



KIPRÓBÁLTUK A BALETTET

Nagyon szeretem a balettet. A légies mozdulatokat, a csodálatos hajlásokat, könnyű lépteket. Eddig a szeretetem kimerült a nézésben, most azonban továbbléptem: kipróbáltam ezt a mozgásformát.

VÁLYI-NAGY ERIKA ÍRÁSA

Egy-két-há plié

Felnőtt balett teljesen kezdőknek – ez állt a kiírásban, én pedig kicsit hitetlenkedve olvagattam az ajánlást. Nem csak azért, mert az előadásokat nézve teljességgel elképzelhetetlennek tűnt, hogy én bármi hasonlóra képes lehetek, hanem azért is, mert a lányaim már évek óta járnak modern

táncoktatásra, ami – hároméves korukban – egy alap-balettkiskolával kezdődött. Mivel végigültem minden évben a bemutató órákat, az év végi előadásokat, pontosan tudom, hogy hány év kellett, mire meg tudtak csinálni egy mozdulatot szépen, mire a kusza kis mozgásuk végre kibogozódott.

FOTÓ: GETTY IMAGES, MADAY TÍMEA KINGA

Az órám előtti napon tartottunk is egy gyorstalpalót, kérdezgettem őket egy-két alapmozdulatról, ők lesajnáltak, hogy azt se tudom, hogy mi a plié és a relevé, és próbáltuk átvenni az alapokat. Mit ne mondjak, elég szkeptikusan indultam el másnap életem első balettórájára.

A KORLÁTBA KAPASZKODVA

Először is elkövettem a legnagyobb hibát, amit el lehet követni: késve estem be az órára. A sors fintora, hogy a terem nagyon messze van a lakásomtól, iszonyú dugón átverekedve érkeztem meg a helyszínre, ráadásul ott is eltévedtem, így kissé zaklatottan öltöztem át, és rohantam be a többiek közé. Közben a kezdeti bizonytalanság – úgyse fog sikerülni – már nagyon felerősödött, és ezen az érzésem az sem segített, hogy megláttam a balettozó társaimat. Úgy tűnt, mindannyian profik, és egyedül én leszek az, aki bénázik. A teremben persze ott volt minden fontos kellék, fehér rúd a fal mellett és a zongora. A zene azonban hifiről szólt, de így is csodálatos komolyzene lengte be a teret. Gyorsan kaptam én is helyet a rúd mellett, majd a fiatal balett-tanárnőre koncentrálni megpróbáltam én is csinálni a feladatokat. A fiatal táncművész, balettmester, *Mangi Kornélia* velünk szemben állt, és mutatta, magyarázta a mozdulatokat. Mint megtudtam, nemrégiben vette át kisbabáját váró elődjétől az összeszokott kis csoportot. A többiek csodás összhangban mozogtak együtt, nekik tulajdonképpen nem is kellett volna magyarázat, elég volt az az

AMIT NYERÜNK

A balett előnye, hogy fejleszt a pontosságot, a kitartást és az egyensúlyérzékletet is. Az állandó testre való összpontosítás pedig az önbizalmat is pozitív irányba fejleszti.

egy-két szó, plié és renevé, és tudták, mit kell csinálni. Én sajnos a bőrömön éreztem, hogy milyen kevés volt a gyorstalpaló tegnap a gyerekekkel, kapkodó mozdulatokkal próbáltam utánózni őket. Nem tagadom, igencsak megizasztott az óra. Ez egyrészt a sok guggolásnak és hajlásnak, másrészt viszont a folytonos koncentrációnak köszönhető. Talán az első autózézés-órám voltam utoljára így megmerevedve az odafigyeléstől. Magamban végig azon morfondíroztam, hogy ugyan kiálljak-e vagy sem a sorból, hiszen elég lehangelő volt látni, hogy a többiek mennyivel ügyesebbek nálam.

FEJBEN IS OTT LENNI

Később kiderült, hogy a többségnek tényleg volt némi alapja, hárman is balettoztak gyerekkorukban. De mindannyian bátorítottak, hogy próbáljam meg újra, ne ijedezzek és ne hátráljak meg, előbb-utóbb engedni fogja a testem a mozdulatokat. Mint egyikük mesélte, nagy fájdalmakkal kezdett el, teljesen kezdőként balettozni. Ennek eredményeképpen három év múlva, mintha csak beolajozták volna, újra tudott mozogni, és nem fájt semmije. A csapatban – akik most nem voltak jelen – többen is amatőrként jöttek ide, ma pedig már nem okoz nekik nehézséget a spicc és a forgások. *Mangi Kornélia*, az oktató, profi



MANGI KORNÉLIA
táncművész, balettmester

táncos, mindenkire próbál külön figyelni. Említette, hogy tudok olyan csoporthoz is csatlakozni, ahol mindenki kezdő, így talán lelkileg könnyebb túljutni az első órákon. Mert valójában csak a psziché tiltakozik – ha elengedem a gátjaimat, akkor a testem is engedelmeskedni fog.

ZENETERÁPIA

Bár minden idegszálammal küzdöttem, azt azért muszáj megemlítenem, hogy a zene felért egyfajta terápiával. A komolyzene legszebb dallamaira folyt az óra, mikor például felcsendült Bizet Carmenje, az összes arcon előmlött a mosoly. A légkör nagyon baráti, befogadó volt, egyfajta műhelymunkaként zajlott ez az egy óra. Itt nincsenek közös koreográfiák, mindenki magára koncentrálni, a balett-tanár jár körbe és segíti a mozdulatok helyességét. Közben van nevetgélés, egy kis beszélgetés, mozgás és kikapcsolódás. Ezt ígéri a felnőtt balett. ☺

AHOL KIPRÓBÁLHATJA:

Balett Akadémia Budapest

Budapest,
Tárogató út 2-4.
balettkademia.hu

Az oldalt
az **20AYCM**
támogatta.



WE'RE YOUR FUTURE
#AYCM20

AYCM.HU

