

Kozma Gábor Viktor

„AZ ELŐADÁS AKKOR VESZI KEZDETÉT”

A Suzuki-módszerről

Szerencsésnek tartom magam, hogy 2014-ben Litvániában, az LMTA-n¹ megismerkedhettem Vesta Grabštaitével, és az általa tanított Suzuki-módszerrel² (Suzuki Method of Actor Training). A saját, haladó szintű tanítványaival való közös tréning mellett egyéni órákat is vettem Vestától. A metódus megtapasztalása elemi hatással volt rám. Egyszerűsége és egyben hihetetlen összetettsége olyan kapukat nyitott meg a saját belső energiáimhoz, amely nagymértékben segítette színészi fejlődésemet. 2015-ben lehetőséget kaptam, hogy részt vegyek a Suzuki Tadashi³ által szervezett nyári tréningen, majd 2016-ban összesen három hónapot töltöttem a Toga Art Centerben, Suzuki székhelyén. Ez idő alatt Suzuki társulatával (SCOT)⁴ éltem, tréningeztem és dolgoztam színészként, nyáron Suzuki személyes irányítása alatt. A módszer saját közegében való gyakorlása lehetővé tette számomra, hogy mélyrehatóan tanulmányozzam annak működését, hatásait és filozófiáját. Alapvető szükségletnek tartom színházi vonatkozásban a nyitott és érdeklődő alapállás, az új irányzatok, képzési formák, vagy akár más kultúrák által képviselt színházi gondolkodásmód iránt érdeklődő szemlélet kialakítását. Ezért tanulmányomban a Suzuki-módszer ismertetése mellett a hazai integrálás lehetőségeit is megvizsgálom.

A Suzuki-módszer alapelemei

A Suzuki-módszert Suzuki Tadashi japán színházi rendező dolgozta ki. 1974-ben saját társulatával Tokióból egy hegyi faluba, Togába költözött, ahol megalapította a Toga Art Centert és a SCOT-ot. A módszer az előadások megalkotásával párhuzamosan alakult. A tréning igényét a színpadi szükség szülte. A társulat maga is úgy dolgozik, hogy a színészek az éppen aktuális darab szükségleteire felkészítő gyakorlatokat tréningezik napi szinten. A módszer sikeresen ötvözi a japán tradicionális színház (nó és kabuki) és kultúra örökségét a kortárs világszínház gondolkodásmódjával és igényeivel.

¹ Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademija – Litván Zene- és Színházművészeti Akadémia

² A tanulmányban a japán neveket és fogalmakat a magyar helyesírás szabályainak megfelelően fonetikusán írjuk. A Suzuki vezetéknevet viszont a magyar színházi kultúrában korábban meghonosodott formában írjuk (szerk. megj.).

³ Suzuki Tadashi (1939–): japán rendező, színházi szakember, író, filozófus. A Suzuki Company of Toga, az első japán nemzetközi színházi fesztivál megalapítója, a Suzuki-módszer kidolgozója.

⁴ Suzuki Company of Toga, azaz Togai Suzuki Társulat.

