

Magdalena Zamorska

Polskie odsłony butō

Taniec butō w wykonaniu rodzimych artystów zagościł na polskich scenach na przełomie XX i XXI wieku. Podłożem jego rozwoju były przemiany na terenie sztuk wizualnych i performatywnych, które zmieniły wrażliwość oraz oczekiwania odbiorców.

Artyści tworzący sztukę krytyczną lat 90. spopularyzowali słabo obecną w dyskursie potocznym performerską strategię „używania” ciała: ciało artysty nabrało dla nich równocześnie charakteru podmiotu i przedmiotu (tworzywa) działań artystycznych, przestając być jedynie – jak we wcześniejszym modelu – przezroczystym narzędziem. Za pośrednictwem ich działań w świadomości publicznej zaistniało zagadnienie dyscyplinowania ciała za pomocą matryc kulturowych, a prawo do widzialności zyskały ciała brzydkie, nieporadne, „uszkodzone”, obnażone i przekraczające przyjętą normę.

W tym samym czasie niezależni tancerze zaczęli eksperymentować nawiązując do tańca *postmodern*, fizycznego, krytycznego i konceptualnego. Przemiany polityczno-ekonomiczne po roku 1989 doprowadziły do otwarcia granic (także mentalnych) na wpływy płynące ze zglobalizowanej rzeczywistości. Tancerki i tancerze zyskali możliwość wyjeżdżania na studia taneczne za granicę, ale również zapraszania wielu twórców niezależnych do kraju. Artyści zainteresowani różnymi metodami i technikami tańca – w tym tańca butō – mogli je poznawać nie tylko poprzez studia teoretyczne, ale również dzięki praktyce warsztatowej. Przed 1989 eksperymentalne metody posługiwania się ciałem badano jedynie w ramach poszukiwań prowadzonych w niezależnych laboratoriach teatralnych. W 2004 roku w Poznaniu zainaugurowany został program Stary Browar – Nowy Taniec, w ramach którego tancerze-choreografowie mogli uczestniczyć w warsztatach prowadzonych w ramach Alternatywnej Akademii Tańca oraz profesjonalnych *coachingach*. W 2006 powstał *Solo Projekt*, jeden z ważniejszych programów oferującym wsparcie finansowe i zaplecze niezależnym (czyli nie objętym stałą instytucjonalną kuratelą), eksperymentującym przedstawicielom sztuki tańca. Dwójka polskich tancerzy zajmujących się butō to stypendyści tego programu: Tomasz Bazan (2008) i Irena Lipińska (2011).

I *wreszcie*, duże znaczenie miał tu fakt, że w latach 90. popularność zyskały angażujące ciało i umysł pozaeuropejskie praktyki i techniki rozwojowe, a Polskę zaczęli odwiedzać nauczyciele medytacji, jogi, sztuk walki, prowadząc warsztaty – prężnie rozwijającą się od lat

dziewięćdziesiątych formę niezinstytucjonalizowanej edukacji w zakresie pracy z ciałem. Równocześnie pojawiły się artykuły i pozycje książkowe dotyczące terapeutycznych praktyk somatycznych oraz terapii ruchem (np. techniki Aleksandra, zasad Bartenieff, Body Mind Centering®, metoda Feldenkreisa, ideokinezylogii), a w ślad za nimi trenerzy różnych technik i metod. W efekcie polscy artyści uzyskali dostęp zarówno do wielu pozaeuropejskich *mind-body disciplines*¹ (metod pracy z ciałem-umysłem), jak i dokonań XX-wiecznych zachodnich teoretyków i praktyków pracy z ciałem.

W dalszej części artykułu spróbuję zrekonstruować trening(i) butō, zyskujące odmienne formy również ze względu na zróżnicowanie towarzyszących im praktyk. Po zetknięciu się z tańcem butō artyści wybrali różne ścieżki: pozostają tej metodzie wierni, pogłębiając ją i rozwijając tkwiący w niej potencjał, wykorzystują w swoim procesie twórczym doświadczenia, których źródłem była praktyka butō, a nawet traktują butō jako jeden z gatunków tańca², czyniąc je elementem swoich między- i transgatunkowych działań.

Polskie butō można analizować w kontekście zjawiska przepływu kulturowego i rozprzestrzeniania się odbieranych jako niepowtarzalne i związanych z określonym systemem kulturowym praktyk artystycznych, do jakich należy z pewnością butō Hijikaty. Punktem odniesienia tej części swoich rozważań uczynię dociekania Ulfa Hannerza na temat „puli kultury” i jej dostępności³. Hannerz stwierdza, że nie wszystkie jej elementy są równie dostępne i bliskie. Niektóre z nich wymagają czegoś, co można nazwać „ścieżkami dostępu”: w obiegu kulturowym dostęp do niektórych znaczeń musi być zapośredniczony przez wcześniejsze „oswojenie” szeregu elementów i włączenie ich do własnego „repertuaru”. W przypadku tancerzy butō te „ścieżki” są czymś fundamentalnym.

Formalna edukacja w zakresie tańca zachodniego (mam tu na myśli zarówno taniec klasyczny, balet, jak i taniec współczesny) nie jest obowiązkowym elementem drogi rozwoju artystycznego tancerzy butō. Natomiast wszyscy butōcy praktykowali wcześniej tzw. *bodymind practices* (praktyki psychosomatyczne) – praktyki, w których aktywność jest zawsze jednocześnie i cielesna, i mentalna, więc i samo działanie jest zawsze aktem cielesno-mentalnym. Te właśnie praktyki uważam za wspomnianą „ścieżkę dostępu”.

¹ Por. *The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines*, 1999, Nancy Allison (red.), The Rosen Publishing Group, New York, USA.

² To, czy butō jest przede wszystkim metodą pracy z ciałem-umysłem, czy też skonwencjonalizowanym gatunkiem tańca jest osobnym zagadnieniem teoretycznym.

³ Por. U. Hannerz, *Powiązania transnarodowe. Kultura, ludzie, miejsca*, Kraków 2006

Istotę butō stanowi w moim przekonaniu specyficzny trening psychofizyczny, otwierający przed artystą możliwość uważniejszego doświadczania siebie i świata w wymiarze czasowym i przestrzennym. Dlatego przedstawiając i analizując trening poszczególnych tancerzy butō skupiam się na określonych technikach pracy z ciałem oraz ich powiązaniu treningiem butō Hijikaty⁴.

W pierwszych latach XXI wieku taniec butō w Polsce zaczął cieszyć się ogromnym zainteresowaniem ze strony osób pragnących doświadczalnie poszerzać znajomość procesów psychosomatycznych. Techniki butō weszły do kanonu praktyk warsztatowych podczas różnych festiwali tańca.

Prekursorem tańca butō w Polsce można nazwać rzeźbiarza-architekta **PAWŁA DUDZIŃSKIEGO**. „Intuitywna” metoda działań twórczych wykrystalizowała się już w latach 70. w ramach działań Grupy Aktywności Intuicyjnej, jeszcze zanim artysta zetknął się z tańcem butō *par excellence*. Działania tej grupy – jak również późniejszej Grupy Terapeutycznej Performer przemianowanej w 1989 roku na Teatr Performer – bazują na procesie, którego źródłem jest uważność na bodźce zewnętrzne, uwrażliwienie zmysłowe i właśnie intuicja.

Dudziński inspirował się działaniami wielu artystów działających w ramach sztuk wizualnych, eksperymentu muzycznego i teatru działań bezpośrednich. Interesowały go szczególnie formy eksperymentalne, które w drugiej połowie XX wieku w wyniku przemian społeczno-kulturowych oraz rozwoju nowych mediów zdominowały poszczególne dyscypliny sztuki. Działania happenigowe i performanse Jacksona Pollocka i Yvesa Kleina oraz praktyki Jerzego Grotowskiego są najczęściej przywoływanym źródłem inspiracji. Joanna Sokołowska podkreśla, że w przypadku Dudzińskiego metoda Pollocka, *action painting* „przechodzi w *body painting*”, a płótno zostaje zastąpione ciałem, na którym artysta rozprowadza farby. Dudziński odnosił się również do antropometrii Yvesa Kleina, „które powstawały po odcisnięciu na płótnie unurzanego w farbie ciała modelki”⁵, jednak poszedł w tym eksperymencie dalej: dla Kleina modelki stanowiły rodzaj wirtualnego pędzla, natomiast

⁴ Trening Hijikaty został przedstawiony w autorskiej monografii Tatsumiego Hijikaty napisanej przez Aleksandrę Capigę-Lochowicz: Aleksandra Capiga, *Bunt ciała. Butoh Hijikaty*, Kraków 2009.

⁵ Paweł Dudziński, *Rytuał Intuitywny a sztuki performatywne*, w: *Teatr – przestrzeń – ciało – dialog. Poszukiwania we współczesnym teatrze*, (red.) Gołaczyńska Magdalena, Guszpit Ireneusz, Wrocław 2006, s. 177-189; wszystkie nieopatrzone przypisem cytaty w części poświęconej Dudzińskiemu pochodzą z tego artykułu.

Dudziński przeistoczył w pędzel samego siebie. Równie ważne dla rozwoju jego transformansów scenicznych są działania Jerzego Grotowskiego. Podobnie jak Grotowski, za cel stawia sobie dotarcie do „obszarów sprzed narodzin teatru jako instytucji”, ale pyta: „czy można pójść jeszcze dalej? Czy można oczyścić teatr jeszcze bardziej?”.

