

2019-1-HU01-KA104-060339 Circoncept projekt
Szakmai beszámoló

YOUR CREATIVE SPACE - CSEHOV TECHNIKA KÉPZÉS, JOB SHADOWING
BERLIN, Katapult 2019. okt.28-nov.4.

Kovács Eszter

A Magyar Zsonglőr Egyesület pályázatának köszönhetően egy Csehov karakterépítő kurzuson volt szerencsém részt venni egy ösztöndíj formájában, harmadmagammal, 2 zsonglőr kollegámmal, Weszelovszky Annával és Pálmai Balázssal a berlini Katapult cirkusz-és oktatási központban. Az összesen egyhetes berlini tartózkodásom másik célja pedig a szakmai kapcsolatépítés, a különböző oktatási, szervezési módszereket és trükköket vizsgáltam amiket a hazai munkámba is beleépíthetek. Ehhez is elég sok ötletet, tippet találtam, és a kurzuson is úgy érzem rengeteget fejlődtem.

YOUR CREATIVE SPACE - ANNA-KATHARINA ANDREES WORKSHOPJA

Miért erre a kurzusra esett a választásom?

Gyerekkorom óta színész vagyok, a Magyar Rádió gyerekstúdiójának nívó-díjas tagja illetve rengeteg színházi és filmprodukció szereplője voltam. Felnőttfejjel tértem vissza a színház és a cirkusz világába, a klasszikus színészképzés mellett alternatív módszerekbe is volt szerencsém belemélyedni. Természetemhez és előadói stílusomhoz inkább nem az akadémikus, hanem az alternatív módszerek állnak közelebb és a Csehov technika is egy ilyen holisztikus, a színészethez más szemszögből közelítő színészténing. Az Alternatív Cirkusziskolában Bóna László homeopata mester holisztikus, teljes testre és tudatra épülő módszerére építkezve készítettük "gyógyító" darabjainkat, ami a szereplők saját életét, mintáit feldolgozva készítette el a cirkuszi számot, ami a technikai oldal mellett komoly, mély mondandóval is bír. Ez a Fővárosi Nagycirkuszban is látható volt.

4,5 évig voltam az UTCA_SZAK Színházi Alkotóközösség tagja, ahol a Commedia dell'Arte maszkos karakterépítő világának egy modern, mai korunkra aktualizált formáját alkalmaztuk. Ez egy interaktív, improvizációs színház. Magyarországon talán elsőnek alkalmaztuk a mostanság olyan divatos improvizációs színház rendszerét. Itt saját magunk találtuk ki és építettük fel figuráinkat, a figurák találkozásából improvizációval alakultak ki a jelenetek, a jelenetekből pedig a darabok. "Folytassátok!" című darabunkért Pierrot díjat kaptunk.

A cirkusz eredetileg alapvetően egy extrém sport, és a fizikai extremitásról szól, a klasszikus eredeti formájában. Ebben hozott áttörést a Cirque de Soleil, illetve a cirkuszsínház kialakulása, ami a sportteljesítményhez hozzákapcsolta a színház világot, karaktereket és történeteket. Így a cirkuszi technikák új dimenzióba kerültek. Sokféle méretben és dinamikában is egyaránt működik, a

nagy óriás show-któl kezdve mint például a Soleil darabjai, az egészen kicsi, intim hangulatú, akár 1-2 személyes kamaraelőadásokig.

A kurzus amin részt vettünk, alapvetően Csehov technikákat tanított, bár úgy értelmeztem hogy ehhez Anna-Katharina is hozzátett kicsit, hogy ne csak színészeknek hanem egyéb előadóművészeknek például cirkuszosoknak vagy táncosoknak is használható legyen. Alapvetően egy kreatív rendszer, ami alap instrukciók segítségével, a résztvevő fantáziáját segítségül hívva, a vizualizáció alkalmazásával alakít ki testérzeteket és képzeteket ami a karakterépítés fő eszközévé válik ebben a rendszerben.

Foglalkoztunk a fő építőelemekkel: testérzet (the imaginary body), környezet (atmoszféra), mozdulatminőség (forma- szépség-lágyság stb), mozdulatszekvenciák, elemek és átkötések, és ami cirkuszos- illetve zsonglőrfejjel talán a leghasznosabb volt: tárgyak és kellékek használata illetve a hozzájuk fűződő viszony.

A 3 napos kurzus alatt egy saját kis mini etűdöt építettünk fel, az általunk választott tetszőleges kellékkal ami az én esetemben egy arany Tarot kártyapakli volt, mivel most épp a bűvészetet (mentalizmust) ötvözöm a színházzal és ennek a figurának a fejlesztését helyeztem a kurzus fő fókuszába.

A csapat főleg cirkuszosokból és zsonglőrökből állt, így a kellékek javarészt zsonglőreszközök voltak, de például levegőakrobata esetében a silket jelképező sállal is dolgoztak. Látványosan feltűnő és számomra hihetetlen volt a különbség ugyanannak a szekvenciának a minősége között a kurzus elején illetve a technikák elsajátítása után a kurzus végén. Hihetetlen minőségi különbség volt érzékelhető, fantasztikusan sokat fejlődött mindenki.

A rendszer a színházi teret egy szent térként kezeli. Ebbe a szent térbe léptünk be és ki minden nap, illetve a jeleneteinkben, ebben a megváltozott térben és tudásban folyt a műhelymunka.

A fizikai test a cirkuszi előadó fő eszköze, hanggal is foglalkoztunk, de alapvetően inkább a testérzetekre és a mozdulatokra fókuszáltunk. Az elképzelt test a képzelőerőt hívja segítségül, hogy egy megváltozott test (például földig lelógó kezek, hatalmas 3 méteres láb, zsiráfyszerűen megnyúlt nyak) érzete miatt megváltozott testtudat minősége és emlékezet legyen a karakter alapja. Az érzékelésünkön is csiszoltunk, egy a hétköznapi életben tapasztalt tudatszintnél egy jóval éberebb, több információt befogadó tudatállapotot hoztuk létre. Foglalkoztunk az előadó és a tér viszonyával, egymásra hatásával, kapcsolatával, nagyon érdekes hogy a tér nem egy merev tér mint a valóságban hanem az előadóra különböző módon oda-vissza reflektáló dimenzió. A mozdulatainkhoz, akár egy koreográfián belül, különböző minőségeket rendeltünk, így tapasztaltuk azt is, hogy egy minőség milyen látványosan változtat egy mozdulat vagy mozdulatsor küllemén és dinamikáján.

Nagyon érdekes volt az a folyamat is, ahol a sporteszközként használt zsonglőr

rekviziteket egy másféle kapcsolati értelmezésben használta, a tárgyhoz illetve a kapcsolathoz jelentést rendelt. Így nagyon szép, mély jelenetek születtek, ahol az eszközök jelentéstartalommal is bírtak és szimbólumává váltak valaminek. Rengeteg hasznos tippet kaptunk karakterépítéshez, de próbafolyamatokhoz, színházi problémák megoldásához is.

Két évvel ezelőtt létrehoztam magam is egy karakterépítő tréninget, ami egyesítette az összes színházi tudásomat, alkalmazta a Bóna-féle illetve az UTCA-SZAKos tapasztalataimat, illetve a saját magam alkotta feladatokat is.

