

Debreceni Egyetem
Bölcsészettudományi Kar
Szociológia Szak
V. évfolyam
Nappali tagozat

Kutató szeminárium III.

Dr. Szabó Ildikó

Esettanulmány
A tánc, mint életstílus

Készítette: Kukla Zita

Debrecen, 2009. december 15.

A tánc, mint életstílus

1.1. A szakirodalom áttekintése

A tánc az emberi kultúrák kezdetétől végigkísérte az emberek életét. Az ember táncolt örömeiben és bánatában. A tánc az átmeneti rítusok velejárója volt, mint például a születése, a felnőtté válása és a halála. A tánc mindamelllett ősidőktől fogva a szakralitás eszköze volt, segítette a táncoló számára átlépni saját (test)határait. E határokat átlépve a tánc segítette összekapcsolódni a Mindenséggel. Elődeink a táncban megértették erőiket és helyüket a világegyetemben, így annak révén ráhangolódhattak a természet körforgására és ritmusára is. Mágikus tánccal adóztak a természet rejtélyei előtt, tánccal kértek esőt és termést érlelő napot (Balla, 2006).

A tánc a szertartások elengedhetetlen részévé vált. Az első nyomokat a dél-franciaországi Tuc d'Audoubert barlangban találták. A talajban rögzült lábnyomokból a régészek az ősember termékenységi körtáncaira következtettek. Néhány évszázaddal később a tánc a sámánszertartások elengedhetetlen részévé vált, melyekben a sámán vagy táltos a tánc révén elért extatikus állapotban léphetett kapcsolatba a természetfölötti erőkkel és szellemekkel. A világ másik felén – Indiában – a tánc szintén a szertartások nélkülözhetetlen része: a transzcendens térrel való kapcsolatteremtés eszköze (Maczkay, 2008). *„Jelképe és testi megjelenése a hinduizmus egyik főistene, Siva, akinek kozmikus táncában az isteni világrend nyilvánul meg, az élet szüntelen mozgásban lévő, átalakuló áramlata”* (Maczkay, 2008: 1).

A táncban rejlő erőt elődeink ösztönösen használták, azonban a modern világban ez a tudás hosszú időre a perifériára szorult. A 19. századra jellemző gondolkodás, a dualizmus jegyében elválasztotta egymástól a testet és az elmét. A XX. század viszont (részben a tudatalatti „felfedezése” miatt) kezdte ismét felismerni a táncban, illetve általában a művészi önkifejezésben rejlő lehetőségeket, és azokat tudatosan is alkalmazni (Antos, 2002). Civilizált világunk (különösen a nyugati társadalmak) az értelemre helyezi a hangsúlyt, a test háttérbe szorul, és megbomlik a test-lélek-szellem közötti egyensúly. Az ész, a ráció túlhangsúlyozása azzal jár, hogy elfojtjuk, figyelmen kívül hagyjuk érzelmeinket. Ezért a tánc a testhez való visszatérés egyik legfontosabb eszközévé vált. A tánc testi tudatosságra tanít, és segít érzelmeink kifejezésében és megélésében. Ezáltal visszaállítja az egyensúlyt, s visszavezet saját teljességünkhöz (Maczkay, 2008).

A táncművészetben az addigi formális tánc (mint például a balett) erősen strukturált elemeit lassan felváltották a modern táncmozgalom úttörőinek kreativitást és spontaneitást hangsúlyozó, kifejező mozgásra építő munkái. A modern tánc újdonsága az volt, hogy a táncos személyes kifejezését újból összekötötte az emberi létezés teljeskörű felismeréseivel. Az új kezdeményezések az ösztönösség, az egyéni kifejezés, a testtudatosság, és az eredetiség hangsúlyozásán túl az alapvető emberi vágyakat, frusztrációkat, konfliktusokat és társadalmi kríziseket kutatták és jelenítették meg (Antos, 2002).