Ponieważ celem działań performerera jest „kreacja totalna”, musi on być wieloaspektowo przygotowany, co Dudziński określa terminem „wielozawodowość”. Aktor powinien wykonywać ćwiczenia teatralne związane z ciałem i głosem, znać podstawy plastyki (np. kompozycja) oraz praktyk wywodzących się ze sztuk wizualnych, takich jak performans, sztuka ciała, sztuka instalacji, graffiti. Oprócz tego ważne jest wykształcenie w zakresie *audio art* i improwizacji muzycznej oraz tańca współczesnego. Umiejętność intuitywnego nawiązania kontaktu z treściami nieświadomymi nie jest czymś danym, lecz stanowi wynik treningu. Dlatego pojawia się tu drugi, najważniejszy aspekt treningu: „działania rozwijające osobowość, skierowane na wrażliwość i intuicję [...], rozwój potencjału twórczego”. Trening nie polega na wykonywaniu zestawu ćwiczeń fizycznych, ale budowany jest przy pomocy improwizacji „za każdym razem na inny temat, mających na celu rozwiązanie jakiegoś problemu”. Ich tematy często dotyczą abstrakcyjnych zagadnień, takich jak „ciężar, ulotność, kontrast, przenikanie [...]”. Tematy te są tylko impulsami, zapłonami mającymi spowodować wspólne działanie, w których każdy rozwiązuje własne problemy – przemyślenia, emocje, rozładowuje jakieś napięcia, z uwagą skierowaną na innych. Można to nazwać permanentną improwizacją”. Kolejnym aspektem treningu są wyprawy w teren, czyli w miejsca dzikie i niezamieszkałe, których celem jest „wyciszenie i zredukowanie negatywnych bodźców [...]”. Po kilku dniach takiego pobytu następuje przemodelowanie percepcji. Wyostrzają się zmysły – wzrok, słuch, a nawet węch. [...] Trzeba być ciągle uważnym i otwartym na to, co się wokół dzieje i co może się wydarzyć”.

Akcje grupy są zawsze otwartym na interakcje z publicznością procesem. „Niczego nie udajemy – nie naśladujemy [...] lecz jesteśmy w procesie, który podobnie jak burza czy rośnięcie trawy sam w sobie jest reżyserią, scenariuszem i akcją”. Dudzińskiego interesuje rytuał „precyzyjnie odwzorowany, wejście w kontrolowany trans”, odnośnie swoich działań używa też określenia „misterium”. Rytuał intuitywny pojmuje jako „głębokie wejście w siebie, otwarcie się”, jako performans, w którym liczy się nie tylko artystyczny proces twórczy, ale również proces samorozwojowy oraz duchowy, odpowiadający doświadczeniu szamańskiemu. Rytuał intuitywny bazuje na pracy z ciałem-umysłem i pod wieloma względami przypomina cielesno-umysłowy trening tancerzy butō. Jest to rodzaj improwizacji opartej na byciu „tu i teraz”, pozarefleksyjnym reagowaniu na bodźce odbierane przez

ekstero-, proprio- i interoreceptory (wyspecjalizowane komórki lub narządy zmysłowe odbierające informacje z otoczenia lub z wnętrza ciała) oraz na pracy z wyobrażeniami. W tym procesie świadomość ma dosłownie „stopić się ze światem”.

Gdy Dudziński po raz pierwszy zetknął się z butō, od razu dostrzegł podobieństwo tego tańca do własnych realizacji twórczych. Przede wszystkim zafascynował go pozorny sceniczny bezruch. „Tańcząc na obrazach, wykonywałem taniec butō nie wiedząc, że coś takiego istnieje na świecie, do momentu, kiedy zobaczyłem butō w telewizji. Kazuo Ōno wykonywał taniec zatytułowany *Ocean*. Zrobił na mnie kolosalne wrażenie, bo był nieruchomy. Zawodowy tancerz, który w ogóle nie porusza się – to był dla mnie szok. Przemawiała przez niego tak duża energia, że zacząłem zajmować się teatrem butō na poważnie”⁶. By pogłębić swoją znajomość gatunku, Dudziński wziął udział w warsztatach prowadzonych przez Joan Laage i Daisuke Yoshimoto, tancerzy butō. Swoje własne doświadczenie ruchowe zakorzenione w sztuce wizualnej połączył z proponowanymi przez nich metodami pracy z ciałem i umysłem. „Gdy w trakcie procesu twórczego tańczę butō – przeżywam wewnątrz – to wzbogacam butō o *body art* oraz *body painting*”⁷. Warto tu dodać, że podobną próbę połączenia tańca z malarstwem zaproponował popularny w Polsce butō-ka Atsushi Takenouchi w ramach warsztatów zatytułowanych *butohpainting*⁸.

JUSTYNA JAN-KRUKOWSKA jest z wykształcenia artystką sztuk wizualnych (artystką plastyczką). To, jak silnie „ciało wpływa na nią, jako artystkę wizualną”⁹ uświadomiła sobie w 1993 roku podczas warsztatu *Soundings* z Ryszardem Nieoczymem (stażystą Jerzego Grotowskiego, aktorem i dyrektorem teatru-laboratorium LeThal w Toronto). Performans „uwalnia od balastu przedmiotowości”, bo medium działania performerera jest zawsze ciało.

W latach 1995-1999 uczestniczyła w projekcie *Rytuał i uzdrawianie: Kobięce Rytuały*. „Projekt sięgał do źródeł sztuki jako *wehikulu*”¹⁰ i był ideowo zakorzeniony w działaniach Jerzego Grotowskiego po 1985 roku, będących kulminacją jego drogi: „Dla osoby czyniącej dzieło jest narzędziem pracy nad sobą i nie zachodzi potrzeba jego prezentacji, a widzowie

⁶ Joanna Sokołowska, *Inspiracje – improwizacje – intuicja. Sztuka performance Pawła Dudzińskiego*, 2008, portal O.pl, <http://magazyn.o.pl/2008/inspiracje-improwizacje-intuicja-sztuka-performance-pawla-dudzinskiego>, data dostępu: 15.06.2011

⁷ *Ibidem*

⁸ Por. Wiesna Mond-Kozłowska, *Przekraczanie sztuki w metafizycznym doświadczeniu tańca*, Kraków 2010, s. 27.

⁹ Wszystkie nieopatrzone przypisyem cytaty w części poświęconej Jan-Krukowskiej pochodzą z wywiadu z artystką przeprowadzonego przez autorkę tekstu (02.06.2010 i 10.03.2011, Wrocław).

¹⁰ Strona domowa Jan-Krukowskiej, <http://www.justbody.eu>, zakładka *Kobięce rytuały*.

mogą być obecni lub nie”¹¹. Jak twierdzi artystka, Nieoczym „w pewnej szczególnej dziedzinie przerósł mistrza. Odwiedził łąd w naszym kręgu kulturowym zapomniany bądź nieznany. Poświęcił się pracy na rzecz poznania kobiety, jej natury oraz sił twórczych”.

Podczas tego i kolejnych odosobnień twórczych „odkrywała potencjał kobiecości, w kulturze animowanej przez mężczyzn [...], docierała do korzeni ciała, najgłębiej skrywanych potrzeb”. Badała swój stosunek do ciała, zadawała sobie kluczowe dla artysty pytania: kim jestem, dlaczego cierpię, co jest moim przeznaczeniem? Uczyła się wyzwalać z wyuczonego sposobu tworzenia: „manipulowania ciałem, obiektem”. Nieoczym oczekiwał od uczestników rzeczywistego, a nie markowanego kontaktu z przedmiotem, swoistej więzi i w końcu zjednoczenia.

Oglądając spektakl *I Sit* Mina Tanaki (1996) odniosła silne wrażenie, że Tanaka reprezentuje sobą „spójną wizję człowieka-artysty”, czyli ucieleśnia temat, z którym zmagala się podczas projektów u Ryszarda Nieoczyna. By poznać butō, w 1999 roku wyjechała na prowadzoną przez Tanakę Farmę Pogody Ciała (*Body Weather Farm*) w Hakushu w Japonii, gdzie dorocznie ma miejsce intensywny letni warsztat tańca połączony z festiwalem *Dance Hakushu*.

Trening na Farmie¹² był bardzo intensywny, obejmował formalną praktykę warsztatową, jak również zajęcia gospodarskie (rolniczo-hodowlane). Formalny trening rozpoczynał się o godzinie dziewiątej rozgrzewką i trwał około trzech godzin. Podstawę wszelkich działań stanowiła praca z oddechem. Rozgrzewka była bardzo wyczerpująca, składały się na nią ćwiczenia służące „uruchamieniu kolejnych części ciała” oraz rozwojowi koncentracji, koordynacji, poczucia rytmu, elastyczności ciała i uważności na innych, bazujące na powtarzalności kroków i ruchów. Po przerwie rozpoczynał się drugi, 2,5-godzinny etap pracy warsztatowej: praca z obrazami mentalnymi lub uwrażliwianie sensoryczne. W pracy z obrazami „Tanaka, będąc spadkobiercą metody Hijikaty wykorzystuje *butō-fu*, czyli „abc wyobrażeń w ciele dla początkujących, alfabet Hijikaty”. Z kolei uwrażliwianie sensoryczne polega na przeniesieniu aktywności percepcyjnej z dominującego zmysłu wzroku na inne zmysły. W tym celu na przykład „eksploruje się przestrzeń z zasłoniętymi oczami”, a istotą tego etapu ćwiczeń jest „poddanie się, oddanie się, powierzenie”. Uwrażliwieniu służyła stymulacja (uczestnicy, z zamkniętymi oczami, wzajemnie animowali swój ruch wykorzystując dotyk oraz obrazy mentalne), a także specyficznie pojmowana praca z

¹¹ Justyna Jan-Krukowska, *Dzieło jako narzędzie pracy nad sobą*, 2009. \tekst wygłoszony podczas Konferencji „Carpe Diem” w Dolnośląskiej Szkole Wyższej we Wrocławiu.