Nyugati szemmel hajlamosak vagyunk a keleti tudásokat egyfajta távolságtartó szemlélettel kezelni, mintha valami miszticizmus teremtette volna meg őket, így nekünk, nyugatiaknak lehetetlen lenne ezekkel azonosulni. A megélt tapasztalatok alapján a misztifikáció tévképzetét szeretném minél előbb eloszlatni a Suzuki-módszerrel kapcsolatban. A tréning nagyon tudatosan kialakított rendszer, amely a teljes fizikumot, képzelőerőt és emocionális bázist igénybe veszi. Suzuki maga is gyakran hangsúlyozza, hogy a tréning nem japán képzési módszer, hanem mindenki számára hasznosítható eszköz a színpadi készenléti állapot (readiness), a magas szintű fizikai és mentális koncentráció megteremtésére. A módszer alapja nagyon egyszerű mozgásformák (ülés, állás, dobantás, lassú mozgás) bonyolult kombinációja, amelyek során a tréningező mind a térre, mind a partnerekre, gyakorlatlótól függően a zenére is figyelemmel kell hogy legyen, és ezek mellett egy általa vizualizált belső képpel (image) tart folyamatos kapcsolatot; belső párbeszédet alakít ki egy elképzelt szituációban. Ezáltal válik a tréning fizikai edzés helyett színésztreníngé. Kameron Steele, Suzuki egyik legközelebbi tanítványa és a módszer nemzetközileg elismert tanára így vélekedik: „Mindenekelőtt a színésznek el kell képzelnie egy szituációt vagy fikciót, amelyre fókuszál. Azzal kezdve, hogy meghatározza a távolságot a fókusz tárgya és önmaga között, a színésznek folyamatosan bővítenie kell képzeletében ennek a fikciónak a részleteit. [...] Ami ezt a tréninget egyedülállóvá teszi, nem szükségszerűen a gyakorlatok fizikai nehézsége. [...] Ami megkülönbözteti a többiektől, az a kihívás – szöveges kommunikáció egy intenzív fizikai kontextusban. Suzuki maga figyelmeztet rá: Ha a színész azt gondolja, hogy pusztán az izmait edzi, becsapja magát. Ez egy színésztreníng.”⁵ Ezt a belső munkát a társulaton belül sokszor az „inner sensibility”, azaz belső érzékenység névvel illetik, amit felettébb pontosnak tartok. Ha a vizualizáció terminológiájával írjuk körül ezt a színészi munkát, akkor akaratlanul kizárhatjuk a más érzékszervek bevonásával kialakított testérzetet, és megfosztjuk magunkat a rájuk rezonáló érzelmi többlettől. Személyes tapasztalatom szerint a tréning kiválóan alkalmazható párhuzamosan más módszerek által már megszerzett tudásanyaggal, így a Csehov-módszer sugárzásra irányuló gyakorlataival vagy a Sztanyiszlavszkij-féle érzetfelidézéssel, de nem szükségszerűen követel meg előzetes ismereteket. A belső aktivitás éltetéséhez hol egy gondolat, hol egy testérzet, hol egy intenzív fikció segítheti hozzá a színészt. A módszer fizikai szempontból erősen formalizált mozgásrendszerből épül fel – erről később írok részletesebben –, azonban a belső munka szempontjából szabad teret enged a színész számára.

A módszer három alapelemre koncentrál: a légzésre, az energiára – annak fizikai vonatkozásában, és a központra (center of gravity). Ezeket az elemeket a tréning nem külön-külön, hanem egyszerre fejleszti, így folyamatos, magas fokú koncentrációt igényel a gyakorlótól. Suzuki ezeket a „Láthatatlan test” (Invisible body) megnevezéssel illeti a könyvében⁶, hiszen a mindennapi életünk szerves részét képezik, de tudatosan ritkán figyelünk rájuk, ritkán használjuk őket. A színésznek szükségszerűen tudatosítania kell ezek működését és egymásra hatását, hogy az alkotói folyamatban eszközként tudja kezelni őket. „Az ilyen jellegű munka fejleszti az expresszivitás képességét, ami szükséges a színész közlési helyzetének szempontjából. Következésképpen a színész művészetének központi szükségleteit foglalja magába az a diszciplína, hogy elmélyítsük a figyelmet ezek iránt a jelentős, egymáshoz szorosan kapcsolódó, láthatatlan jelenségek iránt.”⁷ A gyakorlatok során adott esetben vokalizálás, beszéd és éneklés is megjelenik, de minden elem csak a belső világ éltetése mellett nyer értelmet. Olyan totális figyelem megalapozását hivatott elérni, amire a színésznek napi szinten szüksége van a színházi munkájában.

