

Uniwersytet Warszawski  
Wydział Polonistyki

Agnieszka Sterczyńska  
Numer albumu: 333024

# Gaga – nowy rodzaj tańca?

Praca magisterska  
na kierunku kulturoznawstwo – wiedza o kulturze

Praca wykonana pod kierunkiem  
dra hab. Wojciecha Dudzika, prof. UW  
Instytut Kultury Polskiej

Warszawa, wrzesień 2014

*Oświadczenie kierującego pracą*

Oświadczam, że niniejsza praca została przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu o nadanie tytułu zawodowego.

Data 1.09.2014

Podpis kierującego pracą

*Wojciech Dudek*

*Oświadczenie autora (autorów) pracy*

Świadom odpowiedzialności prawnej oświadczam, że niniejsza praca dyplomowa została napisana przez mnie samodzielnie i nie zawiera treści uzyskanych w sposób niezgodny z obowiązującymi przepisami.

Oświadczam również, że przedstawiona praca nie była wcześniej przedmiotem procedur związanych z uzyskaniem tytułu zawodowego w wyższej uczelni.

Oświadczam ponadto, że niniejsza wersja pracy jest identyczna z załączoną wersją elektroniczną.

Data

*1.9.2014*

Podpis autora (autorów) pracy

*Agnieszka Sterczyńska*

## **Streszczenie**

Przedmiotem pracy jest Gaga – język ruchowy stworzony przez izraelskiego choreografa Ohada Naharina – jako zjawisko taneczne i społeczno-kulturowe. Na początku zarysowana zostaje ścieżka rozwoju tańca współczesnego w Izraelu ze szczególnym uwzględnieniem losów zespołu Batsheva Dance Company i drogi zawodowej Ohada Naharina. Następnie omówione są: narodziny Gaga, jej podstawowe założenia i funkcjonowanie Gaga w Polsce. Uzupełnienie podanych informacji stanowią załączone w aneksie wywiady z polskimi tancerkami, które zetknęły się z Gaga. Po rozdziałach o charakterze kontekstowym następuje analiza Gaga w świetle praktyki ruchowej i teorii związanych z cielesnością – od charakterystyki pracy z ciałem i wyobraźnią przez relację tancerza z lustrem i zagadnienie propriocepcji pod kątem jej wykorzystania w tańcu po związek ciała i umysłu, przede wszystkim, choć nie tylko, w kontekście Gaga.

## **Słowa kluczowe**

Gaga, Ohad Naharin, Batsheva Dance Company, taniec współczesny, świadomość ciała, kultura Izraela

## **Temat pracy dyplomowej w języku angielskim**

Gaga – a new kind of dance?

## **Dziedzina pracy (kody wg programu Socrates-Erasmus)**

14.7 antropologia



## SPIIS TREŚCI

Wstęp.....	7
1. Od hory do Gaga – zarys historii tańca współczesnego w Izraelu.....	11
2. Gaga - jak powstała i czym jest?.....	29
3. Gaga w Polsce.....	39
4. Obrazy mentalne – od ideokinezy do Gaga.....	47
5. Tancerz i lustro – propriocepcja i relacja tancerza z lustrem.....	57
6. Umysł i ciało.....	69
Zakończenie.....	77
Bibliografia.....	81
Aneks – wywiady.....	87



## WSTĘP

Gaga, czyli język ruchowy stworzony przez Ohada Naharina, jest intrygującym zjawiskiem kulturowym i artystycznym, który zyskuje coraz większą popularność w kręgach tancerzy na całym świecie. Moja fascynacja Gaga zaczęła się na warsztatach tanecznych w 2012 roku. Od tego momentu śledziłam poczynania Ohada Naharina i Batsheva Dance Company oraz uczestniczyłam w większości warsztatów Gaga w Polsce. Równolegle kontynuowałam naukę tańca współczesnego i poznawałam inne techniki świadomości ciała.

Pomysł napisania pracy magisterskiej narodził się dość naturalnie. Chciałam dowiedzieć się jak najwięcej o samej metodzie, zrozumieć, dlaczego jest tak skuteczna, i spojrzeć na nią nie tylko z perspektywy tanecznej. Jak dotąd w Polsce nie powstało żadne obszerniejsze studium Gaga, wybór nieopracowanego tematu był więc ryzykownym, ale fascynującym wyzwaniem. Z jednej strony brak wytyczonej ścieżki analizy groziło zabłądzeniem, z drugiej – dał mi szansę spojrzenia na Gaga z takiej perspektywy, jaka jest mi najbliższa.

Początkowo zamierzałam porównać Gaga między innymi z Body Mind Centering<sup>1</sup> i metodą Feldenkraisa<sup>2</sup>, jednak im głębiej wchodziłam w zagadnienie, tym więcej podobieństw zauważałam i tym trudniej było mi znaleźć klucz porównawczy. Każda z metod stanowi odrębny świat, a zarazem wszystkie dotyczą podobnych kwestii i operują korespondującymi ze sobą narzędziami. Poza tym – choć chronologia pomaga w ustaleniu pierwszeństwa idei – nie zawsze da się rozstrzygnąć, skąd pochodzi jakaś

<sup>1</sup> Body Mind Centering to eksperymentalna metoda pracy stworzona przez Bonnie Bainbridge Cohen. Łączy elementy zachodniej nauki (między innymi anatomii, fizjologii, psychologii rozwojowej) i wschodniej filozofii. Opiera się na wielopłaszczyznowej pracy z ciałem i umysłem – od poznawania podstaw anatomii przez pracę z wyobrażeniami, dotykiem czy improwizacją po ucieleśnienie wiedzy i wyobrażeń, a co za tym idzie uruchomienie poziomu ciało-umysł.  
Zob.: oficjalna strona BMC: <http://www.bodymindcentering.com/>, Bonny Bainbridge Cohen, *Sensing, feeling and action, The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton MA 1993

<sup>2</sup> Metoda Feldenkraisa, której nazwa pochodzi od nazwiska twórcy (Moshe Feldenkrais), opiera się na założeniu, że człowiek nieustannie może się uczyć i poszerzać świadomość, także na poziomie ciała. Specjalnie opracowany program ćwiczeń wykorzystujących wyobrażenia i powtarzane sekwencje ruchowe prowadzi do rekonfiguracji postawy ciała i wzorców ruchowych. Zajęcia są bardzo łagodne, nieinwazyjne, dostępne dla każdego, niezależnie od stanu zdrowia i kondycji fizycznej.  
Zob. Moshe Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch: Wstęp do metody Feldenkraisa*, tłum. Joanna Gołyś, Virgo 2012.

myśl. Wiele metod świadomościowych korzysta z wiedzy jogicznej, filozoficznej i anatomicznej, co dodatkowo komplikuje schemat zależności. Postanowiłam skupić się na Gaga, zadając jej pytania pochodzące z różnych porządków dziedzinowych i tematycznych. Pytania te zaprowadziły mnie w trochę inne miejsce niż to, które początkowo jawiło mi się jako cel.

Istotnym zagadnieniem, którego nie rozwijam w pracy z powodu konieczności zawężenia obszaru badawczego, jest funkcjonowanie Gaga jako języka (ruchowego) oraz analiza specyficznej, stworzonej przez Ohada i używanej na zajęciach, nomenklatury. Jako praktyk skupiłam się przede wszystkim na kwestiach połączenia ciała i umysłu oraz pracy z obrazami mentalnymi. Szukając naukowego uzasadnienia dla doświadczeń z sali treningowej, sięgnęłam również po literaturę z zakresu neurobiologii i z radością odkryłam, że taneczne koncepcje znajdują mocne uzasadnienie w naukach przyrodniczych. Uważam, że każdy, kto zajmuje się pracą z ciałem lub teorią cielesności, musi poznać materię swoich badań na najbardziej podstawowym, biologicznym poziomie. Dla mnie lektura wybranych tekstów okazała się znaczącym krokiem ku zrozumieniu Gaga.

Oprócz tego czytałam dzieła poświęcone teorii i praktyce tańca, w tym teksty założycielskie metod pracy ze świadomością ciała, oraz literaturę z zakresu teorii poznania, antropologii i treningu mentalnego. Ważnymi źródłami były dla mnie także publikowane w Internecie relacje uczestników zajęć Gaga, zagraniczne artykuły, rozmowy ze znajomymi tancerzami oraz osobiste doświadczenia.

Gaga jest zjawiskiem jednocześnie bardzo osobnym i uniwersalnym. Jej twórca utrzymuje, że nie ma w niej nic specyficznie izraelskiego, ale nie sposób zaprzeczyć, że narodziła się w konkretnym czasie i miejscu. Właśnie dlatego na początku zarysuję historię tańca współczesnego w Izraelu i pokrótce przedstawiam sylwetkę Ohada Naharina. Następnie przyglądam się ewolucji Gaga oraz głównym jej zasadom. W trzecim rozdziale prezentuję rzeczywistość Gaga w Polsce. Uzupełnieniem podanych informacji są załączone w aneksie wywiady z czterema tancerkami. Po rozdziałach kontekstowych i opisowych przechodzę do badania samej materii Gaga. Zaczynam od wyjaśnienia sposobu pracy z ciałem i wyobraźnią w oparciu o teorie i techniki stosowane w tańcu, później – w piątym rozdziale – przyglądam się relacji tancerza

z lustrem i zagadnieniu propriocepcji. Na końcu analizuję zależności między ciałem i umysłem w kontekście Gaga.

Właściwie nie sposób opisać, czym jest język ruchowy Ohada Naharina. Najszybszą, jeśli nie jedyną, metodą poznania go jest praktyka. Co prawda na zajęcia nie mają wstępu obserwatorzy, a obecność na sali jest równoznaczna z aktywnym uczestnictwem, ale na oficjalnej stronie Gaga (<http://gagapeople.com/english/>) znajduje się kilka krótkich filmów nakręconych za zgodą choreografa. Obejrzenie choćby jednego nagrania poświęconego Gaga lub (fragmentu) spektaklu Batsheva Dance Company będzie bardzo pomocne przed lekturą tekstu.

Krótkiego komentarza wymaga także tytuł pracy. Gaga nie jest techniką ani stylem – jest językiem ruchowym i filozoficzno-praktycznym systemem pracy z ciałem. Narodziła się w świecie tańca, ale wykracza poza jego ramy. Może być zarówno czysto fizycznym treningiem, jak i metodą twórczą, dawać swobodę cielesnej ekspresji lub stanowić podstawę kompozycji choreograficznej. Sytuuje się zatem na styku dwóch światów – ruchu i sztuki.

Nie da się zresztą jasno sprecyzować, czym jest taniec, a zwłaszcza taniec współczesny. Przełom, który dokonał się w tańcu w XX wieku, ostatecznie rozmył istniejące wcześniej podziały dziedzinowe. Środowisko taneczne także różnie postrzega i definiuje swoją dyscyplinę: część zakłada, że tańcem może być każdy ruch (lub bezruch), część szuka formalnych wytycznych, które ułatwiłyby ujęcie zjawiska w jakiegokolwiek ramy, część natomiast uznaje, że stworzenie definicji jest niewykonalne, a nawet – bezsensowne. Nie podejmuję próby odpowiedzi na pytanie, czy ruszać mogą się wszyscy, a tańczyć – tylko niektórzy, sygnalizuję natomiast niejednoznaczny status Gaga.



## OD HORY<sup>3</sup> DO GAGA

- zarys historii tańca współczesnego w Izraelu

„Czasem nazywam choreografię Trójką Świętą:  
umiejętności, pasja i siła wyobraźni”<sup>4</sup>.

Ohad Naharin

---

<sup>3</sup> Taniec w kręgu pochodzący z Bałkanów, dobrze znany w środowisku diaspory. Do Palestyny przybył wraz z imigrantami, którzy nadali mu znaczenie przystające do syjonistycznej ideologii.

<sup>4</sup> Zachary Whittenburg, *Ohad Naharin in conversation with Zachary Whittenburg*, „Movement Research”, 2 II 2011, <http://www.movementresearch.org/criticalcorrespondence/blog/?p=5174> (dostęp: 24 II 2014).



Opowieść o narodzinach tańca współczesnego w Izraelu jest rozdziałem zagmatwanej historii powstawania nowoczesnego państwa żydowskiego. Pragnienie odzyskania własnego miejsca na Ziemi przez wieki podtrzymywało duchową jedność diaspory, ale początki jego urzeczywistnienia sięgają dopiero końca XIX w. Pierwsza alija<sup>5</sup> stanęła w obliczu trudnego zadania stworzenia fundamentu nowego państwa. Choć taniec współczesny dotarł do Ziemi Izraela dopiero w latach dwudziestych XX w., to szybko się zadomowił i zaczął bujnie rozwijać. Pierwsi imigranci żydowscy przybywali głównie z Europy Środkowo-Wschodniej, w związku z czym estetyka z tego regionu stała się dominująca.

Brak tradycji tańca współczesnego w Palestynie z jednej strony dawał nieograniczoną swobodę, z drugiej – nakładał na tancerzy i choreografów ogromną odpowiedzialność. Długo zastanawiano się, w jaki sposób połączyć międzynarodowe trendy ze specyfiką wieloskładnikowej kultury żydowskiej. Wybór środków formalnych ułatwiało to, że twórcy w większości negowali tradycję baletową. Kojarzyli ją ze zniewoleniem, ograniczeniami i dworem królewskim, opowiadając się tym samym się po stronie tendencji środkowoeuropejskiego tańca ekspresjonistycznego, którego istotę stanowiło jednostkowe doświadczenie i społeczne zaangażowanie, zatem nie tylko sfera fizyczna, lecz także wyrazowa korespondowała z ideologią syjonistycznych pionierów. Rozkwit tańca wyrazistego w Izraelu nastąpił w latach 1920-1950 (do drugiej połowy dekady). W oparciu o środki stosowane przez Mary Wigman, Kurta Joossa, Rudolfa Labana i Émile'a Jacquesa-Dalcroze'a, poprzez improwizację, *stricte* fizyczny trening i eksperymenty z kompozycją układów choreograficznych artyści ciała budowali i rozwijali swoisty język ekspresji izraelskiego tańca współczesnego.

Trudniejsze okazało się ustalenie receptury kulturowego surowca, który można by dowolnie przetwarzać, przyczyniając się do budowy narodowej jedności. Na żydowskie dziedzictwo składały się zarówno elementy cywilizacji europejskiej, jak i wpływy filozofii i sztuki Wschodu, niemniej trzon izraelskiej tożsamości stanowiła Biblia Hebrajska. Ważnym rezerwuarem inspiracji były też lokalne, świeckie opowieści, zwyczaje i tańce, m.in. bardzo popularna stała się hora, symbolizująca odrodzenie i młodość Izraela.

---

<sup>5</sup> Alija – emigracja Żydów do Ziemi Izraela.

Początkowo nie istniały miejsca przeznaczone do publicznej prezentacji tańca. Brak przestrzeni scenicznej rekompensowały wyszukane stroje i teatralny *entourage*, zaś pierwsze spektakle (a właściwie pokazy) składały się z około dziesięciu różnych tańców, z których każdy wykonywano w innym kostiumie. Co ciekawe, nierzadko twórcami krojów byli paryscy projektanci.

Pierwszą wielką postacią izraelskiej sceny tańca współczesnego został Baruch Agadati, urodzony jako Boris Lwowicz Kauszanski. Pochodził z Besarabii, studiował w Odessie, na stałe osiadł w Palestynie po I wojnie światowej. Łączył tradycyjny taniec izraelski z estetyką ekspresjonizmu. Zwracał uwagę nie tylko na kształt figur i póż, ale przede wszystkim – na ich emocjonalną i znaczeniową zawartość. Szukał esencji ruchu, być może więc słowem właściwszym niż „gest” w kontekście stosowanych przezeń środków byłby Brechtowski *gestus*. Wydaje się, że udało mu się uchwycić i zawrzeć w choreografiach jakiś specyficznie żydowski rys, ponieważ jego Hora Agadati, czyli artystyczna wersja tradycyjnej hory, funkcjonuje w potocznej świadomości jako oryginalnie ludowa. Agadati wystąpił po raz pierwszy z solowym recitalem już w 1920 roku – tylko rok później niż Mary Wigman, za to równocześnie z powstaniem zespołu Rudolfa Labana<sup>6</sup>.

W 1922 roku Magalit Ornstein założyła pierwsze studio tańca ekspresjonistycznego w Tel Awiwie, szykując tym samym grunt pod budowę systemu nauczania tańca w Izraelu. Urodzona w Oppenheimer, wykształcona w zakresie gimnastyki i niemieckiego nowego tańca, uchodzi za matkę założycielkę tańca w Izraelu. Ważną postacią w latach dwudziestych była także rosyjska Żydówka Rina Nikova, balerina Opery Izraelskiej, założycielka Yemenite Company – zespołu młodych Jemenitek, które tańcem opowiadały historie biblijne. W latach 1936-1939 artystki odbyły tournée po Europie, wzbudzając zainteresowanie żydowską kulturą poza obrębem rodzącego się państwa.

W latach trzydziestych na izraelskiej scenie pojawiła się druga generacja tancerzy ekspresjonistycznych. Początki ich działalności zbiegły się w czasie z wydaniem drugiej Białej Księgi, która ograniczała liczbę nowych mieszkańców przybywających

---

<sup>6</sup> Giora Manor, *Agadati, the pioneer of modern dance in Israel*, Sifriat Poalim and Dance Library of Israel, Tel Aviv, 1986.

do Palestyny. Mimo to wielu udało się wydostać poza obręb niemieckich wpływów, do czego mobilizował stopniowy wzrost potęgi nazizmu. Wraz z wybuchem II wojny światowej Żydzi zostali odcięci od reszty świata, co zaowocowało stworzeniem specyficznej stylistyki tańca.

W 1935 roku do Tel Awiwu przyjechała Gertud Kraus. Urodziła się w Wiedniu, tam też skończyła klasę fortepianu. Jej kariera taneczna rozpoczęła się późno, ale niemal od razu – czyli po pierwszym solowym pokazie – nabrała tempa. Tancerka występowała w wielu krajach, przez lata pracowała jako asystentka Rudolfa Labana, u którego boku przygotowywała m.in. obchody pierwszomajowe. Wierzyła, że syjonizm i socjalizm wiodą do wolności i równości, a jej decyzja o emigracji była deklaracją światopoglądową. Komunistyczne władze w Czechach zasugerowały, że jako artystka ma wielką moc, którą powinna wykorzystać do propagowania słusznych idei. Wówczas zgodziła się na wyjazd do Palestyny, gdzie założyła Tel-Aviv Folk Operę, czyli jedyny działający w czasie wojny współczesny balet-operę<sup>7</sup>.

Trzecie pokolenie tancerzy było pierwszym, które zostało wykształcone w Palestynie. Z wiadomych względów nie mogło studiować w Europie w latach czterdziestych, toteż większość artystów tego czasu uczyła się pod okiem Gertrudy Kraus i tańczyła w jej zespole (m.in. Naomi Alesovsky, Rachel Talitman, Vera Goldman, Hilde Kesten, Hassia Levi-Agron). Kulturowe więzi z resztą świata uległy rozluźnieniu wskutek politycznej izolacji, ale potrzeby odbiorców i potencjał twórców przyczyniły się do dynamicznego rozwoju rodzimej sztuki. Paradoksalnie to Palestyna – kraj, do którego przybyli uchodźcy z nazistowskich Niemiec – przeistoczyła się w ośrodek tańca ekspresjonistycznego.

14 maja 1948 roku spełniły się syjonistyczne marzenia – powstało niepodległe państwo Izrael. Mimo iż chwilę później rozpoczął się pierwszy z serii konfliktów, czyli błyskawiczna wojna o niepodległość, to najważniejszy był sam fakt uzyskania suwerennego terytorium, a zatem możliwość oficjalnego i ustrukturyzowanego kształtowania narodowej rzeczywistości.

Lata pięćdziesiąte przyniosły kres izraelskiej izolacji. Do kraju zaczęły przyjeżdżać

---

<sup>7</sup> Giora Manor. *Gertrud Kraus, Jewish Women: A Comprehensive Historical Encyclopedia*, Jewish Women's Archive, <http://jwa.org/encyclopedia/article/kraus-gertrud> (dostęp: 28 I 2014).

grupy taneczne m.in. z Wielkiej Brytanii, Francji, Stanów Zjednoczonych, w tym – w 1956 roku – zespół Marthy Graham. Wizyta amerykańskich twórców w młodym państwie wywołała artystyczne trzęsienie ziemi. Publiczność zetknęła się z perfekcją techniczną, nowoczesną scenografią, innowacyjnymi rozwiązaniami oświetleniowymi i nieznaną dotąd odwagą scenicznego wyrazu. Ta bolesna konfrontacja podważyła pozycję rodzimych twórców, wciąż wiernych estetyce ekspresjonistycznej, która w pozostałych krajach już dawno straciła niegdysiejszą potęgę, ustępując miejsca nowym koncepcjom, powstającym głównie w Stanach Zjednoczonych. Nastąpił wówczas poważny kryzys wiary w taniec w Izraelu. Publikowano pesymistyczne artykuły pozbawione cienia nadziei (*Taniec Straconych, Taniec Artystyczny w Izraelu – Ziemia Niczyja*<sup>8</sup>). Na szczęście apokaliptyczne proroctwa nie ziściły się, a wyrwę po tańcu ekspresjonistycznym stopniowo wypełniały nowe idee – między innymi dzięki działalności baronowej de Rothschild.

Rothschildowie byli międzynarodową dynastią bankierów, którzy od połowy XVIII wieku budowali oszałamiającą pozycję ekonomiczną. Istnieje nawet hipoteza, że zgromadzili największy w erze nowoczesnej prywatny majątek. Mieszkali w różnych zakątkach globu i nie wszyscy wspierali ruch syjonistyczny, jednak intensywna i skuteczna działalność części rodziny na rzecz powstania nowego państwa sprawiła, że nazwisko „Rothschild” w Izraelu oddawano cześć.

Bethsabée de Rothschild urodziła się w 1914 roku w Londynie. Dzieciństwo i młodość spędziła we Francji, najpierw w położonym na obrzeżach Paryża zamku, a następnie – w miejskim pałacu Talleyranda. Studiowała na Sorbonie i Uniwersytecie Columbia. Choć wychowała się w luksusowych warunkach, była okazem skromności i nieśmiałości. W momencie inwazji Niemiec na Francję razem z bliskimi uciekła do Stanów Zjednoczonych, skąd niemal od razu wróciła do Europy, aby zaangażować się w działania na froncie. Po wojnie zamieszkała w Nowym Jorku. To tam, w studiu przy Piątej Alei, po raz pierwszy skosztowała tańca na zajęciach Marthy Graham. Bethsabée nie miała krztyny ruchowych zdolności, ale zakochała się w artystycznej wizji swojej nauczycielki i została jej wielbicelką. Wiernie przychodziła na wszystkie

<sup>8</sup> Ruth Eshel, *Dance in the Yishuv and Israel. Jewish Women: A Comprehensive Historical Encyclopedia*. Jewish Women's Archive, <http://jwa.org/encyclopedia/article/dance-in-yishuv-and-israel> (dostęp: 30 I 2014): „Dance of the Hopeless, Artistic Dance in Israel – A No-Man's Land”.

przedstawienia, a po pewnym czasie zaczęła jeździć po świecie z(a) zespołem – pokrywając koszty podróży z własnej kieszeni. Graham nie mogła wówczas narzekać na materialny zbytek, więc z wdzięcznością przyjęła propozycję baronowej, by ta została sponsorem zespołu. Bethsabée splotała długi pod koniec sezonu i pomagała rozpisac plan finansowy na kolejny. Gotowa była na (także niematerialne) wsparcie w kazdej sytuacji, czym zyskala sobie serce wielkiej damy tańca. Między kobietami narodziła się zażyła relacja, wykraczająca daleko poza ramy układu artysta – mecenas.

W 1956 roku baronowa dołączyła do tournée zespołu Graham po Dalekim Wschodzie. Ponieważ wyjazd finansował rząd Stanów Zjednoczonych, każdy członek ekipy musiał sprawować konkretną funkcję, która uzasadniałaby jego obecność na wyjeździe. Bethsabée przydzielono fikcyjne stanowisko garderobianej. Planowo trasa miała skończyć się w Iranie, jednak Rothschild dołożyła wszelkich starań, by ostatnim punktem programu został Izrael. Robert Cohan, jeden z członków zespołu Graham, wspomina, że na każdym lotnisku w Azji na zespół czekało stado dziennikarzy polujących na Marthę Graham, która rozpoczynała powitalną mowę od przedstawienia baronowej. W izraelskim Lod, gdy tylko padło nazwisko „Rothschild”, wszystkie aparaty fotograficzne momentalnie wycelowały spust migawki w stronę *Mistress Wardrobe*<sup>9</sup>.