A modern táncmozgalom úttörői a személyes kifejezést és a „belső táncot” kezdték kutatni. Előtérbe került a tudattalan feltárása a mozgáson keresztül. Ezt Freud munkássága alapozta meg, „*a humán viselkedés mögötti motivációk kutatását illetően, mely a tudattalan széleskörű elfogadásához vezetett*” (Antos, 2002: 9). Ahogy a pszichoanalitikus gondolat (Freud és mások munkája) széles körben elfogadottá vált, úgy vált a „*belső tánc*” egyre népszerűbbé a modern táncosok körében. A táncosok a testmozgást használták a tudatalatti tartalmak kifejezésének eszközeként, és ezt felhasználták a koreográfiáikban és a tanításban (Antos, 2002).

Így válhatott a tánc önkifejező felfogásának kiteljesítése a tánc pszichoterápiás felfogásává. Tehát a mai tánc- és mozgásterápia (amely az 1940-es és 50-es években született meg) gyökerei a modern tánc kialakulásánál keresendők. Ezt mutatja, hogy a legtöbb táncterapeuta sikeres modern táncosként kezdte munkásságát. Előadóként és tanárként gyűjtött tapasztalataikon keresztül ismerték fel, hogy milyen előnyei vannak a tánc és a mozgás pszichoterápiás használatának (Antos, 2002).

A táncterápia, mint a lelki eredetű megbetegedések orvoslására szolgáló pszichoterápiás módszer, mindössze néhány évtizedes múlttal rendelkezik. Nemzetközi szaktekintélye, a müncheni székhelyű integrálterápiás és- táncterápiás kiképzőközpont vezetője, Wilfried Gürtler (Szász, 2000).

Az Integrált kifejezés- és táncterápia (a továbbiakban IKT) módszerét Wilfried Gürtler német pszichológus, pszichoterapeuta, kiképző kifejezés- és táncterapeuta fejlesztette ki 1982-ban, 10 éves klinikai-pszichoterápiás tapasztalata és táncterápiás élményei alapján. A német pszichológus megfigyelte, hogy a különböző stílusú zenék más és más érzéseket és mozgásformákat váltanak ki, és hatásukra katartikus változások játszódhatnak le az

emberekben. A hangsúly kizárólag az egészségen. Módszerét akkor fejlesztette ki, amikor egy ifjúsági otthonban, deviáns fiúk körében dolgozott, akik elutasították a csoportterápiát (Szász, 2000). Ekkor azt találta ki, hogy elmegy abba a diszkóba, ahová ezek a fiúk jártak táncolni. Így alakult ki közöttük a közvetlen kapcsolat, amelynek köszönhetően már készek voltak a csoportban részt venni. A tánc volt a híd közte és a fiúk között. Gürtler szerint *„azokat a fiatal férfiakkal, akiknek a kriminalitáshoz közük van, csak a testükön keresztül a mozgás, tánc révén lehet megközelíteni”* (idézi Szász, 2000: 18).

Módszerét már Magyarországon is oktatják, 1997 óta működik Budapesten egy IKT központ. Az intézményben egyaránt foglalkoznak gyerekekkel, felnőttekkel és idősekkel. Gürtler egyik tanítványa, Varga Izabella pedig már évek óta tart az ELTE pszichológia szakán táncterápiás kurzusokat (*„Kreatív mozgásos terápia: Szenzoros integrációs terápia, integrált kifejezés- és táncterápia”*). Egyik cikkében a kurzus során szerzett tapasztalatait foglalta össze Kiss Tibor Cecével (A későbbiekben részletesen írok erről).

A táncterápia célja, hogy *„segítsen – mind az általánosan egészséges egyéneknek, mind azoknak, akik érzelmileg, fizikailag vagy mentálisan sérültek – elérni az Egészség állapotát, a test, elme és lélek alapvető egységének tapasztalatán keresztül”* (Antos, 2002: 11).