¹² Wszystkie informacje na temat Farmy, jeśli nie zaznaczono inaczej: strona domowa Jan-Krukowskiej, <http://www.justbody.eu>, zakładka *Body Weather*.

obiektem (uczestnik działań sprawdzał, „jak on pracuje, co z jego pomocą można zrobić, pokazać”). Esencją takiego treningu jest, po pierwsze, ugruntowanie będące rezultatem pracy fizycznej w kontakcie z ziemią oraz treningu na tzw. poziomie dolnym, a po drugie – uwrażliwienie sensorów. Kluczowym doznaniem/doświadczeniem jest według artystki „organiczność”, która pojawia się wtedy, gdy na pewnym poziomie, po długotrwałym, intensywnym cyklu treningów przestaje się odczuwać zmęczenie. „Przebijasz się przez nie, wchodzisz z energią na wyższe rejony, wszystko się przestawia: cały układ hormonalny, immunologiczny”.

Po powrocie do Polski Jan-Krukowska założyła stowarzyszenie Gromady Pogody Ciała, którego działanie obejmowało zaczerpnięta od Tanaki pracę grupową z wyobrażeniami. Uczestniczyła również w warsztatach Atsushiego Takenouchiego (2003-2005). Jak twierdzi, Takenouchi podobnie jak Tanaka eksploruje cielesnie przestrzeń nieurbanizowaną, bada relację „zmechanizowane środowisko miejskie versus natura”. Jan-Krukowska wskazuje na dwa kluczowe elementy procesu twórczego u Takenouchiego: „wyobrażenia plus energia dzieciaka”. Również on włącza do swojej praktyki obrazy mentalne, choć pracuje z nimi w odmienny sposób. Dynamiczny proces cechuje duże tempo, a zamiast struktur dominuje ciągły przepływ kształtowi spontaniczność, która prowadzić może do „chaosu form”.

Zgodnie ze słowami artystki, performer jest postacią „dwoistą, nie jest ani kobietą, ani mężczyzną”. Proces twórczy Jan-Krukowskiej również przebiega w dwóch kierunkach, pojawiają się działania określane mianem „światlistych” i „mrocznych”. Na te pierwsze składają się „bycie z ciałem, naturalne, erotyczne, nieśpieszne, praca z sensorami, ładowanie akumulatorów, od-żywianie ciała”, czyli praktyki służące osiągnięciu specyficznego stanu obecności totalnej, bycia „tu i teraz”. Natomiast w działaniach, które artystka określa mianem „mrocznych”, których istotę stanowi penetracja konfliktu pomiędzy „naturą (tym, co niepowtarzalne), a kulturą (tym, co kolektywne)” pojawia się kwestia tożsamości płciowej. Już podczas warsztatu Nieoczyna zaczęła odkrywać swojego „wewnętrznego chłopaka”, swoje męskie *alter ego*. Ten proces poznawczy skierował ją na tory pracy z zagadnieniami transseksualności, transgenderowości i trzeciej płci.

W swoich działaniach scenicznych artystka wykorzystuje doświadczenia zgromadzone na japońskiej farmie. Ale nie jest, a raczej nie czuje się tancerką butō. „Ja inkorporowałam butō do moich działań”, podsumowuje.

Najbardziej rozpoznawalna polska tancerka butō, **SYLWIA HANFF**, od dzieciństwa interesowała się różnymi formami pracy z ciałem. „Od kiedy pamiętam, ciało było moim

podstawowym medium, kanałem przekazu”¹³, twierdzi artystka. W szkole podstawowej trenowała gimnastykę artystyczną z elementami akrobatyki i tańca. Później jej trening fizyczny obejmował „wschodnie i zachodnie techniki pracy z ciałem: balet, taniec *modern* i *contemporary*, hinduski (*bharatanatyam* i *manipuri*), aztecki, afrykański, improwizację tańca i symbolikę ciała, mim ciała, choreoterapię, teatr *nō* i sztuki walki”. Jego ważnym elementem „były i są praktyki medytacyjne (zen, hatha i kundalini joga, *kum nye*, tao i medytacje labiryntu), służące rozwijaniu szczególnego typu koncentracji i uważnej świadomości wszystkich procesów zachodzących w ciele i umyśle”¹⁴. Według artystki celem treningu nie jest jednak osiągnięcie mistrzostwa w którejkolwiek z technik, ale zgłębianie różnych sposobów funkcjonowania ciała na poziomie energetycznym. Wszystkie techniki „są specyficznym doświadczeniem, jakimś rodzajem energii, który może być dla mnie czymś zupełnie obcym, nieznanym. [...] Potem tych różnych energii mogę używać, one już należą do mojego doświadczenia, są moim zasobem. Nawet, jeśli nie będę nigdy więcej tańczyć w danej technice, to związana z nią energia pozostaje. Może pojawiać się spontanicznie”.

Bardzo ważną praktyką w zakresie pracy ze świadomością ciała był w jej przypadku mim ciała (*corporeal mime*), który poznawała w Studiu Mimów Stefana Niedziałkowskiego w Warszawie. Niedziałkowski – mim, aktor, reżyser, choreograf i pedagog – rozwinął technikę pantomimiczną Tomaszewskiego bazującą na pracy z impulsami w ciele, „przesuwając akcent na autentyczność doświadczenia i proces transformacji”. Liczy się w niej „precyzja pracy z ciałem, a co za tym idzie – ogromna jego świadomość, świadomość każdego milimetra ruchu”. Ruch rozpoczyna impuls, który rozprzestrzenia się w ciele. Bardzo ważna jest „absolutna świadomość, jak ten impuls przepływa w całym ciele, równocześnie rozwijając się w konkretny ruch”. Nacisk kładzie się na oddech, który steruje energią i równocześnie jest wehikułem komunikacji ciała ze światem zewnętrznym: to on sprawia, że „ciało zaczyna żyć, praca nie jest tylko techniczna, mięśniowa”. Przykładowo, aktor w procesie transformacji ma stać się równocześnie rzucającym, piłką, jej lotem i łapaniem, albo „drzewem o energii piasku osuwającego się ze skarpy”, ma odnajdywać w swoim ciele energie poszczególnych działań, ludzi czy obiektów. Choć działania w Studiu były zdecydowanie wielowarstwowe, to ostatecznie sprowadzały się do „metaforycznego używania czegoś, by wyrazić coś innego”. To bardzo ważne spostrzeżenie, gdyż pozwala wyznaczyć precyzyjną granicę pomiędzy pracą z obrazem w mimie ciała i w *butō*.

¹³ Wszystkie nieopatrzone przypisy w części poświęconej Hanff pochodzą z wywiadu z artystką przeprowadzonego przez autorkę tekstu (10.08.2010, Wolimierz).

¹⁴ Strona domowa Teatru Limen, <http://limenbutoh.net/index.php>.

Jednak niektóre elementy treningu mimów mogą według Hanff stanowić bazę dla tańca butō. Będą to „świadomość przestrzeni, a w efekcie spotęgowana świadomość własnego ciała. Ruszając ręką, nie można zapomnieć o stopie. Jest to bardzo mocny trening bycia. [...] Także odczuwanie, identyfikowanie w swoim ciele jakości różnych rzeczy, co w butō nabiera wymiaru odnajdywania w swoim ciele istnienia wielu form życia”.

W tym samym okresie wypracowała własny model treningu, który polegał na improwizowaniu przy dźwiękach muzyki, głównie elektroakustycznej („wibracje, stuknięcia, plumki”), kreującej przestrzenie dźwiękowe, sprzyjające eksploracji ruchowej nie związanej z obrazem projektowanym przez umysł. Jak twierdzi, przypominało to „medytację w ruchu. [...] Bycie «tu teraz», a równocześnie w jakiejś innej przestrzeni. Wewnątrz i na zewnątrz”. Doświadczenie wnikania w tę przestrzeń jest ogniwem łączącym wcześniejszą praktykę artystyczną Hanff z tańcem butō. Na tym etapie indywidualnych poszukiwań zaczęła równocześnie poznawać różne stosowane (i przekazywane) przez tancerzy butō techniki pracy z ciałem.

Butō to według artystki stale odnawiany proces przekraczania kolejnych progów, „nieświadomych uwarunkowań”. „Tańcząc dochodzisz do progu, przyłapujesz się na jakichś kliszach ruchu, myślenia, percepcji. Wchodzisz w schemat i ciągle robisz to samo. Dlatego muszę wciąż szukać czegoś nowego, żeby przekroczyć kod mojego ciała-umysłu, mojego ego”, twierdzi artystka. Próg to po łacinie *limen* i tak też nazwała stworzony przez siebie teatr.

