

---

## Hastánc elmélet

Az orientális tánc

### Történelmi áttekintés

#### Őskor

A hastánc őskori keletkezésének leghíresebb bizonyítéka a Pireneusok déli Spanyol részén lévő Coguli barlangi rajz. Ez egy női termékenység varázsló körtáncot ábrázol, amit egy férfi körül lejtenek a kőkorszakbeli asszonyok.

Az egyik legrégebbi táncoló anya ábrázolás a kb. 21000 ezer éves széles csípőjű, nagy mellű "Lausseli Vénusz" relifje, melyet a franciaországi Dordogne völgyében találtak.

Általánosan elfogadott feltevés, miszerint a hastánc a legősibb eredetű táncok egyike, melynek ekkor még csupán rituális funkciója volt.

#### Ókor

Minden ókori civilizációban az egyik legfontosabb istenségnek számított a Földanya Istennő. Feladata elsősorban az újjáteremtés volt, amelyet nemcsak a faj szintjén, hanem az egész Univerzumra kiterjedően kell érteni. Ő biztosította az évszakok váltakozását, a természet újjászületését, tőle függött az adott terület jóléte, a jó termés, a jó állathozam és a fajfenntartás.

Az orientális tánc a különböző születési szertartások által is kapcsolatban áll a teremtéssel. Számos arab törzsben a szülő nőt körbevették a törzs nőtagjai és ismétlődő hasmozdulatokat végezve táncoltak körülötte, ezzel mutatva, hogy milyen mozgásokat végezzen szülés közben. A hastáncot hagyományosan éppen azért táncolják mezítláb, mert így alakul ki a közvetlen kapcsolat a Földanyával, és így lehet annak energiáit felvenni és közvetíteni.

A vallás alakította kultusz kapcsán jött létre a látványos tánc, melyet ekkor már hivatásos táncosok adtak elő kultikus célból. A templomi szent táncosnők az egyiptomi *kenuk* és a hindu *devadaszik*, portugál szóval *bajadérok* „isten szolgálói” voltak és a király vagy a papok tulajdonát képezték, így szerepük nemcsak a templomi szolgálat, hanem az uralkodók és a papok szórakoztatása is volt.

Később az ókori társadalmakban kikerült a tánc a templomokból a világi életbe és szórakozásból, illetve szórakoztatásból végezték. Az ókori Görögországban a szegényebb családból származó lányok kimentek a piacra, ahol a lelkes közönség pénzt dobált az ügyes táncosnak, így össze tudták gyűjteni a hozományra való pénzt, s hogy azt biztos helyen tudják, felvarrták a ruhájukra díszítésként. A pénzdobálás szokása a mai napig fennmaradt az arab országokban és a mai táncos ruhákat is az ókori aranypénz utánzatával díszítik.

Már az ókorban elindult az a fejlődési folyamat, amely az orientális táncot a professzionális szólótánc felé vitte. Az ókori Egyiptomban már léteztek olyan hivatásos tánc csoportok, akiket állami és családi ünnepekre egyaránt fel lehetett bérelni. A háremlányokat külön tanár tanította a táncra, de nevelésüknek része volt, hogy különböző hangszereken tanuljanak játszani, jártasak legyenek a művészetekben és a tudományokban. Gyakran teljes műsort építettek fel, és koreográfiákat készítettek. Később *almeh*-nek nevezték ezeket a lányokat (*alemah* - tanult nő), akik a japán gésához hasonlóan társalgással, énekkel, táncsal, szerelemmel szórakoztatták urukat. Sokan az ókori Egyiptomot tartják a hastánc őshazájának, azonban az egyiptomi emberek inkább szemléltői maradtak, és általában rabszolgákat béreltek fel, hogy azok szórakoztassák őket.

#### Középkor

Az iszlám megjelenésével és elterjedésével ez a távolságtartás megerősödött, egyes szélsőséges csoportok mai napig próbálják visszaszorítani. A szufik világszemlélete viszont úgy tartja, hogy azok a dallamok, amik érzelmeket, boldogságot fejeznek ki, dicséretesek.

A középkorban feltűnt egy népcsoport, amely átvette a szórakoztatást, hiszen kívül állt az iszlámon. A cigányok i. sz. 1000 körül indultak el Indiából, és egyre nyugatabbra haladva Perzsiában, Egyiptomban, majd Törökországban telepedtek le, illetve később Spanyolországig jutottak. Egyiptomban a *ghawazee*-k (azaz cigányok) gazdagították az orientális táncot. A fénykorát élő Törökországban is főleg ők szórakoztatták a helyieket és fejlesztették tovább új ritmusokkal a táncot.

Akin Ok török szerző azt írja róluk, hogy a *ghawazee*-k hivatásos táncosok, akik bizonyos körökben meghatározták, hogy hol és mikor használhatják azt a táncot, amit terjesztettek, tanítottak.

A *ghawazee* tánc Andalúziában a flamencora hasonlít. A *fellahok* (néger parasztok, feltehetőleg mórrok) félremagyarázták, és úgy terjesztették el, mintha arab lenne. Ezért fordulhat elő, hogy pl. a kígyótáncot a spanyolok és az arabok is használják ugyanazon a néven.

Az 5. században a szegénység elől menekültek a cigánylányok táncosoknak. Később, a század végén zárt helyen ún. *kathaklar*-ban táncoltak. A tánc stílusát nem mindig sikerült megőrizni, szinte várossról várossa változott. Érdekes, hogy a kígyószerű karmozgás és a test ellentétes mozgása Indiában, Perzsiában és a törököknél is azonos, de az újabb mozgások mindenütt különböznek.

A 16-19. századi európai utazók leírásaiból ismerjük a *koche*-ek (férfi táncosok) akrobatikus elemeket is tartalmazó táncát, akik orientális táncot is bemutattak Törökországban. Ezek a táncosok színházi társulatok, vagy céhek, ún. *kol* tagjaiként léphettek fel a nyilvánosság előtt, ellentétben a női *chengik*-kel (női táncosok), akik csak zárt helyen táncolhattak.

## Modern hastánc

A modern hastánc története 1893-ban a Chicagói Világkiállításon kezdődött. Ide érkeztek azok a szíriai táncosok, akik közül egy „Little Egypt” nevű vált a leghíresebbé. A baletthez és a fűzővel karcsúsított nőalakokhoz szokott amerikaiakat sokkolta amit láttak, mégse tudtak ellenállni neki.

A századfordulón és a szecesszió korában a művészetekre jellemzővé vált a „Kelet felé fordulás”, ami több tehetséges táncost inspirált az orientális tánc felfedezésére és előadására. Ekkor alakult ki a mai napig élő „cabaret style”, azaz revü stílus is.