A módszer nevében az *„integrált”* szó egyrészt arra utal, hogy több pszichológiai irányzat volt rá hatással (pl. Gestalt pszichológia, kognitív viselkedésterápia). Másrészt pedig arra, hogy az embert test-lélek-szellem egységében kezeli (Varga – Kiss, 2007). Azt vallja, hogy *„minden ember képes rá, hogy érzéseit, gondolatait, élményeit, észleléseit és cselekedeteit összhangba hozza, egyre inkább önmagát irányítsa, és ezért felvállalja a felelősséget”* (idézi Antos, 2002: 15). A kifejezés az IKT felfogásában *„találkozás önmagunkkal és más emberekkel, a világgal. Kontaktus és kommunikáció”* (idézi Antos, 2002: 15). A módszer végső célja kifejezés-terápiás szempontból a tanult kommunikációs zavar feloldása, a kifejezés felszabadítása a hatékony és felelősséggel vállalt élet alakítása érdekében (Varga – Kiss, 2007).

Az IKT felfogásában az ember életművész, és az élete műalkotás. A terápiát, mint az élet tanulásának egy útját, mint élet-művészeti folyamatot határozza meg. Abból indul ki, hogy a terapeuta nem tudja a megoldást a problémákra, csupán a folyamat résztvevőjeként és a táncossal együtt érezve kíséri az egyént, mozgásos kutatásának útján. A problémák szimbolikus és cselekvő kifejezése önmagában is gyógyító lehet, a magyarázat és az analízis nem feltétlenül szükséges a feloldásukhoz (Varga – Kiss, 2007). Tehát az IKT célja a tánc

eredeti céljával egyezik meg, azaz segítse az energiaáramlást, információcserét az emberben, egy csoporton és a társadalmon belül, és ezáltal több szabadságot, több egészséget, nagyobb mozgékonyt, több kreativitást, több közösségi érzést teremtsen (Varga – Kiss, 2007).

Amint korábban már említettem Varga Izabella az ELTE pszichológia szakán tartott táncterápiás órákat. A kurzusra zömében első, másod- és harmadéves (19–25 évesek) pszichológushallgatók jártak. A szakra jellemző nemi arány itt is reprezentálódott: egy csoportban egy-kettő férfi hallgató volt. Az egyetemisták életkora előtérbe helyezett olyan témákat az órák során, mint a késő-kamaszkor és fiatal felnőttkor, önállóság, identitás, intimitás, párválasztás. Mivel a hallgatók egy szakmai csoportba (pszichológia) tartoznak, a hivatás, teljesítmény kérdése is előkerült. A kurzus egyik követelménye az volt (az órák rendszeres látogatásán túl), hogy a hallgatóknak egy esszében kellett beszámolniuk élményeikről (Varga – Kiss, 2007). Ezekből az írásokból szeretnék párat idézni példaként azért, hogy érhetőbbé váljon az IKT módszerének hatása. Az idézetek a 2003-as és 2006-os tanév között készültek.

Sok esszében szerepelt a szabad választás, az elvárásoktól mentes légkör élményére való rácsodálkozással:

„Nagyon jó volt úgy dolgozni, hogy nem akartam megfelelni, és nem egy célért dolgoztam, hanem maga az út érdekelt.”

„Számomra ez különösen jó élmény volt, hogy nem kritizálok senkit, hogy miért azt csinálja, miért úgy csinálja, és egyáltalán miért ilyen.”

„Sehol nem éreztem ennyire, hogy lehet nemet mondani, és hogy a rossz dolgokat is meg lehet/kell tapasztalni.”

A hangulat meghatározását a csoportélmény is segítette:

„Fontosak voltak számomra a többiek is, a mondataik, megnyilvánulásaik, tetteik, nevetéseik is hozzásegítettek számomra fontos felismerésekhez. Önmagában az, hogy annyifélék voltunk, hogy mindenki máshogy élte meg a dolgokat, mégis ettől volt olyan színes egész a csoport, amit alkottunk.”