Tancerze butō na poziomie społecznym dokonują transgresji konwencji i uwarunkowań. Stosują w tym celu różne techniki, będące katalizatorem procesu wewnętrznego. „Stosując różne znane sobie metody będzie się dążyć do tego, by codzienne, funkcjonalne ciało ludzkie wytrzeć, zetrzeć, przekroczyć”. Podstawową metodą przekraczania kodu własnego ciała są w przypadku Hanff techniki medytacji w ruchu i jogi. W butō „rezygnujesz z kontroli, z planowania ruchu, ekspresji, czyli używania ciała do opowiedzenia o czymś jeszcze innym, [...]. Proces toczy się sam, pojawiają się impulsy, które mną kierują, którym się poddaję. A jednocześnie zachowuję całkowitą świadomość tego, co się dzieje”. Wewnętrzny świadek funkcjonuje tak, „jak w medytacji – dlatego butō jest tańcem medytacyjnym. [...] Różnica pomiędzy improwizacją w tańcu współczesnym a improwizacją butō polega na tym, że generalnie taniec współczesny dochodzi jedynie do progu ekspresji. A poprzez ciało, taniec można dalej eksplorować tak zwaną sferę sacrum czy też duchowości: przekraczając mechanizmy psychologiczne, wychodząc poza umysł codzienny można badać, czym są świadomość, ciało, samo istnienie”.

Formuła treningowa Sylwii Hanff wciąż się zmienia. „Nie zawsze ten trening jest regularny, ponieważ czasami zupełnie oderwanie się jest lepszym treningiem, a sam trening również może stać się schematem”. Praca nad butō jest nieustannym procesem i często ma miejsce poza formalnym miejscem i czasem treningu. Ważne jest, by nie przeoczyć różnicy pomiędzy tańcem butō a narzędziami pomagającymi odnaleźć stan czy też jakość butō. „Czasami odkładam na bok rzeczy, które do tej pory stanowiły mój trening butō, bo się wyczerpały. Czasami odkładam wszystko. To są tylko jakieś kolejne narzędzia, które można wymienić na inne, dlatego mówi się, że nie ma techniki butō. [...] Butō nie można nikogo nauczyć, bo nie istnieją żadne specyficzne dla butō ćwiczenia”. Przydają się natomiast rozmaite formy treningu percepcji.

Jak twierdzi Hanff, najłatwiej określić butō za pomocą definicji ostensywnej: „to jest butō. Jeśli mim, tancerz tańca *modern* i tancerz butō wykonają ten sam ruch, jego jakość będzie zupełnie inna. Każdy bez trudu wskaże tancerza butō”. Choreografując spektakl butō, najtrudniej zapewne jest osiągnąć tę właśnie specyficzną jakość, a co ważniejsze nie – tracąc jej, zbudować strukturę spektaklu.

KRZYSZTOF JERZAK integruje w twórczym działaniu taniec, performans artystyczny, sztuki walki (*aikido*) oraz wschodnie style gimnastyki (*aikitaiso* oraz *Noguchi taiso*). W rezultacie wykreował spójny i skuteczny system pracy z ciałem, w którym swoboda twórcza współlistnieje z dyscyplinę cielesną.

Jerzak po raz pierwszy zetknął się z tańcem butō podczas warsztatu z Daisuke Yoshimoto (1999). Jednak paradoksalnie, to pierwsze spotkanie skłoniło go nie do tańczenia butō, ale do zintensyfikowania autotreningu w zakresie *aikitaiso* (dosłownie: praktyki harmonizującej energię ciała) oraz *aikido*. Podstawą *aikido* jest płynność korzystania z wyuczonych technik, stabilność umysłu i poznanie własnych możliwości, dzięki którym stosowanie siły staje się zbędne. Bazę jego treningu i nauczania stanowią zasady równowagi energii i szacunku do partnera. Co łączy pracę z ciałem charakterystyczną dla tej sztuki walki z praktyką warsztatową tancerza butō? Według słów mistrza *aikido*, André Cognarda, „ciało zapamiętuje wydarzenia z naszego życia pod postacią napięć mięśniowych lub deformacji, które są tak naprawdę potencjalną energią”¹⁵. Podobne założenie leży u podstaw pracy z pamięcią ciała w tańcu butō: ciało tancerza „staje się tekstem, zapisem ludzkiego doświadczenia odkrywanym przez ruch”¹⁶. Dlatego w spektaklu *Aite* stworzonym z grupą Do

¹⁵ Akademia Aikido Kobayashi, <http://aikido-kolo.pl/aiki.html>

¹⁶ Krzysztof Jerzak, druk ulotny dotyczący warsztatu tańca butō (21-22.11.2009).

Teatr (2008), Jerzak mógł połączyć struktury zaczerpnięte z *aikido* oraz z improwizacją charakterystyczną dla butō. Ciało zostają „uformowane” zgodnie ze schematem pozycji zaczerpniętym z *aikido*, a wewnętrzny impuls każe je przełamać. W ten sposób energia skumulowana w układach cielesnych zostaje wprawiona w ruch, a symetryczne układy w wyniku indywidualnego impulsu ulegają załamaniu. Struktura zostaje więc zdestabilizowana.

Dla Jerzaka butō nie jest jedynie tańcem, sztuką sceniczną. Butō bazuje na procesie wewnętrznym, a praktyka cielesna, której wyrazem jest taniec, stanowią ekwiwalent bądź uzupełnienie sformalizowanej praktyki duchowej. Dlatego prawdziwy nauczyciel butō (podobnie jak Mistrz w *aikido*) powinien być dla tancerza przewodnikiem lub autorytetem duchowym. Podstawowe ćwiczenie stosowane podczas treningu butō, tzw. *zero walk* (krok neutralny) lub inaczej *hokōtai* (chodzące ciało) można porównać z zenistycznym *kinhin* (medytacją w ruchu), natomiast proces ucieleśniania wyobrażeń jest analogiczny do procesu utożsamiania się praktykującego zen z koanem.

Praktykowanie butō otwiera na specyficzne, intensywne doświadczanie siebie i świata. Poprzez odblokowanie przepływu energii pozwala doświadczyć niezwykłych stanów. „Ciało ma energię, która w wielu miejscach jest zablokowana. Jest to związane z emocjami, ze stanem psychofizycznym organizmu. Co się stanie z umysłem, gdy ta energia zostanie odblokowana? Myślę, że łatwo jest zaobserwować, że umysł się uspokaja, nie ma potrzeby skakać [...] Używamy trochę energii ciała jako trampoliny, by dotknąć czegoś, co jest poza ciałem. To jest punkt wyjścia”¹⁷. Ważne jest, by podczas treningu spotkać się ze swoimi autentycznymi emocjami. „Żeby być tancerzem butō na scenie, trzeba pozalać swoje sprawy, załatać dziury, żeby nie wymiotować na ludzi swoimi historiami, emocjami, a poprzez występ mówić o trudnych rzeczach [...] Musi być równowaga pomiędzy wyrzucaniem z siebie, a graniem w przestrzeni”.

Jerzak uważa więc, że kluczowy dla tancerza butō jest etap odosobnionej pracy warsztatowej, studyjnej, laboratoryjnej. Na trening podczas warsztatu składają się część fizyczna (rozgrzewka) oraz praktyki psychofizyczne, w tym techniki charakterystyczne dla butō, rozwijające się w improwizację. Kolejne fazy płynnie się przenikają. I tak, w ramach rozgrzewki Krzysztof Jerzak proponuje ćwiczenia z zakresu *aikitaiso*: serię ćwiczeń służących rozciągnięciu stawów i rozgrzaniu mięśni. Wykorzystuje również *Noguchi taiso*, technikę, którą poznał za pośrednictwem Imre Thormanna. *Noguchi taiso* to praca z ciałem, polegająca na wykorzystaniu siły grawitacji. Podstawowe ćwiczenia poprawiają cielesną

¹⁷ Wszystkie nieopatrzone przypisy cytaty w części poświęconej Jerzakowi pochodzą z wywiadu z artystą przeprowadzonego przez autorkę tekstu (21.11.2009, Wrocław).

percepcję, tancerz uczy się poruszać się w najbardziej ekonomiczny sposób, a pogłębiona umiejętność postrzegania procesów własnego ciała-umysłu pozwala dostrzec, co faktycznie dzieje się z innymi. Celem kolejnych ćwiczeń jest oswojenie ciała z przestrzenią, ze współobecnością innych ciał i obiektów oraz nawiązanie kontaktu.

Najważniejszą praktyką jest krok neutralny, czyli *zero walk*. Punktem wyjścia może być pozycja zwana przez artystę „autobalansem”: ciało jest w naturalny sposób rozluźnione i równocześnie ugruntowane. *Zero walk* polega na przemieszczaniu się krokiem posuwistym, poprzez stawianie na podłodze całej stop. Ten sposób poruszania się nazywany potocznie „zombie” można rozwinąć na kilka sposobów. Na przykład osoba poruszająca się krokiem neutralnym reaguje na impulsy (bodźce dotykowe), dawane przez drugą osobę (prowadzącą). W ten sposób ruch zostaje wyprowadzony z impulsu zewnętrznego, a ciało staje się medium przewodzącym przepływ. W innym wariacie tancerz-uczestnik może poruszać się sterowany impulsami płynącymi z wnętrza.