Nem titkolt célom volt az is, hogy a Csehov tréning számomra hasznos gyakorlatait is beleemelem ebbe a tréningbe. Már 2 alkalommal tartottam az Inspirálban, nagyon jól sikerültek és januárban szeretnék megint tartani egyet, amiben ezeket a gyakorlatokat is beépítem majd.

Nagyon nagyon köszönöm a lehetőséget, rengeteget fejlődtem és már integráltam is a tanultakat.

Pálmai Balázs

Pálmai Balázs vagyok és 2019. október 28-tól 2019. november 4-ig a Magyar Zsonglőr Egyesület ösztöndíjasaként az Erasmus+ programnak köszönhetően Berlinben töltöttem egy hetet másik két ösztöndíjassal (Weszelovszky Annával és Kovács Eszterrel). Az ösztöndíjnak két fő célja volt: részt venni Anna Katharina Andrees "Three days of 'Michael Chekhov acting technique'" című workshopján (november 1-3), valamint minél alaposabban megismerni a Katapult cirkusz működését oktatói szemszögből. Ezen kívül lehetőségünk volt megismerni más berlini zsonglőr-, artista-, cirkuszi közösségeket is. ő

Október 28-ai megérkezésünket követően a szállásunkról egyből a Katapult telephelyére mentünk informálódni a hétféi képzésünkről. Ez azért is volt fontos, mert Berlin tömegközlekedése meglehetősen összetett és így mire a képzés megkezdődött, már otthonosan mozogtunk a városban. Ezen kívül kipróbáltuk magát a teret is, mivel már sokat hallottunk róla, illetve az ottani zsonglőrökkel is szerettünk volna megismerkedni.

Másnap, október 29-én ellátogattunk a Cabuwazi egyik telephelyére. Ez egy Berlinben 5 telephelyen működő ifjúsági cirkusz, akik főleg iskolás korosztályú fiatalokat tanítanak különféle cirkuszi diszciplínákra profi körülmények között. Itt találkoztunk Nagy Orsolyával, aki szintén a Magyar Zsonglőr Egyesület tagjaként jelenleg egy tíz hónapos program keretében önkéntesként dolgozik az egyik telephelyen, ahol körbe is vezetett és bemutatott minket a kollégáinak. Ez a telephely egy cirkuszi sátor körülötte karaván kocsikba berendezett irodahelyiségekkel. Ez egy igazán autentikus légkört teremt, bár sajnos télen a fűtés megnehezíti a munkát. Ettől eltekintve jól felszerelt volt a telephely és a munkatársak, akikkel volt lehetőségünk találkozni, kompetens, felkészült

emberek.

Október 30-án este ellátogattunk egy szabad gyakorló eseményre, amit a Vuesch nevű helyen tartottak. A Cabuwazival ellentétben ez egy teljesen non profit, önszerveződő közösség, akik együttműködve a Zirkus Zack-kal tartják fent a gyakorlóléhelyüket. Itt is lehetőségünk nyílt elbeszélgetni a működési struktúráról. Mivel már húsz éve ugyanazon a telephelyen működnek, a hely felszereltségét és kialakítását is gondosan elvégezték és így az ott gyakorló közösséggel együtt egy kifejezetten kellemes élmény volt ez a látogatás.

Október 31-én a Circus Sonnestich társulat próbájába nyerhettünk betekintést, amit a hétvégi képzéstartó Anna-Katharina és férje Michael tartanak fent. Ez a társulat 21-es triszómiával (Down-szindrómával) rendelkező embereket foglalkoztat és már huszonkét éve működik folyamatosan elérve újabb és újabb sikereket. Nekik nincs saját telephelyük, azonban az elmúlt tizennégy évben ugyanannak az iskolának a tornacsarnokában tudnak dolgozni, ahol minden szempontból ideális körülmények állnak rendelkezésre szinte minden diszciplínához. Michael egy sajátos módszert kialakítva dolgozik, ahol a különböző mozdulatokat, valamilyen állathoz köti, a mozdulatsorokat pedig történetbe foglalja. Részben ennek, részben pedig a mindenre kiterjedő körütekintésnek köszönhetően, akrobatikával és légakrobatikával is foglalkoznak, ami kifejezetten egyedülálló a 21-es triszómiával rendelkező emberekkel dolgozók közt.

Oktatóként érdekes volt látni, hogy miként tud szerveződni egy közösség és hogyan lehet egyben tartani, mivel a közösségszervezés egy szerves részét képezi az itthoni munkánknak a különböző célcsoportoknál. Ezen kívül pedig módszertanilag látni, hogy ki hogyan tűz ki célokat, hogyan állapítja meg az adott célcsoport vagy diák képességeit, hogy aztán alkalmazkodni tudjon hozzá, szintén hasznos tapasztalat.

November 1-én este elkezdődött a képzés a Katapultban. Ez a pár órás szekció elsősorban a bemutatkozásról szólt, illetve arról, hogy kapjunk egy kis bevezetést a képzésbe. Anna-Katherina elmagyarázta, hogy Michael Checkov technikája alapvetően egy önmegismerő folyamatot segít, hogy egy színész ezáltal könnyebben megőrizze mentális épségét miközben színészként felépít számos karaktert. Anna-Katherina pedig úgy gondolta, hogy ez cirkuszi előadóknak is segítség lehet, mivel a klasszikus cirkuszból kevesebb hangsúly esik egy karakter mélységére, azonban ma már ezek az előadók is igyekeznek a technikai tudásukon túlmutató művészeti értékeket képviselni előadóként. Ezt követően az első feladatunk az volt, hogy kitaláljunk magunknak öt mozdulatot, amit egy adott sorrendben összerendezve egy rövid rutin első lépéseként használtunk a későbbiekben. Az este zárásaként pedig a mozdulatok közti összekötéseket alakítottuk. Az első és a második mozdulat közt valamilyen módon a teret kellett használni, majd a második mozdulat után egy általunk választott tárgyat használtunk. A harmadik mozdulatból a negyedikbe váltásnál

egy tempóváltást alkalmaztunk és végül az utolsó két mozdulat összekötése során meg kellett változtatnunk a mozgásunk magasságát. Ez a gyakorlat nagyszerű rávezetés volt azokra a paraméterekre, amikre támaszkodhatunk egy fizikai tevékenység során.

November 2-án némi bemelegítés után azzal foglalkoztunk, hogy miként fogjuk fel a világunkat. Elkülönítettük az imitálást az adott tudatállapottól, amit meg akarunk jeleníteni. Például, ha elképzeltük hogy a karunk megnő, akkor a feladat nem az volt, hogy eljártsszuk kifelé, hanem hogy mi magunk megértsük, hogy milyen hatással lenne ez ránk. Ez pedig közvetlenül a karakterépítéshez vezetett, ahol tulajdonképpen ugyanezt kellett egy karakterre alakítani. A korábban megkoreografált mozdulatainkat egy karakterbe bújva igyekeztünk megvalósítani, miközben fokozatosan igyekeztünk megérteni az adott karaktert.