1927-ben nyílt Kairóban a Casino Opera, a modern hastánc első keleti színhelye. A század sztár hastáncosai léptek fel itt, nagy (30 vagy több tagú) háttérzenekarral, akik külön a táncosnak komponált zenét játszottak.

„Az 1940-es és 1950-es években Kairó volt a közel keleti szórakoztató ipar központja. Frissen alapított filmiparukba hollywoodi zenés vígjátékokat próbáltak meg adaptálni. Eljött a nagy nevek ideje, mint Tahiya Karioka, Samya Gamal és Naima Akef. Ők mindnyájan Kairó első valódi táncos színházában debütáltak, mely a libanoni táncos, „szórakoztató” Badiia Masabni-é volt. A híres táncosok mozivásznon való megjelenése nagyban befolyásolja a mai táncosokat, nemcsak Egyiptomban, hanem világszerte.” (Balla Tünde Aziza)

## Az orientális tánc elnevezései

A tradicionális táncok közül a hastánc elnevezése többnyire földrajzilag különül el. Arabul *El Raqs al Sharki*, vagy *Raks Sharki*, amely keleti táncot jelent. A *raqs* mint tánc elnevezés Abu Bakr első iszlám kalifa nevéhez fűződik. A klasszikus arab hastánc elnevezése ma is *Raqs Sharki*. Francia utazók *La danse du ventr*-nek nevezték, meglehetősen pontatlanul, hiszen tánc közben nemcsak a has, hanem az egész test mozog.

Törökországban kétféle elnevezéssel találkozunk: a *Göbek Dansi* (*göbek* - has) , amelyet mindenki táncolhat, valamint az *Oryantal Tansi*, amit többnyire csak hivatásos művészek használnak keleti

tánc jelentéssel.

Görögországban a hastánc *Anatolitiko Horo*, azaz anatóliai, illetve török tánc.

A *hastánc* (ventral dance) kifejezés először csupán az Egyesült Államokban, Nagy-Britanniában és Ausztráliában terjedt el és a táncsal együtt ez az elnevezés vált népszerűvé.

Magyarországon is ezen a néven vált „divattá” a műfaj, azonban általánosságban véve a szó hallatán meglehetősen eltérő asszociációkról beszélhetünk.

### **Az arab zene története**

Az arab zene elterjedése hatalmas földrajzi területet foglal el az afrikai Atlasz hegységtől és a Szahara egyes részeitől az Arab Öböl és az Eufrátesz folyó partjáig. Az arabok, éljenek akár Marokkóban, Egyiptomban vagy Irakban, egy olyan sokarcú zenei hagyománnyal azonosulnak, amely erejét és kifinomultságát az Iszlám Birodalom uralkodásának csúcspontján kapta, a 8. és 13. század között. Az arab zenét öt alapvető hatás alakította, amelyek között pusztán intellektuálisak és kulturálisak, de politikaiak is vannak.

### **Az asszimilált kultúrák hatása**

Az iszlám elterjedésének korai évszázadaiban (7-10. sz.) az arab zene közeli kapcsolatba került Szíria, Mezopotámia, Bizánc és Perzsia zenei hagyományával. A zene - megtartva a költői szövegek arab nyelven való előadását - új előadói technikákkal, intonálás móddal és hangszerekkel gyarapodott. Az arab uralkodók udvarában általános gyakorlattá vált a költők és zenészek tartása, támogatása. Eltérően a korábbi rabszolga-énekesektől ezek a művészek már gyakran iskolázott, jó körülmények közül származó emberek voltak.

### **A klasszikus görög múlt hatása**

A 9. században kezdődött az a folyamat, amelyben az iszlám világ tudósai ókori görög írásokat kezdtek tanulmányozni; ez utóbbiak gyakran az ókori Egyiptom és Mezopotámia hagyományait is tartalmazták. Abbasid al-Ma'mun kalifa megalapította a „Bölcsesség Házát”, ahol az írástudók a görög klasszikusokat arabra fordították, többek között a pitagoraszi iskola, valamint Platón, Arisztotelész és Plotinus zenei tárgyú műveit. A zene a matematikai tudományok egyik ágává vált és rendszerének leírása elkezdődött (hang, hangköz, kompozíció, oktávok, akkordok, ritmus, ütem, konzonancia, diszszonancia).

### **A középkori Nyugat hatása**

A 11-13. században vívott kereszties háborúk, valamint Spanyolország iszlám megszállása jelentették a következő hatást, amely már kölcsönhatás volt, hiszen mind az arab, mind az európai zenében változásokat hozott. A spanyolországi muzulmán egyetemeken tanuló nyugati diákok arab műveket fordítottak latinra és a területen érvényesült az arab zenei befolyás a ritmusban, dalformában, zeneelméletben és a hangszereket illetően. Az új környezetben (gyakran Sevilla, Granada és Cordoba udvaraiban) alkotó arab művészek pedig új zenei formákat és tradíciókat hoztak létre.

Számos akkori hangszer neve mutatja az arab eredetet (lant, üstdob, a háromhúros *rebek*, harsona).

### **Az ottomán törökség hatása (Szíria, Palesztína, Irak, Arábia tengerpartjai és Észak-Afrika)**

A 16. és 20. század közötti négy évszázados időben a szunnita muzulmán világ hatalmi központja a török udvar lett, míg a síita vallást államvallássá emelő Irán mint különálló politikai, kulturális és vallási entitásként jelentkezett.

Zeneileg ezt az időtartamot a fokozatos asszimiláció és kölcsönhatás jellemzi. Az arab zene kölcsönhatásba lép a török zenével, amely addigra már magába fogadta Közép-Ázsia, Anatólia, Perzsia, a középkori iszlám Szíria és Irak zenéjének több elemét. Ez a kölcsönhatás a nagyobb

városokban volt erőteljes (Aleppo, Damaszkusz, Kairó). A falusi közösségekben - például a szíriai beduinoknál és az észak-afrikai berberekénél - a zenei hagyományok majdnem érintetlenek maradtak.

Az ottomán világban a zenészek külön szövetségekbe (céhekbe) tartoztak. Egyiptomban a férfi (*alatiyyah*) és női zenészek ('*awalim*) elkülönültek, az előbbiek a férfi-, utóbbiak a női közönséget szórakoztatták. A hivatásos zenészek hangszerei az *ud* (pengetős tamburaszerű hangszer), a *kanun* (citera), a *ney* (fuvolaszerű hangszer) voltak.