Najważniejszym etapem działań warsztatowych butō jest praca z ucieleśnianiem (wcielaniem) wyobrażeń. Ciało w „autobalansie” lub poruszające się krokiem neutralnym jest przezroczystym naczyniem, przemienia się w to, co odzwierciedla. Konkretnie wyobrażenia zostają ucieleśnione. Mogą nimi być: rozkwitający i usychający kwiat, woda płynąca z różną dynamiką, a nawet obrazy wpisujące się w cykl życia od embriona, poprzez czas porodu, wzrastanie, rozwój i umieranie.

Butō to forma, poprzez którą możemy unaocznić własne doświadczenie poszerzonego ciała-umysłu. To właśnie ono pozwala realizować się na scenie. Te doświadczenia umożliwiają stworzenie reprodukowalnej do pewnego stopnia formy scenicznej – spektaklu. Tancerz obnaża w nim ten fragment siebie, w którym pozostaje w zgodzie z samym sobą, w którym „najszerzej patrzy i percypuje. Tę właśnie przestrzeń pokazuję widzowi. [...] Bo myślę, że to jest najtrudniejsze i najcenniejsze”. Trening to dla Jerzaka proces poszukiwań, natomiast spektakl jest jego kulminacją – coś zostaje odnalezione.

TEATR AMAREYA powstał w 2003 roku z inicjatywy Katarzyny Julii Pastuszek (która zainteresowania teoretyczne rozwija równocześnie z praktyką artystyczną), Agnieszki Kamińskiej i Aleksandry Śliwińskiej. Artystki połączyła fascynacja praktycznym wymiarem antropologii teatru oraz tańcem butō.

Nazwa teatru wiele mówi o podejściu tworzących go tancerek do pracy artystycznej: „*Amareya* ze starojapońskiego znaczy heroiczne oddanie, bezwarunkowe poświęcenie”¹⁸. Całkowite oddanie, etos pracy aktorskiej zaszczyli Katarzynie Pastuszek aktorki Odin Teatret, których metodę treningową – opartą na zasadach działań aktorskich sformułowanych przez Eugenia Barbę w ramach Antropologii Teatru – poznała praktycznie podczas Odin Week w Holstebro (2003). „To spotkanie było przełomowe, gdyż zobaczyłam, jak poważnie Ci ludzie traktują swoją robotę, że mają kodeks postępowania w przestrzeni teatralnej, wierę, że przestrzeń musi pozostać czysta, że ją i naszą pracę musimy uszanować. Po prostu silny etos aktora. To samo mają Japończycy”¹⁹.

Metoda pracy twórczej Teatru *Amareya* opiera się na kompozycji ćwiczeń zaczerpniętych z „tańca butō oraz technikach teatru fizycznego, tańca współczesnego, techniki Marty Graham, tańca afrykańskiego, śpiewu, jogi i psychosomatycznych technik relaksacyjnych”²⁰. Wykorzystują sekwencje *kalaripayattu* i elementy *Noguchi taisō*. Tancerki uważają, że wszystkie te formy pracy z ciałem pozwalają odczuć, w jaki sposób można pracować z energią w ciele. „Jeżeli rozpisać by każdy trening na ćwiczenia, to okaże się, że każde z nich uruchamia inną jakość, czyli w każdym pracuje się nad inną zasadą, innym aspektem czy inną przestrzenią ciała”. Trening fizyczny ma za zadanie przygotować ciało do pracy improwizacyjnej. „Na początku jest wycisk, intensywna rozgrzewka przy napiętym ciele. Dzięki niej ciało uwalnia się, jest przygotowane do dalszej pracy [...]. Tancerze prowadzący warsztaty mają różne sposoby doprowadzania ciała do rozluźnienia i gotowości”²¹. Jedną z technik jest „przeciąganie, przedłużanie sytuacji, w jakiej znajduje się ciało. Dzięki temu ciało jest bardzo skupione, wyczułone”²². Pojawić się mogą takie elementy jak praca z centrum ciała i z jego balansem, wytrącanie z równowagi, przełamywanie własnego automatyzmu.

Celem rozgrzewki w butō jest wprowadzenie tancerza w stan „gotowości, obecności, rozluźnienia ciała i przygotowanie go do pracy z obrazami, płynnością ruchu czy napięciami. Cel jest ten sam, centrum to samo. Wykorzystuje się po prostu różne narzędzia”²³. Hijikata, twórca butō chciał, by taniec funkcjonował jako narzędzie obróbki rzeczywistości, żeby pozwalał przetrwać w sytuacji kryzysu. Od początku istnienia butō postulat ten jest jednym z

¹⁸ Strona domowa Teatru *Amareya*, <http://teatramareya.pl>

¹⁹ Wszystkie nieopatrzone przypisem cytaty w części poświęconej Teatrowi *Amareya* pochodzą z wywiadu z artystkami przeprowadzonego przez autorkę (21.11.2009, Gdańsk). Dalej oznaczane: wywiad, [nazwisko autorki wypowiedzi]. Tu: wywiad, Pastuszek.

²⁰ Strona domowa Teatru *Amareya*, <http://teatramareya.pl>

²¹ Wywiad, Kamińska.

²² Wywiad, Śliwińska.

²³ Wywiad, Kamińska.

najważniejszych aspektów filozofii butō i stał się mottem pracy twórczej Teatru Amareya. Butō to ciągle stawianie ciała w sytuacji kryzysowej. Ciało jest tu bezustannie zniekształcane, transformowane i odcieleśniane, choć tancerz nie jest w stanie całkowicie kontrolować tego, co dzieje się z ciałem. Jego zadaniem jest pełnić rolę aktywnego obserwatora.

Improwizacja w Teatrze Amareya bazuje na pracy z ucieleśnianiem obrazów, angażuje wyobraźnię oraz ciało. „Pracujemy z fragmentami instrukcji *butō-fu* Hijikaty, a także tworzymy własne sekwencje. Brak tu sztywnych segmentów: czasami improwizacja jest na tyle ciekawa, że sekwencję słów, która przyczyniła się do jej powstania, powtarza się. Ta struktura słowna zastępuje choreografię”. Pastuszek twierdzi, że również choreografowie niezwiązani z butō pracują czasami w podobny sposób, łącząc wyobraźnię i słowo z ruchem, ale mimo to ich działań nie można jeszcze nazwać tańcem butō. To postawianie ciała w sytuacji kryzysu jest jej zdaniem esencją tego tańca.

Artystki nie zajmują się podczas improwizacji prywatnymi emocjami (jak ma to miejsce podczas choreoterapii), choć, jak twierdzą, „w ciele jest pamięć komórkowa, w ciele wszystko się gromadzi: napięcia, przeżycia z dzieciństwa, traumy”²⁴. Dlatego tańcząc można wejść w kontakt z tym nagromadzonym materiałem, integrując go poprzez ruch. W ten sposób dociera się do wypartej lub zapomnianej części siebie, by następnie twórczo wykorzystać ten materiał podczas najważniejszego procesu – transformacji.

Podczas treningów, a następnie prób, artystki budują wiele różnych struktur. „Powstaje sekwencja, struktura, para-choreografia”²⁵. Technika i struktura są po to, by móc kontynuować spektakl, nawet wtedy, gdy wychodząc na scenę tancerz jest skrajnie poruszony emocjonalnie. Zawczasu przygotowuje się pewne punkty odniesienia, a to, co się dzieje „pomiędzy”, zależy od wielu czynników: wydarzeń, stanów emocjonalnych, różnych bodźców. W trakcie spektaklu można odnaleźć stan ciała-umysłu z próby. „On już jest zapisany w pamięci ciała, to nie jest po prostu intelektualne przypominanie sobie. Jest to stan ciała, generujesz to w sobie poprzez trening, uczysz się w to – w ten obraz – wchodzić”²⁶. Podstawą tańca butō jest przepływ, a nie efekt estetyczny, który bywa wypadkową potrzeb publiczności i technicznych możliwości tancerza.

Rok później, w 2004 roku **TOMASZ BAZAN** zainicjował powstanie lubelskiego Teatru Maat Projekt. „*Maat* to jest słowo, które ukuło się w starożytnym Egipcie. Odnosi się

²⁴ *ibidem*

²⁵ *ibidem*

²⁶ *ibidem*

do postawy filozoficznej: poszukiwania ładu i swojej własnej autonomicznej ścieżki. Dlatego to słowo jest nam szczególnie bliskie²⁷. W deklaracji programowej wskazuje na „próbę odnalezienia czystego języka ciała”²⁸ jako podstawowy cel poszukiwań artystycznych zespołu. Bazan jest reżyserem spektakli, twórcą choreografii, działań plastycznych, instalacji, wystaw, happeningów i performansów²⁹, w 2008 został rezydentem poznańskiego *Solo Projektu*, a od 2009 roku jest kuratorem międzynarodowego Maat Festival – festiwalu tańca i ruchu eksperymentalnego. Jego rozwój artystyczny wiąże się z poznawaniem różnych technik pracy z ciałem, np. metody gardzienickiej czy tańca współczesnego.