W 1962 roku baronowa przeprowadziła się na stałe do Izraela, gdzie kontynuowała działania rozpoczęte za granicą – inwestowała w rozwój zaplecza instytucjonalnego, zakładając między innymi Batsheva de Rothschild Foundation for Arts and Sciences, aktywnie wspierała międzynarodową wymianę idei artystycznych i naukowych i ściągala do kraju wybitnych twórców (takich jak Rena Gluck, Rina Shaham czy Anna Sokolow), którzy nie tylko pokazywali swoje choreografie, lecz także pracowali z tancerzami i wprowadzali ich w tajniki amerykańskich technik. Co więcej, hojna baronowa fundowała stypendia na naukę w studiu Marthy Graham. Niestety, młodzi profesjonaliści nie mieli dokąd wracać po skończeniu zagranicznej edukacji, bo wszystkie zakładane w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych zespoły się rozpadły. Świadoma trudnej sytuacji baronowa Batsheva (bo takie, oryginalnie żydowskie imię

<sup>9</sup> Giora Manor, *Batsheva – Rothschild's daughter*, „Israel Dance Annual” 1987/88. s. 189-191.

przyjęła po przeprowadzce do Izraela) wymyśliła, że stworzy współczesny zespół repertuarowy, co było o tyle rewolucyjnym pomysłem, że ówczesne grupy wykonawcze zazwyczaj skupiały się na pracy z jednym choreografem. Entuzjastyczny upór Rothschild oraz wieloletnia przyjaźń i wdzięczność skłoniły Marthę Graham do objęcia stanowiska dyrektora artystycznego rodzącej się grupy. W 1964 roku oficjalnie powstał na wskroś innowacyjny twór – Batsheva Dance Company.

Wszystkie ówczesne kompanie były żeńskimi monolitami, więc zebranie mieszanego składu trzeba uznać za nie lada osiągnięcie. Zwerbowani do składu mężczyźni mieli ogromne braki techniczne, ale kompensowali je sceniczną zuchwałością sabrów<sup>10</sup>. Kobiety zaś nie tylko nie ustępowały im temperamentem, ale jeszcze perfekcyjnie władały ciałem. Dzięki baronowej de Rothschild ci młodzi, ambitni wykonawcy mogli zająć się tańcem zawodowo, o czym nikomu przedtem w Izraelu się nie śniło. Była to zarówno nobilitacja, jak i wielkie wyzwanie. Znalazłszy się pod czujnym, wymagającym okiem Marthy Graham, która dobierała nauczycieli odpowiedzialnych za wypracowanie mocnego fundamentu technicznego, zespół – jako jedyny poza jej własnym – uzyskał prawo do publicznej prezentacji siedmiu stworzonych przez nią choreografii. Batsheva Dance Company poleciała do Stanów Zjednoczonych, żeby uczyć się repertuaru u źródeł. Niestety, współpraca z amerykańskimi tancerzami okazała się o wiele trudniejsza, niż pierwotnie przypuszczano. Członkowie ekipy Graham nie czuli potrzeby inwestowania czasu i energii w kształcenie konkurencji, w związku z czym udostępniłi swoim „uczniom” nagrania spektakli, uznając to za wystarczający wkład w rozwój zagranicznych kolegów po fachu. Jakość i precyzja filmowych materiałów pozostawiała wiele do życzenia, co zmusiło Izraelczyków do intensywnej pracy – nie tylko fizycznej.

Po tym średnio udanym początku współpraca kompanii przeniosła się na izraelski grunt. Amerykanie, którzy zdecydowali się na pobyt w Tel Awiwie, opowiadali o trudnościach spowodowanych różnicami kulturowymi. Nieprzyzwyczajeni do treningowej dyscypliny, niepokorni, ale zaangażowani Izraelczycy notorycznie dyskutowali z prowadzącymi zajęcia – wszyscy naraz, na dodatek po hebrajsku. Jerome Robbins, który w latach 1974-1977 sprawował funkcję dyrektora artystycznego, wspomina: „Powszechnie uchodzę za choreografa, którego tancerze się boją. Jedynym

---

<sup>10</sup> Sabrowie – Żydzi urodzeni w niepodległym państwie izraelskim.

zespołem, który mnie onieśmiała, była Batsheva... Pierwsze hebrajskie słowo, jakiego się nauczyłem, brzmiało: »SHEKET!!!« (»cisza!!!«)”<sup>11</sup>.

Krok po kroku udało się wypracować kod porozumienia i efektywne metody współdziałania, a niektórzy członkowie Martha Graham Dance Company z pełnym oddaniem zaangażowali się w pracę w Izraelu. Batsheva początkowo wykorzystywała już istniejące choreografie, jednak sukcesywnie zaczęła odchodzić od tej praktyki na rzecz tworzenia własnego repertuaru pod okiem znanych i cenionych artystów. Dokonywane przez Rothschild wybory nauczycieli i choreografów ugruntowały pozycję amerykańskiego tańca współczesnego w Izraelu na kolejnych kilka dekad. Wszyscy dyrektorzy zespołu w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych pochodzili z zagranicy, doskonale znali estetykę Marthy Graham i czerpali z niej, każdy na swój sposób – jedni pracowali w pełnej wierności zasadom tej techniki, a inni traktowali ją jako inspirację i punkt wyjścia do dalszych poszukiwań. Kiedy Batsheva Dance Company po raz pierwszy wystąpiła w Stanach Zjednoczonych, krytyk tańca Clive Barnes miał powiedzieć: „To są żydowskie dzieci amerykańskiego tańca współczesnego”<sup>12</sup>.

W tym pierwszym, Grahamowskim okresie życia zespołu do Izraela przyjeżdżali najwięksi choreografowie z Ameryki i Europy Wschodniej, z których większość wykorzystywała w spektaklach utwory miejscowych kompozytorów. Splot zagranicznej estetyki ruchowej przeniesionej na izraelskich tancerzy z tamtejszą muzyką tworzył nową jakość wyrazową, intrygującą dla odbiorców z różnych kręgów kulturowych, bo z jednej strony czytelną, z drugiej – w jakiejś mierze obcą i przez to pociągającą. Absorpcja obcych wzorców cielesnych nie przebiegała bezproblemowo. Tancerze Batshevy traktowali choreografie dość niefrasobliwie, dostosowując zadany materiał ruchowy do swoich umiejętności – eksponowali mocne strony, a niedostatki tuszowali, zazwyczaj kosztem zgodności z oryginalną koncepcją. Przyczyna syndromu *Batszewizacji*<sup>13</sup> leżała także w ich emocjonalnym podejściu do kreowanych postaci. Młodzi, impulsywni artyści nie potrafili zdystansować się do zadania scenicznego, co z jednej strony można uznać za wadę, z drugiej – za niepowtarzalną wartość,

<sup>11</sup> Giora Manor, *Batsheva, the flagship of modern dance in Israel*, „Israel dance”. 1994, nr 4, s. 106-111.

<sup>12</sup> Deborah Friedes Galili, *Batsheva Dance Company: From Graham to Gaga*, „Dance In Israel”, 21 IX 2009, <http://www.danceinIsrael.com/2009/09/batsheva-dance-company-from-graham-to-gaga> (dostęp: 13 I 2014): “the Israeli children of American dance”.

<sup>13</sup> Giora Manor, *Batsheva, the flagship...* s. 109.

wyróżnik, dzięki któremu spektakl ożywał w zupełnie innej niż dotychczas estetyce. W ostatecznym rozrachunku niesubordynacja doprowadziła do narodzin izraelskiej tożsamości tanecznej.

Buntowniczy charakter grupy manifestował się nie tylko w relacjach ze sprawującymi tymczasową władzę artystycznymi imigrantami, bo już w 1967 roku doszło do poważnego konfliktu z samą fundatorką. Zespół sprzeciwiał się coraz mocniejszej i bardziej uprzywilejowanej pozycji południowoafrykańskiej tancerki Jeannette Ordman, którą Rothschild nad wyraz ceniła i wspierała. Dotknięta do żywego wrogą postawą zespołu, baronowa założyła Bat-Dor Dance Company pod przewodnictwem Ordman, Dominantą jej stylistyki była klasyka, do której pierwsza grupa miała co najmniej sceptyczny stosunek. Między innymi dlatego podjęta w 1975 roku próba połączenia byłych i obecnych protegowanych w jeden organizm zakończyła się niepowodzeniem. Rozbieżność artystycznych wizji wymagałaby wypracowania nowej estetyki lub zgody na daleko idące ustępstwa, a że stanowisko dyrektora miała objąć Ordman, to nietrudno było przewidzieć wynik batalii. Batsheva Dance Company odrzuciła złożoną przez Rothschild propozycję mariażu, skazując się tym samym na ostateczną utratę materialnego zaplecza. By przetrwać, zespół zmienił status z prywatnego na publiczny, przechodząc tym samym pod opiekę państwa. Ten manewr można uznać za chybiony z finansowego punktu widzenia i za jedynie słuszny z perspektywy artystycznej.

W latach siedemdziesiątych powstały kolejne zespoły izraelskie. Początkowo amatorski Kibbutz Dance Company w wyniku intensywnej pracy pod okiem Yehudit Arnon i choreografów spoza Izraela przeobraził się w profesjonalną grupę. Berta Yampolsky i Hillel Markman założyli Israel Ballet w 1967 roku, a wykształcony w Batshevie Moshe Efrati rozpoczął działania taneczne z głuchymi i słyszącymi tancerzami, doprowadzając ostatecznie do stworzenia Kol Demama w 1978 roku. Stosowane przezeń metody pracy opierały się na założeniu, że dźwięk można odbierać nie tylko na poziomie fonicznym. Fala akustyczna wywołuje drgania, które rezonują w ciele tancerza i umożliwiają mu odczuwanie rytmu niezależnie od sprawności uszu. „Słyszenie” odbywa się wówczas za pośrednictwem stóp, które odbierają i przenoszą wibracje. Tę wiedzę wykorzystał wiele lat później Waław Niżyński podczas pracy

nad *Świętem Wiosny*, w którym poziom komplikacji rytmicznej jest tak wysoki, że zastąpienie słuchowo-rozumowej analizy fizycznym odczuwaniem okazuje się najskuteczniejszą metodą pracy<sup>14</sup>.

W latach 1964-1976 niemal wszystkie działania taneczne odbywały się w zawodowych kompaniach. Poziom wykonawstwa znacznie się podwyższył dzięki powstaniu wyspecjalizowanych szkół i współpracy z zagranicznymi nauczycielami. Wierzono, że tylko artyści spoza Izraela są odpowiednio wykwalifikowani, by pracować ze świetnymi technicznie tancerzami, a wystawienie spektaklu Marthy Graham, José Limóna czy Glen Tetly automatycznie podnosiło rangę kompanii. Takie myślenie zahamowało rodzimą twórczość. Nie skonstruowano porządnego programu nauczania dla młodych choreografów, za to szansę na doskonalenie warsztatu w praktyce miała garstka wybrańców, zazwyczaj związanych instytucjonalnie z którymś z zespołów.

Na terenie Izraela podejmowano także półprofesjonalne działania indywidualne bądź grupowe, których większość rozmywała się równie szybko, jak się pojawiała, natomiast poziom doprowadzonych do finału produkcji pozostawiał wiele do życzenia. Niezależnie od znikomych efektów wspomnianych starań istotny jest sam fakt głębszego zainteresowania tańcem. Za coraz bardziej problematyczne uznawano skostnienie instytucjonalne, bowiem jedyną szansą na realizację zawodową była przynależność do kompanii. Niektórzy twierdzili, że wysokie wymagania wstępne dla kandydatów do zespołów prowadzą do zaburzenia proporcji między rzemiosłem a sztukiem, ponieważ głównym celem tancerzy stało się osiągnięcie technicznej perfekcji, której brak zatrzaśniało drzwi do kariery. Cała twórczość zamykała się w wąskich ramach instytucjonalnych. Do Kibbutz Dance Company mogli należeć tylko mieszkańcy kibucu, Balet Izraelski wykonywał dzieła klasyczne, a Inbal Dance Theater skupiał się na repertuarze etnicznym. Dla *stricte* współczesnych tancerzy zostawały więc dwa zespoły o wyśrubowanych wymaganiach wstępnych – Batsheva i Bat-Dor.

W latach sześćdziesiątych tancerze wyjeżdżali do Stanów Zjednoczonych, żeby zgłębiać tajniki metody Marthy Graham i zdobywać umiejętności potrzebne do przejścia rekrutacji do zespołu, jednak z czasem cele podróży się zmieniły. Istniały

---

<sup>14</sup> Hannah Wheeler, *Deaf Men Dancing*, "londondance.com", 11 X 2010, <http://londondance.com/articles/features/deaf-men-dancing/> (dostęp: 5 II 2014).

już szkoły tańca w Izraelu, więc wyjazd nie był koniecznym warunkiem zdobycia rzetelnego warsztatu. Problematiczna pozostawała natomiast kwestia nauczania choreografii, które kulało na skutek krzywdzącej rodzimych twórców inwestycji we współpracę z zagranicznymi artystami. Zachodni świat sztuki nie stał w miejscu, więc rewolucyjna swego czasu technika Marthy Graham stopniowo traciła status nowości, a kolejne pokolenia artystów proponowały nieznanne dotąd rozwiązania estetyczne. Zetknięcie z postmodernistycznymi trendami, ciekawość i bunt wobec instytucjonalnego rygoru inspirowały izraelskich adeptów kompozycji tańca do głębszych i szerszych poszukiwań poza granicami kraju.

W połowie lat siedemdziesiątych do Izraela powróciły świeżo wykształcone w Stanach Zjednoczonych choreografki. Były z góry skazane na artystyczny niebyt, ponieważ nie mieściły się w sztywnych ramach coraz bardziej konserwatywnych zespołów. Ich niezgodę na brak twórczej elastyczności podzielała część etatowych tancerzy, którzy powoli nabierali odwagi do podjęcia działań alternatywnych. Wiszące w powietrzu zmiany w końcu zmaterializowały się w postaci sztuki offowej – w 1976 roku Ruth Ziv-Eyal stworzyła pierwszy izraelski spektakl teatru tańca, rok później Ruth Eshel wystąpiła z solowym recitalem w postmodernistycznej stylistyce, a powstały w 1977 roku twór Batsheva II wykonał pierwsze izraelskie dzieła awangardowe. Ich autorami byli: Ruth Eshel, Hedda Oren, Rachel Cafri i Ronit Land, którzy coraz mocniej odchodzili od estetyki Graham, inspirując się niemieckim teatrem tańca i postmodernistycznymi nurtami rodzącymi się w Stanach Zjednoczonych.

Mimo iż żywot Batshevy II szybko się zakończył, to właśnie tę grupę eksperymentujących twórców można uznać za pionierów tanecznej alternatywy. W założeniu Batsheva II miała stanowić przesłanie do kariery w Batsheva Dance Company, ale profil jej zainteresowań różnił się od nurtu obranego przez macierzysty zespół. Początkowo współpraca ekipy złożonej z nowatorskich tancerzy, choreografów i przedstawicieli innych dziedzin sztuki szła opornie, więc pierwsze publiczne wystąpienie odbyło się dopiero po roku prób. Reakcje odbiorców i komentarze w prasie były pozytywne.

Tymczasem Batsheva Dance Company znalazła się w trudnej sytuacji, bowiem w 1977 roku Rothschild zakreśliła finansowy kurek, pozostawiając zespół z minimalnym

wsparciem ze strony państwa. W obliczu trudności materialnych i różnic światopoglądowych tancerze Batshevy coraz mniej przychylnie spoglądali na młodą ekipę. Ostatecznie Batsheva II została rozwiązana. Niektórzy widzieli w tym konsekwencję problemów ekonomicznych, inni – brak otwartości na eksperymenty w sztuce<sup>15</sup>.

Niezależnie od realnych przyczyn upadku młodego zespołu, dla awangardy był to znak, że niekonwencjonalne działania w ramach instytucji są albo bardzo trudne, albo niemożliwe do przeprowadzenia. Niepokorni artyści przyłączyli się do postmodernistycznej rewolucji przeciwko tanecznemu kanonowi zasad i form, by szukać ruchu opartego na codziennych czynnościach. Rezygnowali ze scenograficznego przepychu i wymyślnych kostiumów, ale włączali przedmioty do choreografii. Pozwalali sobie na dystans, którego brakowało w stylistyce Graham, choć nie odrzucali teatralności, fabuły ani emocjonalności. Ich teatr tańca stawał się coraz bardziej interdyscyplinarny, a w procesie kreacji uczestniczyli artyści różnych profesji, od plastyków zajmujących się instalacjami po członków teatralnej awangardy.

Lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte były dla Batshevy czasem stagnacji – ukształtowanie artystycznej tożsamości uniemożliwiała ciągła rotacja na stanowisku dyrektora – tymczasowi, zawsze zagraniczni, szefowie przychodzili i odchodzili, każdorazowo wprowadzając własne rozwiązania i nie troszcząc się o ich ewentualną kontynuację. Sytuacja zaczęła się zmieniać w 1980 roku, gdy stery przejął izraelski tancerz Moshe Romano. Od tego momentu w repertuarze pojawiało się coraz więcej rodzimych produkcji, ale wciąż brakowało klarowności wizji estetycznej, a komunikacja i dyscyplina w grupie szwankowały. Podobnie wyglądała sytuacja za kadencji Davida Dvira i Shelly Sheer. Przełom nastąpił w 1990 roku, gdy zespół dostał się pod skrzydła Ohada Naharina. Rok wcześniej Batsheva Dance Company otrzymało stałą siedzibę w nowo wybudowanym Suzanne Dellal Center for Dance and Theater w Tel Awiwie. Istotny w kontekście całego krajobrazu kultury lat dziewięćdziesiątych jest fakt, że centrum udostępniało przestrzeń – i robi to do dziś – niezależnym artystom, niezinstytucjonalizowanym grupom twórczym i ekipom zebranych w celu realizacji

---

<sup>15</sup> Ruth Eshel, *Institutionalization and Centralization: Dance In Israel 1964-1977*, „Dance Today”, 2001, nr 6.

pojedynczego projektu, więc od momentu jego powstania sztuka offowa ma gdzie się podziać i gdzie rozwijać.

Ohad Naharin urodził się w 1952 roku w kibucu Mizra. Ponieważ jego matka zajmowała się tańcem, a ojciec – najpierw aktorstwem, a potem psychologią, to od małego obcował ze sztuką. W dzieciństwie pisał, malował i komponował, ale pierwsze taneczne kroki postawił dopiero w wieku 22 lat. Jest to o tyle zastanawiające, że od zawsze fascynował się ruchem jako zjawiskiem. Obserwował wszystko, co się porusza – od ludzi po maszyny, badał mechanizmy działania, przyglądał się kształtom, strukturom i przestrzennym zależnościom między obiektami w zmieniającym się położeniu. Jego dociekliwość stanowiła bezcenny kapitał na początku tanecznej drogi i katalizator rozwoju w dalszym jej przebiegu.

Po powrocie z wojska zaczął treningi – od razu w Batsheva Dance Company. Późny początek niezwyklej kariery zbiegł się w czasie z ważnym dla zespołu wydarzeniem zapoczątkowanym w roku 1972. Martha Graham, mimo piastowania funkcji doradcy artystycznego i zgody na włączenie jej choreografii do repertuaru młodej grupy, nigdy nie podjęła się stworzenia osobnego spektaklu dla swoich estetycznych spadkobierców. Dopiero w wieku 78 lat, gdy jej sytuacja życiowa i zawodowa była dość skomplikowana, zgodziła się nadrobić zaległości. W oparciu o biblijne legendy o patriarchach stworzyła spektakl *Jacob's Dream* (który w przetworzonej formie – *Dream* - wszedł do repertuaru jej własnego zespołu).

Wówczas, przyglądając się tancerzom na zajęciach, zwróciła uwagę na młodego mężczyznę, który dysponował stosunkowo niewielkim zasobem środków technicznych i zdumiewającą siłą wyrazu. Wieloletnie doświadczenie podpowiedziało jej, że warto przymknąć oko na warsztatowe niedociągnięcia na rzecz pielęgnacji i rozwoju charyzmatycznego, nieuchwytnego *czegoś*, *czego* – w przeciwieństwie do techniki – nauczyć się nie można. Sceniczny debiutant Ohad Naharin otrzymał jedną z głównych ról – ku oburzeniu bardziej utytułowanych członków ekipy. Kontrowersyjna decyzja okazała się strzałem w dziesiątkę i najprawdopodobniej zaważyła na losach tańca współczesnego. Zadzierzgnięta w Izraelu osobliwa relacja wielkiej damy choreografii z rokującym nadzieje nowicjuszem przeniosła się za ocean. Ohad otrzymał stypendium, które pozwoliło mu przyjąć propozycję dołączenia do zespołu Graham. Równolegle

studiował w School of American Ballet, a potem w The Julliard School. Taneczną ścieżkę kontynuował w Bat-Dor Dance Company i w Ballet du XXe siècle Maurice'a Bejarta. W czasie edukacji i zawodowej praktyki zetknął się z różnymi sposobami myślenia o tańcu. Sam twierdzi, że najbardziej wpłynęli na niego Merce Cunningham, William Forsythe i Pina Bausch<sup>16</sup>.

Punktem wyjścia dla Naharina było i jest fizyczne doświadczenie. Dąży do odnalezienia i połączenia opozycyjnych jakości ruchowych: dynamiki i delikatności, zwierzęcości i wyrafinowania, płynności i ostrości. Zapytany o to, czy w swoich pierwszych pracach odnajduje cechy wspólne z wyznawaną obecnie filozofią tańca, odpowiedział, że widzi pasję, wysokie wymagania profesjonalne, siłę wyobraźni, autoironię i przekonanie, że mniej znaczy lepiej. Wszystko to nieustannie żyło i pracowało w nim, ale na różnych etapach przybierało odmienne formy – im później, tym mniej konwencjonalne<sup>17</sup>.

Choreografia według Ohada polega na przyjemności dawania i przyjmowania. Nie da się jej doświadczyć bez zaangażowanego dystansu, dzięki któremu względnie chłodnym okiem patrzy się na efekty wspólnych działań. Każdorazowo podczas procesu twórczego choreograf na nowo wytycza coś w rodzaju boiska, na którym obowiązują konkretne zasady. Tancerze opanowują je i realizują w praktyce, pokazując ich twórcy, jak w rzeczywistości przebiega stworzona przezeń gra. Naharin nie chce odzwierciedlać rzeczywistości, więc zniekształca ją, żeby stworzyć własny świat<sup>18</sup>, szuka środków, które przyniosą świeżość doznań i uwolnią wyobraźnię odbiorcy mimo zawartego w każdym dziele sztuki punktu odniesienia do czegoś, co istnieje w świecie lub co zostało przez kogoś wymyślone. Choreografie Batshevy mają wywoływać mocną wewnętrzną reakcję, a nie – przedstawiać konkretne zdarzenia.

Ważną, jeśli nie kluczową, rolę w życiu i twórczości Ohada, odegrała jego pierwsza żona, amerykańska tancerka Mari Kajiwara. Miała nie tylko doskonały warsztat, lecz także niezwykłą osobowość i hipnotyzującą głębię ekspresji. Należała do Alvin Ailey

<sup>16</sup> Wendy Perron, *A Conversation with Ohad*, „Dance Magazine”, X 2006, <http://www.dancemagazine.com/issues/October-2006/A-Conversation-with-Ohad> (dostęp: 4 III 2014).

<sup>17</sup> Zachary Whittenburg, *Ohad Naharin in conversation...*

<sup>18</sup> Patricia Boccadoro, *Batsheva Dance Company at the Theatre de Saint-Quentin-en Yvelines: In Conversation With Ohad Naharin*, „Culturekiosque”, 21 I 2004, <http://www.culturekiosque.com/dance/inter/batsheva.html> (dostęp: 28 II 2014).

American Dance Theater, najpierw jako pierwszoplanowa członkini, później także jako asystentka dyrektora. Ówczesna pozycja Naharina w Batsheva Dance Company nie była tak wysoka, być może dlatego to on zdecydował się na przeprowadzkę do ukochanej. Zamieszkali w Stanach Zjednoczonych, w 1978 roku wzięli ślub. Dwa lata później Ohad zadebiutował w roli choreografa w Kazuko Hirabayashi Dance Theater Studio, po czym razem z żoną założył Ohad Naharin Dance Company, która szybko zaczęła zyskiwać rozgłos, przynosząc Naharinowi międzynarodową sławę. Coraz częściej do współpracy zapraszały go zespoły światowej klasy (m.in. Netherlands Dance Theater, Kibbutz Contemporary Dance Company, Batsheva Dance Company). Gdy w 1990 roku otrzymał propozycję objęcia stanowiska dyrektora artystycznego macierzystej kompanii, para przeniósł się do Izraela. Kajiwara dołączyła do zespołu. Tańczyła, pełniła funkcję dyrektora prób i reżyserowała spektakle Ohada we współpracy z najlepszymi zespołami za granicą.