A török udvarban és a vallásos szufi zenében használt hangszeres zenei stílusok (*sama'i, bashraf*) a 19. század végén jelennek meg az arab zenében. A hangszeres, valamint részben az énekes és táncformákat a *Mevlevi* dervisek 13. században alapított rendje közvetítette. A rend kiterjedt Szíriára, Irakra és Észak-Afrikára. Katonazenekarok (pl. janicsárok) léteztek az ottomán világ különböző központjaiban. A zeneelméletet és az elnevezéseket illetően az arab és a török zenei rendszerek átfedték egymást.

### **A modern Nyugat hatása**

Az ötödik és legújabb hatás a modern Nyugat hatása az arab zenére Napóleon egyiptomi hódításával (1798-1801) kezdődik és tart a 19. századon keresztül. Egyiptomban nyugati típusú katonazenekarok jönnek létre, amelyek nyugati hangszereket és kottákat használnak. A Szezi-csatorna megnyitásakor épül a kairói Operaház, amely a nyugatosodás jelképe lett a Közel-Kelet muzulmán világában.

A nyugatosodást tovább erősítették az amerikai és európai protestáns misszionáriusok Levanté-ben.

A 20. században a Nyugat zeneelméleti, hangszeres és előadói jelenléte egyre nagyobb szerepet kapott. 1904-ben megemlítik, hogy a zongora, a tangóharmonika és a szájharmonika általánosan elterjedté vált Egyiptomban. Megjelenik a zenés színház. Többnyire európai szerzők darabjait „arabosítják”. Az I. világháború után az európai operettnek megfelelő zenés darabok hódítanak.

Manapság az egyes arab államokban a nyugati zene a szépművészetek és a zenei oktatás része. Az arab fővárosokban az arab és a nyugati zenét a konzervatóriumi módszerek szerint tanítják.

*Ali Jihad Racy munkája alapján írta Indzsi Deniz*

### **Tradicionális arab hangszerek**

Húros: oud, saz, qanun, rebab, dotar, simsimiyya

Ütős: darbukkah, tabla, riqq, bendir, zil

Fúvós: ney, mizmar, mizwid, arghul

### **Stílusok**

Mára az általános arab megnevezésből egy markáns, az orientális táncon belüli stílusirányzat is kibontakozott. Ez a cabaret látványos elemeivel színesített arab hastánc, amely külön műfajként élesen elhatárolható az arab folklór táncoktól, és az európai stílusoktól egyaránt.

A *raqs sharki* táncosra jellemzőek a színes, a nehéz gyöngyökkel díszített, vagy visszafogottan elegáns, de bravúros szabású ruhaköltemények, amelyeket mi általánosan hastánc kosztümökként ismerünk.

Meghatározott zenei repertoár és mozgásvilág tartozik a stílushoz. Zenéire jellemző a nagy létszámú zenekar, az összetéveszthetetlen hangszerelés és a számok meghatározott osztása: intro-kibontakozás-dob-finálé.

A *raks sarqui* a *beledi* városi folklórtánc csípőmozgásaira épülő, balett elemeket tartalmazó látványos színpadi tánc.

Az orientális táncon belüli további stílusoknak mind szintén sajátos dallam és mozdulat világuk van, meghatározott, a stílusra jellemző kosztümökkel.

### **Az egyiptomi stílus**

A klasszikus- autentikus vonulat, mely az 20. század közepétől a kairói sztárok csillogó világában született, és a *Casino Opera* egykori csillagainál, majd később *Suhair Zeki*, és *Nagwa Fuad* stílusában kristályosodott ki és vált mára klasszikussá.

A stílusra legjellemzőbb vonások, az érzelmi telítettség, a zenék emocionális interpretálása és az improvizáció. Erős hangsúlyt fektetnek az arab zenék tartalmának megjelenítésére, és a tánc kifejező erejére.

Kisebb figyelmet fordítanak a koreográfiára és a színpadi kellékek használatára. Ez a stílus vitathatatlanul Egyiptomban a legnépszerűbb.

### **A libanoni stílus**

Az arab hastánc modernebb változata. Ez a stílus később bontakozott ki, mint az egyiptomi, s az utóbbi erőteljes hatása mai napig érezhető a libanoni táncosokon is.

A különbségek a színpadi interpretációban és előadásmódban jelennek meg.

Itt nagy jelentőséget kapnak a tánc „show” elemei, a lenyűgöző látvány, a kellékek változatos és színes kavalkádja.

Ez a stílus számos esetben már-már a revü-műsorok látványelemeit idézi, *raqs sharqiműfajára* jellemző technikával kombinálva. Libanonban, és az Arab Öbölben kedvelt táncstílus.

### **Török stílus**

A török hastánc gyökerei ellentétben az arab táncstílusokkal erősen a török *Romakultúrához* kapcsolódnak. Ez tükröződik az előadásmódban, hiszen a *raks sarki*-hoz viszonyítva a csípő és vállmozgások erőteljesebbek, a mozdulatok robosztusak, forgások, térváltoztatások jellemzik. Tánc közben gyakori az *ujjcin* használata. Zenei jellegzetessége egyrészt a *takaszim*, amire többnyire a talajon végeznek hullámzó mozdulatokat, valamint a *chiftetelli*, melyet 8/4 -es ütemben lassú és gyors tempóban is játszanak.

### **Törzsi stílus**

A törzsi stílus amerikai találmány. Közel-keleti, észak-afrikai, indiai stílusok és európai cigánytáncok elemeinek elegye. A stílusban nagy hangsúlyt kap a csoport közösségteremtő szerepe és a csoportos improvizáció, mint előadási forma.

Két fő irányzata van: az egyik az *ethnic tribal*, azaz a népies, a másik pedig a *fusion*, azaz fúziós stílus.

### **Folklór**

#### **Arab országok (fő jellegzetességek)**

*Beledi*: általános egyiptomi folklór- sok vonatkozásban a *raqs sharki* gyökere- játékos, kacér

*Saidi*: felső-egyiptomi folklór tánc, eszköze: bot

*Khaliigi*: az arab öböl jellegzetes folklór tánca, a repertoárban különös hangsúly van a haj mozdulatokon: hajtánc

*Szkandarani*: tipikus alexandriai folklór, eszköz: *melaya* (hatalmas, nehéz, fekete kendő, melynek feladatául a takarást szánták, de az alexandriai lányok ezt kijátszották...)

*Nubiain*: Egyiptom legdélebbi részét, és Szudán északi részét nevezik ősidők óta Núbiának. Ez a tánc sok fekete afrikai elemet kever arab ritmusokkal.

