

Taniec, nasz wspólny język

AUTOR: TERESA FAZAN

Gaga nie jest techniką tańca, ale metodą ruchową. Określana jest często jako język ruchu – ma swoje zasady, stałe metafory, ale sposób konstruowania własnej narracji cielesnej zależy wyłącznie od indywidualnych potrzeb uczestników.

■ W świecie tańca kontuzja oznacza zazwyczaj mniejszy lub większy interwał w rozwoju kariery artystycznej, lub konieczność całkowitego zrezygnowania z pracy zawodowej. Kiedy Ohad Naharin – wybitny izraelski choreograf, tancerz, założyciel i dyrektor Batsheva Dance Company – doznał poważnej kontuzji kręgosłupa, postanowił wykorzystać swoje doświadczenie i opracować autorską metodę pracy z ciałem, która pozwoli ruszać się każdemu – niezależnie od stopnia wykształcenia tanecznego czy możliwości kinetycznych (związanych nie tylko z uszkodzeniami ciała, ale także z niepełnosprawnością czy wiekiem). Jak się okazało, przy okazji dokonał rewolucji w historii tańca współczesnego i stworzył jedną z najbardziej inkluzywnych metod ruchu, która od kilku lat zyskuje rosnącą popularność daleko poza granicami Izraela. Metoda Naharina stała się znana szerszej publiczności również za sprawą biograficznego dokumentu Tomera Heymana z 2015 roku, który trafił do dystrybucji także w Polsce. W Izraelu zajęcia Gaga cieszą się niezwyczajną popularnością – są podstawą treningu tancerzy i jedną z najczęściej praktykowanych form ruchu dla nieprofesjonalistów.

Na czym polega fenomen Gaga, można przekonać się także w Polsce – od kilku lat prowadzone są warsztaty, a w największych miastach stopniowo pojawiają się stałe lekcje prowadzone przez wykształcone w Tel Awiwie nauczycielki. Sama miałam okazję uczestniczyć zarówno w intensywnych

warsztatach – prowadzonych przez Natalię Iwaniec, tancerkę i instruktorkę uczącą w kraju i za granicą – jak i w regularnych zajęciach. W Warszawie prowadzi je Adi Weinberg-Prejna, izraelska tancerka i nauczycielka Gaga, która niedawno na stałe przeprowadziła się do Polski. Mieszkańcy stolicy mogą teraz włączyć Gaga w swoje tygodniowe grafiki: Adi prowadzi regularne, otwarte lekcje w Warsaw Dance Department i w Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. Obie nauczycielki zgodziły się porozmawiać ze mną o swoich doświadczeniach – jako tancerki praktykujących i uczących Gaga – które wzbogaciłam o wypowiedzi uczestników zajęć, a także własne doświadczenia.

Lekcja Gaga zaczyna się inaczej niż typowe zajęcia taneczne czy ruchowe. Zamiast frontem do lustra i prowadzącej zajęcia osoby, uczestnicy ustawiają się w nieregularnej rozsypance, zwróceniu ku wnętrzu sali. W środku znajduje się nauczycielka, która przez cały czas trwania zajęć porusza się razem z zebranymi i prowadzi narrację, składającą się z kolejnych, wynikających z siebie zadań ruchowych. Większość z nich opiera się na obrazach mentalnych i metaforach, których ucieleśnienie staje się podstawowym zadaniem uczestników. Podczas trwającej godzinę lub siedemdziesiąt pięć minut (wersja dla profesjonalistów) lekcji tańczący proszeni są o nieprzerwanie ruchu i nieopuszczanie sali. By w pełni doświadczyć zajęć Gaga, należy być skupionym i świad-

omym obecności innych osób, pracować nad samodzielną realizacją poleceń, ale także „kraść” pomysły od innych, czyli twórczo inspirować się ruchową wyobraźnią współuczestników. Może okazać się to potrzebne: podrzucane przez instruktorkę metafory bywają trudne do zinterpretowania i przełożenia na ruch. Jak podkreśla Iwaniec: „Podczas zajęć staramy się podsuwać obrazy, które są jak najbardziej pojemne, które nie wyznaczają w zbyt oczywisty sposób tego, jak można się poruszać. Ohad sugerował, by nie używać metafor animalistycznych, bo one są zbyt dosłowne i uczestnicy często uciekają się do mimetycznych, teatralnych działań. Staramy się podsuwać obrazy, które pobudzają wyobraźnię, nie są zbyt jednoznaczne i dają możliwość różnorodnej odpowiedzi ruchowej”.