Batsheva pod nowymi rządami początkowo wykonywała repertuar złożony z dzieł najbardziej liczących się choreografów, m.in. Jiri Kyliána, Williama Forsythe'a czy Angelina Preljocaja, jednak stopniowo proporcje ulegały zmianie na korzyść przedstawień Naharina. Od 2000 roku zespół wykonuje tylko jego dzieła, jednak zanim się to stało, zarówno Ohad, jak i tancerze musieli przejść długą, wcale niełatwą drogę.

Jego pierwsze dzieła dla Batshevy były odważne w sferze formalnej i wymagały od wykonawców niezwyklej sprawności fizycznej. W jednej ze scen uznanego już za kanoniczne przedstawienia *Kyr* z 1990 roku pojawia się specyficzna wersja hory – tancerze siedzą na krzesłach ustawionych w półokrąg i całą choreografię wykonują na lub przy swoich miejscach. Towarzyszy temu rockowa wersja tradycyjnej pieśni paschalnej *Echad Mi Yodea* w wykonaniu kapeli Tractor's Revenge. Na końcu każdej zwrotki ostatni tancerz z kręgu bezwładnie upada na ziemię. Choć nic nie zostało powiedziane wprost, to nawiązania do historii, wojny i osobistych doświadczeń w narodowym kontekście są tam wyraźne. Hora Batshevy symbolizuje zarazem niemożność i brak woli wyzwolenia, czyli odwraca pierwotne znaczenie tańca w kręgu. Co więcej, od pewnego momentu wykonawcy przy każdej kolejnej zwrotce zdejmują po jednej warstwie ubrania, by na końcu zostać w samej bieliźnie. Gdy *Kyr* miał być wystawiony z okazji pięćdziesiątej rocznicy uzyskania niepodległości, wybuchła afera

nazywana „Gatkes incident”. Władze sprzeciwiały się skąpom strojom i groziły odwołaniem przedstawienia, jeśli ciała wykonawców nie zostaną jakkolwiek zakryte. Ani Ohad, ani zespół nie wyrazili zgody na modyfikacje pierwotnej koncepcji. Mimo to spektakl wystawiono, a „Gatkes incident” przeszedł do historii jako świadectwo niezależności artystycznej Ohada. Zresztą cały zespół składa się z indywidualności, a choreograf przyznaje, że ma słabość do buntowników. Szuka ludzi niepokornych, gotowych do wykraczania poza emocjonalną i fizyczną strefę komfortu. Członek Batshevy musi uważać taniec za wymagające i wyczerpujące wyzwanie, a nie za permanentny mozół, musi mieć dystans, poczucie humoru i – przede wszystkim – *groove*<sup>19</sup>. Tych cech zazwyczaj nie znajdzie się u ludzi zdolnych do pełnego podporządkowania się, właśnie dlatego praca zespołu opiera się na nieustannej negocjacji między ekspresją jednostkową i zespołową.

Znajduje to odzwierciedlenie w konstrukcji spektakli – Naharin przeciwstawia indywidualizowane wypowiedzi zunifikowanym sekwencjom grupowym oraz operuje skrajnościami na płaszczyźnie wyrazowej. Łączy delikatność z dzikością i przeplata dyskretne, sensualne fragmenty z brutalnymi ruchowo układami. Łamie też binarność podziału na scenę i widownię – albo czysto przestrzennie, zapraszając wybrane osoby z publiczności do tańca w spektaklu *Zachacacha*, albo mniej dosłownie, poprzez bezpośrednio, ostre wypowiedzi skierowane do odbiorców w przedstawieniu *Naharin's Virus* opartym na *Offending The Audience* Petera Handke. Najbardziej wymowny zabieg zastosował w ostatniej scenie dzieła Mamoot, w której każdy wykonawca podchodził do jednego z widzów, siadał naprzeciwko i, patrząc mu głęboko w oczy, w milczeniu ścisnął jego dłoń.

Ten gest był symptomem przemian, które dokonały się w Naharinie pod wpływem osobistej tragedii. 25 grudnia 2001 roku Mari Kajiwara zmarła w wyniku choroby nowotworowej. Pograżony w żałobie, wyłączył się z działalności zawodowej na półtora roku, a po powrocie do pracy rozpoczął nowy etap w życiu i twórczości – zaczął budować bliższe relacje z tancerzami, wszedł głębiej w proces twórczy i osadził go mocniej w prywatnym doświadczeniu. Sferę formalną natomiast ostatecznie zdominowała Gaga.

---

<sup>19</sup> *Groove* w Gaga oznacza wewnętrzny rytm ciała.



## **GAGA**

– jak powstała i czym jest?

„Język Gaga zrodził się z wiary w uzdrawiającą,  
dynamiczną i ciągle zmieniającą się moc ruchu”<sup>20</sup>.

Ohad Naharin

---

<sup>20</sup> Ohad Naharin, *About Gaga*, oficjalna strona Gaga, <http://gagapeople.com/english/about-gaga/> (dostęp: 27 III 2014): “The language of Gaga originated from the belief in the healing, dynamic, ever-changing power of movement”.



Nie da się wyznaczyć momentu narodzin Gaga, bo kształtowała się stopniowo i nielinearnie, choć niewątpliwie momentem przełomowym na drodze do jej powstania był spektakl z 1987 roku, podczas którego Ohad doznał poważnego urazu pleców. Niektórzy lekarze twierdzą, że problem w utajonej formie istniał o wiele wcześniej i wynika z wrodzonej wady, Naharin mówi natomiast, że nie tylko zaczął tańczyć bardzo późno, ale też nie dbał należycie o ciało - rozgrzewkę wykonywał niestarannie, za to z uporem ćwiczył karkołomne figury, tańczył na betonowej podłodze i nie przejmował się ewentualnymi konsekwencjami ciągłego nadwyreżania ciała. Po kontuzji nie wrócił do pełnej wydolności – ruch sprawia mu ból, więc przerwy w próbach zazwyczaj spędza na leżąc. Chcąc dalej tańczyć, musiał zmienić stosunek do ciała, wyczuć granicę między bólem koniecznym a szkodliwym i odnaleźć w tańcu przyjemność mimo ustawicznego fizycznego dyskomfortu. Słabość można uznać za mankament i ograniczenie lub za katalizator odkryć, do których nie dochodzi się w sytuacji komfortowej. Dzięki fizycznemu cierpieniu Ohad zrozumiał, że można używać ciała wydajnie i z czułością. Żeby uniknąć bólu, musiał wyjść poza wyuczone schematy, co dało mu dostęp do niewyczerpanych pokładów uśpionych wcześniej możliwości. Nauczył się, że słuchanie ciała jest ważniejsze i bardziej owocne niż mówienie mu, co ma zrobić<sup>21</sup>.

Twórca przyznaje, że niejednokrotnie idee, przeciwko którym wcześniej się buntował, okazywały się zgodne z jego filozofią, ale działało się to dopiero wówczas, gdy dochodził do nich samodzielnie i filtrował je przez własne ciało i wrażliwość. Choć od początku w tańcu był blisko tego, co stanowi istotę Gaga, to używał klasycznych środków i pojęć. Gdy dojrzał i zrozumiał, że potrzebuje specyficznych narzędzi do pracy z tancerzami, zaczął konstruować swoisty język ruchowy. Być może ani stylistyka jego ruchu, ani założenia choreograficznych wizji nie uległy radykalnej zmianie, ale zestaw narzędzi, których używa i które oferuje tancerzom w pracy nad spektaklem, został poddany de- i rekonstrukcji. Naharin poskładał w całość doświadczenie kontuzji, naukę wyniesioną z wieloletniego współtworzenia z ludźmi i autorefleksyjne, czysto życiowe wnioski. Z tej mieszanki ulepił nową metodę pracy z zespołem, z ciałem i duchem, z człowiekiem w ogóle. „Nasza prywatna historia znajduje odzwierciedlenie w ruchu.

<sup>21</sup> Ohad Naharin, *Why I choreograph*, „Dance Magazine”, X 2013, <http://www.dancemagazine.com/issues/october-2013/why-i-choreograph-ohad-naharin#sthash.p75javTh.dpuf> (dostęp: 16 I 2014).

Nasze słabości, mocne strony, seksualność, inteligencja, świadomość wszechświata mają wiele wspólnego z tym, jak tańczymy”<sup>22</sup>.

Praktyka taneczna wpływa również na stosunek tancerza do ciała. Dominika Byczkowska, przeprowadziwszy wnikliwe badania środowiska tańca towarzyskiego, wyróżniła trzy sposoby postrzegania własnego ciała przez tancerzy: ciało jako materiał, narzędzie, nauczyciel. Te modelowe podejścia nie wykluczają się i zazwyczaj współwystępują w różnych proporcjach w zależności od okoliczności, uwarunkowań indywidualnych oraz czynników społeczno-kulturowych<sup>23</sup>. Ciało-materiał ma określone cechy widoczne na zewnątrz – kształt, kolor, rozmiar. Można je zmienić za pomocą różnych zabiegów, od ćwiczeń po makijaż, i zbliżyć się do stanu idealnego. Ciało-narzędzie powinno słuchać tancerza i być zdolne do wykonywania stawianych mu zadań. Musi być sprawne, niezawodne, jest przecież podstawowym instrumentem tancerza i materią ekspresji. Ciało-nauczyciel zyskuje częściową autonomię, ma konkretne uwarunkowania i potrzeby, które komunikuje. Wie, co dla niego dobre, a co szkodliwe, czasem więc nie realizuje niebezpiecznych dla siebie poleceń. Ciało-nauczyciela trzeba słuchać i z nim współpracować. Ten poziom relacji pojawia się albo nagle, po kontuzji, albo stopniowo, wraz ze wzrostem świadomości. Młodszy tancerze często nadużywają ciała i zmuszają je do nadmiernego wysiłku, starsi – szukają sposobów na ułatwienie sobie tanecznego życia. Wynika to nie tyle z braku siły czy zapału, co z umiejętności słuchania organizmu i przekonania, że nie warto go forsować, skoro nie jest to konieczne.

Taniec współczesny, który narodził się w procesie kontestacji klasycznego, rygorystycznego stosunku do ciała, w większym stopniu niż inne style szanuje naturalne, anatomiczne uwarunkowania i korzysta z udogodnień oferowanych przez otoczenie – grawitacji, przestrzeni, energii czy podłogi. Symptomatyczne, że wielu pionierów technik świadomości ciała dochodziło do przełomowych odkryć dzięki

<sup>22</sup> Barbara Figge Fox, *Batsheva's Gaga Takes the Dance World by Storm*, "U.S.1", 28 I 2009, <http://www.princetoninfo.com/index.php/component/us1more/?key=01-28-2009%20Batsheva&more=1&action=comment> (dostęp: 27 II 2014): „All of our personal history is reflected in our movement: Our weaknesses, our strengths, our sexuality, our intelligence, our awareness of the universe have a lot to do with how we dance”.

<sup>23</sup> Dominika Byczkowska, „Ciało to mój największy nauczyciel”. *Interakcje z własnym ciałem w pracy tancerza*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 8, 2012, nr 2, s. 112-127, [http://przegladsocjologiijakosciowej.org/Volume19/PSJ\\_8\\_2\\_Byczkowska.pdf](http://przegladsocjologiijakosciowej.org/Volume19/PSJ_8_2_Byczkowska.pdf) (dostęp: 18 II 2014).

doznany urazom. Frederick Alexander, Moshe Feldenkrais czy Mabel Todd szukali możliwości działania mimo bólu i ograniczeń. Prawdą okazało się założenie edukacji somatycznej, że zdrowienie jest procesem uczenia się, a uczenie się komunikacji z ciałem prowadzi do zdrowia<sup>24</sup>.

Poddane odpowiedniej stymulacji ciało może zrobić niemal wszystko. Aby wyrwać je z uśpienia i wyzwolić z ruchowych schematów, trzeba rozbudzić zmysły, rozwinąć wyobraźnię, zrozumieć fizyczne ograniczenia i znaleźć metodę na ich ominięcie lub użycie jako środka do celu. Gaga łączy świadomą pracę z ciałem z instynktownym używaniem całej jego struktury. Prowadzi do zwiększenia elastyczności i wytrzymałości oraz wzbogacenia słownika fizycznej ekspresji. Na początku posługiwali się nią tylko członkowie zespołu, ale w 2001 roku zaintrygowani tym, co działo się na sali, pracownicy administracyjni Batshevy namówili sceptycznie nastawionego do tego pomysłu choreografa, by zrobił im zajęcia. Nie skończyło się na jednym spotkaniu, a na pierwszy rzut oka bezcelowy eksperyment okazał się istotny dla rozwoju metody. Gaga wyszła z ukrycia i zyskała wciąż poszerzające się grono miłośników – zarówno profesjonalistów, jak i ludzi niezwiązanych zawodowo z tańcem. Obecnie jest jedną z najważniejszych i najsilniej oddziałujących na estetykę taneczną metod pracy w Izraelu i dzieli się na dwa moduły: Gaga Dancers – dla tych, którzy mają podstawową wiedzę z zakresu tańca klasycznego, oraz Gaga People – dla wszystkich zainteresowanych szeroko pojętą pracą z ciałem. W obu wariantach stanowi źródło wiedzy i samoświadomości zdobywanej za pośrednictwem ciała. U nietancerzy praktyka Gaga odbudowuje relację z ciałem, co pociąga za sobą daleko idące konsekwencje na wielu poziomach, od poprawy samopoczucia fizycznego po zmianę sposobu widzenia rzeczywistości. U tancerzy – otwiera i uwalnia, ale też prowadzi do sprawniejszego i ciekawszego posługiwania się ciałem jako narzędziem. Dla Batsheva Dance Company stanowi podstawę codziennego treningu i sposób pracy nad materiałem choreograficznym. Regularne zajęcia Gaga odbywają się w kilku miastach w Izraelu, w Stanach Zjednoczonych, Belgii, Niemczech, Włoszech, Japonii, Paragwaju, Hiszpanii i Szwajcarii.

<sup>24</sup> Katarzyna Zając, *Zdrowienie jest uczeniem się, uczenie się jest zdrowieniem, Edukacja Somatyczna na przykładzie systemu Reedukacji Pola Kory Mózgowej*, "Fizjoterapia", t. 14, 2006, nr 4, <http://www.edukacjasomatyczna.com/pelny%20poprawka.html> (dostęp: 18 IV 2014).

Gaga nie jest techniką. Jest językiem, czyli systemem znaków i systemem tworzenia znaków. Służy komunikacji między ćwiczącym a jego ciałem, choreografem a tancerzami, nauczycielem a uczniami czy wykonawcami a publicznością. Technika natomiast stanowi zbiór zasad używania konkretnych partii ciała w ustalony sposób. Określa, czym i jak poruszać, by uzyskać planowany efekt.

Naharin wyznaczył ramy Gaga, ale język wciąż się rozwija i modyfikuje pod wpływem doświadczeń jego użytkowników. Nauczyciele Gaga mają obowiązek przyjeżdżać do Tel Awiwu, żeby aktualizować swoją wiedzę i dzielić się tym, co odkryli poprzez praktykę. W ten sposób razem konstruują i rozprzestrzeniają po świecie wspólny język. Nigdy nie powstał – i zapewne nie powstanie – słownik ani podręcznik Gaga. Naharin bardzo dba o czystość i – mimo powszechnej fascynacji zjawiskiem – elitarność tego języka. Mogą go uczyć tylko certyfikowani nauczyciele, nie wolno nagrywać zajęć, a poznawanie Gaga z racji jej specyfiki jest możliwe jedynie na lekcjach, w ruchu, za pośrednictwem ciała.

Gaga jest wyjątkowa nie tylko na poziomie słownika ruchowego, lecz także – nomenklatury. Ohad wypracował zestaw pojęć, na który składają się głównie angielskie słowa oraz neologizmy. Nasuwa to pytania o sens i zasadność przekładu podczas zajęć prowadzonych w innych niż angielski językach. Z jednej strony nauczyciele z różnych krajów próbują przenieść Gaga na rodzimy grunt, z drugiej – tłumaczenia oryginalnych zwrotów nierzadko mijają się z pierwotnym znaczeniem, co zresztą stanowi problem paralenny do problemu nazewnictwa w tańcu współczesnym czy kontakt improwizacji.

Angielskie wyrazy w Gaga określają zazwyczaj jakości ruchowe lub sposób poruszania się. *Floating*<sup>25</sup> czy *shake*<sup>26</sup> są czytelными poleceniami dla społeczności Gaga. Rachael Osborne, która dołączyła do zespołu w 2001 roku, zauważyła, że z czasem nastąpiła swego rodzaju kodyfikacja terminologii. Początkowo Ohad szukał słów, które najpełniej oddawałyby jego intencje i stymulowały tancerzy do ruchu zbliżonego do jego wizji. Stopniowo niektóre terminy okazywały się na tyle trafne, że wchodziły do stałego zestawu pojęciowego. Teraz, po latach pracy, tancerze Batshevy w mgnieniu oka komunikują się z choreografem, ponieważ wiele poleceń dla jednej i drugiej strony

<sup>25</sup> *Floating* (ang. *to float* – pływać, unosić się na wodzie) – wyobrażenie przepływu w ciele, poruszania się w wodzie.

<sup>26</sup> *Shake* (ang. *shake* – trząsienie) – trząsienie całym ciałem lub jego częścią.

przekłada się na podobne jakości w tańcu. Osborne mówi, że z biegiem lat komunikacja między choreografem a tancerzami stała się wręcz intuicyjna. „Jego świat jest bardziej czytelny, więc będąc w tym świecie, możesz pozwolić wyobraźni na szaleństwo”<sup>27</sup>. W tych konkretnych ramach pozostaje dużo wolności, a precyzja werbalna nie powoduje ruchowego ograniczenia. Tak samo jak w każdym języku – słowa mają definicje, ale mogą być różnie rozumiane i stosowane. Skoro Gaga jest językiem (ruchowym i artystycznym), to formy jej istnienia można za de Saussurem podzielić na *langue* i *parole*, czyli ogólny system i funkcjonujące w jego ramach jednostkowe wypowiedzi.

Ohad współpracuje z zespołami na całym świecie, ale przyznaje, że tylko z Batshewą ma pełne porozumienie. Mówi, że własny zespół jest jego domem dla artystycznych eksperymentów<sup>28</sup>. Swoją pracę z tancerzami porównuje do znajdowania kluczy, za pomocą których otwiera kolejne furtki do drzemających w wykonawcach pokładów możliwości, dlatego twierdzi, że ruch w jego spektaklach nie w pełni od niego pochodzi. Jednocześnie ci, którzy rozumieją go najlepiej i biegle władają jego językiem, czyli członkowie Batshevy, dostarczają mu największej liczby kluczy.

Jak w praktyce wygląda Gaga? Tancerze stają w rozsypce w sali bez luster. Gdzieś wśród nich znajduje się nauczyciel, a poznać go można tylko po tym, że jako jedyny się odzywa. Wydaje polecenia, które wszyscy razem, włącznie z nim, realizują w cielesnej, milczącej praktyce (chyba że elementem zadania jest użycie głosu). Zawartość i struktura poleceń są skodyfikowane, ale ulegają ciągłym zmianom pod wpływem pracy i doświadczeń Ohada oraz wszystkich nauczycieli Gaga na świecie. Trening polega na zadawaniu ciała pytań i przyglądaniu się jego reakcjom – bez dokonywania ocen, bo w Gaga nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Uczestnicy nie kopią ruchów, ale aktywnie eksplorują własne ciało w oparciu o wskazówki prowadzącego. Dzięki temu zyskują zrozumienie fizyczności zarówno na poziomie znajomości odruchów, jak również – intencjonalnego ich wykorzystania w tańcu.

Zadania w Gaga mają wielopiętrową strukturę. Polecenia następują po sobie

<sup>27</sup> Deborah Friedes Gallili. Inside Batsheva, „Dance Magazine”, II 2012, <http://www.dancemagazine.com/issues/February-2012/Inside-batsheva> (dostęp: 5 VI 2014): “his world is more clear, and then inside that world you can let your imagination go wild”.

<sup>28</sup> Ibid.

i kumulują się, dzięki czemu ćwiczący mogą nabudowywać kolejne działania. Poszerzają asortyment środków wyrazowych i zdobywają umiejętność równoczesnego wykonywania krańcowo odmiennych ruchów, na przykład ciało płynie w przestrzeni, podczas gdy w różnych jego partiach pojawiają się eksplozje.

Gaga Dancers jest przeznaczona dla profesjonalnych tancerzy i zaawansowanych adeptów tańca powyżej piętnastego roku życia. Lekcje trwają godzinę i piętnaście minut i opierają się na ogólnych zasadach Gaga, ale wymagają też *stricte* tanecznych umiejętności oraz znajomości klasycznej nomenklatury, ponieważ wbrew pozorom Gaga nie stoi w opozycji do baletu. Naharin uważa klasykę za istotną bazę techniczną, ale używa jej w *sposób Gaga*, czyli nakłada niekonwencjonalne zadania na standardowe ćwiczenia. Z jednej strony prowadzi to do nadania znanym formom nieoczywistych jakości, z drugiej – pokazuje, że sztywne podziały formalne są tylko częściowo uprawnione. Wszechstronny tancerz musi mieć na tyle otwarty umysł, by odnaleźć się w pracy z różnymi choreografami, w odmiennej od swojej estetyce i nieznanym wcześniej ruchu. Jeśli posiada różnorodne narzędzia i potrafi ich używać, to będzie wyjmował ze skrzynki odpowiedni przyrząd we właściwym momencie.

Kilka instrukcji, które należy poznać przed pierwszą lekcją Gaga<sup>29</sup>:

Nie przestawaj się ruszać! Ćwiczenia płynnie w siebie przechodzą, drugie w kolejności polecenie nie wymazuje pierwszego – nakładają się na siebie jak warstwy, właśnie dlatego nie wolno się zatrzymywać, nawet robić przerwy na wodę. Zawsze można znaleźć moment na odpoczynek, redukując aktywność do 20 – 30% albo ruszając się tylko w formie *floatingu*, ale nie wolno zamrażać rozbudzonego ciała, powracać do stanu sprzed początku zajęć.

Słuchaj swojego organizmu! Wykonywanie poleceń jest wnikliwym poszukiwaniem za pośrednictwem ciała, dlatego trzeba być uważnym na płynące z niego sygnały i pamiętać o jego ograniczeniach, co nie znaczy, że nie należy ich pokonywać – wręcz przeciwnie. Nie wolno robić niczego wbrew ciału, trzeba zatem unikać bólu, który jest jasnym komunikatem o zagrożeniu, ale ból i wysiłek to dwa różne stany. Pierwszego

<sup>29</sup> Na podstawie *Gaga – work instructions*, czyli instrukcji zamieszczonych na oficjalnej stronie Gaga, <http://gagapeople.com/english/about-gaga/work-instructions/>. Podobną listę wskazówek otrzymuje każdy uczestnik warsztatów Gaga Intensive.

należy się wystrzegać, drugiego – pod żadnym pozorem.

Ważniejsza od ekstremalnego wysiłku jest precyzja jakościowa ruchu. Lepiej zacząć spokojniej, by znaleźć i poczuć specyfikę cielesnej realizacji danego polecenia, niż rzucać się od razu w wir intensywnego, ale automatycznego, bezrefleksyjnego działania.

Bądź świadomy. Szukaj, badaj, obserwuj – przede wszystkim siebie i swoje ciało, ale także innych. Każdy człowiek ma specyficzny sposób poruszania się. Przyglądanie się innym służy nie tyle kopiowaniu ich ruchu, co wychodzeniu poza swoje schematy. Czujność pozwala także poznać własne i dostrzec cudze wymagania przestrzenne.

Zajęcia zaczynają się punktualnie. Spóźnieni nie wchodzą na salę. Lekcja prowadzona jest logicznie, konsekwentnie i stopniowo. Ciało rozgrzewa się od pierwszej sekundy, więc bezpieczniejsze dla spóźnialskich będzie zajęcie się czymś innym, (równie) przyjemnym i przyjście na Gaga następnego dnia. Najlepiej pojawić się na sali chwilę wcześniej, wyłączyć telefon i skomunikować się ze sobą.

Gaga to o wiele więcej niż trening. To system pracy i sposób myślenia, dzięki któremu można powrócić do stanu, kiedy umysł nie był zewnętrznym „porucznikiem” dla ciała. Naharin nie dopuszcza do uczestnictwa w zajęciach osób poniżej piętnastego roku życia, uważa bowiem, że tego nie potrzebują, bo mają Gaga w sobie. Myślę, że można polemizować z tym stwierdzeniem, a w moim odczuciu gotowość do pracy w ten sposób łączy się także z odpowiednim poziomem świadomości.