*Tanura*: arab szó, szoknyát jelent. Azonban kifejezetten férfi tánc, semmilyen vonatkozásban nem kapcsolható a női táncokhoz. Gyökere a szufizmus, dervistánc. A Tanura táncos, mindig férfi, minimum fél órát forog, megállás nélkül, közben a *tanura*(szoknya) örvénylő forgatagban bontakozik ki az alakja körül.

*Dabke*: libanoni folklór tánc, főleg férfiak táncolják

### **Törökország (fő jellegzetességek)**

*Zeybek*: több tucat variációban főként az Égei tenger partvidékén táncolják. A korábbi időkben csak férfítánc, de ma már nők is csatlakoznak hozzájuk.

*Horon*: a Fekete-tenger partvidékén elterjedt férfítánc. Jellemző viselete a fekete ruha ezüst díszítéssel. Az összetartozást szimbolizálva egymás karjába kapaszkodnak.

*Halay*: Kelet- Dél-kelet Anatóliában általában szabad téren táncolják nők és férfiak. A zenészek dudával és dobbal kísérik, a táncsor első és utolsó tagja zsebkendőt lenget a zene ritmusára.

*Hora*: Egész Törökországban elterjedt üdvözlő táncok gyűjtőneve. 9/8-os karsilama (jelentése: fogadtatás) ritmusra táncolják hímezett zsebkendővel integetve.

*Kasik oyunu*: jelentése kanalas játék. Főként Konya környékén ismert. A táncosok mindkét kezükben 2-2 fakanalat ütnek össze ritmusosan.

*Kilic Kalkan*: jelentése kard- pajzs. Ezt a két fegyvert ütik össze a férfi táncosok zenei kíséret nélkül harci ruhát öltve. Bursa környékének jellegzetes tánca.

### **Eszközök**

#### **Fátyol**

A fátyol használata nem az ókori bibliai „Hét fátyol tánc”-cal jelent meg a keleti tánckultúrában, hanem a XX. században kezdték használni tánckellékként. A muszlim elfátyolozás hagyományához nincs köze.

A fátyoltáncnak két típusa alakult ki Egyiptomban és az Egyesült Államokban. Az egyiptomi stílusban a „belépőnél” használják kézzel tartva, forgatva, és még nyitószám befejezése előtt eldobják.

Az amerikai stílusnál a nyitódal alatt a fátylat a ruhába tűrik és ott is hagyják, majd a következő számban kezdik „használni” (pl. test köré tekerés, forgatás, arc alsó felének takarása) és csak a dal végén dobják el.

Számos török táncos átvette az egyiptomi stílust annak ellenére, hogy országukban ennek nincs hagyománya.

#### **Bot**

Az eszközös táncok története régmúlt időkbe nyúlik vissza, talán az őskori barlangrajzok korába, amikor a tánc a vadászatot megelőző, arra felkészítő szertartás volt. Az első tánc-eszközök nyilván a fegyverek voltak és ez még a máig fennmaradt. Az egykori fegyverek már bottá változtak át, de a tánc gesztusai egyértelműen a harcot, a küzdelmet idézik.

Az ókori Egyiptomban léteztek különböző férfi, botos táncok, melyek harcos illetve önvédelmi mozdulatokból álltak (mivel az egyszerű ember szinte mindig bottal járt vagy utazott, hogy megvédje magát, így szinte minden népnél bekerült a bot a néptáncokba). A nők csak később vették át, mára azonban szintén a hastánc jellegzetes kellékévé vált. A mai napig a tánc népies jellegét erősíti, általában teljes beledi ruhában, *saidi* vagy *beledir* ritmusra táncolnak vele.

## **Kard**

A karddal való tánc a közel-keleti, török, ázsiai harci táncok jellemzője.

Szíriában például a kardtáncot esküvőkön táncolják figyelmeztetve az újdonsült férjet, hogy kellő tisztelettel bánjon feleségével. Más funkciójú az *El Ard*, egy tradicionális harci tánc Egyiptomban, amit férfiak adnak elő felfelé tartott karddal, jelezve ezzel, mintha készen állnának a harci megmérettetésre.

A Balkánon máig lehet találni karddal járt, kultikus táncokat (Albánia, Makedónia, Bulgária).

A napjainkban előadott színpadi orientális táncokban a táncos a fején vagy más testrészén egyensúlyozza a kardot a nézőben ezzel feszültséget keltve, hogy leejti-e vagy sem.

## **Shamadan**

Egyiptomban, Törökországban és a Közel-Kelet többi országában a táncos finom kidolgozású gyertyatartót egyensúlyoz, főként esküvőkön.

## **Zil (ujjcintányér)**

A zilre emlékeztető hangszereket az i.e. 1000-ból származó babilóniai és asszír domborművek is ábrázolnak.

Az ókori szertartásokat végző lányok, majd a háremlányok is tudtak táncolni és különböző hangszereken játszani. Zenélni és táncolni egyszerre is lehetett a kézben tartott vagy arra rögzíthető hangszerekkel. Ilyen volt a már az ókorban is használt *kasztanyetta* - fából készült, az ujjakra rögzíthető, tenyérbe zárható hangszer -, az ujjcintányér - réz vagy bronz, ujjakra rögzíthető kicsi cintányérok -, valamint a különböző kereplők. Az indiai táncban is megmaradt a kézi ritmushangszerek egyik változata. Mindegyikben közös azonban, hogy erős, átható hangjuk van, amellyel a ritmust lehet hangsúlyozni, és hogy általában a két kézzel különböző ritmust játszanak.

## **Mozdulatelemzés, tánctechnika**

### **Az alaptényezők**

Legelőször is meg kell vizsgálnunk, milyen tényezők határozzák meg a mozgást. Vegyünk példának egy egyszerű előre lépést. A lépés indításától befejezéséig bizonyos idő telik el, a lépés a térben történik, mégpedig előre irányban, és a lépés végrehajtásához bizonyos fokú erőt kell kifejteni. De bármilyen más mozgást elemeznénk, ugyanezt a három tényezőt figyelhetnénk meg. Megállapíthatjuk tehát, hogy az idő, a tér és az erő tényező nélkül emberi mozgás nem képzelhető el; ezért e három tényezőt alaptényezőnek nevezzük.

E tényezők neve a táncra és elemeire vonatkoztatva: ritmika (idő), plasztika (tér) és dinamika (erő).

### **A mozgás és a mozdulatlanság**

Ha megfigyelünk egy táncot, észre kell vennünk, hogy az nem szünet nélküli mozgásból áll; előfordul az is, hogy a táncosok mozdulatlanul állnak. Ez a mozdulatlanság - akár csak pillanatnyi, akár hosszabb időt vesz igénybe - a tánc szerves része. Ilyen hosszabb mozdulatlanság lehet pl. egy kezdeti vagy a táncot befejező megállás, amelyet "póz"-nak vagy "tabló"-nak is neveznek. De pózok lehetségesek tánc közben is, sőt, bizonyos táncfigurák közben vagy végén is előfordulnak pillanatnyi megállások, Ebből a szempontból a tánc mozgás és mozdulatlanság egymásutánja

(szukcesszivitása).