Z tego względu polecenia bywają niemal absurdalne – na przykład należy poruszać się, jakby kończyny były naczyniami wypełnionymi wodą, przesuwając nadgarstki w stronę barków (wewnątrz skóry!), wyrzucać kości i stawy poza linię ciała albo traktować stawy biodrowe i barki jak kule. Oczywiście – jak zauważa Adi Weinberg-Prejna – nie chodzi o to, żeby te abstrakcyjne obrazy faktycznie wykonać. Jak mówi: „Chodzi raczej o odczucie zmiany w sposobie, w jaki doświadcza się własnej cielesności i w konsekwencji zmianę sposobu poruszania się. Czasem widzę dezorientację na twarzach uczestników. To dla mnie wyzwanie: muszę wytłumaczyć to samo w inny sposób. Zawsze



Zajęcia Gaga/people

proszę ich, by uwierzyli, że zadanie jest możliwe do wykonania. Z doświadczenia wiem, że kiedy przekonam samą siebie, że możliwe jest ucieleśnienie danej metafory, to mimo jej abstrakcyjności faktycznie zaczynam się inaczej poruszać”¹.

Wykonywanie zadań podrzucanych przez instruktorów rozwija wyobraźnię ruchową i świadomość własnego ciała. Taki sposób pracy sprawia, że Gaga jako metoda okazuje się przydatna zarówno amatorom, jak i profesjonalistom.

Jak podkreśla Iwaniec, Gaga nie jest techniką tańca, ale metodą ruchową. Różnica polega przede wszystkim na tym, że nie ma określonego zestawu pozycji i sposobu, w jaki należy je wykonywać, jak ma to miejsce choćby w balecie, tańcu towarzyskim czy współczesnym. Gaga określana jest często jako język ruchu – ma swoje zasady, stałe metafory, ale sposób konstruowania własnej narracji cielesnej zależy wyłącznie od indywidualnych potrzeb uczestników. Potwierdza to jedna z uczestniczek zajęć prowadzonych przez Adi w Warsaw Dance Department: „Podoba mi się, że narracja, na której opiera się Gaga, jest zawsze czymś świeżym i odkrywczym. To świetne, że sama mogę decydować o sposobie ucieleśniania wizji, bez obciążenia jakimś konkretnym rezultatem do osiągnięcia”². Między innymi dlatego podczas lekcji Gaga zasłania się lustrami: nie chodzi o to, jak się wygląda i czy dobrze realizuje się zadania – nie ma złego lub dobrego

sposobu ich wykonania. Istotą są doświadczenia uczestników. To ważne, ponieważ zmienia nasz stosunek do własnego ciała, wpływa na to, jak w praktyce zawodowej lub w życiu codziennym postrzegamy własne możliwości ruchowe. Jednym z podstawowych postulatów Gaga jest cieszenie się wysiłkiem fizycznym. Jak zauważa Adi, chodzi o to, żeby umieć doświadczać zmęczenia jako integralnego stanu ciała, jako czegoś interesującego, co pozwoli rozwinąć dalsze umiejętności, kontrolować energię i przekraczać własne ograniczenia. Podobnie jest ze wstydem, który odczuwamy, myśląc o tym, jak wyglądamy, tańcząc, wykonując niewygodne czy zbyt trudne pozycje. Natalia mówi nawet, że dobrze wykorzystany stan zażenowania może stać się źródłem rozwoju: „Można się wstydzić, każdy się czasem wstydzi. W Gaga chodzi o to, żeby sytuację zażenowania wykorzystać, bo ona wiele o nas mówi – o tym, co potrafimy, a czego nie, co jest naszą słabością. To bardzo ważna wiedza – zwłaszcza dla tancerzy”.