## **GAGA W POLSCE**



Trudno pisać o Gaga w Polsce, ponieważ Gaga w Polsce nie ma. Ona bywa – festiwalowo i okazjonalnie, ale jeszcze nie pojawiła się tu na stałe. Wielu tancerzy korzysta z jej elementów w pracy twórczej i dydaktycznej, niemniej jednak tylko nielicznym udało się wyjechać do Izraela, by czerpać wiedzę bezpośrednio ze źródła. Reszta musi kształcić się na warsztatach.

Polska widownia miała mało okazji do oglądania izraelskich artystów na scenie. Przeszkodę stanowią głównie kwestie finansowe. Zespół Ohada Naharina należy do najdroższych na świecie, więc polskie festiwale nie stać na opłacenie jego występów. Mimo to na przełomie sierpnia i września 2000 roku udało się zaprosić „młodsza siostrę” Batsheva Dance Company, czyli Batsheva Ensemble, na VIII Krakowską Wiosnę Baletową organizowaną przy współpracy z Festiwałem Kraków 2000. Artyści pokazali fragmenty *Zachacha i Part, Dance*, wzbudzając zachwyty publiczności:

Przez 70 min. przedstawienia widz patrzy oniemiały w zachwycie, poczynawszy od pierwszej sekwencji, w której słychać tekst recytowany po hebrajsku. Występujący muszą tu sprostać wielu zadaniom, muszą być doskonali technicznie, pełni energii i mocy. Nawet gdy nie tańczą - są obecni na scenie, recytują i śpiewają, i są równie dobrymi śpiewakami jak tancerzami. Wszystko jest tutaj na najwyższym poziomie. Choreografia i wykonanie. Wspaniała muzyka – kolaż ludowych pieśni izraelskich, afrykańskich i azjatyckich. A także światło, pełne ekspresji. I kostiumy - proste, skromne, prawie aseksualne, ale różnorodne, bardzo dobrze spełniają swoją rolę, nie odwracające uwagi od tego, co najważniejsze – ruchu<sup>30</sup>.

Kilka miesięcy później, w maju 2001 roku, w ramach XVI Łódzkich Spotkań Baletowych ze spektaklem *Anaphaza* wystąpiła Batsheva Dance Company. W relacjach prasowych można znaleźć informacje-ciekawostki o rekwizytach przywiezionych przez Naharina (m.in. suszone błoto, które po zalaniu wodą wykorzystano do charakteryzacji i scenografii) czy dodatkach kupowanych przez organizatorów na zamówienie twórców (plastikowe płachty)<sup>31</sup>. Na szczęście po spektaklu pojawiły się także recenzje, w których

<sup>30</sup> Batsheva. *Ostatni Akord Wiosny Baletowej*, „Dziennik Polski”, 30 VIII 2000, <http://www.dziennikpolski24.pl/artukul/2230462,batsheva,id,t.html?cookie=1> (dostęp: 26 VIII 2014).

<sup>31</sup> *Łódzkie Spotkania Baletowe, Batsheva Dance Company w Polsce*, „Wolna strefa - serwis tańca”, 21 V

oceniano walory artystyczne przedstawienia. Tym, co zwróciło szczególną uwagę odbiorców, był kontakt tancerzy z publicznością:

Jednym z zastosowanych sposobów na interakcję było przerwanie spektaklu. Lider, niczym przewodnik greckiego chóru, zwrócił się do widzów – «Ci, którzy chcą, by spektakl trwał dalej, proszę wstać». Osłupiałej publiczności teatru zadawał kłopotliwe pytania – «Kto z państwa zarabia mniej niż 500 tysięcy rocznie? Kto z państwa wierzy w reinkarnację?» Ci, którzy odpowiadali pozytywnie, mogli usiąść. Kulminacyjne pytanie: «Kto z państwa byłby w stanie oddać za kogoś życie?» ostatecznie skłoniło do powrotu na swoje miejsca wszystkich upartych. Konwencja bliskiej interakcji z publicznością została zachowana do końca *Anaphazy* – tancerze zaprosili nawet na scenę kilkanaście kobiet z publiczności. Grupowa improwizacja tancerzy z zaproszonymi do zabawy widzami była jednym z najciekawszych elementów choreografii. Spektakl przesycony był ogromną ilością środków wizualnych, ale efekty te nie tuszowały niedociągnięć choreograficznych, lecz stanowiły przyjemny w odbiorze łącznik pomiędzy tańcem, teatrem, muzyką graną na żywo i filmem<sup>32</sup>.

W 2010 roku, po latach starań, Ewie Wycichowskiej udało się nawiązać współpracę z Ohadem Naharinem, pod okiem którego Polski Teatr Tańca przygotował jedno z przedstawień granych przez Batsheva Dance Company – *Minus 2*. Asystentem choreografa był Yoshifumi Inao, próby trwały dwa miesiące, a premiera odbyła się 26 listopada 2010 roku w Poznaniu<sup>33</sup>. Spektakl składa się z fragmentów dzieł Ohada, który – jak sam deklaruje – lubi przetwarzać już istniejące choreografie, zmieniać ich kontekst i odkrywać je na nowo. „*Minus 2* (...) potrafi zaskoczyć widza. Najlepiej bawią się na nim ci, którzy wybrali się do teatru bez sprecyzowanych oczekiwań, są otwarci na różnorodność doznań. Jest to zgodne z założeniami reżysera, który chciał sprawdzić, czy zestawienie tak różnych elementów może funkcjonować jako całość. Okazało się,

---

2001, [http://www.moderndance.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=744&Itemid=76](http://www.moderndance.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=744&Itemid=76) (dostęp: 27 VIII 2014).

<sup>32</sup> *Kto wierzy w reinkarnację?*, „Wolna strefa - serwis tańca”, 25 V 2001, <http://wolnastrefa.republika.pl/57.htm> (dostęp: 25 VIII 2014).

<sup>33</sup> Agnieszka Gonczar, *Teatr: Najnowszy spektakl Naharina w Auli Artis*, „Dziennik Bałtycki”, 26 XI 2010, <http://www.dziennikbaaltycki.pl/artukul/337460,teatr-najnowszy-spektakl-naharina-w-auli-artis,id,t.html?cookie=1> (dostęp: 20 VIII 2014).

że jest to nie tylko możliwe, ale także całkiem przyjemne dla oka i ucha”<sup>34</sup>. PTT jest jedynym polskim zespołem, w którego repertuarze znalazło się dzieło Naharina. Od tego czasu spektakl był prezentowany w Brazylii, Czechach, Chinach, Niemczech, na Węgrzech i Białorusi<sup>35</sup>.

Gaga jako forma treningu dotarła do Polski kilka lat później niż jej sceniczna wersja. Pierwsze warsztaty odbyły się w ramach Alternatywnej Akademii Tańca w Poznaniu w 2009 roku. Zajęcia prowadził Arkadi Zaides, pierwszy tancerz, któremu Ohad pozwolił uczyć Gaga. W opisie warsztatów wyraźnie podkreślano, że Gaga może praktykować każdy:

Tańczysz klasycznie? Gaga pozwoli Ci być lepsza baleriną! Próbujesz sił w tańcu współczesnym, odkryj możliwości swego ciała by robić szybsze postępy! W ogóle nie tańczysz, a chciałbyś? Gaga pozwoli Ci skosztować przyjemności ruchu!

10 lat temu Ohad Naharin zaczął stosować swój „język” także w zajęciach z nietancerzami. W ten sposób Gaga przekroczyła granice tanecznego świata i stała się dla choreografa i wielu innych filozofią życia. Teraz i TY możesz spróbować GAGA<sup>36</sup>!

Właśnie w Poznaniu w języku ruchowym Ohada Naharina zakochała się jedyna jak dotąd polska instruktorka Gaga – Natalia Iwaniec. Początkowo uczestniczyła w warsztatach krajowych i zagranicznych, jednak bardzo szybko, bo już w 2010 roku, zdecydowała się na wyjazd do Izraela. W Tel Awiwie uczestniczyła w zajęciach Gaga, brała udział w projekcie zespołu Yasmeen Godder, a w 2011 roku dostała się na szkolenie dla nauczycieli Gaga (Gaga Teachers Training), po którym otrzymała uprawnienia do prowadzenia zajęć. Od tego momentu jeździ po świecie, uczy i bierze udział w projektach artystycznych. W Polsce działa na razie jedynie w systemie warsztatowym. Środowisko tańca współczesnego czeka na jej powrót do kraju.

<sup>34</sup> Olga Ptak, *Kalejdoskop wrażeń*, „Dziennik Teatralny Łódź”, 3 XII 2010, <http://www.ptt-poznan.pl/spektakle/aktualne/minus-2-2010-/dziennik-teatralny1/> (dostęp: 22 VIII 2014).

<sup>35</sup> Dane z oficjalnej strony Polskiego Teatru Tańca, <http://www.ptt-poznan.pl/spektakle/aktualne/minus-2-2010-/> (dostęp: 24 VIII 2014).

<sup>36</sup> *Alternatywna Akademia Tańca, Arkadi Zaides, warsztaty Gaga*, oficjalna strona Arts Stations Foundation, VI 2009, <http://www.starybrowarnowytaniec.pl/event/210> (dostęp: 22 VIII 2014).

Najważniejsze festiwale, w ramach których odbyły się lub regularnie odbywają warsztaty Gaga, to między innymi: Festiwal Cyrkulacje „Żywe Kultury Ruchu”, Festiwal Tańca Współczesnego Spacer, Ogólnopolskie Warsztaty Tańca Współczesnego w Połczynie Zdroju, Summer Intensive w Burdągu, Dancing Poznań, Festiwal Teatrów Tańca Zawiorowania. Jednym z ważnych propagatorów Gaga jest Krakowski Teatr Tańca. Gaga towarzyszyła wystawie *Przyjdźcie, pokażemy Wam, co robimy. O improwizacji tańca* w Muzeum Sztuki ms2<sup>37</sup> i coachingowi Pracowni Fizycznej w Łodzi, pojawiła się też w rodzinnym dla Natalii Iwaniec Opolu i w kilku innych miastach. Gaga Intensive, czyli intensywne warsztaty Gaga i repertuaru Batsheva Dance Company, które odbywają się w Izraelu i niektórych miastach europejskich, wciąż nie dotarły do Polski. Coraz więcej tancerzy decyduje się na udział w tym wydarzeniu za granicą, ale przeszkodę nadal stanowi bardzo wysoka – zwłaszcza w świetle zarobków polskich tancerzy – cena warsztatów.

Niewątpliwie popularność Gaga w Polsce wzrasta, przede wszystkim w kręgu tancerzy współczesnych. Tancerze innych specjalności rzadko kiedy słyszeli o Gaga, nie mówiąc o uczestnictwie w warsztatach. Na zajęcia prędzej przychodzą *kontaktowcy*<sup>38</sup> i *ruchowcy*<sup>39</sup> niż tancerze klasycy czy hiphopowi. Po pierwsze ma to związek z faktem, że Batsheva Dance Company jest zespołem tańca współczesnego, więc znają go przede wszystkim profesjonalści z branży. Po drugie filozofia pracy z ciałem w tańcu współczesnym bliższa jest założeniom stosowanym w jodze czy sztukach walki niż – na przykład – w tańcu towarzyskim. Tancerze współcześni często korzystają z innych form pracy z ciałem, a ich przedstawiciele także szukają inspiracji i nowych narzędzi poza obrębem własnej dziedziny. Gaga spełnia oczekiwania obu grup.

Wymienione czynniki, jak również rozwijająca się, ale wciąż zaniedbywana kultura fizyczna w Polsce, powodują, że trzon warsztatów Gaga stanowią tancerze współcześni, często w podobnym składzie, a ludzie niezwiązani z tańcem czy ruchem pojawiają się na nich sporadycznie. Wciąż nie ma w kraju regularnych zajęć Gaga, natomiast warsztaty towarzyszą wydarzeniom *stricte* tanecznym, co nie sprzyja zwiększeniu liczby

<sup>37</sup> Wystawa odbyła się między 7 VI a 20 X 2013 i towarzyszył jej cykl różnorodnych wydarzeń. Kuratorkami wystawy były Sonia Nieśpiałowska-Owczarek i Katarzyna Słoboda.

<sup>38</sup> Ludzie zajmujący się kontakt improwizacją.

<sup>39</sup> Ludzie, którzy pracują z ruchem – od aktorów teatru fizycznego po terapeutów tańcem i ruchem.

uczestników spoza kręgu profesjonalnego. W Polsce powoli rośnie zainteresowanie ruchem naturalnym, organicznym, dla którego entuzjastów Gaga byłaby atrakcyjną formą aktywności, bo daje swobodę ekspresji fizycznej i przyjemność ruchu bez konieczności poświęcania życia na rzecz treningów przy drążku. Stoi na przecięciu tanecznego i – najogólniej rzecz biorąc – *ruchowego* świata. Mogą ją uprawiać zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy, o czym świadczy popularność zajęć Gaga People w Izraelu. Trudno jednak stwierdzić, czy w Polsce taka forma zajęć znalazłaby równie liczne grono odbiorców wśród nieprofesjonalistów.

Wiadomo natomiast, że tancerze coraz częściej mówią o potrzebie treningów Gaga. W innych państwach regularne zajęcia odbywają się zarówno na wydziałach tańca, jak i w studiach tanecznych. Na pewno można liczyć na zmianę sytuacji po powrocie Natalii Iwaniec, lecz jeden instruktor nie zaspokoi potrzeb tancerzy z kilku miast. Myślę, że warto byłoby zaprosić do kraju nauczycieli, którzy prowadziliby lekcje w głównych ośrodkach tanecznych w Polsce. Przeszkodą zapewne są finanse i komplikacja instytucjonalna w świecie tańca współczesnego, co – mam nadzieję – nie przekreśla szans na stworzenie przestrzeni dla Gaga.



## OBRAZY MENTALNE

- od ideokinezy do Gaga

“Ćwicząc ruch, myśl ruchem, nie mięśniami”<sup>40</sup>.

André Bernard

---

<sup>40</sup> André Bernard, Wolfgang Steinmüller, Ursula Stricker, *Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment*, North Atlantic Books, 2006, s. 17: „When practicing movement, think movement, not muscle”.



Znalazłszy się na zajęciach Gaga, można usłyszeć między innymi<sup>41</sup>:

- *Poczuj, jak kości poruszają się pod skórą.*
- *Znajdź luki w ciele. Zmultiplikuj je.*
- *Znajdź trzęsienie wychodzące z centrum, jak gdyby ktoś trząsnął tobą od wewnątrz. Zagotuj swoje ciało, które składa się w 80-90% z wody; trzęś się tak, by ciało zaczęło się gotować.*
- *Rozbij ciało na miliony kawałków, poruszaj każdym z nich.*
- *Zatrać się w trzęsieniu, znajdź w tym przyjemność.*
- *Niech twoje ciało stanie się tak ciężkie, jakbyś znajdował się w błocie. Niech każdy ruch lepi i kształtuje twoje ciało.*
- *Stań się spaghetti w gotującej się wodzie.*
- *Znajdź węża w kręgosłupie.*
- *Wyobraź sobie, że po twoim ciele podróżuje kulka. Obserwuj jej ruch, pozwól jej kierować ruchem twojego ciała.*
- *Znajdź kulisty ruch stawów – zacznij od kostek, przejdź do kolan, bioder, barków – ale nie zapominaj o poprzednio uruchomionych stawach; niech wszystkie działają jednocześnie, wykorzystując swoją kulistość.*
- *Niech każdy krok będzie jak zasianie ziarna, z którego rozkwita kwiat w dowolnym miejscu na twoim ciele.*
- *Poczuj, jak skóra na twoim ciele się topi.*
- *Pozwól ciału się rozpuścić i zebrać z powrotem w całość.*
- *Wyciągaj kości tak, jak możesz najbardziej – poza obręb ciała, w przestrzeń.*
- *Znajdź wszystkie sposoby zbliżenia do siebie miednicy i głowy, szukaj nieoczywistych rozwiązań.*
- *Znajdź wybuchy w ciele, najpierw pojedyncze, potem kilka naraz, aż w końcu niech całe twoje ciało opanują niekontrolowane wybuchy.*
- *Wyobraź sobie, że twoje żebra zostały uwięzione w klatce, spróbuj ją rozbić.*

---

<sup>41</sup> Część poleceń pochodzi z blogowego artykułu Michaela J. Morrisa *Thoughts of Batsheva and Gaga*, 11 II 2009 <http://morrismichaelj.wordpress.com/2009/02/11/thoughts-on-batsheva-and-gaga/> (dostęp: 3 IV 2014), część – z moich notatek z warsztatów z Natalią Iwaniec.

- *Podłącz się do leny<sup>42</sup>, pozwól, by energia z leny szła do wszystkich części ciała.*
- *Uruchom stopy. Niech staną się aktywne, reszta ciała niech podąży za ich ruchem.*
- *Zrób plié<sup>43</sup> i wyobraź sobie, że jesteś wypełniony piaskiem. Zaczynaj go przesypywać.*
- *Poczuj, że przestrzeń wokół ciebie jest wypełniona gęstym miodem. Poruszaj się w niej w dół, do samej podłogi, i w górę, do pozycji stojącej.*
- *Znajdź sposób na zbliżenie do siebie łopatek. Najpierw postaraj się, żeby dotknęły się z tyłu, na plecach. To samo spróbuj zrobić z przodu.*

Powyższa lista jest zbiorem przykładowych poleceń Gaga. Każde zajęcia wyglądają inaczej, bo instruktor tworzy je na bieżąco. Obserwuje ćwiczących i prowadzi ich coraz dalej i głębiej przez wybrane zagadnienia. Musi być czujny, aktywny i kreatywny. Ma za zadanie inspirować do cielesnych poszukiwań, więc może tworzyć własne obrazy i porównania – oczywiście w ramach stworzonego przez Ohada języka.

Gaga opiera się na intensywnej pracy z wyobraźnią, co nie jest niczym nowym ani rewolucyjnym, bo człowiek od tysięcy lat mniej lub bardziej świadomie używa wyobraźni do różnych celów, jednak wykorzystanie obrazów mentalnych do pracy z ruchem i ekspresją artystyczną ma dość krótką historię. Greckie *ideo* oznacza myśl, *kinesis* – ruch, można więc w największym skrócie powiedzieć, że ideokineza to taki sposób pracy, w którym myśl czyni ruch łatw(iejsz)ym<sup>44</sup>. Sam termin stworzył pianista Luigi Bonpensière, wykorzystujący techniki wyobrażeniowe do nauki gry na fortepianie, ostatecznie jednak nazwa przyłączyła się do nurtu zapoczątkowanego przez Mabel E. Todd.

Pionierka ideokinezy rozpoczęła intensywną pracę z ciałem pod wpływem osobistych doświadczeń. W wieku 16 lat doznała na tyle poważnej kontuzji pleców, że groziło jej trwałe kalectwo. Mimo fatalnych prognoz Mabel z wielką determinacją

<sup>42</sup> *Lena* (w języku Gaga) – centrum (tak w tańcu określa się środek ciała).

<sup>43</sup> *Plié* (fr. plier – zginać) – termin baletowy oznaczający równoczesne uginanie obu kolan, miękki przysiad bez odrywania stóp od podłogi.

<sup>44</sup> W zrozumieniu tej zależności pomagają również etykiety, których używa się do opisu metody: edukacja nerwowo-mięśniowa / psychofizyczna / psychofizjologiczna / psychomotoryczna / ideomotoryczna / higiena strukturalna / mechanika ciała / trening psychofilozoficzny (André Bernard, Wolfgang Steinmüller, Ursula Stricker, *Ideokinesis...* s. 43).

szukała wszelkich sposobów na poprawę stanu zdrowia. W oparciu o własne obserwacje stopniowo wypracowała metodę, dzięki której nie tylko odzyskała dawną mobilność, lecz także zaczęła pomagać innym w zwalczaniu wad postawy i problemów motorycznych. W 1937 r., po latach praktyki w studiu w Bostonie, kiedy uzyskała namacalne potwierdzenie słuszności swoich idei, opisała je w książce *The Thinking Body*<sup>45</sup>.

Ruch jest zjawiskiem angażującym układy: mięśniowy, kostny i nerwowy. Pierwszy pełni funkcję silnika, drugi – podpory, trzeci – przekaźnika informacji i koordynatora procesu wykonywania czynności, który zna poszczególne ruchy w formie *muscle patterns*, czyli swoistych przepisów na aktywizację odpowiednich zespołów mięśni. Jeśli organizm ma wdrukowane złe nawyki, to wysyła wadliwe informacje, co prowadzi do nieprawidłowej, ale uznawanej przez układ nerwowy za poprawną, postawy ciała. Nawet w drobnym ruchu uczestniczą dziesiątki albo setki skorelowanych mięśni, więc praca z każdym z osobna byłaby po prostu niewykonalna. Co więcej, konstruowanie wzorców odbywa się poza świadomością, zatem ich reorganizacja wymaga długotrwałego, mozolnego i przebiegłego działania, najlepiej wycelowanego bezpośrednio w układ nerwowy. Stosowanie wyobrażeń to taki intencjonalny podstęp wobec niezależnych od ludzkiej woli procesów. Obrazy dostarczają innych niż dotychczas informacji neuronowych, dzięki czemu odblokowują system i powodują zmianę myślenia (o) ruchu, a co za tym idzie – zmieniają sposób funkcjonowania ciała i przebudowują schematy działania. Można to wyjaśnić na bardzo prostym przykładzie. Polecenie „nie garb się” zazwyczaj powoduje nadmierne spięcie i nienaturalny wyprost kontrolowany przez świadome działanie na mięśniach. Jeśli zastąpi się znienawidzoną w dzieciństwie komendę wyobrażeniem łopatek sphywających w dół po plecach, ciężkich ramion i lekkiej głowy, to ciało samoistnie znajdzie wygodne, fizjologiczne ułożenie, ponieważ zostało naprawdę dobrze zaprojektowane, a siły rozkładają się w nim tak, by utrzymanie wyprostowanej postawy nie wymagało nadmiernego trudu. Zazwyczaj jednak używamy zbyt dużo siły albo brakuje nam równowagi między napięciem a rozluźnieniem. Co więcej, za prawidłową postawę odpowiadają w głównej

---

<sup>45</sup> Mabel E. Todd, *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton Book Company, Nowy Jork 1980.

mierze mięśnie głębokie, które dużo trudniej uruchomić niż mięśnie szkieletowe. Dzięki pracy z obrazami można oddziaływać i na nie, i na organy, które na co dzień funkcjonują bez udziału naszej woli.

W ideokinezie projekcja obrazów odbywa się w bezruchu, ponieważ twórcy metody uważali, że działanie automatycznie aktywuje niechciane mechanizmy. W komfortowej pozycji leżącej można je wymazać, uchronić układ nerwowy przed wysyłaniem sprzecznych informacji i zrobić przestrzeń do zapisu nowych, poprawnych wzorców. Jak to się dzieje, że trening mentalny na biernym ciele zmienia coś we wzorcach ruchowych? Żadna pozycja nie jest w pełni statyczna. Komórki są w ciągłym ruchu nawet wtedy, gdy nie wpływają na nie jakiegokolwiek bodźce. Informacje z otoczenia modyfikują działanie, które tak czy inaczej trwa. W ogromnym uproszczeniu można powiedzieć, że „gdy rdzeń kręgowy mówi «idź», a informacja z zewnątrz – «stój, teren jest niepewny, są schody, musisz podnieść wyżej nogę»”<sup>46</sup>, to ciało dostosowuje się do polecenia wygenerowanego wskutek zaistnienia szczególnych okoliczności. Większość organizmów zamieszkujących Ziemię nie ma nerwów ani mózgu. Wybitny neurobiolog Rodolfo Llinas zauważa, że takie formy życia, jak rośliny czy grzyby, nie przemieszczają się, więc nie potrzebują mechanizmu, za pomocą którego przewidywałyby konsekwencje wykonywanych ruchów w korelacji z panującymi wokół warunkami, natomiast wszystkie mobilne stworzenia posiadły tę swoistą zdolność antycypacji. Komórki – nie tylko nerwowe – mają pamięć i inteligencję, co w szczególny sposób wykorzystuje metoda Body Mind Centering, eksplorując ruch specyficzny dla każdego z układów w ciele. Gaga nie dzieli ciała na fragmenty i nie zagłębia się w różnice między ruchem od organów a ruchem od powięzi<sup>47</sup>, ale postrzeganie na poziomie komórkowym jest w niej równie istotne. Komórki wciąż się zmieniają, ale pamiętają to, czego wcześniej doświadczyły.