## **A többszólamúság**

Az emberi test egyes részei egymástól függetlenül is mozoghatnak. A táncmozgás szempontjából a következő, önállóan is mozgatható testrészek jönnek tekintetbe:

- A törzs, amelynek főbb részei a medence, a derék és a fej.
- A lábszár, amelynek részei a comb, az alsó lábszár és a lábfő.
- A kar, amely felkarra, alkarra, kézfőre és ujjakra tagolódik.

Tánc közben általában egyszerre több testrészrel mozgunk. Hasonlíthatnánk az emberi testet egy kisebb zenekarhoz, amelyben a különböző hangszerek különféle hangokat játszanak ugyan, mi mégis egységesnek halljuk a zenekar által előadott művet. Ugyanígy már egyetlen táncos esetében is az egyidejűleg több testrészrel végzett különböző mozdulatokat egységként szemléljük. A tánc elsajátításához viszont szükséges az, hogy külön-külön tisztában legyünk az egyes testrészek mozgás, ill. mozdulatlanság szólamaival.

Az orientális táncoknál előfordulhat az, hogy a test mindegyik függetlenül mozgatható része egyidejűleg különféleképpen mozogjon valamint, hogy egyes testrészek mozognak, ugyanakkor a többi testrész mozdulatlan. Ilyenkor a mozgás és mozdulatlanság egyidejűségéről (szimultaneitásáról) beszélünk.

## **A tánc egységei**

A motívum olyan legkisebb, elhatárolható egysége a táncnak, amely önmagában is kifejező erővel bír. A motívum azonban nem a legkisebb formai egység.

A motívumot alkotó legkisebb, egymástól világosan elhatárolható egységek neve: fázis.

Ha a fázist a mozgás és mozdulatlanság szerint határozzuk meg, úgy mozdulatról és helyzetről beszélünk. Az előbbi meghatározások eszerint így módosulnak: a tánc egyidejű (szimultán) és egymást követő (szukcesszív) mozdulat- és helyzetfázisokból épül fel.

## **A testsúly fogalma és testpozíciók**

A táncban a testsúly a súlypont, súlyvonal, súlyt hordó rész és talaj viszonyát tükrözi, és meghatározza a test egyensúlyát.

A súlypont az az elképzelt pont, amely körül a test egyensúlyban tartható. - A súlyvonal (a fizikában a súlyvektor fogalmának felel meg) az az elképzelt függőleges vonal, amely összeköti a súlypontot a talajjal. A súlyt hordó rész a testnek az a felülete, amely a talajon nyugszik, és a test súlyát viseli. (Talajon olyan tárgy felületét is értjük, mint pl. az asztalét, székét stb.)

A testsúly alapján határozzuk meg az un. testpozíciókat is, amelyeket aszerint különböztetünk meg egymástól, hogy a testnek melyik része a súlyt hordó rész.

Az álló testpozíció, röviden állás jellemzője, hogy a testsúlyt vagy mindkét láb, vagy csak az egyik láb hordozza. (Természetesen az átmeneti súlytalan testpozíció - pl. a test a levegőben van, mint az ugrásnál a fenti meghatározást nem befolyásolja, mivel állásból indul és oda érkezik vissza.)

Állásban a súlypont általában a hasüregben képzelendő el. A talajt elemzéseinkben vízszintesnek vesszük (eltekintünk itt az esetleg lejtős színpadtól vagy egyéb lejtős talajtól). A súlyt hordó testrész a lábfő, illetve a talp vagy annak csak egy része.

Ha a test egyensúlyban van, a súlyvonal és a talaj metszési pontja két lábon állás esetén a két lábfő között, egy lábon állásnál az illető lábfő területén fekszik.

Páros lábon állásnál négyféle súlyelosztást különböztetünk meg:

- a) egyenlő súly (teljes súly)
- b) 3/4 súly
- c) fél súly
- d) 1/4 súly

A térdelés minden szempontból hasonló az álláshoz, de a talp szerepét a térd veszi át, valamint segítő társként az alsó lábszár, fél térd pozíciókban a másik lábfő. A súly lehet két térden, ez az ún. páros térdelés. Az alsó lábszár a talajon nyugszik (vagy a visszaszorított lábfő támaszt), de lehet a súly rövid ideig csak a térden (alsó lábszár a levegőben); a súlyelosztás lehetőségei hasonlóak az álláséhoz.

Lehet a súly fél térden; ennél a térdelő lábra ugyanaz jellemző, mint a páros térdelésnél, míg a másik láb több-kevesebb súllyal támaszt, vagy csak érinti a talajt (esetleg a levegőben van).

### **A mozdulattípusok**

- 1. taglejtés, vagy más néven gesztus
- 2. testsúly áthelyezés
- 3. lépés
- 4. ugrás
- 5. forgás
- 6. keringés
- 7. súlyt hordó láb mozgása

E hét mozdulattípus közül majd mindegyik típuskombinációban is előfordulhat.

### **A gesztus**

A gesztus olyan, testrészek mozgulata, amelyeken nincs testsúly, tehát súlytalanok. Így pl. a levegőben levő vagy a földet érintő láb mozgulata, a törzs dőlése, a kar emelése, a fej fordítása stb. mind gesztus.

A gesztus belső felépítése. A gesztusfázisra a belső tagolhatatlanság a jellemző. A kiinduló ponttól az érkezési ponthoz egyetlen töretlen mozdulatfolyamat vezet.

### **A testsúly áthelyezés**

A testsúly áthelyezés olyan súlyátvitel, amely közben a két lábfő nem hagyja el sem a talajt, sem előző helyét. Fő fajtái

- a) egyik lábról a másikra
- b) egy lábról két lábra
- c) két lábról egy lábra
- d) két lábról két lábra

Az a) fajtánál a súlyátvitel teljes súlyról teljes súlyra történik, a b) és c) fajtánál az érkező, ill. az induló súlyhelyzet lehet bármelyik részleges súly is, és a d) fajtánál a páros súlyon belül történik súlyeltolódás a kiinduló helyzethez viszonyítva; itt mind az indulás, mind az érkezés súlyhelyzete lehet bármelyik részleges súly is.

A testsúly áthelyezés belső felépítése tagolhatatlan.

