gondolkodásmódját. Ez a gondolkodásmód természetesen nem egységes, sokkal inkább szerteágazó, mégis megtalálhatók olyan korábban is sorolt központi elemek, amelyek a sokszínűségben is közös origót képeznek.

A tréningek gyakorlatai csoportosíthatók a rögzítettség függvényében. (1) Kodifikált: a tréning gyakorlatai, eszközkészlete és testkezelési módja rögzített. Erre példa a Suzuki-módszer. (2) Változó eszközkészletű: a tréninggyakorlatoknak van strukturális alapja, de azok variálása a tréningvezetőtől függ, és az improvizáció jelentős tényező a tréning során. Példája az Odin Teatret gyakorlata. (3) Improvizatív: a gyakorlatoknak inkább a logikája

feltárt, elemei tematizáltak, vannak javasolt kiindulási pontok, de maguk a gyakorlatok nem rögzítettek. Az improvizáció képezi a munka alapját, mint a Viewpoints esetében.

A tréningek közös eszközkészlete talán leginkább a logikájukban, etikai keretükben, filozófiájukban érhető tetten. Az önmeghaladás elve a színháznak természeténél fogva sajátja. A színész mindig egy önmagán túli karakternek, gondolatnak, lénynek a jele a színpadon. Amikor *önmagát* viszi színre, még akkor is csak önmaga reprezentációjaként, jeleként értelmezhető. A színésztréning eszközt és teret biztosít a mássá válás, az átváltozás gyakorlásához anélkül, hogy a nézőnek, vagy a rendezésnek meg kellene felelni.

Dolgozatom végén javaslatokkal élek a téma további kutatási lehetőségeire (több tréning elemzése azonos módszertanú kutatással, a poszthumán szemlélet szervesültebb alkalmazása, a levezetés technikáinak vizsgálata), valamint a tréningek és a dolgozat eredményeinek felhasználására teszek javaslatot az színházi oktatás és az intézményes alkalmazás terén.

Publikációk az értekezés témakörében

Az értekezés témakörében összesen kilenc tanulmányt publikáltam. (1) Első tanulmányom 2016-ban a *Játéktér* című folyóiratban jelent meg. A tanulmány témája a Suzuki-módszer általános ismertetése.²⁴

(2) 2017-ben jelent meg publikációm a *Színház* című folyóiratban, amelyben a rendszeres tréninggel foglalkoztam a Suzuki-módszeren keresztül. A cikk a doktori kutatásom kiindulópontjával, a tréning szerepével foglalkozott az alkotói munka szemszögéből.²⁵

(3) 2018-ban a Suzuki-módszer magyar nyelvű felsőoktatási integrálását vizsgáltam a *Symbolon*ban megjelent tanulmányomban, amely pedagógiai mester szakos diplomám témája volt. A tanulmányban a Suzuki színésztréning-módszer pedagógiai struktúráját ismertetem, kérdőíves felmérés alapján pedagógiai előnyeit vizsgálom, valamint a felsőoktatás béli alkalmazására ajánlok lehetséges opciókat.²⁶

²⁴ Kozma Gábor Viktor, „»Az előadás akkor veszi kezdetét« – A Suzuki-módszerről”, *Játéktér*, V. évf., 3.sz., 2016, (25–31).

²⁵ Kozma Gábor Viktor, „A rendszeres tréningben hiszek”, *Színház*, L. évf. 7.sz., 2017, (75–80).

²⁶ Kozma Gábor Viktor, „A Suzuki-módszer hazai, felsőoktatási integrálásának elképzelése”, *Symbolon*, XIX. évf., különkiadás, 2018, (109–128).

(4) Szintén ebben az évben jelent meg a *Symbolon* különszámában a Vanishing Points konferencián bemutatott angol nyelvű előadásom. Ennek témája a Suzuki-módszer elemző összevetése volt a pszichológiai realizmus gondolkodásmódjával.²⁷

(5) 2019-ben a *Játéktér*ben mutattam be a 2018-as biomechanika mesterkurzust amelyet Vladimir Granov vezetett Budapesten, valamint a 2019-ben megrendezésre kerülő első Belgrade International Workshop + ChekhovFest programját. A workshopokon való részvétel szintén a tréningről való gondolkodásomat segítették elő.²⁸

(6) 2020-ban jelent meg doktori dolgozatom egyik fejezetének részlete a *Theatron* gondozásában. A tanulmányban az Odin Teatret tréningjének történetét ismertetem 1964 és 1976 között.²⁹

(7-9) 2021-ben jelent meg a doktori dolgozatom Suzuki-módszert vizsgáló fejezetének több része a *Szcenárium* című folyóiratban.³⁰ Az utolsó rész jelenleg publikálás alatt áll.

Az értekezés bibliográfiája

KÖNYVEK, KÖNYVRÉSZLETEK, TANULMÁNYOK, DOKTORI DOLGOZATOK

ALLAIN, Paul és HARVIE, Jen, *The Routledge Companion to Theatre and Performance*, London és New York, Routledge, 2014.

ALLAIN, Paul *The Art of Stillness – The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, New York, Palgrave-Macmillan, 2002.

ALLAIN, Paul, „Physical actor training 2.0: new digital horizons”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 10. évf, 2. sz., London és New York, Routledge, 2019 (169–186).