Ciało przygotowuje się do działania, nawet jeśli ostatecznie go nie podejmie. Idący po ulicy spokojnym krokiem człowiek, widząc pędzące z naprzeciwka dzieci,

<sup>46</sup> Philip J. Hilts, *Listening to the Conversation of Neurons*, „The New York Times”, 27 V 1997, <http://www.nytimes.com/1997/05/27/science/listening-to-the-conversation-of-neurons.html?src=pm> (dostęp: 15 IV 2014).

<sup>47</sup> Powięź – mocna, elastyczna błona zbudowana z tkanki łącznej. „Opakowuje” całe ciało pod skórą, otacza i oddziela od siebie mięśnie i układy mięśniowe. Zaliczana jest do narządów pomocniczych mięśni, w rzeczywistości jednak pełni wiele funkcji.

mimowolnie przygotowuje się na zderzenie, niezależnie od późniejszego przebiegu wydarzeń<sup>48</sup>– dlatego projekcja wyobrażonych obrazów, które wpływają na człowieka równie mocno jak obrazy pochodzące z rzeczywistości, tak czy inaczej wprowadza zmiany w ciele.

Moshe Feldenkrais – w przeciwieństwie do Mabel Todd – wychodził z założenia, że nauka może się odbywać tylko w ruchu, bo uczenie się jest zmianą<sup>49</sup>. Podobnie w Gaga – poznawanie odbywa się w działaniu, a na zajęciach Gaga nie wolno się zatrzymać. Celem praktyki Gaga jest bowiem nie tyle przywrócenie poprawnego ustawienia ciała, co niekończące się poszukiwanie i odkrywanie możliwości ruchowych. W Gaga nie ma mety, nie ma też dobrych ani złych rozwiązań. Oczywiście można podać to w wątpliwość, bo większość praktykujących Gaga dochodzi do podobnych efektów, a Ohad pracuje nad ćwiczeniami, które mają skłonić ciało do jakiegoś typu ruchu, ważne jednak jest to, że każdy odbiera i realizuje polecenie zgodnie z tym, co czuje i myśli, wsłuchując się w swój organizm. Dotarłszy do jakiegoś punktu, ma za zadanie iść jeszcze kawałek dalej – i tak bez końca. Polecenia otwierają pole do działania i eksploracji, wyznaczają ramy, ale nie wskazują punktu docelowego. Umysł dostaje informację werbalną w postaci polecenia i wysyła komunikat do ciała, które zaczyna działać. Wówczas rolą umysłu staje się obserwacja wydarzeń. Ostatecznie to ciało w ruchu okazuje się źródłem wiedzy.

Ciało poznaje, komórki zmysłowe dostarczają informacje do mózgu, a ruchliwa świadomość nieustannie rekonstruuje „żyjącą mapę świata”, „symulację rzeczywistości”. Llinas sugeruje, że w ten sam sposób funkcjonują myśli – rodzą się nieprzerwanie i przybierają różne formy – od myślenia przez marzenia po sen. Naharin także podkreśla, że ciało jest w ciągłym ruchu, nawet jeśli się nie przemieszcza. Zdarza się, że uczestnicy sesji Gaga zostają doprowadzeni do maksymalnego wysiłku, po którym na chwilę kładą się na podłodze. Zmęczone ciało buzuje w środku, wszystkie procesy ulegają aktywizacji, więc łatwiej poczuć *travelling stuff*<sup>50</sup>. Takie sporadycznie stosowane momenty beczynności po ekstremalnym zmęczeniu służą doświadczeniu

<sup>48</sup> Irmgard Bartenieff, Dori Lewis, *Body Movement: Coping with the Environment*, Gordon and Breach, Nowy Jork 1980, s. 51.

<sup>49</sup> Katarzyna Zając, *Zdrowienie jest uczeniem się, uczenie się jest zdrowieniem...*

<sup>50</sup> *Travelling stuff* (w języku Gaga) – wewnętrzny puls, ruch odbywający się nieustannie w ciele.

nieprzerwanego ruchu wewnątrz organizmu. Świadomość ustawicznego przepływu sprawia, że ruch jest pełny, nasycony i wykończony.

Ciało tancerza, choć wytrenowane, każdego dnia zachowuje się inaczej – bo jest żywe i reaguje na otoczenie. Na stan ciała wpływa wiele czynników – od ilości snu poprzez nawodnienie po kondycję psychiczną, w związku z czym zdarza się, że ruchy, które wczoraj nie nastęrczały większych trudności, dzisiaj okazują się niewykonalne. Oczywiście wraz z rozwojem tanecznych umiejętności forma fizyczna ulega względnej stabilizacji, niemniej jednak nie sposób uwolnić się od sinusoidy. Kiedy tancerz ma problem z wykonaniem elementu, który poprzedniego dnia swobodnie realizował, często próbuje przypomnieć sobie schemat działania „z wczoraj”. Ta metoda nie zawsze działa właśnie z powodu ustawiczności przemian zachodzących w ciele, a rozwiązania oparte na mechanice ruchu i sile mięśni na dłuższą metę zawodzą, jeśli nie towarzyszy im intensywna praca nad świadomością ciała.

Rodolfo Llinas porównuje neurony do tłumu znajomych na przyjęciu: „Komórki nie siedzą cicho i beczynnje w oczekiwaniu na dane zmysłowe, które je pobudzą. Kiedy wyobrażam sobie sposób, w jaki działają, czuję się, jakbym wchodził do sklepu i trafiał na grupę rozmawiających ze sobą sprzedawców. Próbuje zwrócić na siebie uwagę, ale oni rozmawiają o weekendzie albo czymś innym. Tak to jest. Neurony pracują, a sygnały ze zmysłów pukają do drzwi i próbują wejść do środka”<sup>51</sup>.

Ważnym pojęciem w Gaga jest *groove* – wewnętrzny rytm, który można porównać do bitu na imprezie – też pobudza do ruchu i utrzymuje ciało w pulsie. Nauczywszy się słuchać rytmu własnego ciała, tancerz staje się uważny na cudzy *groove*. Dzięki temu problem synchronizacji znika. Tancerze czują się nawzajem i tworzą „magiczną, zgraną grupę, jak gdyby wszyscy wychowali się w tym samym kibucu”<sup>52</sup>.

Kontekst wspólnotowy pojawia się także w samej strukturze zajęć i w ich organizacji w przestrzeni. Ćwiczący stoją w rozsypce. Nawet nauczyciel nie zajmuje uprzywilejowanego miejsca na sali. Wtapia się w kalejdoskop tancerzy i będąc razem

<sup>51</sup> Philip J. Hiltz, *Listening to the Conversation of Neurons...*

<sup>52</sup> Jana Perkovic, *Ohad Naharin – going Gaga is the difference between dancer and gymnast*, „The Guardian”, 8 III 2014, <http://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-going-gaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast> (dostęp: 11 IV 2014): „(...) the result is to make the dancing ensemble appear as a magical, unison group, almost as if the dancers all grew up together in the same kibbutz”.

z nimi w ciągłym ruchu, wydaje polecenia. Prowadząc zajęcia, praktykuje, więc musi stosować się do postulatów eksploracji z ciekawością, poszukiwania przyjemności i odkrywania nowych elementów w tym, co teoretycznie zna. W przeciwnym razie nie będzie ćwiczył Gaga. Ma za zadanie motywować i prowokować do przekraczania znanych granic, ale nie wolno mu krytykować. Jest więc bardziej akuszerką niż sędzią.

Konstrukcja obrazów mentalnych różni się w zależności od celu, w jakim są wykorzystywane. W sporcie stosuje się wizje nakierowane na jak najlepsze wykonanie zadania. Projektuje się konkretny ruch w określonych warunkach, w rzeczywistej przestrzeni. Przewiduje się nawet doznania zmysłowe i reakcje obecnych wokół osób – zawodników oraz publiczności. Wyobrażenia ideokinetyczne służą innym celom – wizualizuje się pożądane zmiany w ustawieniu ciała (pion) i napięciu mięśni. Zazwyczaj odbywa się to za pośrednictwem metafor. Skuteczne obrazy mentalne muszą działać na układ nerwowy jak przynęta na rybę – przyciągać uwagę, rozbudzać apetyt i prowokować do działania. Najlepiej sprawdzają się więc wizje w jakiś sposób przejaskrawione – dziwaczne, absurdalne, szokujące lub niewyobrażalnie piękne, a zarazem precyzyjne – by wzbudzały jasną intencję – oraz dynamiczne – by ciało doświadczyło obrazu. Mabel Todd mówiła, że dobry ruch odbywa się w taki sam sposób, jak pada deszcz, śnieg czy wieje wiatr – bo są odpowiednie warunki<sup>53</sup>. Obraz ma je stworzyć.

---

<sup>53</sup> André Bernard, Wolfgang Steinmüller, Ursula Stricker, *Ideokinesis...* s. 24.



## TANCERZ I LUSTRO

- propriocepcja i relacja tancerza z lustrem

„Stajemy się bardziej świadomi swojego kształtu,  
gdy nie patrzymy na siebie w lustrze.  
Na sali nie ma luster”<sup>54</sup>.

Ohad Naharin

---

<sup>54</sup> Ohad Naharin, *About Gaga...* : „We become more aware of our form since we never look at ourselves in a mirror; there are no mirrors”.



W typowej sali tanecznej znajdują się: podłoga baletowa, drążki i lustro. Tych ostatnich na treningu Gaga być nie może, a jeśli z jakichkolwiek względów pojawią się w pomieszczeniu, w którym odbywają się zajęcia, to zostaną zasłonięte. Kategoryczny zakaz patrzenia na swoje odbicie może budzić zdziwienie, bo lustro stanowi jedno z podstawowych narzędzi w pracy z ciałem.

Po co właściwie tancerzowi lustro? Odpowiedź „żeby widział, co robi” wymaga uzupełnienia. Tancerzy uczy się (współ)pracy z lustrem od pierwszych dni treningu. Nauczyciel pokazuje jakiś element, uczeń go powtarza i sprawdza w lustrze, jak wygląda. Zdobywa zatem dwie umiejętności równocześnie – poznaje technikę i szlifuje warsztat autokorekty. Oczywiście system kopiowania obowiązuje tam, gdzie istnieje ustalona, skodyfikowana forma lub struktura choreograficzna. Improwizacja z założenia opiera się na zindywidualizowanej, niezafiksowanej w postaci sekwencji ruchów wypowiedzi tworzonej w czasie rzeczywistym, co nie oznacza, że nigdy nie korzysta się w niej z konwencjonalnych figur pochodzących z różnych stylów.

Za nieodzownością luster opowiadają się przedstawiciele tych stylów, w których poziom formalizacji jest wysoki, a sfera wizualna (czyli, najprościej rzecz ujmując, wygląd ustalonych pozycji i figur) odgrywa istotną rolę. W tańcu współczesnym ciało nie jest tak represjonowane jak w klasycznym czy jazzowym. Ma działać w zgodzie z prawami fizyki i anatomii, w związku z czym większy nacisk kładzie się na wewnętrzne poczucie i zrozumienie logiki ruchu niż na kształt, który często z tej logiki wynika. Nie wszyscy tancerze współcześni sprzeciwiają się korzystaniu z luster, tym bardziej że taniec współczesny jest mocno zróżnicowany wewnętrznie zarówno w sferze estetyki, jak i przekonań, ale to w jego obrębie pojawili się pierwsi kontestatorzy dyktatu *wyglądania*.

Obecność luster ma też czysto pragmatyczne uzasadnienie – dzięki nim nauczyciel jest wizualnie dostępny dla wszystkich uczestników zajęć, niezależnie od zajmowanego na sali miejsca. Wiadomo jednak, że ci, którzy znajdują się z przodu, widzą więcej i wyraźniej – zarówno instruktora, jak i własne odbicie. Komu przypadają miejsca w pierwszych rzędach – tym, którzy gorzej sobie radzą, potrzebują poważniejszej korekty i bliskości trenerskiego wzorca, czy tym, którzy tańczą lepiej, więc wymagają drobiazgowych uwag? Pozycja na sali okazuje się paralelna do statusu w grupie

tancerzy. Z jednej strony wydaje się to nielogiczne – skoro *lepsi* zyskują pierwszeństwo dostępu do dyscyplinującego narzędzia, jakim jest lustro, to *słabsi* mają mniejsze szanse, by im dorównać, co sprzyja podtrzymywaniu hierarchii. Co więcej, jeśli zdolność autokorekty opartej na odczuwaniu pojawia się wraz ze wzrostem umiejętności, to bardziej zaawansowani powinni w większym stopniu polegać na sobie i uwalniać się spod władzy lustra.

Niestety zwierciadlany wizerunek ma to do siebie, że nie należy do tego, kogo przedstawia. Widzący się lepiej są też wyraźniejsi dla pozostałych tancerzy – a to wymaga albo pewności siebie, albo wysokiego poziomu wykonawczego, albo wewnętrznej zgody na popełnianie błędów i nieprzejmowanie się ewentualną oceną. Dochodzi do tego kwestia pamięci ruchowej. Podczas nauki jakiegokolwiek sekwencji – czy to ćwiczebnej kombinacji, czy choreografii – należy trenować szybkość i samodzielność zapamiętywania. Na początku jest to trudne i stresujące, więc warto mieć przed sobą kogoś, po kim można w sytuacji awaryjnej powtórzyć ruch.

Kiedy zaczynałam tańczyć, zawsze stawałam na szarym końcu, bo tylko tam czułam się bezpiecznie. Stopniowo jednak zaczęłam zmieniać pozycję. Zrozumiałam, że bycie bliżej instruktora umożliwi lepsze przyswojenie materiału choreograficznego, a niewidzenie innych mobilizuje do wzmożonej koncentracji i pamięciowej samodzielności. Deborah Friedes Gallili, opisując pierwsze wrażenia z Gaga, określiła relację z lustrami, w otoczeniu których od dzieciństwa trenowała klasykę, jako miłośno-nienawistną<sup>55</sup>. Wielu tancerzy mówi, że lustro zarazem uzależnia i przyczynia się do obniżenia poczucia własnej wartości. Donna Silva wspomina, że niemal wpadła w nałóg śledzenia swojego odbicia, które za każdym razem oceniała negatywnie<sup>56</sup>. Dlatego ucząc, korzysta z lustra do wyjaśniania, jak powinno wyglądać prawidłowe ustawienie ciała w danej pozycji, ale nacisk kładzie na rozwój propriocepcyjnych umiejętności, bo to one stanowią trzon tanecznego instrumentarium.

Propriocepcja (łac. *proprio* – własny, *capere* – objąć, przyjąć) jest zmysłem, za pośrednictwem którego otrzymujemy informacje o położeniu ciała w przestrzeni,

<sup>55</sup> Deborah Friedes, *Blogging from Israel*, „Dancing Perfectly Free”, 1 III 2008, <http://dancingperfectlyfree.com/2008/03/01/deborah-friedes-blogging-from-israel/> (dostęp: 17 III 2014).

<sup>56</sup> Nancy Alfaro, *The Double-Edged Mirror*, „Dance Magazine”, VII 2007, <http://www.dancemagazine.com/issues/July-2007/The-DoubleEdged-Mirror> (dostęp: 4 IV 2014).

ruchu oraz odczuciach zaciskania czy rozciągania i procesach odbywających się wewnątrz organizmu<sup>57</sup>. Proprioceptory znajdują się w mięśniach, ścięgnach, więzadłach, skórze i stawach. Ważnym informatorem jest też błędnik, który odpowiada za równowagę. Najprostszym zadaniem sprawdzającym funkcjonowanie propriocepcji jest dotknięcie palcem nosa przy zamkniętych oczach.

Zmysł ten, nazywany kinestetycznym, jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania na wielu płaszczyznach – od odruchów przez koordynację pracy mięśni podczas wchodzenia po schodach po tańczenie. Profesjonaliści zajmujący się ruchem muszą dodatkowo pracować nad wyostrzeniem i poszerzeniem zakresu czucia głębokiego. Wokół niego koncentrują się wszystkie metody związane ze świadomością ciała. „Komórka posiadająca swoją inteligencję, pamięć jako podstawa tkanek, a później każdego systemu ciała, jest pierwszym źródłem poznania. Może się ona komunikować z pozostałymi komórkami i całym systemem, dzięki czemu postrzegamy równocześnie na poziomie cielesnym, psychicznym jak i duchowym. Postrzegamy od wewnątrz”<sup>58</sup>.

W przeciwieństwie do Ohada Naharina, Janet Panetta twierdzi, że tancerze powinni zaakceptować swoją zależność od lustra, ponieważ praca z nim zmniejsza rozdźwięk między tym, co czują, że robią, a tym, co rzeczywiście wykonują<sup>59</sup>. Często każe uczniom najpierw trenować bez lustra, żeby stymulować rozwój ich świadomości ciała, a dopiero później pozwala im zmierzyć się z odbiciem. Konfrontacja bywa bolesna, co według Panetty przeciwdziała narcystycznym skłonnościom u tancerzy i wspiera wierność uprawianej formie sztuki.

Gretchen Ward Warren w książce *Classical Ballet Technique* pisze, że początkujący, którzy uczą się bez asysty lustra, dużo szybciej zapisują nowe elementy w pamięci mięśniowej. Nauka odczuwania pozycji też zajmuje im mniej czasu. Uważa natomiast, że praca z lustrem jest bardzo ważna na późniejszych etapach nauki<sup>60</sup>. Rory Foster posuwa się jeszcze dalej, mówiąc że dopiero zaawansowani tancerze powinni mieć możliwość korzystania z lustra, bo są na tyle świadomi, że nie pozwolą odbiciu sobą

<sup>57</sup> Eric N. Franklin *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, tłum. Zbigniew Zembaty, Wydawnictwo Kined, Warszawa 2007, s. 69.

<sup>58</sup> Prywatne materiały udostępnione przez Iwonę Olszowską – tancerkę, choreografa, edukatora Somatic Movement wg metody Body Mind Centering.

<sup>59</sup> Nancy Alfaro, *The Double-Edged Mirror...*

<sup>60</sup> Gretchen W. Warren, *Classical Ballet Technique*, University Press of Florida, Tampa 1989.

zawładnąć i nie uzależnią się od niego<sup>61</sup>. Ostatecznie przecież tancerz na scenie zostaje bez weryfikacji w postaci odbicia czy korygującego mistrza, więc *trzecie oko* musi ulec internalizacji.

W 2002 roku Sally Radell przeprowadziła wnikliwe badania relacji tancerza z lustrem<sup>62</sup>. Za pomocą Wielowymiarowego Kwestionariusza do Badania Obrazu Ciała (Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire) porównywała, jak postrzegają się baletnice ćwiczące przed lustrem, a jak – trenujące bez niego. Oceny w pierwszej grupie były nieporównanie surowsze. W kolejnym badaniu, w 2004 roku, Radell analizowała różnice w rozwoju dwóch grup tancerzy podzielonych wedle tego samego kryterium. Okazało się, że uczniowie, którzy podczas wstępnej analizy zostali przez grupę ekspertów ocenieni wyżej i pracowali w sali bez luster, zrobili znaczące postępy, podczas gdy startujący z tego samego pułapu tancerze ćwiczący przed lustrem w drugiej serii ewaluacyjnej otrzymali zdecydowanie niższe noty.

Kolejne badanie połączyło dwie perspektywy. Na początku i na końcu czternastotygodniowego okresu treningów tancerki wypełniały obszerne ankiety na temat obrazu swojej osoby i były oceniane z zewnątrz. Wszystkie uczyły się jednakowego materiału choreograficznego pod okiem tego samego nauczyciela. *Lepsze* tancerki pracujące bez lustra oceniały się wyżej niż te, które ćwiczyły z udziałem swojego odbicia, podczas gdy u *słabszych* wyniki układały się odwrotnie. Baletnice z większym doświadczeniem korzystały z lustra jako narzędzia korekty metodycznie i skrupulatnie, ale także stawały się bardziej samokrytyczne i częściej się porównywały. Baletnice z niższym poziomem umiejętności na większość pytań z ankiety odpowiadały zupełnie inaczej. Dla wielu z nich odbicie stanowiło źródło satysfakcji i świadectwo rozwoju technicznych umiejętności. Tymczasem dziewczęta w sali bez luster stały się bardziej wyczułone na swój wygląd. Być może afirmatywny odbiór własnego odbicia u mniej doświadczonych tancerek wynika z niższego poziomu świadomości, natomiast brak możliwości sprawdzenia, jak wygląda ruch, generuje niepewność. Tak czy inaczej większość badanych uznaje lustro za narzędzie pomocne w procesie kształcenia i autokorekty, choć dostrzega zarazem niebezpieczeństwo

<sup>61</sup> Rory Foster, *Ballet Pedagogy*, University Press of Florida, Gainesville 2010.

<sup>62</sup> Sally Radell, *Body Image and Mirror Use in the Ballet Class*, „The IADMS Bulletin for Teachers”, t. 4, 2012, nr 1.

obniżenia samooceny wynikające z nieustannego towarzystwa poddawane osądowi wizerunku.

Z nieobecnością luster na zajęciach Gaga związane jest także rozmieszczenie ćwiczących na sali. Nie ma tu rzędów ani głównego punktu odniesienia w postaci luster, nie ma więc frontu, a właściwie front jest wszędzie. Tymczasem ciało oglądane w lustrze zostaje pozbawione jednego wymiaru. *Płaskie* myślenie o nim na dłuższą metę spłaszcza także sam ruch – odbiera mu mięsiistość i ogranicza liczbę wykorzystywanych kierunków, a przecież taniec jest sztuką 3D. Rudolf Laban, zajmujący się wszechstronną analizą ruchu, stworzył pojęcie kinesfery, czyli przestrzeni wokół tancerza<sup>63</sup>. Gaga intensywnie eksploruje całe jej spektrum – od ruchu o minimalnym zakresie (na przykład przy wyobrażeniu zamknięcia w pudełku) po maksymalne wyciągnięcie (podczas wysyłania kości poza obręb *flesha*<sup>64</sup>). Często też łamie wertykalno-horyzontalny układ ciała i bada ruch nie po linii prostej. Tancerze Gaga zyskują poczucie odległości w swoim ciele oraz świadomość relacji przestrzennych z otoczeniem. Nie patrząc w lustro, uwalniają wzrok i głowę, która w tańcu współczesnym porusza się na takich samych prawach jak korpus czy kończyny – jest z nimi połączona, może inicjować ruch, podążać za impulsami skądinąd, działać niezależnie albo w opozycji. Obserwacja innych pomaga przełamać schematy, odkryć obcy własnemu ciału sposób poruszania się. „Proces uczenia się to rozpoznanie zasad, według których działamy. To doświadczanie nowych rozwiązań, spotkanie i poznanie siebie i innych. Każdy jest równocześnie badaczem i materiału poszukiwań oraz nauczycielem odkrywania siebie na drodze nieoceniania i bycia otwartym. Rozpoczyna się z miejsca, w którym się jest i w którym są inni. Od tego momentu wchodzi się w kreatywny proces przemianę”<sup>65</sup>.

Ohad Naharin w jednym z wywiadów powiedział: „Obalcie lustra; rozbijcie lustra we wszystkich studiach. Psują duszę i uniemożliwiają nawiązanie kontaktu z żywiołami i wielowymiarowym ruchem, i abstrakcyjnym myśleniem, i świadomością, gdzie się jest bez ciągłego patrzenia na siebie. W tańcu chodzi o poczucie, a nie o wygląd”<sup>66</sup>. Artysta

<sup>63</sup> Piotr Bielecki, *Laban Movement Analysis – Labanowska Analiza Ruchu*, „TaniecPOLSKA.pl”, 21 III 2012, [http://www.taniecpolska.pl/files/txt/taniecpolska\[pl\]\\_71\\_20120321.pdf](http://www.taniecpolska.pl/files/txt/taniecpolska[pl]_71_20120321.pdf) (dostęp: 16 IV 2014).

<sup>64</sup> *Flesh* (w języku Gaga; ang. *flesh* – ciało, mięso, mięsz) – ciało, to, co mięsiste.

<sup>65</sup> Prywatne materiały udostępnione przez Iwonę Olszowską.

<sup>66</sup> Wendy Perron, *A conversation with Ohad...*: „Abolish mirrors; break your mirrors in all studios. They

pozornie spycha całą zewnętrżność na dalszy plan, tak naprawdę jednak zwraca baczną uwagę na to, jak wyglądają jego choreografie, dba o precyzję i klarowność form. Język Gaga spełnia bowiem dwie, zasadnicze, powiązane, ale możliwe do rozdzielenia funkcje – jest sposobem pracy z ciałem i metodą twórczą. Wykorzystywanie estetyki Gaga na scenie stanowi kolejny krok, którego nie trzeba wykonywać, zatrzymując się na poziomie praktyki treningowej.