Sokan említették azt, hogy a csoportban alkalmuk volt a hiteles megnyilvánulásra:

„Azt hiszem, most sikerült először úgy viselkednem egy csoportban, amilyen tényleg vagyok. Nem éreztem, hogy másnak kellene mutatnom magamat.”

Többen írtak arról, hogy mennyire lelassult az idő az órákon, ami kedvezett az elmélyült munkának:

„Meglepő és egyben nagyon jó volt, hogy tényleg engedhettem a hangulatváltozásaimnak, ötleteimnek... A »semmittevés«-nek és a szabadságnak ez a lehetősége eleinte szokatlan volt, valószínűleg azért, mert megszoktam, hogy az órákon a tanár irányít, itt azonban én irányíthattam magamat. Olyan ütemben és módom próbálhattam ki mindent, ahogy az nekem a legjobb.”

Az esszéikben többen számoltak be arról, hogy a páros helyzetekben olyan lényeges felismerésekre jutottak, amelyek segíthetik a kommunikációt a hétköznapi életükben:

„A lufi-kontakt – hasonlóan a hurkapálcás feladathoz – annak megtapasztalását hozta, mennyire hajlamos vagyok sajnos a saját akaratomat keresztülvinni, csak azzal foglalkozni, még akkor is, ha ezzel a másik ember számításait húzom keresztbe. Mindegyik feladatnál azonban egy bizonyos idő eltelte után sikerült ráhangolódnom a partneremre, és megérezni, hogy a másik indítványozta mozdulatok követése, elfogadása szintén jelenthet örömet, lehet kellemes. Ezt jó volna minél inkább alkalmazni az emberi kapcsolataimban is... Sokszor azt hiszem, valami csak úgy lehet jó, ahogy én azt képzelem... Sokszor nehezemre esik és képtelennek tettem magam arra, hogy a másik nézőpontjából szemléljem a dolgokat. Most kipróbálhattam, milyen ennek az ellenkezőjét csinálni. Amikor pedig háttal dolgoztunk lufi nélkül, egymásra dőlőgettünk, a nálam jóval magasabb párommal néhány perc után nagyon jól összehangolódtunk. Élveztem, ahogy értettük egymást szavak nélkül, ahogy testi jelekkel megegyezve tudtunk együtt mozogni, egymásnak átadogatni a súlyunkat.”

A kurzus befejezése után körülbelül 5 héttel számos utóhatásról, tanulásról beszámoltak a hallgatók

„Valahogy belekerültem/visszakerültem a testembe, és általa vissza önmagamhoz is. Azóta sokkal inkább elfogadom magam, illetve nyíltabban vállalom, hogy »nekem ennyi a súlyom«.”

(idézi Varga – Kiss, 2007: 392-404)

1.2. Fókuszcsoportos interjú 3 egyetemista lánnyal

Sokat gondolkoztam azon, hogy mely egyetemistacsoportosulásról írjam az esettanulmányomat. Hosszas töprengés után eszembe jutott régi ismeretségem egy angol szakos lánnyal, akivel 1 évvel ezelőtt magam is ellátogattam az egyik debreceni tánciskola ingyenes bemutató órájára. A gondolatot tett követte, megbeszéltünk egy találkozót, és megígérte, hogy hoz magával még pár embert. A sokadik időpont egyeztetés után végül 2 másik táncos lány tudott eljönni vele, de úgy gondoltam, hogy nem lesz gond, mivel már 3 személyes interjút is fókuszcsoportnak tekint a szakirodalom. A lányok előzetesen beleegyeztek, hogy dolgozatomban a szakjukat illetve a keresztnevüket is beleírhatom.