ALLAIN, Paul, A Suzuki-módszer, IN: Jákfalvi Magdolna (szerk.), *Színészképzés – Neoavantgárd hagyomány*, ford.: Kappanyos Ilona, Budapest, SZFE, 2013, (319–354).

²⁷ Kozma Gábor Viktor, „Theatrical Bridge: The Art and Actor Training Method of Tadashi Suzuki From a Hungarian Perspective”, *Symbolon*, XVII. évf. 31. sz., 2018, (104-111).

²⁸ Kozma Gábor Viktor, „Alternatívák az előadó-művészeti képzésre”, *Játéktér*, VIII. évf. 3. szám, 2019, (17-24).

²⁹ Kozma Gábor Viktor, „Az Odin Teatret tréningje 1964-től 1976-ig”, *Theatron*, XIV. évf. 2. sz., 2020, (27-47).

³⁰ Kozma Gábor Viktor, „...játszani/cselekedni kell» Tadashi Suzuki színésztréning-módszerének elemzése (1. rész)”, *Szcenárium*, IX. évf., 6.sz., 2021, (54–73).

Kozma Gábor Viktor, „...játszani/cselekedni kell» Tadashi Suzuki színésztréning-módszerének elemzése (2. rész)”, *Szcenárium*, IX. évf. 7–8.sz., 2021, (118–134).

- ALLAIN, Paul, *Gardzienice Polish Theatre in Transition*, London és New York, Routledge, 1997.
- BÁCS Miklós, „Színész és figura közös identitása – Suzuki »állati energiája«”, *Színház*, XLII. évf., 3.sz.(márc.), 2009, (43–47).
- BAKOS Ferenc (szerk.), *Idegen Szavak Szótára*, Budapest, Terra Budapest, 1978.
- BANES, Sally és CAROLL, Noël, „Cunningham, Balanchine, and Postmodern Dance”, *Dance Chronicle*, 29. évf. 1.sz., London és New York, Routledge, 2006, 49–61.
- BANES, Sally, *Terpszikoré tornacsukában – Az amerikai posztmodern tánc*, ford.: Galamb Zoltán, Budapest, Planétás Kiadó, 2000.
- BARBA, Eugenio és SAVARESE, Nicola (szerk.), *A Dictionary of Theatre Anthropology: The secret art of the performer*, London és New York, Routledge, 2006.
- BARBA, Eugenio és SAVARESE, Nicola (szerk.), *A színész titkos művészete – Színházanropológiai szótár*, magyar ford.: Rideg Zsófia és Regős János, Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem és a L’Harmattan Kiadó, 2020.
- BARBA, Eugenio és SAVARESE, Nicola, *The Five Continents of Theatre*, Leiden és Boston, Brill és Sense, 2019.
- BARBA, Eugenio *Papírkenu – Bevezetés a színházi antropológiába*, ford.: Andó Gabriella és Demcsák Katalin, Budapest, Kijárat Kiadó, 2001.
- BARBA, Eugenio, „The Ghost Room”, *Contemporary Theatre Review*, 19. évf. 2. sz., ford.: Judy Barba, London, Routledge, 2009, (214–220).
- BARBA, Eugenio, „The Kathakali Theatre”, *The Tulane Drama Review*, XI. évf. 4. sz., ford. és szerk.: Simonne Sanzenbach, 1967, (37–50).
- BARBA, Eugenio, *Beyond the Floating Islands*, ang. ford.: Judy Barba, New York, Performing Arts Journal, 1986.
- BARBA, Eugenio, *Hamu és Gyémánt országa*, ford.: Regős János és Pályi András, Budapest, Nemzeti Színház Nonprofit Zrt., 2015.
- BARBA, Eugenio, *On Directing and Dramaturgy – Burning the House*, London és New York, Routledge, 2010.
- BARBA, Eugenio, *The Floating Islands*, szerk.: Ferdinando Taviani, ang. ford.: Judy Barba et.al., Holstebro, Drama, 1979.
- BARBA, Eugenio, *The Moon Rises from the Ganges – My journey through Asian Acting Techniques*, szerk.: Lluís Masgrau, angol ford.: Judy Barba, Holstebro - Malta - Wroclaw - London - New York, Routledge, 2016.