Richard Shusterman z grubsza dzieli metodologie pracy z ciałem na przedstawieniowe i doświadczeniowe<sup>67</sup>. W przedstawieniowych chodzi głównie o wygląd, w doświadczeniowych – o jakość doznania. Zauważa jednak, że nie da się dokonać bezwzględnego podziału na te kategorie, bo obie na siebie wpływają. Ruch, który dobrze wygląda, musi być wypełniony cielesną treścią, precyzyjny i zgodny z intencją wykonawcy, ale niekoniecznie ładny. Ohad porzuca (według niego nudną) sztywność w poszukiwaniu ruchu ciekawego, ekspresyjnego i elastycznego. Dziwność i brzydota jak najbardziej mieszczą się w ramach jego definicji piękna<sup>68</sup>.

Jak postrzegane jest piękno tańca z perspektywy odbiorcy? Barbara Montero udowadnia, że w ocenie jakości ruchu ważną rolę odgrywają doznania propriocepcyjne<sup>69</sup>. Do zmysłów estetycznych należą wzrok i słuch, natomiast zapach, smak i dotyk raczej za takie nie uchodzą (chyba że w środowiskach eksperckich, na przykład wśród nosów w branży perfumeryjnej). Zasadniczo bowiem oceny estetyczne dotyczą przedmiotów zewnętrznych, Wrażenia są jednostkowe, ale przynajmniej to, co postrzegane, jest wspólne. W przypadku propriocepcji pozorna tożsamość przedmiotu i podmiotu poznania wydaje się uniemożliwiać formułowanie intersubiektywnie obiektywnych sądów<sup>70</sup>. Tymczasem propriocepcja nie jest po prostu

---

spoil the soul and prevent you from getting in touch with the elements and multi-dimensional movements and abstract thinking, and knowing where you are at all times without looking at yourself. Dance is about sensations, not about an image of yourself”.

<sup>67</sup> Richard Shusterman, *O sztuce i życiu. Od poetyki hip-hopu do filozofii somatycznej*, tłum. Wojciech Małecki, Wydawnictwo Atla 2, Wrocław 2007.

<sup>68</sup> Ohad Naharin, *Truth in movement: Ohad Naharin talks about his choreography, his world view, and why the mirror always lies*, „Dance Magazine”, 1 X 2006, <http://www.thefreelibrary.com/Truth+in+movement+%3A+Ohad+Naharin+talks+about+his+choreography,+his...-a0152433179> (dostęp: 27 II 2014).

<sup>69</sup> Barbara Montero, *Proprioception as an Aesthetic Sense*, „Journal Of Aesthetics And Art Criticism”, 2006, nr 2, s. 231-242.

<sup>70</sup> Zob. Immanuel Kant, *Krytyka władzy sądzienia*, tłum. J. Gałeczki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1986.

czuciem, jest doświadczaniem reprezentacji ciała. Tak samo jak inne zmysły, może wprowadzać w błąd (może nam się wydawać, że stoimy prosto, podczas gdy się garbimy), a na ocenę odczuwania siebie wpływa społeczno-kulturowy kontekst. Zmysłowość z istoty jest prywatna, niezależnie od tego, czy postrzegany obiekt należy do świata zewnętrznego, czy też przylega do podmiotu poznającego, będąc jego ciałem. Widzenie czy słyszenie odbywa się na tym samym poziomie subiektywności, a mimo wszystko uznaje się za możliwe porównywanie zarejestrowanych w ten sposób wrażeń – ponieważ można o nich opowiadać. Montero przeprowadza eksperyment myślowy: czy gdyby istniało społeczeństwo muzyków grających samotnie w wytłumionym pokoju, to słuch straciłby status zmysłu estetycznego? Można by przecież rozmawiać o interpretacji, oglądać bezgłośnie nagrania video i analizować problemy techniczne. Propriocepcja przypomina takie wykonywanie muzyki w odosobnieniu.

Na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych grupa włoskich naukowców z Giacomo Rizzolattim na czele odkryła, że obserwacja czyjegoś ruchu pobudza grupy komórek nerwowych, które normalnie aktywizują się podczas wykonywania danej czynności. Dzieje się to za pośrednictwem neuronów lustrzanych. „Odtwarzają one swoisty program motoryczny kodujący obserwowane działania, lekko pobudzając odpowiednie neurony, nie powodując jednak żadnego ruchu u obserwatora”<sup>71</sup>. Statyczna publiczność, która ogląda tancerzy, w pewnym sensie doświadcza ruchu. Co więcej, system neuronów lustrzanych umożliwia komunikację emocji, skoro więc tancerze Ohada Naharina podłączają się do przyjemności, to radość ruchu powinna przenosić się także na widzów.

Kiedy oglądam Batshevę na scenie, to widzę tancerzy, którzy uwielbiają ruch – i trudno nie chcieć do nich dołączyć. W końcu miałam na to szansę na zajęciach w Dance New Amsterdam prowadzonych przez tancerkę Batshevę Adi Salant. Spędziliśmy około 45 minut na pracy nad obszerną frazą z choreografii Naharina, której nie wykonałabym w połowie tak dobrze bez uprzedniej rozgrzewki Gaga.

<sup>71</sup> Jerzy Vetulani, *Neurony lustrzane. Odczytują intencje czy tylko kopiuje ruchy?*, „Piękno neurobiologii. Blog Jerzego Vetulaniego”, 23 VIII 2011, <http://vetulani.wordpress.com/2011/08/23/neurony-lustrzane-odczytuja-intencje-czy-tylko-kopiuja-ruchy/> (dostęp: 30 IV 2014).

Czułam wyciągnięcie w pionie, byłam superświadoma granic mojego ciała, w szybkich, agresywnych frazach mogłam ruszać każdą kończyną niezależnie od reszty. Fakt, że lustra były zakryte, był wyzwalający – gdy już się z nim oswoiłam. Kiedy nie patrzysz na siebie, żeby sprawdzić, czy robisz coś dobrze, możesz popracować nad poczuciem ruchu i zanurzyć się w działaniu. (...) Tancerzom nietrudno dać się złapać w sidła pragnienia technicznej perfekcji i nieustannej kontroli ciała. Ale – jak tłumaczył Shani po zajęciach – czasem trzeba oddzielić ruch od siebie i pozwolić czemuś się wydarzyć poza kontrolą. W Gaga chodzi o umiejętność oddzielenia ciała i umysłu. A co w tym najważniejsze? Nie można podchodzić do tego zbyt poważnie<sup>72</sup>.

Ohad wyraźnie deklaruje, że w Gaga można głupio wyglądać i można, a nawet należy się z tego śmiać<sup>73</sup>. Dystans do siebie jest konieczny, bo ćwiczący czasem przybierają kuriozalne pozy i wykonują dziwaczne ruchy. Gdyby śmiertelnie poważnie traktowali podróżującą po ich ciele wyobrażoną kulkę albo wchodzenie w rolę gotującego się spaghetti i na dodatek chcieli *wyglądać*, to ćwiczenia niewiele by im przyniosły. A chcieliby *wyglądać*, gdyby na sali były lustra. Brak luster uwalnia od samooceny, osadza w ciele i wyrabia świadomość ciała, która polega na rozumieniu płynących z niego informacji, wyostrzeniu (zazwyczaj stłumionych) zmysłów i zdolności przeżywania emocji. „Nauka inteligentnej cielesnej autopraktyki nie jest sprawą bezmyślnego ćwiczenia się w mechanicznych technikach, lecz wymaga troskliwego rozwijania cielesnej świadomości”<sup>74</sup>. Nieoceniająca obserwacja tego, co się wydarza,

<sup>72</sup> Kathryn Holmes, *Going Gaga*, „Dance Spirit” 19 III 2009, [http://www.dancespirit.com/2009/03/going\\_gaga/](http://www.dancespirit.com/2009/03/going_gaga/) (dostęp: 2 V 2014): „When I watch Batsheva perform, I see dancers that love to move—and it’s hard not to want to join in. I finally got my chance in the class I took at DNA, taught by Batsheva dancer Adi Salant. We spent the last 45 minutes working on an extended phrase of Naharin’s choreography, which I couldn’t have performed half as well without the Gaga warm-up beforehand. I felt aligned and hyper-aware of my extremities, able to move each limb independently of the rest of my body through the fast-paced, aggressive phrase. And the fact that the mirrors were covered was freeing — once I got used to it. When you’re not looking at yourself to see if you’re doing it right, you can work on how the movement *feels* and really throw yourself into your performance. (...) As a dancer, it’s easy to get caught up in wanting to be technically perfect and always in control of your body. But, as Shani explained after our class, sometimes «you have to separate the movement from yourself and let something happen without your control. Gaga is about being able to separate body and mind». And above all? «You can’t take it so seriously», she says”.

<sup>73</sup> Ohad Naharin, *About Gaga*, oficjalna strona Gaga, <http://gagapeople.com/english/about-gaga/> (dostęp: 3 VI 2014).

<sup>74</sup> Richard Shusterman, *Myślenie poprzez ciało. Rozwinięcie nauk humanistycznych-uzasadnienie*

daje ciału przestrzeń do eksperymentów, a umysłowi – szansę na schwytanie pojawiających się pomysłów i wykorzystania ich w danej chwili albo w przyszłości. W tym też tkwi tajemnica improwizacji, która jest nie tyle wymyślaniem, co wykorzystywaniem nadarzających się okazji i docieraniem do uśpionego w ciele arsenału środków.

Można powiedzieć, że każdy z nas jest jak telefon komórkowy. Wszystko ma, ma wiele funkcji. Nie wszystkich jednak używamy w równym stopniu, nie o wszystkich nawet wiemy, niektóre są uśpione, niektórych jesteśmy w pełni świadomi i głównie nimi się posługujemy. Wszystko mamy, a nie korzystamy jednak z pełnego potencjału<sup>75</sup>.

Dobrze skonstruowane metody pracy dostarczają informacje potrzebne ciału do zrozumienia ruchu, z których potem samodzielnie korzysta dzięki pamięci komórek. Dlaczego zatem Ohad każe ciągle porzucać schematy? Czy nie podkopuje w ten sposób fundamentów cielesnej wiedzy i nie uniemożliwia ugruntowania poprawnych wzorców? Uwalnianie się od przyzwyczajień jest rozwojem, a nie negacją tego, co już zostało przyswojone i co dobrze działa. Zawsze można zrobić coś inaczej, bardziej intensywnie lub z większą łatwością. Gaga uczy ciało efektywnego działania i różnych jakości ruchowych, a jednocześnie wymusza czujność i gotowość na zmiany.

Jedne ćwiczenia Gaga dają poczucie wolności, inne – wymagają wyjątkowej precyzji lub osadzenia w formie, w obu przypadkach można ciało stymulować zamiast rozkazywać. Można wykonywać *grand battement*<sup>76</sup> i sprawdzać, jak ciało się zachowuje. To się nie wyklucza. Można też, robiąc hiperpoprawne *grand battement*, zaaplikować abstrakcyjne jakości ruchowe. Można niemiłosiernie się zmęczyć, nie katując ciała – i znaleźć w tym przyjemność. Pomaga tu postawa ciekawości. Jeśli dziecko chce wdrapać się na wielki, śliski głaz, to nie stanie przed nim z miną analityka i nie będzie robić zimnych kalkulacji. Będzie się męczyć, denerwować i sprawdzać kolejne metody,

---

*dla somaestetyki*, tłum. Sebastian Stankiewicz, tekst wystąpienia wygłoszonego podczas I Polskiego Kongresu Estetycznego, Kraków 2006.

<sup>75</sup> Prywatne materiały udostępnione przez Iwonę Olszowską.

<sup>76</sup> *Grand battement* (fr. *grand* – duży, *battement* – uderzenie) – termin baletowy oznaczający wyrzut (wykop) nogi na maksymalną wysokość.

aż w końcu zrealizuje swój plan albo zrozumie, że postawiło poprzeczkę zbyt wysoko. Może się też zdarzyć, że w czasie kombinowania odnajdzie przyjemność w aktywności, która miała być środkiem do celu – i zajmie się nią. Meritum jednak stanowi działanie. Tancerz, usłyszawszy, że ma nie robić czegoś, co właśnie zrobił, w ogóle nie będzie wiedział, jak się zachować. Nie wystarczy odrzucić jego (ruchowej) propozycji, trzeba go naprowadzić na ścieżkę wiodącą ku nowym rozwiązaniom, które będzie mógł fizycznie zrealizować. To jak wykopywanie skarbów.

Narzędzia potrzebne do tańca wykraczają poza fizyczność. Zdaniem Shustermana sztywność i elastyczność są cechami zarówno somatycznymi, jak i mentalnymi, więc przyjmując bardziej elastyczną postawę ciała, ucząc się je czuć i nim poruszać, można otworzyć umysł<sup>77</sup>. Zgoda na doświadczanie nieznanego w sferze cielesnej sprawia, że zaczyna się dostrzegać więcej i szerzej, nie tylko w tańcu i ruchu, ale także w codzienności. Ludzie Gaga stają się bardziej otwarci, odważniejsi w eksperymentowaniu i bardziej ciekawi świata. Relacje uczestników zajęć wykraczają daleko poza opis fizycznej aktywności.

«Lekcja jest jak plac zabaw i wiecie, że przejście przemianę. Wychodząc, wiecie, że pewnie zapomnicie o tym, o czym myśleliście pięćdziesiąt minut wcześniej. Te myśli wrócą, ale zabrałam wasz umysł daleko od pracy, problemów, więc macie teraz siłę i pozytywną energię, by stawić czoła waszym sprawom». Przez jej twarz przemknął znaczący uśmiech i dodała: «Tak dużo ludzi mówiło, że dzięki Gaga zmieniło pracę, że odeszło od męża za sprawą Gaga»<sup>78</sup>.

<sup>77</sup> Richard Shusterman, *O sztuce...* s. 19.

<sup>78</sup> Gia Kourlas, *Twisting Body And Mind*, „The New York Times”, 12 VIII 2011, [http://www.nytimes.com/2011/08/14/arts/dance/gaga-the-exercise-and-dance-comes-to-new-york.html?ref=dancing&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/08/14/arts/dance/gaga-the-exercise-and-dance-comes-to-new-york.html?ref=dancing&_r=0) (dostęp 5 V 2014): «The class is a playground, and you know you're going to morph, (...) You know when you leave that you're probably going to forget about the thoughts you had 50 minutes before. They will come back, but I took your brain away from work, from problems, and then you have some strength and positive energy to deal with your issues». She flashed a knowing smile and added, «So many people talked about it that they left their job because of Gaga, they left their husband because of Gaga».

## UMYSŁ I CIAŁO

„(...) podzielam pogląd Deweya, iż wszelkie doświadczenie, nawet myślenie abstrakcyjne, uzależnione jest od ciała, podobnie jak nasze funkcjonowanie cielesne często ma wpływ na myśl. Ciało i umysł stanowią funkcjonalne jednostki wyodrębnione z organicznej całości, którą Dewey nazwał *ciało-umysłem*. Co za tym idzie, mój nacisk na soma nie powinien być pojmowany jako sugestia nowego *odwróconego* dualizmu”<sup>79</sup>.

Richard Shusterman

---

<sup>79</sup> Richard Shusterman, *Praktyka filozofii, filozofia praktyki. Pragmatyzm a życie filozoficzne*, red. Krystyna Wilkoszewska, tłum. Alina Mitek, Universitas, Kraków 2005, s. 220.



Istnieją dwie zasadnicze, dwukierunkowe drogi komunikacji między ciałem a mózgiem: neuronowa i biochemiczna. Ciało odbiera wrażenia i przekazuje meldunki do mózgu, który generuje sygnały zwrotne, rejestruje przepływające w nim informacje o sytuacji w różnych partiach ciała i kieruje wewnętrznymi reakcjami na bodźce. Ale co potem dzieje się z doznaniem? W jaki sposób zostają zapisane? Mózg nie przechowuje przecież folderów ze zdjęciami ani nie kolekcjonuje nagrań odgłosów. António Damásio<sup>80</sup> twierdzi, że wiedza jest gromadzona w postaci topograficznie zorganizowanych, czyli rozmieszczonych w różnych partiach kory mózgowej, reprezentacji dyspozycyjnych – zapamiętanych, uśpionych potencjalności, które ożywają w procesie aktywacji konkretnych zespołów neuronów. Wyróżnia się dwa rodzaje reprezentacji: wrodzone – służące do sterowania podstawowymi funkcjami ciała, jak oddychanie czy trawienie – i nabyte – wypracowywane i nieustannie modyfikowane w procesie uczenia się. Reprezentacja dyspozycyjna doniczki będzie więc nie tyle schwytanym i zamrożonym odzwierciedleniem jej rzeczywistego wyglądu, co informacją aktywującą neurony, dzięki którym w korze wzrokowej powstanie jej podobizna, a w korze czuciowej – obraz dotykowy emaliowanej powierzchni. Wewnętrzna projekcja i porządkowanie obrazów – wizualnych, zapachowych, dźwiękowych i innych – składają się na proces nazywany myśleniem.

A zatem, moim zdaniem, posiadać umysł znaczy być zdolnym do tworzenia neuronowych reprezentacji mogących stać się obrazami, które z kolei mogą podlegać manipulacjom określanym mianem myślenia, by w końcu wpływać na zachowanie poprzez przewidywanie przyszłości, układanie zgodnych z tymi przewidywaniami planów i decydowanie o kolejnych działaniach. Istota neurobiologii w moim rozumieniu tkwi właśnie w tym procesie – procesie, poprzez który reprezentacja neuronowa, składająca się z biologicznych modyfikacji, jakie dokonały się w wyniku uczenia się w obwodach neuronowych, staje się w naszym mózgu obrazem. Proces ten pozwala niewidzialnym mikrostrukturalnym zmianom w obwodach nerwowych (w ciałach komórek, dendrytach, aksonach i synapsach) przybrać charakter neuronowych reprezentacji, które z kolei mogą się stać obrazem doświadczanym przez nas jako własny<sup>81</sup>.

Mózg produkuje zarówno reprezentacje rzeczywistości, jak i wyobrażenia, które zyskują status prawdziwości – realne dla człowieka jest to, co wytworzone przez jego umysł. Ciało reaguje na obrazy niezależnie od tego, czy ich źródło istnieje w otoczeniu, czy też zostało zaprojektowane na potrzeby umysłu. Llinas podsumowuje to stwierdzeniem, że „ludzie są prawdopodobnie

<sup>80</sup> Profesor neurobiologii, dyrektor katedry „Brain and Creativity” (mózg i kreatywność) na Uniwersytecie w Południowej Kalifornii, autor książek popularnonaukowych poświęconych neurobiologii.

<sup>81</sup> António Damásio, *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg*, tłum. Maciej Karpiński, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2011, s. 110.

jedynymi zwierzętami, które potrafią okłamywać samych siebie”<sup>82</sup>. Pewnie dzięki temu mogą tworzyć. Sztuka jest kłamstwem, a taniec – złudzeniem<sup>83</sup>, ale jedno i drugie stanowi źródło prawdy, do której można dotrzeć między innymi poprzez cielesną pracę z obrazami mentalnymi.

Obrazy mentalne wywołują reakcję emocjonalną, ona zaś aktywizuje ciało. Zwrócił na to uwagę filozof i psycholog William James na przełomie XIX i XX wieku, kiedy zadał pytanie, co pozostałoby z uczucia strachu, gdyby nie towarzyszyły mu przyspieszony oddech, łomotanie serca i drżenie ciała. Sam nie wykorzystał potencjału poruszonej kwestii, ale zainspirował kolejne pokolenia naukowców i tzw. *ruchowców*. Badania dowiodły, że jesteśmy zaprogramowani na reagowanie emocjami na określone bodźce, które niosą zagrożenie albo są źródłem przyjemności<sup>84</sup>. Większość zwierząt czuje respekt przed stworzeniami większymi od siebie, kuli się na dźwięk warczenia i mobilizuje pod wpływem strachu – zwierzę, które się boi, biega szybciej i sprawniej odnajduje kryjówkę. Odpowiedź ciała zwiększa szanse na przetrwanie, powstaje instynktownie i niezależnie od wiedzy na temat danego zjawiska.

Kolejny etap emocjonalnej reakcji stanowi odczuwanie, a więc nie tylko samo pojawienie się emocji oraz jej fizycznych następstw, ale także dostrzeżenie przyczyny i powiązanie jej ze skutkiem. Świadomość współzależności czynników nie zmieni zaprogramowanej odgórnie reakcji ciała, ale może przyczynić się do unikania bodźców, które ją wywołują oraz przewidywania odpowiedzi organizmu w określonych sytuacjach. Co to oznacza w praktyce? Jeśli ktoś dostaje drgawek na widok clowna i zrozumie, że właśnie zetknięcie z obrazem clowna wywołuje drgawki, to może po prostu unikać wycieczek do cyrku.

Oprócz emocji pierwotnych istnieją emocje wtórne towarzyszące wizualizacjom. Pojawiają się na przykład pod wpływem wizji stresującej rozmowy z pracodawcą albo wyobrażenia spotkania z bliską osobą. Ich bazę stanowią reprezentacje nabyte, czyli takie, które pochodzą z jednostkowego doświadczenia. Wtórne procesy emocjonalne, oparte na świadomym rozważaniu wyobrażonej sytuacji, nie mogłyby powstać, gdyby nie procesy pierwotne uwarunkowane istnieniem reprezentacji wrodzonych, ale o ich kształcie decyduje to, co społeczne, kulturowe i psychologiczne.

Reprezentacje dyspozycyjne aktywują sygnały rozchodzące się po ciele – od trzewi po mięśnie, czyli od ściskania w żołądku po grymas na twarzy. Część zmian jest widoczna dla obserwatora, część – odczuwalna tylko przez doznającego emocje. Damasio pisze, że „emocje są kombinacją procesu umysłowej oceny wraz z towarzyszącymi mu reakcjami dyspozycyjnymi, w większości skierowanymi ku ciału właściwemu, które wywołują «emocjonalny stan ciała», lecz również ku samemu mózgowi,

<sup>82</sup> Philip J. Hills, *Listening to the Conversation of Neurons...*

<sup>83</sup> Patricia Boccadoro, *Batsheva Dance Company at the Theatre...*: „Dance is an illusion (...) and creation a lie, but lying as I see it isn't negative”.

<sup>84</sup> António Damásio, *Błąd Kartezjusza...*

co prowadzi do dodatkowych zmian umysłowych”<sup>85</sup>.

Emocja zatem to pewien stan somatyczny związany z obrazem umysłowym. Odczuwanie emocji jest za to równoległym doświadczaniem zmian w ciele i rejestracją obrazów-katalizatorów emocji. Zestawienie obrazu poddawanego procesowi emocjonalnych przemian ciała z innym, zewnętrznym obrazem jest uczuciem. Uczucie wobec obiektu opiera się więc na jego subiektywnej percepcji, percepcji stanu ciała i percepcji zmodyfikowanego przez obiekt procesu myślowego<sup>86</sup>.

W różnych stanach ciała obrazy powstają z różną prędkością i efektywnością: w negatywnych – wolniej i są mniej zróżnicowane, w pozytywnych – szybciej i są bardziej urozmaicone. W przypadku osób z depresją przewlekła fatalna kondycja psychiczna sprawia, że coraz większa liczba obrazów zyskuje pejoratywną konotację, co potwierdza tezę, że skojarzenia nieustannie się tworzą i zmieniają na przestrzeni całego życia. Jednym z podstawowych poleceń na zajęciach Gaga jest *connect to pleasure – podłączcie się do przyjemności*. Organizm dostaje dawkę pozytywnej stymulacji i zapamiętuje, że ruch wprawia go w dobry stan emocjonalny. Tymczasem umysł, znalazłszy się w komfortowych warunkach, działa sprawnie, wyobrażenia produkuje wyraźne i wieloskładnikowe wizje, a ciało odpowiada na nie w twórczy sposób, więc może przekonfigurować dotychczasowe schematy i znaleźć nowe sposoby realizacji zadań ruchowych. Poza tym przyjemność podpiną do przepływu energii, wyczula na informacje przechodzące przez ciało. Rozgrzewa i uwalnia zamiast blokować i spinać.

Damasio, twierdząc że umysł powstaje w oparciu o aktywność całego organizmu, definiuje jaźń jako ciągle na nowo odtwarzany stan biologiczny:

Mózg tworzy ewoluujące reprezentacje stanów ciała zmieniających się pod wpływem sygnałów chemicznych oraz nerwowych. Niektóre z tych reprezentacji pozostają nie uświadomione, podczas gdy innym udaje się przebić do sfery świadomości. W tym samym czasie nieustannie płyną do ciała sygnały z mózgu. Niektóre z nich są wysyłane świadomie i celowo, inne zaś automatycznie, z części mózgu, których funkcjonowania nigdy bezpośrednio nie jesteśmy świadomi. W rezultacie ciało podlega kolejnym zmianom i znowu odpowiednio zmienia się jego obraz<sup>87</sup>.