A három lány nevezetesen Zsuzsa, Andi és Viki. Zsuzsa az előző tanévben fejezte be jogi tanulmányait Debrecenben. Jelenleg levelezőn pénzügy-számvitel szakra jár Budapestre. Emellett pedig ügyvédjelöltként dolgozik egy debreceni ügyvédi irodában, mivel 3 éves szakmai tapasztalat kell ahhoz, hogy letehesse a szakvizsgáját. Ezután lehet ügyvéd vagy ügyész, vagy bíró. Ezek mellett keresett valamilyen szabadidős tevékenységet, így bukkant rá a salsára. Debrecenben él a szüleivel. Andi negyedéves pénzügy-számvitel szakon, az Agráron (MSC képzés). Ebesen lakik. Egyetem mellett nem dolgozik. Viki pedig ötödéves angol szakos hallgató, debreceni, a szüleivel él. Most fog végezni a tavaszi félévben. Az egyetem mellett félállásban dolgozik a Dolce Dance tánciskolában.

Az interjúnak célja az volt, hogy bepillantást nyerjek a tánc világába. Érdekelt, hogy a lányok hogyan vélekednek magáról a táncról, miért szeretik csinálni, mit kapnak tőle. Illetve, hogy miként tekintenek rá, hivatásként, hobbiként, szórakozásként vagy csak egyszerűen testmozgásként.

A lányokban annyi a közös, hogy mindannyiuknak van táncos múltja, az általános iskola és középiskola alatt jártak táncolni. Zsuzsa 10 évig versenytáncolt, ezzel párhuzamosan 15 évig majorettezett. Mindkettőt hobbiként űzte, nagyon szeretett táncra járni, de sok időt és pénzt emésztettek fel az órák. Iskola után napi 4 órát jelentett. Minden este 7-8 óra körül ért haza, ezután kezdett el tanulni. Rengeteg fellépésük volt, például az augusztus 20-ai Virágkarneválon rendszeresen volt műsoruk. Sosem volt szabadideje, tulajdonképpen ebbe unt bele. De egy idő után elkezdett hiányozni neki a tánc, a mozgás, így jutott el egy salsa órára. Először egy másik tánciskolába járt, de nem igazán tetszett neki, végül egy barátnője hívta el az egyik Dolce Dance-es ingyenes órára most szeptemberben, és ott ragadt.

Andi művészeti általános iskolába járt, ott modern táncot tanult. Középiskolában pedig másfél évig hipp-hopot tanult. Azt azért hagyta abba, mert a tanár sokszor nem tartott órát, de azt megkövetelte, hogy minden fellépésre új ruhát varrassanak. Túl költséges volt, nem érte meg. 1 éve kezdett el latin táncórákra járni, és latin csoportból szinte mindenki elkezdett salsáznia is, így ő is. Azóta a barátai lemorzsolódtak, csak ő maradt. Neki is hiányzott a tánc, az utcán meglátta a tánciskola hirdetését, így kezdett járni. Kezdetben volt egy táncpartnere, de ő már abbahagyta.

Viki 8 évig majorettezett, és ezzel párhuzamosan balettozott. Sok fellépésük volt, a Virágkarneválon ő is fellépett. Akkor hagyta abba, amikor elkezdte az egyetemet. Azért, hogy levezesse az energiáit sokféle sportot kipróbált, de egyiket sem csinálta sokáig. A villamoson értesült a tánciskola egyik ingyenes órájáról. Ezután találkozott velem az egyetemen, és mentünk el együtt az órára. Körülbelül 1 hónapig jártam, de pár órát ki kellett hagynom, lemaradtam, amit már nem tudtam volna bepótolni, csak ha újra kezdem az elejéről. Ezért abbahagytam. Vikinek viszont annyira megtetszett, hogy azóta is ott van, ennek már másfél éve. Július óta pedig tanítja is a táncot. Nagyon szerette volna tanítani, és mikor hallotta, hogy kevés a tanár, rögtön jelentkezett. Komoly felvételi volt, mint az állásinterjúkon. Volt egy elbeszélgetés arról, hogy ki ő, mik a céljai; majd különböző szituációs feladatokat kellett

megoldania; végül a tánc tudását is értékelték. Kezdetben csak segéd tanár volt, szeptember óta pedig önállóan tartja az órákat.