Jednak wyjściową formułą jest dla Bazana dalekowschodni styl pracy z ciałem: filozofia i technika sztuk walki – praktykował chiński system walki *wushu* w stylu *Tang Lang* oraz wietnamski system *Viet Vo Dao*). „Zająłem się sztukami walki, bo zobaczyłem tam pewien rodzaj determinacji, która była mi potrzebna w ciele i w ruchu [...] Po jakimś czasie faktycznie wdrukowały mi w ciało pewną jakość”³⁰. Zetknąwszy się z butō odniósł wrażenie, że wkracza na nieobcy sobie teren: „gdzieś w tym świecie już byłem, w jakimś jego maleńkim zakątku”. Artysta uważa, że wspólną płaszczyzną sztuk walki i butō jest procedura treningowa: na etapie treningu ciało uczy się pewnych automatycznych reakcji, uczy się automatycznego (można wręcz powiedzieć: „na zawołanie”) osiągnięcia określonego stanu ciała-umysłu. Ta umiejętność swobodnego przywoływania określonego stanu umożliwia tancerzowi i adeptowi sztuk walki „dalsze eksplorowanie «tu i teraz»”.

Na etapie intensywnej fascynacji butō Bazan poszukiwał lokalnego kontekstu butō. Podkreśla, że w przypadku eksportu butō do krajów zachodnich nie można pominąć istnienia określonego kontekstu kulturowego. „Przyjmowanie japońskiego wymiaru butō czyni nas ślepymi. [...] Próby wciśnięcia w nasze ciała doświadczenia Ōno lub Hijikaty są z gruntu niemożliwe. Zawsze będą udawane, sztuczne, będą dalekim odbiciem prawdziwej istoty. Można nauczyć się treningu, nabrać garściami teorii, ale sztuką jest dopiero przepracowanie tego przez siebie. [...] Ja również miałem okres tkwienia kompletnie w strukturze japońskiej – chodzi o estetykę, o całokształt. Dopiero wtedy, gdy cofnąłem się do początku, zacząłem pracować krok po kroku nad sobą, wykorzystując te metody – zacząłem odkrywać butō”.

Esencję butō stanowi według artysty „obecność totalna”. Butō to przede wszystkim „postawa a nie choreografia czy estetyka”. Ta postawa związana jest z pracą nad sobą: z

²⁷ Magdalena Kawa, Alicja Kawka, *Butoh jest jak wirus*, „Opornik”, nr 36 (9/2008), <http://hf.org.pl/ao/index.php?id=787>, 29.09.2009

²⁸ Strona domowa Teatru Maat Projekt, <http://www.teatrmaat.pl>

²⁹ M. Kawa, A. Kawka, *op. cit.*

³⁰ Wszystkie nieopatrzone przypisy cytaty w części poświęconej Bazanowi pochodzą z wywiadu z artystą przeprowadzonego przez autorkę (05.07. 2010, Lublin).

uczeniem się, jak zapanować nad własnymi procesami percepcyjnymi i stanami umysłu. Umiejętność osiągnięcia stanu otwartości czy inaczej „przepuszczalności” jest celem treningu *butō*, bez względu na to, czy zdolność ta będzie później wykorzystywana w spektaklu choreografowanym, reżyserowanym czy też podczas improwizacji.

Według Bazana nie istnieje żadna uniwersalna technika *butō* – nie ma zatem możliwości stworzenia na jej bazie szkoły. Istnieją natomiast indywidualnie wypracowane sposoby pracy z ciałem, które nazywa formami prowadzenia ciała. „Ta formuła pomaga ominąć takie ścisłe terminy, jak metoda, technika. Ja nie mówię, że tańczę, ale że prowadzę w formie swoje ciało”. Tak właśnie nazwał jeden z prowadzonych przez siebie warsztatów. Opiera się on na technikach cielesnych zaczerpniętych ze wschodnich sztuk walki, „służących przede wszystkim zwiększeniu wydolności oddechowej, koordynacji ruchowej oraz kondycji. Warsztat obejmuje kompletny zestaw ćwiczeń służących do pobudzenia i uruchomienia wszystkich rejonów ciała (techniki relaksacji, rozciągające, kondycyjne)”³¹. Natomiast podczas prowadzonego przez pierwsze lata istnienia Maat Projektu warsztatu *Butō* (prowadzonego wraz z Justyną Jasłowską) proponował bardziej zaawansowane poszukiwania, syntetyczną metodę, którą wypracował na drodze własnych eksperymentów z ciałem-umysłem (obecnie nieco zbliżoną formułę ma warsztat *Peryferie ciała*). Podczas treningu wykorzystywał metody psychosomatyczne, dzięki którym uczestnicy mogli doświadczyć stanu totalnej obecności oraz tzw. techniki tańca *butō*.

Podstawą treningu *butō* jest próba osiągnięcia tzw. stanu zero, będącego katalizatorem obecności totalnej, połączona z wykorzystaniem wiedzy i obrazów zawartych w nieświadomości indywidualnej lub zbiorowej. Trening ma określoną strukturę: od praktyk fizycznych (rozgrzewka) do psychosomatycznych, związanych z umiejętnością wsłuchania się we własne ciało. W *butō* pracuje się z własnym umysłem, psychiką. Tancerz musi być gotowy na wewnętrzne eksperymentowanie z własną percepcją, na skutki uboczne tych poszukiwań przejawiających się w postaci nagłych (przyjemnych i nieprzyjemnych) wglądów, a przede wszystkim na głęboką psychosomatyczną eksplorację. Bazan uważa, że praca z obrazem, wizualizacją wspomaga kinestetykę. Jednak dla niego punktem wyjścia jest zawsze ciało: „Staram się szukać w ciele takich form, które narzucają jakieś obrazy”.

Jego metoda twórcza stale ewoluuje. Jak twierdzi, na kolejnych etapach działań artystycznych większą część treningu przeniósł „z maty baletowej do głowy. Od jakiegoś

³¹ Strona domowa Teatru Maat Projekt, <http://www.teatrmaat.pl>, zakładka *Warsztaty*, 15.11.2010

czasu więcej myślę na temat tańca, niż się w nim poruszam. Na matę wchodzę, dopiero wtedy, gdy wyklaruje mi się to myślenie – wtedy próbuję się z tym rzeczywiście zmierzyć”.

Zupełnie inaczej postrzega istotę butō **ALEKSANDRA CAPIGA-ŁOCHOWICZ**, autorka książki *Bunt ciała. Butō Hijikaty*³². Swoją fascynację teoretyczną rozwinęła w praktykę cielesną podczas cotygodniowych spotkań w krakowskim studiu tanecznym Joan Laage (2005). Rok później w Instytucie Tańca Butō „Studio Goo” w Sapporo utwierdziła się w swoim przekonaniu, że butō jest nie tylko współczesną formą artystyczną, ale również metodą eksploracji psychosomatycznej i może służyć jako metoda choreoterapii. Jej nauczycielami byli tancerz i badacz Toshiharu Kasai o pseudonimie scenicznym Itto Morita oraz Mika Takeuchi, tancerka i psychoterapeutka tańcem. Morita, tancerz i profesor psychologii somatycznej (*somatic psychology*), psychoterapeuta i superwizor DMT (Dance Movement Therapy: Psychoterapia Tańcem i Ruchem) przez dwadzieścia lat treningów oraz praktyki scenicznej butō usystematyzował terminologię oraz opisał charakterystyczne dla tej formy tańca psychosomatyczne techniki posługiwania się ciałem-umysłem (*bodymind*), potwierdzając, że „ciągły proces interakcji ciała z umysłem jest znamieny dla tańca butō”³³. Podstawowym konceptem, z którego korzysta jest *butō-tai*, czyli ciało butō, a właściwie stan butō, stan psychosomatycznej gotowości i otwartości. Półroczny kurs zaowocował u Capigi-Łochowicz znajomością technik składających się na Metodę butō Kasaia.

Wszystkie sesje miały podobną strukturę: od rozmowy, przez rozgrzewkę, do improwizacji. Rozgrzewka to „bardzo leniwe, powolne rozciąganie, bez żadnego naciągania, bez żadnych ekscesów, osiągnięcia i przekraczania swojego maksimum”³⁴, praca z oddechem. Stan relaksacji, będący efektem spowolnienia i pogłębienia oddechu, pomaga dostrzec wypierane impulsy cielesne. Najważniejsze dla artystki jest ćwiczenie *Arm-Standing Exercise* (w pozycji leżącej bardzo powoli unosi się ramię do pozycji „wyprostowanej”), które wykorzystuje podczas prowadzonych przez siebie warsztatów. Dzięki niemu można poczuć wagę ramion, nauczyć się delikatnych ruchów pozwalających rozpuścić napięcia oraz subtelnej kontroli ciała i w ten sposób wyzwolić tłumione reakcje cielesne, mimowolne ruchy i odruchy. Pojawienie się tych ruchów autentycznych świadczy o otwartości tancerza na bodźce, gotowości, zwanej pasywną percepcją. „Chodziło o świadomość ciała, poznanie go,

³² Aleksandra Capiga, *Bunt ciała. Butō Hijikaty*, Kraków 2009

³³ Toshiharu Kasai, *A Butō Dance Method for Psychosomatic Exploration*, „Memoirs of the Hokkaido Institute of Technology”, nr 27, 1999, s. 309-316

³⁴ Wszystkie nieopatrzone przypisy w części poświęconej Capidze-Łochowicz pochodzą z wywiadu z artystką przeprowadzonego przez autorkę (12.07.2010, Kraków).

powinno być nim. [...] Teraz wiem, że – choć Morita tak tego nie nazywał – chodzi o zwracanie uwagi na tzw. jakości ruchu (spięty, rozluźniony, szybki, wolny)”. Praca z biegunowymi jakościami ruchu bazowała na pokazywanych przez Itto „punktach startowych”. Te punkty to określone figury, układy ciała, od których zaczyna się proces eksploracji.