November 3-án némi bemelegítés után tételesen megbeszéltük az előző napi eseményeket, ami mindenki számára nagy segítség volt a munka folytatásában. Ezen a napon a korábban felépített karakterrel dolgoztunk a rutinon, amit végül be is mutattunk egymás előtt. Ahogyan azt Anna-Katharina is hangsúlyozta ez a módszer a felfedezésről szól. Nem célja pszichológiai problémák felfejtése, sem pedig összetett előadások felépítése. Ez a módszer egy megfigyelésen alapuló kísérletezést, önismeretet szolgál, hogy minél alaposabban tudjon dolgozni egy előadó.

Oktatóként a képzés több szempontból is nagyon hasznos volt. Egyrészt Anna Katharina gyakorlottan és fokozatosan segítette a résztvevők belső gátjait átszakítani. Néha nem egyszerű végigcsinálni egy, foglalkozást, ha valaki vagy valakik kényelmetlenül érzik magukat, vagy nem bíznak az oktatóban. Anna Katharina nagyszerűen felépítette azt az atmoszférát a képzés ideje alatt, ahol biztosított minket a felől, hogy, ha elsőre valami értelmetlennek tűnik, lesz kifutása és értelme a későbbiekben. Valamint az is fontos volt számára, hogy ne görcsösen dolgozzunk és akarjunk minden áron elérni dolgokat. Másrészt nagyon hasznosnak találtam azt is, ahogyan a képzésre irányította az emberek figyelmét azáltal, hogy mindig, amikor elkezdtük a munkát, egy képzeletbeli ajtón belépve tudatosítottuk magunkban, hogy elkezdtük a munkát.

Ezúton is köszönöm szépen a Magyar Zsonglőr Egyesületnek, hogy részt vehettem ezen az ösztöndíjon!

Weszelovszky Anna: A cirkusz ezer arca Berlinben

Köszönhetően a Magyar Zsonglőr Egyesület gondozásában itthon is elérhető Erasmus+ pályázatnak, lehetőségem volt 1 hetet Berlinben tölteni. Időm jó részét a fogadóintézményben, a Katapultban töltöttem, egyrészt az általuk meghirdetett 3 napos workshop miatt, másrészt, hogy közelebbről megismerjem az intézmény működését. Ezen kívül több, cirkusszal különböző formában foglalkozó helyre is

ellátogattam, azzal a céllal, hogy képet kapjak a helyi cirkuszképzések felépítéséről és felmérjem, hogy a kint látottak milyen mértékben és formában alkalmazhatóak itthon, az Inspirál Cirkuszközpontban. A továbbiakban erről szeretnék részletesebben írni.

Katapult

A hely ötlete évekkel ezelőtt született meg, párhuzamosan a sajnos ma már bezárt (Reméljük egyszer kinyit újra.) Katakomben működésével. A jelenlegi helyén 1 éve üzemelő stúdiót egyrészt azzal a céllal nyitották meg, hogy a Katakomben közösségi szellemiségét tovább vigye, másrészt, hogy teret biztosítson a cirkusz iránt főleg profi szinten érdeklődő, de még szárnyaikat próbálgató előadóknak gyakorlásra, fejlődésre. Ennek érdekében a rendelkezésre álló 2 tér közül az egyik a szabad gyakorlásra van fenntartva, míg a másikban órákat, workshopokat szoktak tartani, esetleg privát gyakorlásra, próbára lehet lefoglalni.

Egy független és nonprofit helyről van szó, mely támogatásokból, terembérletből és workshopokból befolyó összegekből, illetve a bizonyos időközönként megrendezett előadások belépőiből fedezi kiadásait. A működtetést egy kedves, fiatal előadókból álló, lelkes csapat végzi önkéntes alapon.

Alapvető célkitűzésük, hogy művészként más alkotókat támogassanak és ezzel segítsék elő az elsősorban kortárs cirkuszi és más művészeti irányzatok fejlődését, nem csak Berlinben, de Európa szerte is. (A nemzetköziség egészen kézzel fogható, hiszen rengeteg külföldi jár a helyre gyakorolni.) Ennek a szemléletnek a gyakorlati megvalósulása rezidens programokon keresztül történik.

Cabuwazi

Egy nagyon kedves barátunk épp 10 hónapos tanári ösztöndíját tölti a Cabuwazi egyik sátrában, úgyhogy őt is meglátogattuk. Berlinben összesen 5 helyszínen működnek a szervezet színes, vándorcirkuszi hangulatot idéző sátrai, melyekben a hét minden napján történik valami. Ars poétikájuk az, hogy minden gyerekben lakozik egy kis kreatív művész és ennek a készítésnek már fiatalon utat kell engedni. Ezért, azon túl, hogy cirkusz technikát tanítanak a gyerekeknek, megmutatják nekik a színpad világát is, hogy mit és hogy lehet rajta művelni, színészetet tanulnak, illetve megleshetik mi zajlik a színpad mögött.

Néhány, a Cabuwazu által nyújtott foglalkozás (a teljesség igénye nélkül):

Circus holiday – 1 hetes tábor gyerekeknek, ahol minden nap 10-16 óra között foglalkozásokon vesznek részt, majd az utolsó napon egy kisebb műsorban bemutatják a szülőknek az addig tanultakat.

Délutáni órák – 9 éves kortól különböző cirkuszi órákon vehetnek részt gyerekek és fiatalok, illetve lehetőség van egyéni gyakorlásra is, kortól és szinttől függetlenül.

Cabuwinzing – délutáni cirkuszi foglalkozás egészen kicsiknek (4-9 év).

Ifjúsági csoport – nagyjából úgy kell elképzelni, mint egy színjátszó kört, ahol a fiatalok hetente többször összejárnak próbálni az új előadásukra.

Előadások – minden csoport időről időre bemutathatja az előadását, illetve külföldi társulatok előadásait is megtekintheti a közönség.

Vuesch (Verein zur Überwindung der Schwerkraft)

A hely neve szabad fordításban annyit tesz, Klub a Gravitáció Legyőzéséért. Egy nagyon kedves barátom meghívására érkeztünk, aki lelkesen mesélt a hely történetéről, céljairól és működéséről. Megtudtuk, hogy önkéntes alapon működtetik alapítványként. Jelenleg 20 tagjuk van, akik szabad gyakorlásért cserébe az intézmény fenntartásához szükséges feladatokat végzik.

Ez szintén egy nonprofit szervezet, mely lehetőséget nyújt mindenki számára a cirkusz szinte összes ágának gyakorlására, kortól és követelménytől függetlenül. Az intézményben tartanak rendszeres órákat (felnőtteknek és gyerekeknek), workshopokat és biztosítják a helyet és időt a szabad gyakorlásnak is. A foglalkozások kiterjednek levegő akrobatikára (nem sokkal berlini tartózkodásunk előtt légiakrós találkozáson adtak helyet), zsonglörködésre, kötél tánca, de az utóbbi években nyitottak más művészeti ágak felé, így találkozhatunk tánc-, zene- és báb workshopokkal is. Ottjártunkkor is a szabad tréning mellett épp egy bohóc workshop folyt.