Podstawowe staje się zatem pytanie: czy istnieje różnica między warsztatami prowadzonymi dla tancerzy (Gaga/dancers) i dla osób niezwiązanych zawodowo z tańcem (Gaga/people)? Pytani o to nauczyciele udzielają zazwyczaj nieco paradoksalnych odpowiedzi: różnice są i nie ma ich zarazem. Język ruchu i metoda pracy z ciałem pozostają w obu przypadkach takie same. Jako metoda niestawiająca przed praktykującymi jasno określonego celu,

Gaga skupia się na jakości doświadczenia, na próbie czerpania radości z poruszania się. Jak zauważa Natalia: „Przyjemności ruchu można doświadczyć niezależnie od tego, czy się tańczy zawodowo, czy nie. Mam wrażenie, że często właśnie nie-tancerze są w stanie z większym poczuciem humoru i dystansem podchodzić do zadań. Tancerze mają wpojone pewne ograniczenia – choćby to, że muszą coś wykonać dobrze, najlepiej jak potrafią. Zapominają, że powinni się rozluźnić, zaryzykować – robiąc coś śmiesznego albo niedoskonałego, odkryć nowe możliwości ruchowe. Gaga daje przestrzeń, by być tu i teraz, nie skupiać się na konsekwencjach i celach. To spore wyzwanie dla tancerzy, przyzwyczajonych do realizowania celów, spełniania się poprzez doskonalenie własnej techniki”. Jedną z praktycznych różnic jest terminologia używana w trakcie zajęć: tancerze znają nazwy pozycji baletowych, nauczyciele mogą więc swobodnie ich używać. Inne jest także podejście uczestników do celów lekcji – zawodowcy stosują Gaga, by rozwijać umiejętności ruchowe, by poszerzać swój warsztat. Adi opowiada o możliwości wykorzystania doświadczeń z Gaga w pracy w innych technikach, na przykład w balecie klasycznym. Zmieniając sposób wykonywania od lat powtarzanych *pas*, czyni się własny ruch ciekawszym – dla siebie i dla oka obserwatora. Również Natalia wskazuje na liczne korzyści praktykowania Gaga przez profesjonalistów: „Jedną z najważniejszych rzeczy, którą daje Gaga, jest wolność podejmowania decyzji. Trening w dużej mierze polega na tym, że musimy nauczyć się słuchać swojego ciała, rozumieć je. Gaga uelastycznia i wzmacnia ciało, ale także wyobraźnię i kreatywność tancerza. Lekcja jest dyscyplinująca: przez godzinę musisz być absolutnie skupiona, skoncentrowana na ruchu, własnym i cudzym”.

Dlaczego na zajęcia Gaga z przyjemnością przychodzą osoby na co dzień niezwiązane z tańcem? Powodów jest wiele, bardzo często uczestnicy kierują się zwykłą ciekawością – przeczytali o Gaga lub usłyszeli o niej od znajomych i postanowili spróbować. Dla wielu osób mimo bogactwa propozycji – a może właśnie za jego sprawą – znalezienie odpowiedniej formy ruchu okazuje się trudne. Taniec kusi przyjemnością czerpaną z zajęć, a także perspektywą nabycia umiejętności przydatnych w życiu prywatnym. Jednak Gaga wyraźnie różni się od proponowanych zazwyczaj kursów tańca, które nierzadko okazują się zbyt wymagające lub po prostu nudne. „Zajęcia ta-