### **A lépés**

A lépés olyan testsúly áthelyezés az egyik lábról a másikra, amelynél a testsúly áthelyezés előtt a lépő láb elhagyja a földet (lépések soránál ezért a lábak váltakozva hagyják el a földet).

A lépés belső felépítése. A lépésfázis két mozzanattól áll:

- a) bevezető lábgesztus
- b) súlyvétel

A bevezető lábgesztus - a) - alatt az ún. lépő láb a levegőben (közvetlenül a talaj fölött) halad a súlyvétel helyéhez; vele együtt halad a súlypont is a súlyvétel irányába. A bevezető lábgesztus alatt tehát a régi súlylábrol (így nevezzük azt a lábat, amely átadja a súlyt a lépő lábnak) folyamatosan távolodik a súlyvonal, a régi súlyláb részlegesen súlyossá válik. Amikor kb. már csak fél súlyos, akkor éri el a bevezető lábgesztus a súlyvétel helyét. Ekkor következik a b) mozzanat, a súlyvétel, amelynél a lépő láb talpa (vagy annak egy része) érintkezésbe kerül a talajjal (már kb. fél súllyal), és folyamatosan átveszi a még hátralevő súlyt a régi súlylábrol, amelyik a súlyvétel végén teljesen súlytalaná válik. Azt a lábat, amelyikre a lépéssel súly került, új súlylábrolak nevezzük.

A fenti elemzés az általános, "normális" lépés belső felépítésére jellemző. Természetesen számos olyan lépésfajta van, amely eltér ettől a sémától.

Mivel a súlyátvitel, tehát a súlypont haladása a régi súlylábrol az új súlyláb fölé egyetlen töretlen folyamat, ez egységbe foglalja a belső felépítés két mozzanatát.

A lépés rendhagyó fajtája a csúszó lépés, amelynél a bevezető lábgesztus nem hagyja el a talajt, hanem a földet súrolva halad a súlyvétel helyére. Egyéb jellegzetességei megegyeznek a lépésével, de belső felépítése tagolhatatlan.

## Az ugrás

Az ugrás a test levegőbe lendítése. így - attól függően, hogy milyen magasra ugrunk - rövidebb vagy hosszabb ideig egyik lábon sincs súly, mindkét láb a levegőben van.

Az ugrás típusait az indulás és érkezés súlyhelyzete szerint különböztetjük meg, és az alaptípusokat a balettben használt kifejezésekkel is megnevezzük

- a) egyik lábról a másikra ugrás = jeté (ejtsd: zsöté)
- b) egy lábról ugyanarra ugrás = soté (ejtsd: szoté)
- c) két lábról két lábra ugrás = temps lévő (ejtsd: tanlövé)
- d) egy lábról két lábra ugrás = assemblé (ejtsd: ásszamlé)
- e) két lábról egy lábra ugrás = sissonne (ejtsd: sziszon)

Az ugrás belső felépítése. Az ugrás ún. ikerfázis, amelynek első tagja valamilyen súlyhelyzetből indulva a levegőbe lendülés, második tagja a talajra érkezés. A levegőbe lendülés a talajtól való elrugaszkodás folyamatát, valamint a levegőben a fel-le "utat" tartalmazza, az érkezés a lábfo talajérintésével kezdődik, és a teljes súlyvétellel zárul.

Az ugrás rendhagyó fajtája a csúszó ugrás, vagy egyszerűen csusszanás. Ebben az ugrás ikerfázisának első tagja módosul, a levegőbe lendülés helyett, az elrugaszkodás mozzanaton belül, a lábfo részlegesen vagy teljesen súlytalanodva, de a talajon maradva, csusszanva halad a súlyvétel helyéhez. Az ugrás két ikerfázis-tagja egységbe olvad, mivel a súlytalanodás és újbóli súlyvétel töretlen folyamatot alkot; a belső felépítés, ezért tagolhatatlan. (A fenti ugrástípusok közül csak az a) típus az, amelyik nem történhet csusszanással.)

## A forgás

A forgás a test hosszanti tengelye körötti állandó frontirány (arcirány) váltás, vagy egyszerűen frontváltás.

Súlylábban két fő fajtája van, mindkettő történhet egy lábon és páros lábon:

- a) perdülés
- b) fordulás

A perdülés jellemzője, hogy a súlyláb lábfeje együtt fordul a testtel, ezáltal a talp vagy annak valamelyik része és a talaj között súrlódás keletkezik. (Ez a súrlódás azonban nem csúszás!)

A fordulás közben a súlyláb lábfeje nem fordul együtt a testtel, így nincs súrlódás lábfeje és talaj között.

### **A keringés**

A keringés olyan tovahaladó frontváltás, amely egy rajtunk kívülálló középpont körül történik. Keringés ezért csak egy másik mozdulattípussal párosulva fordul elő.

### **Ritmika**

#### **Staccato-Legato-Non Legato**

Mindhárom kifejezés a zenéből származik; ott is és a táncban is előadásmódot jellemez.

Staccato minden hirtelen, rövid mozdulat, akár hangsúllyal, akár anélkül, mivel a hirtelenség nem szükségképpen párosul hangsúllyal.

Legato a teljesen folyamatos, megszakítás nélkül megvalósított mozdulat jellemzője, valamint a fázisok megszakítás nélküli kötése.

Non legato a fázisok nem folyamatos kötését jelenti. Nem azonos a staccatóval, mert nem hirtelen, és nem jellemzője a rövid időtartam. Egymást követő fázisok non legato-k, ha érkezésükkel vagy indításukkal tagolást, néha parányi megállítást érzékeltetünk.

### **Ritmus**

A ritmus a zenében a különböző, vagy azonos időtartamú hangok és szünetek sora valamilyen metrumban. Ennek megfelelően a ritmus a táncban a különböző vagy azonos időtartamú fázisok sora valamilyen metrumban.

Az arab táncritmusok általában 2/4-es, 4/4-es vagy 8/4-es ritmusúak.

Törökországban és a Balkánon (pl. Macedon táncok) gyakoriak a páratlan ritmusok pl.: 7/8, 9/8.

### **Tempó**

A tempó a metrikus lüktetés viszonya az abszolút (fizikai) időhöz.

Egy motívum megadott tempóját mindig igen gondosan és pontosan figyelembe kell venni, mivel a motívumok által kifejezett tartalom kizárólag a megadott tempóban interpretálható hitelesen.

### **Plasztika**

A plasztika a tánc térbeli vonatkozásait és törvényszerűségeit tárja fel és rendszerezi. A vizsgálathoz és rendszerezéshez tekintetbe kell venni: a térbeli viszonyítás tényezőit, a test anatómiai felépítését és fizikai lehetőségeit, a test szólamait, valamint a tánc helyzet\*, és mozdulat típusainak térbeli vonatkozásait; ezen túlmenően meg kell vizsgálni a plasztika és ritmika törvényszerű összefüggéseit.