⁵ Kameron Steele: *Translating the Suzuki Method of Actor Training* (fordította Sebastián Cortés). In: Suzuki Tadashi: *International Symposium on the SMAT*. Toga Arts Park, Toyama, 2012.

⁶ Suzuki Tadashi: *Culture is the Body* (angolra fordította Kameron Steele). Theatre Communication Group, New York, 2015. 60.

⁷ Suzuki Tadashi: *International Symposium on the SMAT* (angolra fordította Kameron Steele). Toga Arts Park, Toyama, 2012. 129. (a részletet magyarra fordította K. G. V.)

Gyakorlatok

A módszert 2012-ben rögzítette írásban Suzuki⁸, és hat alapgyakorlatot nevez meg, amelyeket a nemzetközi tréningen is tanítottak. Ezek a következők: 1. Dobbantás (Stomping); 2. Tenteketen⁹; 3. Alapgyakorlatok I–III. (Basic I–III); 4. Álló és ülő szobrok (Statues); 5. Járások (Walkings); 6. Hatodik gyakorlat¹⁰. További, haladó gyakorlatokat csak a SCOT és az adott munkában dolgozó vendégek végezhetnek Suzuki személyes engedélyével.

Az első gyakorlatot röviden vázoló, hogy jobban rávilágítsak az olvasó számára a tréning gyakorlati oldalára. A tréningcsoport szabad térformában, különböző irányokba nézve felveszi az egységes alapállást¹¹. A gyakorlat egy háromperces zene alatt történik, amiben a dob hangja dominál. A tréningező szabályos ritmusban, strukturált dobbantást végez a lábával, miközben szabadon halad a térben, megőrizve az alapállás testtartását. A gyakorlat fontos követelménye, hogy a dobbantás intenzitása és tempója ne változzon, a test szabályos tartása megmaradjon, a központ állandó magasságban folyamatosan mozogjon a térben, és a felsőtest, valamint a vállak ne rázkódjanak. A tréningezőnek az egyre jobban jelentkező fizikai és koncentrációs fáradtság

⁸ Az *International Symposium on the SMAT* című írásban (SMAT: Suzuki Method of Actor Training), idézett kiadás.

⁹ Hangutánzó szó, a zenében folyamatosan ismétlődő dob ritmusát utánozza, erről kapta a nevét a gyakorlat.

¹⁰ A gyakorlatot a társulat maga is csak *hatodik gyakorlat* néven említi. A SMAT-kiadványban Suzuki ezt írja a hatodik gyakorlat fejezetcíméhez: „A fókuszodra vetített energia” (Suzuki Tadashi: *International Symposium on the SMAT*, idézett kiadás).

¹¹ Ennek anatómiai leírásába nem bocsátkozom bele a tanulmányban.

Open Air Theatre, Toga. Fotó: K. G. V.



ellenére folyamatos és tudatos munkával kell törekednie a leírt kritériumok megtartására. A légzés minden alapgyakorlat esetében az orron át történik és szintén tudatos kontroll alatt kell hogy álljon. A gyakorlat adott zenei részénél a csoport egy vonalban a nézőtérrel vagy tréningvezetővel szemköztül falnál háttal sorakozik fel, és zenei jelre a földre esik, vigyázva, hogy teste laza kontroll alatt maradjon, így kerülve el a sérülést. Fontos, hogy a háromperces kimerítő dobogás ellenére a légzés ne váljon szabálytalanná, illetve megmaradjon az orron át történő be- és kilégzés. A gyakorlat a tréningvezető utasítására ér véget, illetve haladó szinten egy másik gyakorlattal, a sakuhacsival¹² folytatódik. Röviden ezek az első gyakorlat fizikai kritériumai. A színészi munka ezekkel párhuzamosan zajlik. A tréningezőnek a gyakorlat alatt folyamatosan a saját belső világának éltetésén, szituációjának és viszonyának fenntartásán kell dolgoznia, miközben a külső mozgásformát a fent leírtak szerint végzi. A gyakorlat napi szintű alkalmazása révén bizonyos idő után azt figyeltem meg magamon, hogy könnyedén túllépek a fáradtsági korlátokon, és a mozgás több energiát halmoz fel a testemben, mint amennyit a test a mozgásra ráfordít.