Circus Sonnerstich

Talán mind közül a legizgalmasabb és legkülönlegesebb élmény a Circus Sonnerstich próbája volt. A név jelentése 'Napszúrás cirkusz', ami egy szellemes utalás arra, hogy kikkel foglalkoznak: főleg Down szindrómás fiatalokkal. A társulat idén ünnepelte 20. születésnapját, melynek egyik vezetője Michael Pigi Andrees, akivel a próba után lehetőségünk volt egy kicsit beszélgetni.

Megtudtuk, hogy egyrészt egy inkluzív, befogadó társadalom megteremtése az álmuk, másrészt, hogy a fogyatékkal élőknek segítsenek a beilleszkedésben és felkészítsék őket az önálló életre. Ehhez eszközként a művészetek nyelvét és a különböző, kísérletező pedagógia módszereket választották, mindezt az újcirkusz világába ágyazva. Az új utak kapcsán hangzott el a következő gondolat: ha kifejlesztenek egy technikát, amivel egy Down szindrómást meg lehet tanítani pl. diabolózni, akkor ugyanez a módszer működni

fog egy „normális” embernél is, tehát a pedagógia gazdagodik egy új lehetőséggel. Mert mindenkinek (majdnem) mindent meg lehet tanítani, csak a megfelelő eszközök kelljenek hozzá.

Jelenleg 50 tagja van a társulatnak, korosztályokra lebontva: Circus Sunstroke Kids, Circus Sunstroke Junior and Circus Sunstroke (Felnőtt). A foglalkozásokon elsősorban az egyéni fejlesztés a cél, de mivel minden művészetnek a kifejezés a célja, ezért a tudást meg is kell valahol mutatni. Számos helyen lépett már fel a társulat Németországban és Európa szerte is.

ZSONGLŐR- és PARTNERAKROBATIKA KÉPZÉS, JOB SHADOWING
PRÁGA, Cirqueon 2019. nov.29.-dec.6.

Németh Luca

Az ittlétem egyik célja az volt, hogy belelássak a Cirqueon cirkuszközpont munkájába a lehető legátfogóbban, a gyerek és ifjúsági cirkusz szempontjából. Az Inspirálban a jövőben ezeket a területeket is szeretnénk mind pedagógiai mind logisztikai és rendszer szinten fejleszteni, átalakítani, így óhatatlanul már ezen a szemüvegen keresztül figyeltem meg mindent: hogyan tudjuk ezt hasznosítani mi? Rengeteg dolgot viszek haza és rengeteg ötletem lett még pluszban is.

A másik pedig, hogy részt vegyek Adam Jarchovsky zsonglőr oktató workshopján és a Katka Klusákovával közös partnerakrobatika workshopján, ami szintén az oktatás szemszögéből közelítette meg a diszciplínát és leginkább a piramisokra koncentrált.

A két workshop, azon túl, hogy zseniális perspektívát adott bizonyos dolgok tanításának, egy olyan pedagógiai hozzáállást képviselt, amelyben a kreativitás, a kísérletezés és a csapatmunka intenzíven van jelen már egész kicsi kortól. Minden feladatot lehet játékká alakítani és minden játékba lehet technikát és ezzel együtt a fejlődésre való lehetőséget tenni. Erre mutattak rengeteg példát, játékot, feladatot amit ki is próbáltunk, úgyhogy elég engedett volt a légkör.

Egész héten bent ültem az órákon, így minden diszciplínára kiterjedően láttam, hogyan folyik itt az oktatás. A gyerek és ifjúsági területen egy fix óravázat követnek az oktatók, ami a gyerekek korával egyenesen arányosan lazul. Ezt az óravázlatot és a mögötte lévő metodikai és pedagógiai háttérrel a tanítást megelőzően workshopokon és továbbképzéseken sajátítják el az oktatók, így egységes órákat kapnak a gyerekek. Minden gyerek órán két oktató van bent, 8-15 gyerekre.

A korosztályok a Circus Nursery (három-öt éves kor), Circus kindergarden (öt-hét éves kor) Circus School (hét-tíz éves kor), a Young Teens (tizenegy-tizenöt éves kor) és a felnőtt órák. Egészen a „Young Teens” korosztályig nincsenek egy cirkuszművészeti ágra felépített órák, minden kilencven perces óra magába

foglalja a légiakrobatikát, zsonglőrködést, talaj- és partnerakrobatikát valamilyen formában. A hangsúlyt pedig általában arra fektetik a tananyagban, amiben az adott tanár otthonosan mozog. Így például ha ugrókötél a szakterülete az egyik októnak és zsonglőrködés a másíknak, akkor ezt a két területet nagy valószínűséggel érintik, ám nem zárják ki az egyéb cirkuszművészeti ágakat sem.

Az oktatók egy évre előre tervezik meg a tananyagukat és aztán minden óra előtt összeülnek az oktatópárok és megírják az aznapi tervet, ezzel hangolódnak az órára, egymásra és egyeztetik a feladatokat az aznapi órához. A kis létszámú órák (maximum 15, amiből sokszor hiányoznak) és a két oktató jelenléte nagyon megkönnyíti a foglalkozást még az egész kicsi gyerekekkel is. Sokszor osztják meg a csapatot és míg az egyik fele mondjuk légi akrobatikát gyakorol, addig a másik fele zsonglőrködik és később cserélnek.

Rengeteg szabadon hagyott idő volt, ahol a gyerekek vagy önállóan dolgoztak egy feladaton vagy kísérleteztek egy-egy eszközzel, térrel, partnerrel. Ezt lehetővé tette az óra hossza és a pedagógiájuk jellege, ami erősen épít az egyéni munkára, így ezt egészen kis kortól megtanulják a gyerekek.

Az épületben két teremben párhuzamosan folynak ezek az órák, minden délután. Délelőttönként pedig általános iskoláknak és gimnáziumoknak kínálnak élmény órákat, illetve két általános iskola és egy egyetem is ide jár „testnevelés órára”. A harmadik teremben rezidenciára van lehetőség és társulatok is bérlik heti egy két-három napra vagy időszakokra.

Nagyszerű volt látni, hogy hová lehet eljuttatni egy cirkusz központot, nagyon sok mindent fogok tudni hasznosítani az Inspirálban, annak ellenére, hogy a legtöbb dolgot nem lehet egy az egyben áttemelni. Nehézségekbe ütközhet például két pedagógus finanszírozása egy kis létszámú csoportban. Ugyanakkor a pedagógiai hozzáállást, a játékok forszírozását, a cirkusz művészetek fúzióját, vegyítését egy órán belül már most el tudjuk majd kezdeni hasznosítani.

Az egyik legmeghatározóbb élményem a kollektíva, a tanárok közös munkája, előre tervezés és szervezés. A Cirqueon iskolaként gondol magára, nem tanfolyamként, így határozza meg az árait, így kommunikál a szülők, a gyerekek és az ott dolgozók felé is. Mind a tanárok, mind a tanulók minimum egy szemeszterre, de inkább egy egész tanévre köteleződnek el, így alapozva meg a hosszú távú közös munkát és a hatékony fejlődést.

Hálás vagyok, hogy ilyen mélyre engedtek betekintést a Cirqueon függönyei mögé, mindenki nyitott ajtókkal és tárt karokkal fogadott.