fot. Gad Dagon

Zajęcia Gaga/dancers

neczne, na których trzeba uczyć się nawet podstawowej choreografii, zupełnie mnie nie przekonują, bo mam problemy z odwzorowywaniem pozycji i z wyczuciem rytmu. Kłasyne zajęcia taneczne mnie frustrują – komentuje jedna z uczestniczek zajęć Adi. – Natomiast na Gaga czuję całkowitą wolność w ciele, a jeśli nie mam akurat swojego pomysłu, to mogę »skopiować« go od innych, dzięki czemu zupełnie nie odczuwam presji. Te zajęcia pozwalają mi się rozluźnić, ale też przyjemnie zmęczyć, po prostu czuję się po nich bardzo dobrze». Co istotne, jako metoda ruchowa Gaga jest nieinwazyjna: nie zmusza uczestników do wykonywania określonych, trudnych pozycji, na zajęciach obowiązuje pełna wolność w doborze ruchowych środków wyrazu. Z tego względu zajęcia poleca się osobom z ograniczeniami ruchowymi, z niepełnosprawnością, dzieciom lub osobom starszym. W dłuższej perspektywie praktyka może zyskać charakter terapeutyczny czy rehabilitacyjny. Wystarczy przypomnieć sobie, jak Gaga powstała: Naharin chciał, mimo kontuzji, dalej się poruszać, nie rezygnować z aktywności ruchowej mimo ograniczeń ciała. Choć Gaga nie jest *explicite* formą rehabilitacji, dla wielu osób okazuje się naprawdę pomocna. „Dla wielu praktyka zyskuje wymiar terapeutyczny – mówi Adi. – Zdarza się, że osoby po zajęciach mówią mi, że ruch złagodził ich ból, poprawił samopoczucie”. Gaga pozwala bez stresu i obciążenia utrzymywać ciało w dobrej kondycji. Doskonale wiedzą o tym mieszkańcy Izraela, którzy często praktykują Gaga kilka razy w tygodniu. „W Tel Awiwie zajęcia organizo-

wane są codziennie, rano i wieczorem – wspomina Natalia. – Ludzie przychodzą przed pracą w biurze albo po całym dniu. Myślę, że to niezwykle poprawia nie tylko zdrowie, kondycję, ale przede wszystkim samopoczucie. Można na co dzień cieszyć się ruchem”.

Uczestnictwo w zajęciach Gaga to doświadczenie ruchu we wspólnocie: tańczy się w sporej grupie, a jedną z podstawowych zasad jest wyczulenie na obecność innych, obserwacja ich ruchu, a nawet naśladowanie go. Równocześnie pracuje się indywidualnie, dostosowując zakres i tempo do własnych możliwości, szukając rozwiązań ciekawych z punktu widzenia własnych potrzeb. Wspólne są oczywiście zadania, ale nie ma określonej choreografii, którą należy wykonać w konkretny sposób i której doskonalenie byłoby celem pracy. Nie znaczy to, że Gaga nie ma celu – tutaj celem jest ruch sam w sobie. „W Gaga jest trochę tak – mówi Natalia – że jako nauczycielka daję uczestnikom mapę, wszyscy wyruszamy z tego samego miejsca i mamy wspólny cel. Ale to, jaką drogę każdy z nas wybierze, zależy od indywidualnej woli. Jak szybko będziemy podążać, którędy? Jesteśmy razem na sali, obserwujemy się, ale nie tracimy siebie, swojej wolności wyboru”. Jako osoba, która często uczestniczy w lekcjach Gaga, bywam pytana o to, jaką atmosferę mają zajęcia – jakie jest ich tempo, czy są energetyzujące i radosne, czy raczej spokojne, medytacyjne. Na to pytanie nie sposób odpowiedzieć. Czasem po godzinie zajęć jestem wykończona, czasem pełna energii. Bywa, że czuję bliskość innych osób, energię płynącą ze współobecności, czasem z kolei czuję się jak po medytacji – skupiona,