### **Néhány plasztikai alapfogalom**

## **A frontirány és a konstans tér irányai; a térvonalak**

A térbeli tájékozódásnál a viszonyítás egyik alaptényezője a táncos frontiránya (arciránya), vagy egyszerűbben: a front. A táncos frontja azonos mindenkori előre irányával. Az előre irány a test anatómiai felépítéséből adódó, velünk született iránytudat, mivel arcunk és szemünk, valamint lábfejük a test természetes tartásában előre felé irányul.

Egy másik viszonyítási alaptényező a tér. A táncos általában zárt térben mozog; gyakorlásnál négy fallal körülzárt teremben, a színpadon hasonlóan, bár itt az egyik fal a néző felé nyitott. Mivel mind a zárt terek, mind a színpad geometriai alakja különböző (lehet négyzet, téglány vagy trapéz), egy olyan teret kell szerkeszteni, amelyik nem változtatja alakját, és amelyet a táncos mindenhová magával vihet, és bármilyen alakú térben elhelyezhet. Ez a tér a táncos köré képzeltek négyzet, az ún. konstans tér; a táncos mindig e négyzet közepén áll. Ez a tér azért konstans, mert formája mindig négyzet, és mert irányai, az ún. térirányok is konstansak, függetlenek a táncos frontjától,

A továbbiakban "tér"-en ezt a táncos köré képzeltek négyzetet értjük, és teremnek nevezzük azt a teret, amelyben a táncos mozog.

A térnek 8 főiránya van; ezeket a négyzet közepétől az oldalak és sarkak felé futó oldal- és szögfelező vonalak határozzák meg. Elnevezéseik a mi gyakorlatunkban számok.

Az 1. ábra szemlélteti a 8 térirányt, azaz röviden: a 8 teret. Az "1"-es, "3"-as, "5"-ös és "7"-es irány a négyzet oldalai felé fut, és merőleges azokra, a "2"-es, "4"-es, "6"-os és "8"-as irány a szögeket felezi, összeköti a négyzet középpontját a sarkakkal.

A szomszédos térirányok 45°-os szöget zárnak közre; a számozás az "1"-estől 45°-onként jobbra halad. A térirányok neve a továbbiakban röviden "1"-es tér, "2"-es tér stb.

Az "1"-es tér a térbeli tájékozódás bázisa, ezért, amint belép a táncos egy terembe, meg kell határoznia, hogy a terem melyik oldala azonos, ill. párhuzamos az "1"-es térre merőleges oldallal. (Színpadon ez mindig a néző felé nyitott oldal.) Amint megtörtént az "1"-es tér meghatározása, életbe lép a tér konstans volta.

Megjegyzés: A terem "1"-es tere megváltoztatható, de sohasem tánc közben, mindig csak újratekintéskor. Ez pl. olyankor fordulhat elő, amikor az egyik tánc jobban fér el a terem szélétében, míg egy másik számára előnyösebb a terem hossza.

### **Pozíciók**

A pozíciókat két fő csoportra osztjuk: a zárt pozíciók csoportjára és a nyitott pozíciók csoportjára. A zárt pozíciókban a két lábfeje valamely ponton érinti egymást, a nyitott pozíciókban a két lábfeje között "hézag" van.

### **Gesztushelyzet táncos tartása**

Mielőtt az irányokat testrészenként vizsgáljuk, szólni kell az egyes testrészek helyes táncos tartásáról. Bármelyik testrész táncos tartásának közös jellemzője, amely egyben megkülönbözteti a hétköznapi tartástól, hogy mindig az illető testrész végpontját kell érezni, és a helyzetet is úgy kell tartani, mintha az illető testrész szüntelen mozgásban lenne. (Utóbbi természetesen csak érzés, ill. érzékeltetés.)

A helyzetet az illető testrész középpontjából a végpont felé áramló erőhullámok, impulzusok éltetik. A láb és a törzs központja a medence, a kar és fej központja a mellkas. Ez a két központ "tartja" a hozzá tartozó testrészeket, és egyben innen áramlik az éltető erő a végpontok, azaz a periféria felé és azon túl. Ezért a két központ helyes tartása alapvetően fontos. (A központokban, összpontosított erő nem egyenlő izom túlfeszítéssel, mivel az megmerevítené a központot, nem engedné az erőhullámok kiáramlását.)

A törzs végpontja a fejbúb, ezért a törzs helyzeténél a fejbúb felé áramlik az erő, a lábnál annak végpontja, a lábfej felé, lefeszített lábfej esetén a lábujjak felé, a karnál annak végpontja, az ujjhegyek felé.

Ha e három fő testrészen belüli részek tartásáról van szó, a végpontok megfelelően módosulnak (pl. a felkar tartásánál a végpont a könyök lesz, a comb tartásánál a térd stb.).

Ha valamelyik testrészben a feszültségáram egy közbeeső részen összpontosul, azon a helyen holtpont keletkezik, amely megtöri az áramlást a periféria felé; a holtponton túli részek így élettelené válnak (ill. ezt a hatást keltik). Ilyen holtpontok gyakran keletkeznek karnál a könyökben és csuklóban, a lábnál a térdben és bokában, a törzsnél derékvonalban és a vállban, valamint a nyakban.

Ha a központok helyes mértékben továbbítják az erőhullámokat a perifériák felé, a tartott testrész könnyednek, lebegőnek. hat; ennek a hatásnak az elérése a táncos tartás célja. (Az egyes testrészek helyes tartásáról még a megfelelő fejezetekben is szólnunk.)

### **A helyes táncos testtartás**

A helyes táncos testtartás elemei már a fentiek alapján ismertek. Az alábbiakban összefoglaljuk ezeket, és "1" pozícióban állva, a törzs, fej és kar alaphelyzetében felépítjük a helyes testtartást a lábfejtől a fejbűbig.

A súlyvonalnak a lábfej közepén kell áthaladnia úgy, hogy a sarkat bármikor könnyedén meg tudjuk emelni. A lábszárat normálisan nyújtjuk, a térdet nem feszítjük és az orientális táncoknál behajlítva tartjuk. A hasat behúzzuk, a medencét megemeljük, a csípőízületet megnyújtjuk (ne legyen törés a csípőízületben, és nyújtás közben ne dőlünk hátra!). A hátgerincet megnyújtva, a mellkast nyitott lapockával könnyedén megemelve tartjuk, a lapockák csúcsát "V"-alakban lefelé húzzuk, a vállat leengedjük. A nyakat könnyedén megnyújtjuk, ügyelve arra, hogy a felső nyakcsigolyákban ne legyen görbület. Végül a fejet könnyedén megemelve tartjuk.