- BARBA, Eugenio, *Theatre – Solitude, Craft, Revolt*, Aberystwyth, Black Mountain Press, 1999.
- BLAIR, Rhonda, *The Actor, Image and Action*, Oxon és New York, Routledge, 2008.
- BOGART, Anne és OVERLIE, Mary In: Anne Bogart, *Conversations with Anne: Twenty-four interviews*, New York, Theatre Communication Group, (469–488).
- BOGART, Anne, „Félelem, irányvesztés, nehézség.”, *Színház*, XLII. Évfolyam 11. szám, ford.: Rosner Krisztina, 2009, URL: <http://szinhaz.net/2009/11/23/anne-bogart-felelem-iranyvesztes-nehezseg/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- BOGART, Anne, *And Then, You Act: Making Art in an Unpredictable World*, New York, Routledge, 2007.
- BOGART, Anne; LANDAU, Tina, *The Viewpoints Book – A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, New York, Theatre Communication Group, 2005.
- BRADON, James R., „Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method”, *The Drama Review: TDR*, XXII. évf., 4.sz., 1978, (29–42).
- BRANDON, James. R., *Brandon’s Guide to Theatre in Asia*, Hawaii, University of Hawaii Press, 1976.
- BRODY, Jane Drake, *Acting, Archetype and Neuroscience*, Oxon és New York, Routledge, 2017.
- BROOK, Peter, *Változó nézőpont*, ford.: Dobos Mária, Budapest, Orpheusz Könyvkiadó – Zugszínház, 2000.
- BULLON, Stephen et. al. (főszerk.), *Longman Dictionary of Contemporary English*, Essex, Longman, 2003.
- BURT, Ramsay, *Judson Dance Theatre – Performative Traces*, London és New York, Routledge, 2006.
- CAMILLERI, Frank „On habit and performer training”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 9. évf, 1. sz., London és New York, Routledge, 2018, (36–52).
- CAMILLERI, Frank „Towards the study of actor training in an age of globalised digital technology”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 6. évf. 1.sz., London és New York, Routledge, 2015, (16–29).
- CAMILLERI, Frank *Performer Training Reconfigured*, London, New York, Oxford, New Delhi, Sydney, Methuen Drama, 2020.
- CAMILLERI, Frank, „»Habitual action«: beyond inner and outer action”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 4. évf, 1. sz., London és New York, Routledge, 2013, (30–51).

- CAMILLERI, Frank, „Of Pounds of Flesh and Trojan Horses: Performer training in the twenty-first century”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (26–34).
- CAMILLERI, Frank, On time and in visibility – training in context, In: Roberta Carreri, *On Training and Performance*, szerk. és ford.: Frank Camilleri, London és New York, Routledge, 2014, (xi–xviii).
- CARNICKE, Charon M., Stanislavsky’s System, In *Actor Training*, szerk.: Alison Hodge, London és New York, Routledge, (1–26).
- CARRERI, Roberta, *On Training and Performance*, London és New York, Routledge, 2014.
- CARRUTHERS, Ian és YASUNARI Takahashi, *The Theatre of Suzuki Tadashi*, Cambridge, New York, Melbourne..., Cambridge University Press, 2004.
- CHEKHOV, Michael, *To the Actor – On the Technique of Acting*, Eastford, Martino Fine Books, 2014
- CHEMI, Tatiana, *A Theatre Laboratory Approach to Pedagogy and Creativity: Odin Teatret and Group Learning*, Melbourne, Creativity, Education and the Arts, 2017.
- CHRISTOFFERSEN, Erik Exe, *The Actor’s Way*, angol ford.: Richard Fowler, London és New York, Routledge, 1993.
- CLIMENHAGA, Royd, Anne Bogart and SITI Company: Creating the Movement, In: *Actor Training*, szerk.: Alison Hodge, New York és London, Routledge, 2010 (288–304).
- COPELAND, Roger, *Merce Cunningham - The Modernizing of Modern Dance*, London és New York, Routledge, 2004.
- CORTÉS Sebastián, *A színész teste – A színészképzés fizikai módszerei*, doktori disszertáció Budapest, Színház és Filmművészeti Egyetem, 2018.
- CORTÉS Sebastián, A színészképzés Suzuki módszere, In: Farkas György (szerk.), *Kelet és Nyugat, középkori és modern színház metszéspontján*, szerk., Budapest, DOSZ, 2015, (9–26).
- CREELY, Edwin, „Method(ology), pedagogy and praxis: a phenomenology of the preperformative training regime of Phillip Zarrilli”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 1. évf. 2. szám, London és New York, Routledge, 2010, (214–228).
- CSEHOV, Mihail, *A színészhez*, ford.: Honti Katalin, Budapest, Polgár Kiadó, 1997.
- CSERKASSZKIJ, Szergej, „Sztanyiszlavszkij és a jóga”, *Színház*, XLV. évf. 11.sz., ford.: Koltai M. Gábor, 2012, URL: <http://szinhaz.net/2012/11/20/szergej-cserkasszkij-sztanyiszlavszkij-es-a-joga/>, letöltés: 2022. 02. 05.

- D'URSO, Tony és BARBA, Eugenio, *Viaggi con L'Odin – Voyages with Odin*, Milánó, Ubulibri, 2000.
- DENNIS Rea, „Viewpoints, creativity and embodied learning: developing perceptual and kinaesthetic skills in non-dancers studying undergraduate university drama”, *Theatre, Drama and Performance Training*, 4. évf. 3. sz., London és New York, Routledge, 2013 (336–352).
- EVANS, Mark, *Movement Training for the Modern Actor*, New York és London, Routledge, 2009.
- FÉRAL, Josette, „Did you say »training«?”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (16–25).
- FISCHER-LICHTE, Erika, *A performativitás esztétikája*, ford.: Kiss Gabriella, Budapest, Balassi Kiadó, 2009.
- FODOR Tamás, „Füst az orkesztrából”, *Mozgó világ*, III. évf. 1. sz., 1977, (3–15).
- GÁBOR Miklós, *Tollal*, Budapest, Szépirodalmi Kiadó, 1968.
- GALLI, Francesco, és NAGEL RASMUSSEN, Iben, *Book of the Winds*, Holstebro, Odin Teatrets Forlag, 2019.
- GOETHE, Johann Wolfgang, *Szabályok a színész számára*, magyar ford.: Mann Lajos, 1802, URL: https://www.criticailapok.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=33604, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- GOODMAN, David G., *Satoh Makoto and the post-Shingeki movement in Japanese contemporary theatre*, Cornell University, University of Microfilms International, 1982.
- GORDON, Robert, *The Purpose of Acting - Modern Acting Theories in Perspective*, Michigan, University of Michigan Press, 2006.
- GOTO, Yukihiro, *Innovator of Contemporary Japanese Theatre*, doktori disszertáció, Ann Arbor, UMI, 1988.
- GOUGH, Richard és SHEPHERD, Simon, „Editorial On Training”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (1–2).
- GROTOWSKI, Jerzy, *Színház és rituálé*, ford.: Pályi András, Pozsony, Kalligram, 2009.
- GROTOWSKI, Jerzy, *Towards a Poor Theatre*, szerk.: Eugenio Barba, New York, Routledge, 2002.
- HODGE, Alison (szerk.), *Actor Training (Second Edition)*, London és New York, Routledge, 2010.