*Ja* tworzą: obrazy przeszłości, wyobrażenia i plany na przyszłość oraz pierwotne reprezentacje ogólnego obrazu ciała i wyniki obserwacji zachodzących w nim przekształceń. Mechanizm odzwierciedlania świata zewnętrznego w postaci modyfikacji stanu ciała okazał się bardzo efektywny i dał podstawę do konstruowania złożonych obrazów umysłowych.

---

<sup>85</sup> Ibid., s. 164.

<sup>86</sup> Ibid., s. 173.

<sup>87</sup> Ibid., s. 256.

Przed wykształceniem się zmysłów istniało tylko poczucie ciała, które widzi, słyszy, odczuwa. Ta świadomość nie zniknęła, ale została wzbogacona o umiejętność obserwacji procesu postrzegania. Dotyk powoduje powstanie dwóch rodzajów sygnałów – o dotykanych obiektach i o dotykających go częściach ciała. Co więcej, jakiegokolwiek wrażenie zmysłowe generuje odpowiedź emocjonalną i cielesną, system somatosensoryczny jest więc zaangażowany w proces reagowania na to, co zostało zarejestrowane. „Istnienie umysłu jest nie do pomyślenia, jeśli nie będzie on w jakimś sensie wcielony”<sup>88</sup>.

Organizm odbiera bodziec, reaguje na jego reprezentację i obserwuje zachodzące w ciele zmiany. Na podstawie ich opisu tworzy obraz somatycznych przekształceń, który pojawia się (prawie) równocześnie z obrazem bodźca, dzięki czemu przyczyna zostaje skorelowana ze skutkiem. Reprezentacja *ja* w procesie zmian stanowi według Damasio fundament subiektywności. Zwierzęta także postrzegają procesy zmian w ciele i tworzą ich niejzykowe opisy, człowiek natomiast jest zdolny do tworzenia narracji w wersji meta, czyli językowego opisu reprezentacji *ja*. Istnieje zatem wiedza ciała, o której można mówić, co nie oznacza, że niemówienie lub niemożność nazwania oznacza brak wiedzy.

Ciało ludzkie rozwija się etapami. Powstają w nim kolejne połączenia i kształtują się nawykowe wzorce ruchowe, na które mają wpływ między innymi doświadczenia i towarzyszące im uczucia. Łapanie dziecka zawsze, gdy się przewraca, może spowodować trudności w wykorzystywaniu przez nie grawitacji i lęk przed upadaniem, strofowanie w momencie sięgania – do problemów z pełnym wyciągnięciem ciała. Każdy ma takie schematy działania, które uznaje za naturalne, choć ich podłoże leży poza ciałem i genetyką, Nie da się uniknąć nieprawidłowości w używaniu ciała ani nie wdrukować schematów, możliwa natomiast jest taka (współ)praca z ciałem, która pozwala wykorzystać cielesny potencjał i zbliżyć się do stanu pełnej „równowagi dynamicznej, obejmującej wszystkie aspekty osoby wraz z jej współoddziaływaniem ze środowiskiem przyrodniczym i społecznym”<sup>89</sup>.

Przeżyciom i emocjom towarzyszy kodowanie poziomu napięcia mięśniowego, co jest szczególnie ważne dla tancerzy w kontekście złych nawyków i popełnianych błędów. Ciało pamięta, jak zachowywało się w danym otoczeniu, więc gdy znajdzie się w miejscu, które kojarzy się negatywnie, to chcąc nie chcąc odtwarza niepożądany stan. Czasem niepoprawne wzorce mają inne niż przestrzenne konotacje – jeśli słyszeliśmy od kogoś albo sami sobie mówiliśmy, że nie potrafimy czegoś zrobić, to będziemy spinać ciało przy każdym podejściu do budzącego lęk zadania. Nieumiejętne kierowanie procesem nauki u tancerzy prowadzi do nagromadzenia blokad

---

<sup>88</sup> Ibid., s. 262.

<sup>89</sup> Moshé Feldenkrais, *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*, International Universities Press, Nowy Jork 1950, s. 4.

i do kompensowania niewystarczającej mobilizacji jednych partii mięśni nadmiernym napięciem innych, podczas gdy efektywny ruch polega na zrównoważonej współpracy elementów stabilizujących i poruszających. Napięcia kompensujące bywają pomocne w przypadku kontuzji, ponieważ umożliwiają względnie normalne funkcjonowanie ciała, ale na dłuższą metę są szkodliwe. Jeśli napięcia będą się utrzymywać już po wyleczeniu zdrowych partii albo gdy emocjonalne zahamowania doprowadzą do utrwalenia nieprawidłowych wzorców, to ciało nie osiągnie harmonii, pojawią się kolejne kontuzje, przeciążenia i stany bólowe. Dlatego tak ważne jest kompleksowe podejście do tancerza jako skomplikowanej struktury psychofizycznych zależności.

Twórczyni Body Mind Centering, Bonnie Bainbridge Cohen, mawiała: „Umysł jest jak wiatr, a ciało jak piasek. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak wieje wiatr, przyjrzyj się piaskowi”<sup>90</sup>. Tym samym torem biegnie rozumowanie Damasio, który w książce *Błąd Kartezjusza* udowadnia, że hasło „Myślę, więc jestem”<sup>91</sup> przyczyniło się do nieuprawomocnionego, ale znamiennego w skutki odseparowania myślenia od ciała, podczas gdy istnienie umysłu uwarunkowane jest istnieniem ciała, a między dwiema substancjami nieustannie dochodzi do interakcji. Wierzę, że gdyby filozofowie tańczyli, to na relację ciała i umysłu patrzyliby z innej perspektywy. Jak powiedział twórca somaestetyki, Richard Shusterman:

Można zmienić cechy swojego ciała czy jego postawę dzięki myśleniu, można też jednak za pomocą środków cielesnych przekształcić w pewnych aspektach umysł. Jeśli nauczymy się przyjmować inną postawę ciała, poruszać inaczej i lepiej czuć swoje ciało, nasz umysł stanie się bardziej otwarty. Ciało i umysł stanowią, przynajmniej na tym świecie, niepodzielną całość i nie można mówić o ich wzajemnym wpływie w kategoriach dualistycznych. Te dwa terminy zostały wyabstrahowane z żyjącej, organicznej całości, jaką jest człowiek<sup>92</sup>.

<sup>90</sup> Bonny Bainbridge Cohen, *Sensing, feeling and action, The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton MA 1993: “The mind is like the wind and the body like the sand; if you want to know how the wind is blowing, you can look at the sand”.

<sup>91</sup> René Descartes, *Rozprawa o metodzie właściwego kierowania rozumem i poszukiwania prawdy w naukach*, tłum. Wanda Wojciechowska, PWN, Warszawa 1988, s. 38-39: „Poznałem dzięki temu, że byłem substancją, której całą istotą czy naturą stanowi wyłącznie myślenie, i która dla swego istnienia nie wymaga żadnego miejsca i nie zależy od żadnego przedmiotu materialnego. Tak, że to oto Ja, czyli dusza, dzięki której jestem tym, czym jestem, jest całkowicie odrębna od ciała i nawet łatwiejsza do poznania niż ono, a nadto, gdyby nie było wcale ciała, dusza nie przestałaby być tym wszystkim, czym jest”.

<sup>92</sup> Richard Shusterman, *O sztuce i życiu...* s. 11-29.



## ZAKOŃCZENIE

„Czy ucieleśnione jaźnie nie są po prostu zbyt niepowtarzalnie odmienne, aby filozofia mogła zaoferować jakąkolwiek określoną teorię albo jakiegokolwiek konkretne zalecenia dotyczące technik cielesnych? Jak dowodzę w „Praktyce filozofii”, skoro filozofia jako praktyka życiowa musi zostać skontekstualizowana, aby była skuteczna, i skoro każde Ja jest w pewnym sensie unikalnym wytworem niezliczonych przygodnych czynników (fizjologicznych, społecznych, historycznych oraz bardziej osobistych okoliczności doświadczeń rodzinnych i prywatnych), to każda jednostka musi dostosować własną praktykę somatoestetyczną do specyficznych dla siebie warunków życiowych”<sup>93</sup>.

Richard Shusterman

---

<sup>93</sup> Richard Shusterman, O sztuce i życiu... s. 81



Gaga jest taką filozoficzno-praktyczną dziedziną, która stwarza ogólne ramy dla zindywidualizowanego działania. Postulaty jej twórcy zarazem są precyzyjne i poddają się interpretacji; skoro zaś intensywnie angażują wyobraźnię, to nie mogą być jednakowo realizowane przez ludzi, którzy mają odmienne doświadczenia, swoistą wrażliwość i niepowtarzalne ciała. Widać to wyraźnie w Batsheva Dance Company. Członkowie zespołu wcielili charakterystyczny słownik, a mimo to każdy z nich zachował specyficzne rysy.

John O'Neill i Maurice Merleau-Ponty twierdzą, że komunikacja ciała ze światem przejawia się przede wszystkim w percepcji i działaniu, które są „cielesną formą rozumienia sytuacji, ta natomiast poprzedza wszelką konceptualizację”<sup>94</sup>. To właśnie dzieje się w Gaga. Źródłem wiedzy jest ciało w ruchu, a nazywanie i problematyzacja następują *post factum* dzięki analizie obserwującego umysłu. Niedziałanie implikuje brak wiedzy, zarówno w tańcu, jak i w codziennych procesach percepcyjnych.

Trening jest nie tylko poznawaniem, lecz także sposobem zastosowania wiedzy, ruch – czerpaniem informacji i wdrażaniem ich w ciało. Praktykujący pełni równocześnie rolę obserwatora i obiektu, ucznia i nauczyciela, musi więc zdobyć umiejętność komunikacji z samym sobą. Ciało, które poznaje siebie za pomocą nowego języka, odkrywa nieznaną przestrzeń albo inaczej nazywa te, które już zna. Absorpcja słownika ruchowego zwiększa poziom samoświadomości, wpływa na konstrukcję Ja i wzbogaca zestaw narzędzi komunikacji ze światem.

Gaga realizuje tym samym założenia somaestetyki jako „melioratywnego badania użycia naszego instrumentu cielesnego w percepcji, poznaniu, działaniu, estetycznej ekspresji i etycznej autokreacji, które razem konstytuują badania humanistyczne, artystyczną kreację i globalną sztukę doskonalenia naszego człowieczeństwa dzięki lepszemu życiu”<sup>95</sup>.

Ciało stanowi podstawę naszego bycia i doświadczania, począwszy od osadzenia Ja w czasoprzestrzeni przez oddzielenie go od tego, co obce, po tworzenie osobnego mikrokosmosu uczuć i myśli. Jednocześnie istniejemy jako przedmiot i podmiot,

---

<sup>94</sup> Agata Dziuban, *Socjologia i problem cielesnej konstytucji człowieka*, [w:] *Ucieleśnienia. Ciało w perspektywie współczesnej humanistki*, red. Joanna Bator, Anna Wieczorkiewicz, Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2007, s. 23.

<sup>95</sup> Richard Shusterman, *Myślenie poprzez ciało...* s. 58.

jesteśmy ciałem i mamy je, ale posiadane ciało nigdy nie będzie dla nas całkiem zewnętrznym obiektem. Postrzeganie tego, co istnieje poza nim, odbywa się za jego pośrednictwem z równoczesną rejestracją jego stanu. Do zrozumienia rzeczywistości konieczne jest więc doświadczanie ciała, a poznawanie ciała przynosi pełniejsze zrozumienie rzeczywistości. „By zrozumieć ciało(...), trzeba nam przestać wygłaszać poglądy i zacząć poruszać kończynami: przestać mówić i zacząć tańczyć. I być może niczego więcej nie powinienem już powiedzieć”<sup>96</sup>.

---

<sup>96</sup> Richard Shusterman, *Praktyka filozofii, filozofia praktyki...* s. 170.

## BIBLIOGRAFIA

- Bainbridge Cohen Bonny, *Sensing, feeling and action, The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton MA 1993.
- Bartenieff Irmgard, Lewis Dori, *Body Movement: Coping with the Environment*, Gordon and Breach, Nowy Jork 1980.
- Bernard André, Steinmüller Wolfgang, Stricker Ursula, *Ideokinesis: A Creative Approach to Human Movement and Body Alignment*, North Atlantic Books, 2006.
- Damásio António, *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg*, tłum. Maciej Karpiński, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2011.
- Descartes René, *Rozprawa o metodzie właściwego kierowania rozumem i poszukiwania prawdy w naukach*, tłum. Wanda Wojciechowska, PWN, Warszawa 1988.
- Dziuban Agata, *Socjologia i problem cielesnej konstytucji człowieka*, [w:] *Ucieleśnienia. Ciało w perspektywie współczesnej humanistki*, red. Joanna Bator, Anna Wieczorkiewicz, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2007.
- Eshel Ruth, *Institutionalization and Centralization: Dance In Israel 1964-1977*, „Dance Today”, 2001, nr 6.
- Feldenkrais Moshé, *Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning*, International Universities Press, Nowy Jork, 1950.
- Foster Rory, *Ballet Pedagogy*, University Press of Florida, Gainesville 2010.
- Franklin Eric, *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*, tłum. Zbigniew Zembaty, Wydawnictwo Kined, Warszawa 2007.
- Gallili Friedes Deborah, *Contemporary Dance in Israel*, Interdanza Kultur Elkartea,

Centro de Documentación y Estudios de Danza, 2012.

- Kant Immanuel, *Krytyka władzy sądzenia*, tłum. J. Gałęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1986.
- Klimczyk Wojciech, *Wizjonerzy ciała. Panorama współczesnego teatru tańca*, Ha!art, Kraków 2010.
- Manor Giora, *Agadati, the pioneer of modern dance in Israel*, Sifriat Poalim and Dance Library of Israel, Tel Aviv, 1986.
- Manor Giora, *Batsheva – Rothschild's daughter*, „Israel Dance Annual” 1987/88.
- Manor Giora, *Batsheva, the flagship of modern dance in Israel*, „Israel dance”. 1994, nr 4.
- Montero Barbara, *Proprioception as an Aesthetic Sense*, „Journal Of Aesthetics And Art Criticism”, 2006, nr 2.
- Radell Sally, *Body Image and Mirror Use in the Ballet Class*, „The IADMS Bulletin for Teachers”, t. 4, 2012, nr 1.
- Shusterman Richard, *Myślenie poprzez ciało. Rozwinięcie nauk humanistycznych – uzasadnienie dla somaestetyki*, tłum. Sebastian Stankiewicz, tekst wystąpienia wygłoszonego podczas I Polskiego Kongresu Estetycznego, Kraków 2006.
- Shusterman Richard, *O sztuce i życiu. Od poetyki hip-hopu do filozofii somatycznej*, tłum. Wojciech Małecki, Wydawnictwo Atla 2, Wrocław 2007.
- Shusterman Richard, *Praktyka filozofii, filozofia praktyki. Pragmatyzm a życie filozoficzne*, red. Krystyna Wilkoszewska, tłum. Alina Mitek: Universitas, Kraków 2005.
- Todd Mabel, *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton Book Company, Nowy Jork 1980.

- Wańtuch Anna, *Somatyczne konteksty w tańcu współczesnym*, praca napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Krystyny Wilkoszewskiej, Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozoficzny, Instytut Filozofii, Kraków 2009.
- Warren Gretchen, *Classical Ballet Technique*, University Press of Florida, Tampa 1989.

#### Źródła internetowe

- Alfaro Nancy, *The Double-Edged Mirror*, „Dance Magazine”, VII 2007, <http://www.dancemagazine.com/issues/July-2007/The-DoubleEdged-Mirror>.
- Batsheva. *Ostatni Akord Wiosny Baletowej*, „Dziennik Polski”, 30 VIII 2000, <http://www.dziennikpolski24.pl/arttykul/2230462.batsheva.id.t.html?cookie=1> (brak informacji o autorze).
- Bielecki Piotr, *Laban Movement Analysis – Labanowska Analiza Ruchu*, „TaniecPOLSKA.pl”, 21 III 2012, [http://www.taniecpolska.pl/files/txt/taniecpolska\[pl\]\\_71\\_20120321.pdf](http://www.taniecpolska.pl/files/txt/taniecpolska[pl]_71_20120321.pdf).
- Boccadoro Patricia, *Batsheva Dance Company at the Theatre de Saint-Quentin-en Yvelines: In Conversation With Ohad Naharin*, „Culturekiosque”, 21 I 2004, <http://www.culturekiosque.com/dance/inter/batsheva.html>.
- Byczkowska Dominika, *„Ciało to mój największy nauczyciel”. Interakcje z własnym ciałem w pracy tancerza*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 8, 2012, nr 2. [http://przegladsociologiijakosciowej.org/Volume19/PSJ\\_8\\_2\\_Byczkowska.pdf](http://przegladsociologiijakosciowej.org/Volume19/PSJ_8_2_Byczkowska.pdf).
- Eshel Ruth, *Dance in the Yishuv and Israel. Jewish Women: A Comprehensive Historical Encyclopedia*. Jewish Women's Archive, <http://jwa.org/encyclopedia/article/dance-in-yishuv-and-israel>.
- Figge Fox Barbara, *Batsheva's Gaga Takes the Dance World by Storm*, "U.S.1",

28 I 2009, <http://www.princetoninfo.com/index.php/component/us1more/?key=01-28-2009%20Batsheva&more=1&action=comment>.

• Friedes Deborah, *Blogging from Israel*, „Dancing Perfectly Free”, 1 III 2008, <http://dancingperfectlyfree.com/2008/03/01/deborah-friedes-blogging-from-israel/>.

• Galili Friedes Deborah, *Batsheva Dance Company: From Graham to Gaga*, „Dance In Israel”, 21 IX 2009, <http://www.danceinisrael.com/2009/09/batsheva-dance-company-from-graham-to-gaga>.

• Gonczar Agnieszka, *Teatr: Najnowszy spektakl Naharina w Auli Artis*, „Dziennik Bałtycki”, 26 XI 2010, <http://www.dziennikbaaltycki.pl/artykul/337460,teatr-najnowszy-spektakl-naharina-w-auli-artis,id,t.html?cookie=1>.

• Hilts Philip, *Listening to the Conversation of Neurons*, „The New York Times”, 27 V 1997, <http://www.nytimes.com/1997/05/27/science/listening-to-the-conversation-of-neurons.html?src=pm>.

• Holmes Kathryn, *Going Gaga*, „Dance Spirit” 19 III 2009, [http://www.dancespirit.com/2009/03/going\\_gaga/](http://www.dancespirit.com/2009/03/going_gaga/).

• Kourlas Gia, *Twisting Body And Mind*, „The New York Times”, 12 VIII 2011, <http://www.nytimes.com/2011/08/14/arts/dance/gaga-the-exercise-and-dance-comes-to-new-york.html?ref=dancing&r=0>.

• *Kto wierzy w reinkarnację?*, „Wolna strefa - serwis tańca”, 25 V 2001, <http://wolnastrefa.republika.pl/57.htm> (brak informacji o autorze).

• *Łódzkie Spotkania Baletowe, Batsheva Dance Company w Polsce*, „Wolna strefa - serwis tańca”, 21 V 2001, [http://www.moderndance.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=744&Itemid=76](http://www.moderndance.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=744&Itemid=76) (brak informacji o autorze).

• Manor Giora. *Gertrud Kraus, Jewish Women: A Comprehensive Historical*

*Encyclopedia*. Jewish Women's Archive, <http://jwa.org/encyclopedia/article/kraus-gertrud>.

- Morris Michael, *Thoughts of Batsheva and Gaga*, 11 II 2009, <http://morrismichaelj.wordpress.com/2009/02/11/thoughts-on-batsheva-and-gaga/>.
- Naharin Ohad, *About Gaga*, oficjalna strona Gaga, <http://qaqapeople.com/english/about-qaqa/>.
- Naharin Ohad, *Truth in movement: Ohad Naharin talks about his choreography, his world view, and why the mirror always lies*, „Dance Magazine”, 1 X 2006, <http://www.thefreelibrary.com/Truth+in+movement+%3A+Ohad+Naharin+talks+about+his+choreography,+his...-a0152433179>.
- Naharin Ohad, *Why I choreograph*, „Dance Magazine”, X 2013, <http://www.dancemagazine.com/issues/october-2013/why-i-choreograph-ohad-naharin#sthash.p75javTh.dpuf>.
- Perkovic Jana, *Ohad Naharin – going Gaga is the difference between dancer and gymnast*, „The Guardian”, 8 III 2014, <http://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-going-gaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast>.
- Perron Wendy, *A Conversation with Ohad*, „Dance Magazine”, X 2006, <http://www.dancemagazine.com/issues/October-2006/A-Conversation-with-Ohad>.
- Ptak Olga, *Kalejdoskop wrażeń*, „Dziennik Teatralny Łódź”, 3 XII 2010, <http://www.ptt-poznan.pl/spektakle/aktualne/minus-2-2010-/dziennik-teatralny1/>.
- Vetulani Jerzy, *Neurony lustrzane. Odczytują intencje czy tylko kopiują ruchy?*, „Piękno neurobiologii”, 23 VIII 2011, <http://vetulani.wordpress.com/2011/08/23/neurony-lustrzane-odczytuja-intencje-czy-tylko-kopiuja-ruchy/>.
- Wheeler Hannah, *Deaf Men Dancing*, „londondance.com”, 11 X 2010,

<http://londondance.com/articles/features/deaf-men-dancing/>.

- Whittenburg Zachary, *Ohad Naharin in conversation with Zachary Whittenburg*, „Movement Research”, 2 II 2011,

<http://www.movementresearch.org/criticalcorrespondence/blog/?p=5174>.

- Zając Katarzyna, *Zdrowienie jest uczeniem się, uczenie się jest zdrowieniem*, *Edukacja Somatyczna na przykładzie systemu Reeducacji Pola Kory Mózgowej*, „Fizjoterapia”, t. 14, 2006, nr 4, <http://www.edukacjasomatyczna.com/pelny%20poprawka.html>.

## **ANEKS**

Jako formę uzupełnienia wiedzy o Gaga i spojrzenie na nią z punktu widzenia praktyków, załączam cztery wywiady. Moje rozmówczynie mają różne doświadczenie taneczne i ruchowe, każda z nich zetknęła się z Gaga w trochę innych okolicznościach, choć wszystkie poznały tę metodę pracy z ciałem na warsztatach w Polsce. Tylko jedna z nich była w Izraelu, gdzie uczestniczyła w regularnych zajęciach.



## **Agnieszka Penczonek**

tancerka, instruktorka tańca jazzowego, studentka Akademii Pedagogiki Specjalnej

*Pamiętam, że Twoje pierwsze spotkanie z Gaga było przełomowe. Burdąg 2012<sup>97</sup>.  
Mogłabyś powiedzieć, co się wtedy dla Ciebie i w Tobie wydarzyło?*

Pierwsze spotkanie z GAGA miało miejsce w 2012 roku na zajęciach z Katarzyną Kizior. Mieliśmy nie tyle lekcję Gaga (Kasia nie jest licencjonowanym nauczycielem, więc nie może uczyć Gaga), co elementy i ćwiczenia inspirowane językiem ruchowym Naharina. To było dla mnie zupełnie nowe doświadczenie, które poszerzyło i zmieniło moje myślenie o improwizacji. Nie wiedziałam, że improwizacja może być ciągłym procesem, w którym jeden element wypływa z drugiego i przeobraża się w kolejny, a wszystko odbywa się logicznie i naturalnie.

Byłam w takim momencie życia, że zajęcia inspirowane Gaga okazały się przełomem. Otworzyły mnie powtórnie na taniec. Gaga to różne formy improwizacji w jednym, bogate poszukiwanie siebie mimo bycia w grupie i podążanie za pragnieniem ruchu. Instruktor wydaje polecenia, na które reagują wszyscy równocześnie – ale każdy po swojemu. Obecność innych ludzi na sali inspiruje i stymuluje do działania, do szukania czegoś nowego w sobie i w swoim ciele. W Gaga dochodzi się do skrajnego zmęczenia, więc trzeba pokonywać kolejne bariery i ograniczenia na różnych poziomach i w różnych sferach. Gdy wydawało mi się, że już nie mogę dać z siebie więcej ani pójść dalej, okazywało się, że mogę i – przede wszystkim – że chcę.

*W kolejnych latach miałaś do czynienia z Gaga w czystej postaci. Jak z czasem i praktyką zmieniło się Twoje postrzeganie Gaga? Czy i jak trening Gaga przełożył się na poprawę Twojej techniki w tańcu współczesnym czy modern jazzie?*

Najbardziej owocne było moje pierwsze spotkanie z Gaga. Późniejsze zajęcia w czystej postaci – nie wiem dlaczego – nie były tak spektakularne, choć tego się spodziewałam.

<sup>97</sup> Warsztaty Summer Intensive w domu pracy twórczej w Burdągu.