A többieknek nincsenek tanári ambícióik, ők csak hobbiként űzik. De nem zárkoznak el ennek a lehetőségétől sem, ahogy majd az élet hozza.

Mivel van előképzettségük, gyorsan haladtak az órákon, és már haladó szinten állnak mindhárman.

A Dolce Dance („Édes Tánc”) elnevezésű tánciskola az 1980-as években jelent meg Európa több országában, például Spanyolországban és Franciaországban. Magyarországra 2006-ban érkezett. Kezdetben csak Kelet- és Közép-Magyarország nagyvárosaiban voltak órák, mint például Debrecenben, Nyíregyházán, Miskolcon, Békéscsabán, Kecskeméten. Most szeptembertől kezdtek terjeszkedni Nyugat-Magyarország felé. Nemrég indultak órák Budapesten, Pécsen, Székesfehérváron, Zalaegerszegen stb. Összesen 18 városban vannak jelen, a központ Szegeden van. Kezdetben a szórakozni vágyó fiatalok számára nyújtottak olyan mértékű tánc tanulást, ahol a jó hangulat és az életre szóló barátságok kialakítása volt a fő szempont a tánc tanulás mellett. Mottójuk: „Éld az életet.” Debrecenben csak kubai salsát és latin táncokat oktatnak (pl. cha-cha-cha, rumba, samba). Szegeden viszont vállalják szalagavatós táncok (pl. keringő) betanítását is.

A tánciskola csak hobbitancként oktatja ezeket, nem törnek profi babérokra. Nem járnak versenyezni sem. Az a cél, hogy mindenki jól érezze magát. És a megszerzett tánc tudást a bulikban tudják hasznosítani.

Nagyon vegyes korosztály jár az órákra, az egészen piciktől kezdve a 60 éves házaspárig. De az állandó magot a 20-25 éves egyetemista fiatalok adják. Ez körülbelül 20 főt jelent itt Debrecenben. A városok többségében a nők sokkal többen járnak, mint férfiak, kivéve Békéscsabát és Nyíregyházát, ahol viszont a fiúk vannak többségben. Általában olyanok járnak, akiknek szabadok az estéik, mert az órák akkor vannak (hétfőtől péntekig, este 6-tól egészen 9-ig). Ezek másfél órásak. Az egészen kezdőtől a haladó szintig.

A lányok azt mesélték, hogy a többség nemcsak a tánc élvezete miatt jár az órákra, hanem azért is, mert rengeteg barátot és ismerőst lehet ott megismerni. Vannak egy életre szóló ismeretségek. A fiatalok közül általában egyedülállóak járnak, akad 1-2 pár is, de ők kis idő

elteltével vagy szakítanak, vagy abbahagyják. Vannak párok, akik az órák alatt jöttek össze, de ezek a kapcsolatok sem hosszú életűek. A tartós párkapcsolatok szempontjából a lányok szerint mintha átok ülne a latin táncokon, mintha a kettő kizárná egymást. Ez alól csak az idősebb korosztály (30 évesektől felfelé) jelent kivételt. Ők általában a házastársukkal érkeznek.

A hangulat nagyon jó szokott lenni az órákon. A tánc is és a jó kedv is ragadós. Minél régebb óta jár valaki, annál több időt tölt együtt a többiekkel. Azt mondták, hogy aki kitart a tánc mellett, 3 fázison esik át. Kezdetben csak az órákon találkozik a többiekkel, majd együtt járnak a salsa estekre, táncos hétvégékre, végül szinte minden szabadidejüket együtt töltik. Úgy érzik, hogy a tánc összehozza az embereket.