Kortárs bohóc technikák Joanna Bassi-tól

Erasmus+

A Magyar Zsonglőr Egyesület pályázatára jelentkezve kiutazást nyertem a berlini Katapult által szervezett "Game of Clowns" workshop-ra, amit a nagy múltú Joanna Bassi tartott. A műhelymunkát egymás után három vasárnap tartotta meg, önálló egységekként, külön tematikával, de egymást kiegészítve. Az Erasmus+ ösztöndíjből két alkalmon való részvételt tudtam megoldani, 2020. 01. 12-én és 19-én 10-16 óra között szívtam magamba a tudást, és csináltam végig a gyakorlatokat, amiket Joanna hozott. Évek óta érdekel a bohóc karakter, a clowning, eddig egy ilyen témájú képzésen vettem részt az Inspirál Cirkuszközpontban, amit [Ray](#) tartott. Célom, a saját zsonglőr tudásom kiegészíteni bohóc elemekkel.

Joanna Bassi

Pár szó az előadóról: Joanna Bassi egy cirkuszi dinasztíába született, képezte magát hegedűn, táncban, akrobatikában, zsonglörködésben, színészkedésben, és végül a bohóc karriert választotta. [Honlapjáról kiderül](#), hogy már hatvan év felett jár, rengeteg színpadi tapasztalata van, még mindig aktív előadó, de régóta oktat és rendez is. Illetve bohócként nagyon fontos számára a mestersége, és ennek éltetése érdekében találkozókat szervez, nagyon sok aktív bohóccal tartja a kapcsolatot szerte a világban. Ennek köszönhetően komoly rálátása van a szakmára, annak alakulására, amiből folyamatosan osztott meg tartalmas gondolatokat a workshop alatt. Külön kiemelném, hogy aggasztott a tény, hogy cirkuszi családból származik, ennek, illetve a korának köszönhetően vaskalapos hozzáállása lesz a dolgokhoz, de nagyobbat nem is csalódhattam volna pozitívan, ugyanis Joanna húsz éves korában otthagyta a biztos fellépéseket jelentő cirkuszi közeget, és a bohóc karrierjét utcaművészként alakította ki. Ez a fajta nyitottság, és az utcán szerzett eleven tapasztalat, és emberismeret nagyon jó előadóvá, és tanárrá nemesítette őt.

Game of Clowns workshop

Első alkalom volt, hogy Joanna ilyen formában tartott workshopot. Intenzív, egész napos közös munka, ami betekintést nyújt a kortárs bohóctechnikákba, három külön, önálló alkalommal. Ez a formátum lehetőséget teremtett arra, hogy a három hétféle alatt bárki, még egy előadásokkal teli fellépő is beleillessze az időrendjébe. Közben pedig aki ráér, és elszánt, akár háromszor is elmélyedhessen a témában, különböző aspektusokból. Ez ügyes megoldás. Én az első kettő alkalmon vettem részt, sajnálom is, hogy nem jutottam el a harmadikra, mert annyira jól kiegészítette egymást már ez a

kettő is, hogy biztos vagyok benne, az utolsó sem okozhatott csalódást.

A workshop felépítése a következő módon zajlott:

Csoportos, könnyed bemelegítő gyakorlatokkal kezdtünk, amik egymásra épülve egyre koncentráltabb, pár fős, vagy páros feladatokká alakultak. Első alkalommal ez a gyakorlatsor a következő volt: a térben körbe járva köszöntjük egymást. Folytatjuk a köszöntéseket, de úgy, mintha ezer éve nem találkoztunk volna, majd folytatjuk ezt lassítva. Azokat az eltúlzott mozdulatokat, amik lassítva jelentkeznek, megfigyeljük, és normál sebességnél is megtartjuk. Ezt a gyakorlatot fokoztuk addig, hogy végül párba állítottak minket, és itt egymás után a párok a következő jelenetet improvizálták: ketten találkoznak az utcán, az egyik nagyon megőrül a rég nem látott ismerősének, a másik azonban abszolút nem ismeri fel. A második alkalmon pedig helyváltoztatós feladat volt, ahol elindulva egy pont felé, amikor megérkeztünk, meggodoljuk magunkat, és új hely felé indulunk, majd ugyanezt a metódust folytatjuk tárgyakkal, amikkel mire interakcióba lépnénk, máris megyünk a következőhöz. Ezek a gyakorlatok hoztak minket abba a helyzetbe, hogy Joanna elkezdje kifejteni az abszurdról, humorról, és vicces viselkedésről alkotott nézeteit. Innentől már összetettebb előadói gyakorlatok jöttek, helyzetszituációk párban, paraván mögé vonulással, és onnan a kvázi színpadra megérkezéssel. Majd zárásként egy nagycsoportos improvizált feladat jelentette mindkét műhelymunka betetőzését. A gyakorlatokat mind lejegyeztem, párról felvételt is készítettem (személyiségi okok miatt szigorúan saját felhasználásra, ezt a társaim külön kérték), mert nagyon jól épülnek egymásra, sokat tanultam a pedagógiai módszer megfigyeléséből.

A műhelymunka fontos részét képezte, hogy a gyakorlatok között, általában azokra reflektálva, Joanna a bohóc mesterségről, annak történelmi háttéréről, filozófiájáról, és hasznos tippjeiről mesélt, mindezt saját előadói élményeivel fűszerezve. Több improvizációs gyakorlat kapcsán is megemlítette, hogy milyen meghatározó volt neki az élmény, amikor egy fellépésén, a közönségből kihívott ember nem volt hajlandó azt csinálni, amire megkérte, hanem el akarta lopni előle a show-t. Ezért olyan helyzetbe hozott minket, ahol egymással versengve kellett a nézők figyelmét, egymás kifizetésével megszerezni. Elmesélte, hogy milyen volt, amikor egy színházi darabba, a zenekar hibás jelzése miatt, rosszkor lépett be. Volt emiatt feladat, ami azt taglalta, hogy mit kezdünk egy színpadi helyzettel, amibe belekényszerülünk, hogyan vágjuk ki magunk belőle. Mind nagyon hasznos tudás, amiért igen hálás vagyok, hogy első kézből átadta, hiszen külön felhívta rá a figyelmet, hogy mennyire jól jöhettek volna neki is ilyen gyakorlatok a karrierje elején.