Pierwszy etap, treningu, to proces docierania do autentycznego ruchu osadzonego w ciele, w całym ciele. Etap drugi to wyjście ze świeżo odkrytym ruchem na zewnątrz, wykorzystanie go i pokazanie. Capiga-Łochowicz od 2007 roku tańczy „impro wizacje butō w formie spektakli”, jak sama nazywa własną formułę ekspresji scenicznej.

O butō artystka mówi jako formie psychoterapii ciała, somatoterapii lub psychoterapii tańcem i ruchem. „Jeżeli ktoś uważa, że butō i choreoterapia nie idą w parze, to znaczy, że w swoim tańcu nie kontaktuje się całkowicie z samym sobą. Bo gdyby to robił, to doskonale by wiedział o tym, że wszystkie elementy, a przede wszystkim szukanie prawdy o sobie, wprowadzają do butō aspekt terapeutyczny”. By profesjonalnie zająć się psychoterapią tańcem i ruchem, Capiga-Łochowicz podjęła podyplomowe studia w zakresie Terapii Tańcem i Ruchem. DMT nie jest metodą psychoterapii komplementarną dla psychoterapii werbalnej. W procesie terapeutycznym pojawiają się te same zjawiska, z którymi mają do czynienia psychoterapeuci pracujący metodą werbalną (przeniesienie, przeciwprzeniesienie, identyfikacja projekcyjna etc.). Wyjątkowa wartość DMT bierze się z tego, że poprzez taniec i ruch można wyrażać również przeżycia z okresu przedwerbalnego, kiedy to różne doświadczenia i traumy są kodowane są na poziomie somatycznym, a także te związane z sytuacjami, których „nie sposób” opowiedzieć. Dlatego ta metoda przydaje się w pracy z osobami, których intelektualne i emocjonalne źródła zaburzeń sięgają np. głębokiego dzieciństwa. „Atsushi Takenouchi prowadzi z użyciem butō warsztaty dla osób uzależnionych od alkoholu, ale również dla więźniów”³⁵, a Morita „leczy za pomocą butō różnych pacjentów, zarówno tych ze schorzeniami fizycznymi, jak i chorych na schizofrenię”³⁶. Capiga-Łochowicz od 2012 również pracuje z pacjentami ze schizofrenią – w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

W tańcu butō, podobnie jak podczas sesji DMT, tańczący zyskuje świadomość ciała, czy – inaczej mówiąc – osadza się w ciele. I faktycznie, podczas prowadzonych przez nią warsztatów trudno wyznaczyć granicę między aspektem tanecznym a terapeutycznym.

³⁵ Aleksandra Capiga-Łochowicz w: Ewa Paduch 2009, *Moda na antybalet*, 2009, <http://www.iwomana.pl/naserialo/ludzie/moda%3Bna%3Bantybalet,54,0,449334.html>, 03.04.2010

³⁶ Aneta Żukowska, *Butō, czyli w poszukiwaniu naturalnego ruchu*, 2009, <http://www.edukacyjnykrakow.pl/?cget=artykul&from=298>, 23.09.2010

Zupełnie czym innym jest taniec butō dla **TO-EN** (Anny Brałkowskiej), która poznawała butō w Haglund koło Uppsali w szwedzkim studiu SU-EN. Susana Åkerlund na bazie kilkuletnich doświadczeń z metodą Tomoe Shizune i Yoko Ashikawy, uczniami Hijikaty, stworzyła własną metodę pracy z ciałem-umysłem: Metodę butō SU-EN³⁷. Brałkowska odbyła w jej zespole pełne szkolenie: pięcioletnią praktykę (*apprenticeship*) połączoną z występami na scenach Szwecji. Motto zespołu brzmi: „Żeby tańczyć, musisz mieć odwagę rzucić wyzwanie własnemu ciału”³⁸. Tancerz tego zespołu musi pozbyć się indywidualnej tożsamości, podczas procesu twórczego stopić się z innymi. Wspólna praca dwadzieścia cztery godziny na dobę (nie tylko w studio), ma wprowadzić tancerza w stan permanentnej gotowości performatywnej. „Tancerz butō obudzony w środku nocy musi być gotowy wyjść na scenę i wystąpić”. Ukoronowaniem intensywnego i wymagającego wiele samozaparcia treningu jest spektakl solowy. Wiąże się z on ważnym aktem symbolicznym: nadaniem imienia, stającego się od tej pory pseudonimem artystycznym. Brałkowska otrzymała imię TO-EN, czyli Ziemi Ogród (*Earth Garden*). Zachowanie linii przekazu jest kluczowe: dzięki niemu nie wygasa połączenie pomiędzy kolejnymi ciałami-ogniwami. Jak twierdzi TO-EN, uczestnictwo w wielu krótkich warsztatach prowadzonych przez różnych tancerzy przerywa proces, niszcząc ciągłość.

SU-EN postawia sobie dwa zadania: po pierwsze, poszukiwać „ciała nordyckiego”³⁹ (czy ogólniej: europejskiego), po drugie, stworzyć trening fizyczny/metodę na miarę potrzeb człowieka zachodu, która umożliwi Europejczykowi pokonanie ograniczeń wynikających z innej niż japońska budowy ciała. Metoda posiada dwa poziomy⁴⁰: trening podstawowy (*basic training*) oraz tzw. materie ciała (*body materials*). Trening podstawowy ma na celu przygotowanie poszczególnych części ciała (np. stawów, kręgosłupa, bioder) do dalszej pracy i uzyskanie *ciała butō*. Jak to ujmuje TO-EN: „Musimy rozłożyć nasze ciała na części, żeby móc później je złożyć”. Pierwszym krokiem jest pozycja wyjściowa: środek ciężkości ciała znajduje się niżej, w brzuchu, w rejonie poniżej pępka, który pod nazwą *hara* pojawia się w nomenklaturze różnych japońskich praktyk. Tancerze ćwiczą tzw. *cut* („ciach”, jak mówi TO-EN), czyli energetyczne cięcie ciała na wysokości bioder na dwie samodzielne części, którego efektem jest obniżenie środka ciężkości. Ćwiczy się mięśnie związane z oddychaniem –

³⁷ *Su-En Butoh Method*, <http://www.suenbutohcompany.net/>, zakładka *Workshops*, 30.05.2010

³⁸ *ibidem*

³⁹ Wszystkie nieopatrzone przypisy w części poświęconej TO-EN pochodzą z wywiadu z artystką przeprowadzonego przez autorkę (17.05.2010, Poznań).

⁴⁰ *Su-En Butoh Method*, *op. cit.*

szczególnie wzmacnia się obszar przepony, aktywizując uśpione mięśnie. Dzięki tym ćwiczeniom można osiągnąć ugruntowanie. Punktem wyjścia dla procesu metamorfozy jest ciało wymazane/puste (*errased body*), czyli pozbawione zapisu. Pustka potocznie kojarzy się z nicością, brakiem, biernością, natomiast w tym przypadku „próżnia jest bardzo aktywnym procesem [...], w tej pustce można doświadczyć rodzaju napięcia (*tension*), którego nie należy mylić ze spięciem, spinaniem”. Dlatego proces prowadzący do osiągnięcia ciała opróżnionego nie ma nic wspólnego z wykorzystywaniem technik relaksacyjnych.

Na poziomie materii ciała praca polega na jego „transformacji w różnego rodzaju materię organiczną i nieorganiczną”. To właśnie osadzone w ciele *body materials* stanowią podstawę choreografii tańca butō. Przeistaczanie się jest w tańcu butō aktem zarówno mentalnym (wyobrazeniowym), jak i fizycznym (cielesnym). Materie są czymś dosłownym, namacalnym. Może to być zmięta kartka papieru, gorset z korzeni, mrowisko, kolumna, śluz, biegająca małpa etc. Ciało ulega transformacji w materię, dlatego aby tańczyć butō, trzeba bezustannie ją studiować: poznawać zasady jej funkcjonowania, wygląd, wagę, strukturę, fakturę: „To materia jest nauczycielem!”.

Realizacja sceniczna stanowi punkt kulminacyjny treningu. Artystyczna realizacja może przyjmować formę nie tylko spektaklu tanecznego, ale również improwizacji, efemerycznych akcji, działań *site-specific*, sztuki w przestrzeni, propozycji multimedialnej. Nie jest to więc nigdy określona, sztywna forma, ale raczej rama, wewnątrz której możliwy jest przepływ obrazów, obiektów i skojarzeń.

Podobne zdanie na temat budowania choreografii w spektaklu butō ma **IRENA LIPIŃSKA**. Uważa, że w butō zawsze mamy do czynienia z improwizowaną choreografią lub inaczej choreografowaną improwizacją: „To nie jest wykalkulowana choreografia, ale to wciąż jest choreografia. [...] Choreografia [w butō] ma pewne założenia i punkty, które są stałe, ale ruch nie jest ułożony w sekwencje, jak ma to miejsce w tańcu współczesnym. Jest to wciąż rodzaj improwizacji, bo w każdym momencie [ruch] pojawia się z ciała”.