Ezt bizonyítja, hogy a debreceni 20 fős társaságnak már saját levelezőrendszere van az interneten, ahol egymásnak tudnak üzenni. Ez nem kötődik semelyik közösségi portálhoz sem. Ez a Google-n található, Google Groups (Google Csoportok). Bárki létrehozhat egy csoportot, és a többieknek küld egy meghívót. Aki azt elfogadja, máris csatlakozott a csoporthoz. Ezt azért szeretik, mert gyorsan terjednek a hírek. Bármiről lehet itt írni, amit meg szeretnének osztani másokkal is. Akár egy youtube-os zene linkjét is fel lehet rakni. Ez abban különbözik a többi levelezős rendszertől, hogy az üzeneteket és a válaszokat is mindenki megkapja, aki tagja a csoportnak. Azt mesélték, hogy mióta megcsinálták ezt a levelezőrendszert, azóta még szorosabbak lettek a barátságok, egész kis közösséggé alakultak. Ezen a rendszeren csak az egyetemisták vannak fent.

Vannak a tánciskolának saját szervezésű rendezvényeik: 1-2 napos tánckurzusok, nyáron 1 hetes táborok, illetve az Aquaticumban szoktak lenni medencés bulik. Ezeken a rendezvényeken a bulizás mellett táncoktatás is folyik. Bárki elmehet, aki szeretne. De belépőt kell fizetni. Vikinek viszont ingyenes, mint tanár szervezőként van jelen. A tanárok ilyenkor a vendégek és önmaguk szórakoztatására kis műsort is előadnak. Ezekről a bulikről fotók is készülnek, amiket felraknak a tánciskola honlapjára, bárki megnézheti.

Ezen kívül vannak még városi bulik. Több olyan szórakozóhelyet is említettek, ahol rendeznek latin esteket, például a SIKK-ben, a Club Renoban vagy a Sztereo Cafében. Ők szinte csak a SIKK nevű helyre járnak. Azért szeretik ezt a helyet, mert füstmentes, és nem arról szól a buli, hogy mindenki berúgjon. Hanem a táncról. Régebben mindhárman jártak

más helyre is, például a Lovardába vagy a Kazánházba, de már kedvük sincs hozzá, mert nagyon jól érzik itt magukat.

Végül is az derült ki, hogy mióta táncolni járnak, életmódot is váltottak. Leszoktak minden káros szenvedélyről, nem szoktak dohányozni és alkoholt fogyasztani. Ezt az étkezésükről is el lehet mondani. A tánc, a mozgás élvezetén kívül az egészséges életmódra törekednek. Nem jellemző rájuk a csúnya beszéd. Az öltözködésük átlagosnak mondható, igazából semmilyen külön ismertető jegyük sincs. Talán a lányokra azt lehet elmondani, hogy a nőiesebb ruhákat részesítik előnyben (mint például a szoknyát), és a magas sarkú cipőt. A zenei ízlésükre (a táncból adódóan) a lüktető, szenvedélyes, vidám latin zenék szeretete a jellemző. Ezen kívül inkább a könnyedebb stílusokat kedvelik, mint a popot, r&b-t, meditációs zenéket. A más stílus nem jellemző rájuk, legalábbis erre a három lányra.

Az anyagi helyzetet tekintve inkább a jobb helyzetűek járnak az órákra, mivel fizetősek. 5 alkalmas bérletet lehet venni, ami 4400 forint (5 hét).

Azt mesélték, hogy a latin táncok az utóbbi pár évben nagyon divatosak lettek. Egyre népszerűbbek. Persze ehhez a tévében vetített különböző táncos műsorok is hozzájárultak (pl. Megatánc vagy Szombat esti láz).

Arra a kérdésre, hogy mit ad nekik a tánc, Zsuzsa azt mondta rögtön, hogy a rengeteg energiát. Azt vette észre, hogy aki a táncsal foglalkozik valamilyen formában, az több mindent tud csinálni egyszerre, több mindenre van ideje, mint aki nem csinál, nem mozog semmit. Este az órák után annyira frissnek érzi magát, hogy mikor más már alszik, ő akkor szokott tanulni. Fel van frissülve, nem fáradt, tele van energiával. Illetve egy jó társaságot ad, akiket összeköt a közös hobbi.