Clowning a XIX. sz. elején

Mi a bohóc? Ki a bohóc? Mióta létezik? Mi a szerepe a színpadon? Mitől vicces? Feladata-e viccesnek lenni? Lépjen-e kapcsolatba a közönséggel? Ilyen témákba ment bele Joanna az alkalmak során, amiből szemezgetnék pár érdekes meglátást, amivel gazdagodtam:

Bohóctörténelem

A bohóc színtisztán cirkuszi karakter. Előtte udvari bolondok, mókamesterek voltak, de a bohócot a cirkusz szülte. Az esztétikája, a szerepe a XIX. sz. elején született meg. A bohóc a cirkusz lelke: humor, kifigurázás, szociális jelenségek imitálása, és parodizálása, és közben a mélyen emberi érzések felszínre hozása a feladata. Ez az utóbbi, ami nagyban megkülönbözteti elődeitől, ez okozza azt, hogy a bohóc könnyen magából csinál viccet, és ezáltal reflektál emberi folyamatokra. A klasszikus, naiv bohóc, és az erős üzenetekkel operáló, szarkasztikus bohóc ciklikusan váltogatja egymást történelmi korok szerint. Más bohóc vicces háborúban, más békében, más 20 éve, más ma. Most épp újra a naiv bohóc után tör fel az igény. Ráadásul a film, pl. Charlie Chaplin munkássága új műfajt szült, azt a bohócot, aki nincs interakcióban a közönséggel, képes önmagában, a saját dimenziójában humorosnak látszani, akár kamerának játszik, akár színpadon: ez a színész-bohóc. Fontos megemlíteni, hogy manapság elterjedt trend, hogy a bohócok korábbi bohócokat imitálnak, és ezzel elszakadtak a valódi feladatuktól.

Filozófiai szinten Henri Bergson munkássága került szóba, aki egy teljes könyvet írt a nevetés lélektanáról. E szerint is a humor mindig az emberből fakad, és az emberre irányul. Ezért a bohóc fontos megfigyelje a körülötte lévő világot, és imitálja azt. Nem kell mindig viccesnek lenni, a kulcs, hogy tükröt tudjon mutatni emberi folyamatoknak. Valójában minden, ami nem tökéletes, viccessé válik.

Előadói szempontból pedig kiemelte Joanna, hogy bohócként nagyon fontos a "belső szemünkre" hagyatkozni. Más területeken bevett a tükör előtt gyakorlás, felvétel készítése, vagy külső szemlélő alkalmazása, de a bohóc mesterséget olyan mértékig határozza meg a belső érzés, hogy nem szabad ezekre hagyatkozni, sőt, eltereli az ember a helyes úttól. Ezen felül megemlítette, hogy improvizációs gyakorlatoknál az különbözteti meg a profít a kezdőtől, hogy a kezdő képes elsőre kreatív lenni, a feladat előhossa az ösztönös improvizációt. De a profi másodszor is képes minőséget produkálni!

Élményem

Joanna Bassi műhelymunkája meghatározó szakmai lehetőség számomra. Megértettem, mit jelent a bohóc karakter egy ötven éves tapasztalattal rendelkező előadó szemszögéből, sok tartalmas gondolatot jegyeztem fel magamnak, amit feljebb kivonatoltam is. Ezen felül a gyakorlatokat is megjegyeztem, nagyon örülök neki, mert további munkámban kiválóan tudom használni őket, képes leszek továbbadni. A jegyzeteim, és a feldolgozott tudás alapján ezt már minden külső segítség nélkül, önállóan tudom képviselni. Számtalan emberrel osztottam már meg benyomásaimat, amiket kint szereztem, és tervezem is ezt az Egyesület keretein belül szervezeten folytatni: workshop-ot tartani a tudás átadására, a gyakorlatokat és a technikákat a pedagógiai munkacsoportban kamatoztatni, valamint előadást létrehozni a tanult bohóc elemekből.

Köszönöm a lehetőséget a Magyar Zsonglőr Egyesületnek, az Erasmus+ programnak, a Katapultnak, és Joanna Bassi-nak.

Zsíros László

My very first positive experience of this placement came days before I arrived to Berlin. An acrobat from the Katapult Circus Center offered me her room as an accomodation during my stay, because she travelled for holidays at the same time I spent in the capital. I was looking forward to meet her two flatmates and practice my german with them. They also had a spare bike for me which made the transport easy and enjoyable for me. Because of the schedule of the workshop I only had one full day to spend as a tourist. I biked around the city absorbing the vibes of the german capital during the sightseeing. I had high expectaions for the workshop since I saw the performances of both of the teachers. As a performer I looked forward to spend five continuous days training with highly skilled professionals sharing their knowledge and experiences, and also, as a teacher I wanted to observe the methods they choose for teaching. I also find that this placement was a tremendous opportunity to connect to an international circus and movement community.

The build-up of the workshop was well planned, but also improvised when the energy level of the participants required. Considering the very different levels of the attendants, the amount of material they lead us through during the week was well chosen. The cooperation of the teachers was an amazing thing to see. They were most of the time teaching individually - since they are experts in different areas of movement – but they always collaborated or took part on each other's sessions. They had a very technical approach for teaching, which in my opinion is the most efficient for the kind of material they taught. The short theory parts were either taught in a circle at the beginning of the session or just added during the technical parts. The experience of the participants in movement was quite varied, which sometimes made the task hard for the teachers. As a solution for this problem, they gave different progressions for each movement and provided specific explanation for the slowest learners. The workshop helped me to have deeper understanding in the build-up of acrobatic and dance movements, which I can implement in my teaching methods. It gave me tools which I can use by training my students and also to give them the different approaches to find the „gaps” in their movement chains and the right drills and exercises to improve them. I also gained useful theoretical knowledge about biomechanics and physics of the human body which I find just as important as the technical practice. It helps dancers and acrobats to take good care about their body, avoid overtraining and injuries, help recovery and regeneration. Learning these components of training can help them have a long and safe career. I can say that my experiences during the week completely fulfilled my expectations. The contact persons and community of the receiving organization were always helpful and

attending. I got acquainted with amazing locals and practice my German skills with. I had the opportunity to build connections with inspiring performers of Europe's circus community.

The material learned in the workshop developed my abilities as a teacher and as a performer as well. I am looking forward for the next opportunity for such a wonderful and useful experience.

Daniel Relle

The last three weeks I was part of the teacher training program at CIRQUEON in Prague, in the Czech Republic, which was possible to happen because of the organisation of the Hungarian Juggling Association. I am really happy and thankful that I have been chosen to participate, so I can learn and grow as a circus teacher and bring back and share my experiences and newly gained knowledge to Inspiral.

By participating, absorbing and asking questions to the teachers and students, I could get a big insight how and why there are different ways to teach. In „The Handstand experience“ Marc, the teacher came in and one of the first sentences was: „In the end of this course you maybe won't be able to stay in Handstand, but you will love it.“ With this one important sentence he took all the pressure and expectations from the students. The class is about losing the fear of falling and gaining confidence about your body upside down in all shapes and variations. With animal walks the students get stronger and learn to move smoothly and combine complicated movements. With variations of cartwheels, group games or exercises in pairs I really enjoyed the class, because it's a fun and creative way of motivation and it's open level, so the teacher has the opportunity to collect everyone from where he/she needs it.

For me as a teacher, I learned, that there is not the one and only way to teach handstand, like I learned it up to now, with system and repetitions (which can be frustrating), but also the fun and improvisation-way, which goal it's not to stay in the perfect line for one minute, but to enjoy more the process to get there and letting go the perfection which most of the people have in their head.

Every morning there is the opportunity for teachers to come for their individual training, as well as preparing their classes together and talking about latest experiences in their courses. This time is very important, so they can always advance and concentrate on their own technique as well as being updated to everything what is happening in the

circus space. The stronger the coherency of the teachers and the organisation team, the better they can support the students. Every time i went there, i met someone new and asked about his/her position in CIRQUEON, her/his classes, her/his career as an artist and how he/she came to the circus and i was always surprised and impressed how different and unique every journey is. I can share now, how important a well coordinated teacher-team is and would recommend it to every (circus) space to organise and give them the opportunity to meet and share about newest happenings.