- HODGE, Alison, „Gardzienice's Influence in the West”, *Contemporary Theatre Review*, XV. évf. 1. sz., 2005, (59–68).
- HOFF Frank, „Killing the Self: How the Narrator Acts”, *Asian Theatre Journal*, 2. évf., 1. sz., 1985, (1–27).
- JÁKFA LVI Magdolna (szerk.), *Színházi Antológia*, Budapest, Balassi Kiadó, 2000.
- JÁKFA LVI Magdolna, NÁNAY István és SIPOS Balázs, *A második életmű – Székely Gábor és a színházcsinálás iskolája*, Budapest, Arktisz Kiadó, 2016.
- KAPSALI, Maria „»I don't attack it, but it's not for actors«: the use of yoga by Jerzy Grotowski”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 1. évf., 2. sz., London és New York, Routledge, 2010, (185–198).
- KAPSALI, Maria „Rethinking actor training: training body, mind and ... ideological awareness”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 4. évf. 1.sz., London és New York, Routledge, 2013 (73–86).
- KÉKESI KUN Árpád, *A rendezés színháza*, Budapest, Osiris Kiadó, 2007.
- KELERA, József, „Néhány szó a színésről”, *Színház*, XXXIII. évf., Grotowski különszám, ford.: Pályi András, 2000, (30–32).
- KOKUBU Tamocu, *A japán színház*, ford.: Kopecsnyi Péter, Budapest, Gondolat, 1984.
- KOLTAI Tamás, „A színház alkímistája: Eugenio Barba”, *Színház*, VII. évf. 2). sz., 1974, (10-13).
- KOZMA Gábor Viktor, „»Az előadás akkor veszi kezdetét« – A Suzuki-módszerről”, *Játéktér*, V.évf. 3.sz.(ősz), 2016, (25–31).
- KOZMA Gábor Viktor, „A rendszeres tréningben hiszek”, *Színház*, L. évf., 7.sz., 2017, (75–80).
- KOZMA Gábor Viktor, „A Suzuki-módszer hazai, felsőoktatási integrálásának elképzelése”, *Symbolon*, XIX.évf., különkiadás, 2018, (109–128).
- KOZMA Gábor Viktor, „Az Odin Teatret tréningje 1964-től 1976-ig”, *Theatron*, XIV. évf. 2. szám, 2020, (27–47).
- KOZMA Gábor Viktor, „»...játszani/cselekedni kell« Tadashi Suzuki színészténing-módszerének elemzése (1. rész)”, *Szcenárium*, IX. évf., 6.sz., 2021, (54–73).
- KOZMA Gábor Viktor, „»...játszani/cselekedni kell« Tadashi Suzuki színészténing-módszerének elemzése (2. rész)”, *Szcenárium*, IX. évf., 7–8.sz., 2021, (118–134).
- KUHLKE, Kevin „Mary Overlie: Absence and Presence”, *American Theatre*, URL: <https://www.americantheatre.org/2020/06/16/mary-overlie-absence-and-presence/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

- LAMPE, Eelka, SITI – A Site of Stillness and Surprise, In: *Performer Training*, szerk.: Ian Watson, Ausztrália, Kanada, Franciaország, Németország, India, Japán, Luxemburg (...), Harwood Academic Publishers, 2001, (171–189).
- LANCIERS, Barbara, „Egy amerikai klasszikus: Anne Bogart.”, *Színház*, XLI. évf. 7. sz., ford.: Szántó Judit, 2008, (48–52).
- LARSON, Kay, *Where The Heart Beats: John Cage, Zen Buddhism and the Inner Life of Artists*, New York, Penguin Press, 2012.
- LAUREN, Ellen, STEELE, Kameon, GRABŠTAITĚ Vesta et.al., *The International Symposium on the Suzuki Method of Actor Training*, Toga Arts Park, The Japan Performing Arts Foundation, 2012.
- LEABHART, Thomas, *Etienne Decroux*, Routledge London és New York, 2007.
- LEACH, Robert, Meyerhold and Biomechanics In: *Actor Training*, Alison Hodge (szerk.), London és New York, Routledge, (26–42).
- LEDER, Drew, *The Absent Body*, Chicago, University Of Chicago Press, 1990.
- LEDGER, Adam J.: *Odin Teatret – Theatre in a New Century*, London és New York, Palgrave Macmillan, 2012.
- LEHMANN, Hans-Thies, *Posztdramatikus színház*, ford.: Kricsfalusi Beatrix, Berecz Zsuzsa, Schein Gábor, Budapest, Balassi Kiadó, 2009.
- LEITER, Samuel L., *Historical Dictionary of Japanese Traditional Theatre*, Lanham, Maryland, Toronto, Oxford, The Scarecrow Press, 2006.
- MAKOTO, Satô, „On Vernacular Theatre”, *Performance Paradigm*, 2. évf., angol ford.: Yuji Sone, 2006, URL: <https://www.performanceparadigm.net/index.php/journal/article/view/13/13>,
letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- MARSHALL, Lorna, *The Body Speaks*, London, Methuen Drama, 2008.
- MÁTÉ Gábor, *Színházi naplók*, Budapest, Magvető, 2018.
- MATTHEWS, John, *Training for Performance: A Meta-Disciplinary Account*, London, Methuen, 2011.
- MCCAW, Dick, „Psychophysical Training for the Actor: A question of plumbing or wiring?”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (60–65).
- MERLIN, Bella, *The Complete Stanislavsky Toolkit*, London, Nick Hern Books, 2007.