Tulajdonképpen ezért is szeretnek oda járni. Jó a társaság, sokat szórakoznak, testmozgásként is fel lehet fogni. Andi szerint jobb, mint az edzőterem vagy a fitnessz órák. A fogyás mellett azt emelte ki, hogy sokat nőiesedett a külseje. És szerintük személyiségfejlesztő terápiának is felfogható. Meséltek egy lányról, aki nagyon zárkózott volt az első pár órán, és pár hónap elteltével rengeteget változott, nyitottabb, mosolygósabb, pozitívabb lett.

Viki a legvégén úgy foglalta össze, hogy számukra a tánc egy életforma, ami összehozza az embereket. Beszámolt egy különleges tervükről. Néhány barátjával tervbe vették, hogy meglepik a debreceni belváros mit sem sejtő korzózóit egy látványos, fergeteges hangulatú

örömtánc. Az a terv, hogy Debrecen főterén egyszer csak felcsendül egy mindenki számára ismerős, lendületes dallam. A sétálgató, nézelődő debreceniek arra figyelnek fel, hogy itt is, ott is elkezd valaki táncolni. Aztán egyre többen és többen csatlakoznak hozzájuk, míg végül az egész Kossuth tér lüktet a táncról és a zenéről. Majd hirtelen vége szakad a zenének, és a táncoló tömeg újra elvegyül az ámuló emberek között. Ami utánuk marad, csak a jó kedv, a meglepetés öröme, és az ünnepi fények. Szeretnék egy kis vidámsággal megajándékozni embereket. Hiszen az mindenkire rá fér. Meg akarják mutatni, hogy mi lakozik bennük. Szerintük az év végének közeledtével mindenkinek kijár egy kis plusz a jó kedvből. Egy egyszerű, de annál látványosabb koreográfiával készülnek. Ennek tervezett időpont december 29.

1.3. Összefoglalás

Esettanulmányomban arra vállalkoztam, hogy a teljesség igénye nélkül leírjam a tánc ősi szerepét az emberek életébe, és bemutassam, hogy a modern tánc hogyan alapozta meg a táncterápia módszerének kifejlődését. Majd bemutattam, hogy hogyan vélekedik, és mit él át három egyetemista lány a táncórák alkalmával. Igaz, hogy a leírt táncterápia és a hallgatók latin táncórai nem egyezik meg a szó szoros értelmében, de úgy gondolom, hogy mindkettő megragadja a tánc lényegét. Illetve ugyanaz mindkettő üzenete. Ez saját olvasatomban azt jelenti, hogy a tánc önmagunk megismerésének kulcsa, eszköze lehet.

Felhasznált irodalom

- Antos Júlia (2002): *Táplálkozási zavarok kezelés nonverbális terápiával. A táncterápia elmélete és gyakorlata.* Budapest, szakdolgozat, ELTE pszichológia szak.
http://www.tancterapia.com/hun/vidcikk/AJ-Taplalk_zav_tancterapiaval.pdf
- Balla Tünde Aziza (2006): *Hastánc, harmónia, életerő, testformálás, erotika.* Budapest, Aziza Art
- Mackay Zsaklin (2008): *A tánc ereje.* Budapest, Cikk.
<http://www.natursziget.com/page.php?show/articles/view/topic/ezoteria/artid/20080220atancereje/pagenum/1>
- Szász Anna (2000): *Visszatérés az ősi teljességhez.* Budapest, Élet és mozdulat I. évfolyam 2000/1. szám pp. 18-19.
- Varga Izabella - Kiss Tibor Cece (2007): *Kreatív mozgásos terápia egyetemi csoportokban: csoportdinamika, a nonverbális megközelítés jellegzetes élménymintázatai.* In (Demetrovics Zsolt - Kökönyei György - Oláh Attila szerk.): *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig.* Tanulmánygyűjtemény Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére. Budapest, Trefort Kiadó