Pamiętam, że na zimowych warsztatach z Natalią Iwaniec tylko na dwojgu z pięciorga czy sześciorga zajęć, już pod koniec warsztatów, poczułam coś podobnego do uczuć z Burdąga. Pojawiła się jakaś inna energia, przepływ, na które czekałam. Prawdę mówiąc, na niektórych zajęciach w jakimś sensie się nudziłam, mimo że uwielbiam Gaga...

Myślę jednak, że Gaga bardzo mocno wpłynęła na moją technikę. Często stosuję ją jako element rozgrzewki, inaczej prowadzę głowę w tańcu, a kiedy tworzę własne choreografie, to czasem wykorzystuję ruchy, które dzięki niej odkryłam. Prowadząc zajęcia, też proponuję krótkie ćwiczenia oparte na Gaga. Widzę, że uczniom bardzo się podobają i pomagają w tanecznym rozwoju.

## **Sara Bocheńska**

performerka, studentka iberystyki, tańcem zajmuje się od kilku lat, ruchem – od zawsze

*Tańczysz od niedawna, ale – jak sama mówisz – ruszasz się od zawsze. Twój ruch jest bardzo organiczny. Gaga także uchodzi za metodę zgodną z naturalnymi predyspozycjami ciała, w przeciwieństwie – na przykład – do klasyki. Jak Ty to postrzegasz?*

Ruch jest czymś naturalnym dla człowieka, dla całego wszechświata. Bezruch nie istnieje. Ten nieustanny, ale nie zawsze widoczny, ruch, stanowi fundament filozofii Gaga. Podczas treningu nauczyciel wydaje polecenia, ale źródłem ruchu są: ciało tancerza, jego wyobrażenia i odczucia, nie ma więc mowy o działaniu wbrew predyspozycjom, warunkom czy zakresom. Nie ma też błędów. Każdy tancerz jest inny, ma inne ciało, doświadczenie i możliwości. Dlatego każdy rusza się inaczej. Gaga szanuje i pielęgnuje tę różnorodność, nie chodzi w niej o kopiowanie cudzych ruchów czy korygowanie własnych, ale o eksplorację i przyjemność.

W Gaga należy zrezygnować z oceny czysto wizualnych aspektów tańca. Pomaga w tym praca bez luster, która odgrywa także fundamentalną rolę w procesie wykraczania poza wzorce i schematy ruchowe. Gdy odrzucamy zewnętrznego obserwatora i przestajemy się oceniać, to możemy w pełni odczuwać ciało. Dzięki temu z jednej strony odkrywamy drogę do źródła ruchu, pierwszego impulsu, którego echem jest widziane dla obserwatora działanie, z drugiej – lokalizujemy blokady, niedostatki i napięcia, które uniemożliwiają swobodny przepływ energii. Gaga uczy skupienia uwagi na poszczególnych partiach ciała i metodycznej pracy z nimi. Wzmacnia je i uaktywnia lub przeciwnie – rozluźnia i pozwala im odpocząć.

*Jeśli rzeczywiście ruch Gaga jest naturalny, to na ile trening stanowi dla Ciebie przyjemność z ruchu, który znasz, a na ile – formę eksploracji i poszerzania słownika ruchowego? Na co dzień pracujesz głównie z improwizacją. Czy i w jaki sposób wyobrażenia stosowane w Gaga są dla Ciebie inspirujące? Są nowe, inne czy podobne*

*do tych, które znasz i których używasz?*

Ruch improwizowany nigdy nie będzie dla mnie czymś znanym. Zawsze jest to fascynująca podróż, która może zaprowadzić mnie wszędzie. Stale odkrywam w sobie coś nowego. Wierzę zresztą, że w każdym człowieku kryją się nieskończone pokłady kreatywności ruchowej. Gaga jest dla mnie treningiem otwartości na to, co do nas przychodzi, na zmianę, na wyrwanie się spod kontroli umysłu. To bardzo ważne w improwizacji. Gdy zgodzimy się, by w ruchu prowadziły intuicja i ciało, to rezygnujemy ze schematów, które mamy w głowie. Możemy wtedy bez końca szukać nowych jakości i ścieżek ruchowych. Wyobrażenia w Gaga są abstrakcyjne i w większości dobrze mi znane (z doświadczenia teatralnego i własnych poszukiwań artystycznych), anatomiczne za to dopiero od niedawna odkrywam.

*Czy i co nowego udało Ci się odkryć dzięki Gaga? Jak trening może przełożyć się na Twój taniec – zarówno w sferze techniki, jak ekspresji?*

Uświadomiłam sobie, że kocham się ruszać (a to jest przecież najważniejsze) i że przyjemność może trwać mimo bardzo intensywnego wysiłku. Nauczyłam się też większej koncentracji na własnym wnętrzu oraz płynnego przechodzenia od jednego zadania do kolejnego. Zaczęłam skupiać więcej uwagi na pracy stóp, uruchomiłam i poczułam pracę łopatek, a przede wszystkim zyskałam większą świadomość pracy centrum i miednicy. Odkryłam niezwykłą wolność w ruchu. Gaga oczyszcza umysł, uwalnia od ocen i potrzeby nazwania tego, co się pojawia. Uczy zatopienia w terażniejszości, aktywnej obecności i uważności na otoczenie.

Trening Gaga można wykorzystać zarówno do poprawiania techniki, jak i poszerzania zestawu narzędzi ekspresji. Można też znacznie rozwinąć świadomość ciała, która jest podstawą w każdej dziedzinie ruchowej. Trening świadomości - jak pracuje moje ciało, którędy przepływa ruch, jakie mięśnie muszę zaangażować, aby uzyskać konkretne odczucie w ciele - daje zrozumienie techniki, a także umożliwia pełniejszą i dojrzalszą ekspresję sceniczną.

## **Małgorzata Skoczelas**

z wykształcenia prawnik; taniec jest jej pasją, ale nie zajmuje się nim zawodowo

*Twoje doświadczenie z Gaga jest niewielkie, ale bardzo mocne. Mogłabyś opisać spotkanie z Gaga i wrażenia z niego?*

Na warsztaty z Natalią<sup>98</sup> zapisałam się spontanicznie. Gdzieś czytałam coś o Gaga, widziałam jakieś nagrania, ale tak naprawdę nigdy nie poczułam na sobie (w sobie) tej metody. Wiedziałam jednak, że jest nowa, odkrywczą i wymagającą. Mając trójkę dzieci, ustabilizowane życie rodzinne, zawodowe i pasję, jaką jest taniec (a właściwie szeroko pojęty ruch), lubię (i nie lubię zarazem) przewidywalność, stałość, pewność i nie szukam ekstremalnych doświadczeń. Z drugiej strony potrzebuję wyzwień, które wprowadzają rewolucję na poziomie ducha i ciała. Praca z ciałem pełna jest sytuacji tego typu, ponieważ zmusza do nieustannego przekraczania swoich granic w różnych sferach.

Żeby dotrzeć na Gaga musiałam wyjść wcześniej z pracy, wymyślając poważne i rozsądnie brzmiące usprawiedliwienie. Gdy dotarłam do sali na ul. Lubelskiej, razem z kilkoma osobami, które nie miały wcześniej styczności z Gaga, usiadłam koło Natalii, żeby wysłuchać krótkiego wprowadzenia do zajęć. Natalia wyjaśniła, że na lekcji Gaga należy cały czas się ruszać, wykonując polecenia nauczyciela. W pierwszym momencie prawie wpadłam w panikę. Jak to możliwe, by ruszać tak długo bez przerwy, nie mając prawa do odpoczynku, zatrzymania, nie mogąc napić się wody..? Z góry założyłam, że nie dam sobie rady.

Myliłam się. Od samego początku zajęć mimowolnie zaczęłam się uśmiechać. Potem uśmiech tylko rozprzestrzenił się i wypełnił od środka całe ciało. Nie było zmęczenia, chęci zatrzymania, pytań, niewiadomych. Nie było SPIĘCIA w ciele – a jest to bolączka, z którą walczę od pewnego czasu. Gaga dała mi cenną wskazówkę – z napięciem nie ma co walczyć, bo wtedy jeszcze bardziej się je wzmacnia i osadza w ciele. Napięcie trzeba rozgrzać, rozpracować, nie myśleć o nim i pozwolić mu płynąć z całym ciałem. *Floating*

---

<sup>98</sup> Natalia Iwaniec – jedyna w Polsce certyfikowana nauczycielka Gaga. Warsztaty odbywały się w ramach X Festiwalu Teatrów Tańca Zawierowania w czerwcu 2014 roku.

jest dla mnie najważniejszy w Gaga. Pokochałam go od pierwszego... poczucia? Uruchamiam w ciele to wrażenie, gdy potrzebuje rozluźnienia czy chwili przerwy. Nie tylko próbuję praktykować sam ruch, ale w mniej sprzyjających momentach (na przykład na konferencji w pracy) przywołuję w ciele poczucie, które miałam na Gaga. Wizualizuje je i zanurzam się w nim. Przychodzi mi to z łatwością, bo doświadczenie z zajęć osadziło się mocno w moim ciele.

*Co Ci dała Gaga w sferze tanecznej i nietanecznej?*

W sferze tanecznej Gaga jest cudowną rozgrzewką przed pracą nad techniką. Rozgrzewa i rozluźnia, „wylacza głowę”. Dzięki temu mam większą otwartość i gotowość na to, co się wydarzy. W sferze nietanecznej pomaga mi, jak już mówiłam, rozluźnić kark, głowę, szyję, umysł. Gdy ciało jest naprawdę luźne, to każda jego część, każda warstwa staje się luźna i niezależna od reszty. Nie chodzi więc tylko o ręce czy nogi, ale też o mięśnie czy skórę. Chyba żadna inna technika ruchu czy metoda pracy z ciałem nie spowodowała u mnie rozluźnienia skóry, a to wyjątkowe uczucie, które daje wiele możliwości w ruchu.

Kto raz poczuł, nie wyrzuci już Gaga z ciała.

## **Monika Chwalczuk**

tancerka tańca współczesnego, studentka romanistyki na Uniwersytecie Warszawskim

*Wróciłaś właśnie z Tel Awiwu, w którym miałaś okazję uczestniczyć w obchodach jubileuszu Batsheva Dance Company. Co uważasz za największą siłę sceniczną Gaga?*

Gaga jest zakorzeniona w naturalnym ruchu człowieka. Jej siła płynie z tego, że ruch nie jest tworzony sztucznie, nie ma w nim wystudiowanych póz i karkołomnych akrobacji. Gaga posługuje się jakościami wykorzystującymi elementy życia codziennego, odwołującymi się do odczuć i doświadczeń, które wszyscy znamy. Dzięki codziennej praktyce Gaga ciało może przyswoić pewien repertuar ruchowy skupiony właśnie na odczuciach, a nie na wizualności, która dominuje w większości stylów. Owocem takiej metody treningowej są właśnie niezapomniane spektakle Batshevy – dynamiczne, zaskakujące, autentyczne. Tancerze nie muszą bowiem martwić się, czy wyglądają odpowiednio, oni po prostu fizycznie przeżywają i odtwarzają znane im i przerabiane wielokrotnie sytuacje i zadania. Dzięki temu ich ruch – nieskrępowany, szeroki, przyjemny – wygląda spektakularnie. Artyści nie udają, są prawdziwi.

Gaga to przede wszystkim praca na odczuciach. Paradoksalnie, podczas lekcji odrzuca się aspekt estetyczny – praktyka Gaga bez lustra pozwala na wyzbycie się autocenzury i lęku przed tym, by wyglądać w ruchu źle, brzydko. Dzięki temu rodzą się nowe możliwości, które – choć niekoniecznie klasycznie piękne – często trafiają później na scenę, ponieważ są świeże i interesujące. W tańcu współczesnym to, co brzydkie, lecz autentyczne, zwykle jest wyżej cenione niż estetyczne, a sztuczne. Gaga jest nieustannym ruchem. Na treningach nie ma udawania ani markowania – tylko rzetelna praca i konkretne, widoczne efekty. Wynika to po części z mentalności Izraelczyków. Życie właściwie na pustyni, w kraju, gdzie nigdy nie było pokoju, sprawia, że to bardzo pragmatyczny naród. Taka również jest ich sztuka – mocna i bezpośrednia. Taniec – precyzyjny, silny, a zarazem szalony, jednak bez przedramatyzowanych historii i nienaturalnych póz.

Tancerze Batshevy na scenie sprawiają wrażenie silnych i pewnych tego, co robią.

Hipnotyzują widza swoją obecnością i ruchem. Brak tu chudych, delikatnych tancerek i wymuskanych tancerzy. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni są silni i wytrzymali. Wynika to po części z ich wcześniejszego doświadczenia, powszechnego wszystkim młodym Izraelczykom – obowiązkowej służby wojskowej. Trzy lata w armii (dwa dla kobiet), zmieniają ciało i spojrzenie na ruch. Izraelczycy cenią funkcjonalność i efektywność. Dlatego też ich spektakle są spójne i logiczne, naturalnie piękne, choć pozbawione ozdobników. Ich niezwykły klimat jest tworzony również dzięki wykorzystaniu elementów kultury żydowskiej – tradycyjnych tańców, śpiewu, wstawek mówionych po hebrajsku. Nowoczesnym rozwiązaniom na scenie towarzyszy odrobina izraelskiej tradycji, która – jak przyprawa – nadaje smak całej kompozycji.

*Jak prowadzona jest Gaga w Izraelu? Czy zajęcia tam różnią się od zajęć warsztatowych w Polsce? Jaka jest atmosfera na lekcjach, czy widać po tancerzach, że regularnie trenują Gaga?*

Lekcje Gaga, w których miałam okazję uczestniczyć w Centrum Tańca i Teatru Suzanne Dellal w Tel Awiwie, nie różniły się specjalnie od zajęć warsztatowych prowadzonych w Polsce. Lekcja Gaga trwa godzinę zegarową i ma z góry ustalony przebieg. Oczywiście pojawiają się różne zadania i właściwie za każdym razem towarzyszy im inna muzyka, jednak zarys treningu pozostaje niezmienny. Z jednej strony lekcje przypominają sesje improwizacji, z drugiej – są pozbawione elementu scenicznego. Zajęcia Gaga nie są nastawione na pokazywanie lub wyglądanie, lecz na odczuwanie. Prowadzący zwykle sprytnie odwołuje się do doświadczeń fizycznych wspólnych wszystkim uczestników, niezależnie od ich stopnia sprawności czy zaawansowania w tańcu – istnieją przecież także lekcje Gaga People przeznaczone dla nietancerzy. „Wyobraź sobie, że unosisz się na wodzie, że bierzesz zimny prysznic, że oblało cię stado mrówek, że poruszasz się w gęstej smole, że stąpasz po rozżarzonych węglach” - podobne hasła często padają podczas zajęć.

Atmosfera na lekcjach – jak również przed nimi i po nich – jest niezwykle przyjazna. Środowisko taneczne znane jest z wszechobecnej rywalizacji, zazdrości i nieustannego

oceniających innych. Na szczęście zajęcia Gaga są od tego wolne. Gdy po raz pierwszy weszłam na salę w Suzanne Dellal, zamiast taksujących spojrzeń przywitały mnie miłe uśmiechy zadowolonych ludzi. Izraelczycy w ogóle są bardzo otwarci, pomocni i serdeczni. Pozytywna atmosfera panująca w studiach tanecznych sprawia, że nawet jeśli uczestniczymy w zajęciach po raz pierwszy, czujemy się komfortowo i możemy czerpać pełną przyjemność z lekcji.

Moja wizyta w Izraelu zbiegła się w czasie z początkiem Gaga Summer Intensive, czyli intensywnymi warsztatami Gaga dla profesjonalistów, w związku z czym na zajęciach pojawiali się nie tylko ludzie mieszkający na stałe w Tel Awiwie, lecz także tancerze z całego świata. Po kilku minutach łatwo było zaobserwować, kto regularnie ma do czynienia z Gaga, kto jest tancerzem klasycznym lub współczesnym, a kto wywodzi się z Gaga People.

Tancerze, którzy na co dzień praktykują inne style, o wiele łatwiej popadali w utarte schematy ruchowe – zamiast skupić się na zadaniu i poczuć to, co było określone przez treść polecenia, zaczynali po prostu tańczyć, przybierać ładne formy, poruszać się w sposób harmonijny, wręcz wystudiowany. Przez większość czasu koncentrowali uwagę na nauczycielu, a podczas zadań, które nie wymagają przemieszczania się w przestrzeni, byli zwróceny w jego kierunku, obserwowali go i starali się naśladować jego ruchy.

Tancerze Gaga byli bardziej skupieni na sobie i pracy z ciałem. Słuchali poleceń i przetwarzali je na własny użytek. Nie kopiowali ruchu nauczyciela, lecz starali się poczuć to, co było sednem zadania. Byli o wiele bardziej skłonni do eksperymentów i próbowali zaskoczyć samych siebie. Ich wzrok wędrował po sali, byli otwarci na bodźce płynące z zewnątrz, a zarazem skoncentrowani na sobie.

Przedstawiciele Gaga People byli zdecydowanie najbardziej odprężeni i najlepiej bawili się na zajęciach. Ponieważ nie traktowali lekcji jak treningu ani nie przejmowali się estetyką, mogli bez przeszkód czerpać przyjemność z ruchu i dać się ponieść zadaniom. Na ich twarzach widniał promienny uśmiech, nawet gdy wykonanie poleceń sprawiało im trudność.

Nauczyciele zawsze wyróżniali się spośród pozostałych uczestników. Byli opanowani, ale

nie dało się nie zauważyć, że taniec sprawia im przyjemność. Ich ruch był charakterystyczny i typowy dla Batshevy. Z ciała można było wyczytać wieloletnie doświadczenie i praktykę Gaga. Banalne zadania potrafili zinterpretować ruchowo w zaskakujący i niezwykle widowiskowy sposób – udawało im się wyczarować coś z niczego, a przy tym świetnie się bawić.

Przy okazji zajęć w Suzanne Dellal miałam okazję rozmawiać z pewnym mężczyzną, który prawdopodobnie określiłby siebie jako „mover”. Nie był tancerzem. Mówił, że początkowo próbował różnych sportów, jednak nie znalazł w nich tego, czego szukał. W końcu trafił na Gaga i był chyba jedyną osobą, która potrafiła przychodzić na trzy lekcje dziennie. Uczył również kontakt improwizacji i organizował *jam sessions*<sup>99</sup> na świeżym powietrzu z muzyką na żywo. Rozmawiałam z nim o lekcjach tańca z Batshewą. Zapytany o to, czy trudno jest wejść na lekcję z zespołem, odparł: „Phi, tancerze... Po co chciałabyś tam iść? To tu jest prawdziwy ruch. Gaga to o wiele więcej niż taniec.” Wiedziałam, że święcie wierzył w te słowa. Na Gaga People nikt się nie popisywał, nikt nie udawał, za to wszyscy czerpali radość z zajęć i wychodzili z nich zadowoleni.

#### *Co Tobie daje trening Gaga – w ogóle i w technice tanecznej?*

Dla mnie Gaga jest jedną z najprzyjemniejszych form ruchu. Być może dlatego, że niczego nie narzuca – jedynie proponuje kolejne zadania i pozostawia mnóstwo swobody w ich interpretacji. Nie muszę się zastanawiać, czy będę w stanie powtórzyć jakieś skomplikowane ćwiczenie lub przejść przez jakąś pozycję, w której moje ciało zacznie protestować. To ja decyduję o tym, jak się ruszać i jak zarządzać swoim ciałem. Czasem bardziej świadomie i analitycznie, a czasem na pełnym rozluźnieniu, bezmyślnie pozwalając kończynom przejąć kontrolę. Dzięki tej wolności wyboru (lub przynajmniej dzięki brakowi przymusu) trening Gaga może sprawiać wiele przyjemności. Brak narzuconych z góry schematów daje jeszcze jedną, istotną możliwość – jesteśmy w stanie dbać o nasze ciało i odciążać kontuzjowane miejsca.

<sup>99</sup> *Jam session* – termin pierwotnie odnosił się tylko do improwizowanych sesji muzycznych, głównie jazzowych. Przechwycony przez tancerzy, oznacza spotkanie, w czasie którego tancerze improwizują, zazwyczaj w kontakcie.

Sami decydujemy, które części ciała mają pracować bardziej intensywnie albo przyjmować więcej ciężaru. Uważam, że dzięki temu Gaga może być bardzo bezpieczna także dla osób po urazach.

Gdy pierwszy raz trafiłam na Gaga, zaskoczyło mnie, że osoba prowadząca zajęcia uparła się, by zasłonić wszystkie lustra znajdujące się w sali. Po pierwszej godzinie uznałam jednak, że pomysł jest genialny. Nauczyłam się, że praca z odczuciem, które przychodzi wraz z danym ruchem, jest o wiele cenniejsza i bardziej efektywna niż wieczne usiłowanie naśladowania tego, co się widzi. Każdy z nas ma inne ciało i inne atuty. Ponieważ od dziecka przebywałam wśród tancerzy, nigdy nie byłam zadowolona z własnych warunków. Zawsze otaczało mnie mnóstwo wyższych o głowę i lepiej rozciągniętych dziewczyn, które z powodu swojej fizyczności uchodziły za lepsze tancerki. Odrzucenie pracy z lustrem sprawia, że możemy skupić się na naszym podstawowym narzędziu – ciele, a jednocześnie odczytać się porównywania z innymi i dopasowywania do obowiązujących powszechnie wymogów. Okazuje się, że po wyzbyciu się naturalnych hamulców odkrywamy nowe jakości ruchowe i możliwości w ciele. Pracując na odczuciach, jesteśmy w stanie uczynić ruch głębszym, prawdziwszym, żywszym. Ponieważ nie jesteśmy w stanie obserwować, czy wyglądamy dobrze lub odpowiednio w danym ruchu, kryterium estetyczne przestaje być ważne. I tak rodzi się przestrzeń do eksperymentów, wolność testowania możliwości swojego ciała bez konsekwencji czy ryzyka, że ktoś nas skrytykuje lub po prostu zawstydzi swoimi możliwościami. Gdy czujemy się komfortowo w sterowanej improwizacji, mamy zdecydowanie większe szanse, by zaskoczyć samych siebie. Z jednej strony nie jest to forma sceniczna (jeśli mówimy o lekcji), więc nie ma presji, że to, co robimy, musi być ciekawe dla widza. Z drugiej zaś – w miarę jak zagłębialiśmy się coraz bardziej w analizę tego, co dzieje się z naszym ciałem, czujemy, że stopniowo to ono zaczyna przejmować prowadzenie – natomiast taki naturalny, spontaniczny ruch jest bardzo widowiskowy.

Gaga jako jedno z nielicznych zajęć pozwala mi zatracić się w ruchu. To cudowne uczucie, gdy obserwuję, że poszłam o krok dalej niż gdybym to samo robiła świadomie i planowo, że przeszłam do stanu, gdy to ciało przewodzi, a ja jedynie biernie

obserwuję jego poczynania. Ciało ma swoją pamięć i swoją inteligencję. Dzięki temu bezwiednie odtwarzamy wcześniej nauczone ruchy i naturalnie reagujemy na bodźce. Gaga w pewnym sensie pozwala powrócić do istoty ruchu – stawia na fizyczność, a nie wizualność (jak większość stylów tanecznych, które w ramach treningu oferują – lub raczej narzucają – odtwarzanie określonych pozycji).

Interesującym doświadczeniem było dla mnie uczestnictwo w typowym, komercyjnym warsztacie modern jazz (tańca pięknych póz, szpagatów i piruetów) po zajęciach Gaga. Tam zdałam sobie sprawę, jak wielkie zmiany w ciele i sposobie myślenia zachodzą, gdy zasmakuje się języka tanecznego Ohada Naharina. Nie tylko byłam w stanie odciąć się od wszystkich pozostałych uczestników i skupić na pracy z własnym ciałem, ale – co ważniejsze – czułam się w nim dobrze. Nawet najtrudniejsze dla mnie pozycje i ćwiczenia przy odpowiednim oddychaniu i założeniu, że nic nie muszę, przestały być niewygodne. Całe zajęcia stały się przyjemne i satysfakcjonujące. Co więcej, stanowiły świetną zabawę (a nie walkę o przetrwanie, jak postrzegałam lekcje z tym samym pedagogiem kilka lat temu).

Od strony czysto fizycznej czuję, że dzięki Gaga mam o wiele większy zakres ruchu w ciele i uczę się, jak świadomie z niego korzystać – zarówno podczas treningu, jak i na scenie. Ruch stał się bardziej organiczny i pełniejszy, angażujący wszystkie części ciała i wykorzystujący przestrzeń wokół. Gaga pozwala łatwo wprowadzić się w stan euforii w ruchu. I za to ją uwielbiam.