- MROZ, Daniel, *The Dancing Word – An Embodied Approach to the Preparation of Performers and the Composition of Performances*, Amsterdam és New York, Rodopi, 2011.
- MURRAY, Simon és KEEFE, John, *Physical Theatre – A Critical Introduction*, London és New York, Routledge, 2007.
- MURRAY, Simon, „Keywords in performer training”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 6. évf. 1.sz., London és New York, Routledge, 2015, (46–58).
- NAGEL RASMUSSEN, Iben, *The Blind Horse. Dialogues with Eugenio Barba and Other Writings*, szerk.: Adriana Parente La Selva. Hollandia, BoekenGilde, 2018.
- NÁNAY István, *A színpadi rendezésről*, Budapest, Magyar Drámapedagógiai Társaság, 1999.
- NÁNAY István, *Ruszt József*, Budapest, L’Harmattan, 2014.
- OIDA, Yoshi és MARSHALL, Lorna, *An Invisible Actor*, Bloomsbury, London, New Delhi, New York, Sydney, 1997, 28.
- OVERLIE, Mary, *Standing in Space - The Six Viewpoints Theory & Practice*, Montana, Fallon Press, 2016.
- OVERLIE, Mary, The Six Viewpoints, In: *Training of the American Actor*, szerk.: Arthur Bartow, New York, Theatre Communication Group, 2006, (187-221).
- PAGE, Kevin, *ACT - Advanced Consciousness Training for Actors*, Oxon és New York, Routledge, 2018.
- PAVIS, Patrice, *The Routledge Dictionary of Performance and Contemporary Theatre*, angol ford.: Andrew Brown, London és New York, Routledge, 2016.
- PERUCCI, Tony, „Dog Sniff Dog”, *Performance Research*, XX. évf., 1.sz., New York és London, Taylor and Francis, 2015, (105–112).
- PERUCCI, Tony, „On Stealing Viewpoints”, *Performance Research*, XXII. évf., 5.sz., London és New York, Taylor and Francis, 2017, (113–124).
- PERUCCI, Tony, The Six Viewpoints and The Art of Waiting (to become art), IN: *Affective Movements, Methods and Pedagogies*, szerk.: Anne Harris és Stacy Holman Jones, London és New York, Routledge, 2021, (158–172).
- PRIOR, Ross, MAXWELL, Ian, SZABÓ Marianna és SETON, Mark, „Responsible care in actor training: effective support for occupational health training in drama schools”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 6. évf, 1. sz., London és New York, Routledge, 2015 (59–71).

- QUESTED, Eleanor és DUDA, Joan L., „Setting the Stage: Social-environmental and motivational predictors of optimal training engagement”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (34–45).
- RICHARDS, Thomas, *At Work with Grotowski on Physical Actions*, London és New York, Routledge, 1995.
- RISUM, Janne, A Study in Motley – The Odin Actors, IN *Performer Training – Development Across Cultures*, szerk.: Ian Watson, Amsterdam, Harwood Academic Publishers, 2001, (93–115).
- ROSNER Krisztina, „Utópia most van.”, *Színház*, XLII. évf., 11.sz., 2009, URL.: <http://szinhaz.net/2009/11/23/rosner-krisztina-utopia-most-van/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- ROSNER Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikusan-teátrális játéka*, Budapest, L’Harmattan, 2012.
- SAVARESE, Nicola, Training and the Point of Departure IN *A Dictionary of Theatre Anthropology: The secret art of the performer*, London és New York, Routledge, 2006, (281–287).
- SCHECHNER, Richard és WOLFORD, Wylam Lisa, *The Grotowski Sourcebook*, London és New York, 2001.
- SCHECHNER, Richard, A tréning interkulturális megközelítése, In: Eugenio Barba és Nicola Savarese (szerk.), *A színész titkos művészete – Színházantropológiai szótár*, magyar ford.: Rideg Zsófia és Regős János, Budapest, Károli Gáspár Református Egyetem és a L’Harmattan Kiadó, 2020, (295–297).
- SCHECHNER, Richard, *Performance Studies (Third edition)*, London és New York, Routledge, 2013.
- SCHECHNER, Richard, *Performance Theory*, London és New York, Routledge, 2003.
- SETON, Mark, MAXWELL, Ian és SZABÓ Marianna, „Warming up/cooling down: managing the transition on and off stage”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 10. évf, 1. sz., London és New York, Routledge, 2019, (127–141).
- SHEPHERD, Simon, „The Institution of Training”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (5–15).
- SIEGEL, Daniel J., *The Developing Mind – How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, New York, Guilford Press, 2012.
- SILVERMAN, Kenneth, *Begin Again - A Biography of John Cage*, Evanston, Northwestern University Press, 2010.