Tancerka uczestniczyła w wielu warsztatach teatru fizycznego, praktykowała jogę, brała udział w warsztatach tańca współczesnego. Taniec współczesny, z którym początkowo stykała się na kursach i warsztatach okazał się być przede wszystkim „synchronicznym machaniem rękami i nogami”⁴¹, najeżonym „trudnymi do zapamiętania sekwencjami ruchowymi”. Dlatego stale poszukiwała innej, odpowiadającej jej formy wyrazu scenicznego.

⁴¹ Wszystkie nieopatrzone przypisem cytaty w części poświęconej Lipińskiej pochodzą z wywiadu z artystką przeprowadzonego przez autorkę (02.06.2010, Wrocław).

W 2008 roku wzięła udział w warsztacie butō. Był to miesięczny warsztat butō prowadzony przez Atsushiego Takenouchi, który wypracował własną filozofię i metodę *Jinen Butoh* i swoją pierwszą szkołę (1986) nazwał właśnie *Taniec z naturą*. Punktem wyjścia dla ruchu jest tu uniwersalna ekspresja natury⁴². Podczas 4-godzinnej rozgrzewki pojawiały się na zmianę dwa zestawy ćwiczeń: obydwie opierały się na hatha jodze oraz ćwiczeniach zaczerpniętych z treningu Hijikaty i technik medytacyjnych. Celem tego treningu w *Jinen Butoh* nie jest przekraczanie ograniczeń cielesnych – działania należy zatrzymać na granicy wytrzymałości fizycznej (a zwolennicy modelu treningu stosowanego w tokijskim Studiu Hijikaty często przekraczali tę granicę). Po zakończeniu rozgrzewki rozpoczynała się improwizacja na zadany temat, która mogła odnosić się do świata przyrody lub do emocji czy nawet chorób psychicznych. Lipińska poznała też butō Daisuke Yoshimoto – który postrzegany jest jako spadkobierca idei Hijikaty: *kill your body!* (zabij ciało!) – oraz metodę *Body Resonance (Rezonujące Ciało)* Yumiko Yoshioki, od wielu lat pracującej w Niemczech. Performanse tej japońskiej artystki to rodzaj butō-instalacji: taniec umieszczony w kontekście sztuk wizualnych. „Ważne jest praktykowanie butō u różnych tancerzy”, mówi Lipińska, „w ten sposób pozbywamy się kłapek na oczach i pojawiają się nowe impulsy. Dzięki nim od nowa układamy sobie w głowie różne swoje rzeczy. Ważny jest proces: nie tylko branie i przyjmowanie, ale również otwieranie czegoś”.

Podstawę treningu fizycznego Lipińskiej stanowi regularne bieganie, praktykuje też jogę i medytację. Praktyki te służą przygotowaniu się do improwizacji ruchowej, której celem jest badanie funkcjonowania własnego ciała i umysłu. Celem stosowania technik koncentracyjnych jest „opróżnienie ciała-umysłu”, czyli pozbawienie go wszelkich punktów odniesienia, psychologicznych i społecznych naleciałości, nawyków i matryc; cofnięcie się do świadomości dziecka, a właściwie niemowlęcia, do czasu, gdy człowiek nie różnicuje świata na to, z czym się utożsamia i na to, co uważa za obce. Pozwalają pozbyć się automatyzmów: określonych, oswojonych działań i reakcji, które pojawiają się nie dlatego, że wymaga ich sytuacja, ale raczej dlatego, że człowiek przywiązany jest do nawykowych reakcji. Pustka w butō „to ta czystość, ta szczerłość, która się pojawia. Gdy zaczynasz medytować, nie zakładasz, że będziesz pustką. I to właśnie jest ta szczerłość bycia; nie stajesz się naczyniem w wyniku założeń, chęci – to się po prostu dzieje. Tu chodzi o wejście w czystą sytuację, w to, co się dzieje, bez kombinacji i interpretacji”. Po rozgrzewce, dzięki której pojawia się stan skupienia i otwartości, artystka przechodzi do ćwiczeń improwizacyjnych, eksperymentów z

⁴² Sondra Fraleigh, Tamah Nakamura, *Hijikata Tatsumi and Ohno Kazuo*, Oxon 2006, s. 129

ciałem. Poszukuje ruchu: „wychodzę z punktu, który sobie ustanowię i szukam ruchu; swoje odkrycia czasami notuję, ale nie ma to związku z tworzeniem spektaklu”. Podsumowując etap działań scenicznych bazujących na tańcu butō Lipińska, w lipcu 2011 odbyła wyprawę badawczą do Japonii: śladami kobiet tańczących butō. Wyjazd odbył się w ramach współpracy artystki z Instytutem Grotowskiego

W roku 2010 Lipińska otrzymała stypendium poznańskiej Alternatywnej Akademii Tańca. Zaproszeni w ramach projektu choreografowie-tancerze eksplorują możliwości ruchu, proponując nowe metody, prezentując minimalistyczne i konceptualne formuły oraz wprowadzając do swojej pracy różnorodne elementy pracy z ciałem, na przykład elementy edukacji somatycznej. Lipińska twierdzi, że poznawanie metod pracy artystów AAT⁴³ oraz sposobów rozumienia przez nich tańca współczesnego „pomogły jej otworzyć się na inne możliwości, zwłaszcza, że praca nie bazuje na mechanicznym powtarzaniu sekwencji. Pojawiają się zarówno przegadane godziny, jak i różne praktyki somatyczne”. W marcu 2011 Lipińska została rezydentką programu *Solo Projekt*.

Jak twierdzi artystka, taniec butō jest już zamkniętym etapem na drodze jej artystycznego rozwoju. Jednak jej postrzeganie źródeł ruchu nie zmieniło się: ciało to nie tylko przestrzeń zapisu, ale często również wyjątkowo zaskakujący autor.

Najmłodszą adeptką butō na polskiej scenie jest **KATARZYNA ŻEJMO**, instruktorka jogi, która uczyła się tańca butō w Subbody Butoh Himalaya, szkole prowadzonej przez japońskiego tancerza butō Lee Rizome w Dharamsali w Indiach. Rhizome opracował kompleksową metodę butō bazującą na treningu *Ankoku butō* Hijikaty oraz własnych analizach, którą nazwał Metodą Subbody Butoh.

Rhizome wyróżnia trzy podstawowe komponenty butō Hijikaty. Pierwszy z nich to odrzucenie wszystkich typowo ludzkich uwarunkowań i przekształcenie się w ciało osłabione i upadłe (*suijakutai*), które „rezonuje” z figurami zmarłych, szaleńców, ludzi upośledzonych i upadłych. Drugi komponent to umiejętność stawania się istotą „z innego wymiaru”. Trzecim komponentem jest zdolność przyglądania się temu światu z perspektywy zmarłego. Te trzy rodzaje transformacji są według niego kluczowe dla butō Hijikaty. W esejach Rhizome’a pojawia się kilka kluczowych pojęć. *Subbody* to „ciało wewnętrzne”, przestrzeń wewnętrzna, odpowiednik psychoanalitycznej podświadomości. Poprzez trening tancerz butō uczy się

⁴³ Artystka poznała metodę pracy takich choreografów jak Arkadi Zaides (Izrael), Ria Higler (Holandia), Chris Haring, (Austria), Peter Player (Niemcy), Simone Aughtrelony (Szwajcaria), Isabelle Schad (Niemcy), Jonathan Burrows (Wielka Brytania), Michael Schumacher (Holandia/Stany Zjednoczone), David Zambrano (Wenezuela/Holandia).

korzystać z zasobów tej sfery – treści podświadome docierają do świadomości podczas wsłuchiwania się w subtelne sygnały płynące z ciała. Subiektywne doznania można amplifikować (wzmacniać), dzięki czemu odczucia przekształcają się w ruch. Poprzez rezonans z wewnętrznymi poruszeniami oraz – na dalszych etapach praktyki – z innymi obiektami tancerz tworzy *subbody*. Poprzez rezonans pomiędzy poszczególnymi *subbody* tworzy się jedno rezonujące *cobody* („ciało wspólne”). Główne etapy treningu to: medytacja, oddychanie, trening fizyczny, badanie, chodzenie oraz rezonowanie. Te podstawowe działania psychofizyczne uzupełnia działanie określane mianem „kłączenia się” (*rhizoming*) oraz proces kreacji, choreografowania. W swoich działaniach scenicznych Źejmo zaprasza widzów do stania się świadkami swoich podróży po *subbody*.

Poziom biologiczny, poziom fenomenalny, czy tzw. organiczność gwarantuje wspólnotę doświadczeń, które mogą aktualizować się w różnych warunkach kulturowych. W przypadku butō to właśnie proces doświadczenia jest kluczem do poznania rzeczywistości. Specyficzne, pełne doświadczenie rzeczywistości (związane z zastosowaniem rozmaitych technik uobecniania i uwrażliwiania) jest dostępne każdemu człowiekowi, bez względu na zaplecze kulturowe – ta umiejętność ma charakter uniwersalny. Dlatego trening i proces twórczy, którego centralnym wyznacznikiem jest doświadczenie ciała, przestrzeni czy materii słowa na etapie realizacji scenicznej może przyjąć formę odległą od estetyki butō stworzonej przez Hijikatę.