spokojna, świadoma własnego ciała. Jak się okazuje, dotyczy to nie tylko uczestników, ale także prowadzących. „Praktykuję Gaga niemal od dziesięciu lat, uczę właściwie tyle samo, ale zawsze przed zajęciami staram się mieć w głowie myśl: robię to po raz pierwszy – mówi Natalia. – W tym jest zresztą wiele prawdy: codziennie nasze ciało jest trochę inne, jesteśmy w nowym miejscu, jesteśmy wyspani albo nie, mamy różne przeżycia. To wpływa na kształt zajęć”. Również Adi zauważa, że praca nauczycielki Gaga jej nie nudzi, ponieważ każde zajęcia, które prowadzi, są inne. To, jaka jest atmosfera, zależy od dnia, pogody, samopoczucia prowadzącej i uczestników. Nigdy nie da się przewidzieć, jak będzie wyglądała lekcja. Nauczycielki zazwyczaj mają w głowie pomysły, co zadać uczestnikom, wyzwania ruchowe, które chcą podjąć, metafory, z którymi chcą pracować. Ważniejsze jest jednak, by słuchać uczniów: obserwować ich reakcje ruchowe, przyglądać się potrzebom i zgodnie z nimi na bieżąco konstruować lekcję. Świadome prowadzenie zajęć polega na utrzymywaniu balansu, negocjowaniu własnych i cudzych doświadczeń, dbaniu o własną i cudzą przyjemność ruchu. Jak mówi Natalia: „Uczestnictwo i prowadzenie Gaga jest jak umówienie się z kimś na spotkanie. Powiedzmy, że spotykam się z przyjaciółką i mam ochotę opowiedzieć jej o tym, jak było na wakacjach w Grecji. Okazuje się jednak, że ona pokłóciła się z matką i moje wspomnienia z wakacji nie są teraz najważniejszym tematem. Muszę dostosować swoje pragnienia do jej potrzeb, bo na tym polega bycie razem”.

Co ciekawe, choć trenować Gaga może niemal każdy, zostanie nauczycielem wcale nie jest takie proste. Nie są prowadzone kursy instruktorskie, a wyszkoleni nauczyciele, niezależnie od miejsca zamieszkania, muszą co jakiś czas odwiedzać siedzibę Batsheva Dance Company, wymieniać się doświadczeniami, doskonalić umiejętności, odświeżać własną wiedzę. Jak zauważa Adi, to dość zamknięte środowisko, ale wynika to z pragnienia Naharina, by utrzymać wysoki poziom edukacji, by Gaga nie stała się produktem, ale pozostawała blisko źródłowych założeń. „To społeczność Gaga decyduje, z kim chce pracować – mówi z kolei Natalia. – Nie ma szkoły, która by rokrocznie wypuszczała absolwentów. Ohad nie chce, żeby tak wyglądało kształcenie nauczycieli. Nasz kurs był bardzo intensywny, codziennie mieliśmy zajęcia z zespołem, училиśmy się jego repertuaru, były też zajęcia z metodyki, improwizacji, pracy w parach. Pierwsze miesiące polegały na upewnieniu się, że wszyscy podjęli dobrą decyzję: oni – wybierając nas, i my – godząc się na udział”. Z tego, co mówią obie nauczycielki, wynika, że decyzja o uczeniu Gaga jest sporym zobowiązaniem. Wygląda jednak na to, że jeżeli zdarzy się okazja, warto podjąć to wyzwanie. Zarówno uczenie, jak i praktykowanie Gaga może nieść ze sobą wiele korzyści, które czasami trudno przewidzieć. Brak założeń sprawia, że jeżeli coś wydarza się w trakcie zajęć – w ramach indywidualnego doświadczenia albo między uczestnikami – dzieje się to spontanicznie, wyłącznie pod wpływem danej sytuacji i relacji między obecnymi na zajęciach. „W tej metodzie pozwala się, by uczucia pojawiły się samodzielnie, między ludźmi, bez wcześniejszego zakładania, jakie mają być – mówi Natalia. – Czasami zdarzają się momenty wzruszenia, bliskości, które są absolutnie spontaniczne. To poruszające, że jesteśmy w stanie z grupą ludzi, których nie znamy, stworzyć coś wspólnego, bezcelowego, realnego. Nie zakłada się nigdy, że podczas zajęć doświadczy się czegoś wzniosłego, duchowego, ale to się czasami zdarza. To ta przestrzeń wolności, otwartości pozwala, żeby wydarzały się rzeczy nieprzewidziane”. ■

1 • Wszystkie wypowiedzi Adi Weinberg-Prejny pochodzą z wywiadu, którego udzieliła mi na rzecz publikacji na portalu taniecPOLSKA.pl. Zapis pełnej rozmowy: www.taniecpolska.pl/krytyka/527, dostęp: 28.02.2018.

2 • Wypowiedzi pochodzą z anonimowej ankiety przeprowadzonej wśród uczestniczek zajęć prowadzonych przez Adi Weinberg-Prejny w Warsaw Dance Departament.