- SIMHANDL, Peter, *Színháztörténet*, ford.: Szántó Judit, Budapest, Helikon Kiadó, 1998.
- SIMON Balázs, *Áramlat a színházban – A színházi tevékenység pszichofiziológiai és viselkedéstudományi háttere*, doktori disszertáció, témavezető: Dr. Bárdos György, SZFE, 2014.
- SPATZ, Ben, *What a Body Can do: Technique as Knowledge, Practice and Research*, London és New York, Routledge, 2015.
- STANISLAVSKI, Konstantin, *An Actor's Work on a Role*, angol ford. és szerk.: Jean Benedetti, London és New York, Routledge, 2010.
- STANISLAVSKI, Konstantin, *An Actor's Work*, angol ford. és szerk.: Jean Benedetti, London és New York, Routledge, 2008.
- SUZUKI Tadashi, „A kultúra a testben lakik”, *Színház*, XXXIX. évf. 2.sz. (febr.), összeáll. és angol ford.: Kazuko Matsuoka, magyar ford.: Szántó Judit, 2006, (56–59).
- SUZUKI Tadashi, *Culture is the Body*, angol. ford.: Kameron Steele, New York, Theatre Communication Group, 2015,
- SUZUKI Tadashi, TAKAHASHI Yasunari, *et.al – SCOT Suzuki Company of Toga*, a társulat magánkiadványa a Toga Fesztivál 10. évfordulójára, 1992.
- SUZUKI Tadashi, *The Way of Acting*, ang. ford.: J. Thomas Rimer, New York, Theatre Communication Group, 1987.
- SZTANYISZLAVSZKIJ, Konsztantyin Szergejevics, *A színész munkája*, ford.: Morcsányi Géza, Budapest, Gondolat Kiadó, 1988.
- TAVIANI, Ferdinando, A Point of View, In: *The Floating Islands*, Holstebro, Denmark, Odin Teatret Forlag, 1979 (43–64).
- TAVIANI, Ferdinando, Bird's Eye View, In: *The Floating Islands*, Holstebro, Denmark, Odin Teatret Forlag, 1979, (9–24).
- TAVIANI, Ferdinando, Ways of Saying, In: *The Floating Islands*, Holstebro, Denmark, Odin Teatret Forlag, 1979 (93–114).
- TAYLOR, Yana, *Doctors of Presence: Tadashi Suzuki's method in Sydney Contemporary Performance*, doktori disszertáció Sydney, University of Sydney, 2007.
- TOMPA Andrea, „Mint akinek nincsenek tanítványai – A wroclawi emlékfesztivál”, *Színház*, XVII. évf., 9.sz. (szept.), 2009, (2–5).
- TOPORKOV, Vaszilij, *Sztanyiszlavszkij a próbákon*, fordította: Benedek Árpád, Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1952.
- TURNER, Jane, *Eugenio Barba*, London és New York, Routledge, 2004.

- UNGVÁRI-ZRÍNYI Ildikó, *Bevezetés a színházantropológiába*, Marosvásárhely, Mentor Kiadó, 2011.
- VARLEY, Julia, *Notes from an Odin Actress – Stones of Water*, London és New York, Routledge, 2011.
- WATSON, Ian (szerk.), *Performer Training – Developement Across Cultures*, Amszterdam, Routledge, 2001.
- WATSON, Ian, „The Odin actor: embodied technology, memory, and the corporeal archive”, *Theatre, Dance and Performance Training*, 4. évf. 3. sz., London és New York, Routledge, 2013, (399–411).
- WATSON, Ian, *Toward a Third Theatre: Eugenio Barba and the Odin Teatret*, London, Routledge, 1995.
- WATSON, Ian, Training with Eugenio Barba: Acting Principles, The Pre-expressive and „Personal Temperature”, In: *Actor Training*, Alison Hodge (szerk.), London és New York, Routledge, 2010, (237–249).
- WOYCICKI, Piotr, „Repetition and the Birth of Language”, *Performance Research*, XIV. évf. 2. sz., London és New York, Routledge, 2009, (80–84).
- ZARRILLI, Phillip, *Acting (Re)Considered (Second Edition)*, London és New York, Routledge, 2002, 10–16.
- ZARRILLI, Phillip, *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*, London és New York, Routledge, 2009, 4.
- ZARRILLI, Phillip, *Theatre Histories: An Introduction*, Abingdon, Routledge, 2010.

AUDIOVIZUÁLIS FORRÁSOK

- ALLAIN, Paul és CAMILLERI, FRANK, *Physical Actor Training: An Online A – Z*, URL: <https://thedigitalperformer.co.uk/physical-actor-training-on-screen>, letöltés dátuma: 2021. 02. 05.
- COLOBERTI, Claudio (rend.), *The Dead Brother – A work demonstration by Julia Varley, Odin Teatret Film, 1992, (68 p.)*.
- COLOBERTI, Claudio (rend.), *The Transparent Body*, Odin Teatret Film, Polish Culture Institute of Warsaw University, the European Commission Leonardo da Vinci Programme, 2002, (41 p.).