By joining the „Golden Senior Team“, i met a group of young adults who started circus in a young age and they are now self-organising their training, CIRQUEON gives them the space and the opportunity to develop their skills and creating a show on their own. For me it was really interesting to watch from outside how they organised their training together, collected ideas and talked about how to continue in the future.

The following week i prepared a workshop for them, because they are always searching for new input and i could really notice it in their motivation and ambitions. I put in some skills i think are important for the stage, like connecting movements, different ways of falling, rolls and floor acrobatic and i was impressed and it even more motivated me as a teacher, that the students couldn't get enough and after a couple of repetitions their new learned movements were smoothly connected already.

I felt welcomed from the very beginning, all the students and teachers i met where interested who i am, where i come from and which discipline i specialised in and directly included me in the community. Even if sometimes we could not speak the same language, it has proven again, that it's not necessary, it doesn't stop or hold back from meeting a new person and juggling different patterns within a few minutes. That's the magic of circus, movement is the same everywhere in the world.

I hope you could get a quick impression about my pedagogical experience and how important programs like this are, to connect and share knowledge about circus to support all students. The pedagogical circus is an opportunity for everyone to experiment, be creative, overcome fears and make friends for people every age. Movement helps us growing personal as well as in the group, the common experiences helps in every moment of our lives to feel more comfortable and accepted.

Luise Relle

The importance of social Circus

The Social Circus owes much of its use and success to its roots in arts education. Artistic expression often allows for the recognition of emotions and their articulation because art is a

different language in itself. Art creates a basis for a greater understanding of new experiences, often not attained through a simple translation of verbal concepts which are not tied to the

emotions of the individual. With a base in the circus arts, the social circus has the capacity to bring about a personal transformation in the performer and the spectator. Another characteristic of the social circus is its universality and accessibility. Each person, in accordance with their abilities, is

able to realize their own potential through the wide gamut of activities that the circus offers such as juggling, acrobatic, aerials, clowning, magic, tight wire, contortion and much more.

Thus, who does not have the flexibility required to be a contortionist can find refuge in balancing acts; who does not have the ability to do trapeze can act and be a clown; someone

not interested in the physical activities has an opportunity to work with the set, lighting, or costumes. Furthermore, the social circus lacks barriers to entry: one does not have to know how to

read and write in order to participate. Such inclusive characteristics add to the social circus' success by attracting youth from all backgrounds, ensuring participation and access.

The demands and necessities of the circus arts give rise to personal transformation. Self-discipline is an absolute requisite with the constant practices, daily difficulties, and physical risks

that characterize the social circus. Youth learn to push through these challenges, with their own efforts, and in doing so discover that they are capable and valuable beings. The social

circus allows for at-risk youth to realize their own potential through the challenges that the circus brings, making them feel accomplished.

While a career in the circus is one possible future to the youth who participate in the social circus, it is not the purpose. Rather, the objective is to increase self-awareness, individuality and

collective unity, self-discipline and many other values through a pedagogical alternative in order to transform the vision and capabilities of at-risk youth.

„Rhythm and movement“

In the class „Rhythm and movement“ which i could join during my stay at CIRQUEON, the teacher combines these two topics. That was the first time I heard about the „Werbeck“ technique. I

picked this topic from all the material i could collect in this three weeks of the teacher training program, because we shouldn't neglect the importance of the voice and breathing as performer

and teacher. Also for me personal it is very interesting, because in my performances i am talking and singing, so it was nice to learn and understand more about how it works and how to keep

the voice healthy. The life work of this Swedish artist is not so much the introduction of a new method, rather, this is the first adequate description in all music history of the western art of singing in terms of the human beings true nature.“ (Jurgen Schriefer, musicologist). This singing approach has been developed by Valborg Werbeck Svärdström, a Swedish female opera singer.

Her aim was not to train the voice, but to set it free. Therefore, in her book „the School of Uncovering of the Voice“ singing is not considered as a result of the activity of particular organs, but as the expression of our whole being. Trough experiential exercises this technique develops a knowledge of the essential nature of song, and summons us to work for the purity and preservation of true singing.

In the book the singing is not regarded as a “product” of certain organs or parts of the body, but as an expression of the entire human being. The voice, however could be obstructed by physiological and other barriers. Werbeck's method of singing strives to eliminate such obstructions, so that the voice which is present in every human being can be revealed.

“And here we encounter the cardinal error of today’s singing pedagogy: the human voice needs no training, it is already there, finished and perfect as an entity. What the voice is waiting for its liberation. We should speak of freeing the voice, or better yet uncovering the voice, and not voice-training. All work, all efforts toward what is called voice-training, basically it is nothing other than a freeing, a clearing away of the obstructive coverings which will not let the voice ‘come out,’ ”

Werbeck.

Although today, the “School for Uncovering the Voice” is mainly understood in its artistic and pedagogical aspect, the more complete picture may be obtained by taking into account the

perspective of its therapeutic applications. This will give you a quick impression about our pedagogical experience and how important programs like this are, to connect and share knowledge about circus to support all students. The pedagogical circus is an opportunity for everyone to experiment, be creative, overcome fears and make friends for people every age. Movement helps us growing personal as well as in the group, the common experiences helps in every moment of our lives to feel more comfortable and accepted.

Kerecsényi Csenge

I recently took a part in an Erasmus+ projekt in the name of Magyar Zsonglőr Egyesület. We went to Italy to the association Associazione Sportiva Dilettantistica Giocolieri e Dintorni. The mobility type was Job Shadowing. I was the most interested in social circus. I learned so many new things during our 3 weeks trip.

The first few days we spent at Mirabilia festival. I never saw a festival where the main topic is the circus. There were several performances and various artists all around from Europe. It was a pleasure to see their work and also to talk and discuss the situation of the circus from their countries. I’ve heard there are so many kind of new circus where you can study specialized for example balancing, juggling, handstanding. I’ve learned a lot of new techniques, explanations, other point of views of the circus. There is an infinite way to express yourself by mixing the different art sectors, like dance, theatre, juggling. I saw how important to get new contacts, keep the preserve the old ones how many projects is possible with good companies. It’s a really nice thing that the circus is a common language what everybody can understand. I really liked that the volunteers/workers were students from circus

schools, like Cirko Vertigo School. They were from a lot of country. The last day what we spent there we participated one of the artists workshop with juggle balls. He showed me new techniques, point of view about juggling.

After the festival we went to a Juggleboard workshop. I tried before this event once. I downloaded Craig Quat book and started to read and understand the board of the primary compositions. The Juggleboard was one of my favourite part of the trip, because I learned another level of communicate and get a lot of information from a stranger through the Juggleboard. We were really lucky, because after we learned some of the basic patterns we went to try our new knowledge to the town near by the place where the workshop was. So we tried in live how to facilitate with different people. It was a big pressure for me in the beginning, but the second day i had the most beautiful experience with a disabled girl, because I've heard before how developing can be to work with them on the Juggleboard, but this experience gave me a lot of new ideas and faith. Only in 40 minutes the progress was amazing. I saw how important to bring social circus as many places in Hungary as it is possible. I spoke with our instructors and I just felt I want to learn deeper in this area. At the workshop there were also leaders, students of circus schools. I started to understand italian.