Ügyeljünk arra, hogy sehol se keletkezzenek túlfeszített izomcsoportok, izomgörcsök (fő veszélyek: mellkas, nyak), mivel azon a helyen, ahol túlfeszítés van, még helyzetben is holtpont keletkezik.

A táncos tartás lényege, hogy helyzetben is állandó készenléti állapotban tartsuk a test izomzatát, és e nyugalmi helyzetben is mozdulatot, mozdulatra készséget sugározzunk testünkkel a tér mindegyik irányába.

A táncosnak a hétköznapi életben felvett rossz tartások leküzdésére nemcsak tánc közben és gyakorlás közben kell ügyelnie, hanem "reggeltől- reggelig"; oly módon sajátjává kell hogy válják testrészeinek helyes elhelyezése, hogy a másmilyen tartás essék nehezebbé. Ehhez átmenetileg igen nagy figyelem kell a napnak minden percében, mindaddig, amíg a helyes testtartás be nem idegződik.

### **Dinamika**

A dinamika tárgya tkp. a tánchoz felhasznált izomerő - izomfeszítés és -lazítás - összefüggésének felismerése és meghatározása. Míg a ritmika jelenségei hallhatóak vagy láthatóak, érzékszerveinkkel mérhetőek, a plasztika jelenségei szemmel körvonalazhatóak és a geometria, fizika és anatómia törvényei szerint meghatározhatóak, a dinamika tényezői a "bőr alatt" zajlanak le, és törvényszerű összefüggései, objektív felmérései csak különleges orvosi műszerekkel lehetségesek. Ugyanakkor a táncos érzi és átéli az izomfeszítés és -lazítás módozatait, a szemléltőre pedig hat a tánc dinamikája. Éppen ezért a dinamikában, a hatásdinamika jelenségeit foglaljuk rendbe, és utalunk arra, milyen izomérzettel kell ezeket a jelenségeket táncosán megvalósítani.

### **Dinamikai alapfogalmak**

#### **Az erőfok**

Erőfoknak nevezzük azt az erőszintet, amellyel egy motívumnak hatnia kell. Az erőfok-skála

meghatározásait a zenétől kölcsönözzük, mivel azok sok tekintetben rokonok a tánc erőfokával; jelentésük azonban a táncra alkalmazva módosul.

### **Az izomfeszítés és -lazítás; a rugózás**

Az izomfeszítéssel végzett mozdulatoknál izmainkat un. kontrahált állapotban tartjuk; a szöveges leírásban a kontrahált mozdulatokat izomfeszültséggel végzett mozdulatoknak nevezzük. Kontrahált mozdulatok mindig fojtott erőt, feszültséget sugároznak, és a képzelt ellenállás leküzdését érzékeltető mozdulatok csoportjába tartoznak.

Az izomlazítás az izmok elernyesztését jelenti; pl. a hétköznapi mozgásban a járás közbeni önkéntelen karlóbálás általában laza mozdulat

A hirtelen lazítást ejtésnek nevezzük.

A rugózás súlylábmozgás (kivételes esetben érintő lábbal is rugózhatunk), amely a térdízületben történő relatív (viszonylagos) lazítás és az azt követő relatív feszítés (vagy fordítva) sajátos ötvözete. (A továbbiakban a rugózással kapcsolatban feszítésen a relatív feszítést, lazításon a relatív lazítást értjük.)

Plasztikailag a lazítás a térdízület hajlítását, a feszítés a térdízület relatív nyújtását eredményezi.

Míg a rugózás világszerte elterjedt típusa a lazítás-feszítés sorrend, a magyar néptáncban ismeretes ennek a fordítottja is: a rugózás feszítéssel kezdődik és lazítással folytatódik.

Megjegyzés; A térdből rugózással - mivel súly van a lábfejen - természetesen együtt jár a bokaízület relatív hajlítása és nyújtása is, valamint ugyanez mondható a csípőízületre is. Ezek szükségszerű és egyben tudott velejárói a rugózásnak.

A rugózás ikerfázis, mivel a két dinamikai tényező és e tényező eredményeképpen létrejövő plasztikai le-fel, ill. fel-le súlylábmozgás között nincs fázishatár. Ikerfázis volta hasonló az ugráshoz, de annál szorosabb ötvözetű.

A lazítással kezdődő rugózást lent hangsúlyos rugózásnak nevezzük; ebben az elnevezésben a "hangsúly" metrikai súlyt jelent, azt, hogy "egy"- re történik a lazítás, plasztikailag a térdhajlítás, a "le", "és"-re a feszítés, plasztikailag a relatív nyújtás, azaz a "fel".

### **Általános fogalmak**

#### **Forma és tartalom**

Minden művészetben, így a táncban is, a forma és a tartalom a legszorosabb összefüggésben van egymással; a tartalom a formán keresztül jut érvényre, ill. a szemlélő a forma közvetítésével ismeri meg és éli át a táncmű tartalmát (ez egyaránt áll mind a cselekményes, mind az un. abszolút - csak érzelmeket és hangulatot közvetítő - táncra).

*Sz. Szentpál Mária: A mozdulatelemzés alapfogalmai című tankönyve alapján*

Felhasznált irodalom

Wikipédia „Hastánc”-cikke (<http://hu.wikipedia.org/wiki/Hast%C3%A1nc> [1])

Balla Tünde Aziza: Aisha német nyelvű írása alapján

Béres András - Szentpál Mária (szerk.): Tánc tudományi tanulmányok 1980-1981. Bp., Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata, 1981.

Ok, Akin: Istambulun Kalbini Calan Dansözler, Inceleme (Istambul szívét ellopó táncosok (Válogatás). Istambul, Broy Yayinevi, 1997.



Tazz, Richards: Hastánc. A legősibb tánc újrafelfedezése. Bp., Jászöveg Műhely Kiadó, 2003.

Vályi Rózsi: A táncművészet története. Budapest, Zeneműkiadó, 1969. 0

Indzsi Deniz: A kortárs és a tradicionális tánc találkozásai. Szakdolgozat PTE 2006.

**Az orientális tánc tananyaga belső használatra a Táncoló Egyetem hallgatóinak készült. A tananyag reprodukálása és más fórumokon történő használata tilos!**

Készítette: Indzsi Deniz

---

**Source URL:**[https://tancolo.pte.hu/en/hastanc\\_elmelet](https://tancolo.pte.hu/en/hastanc_elmelet)

### Links

[1] <http://hu.wikipedia.org/wiki/Hast%C3%A1nc>