- GALLI, Francesco (szerk. és rend.) *The Bridge of Winds*, Virginie Magnat, Social Sciences and Humanities Research Council of Canada és Odin Teatret, 2014, (58 p.).
- INGULSRUD, Leon, *History Lecture* (2018. 11. 13.), nem publikált videófelvétel, 2018.
- MIYATA, Kohachiro, *Shakuhachi*, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=miUKO5g0ONk>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- ODIN Teatret Archive, *Fragments from Colombiani Brothers' Clown Seminar*, 1968, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLX3z0G4EFA>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- ODIN Teatret Archive, *Fragments from Commedia dell'Arte Seminar*, 1972, URL: https://www.youtube.com/watch?v=PJ_gXD3SyDc&t=7s, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- ODIN Teatret Archive, *Fragments from En Frammed Banker på Fiskedammen*, Holstebro, r.: Saul Shapiro, 1981, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WouVCu9K80s> letöltés ideje: 2022. 02. 05.
- ODIN Teatret Archive, *Fragments from Genadi Bogdanov's Biomechanics exercises work demonstration*, Copenhagen, Denmark, 1996, URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=XrkB_rcQNzM&feature=emb_logo, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- ODIN Teatret Archive, *Fragments from Thomas Leabhart's Corporeal Mime work demonstration*, Copenhagen, Denmark, 1996, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BuMWwEeY4W0>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Training Project – Fragments from Eugenio Barba's Interview*, Holstebro, 2011, URL (részlet): <https://www.youtube.com/watch?v=Ni3Un6BBB-I>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- PRADO, Perez, *Voodoo Suite*, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FAPTRAP16zU>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- SANTOS, Ricardo, *Shinai Nagaishi*, URL: https://www.youtube.com/watch?v=ekgw6tTyn9I&list=RDeKgw6tTyn9I&start_radio=1, letöltés dátuma: 2022.02.05.
- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Oral Sources Training 2009 – Interview with Else Marie Laukvik*, Holstebro, 2009. 04. 25., (63 p.).
- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Oral Sources Training 2009 – Interview with Iben Nagel Ramussen*, Holstebro, 2009. 09. 22., (120 p.).
- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Oral Sources Training 2009 – Interview with Julia Varley*, Holstebro, 2009. 04. 23., (140 p.).

- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Oral Sources Training 2009 – Interview with Torgeir Wethal*, Holstebro, 2009. 09. 20., (88 p.).
- SCHINO, Mirella és COLOBERTI, Claudio (rend.), *Oral Sources Training 2009 – Interview with Torgeir Wethal*, Holstebro, 2009. 09. 16., (180 p.)
- sine nomine, *Moon and Darkness – A work demonstration by Iben Nagel Rasmussen*, Odin Teatret Film, 1981.
- SUZUKI, Tadashi, *Thinking about culture, art and entertainment in the COVID-19 era*, URL: https://channel.nikkei.co.jp/d/?p=nvgfcul_en&s=2675&fbclid=IwAR1dLDXyXf2j9o_8LXhEKGg5CCGRY2YScCGTfUL2ukoebSQBFINqIHwOBZ4, letöltés: 2021. 08. 07.
- UCHINO Tadashi: *Presenter Interview: Tadashi Suzuki and Theatre Olympics – Exploring the state of the world through theatre*, URL: https://performingarts.jp/E/pre_interview/1903/1.html, letöltés dátuma: 2021. 08. 07.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Corporal Mime Parts I*, Odin Teatret Film, 1971.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Corporal Mime Parts II*, Odin Teatret Film, 1971.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Physical Training at Grotowski's Teatr-Laboratorium In Wroclaw*, Torgeir Wethal, 1972. részlet elérhető itt: <https://www.youtube.com/watch?v=kNzESIKUQhw>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Plastics Training at Grotowski's Laboratory*, Odin Teatret Film, 1972.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Training at Grotowski's Teatr-Laboratorium In Wroclaw*, Odin Teatret Film és Servizi Sperimentali RAI, 1972 (90 p.).
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Physical Training at Odin Teatret*, Odin Teatret Film, 1972, (54 p.). részlet elérhető itt, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=s8dj4awiMJY&t=6s>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *Vocal Training at Odin Teatret*, Odin Teatret Film, 1972, (54 p.). részlet elérhető itt, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S97jHiIz6IU>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- WETHAL, Torgeir (rend.), *On the Two Banks of the River – The story of Odin Teatret and the people in a foreign country*, Odin Teatret Film, 1978, (56 p.).
- WETHAL, Torgeir (szerk. és rend.), *Traces in the Snow*, Document Films, Athens and Odin Teatret Film, 1994, (99 p.).