I couldn't juggle before that much. But during the trip I learned the basic patterns of poi, flower stick, diabolo, balls. It wasn't an easy learning process for me. But my personality changed in a good way due to juggling, and the opportunity to meet amazing people from all around Europe. It taught me how important to have a strong volition and don't give up, and there is always more to evolve.

In the future I will use so many things what I learned. New teaching techniques. Those positive feedbacks what I got made me realize how important for the humans to get them, regardless the age. So I'm going to try bring this positive energy to Hungary where is a big need for these projects.

Pálmai Balazs

2020. február 10-16 közt az Erasmus+ keretein belül a Magyar Zsonglőr Egyesület ösztöndíjasaként részt vettem egy sokoldalú cirkuszi képzésen a prágai Cirqueon telephelyén. Ezen a héten elméleti és gyakorlati tudásomat bővíthettem szociális cirkuszi oktatóként az akrobatika, zsonglőrködés oktatásának témakörében. Ezenkívül a Circus Competencies Catalog (3C) nevű együttműködésbe is betekintést nyertem, aminek köszönhetően pedig megismerhettem olasz és cseh közösségi cirkuszi

kezdeményezéseket. A velük való munka során az említett tevékenységekkel kapcsolatos tanulmányokkal és jövőbeli kutatások tervezésével is foglalkoztunk.

Oktatóként fontos számomra az ismereteim bővítése, aminek szerves részét képezi az is, hogy külföldi oktatókkal is találkozhasak és különböző módszertani szemléleteket osszunk meg egymással. Ennek megfelelően, képzésem első napján a Cirqueon két oktatójának alapfokú trénerképzésén vettem részt megfigyelőként, ami alapján később visszajelzéseket is adhattam, ami informatív szakmai beszélgetésekhez vezetett. Ezekben, a beszélgetésekben nem csak általánosságban véve a módszertanokról esett szó, de egy-egy konkrét technikai gyakorlat funkcióját is átgondoltuk, ami a legközelebbi alkalmazás során segít magabiztosabban és tudatosabban oktatnom. Képzésem elméleti részében ezt követően szociális cirkusszal kapcsolatos tanulmányokról és –szervezetekről hallgathattam prezentációkat interaktív módon. Az előbbieket azért tartom fontosnak, mert az oktatási intézményekkel való együttműködések kiépítésében jelentős szerepet játszik a szociális cirkusz szakmailag kompetens, hiteles ismertetése, amihez egy-egy megfelelő tudományos munka nagyszerű referenciát jelenthet. Utóbbit pedig azért, mert ez alapján egy esetleges együttműködéshez így könnyebben találhatok partnereket.

Oktatóként Winston Reynolds Mikrobiatika foglalkozásai során izgalmas volt látni azt a tanári attitűdöt, amivel dolgozik. Sikeresen kezelte a csoportjában felmerülő technikai szintkülönbségeket. Ez több ízben túlmutatott a magas technikai tudásán. Számomra például sok gyakorlat fizikailag kivitelezhetetlen volt, míg másoknak nem, de Winston képes volt ezt nyugalommal áthidalni, hol egyszerűsített gyakorlatokkal, hol extra instrukciókkal, de az is előfordult, hogy pusztán mernem kellett megpróbálni az adott feladatot. Oktatóként én is számos alkalommal szembesültem azokkal a nehézségekkel, amikkel ezúttal résztvevőként küzdöttem. Bár alapvetően hasonlóan szoktam én is motiválni, azokat akiket tanítok, tanulságos volt fordított helyzetbe kerülni.

Az eddig leírtakon túl, úgy gondolom, nem csupán oktatóként az elméleti tudásom bővült, de résztvevőként is fejlődtem. A Mikrobiatika foglalkozások során alapvetően bukfenek, cigánykerekek és földön való mozgások variációiról tanultam rengeteget, ami az erőnlételemet és a testtudatomat egyaránt nagyban fejlesztette, ami miatt a saját edzéseim során továbbra is igyekszem alkalmazni valamennyi gyakorlatot, mivel zsonglőrként az ilyen jellegű mozgásokkal viszonylag keveset foglalkoztam eddig.

Jay Gilligan foglalkozásain kicsit más volt a fókuszpont. A zsonglőrködés mibenlétét célozta meg és alternatív perspektívákat nyitott a fejlődésre. Több szempontrendszerrel épített fel a zsonglőrtevékenységek elemzésére, attól függően, hogy mire irányul egy adott zsonglőrtevékenység. Például összehasonlított számtalan zsonglőr előadást, azt kutatva, hogy egy előadás mitől lesz sikeres vagy kevésbé sikeres. Egy ennél objektívebb szempontrendszerben pedig elkülönítette a zsonglőrt, az eszközöket és azok mozgásának ritmusát és ezek egymáshoz való viszonylatában elemezte a különféle zsonglőrtevékenységeket. Úgy gondolom, hogy oktatóként ezek a perspektívák segíthetnek könnyebben megérteni egy tanuló aktuális technikai nehézségének megértését, ami alapján könnyebb megtalálni olyan gyakorlatokat, amik a leghatékonyabban segítik elő az illető fejlődését.

Mindent egybevetve tehát, nem csak tanárként, de tanulóként is fejlődtem, főleg gyakorlati feladatok, kommunikációs technikák és egészség megőrzési technikák terén.

Érdeklődöm a mikrobiatika módszertana iránt. Úgy gondolom, hogy nagyszerű rávezető gyakorlatokat alkalmaz, amik megfelelően használva nem csupán a cirkuszi tevékenységekben lehetnek hasznosak, de alapvetően fejlesztik az embert fizikailag és szellemileg egyaránt. Ez pedig, az élet számos területén pozitív hatást eredményez. Erősödött bennem a motiváció az iránt, hogy akrobatikát tanuljak, illetve a szociális cirkuszhoz és általában a cirkuszi tevékenységekhez kapcsolódó szakirodalmakat fordítsak le magyar nyelvre, elérhetővé vagy könnyebben érthetővé

téve ezzel olyan emberek számára, akik esetleg nem- vagy csak korlátozottan beszélnek idegen nyelveket, de érdeklődnek valamelyik iránt az említett témakörök közül.

A képzésem során szembesültem azzal, hogy számos logisztikai feladat elvégzésében aktívabban is részt vehettem volna, amit a jövőben mindenképp igyekszem megváltoztatni. Résztvevőként és szervezőként egyaránt szeretnék hasonló képzéseken és különféle projekteken részt venni. Úgy gondolom, ehhez elengedhetetlen, hogy tisztában legyek valamennyi háttérmunkával és azok elvégzésével. Ezért, ha a jövőben lesz rá lehetőségem, igyekszem önállóan intézni a szállás foglalásomat, az utazásomat, valamint az egyéb dokumentációs feladatokért is felelősséget vállalni.

Köszönöm szépen a Magyar Zsonglőr Egyesületnek, hogy részt vehettem ezen a képzésen!