EGYÉB FORRÁSOK

- 9th Theatre Olympics weboldal, URL: <https://www.theatre-oly.org/en/ticket/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- BOGART, Anne, „Copy, Transform, Combine”, *SITI Company Blog*, URL: <https://siti.org/copy-transform-combine/>, letöltés dátuma: 2022. 02.05.
- Central Academy of Drama honlapja: <http://web.zhongxi.cn/en/news/10793.html>, letöltés: 2022. 02. 05.
- CPPM mesterképzés honlapja, URL: <http://www.mastersincppm.com/faculty>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- Culture.pl honlapja, URL: <https://culture.pl/en/artist/song-of-the-goat-theatre>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- Grotowski Institute honlapja, URL: <http://en.grotowski-institute.pl/wydarzenia/research-programme-autumn-2021-spring-2022/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- Gubei színház weboldala: <http://en.wuzhen.com.cn/web/cultrue/details?id=56>, letöltés: 2022. 02. 05.
- Julliard School honlapja, URL: https://www.juilliard.edu/faculty/directory?f%5B0%5D=area_of_focus%3A2086, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.
- Mary Overlie honlapja, URL: <https://sixviewpoints.com>, letöltés dátuma: 2022. 02.05.
- MASGRAU, Lluís, *A Critical Bibliography of Eugenio Barba's Work*, nem hivatalos kiadás, OTA, 2011, URL: http://www.odinteatretarchives.com/MEDIA/DOCUMENTS/EB_CRITICAL_BIBLIOGRAPHY_11.pdf, letöltés dátuma: 2021. 08. 07.
- NOBBS, John, *The NSP, the only begotten son of the SMAT*, URL: <https://www.nobbssuzukipraxis.com/nsp-son-of-smat>, letöltés ideje: 2022. 02. 05.
- Odin Teatret Archive, *Scandinavian Activities Organised by Holstebro*, URL: http://www.odinteatretarchives.com/MEDIA/DOCUMENTS/SCANDINAVIAN_ACTIVITIES_ORGANIZED_HOLSTEBRO.pdf, letöltés ideje: 2021. 08.07.
- Odin Teatret honlapja, URL: <https://odinteatret.dk/artistic-ensembles/odin-teatret/workshops-masterclasses/odin-week-festival>, letöltés dátum: 2021. 08. 07.

Odin Teatret honlapja, URL: <https://odinteatret.dk/odin-teatret-archives/research/ctls/>,
letöltés dátuma: 2021. 08. 07.

Odin Teatret weboldala, International School of Theatre Anthropology, URL:
<https://odinteatret.dk/odin-teatret-archives/research/ista/>, letöltés dátuma: 2022. 02.
05.

Odin Teatret weboldala, URL: <https://odinteatret.dk/about-us/staff/>, letöltés dátuma: 2022.
02. 05.

ODIN TEATRET, *Program for The Tree*, Holstebro, Odin Teatret, ?.

OTP Gardzienice honlapja, URL: <https://gardzienice.org/akademia-praktyk-teatralnych/>,
letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

OTP Gardzienice honlapja, URL: [https://gardzienice.org/dawnosc/minione-projekty-
dydaktyczne/ekologia-teatru/](https://gardzienice.org/dawnosc/minione-projekty-dydaktyczne/ekologia-teatru/), letöltés dátuma: 2021. 08. 07.

OTP Gardzienice honlapja, URL: [https://gardzienice.org/dawnosc/minione-projekty-
dydaktyczne/rose-bruford/](https://gardzienice.org/dawnosc/minione-projekty-dydaktyczne/rose-bruford/), letöltés dátuma: 2021. 08. 07.

PHILTHER-módszer honlapja, URL: <http://theatron.hu/ph/projektleiras/>, letöltés dátuma:
2022. 02. 05.

Physical Actor Training: An Online A – Z honlapja, URL:
<https://thedigitalperformer.co.uk/physical-actor-training-on-screen>, letöltés dátuma:
2021. 08. 07.

Routledge weboldala, URL: [https://www.routledge.com/Routledge-Performance-
Practitioners/book-series/RPP](https://www.routledge.com/Routledge-Performance-Practitioners/book-series/RPP), letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

SCOT honlapja, URL: <https://www.scot-suzukicompany.com/news/2020-01/76/>, letöltés
dátuma: 2022. 02. 05.

SCOT honlapja - Tadashi Suzuki: <https://www.scot-suzukicompany.com/en/profile.php>,
letöltés: 2022. 02. 05.

Sebastian Mattia weboldala: [https://www.mattiasebastian.com/i-scot-tadashi-suzuki-mattia-
sebastian](https://www.mattiasebastian.com/i-scot-tadashi-suzuki-mattia-sebastian), letöltés: 2022. 02. 05.

SIFA weboldal, URL
[https://www.sifa.sg/search?searchword=suzuki%20Tadashi&ordering=newest&sea
rchphrase=all&areas\[0\]=content](https://www.sifa.sg/search?searchword=suzuki%20Tadashi&ordering=newest&searchphrase=all&areas[0]=content), letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

Skidmore College honlapja, URL: <https://www.skidmore.edu/summertheater/index.php>,
letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

The British Grotowski Project honlapja, URL: <http://www.britishgrotowski.co.uk/>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

Theatre Olympics 2016 honlapja, URL: <http://www.theatreolympics2016.pl/en/theatre-olympics-world-place-truth>, letöltés: 2022. 02. 05.

Theatre Olympics 2019 honlapja, URL: <https://theatreolympics2019.com/en>, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

Toga Art Park of Toyama Prefecture, URL: http://www.togapk.net/en/facility/?facility_id=12, letöltés dátuma: 2022. 02. 05.

Toga Cultural Foundation, URL: https://www.jpaf.or.jp/about/organization.html#syukou_prog, letöltés: 2022. 02. 05.