Állati energia

A módszer nagy hangsúlyt fektet a színész testében szunnyadó, primitív „állati” energia felszabadítására. A kifejezés a fiziológiai szükségletek kielégítését, a birtoklás és dominancia, az önvédelem és ölés, valamint a szexualitás fogalmi köreit fedi le. „A tréning módszere felébreszti és fejleszti ezeket a színészben, erőt adva ahhoz, hogy provokálja a közönséget és megmutassa, hogy »a test maga a kultúra«: ez, felölelve az élet misztériumát, a testet bevonva és azt újra összekötve a természetes világgal, segíthet, hogy felülemelkedjünk a bőrszínek, a vallási hovatartozás, az osztályok és képzettségek, a politikai nézet és történelmi háttér különbözőségein”¹³ – fogalmaz Kameron Steele. Tapasztalatom szerint az állati energia fogalma párhuzamba állítható a mi Sztanyiszlavszkij-alapú színházi gondolkodásmódunkban a cél és gát között vibráló feszültséggel. A cél nyers, elemi és ösztönös vágya mögött értelmezésben az állati energia magja rejlik, a ráció nélküli vágy. Minden színpadi karakter küzd valamiért, legyen az tudatos, vagy ösztönös cél, ezáltal magában hordozza a törekvés energiáját. Ha a színésznek sikerül a tréning által felszabadítani a testében szunnyadó primitív energiákat, hihetetlen energiabázist állíthat karakterének szándékai mögé.

Ahogy korábban említettem, a módszer egyik alap- és gyakran ismétlődő mozdulata a dobantás (stomp), amelyet számos kultúra őriz mai napig néptáncaiban, rítusaiban. Ennek spirituális és mitikus vonatkozására most nem szeretnék kitérni, de annál fontosabbnak látom ennek fizikai vetületét és visszahatását a testre. A dobantás aktivizálja a „láthatatlan test” elemei közötti interakciókat. A légzés intenzívebb lesz, a szívverés felgyorsul, a vérnyomás megnő, a test egész energiaszintje megnövekedik. Az aktív test segít az aktív agyi működésben, a képzelőerő felszabadításában és nem utolsósorban az érzelmek megszületésében, kibontakozásában.

A színész lába

Suzuki tréningjében és színházi esztétikájában is nagy hangsúlyt fektet a lábak használatára. „(...) úgy hiszem, hogy annak a tudatossá tétele, hogy a test kommunikál a talajjal, egy átjárót képezhet a fizikai funkciók magasabb tudatossági szinten való kezeléséhez: a kiindulópontja lehet

¹² Sakuhacsi: hagyományos japán bambuszfurulya. A gyakorlat az ezt kísérő zenéről kapta a nevét, ahol a sakuhacsi hangja dominál.

¹³ Kameron Steele: Introduction. In: Suzuki Tadashi: *The Culture is the Body* (fordította Sebastián Cortés). Theatre Communication Group, New York, 2015.

a színházi előadásnak.¹⁴ Más helyen azt is írja, hogy egy előadás akkor veszi kezdetét, amikor a színész lába megérinti a színpad deszkáit.¹⁵ Suzuki munkáiban olyan járás- és mozgásformákat alkalmaz, amelyek a hétköznapitól eltérő, Eugenio Barba színházantropológiai terminológiájával élve, „az energiapazarlás”¹⁶ elvét követelik meg a színészeketől. A láb tudatos, megkoreografált használata stabilitást teremt a testben, és színészként a magabiztosság érzetével ruház fel, ezáltal szabad teret engedve a színészi játék kibontakozásának.

A testet alapvetően két részre osztja föl a módszer: a központra és az alatta elhelyezkedő alsótestre és az e fölött elhelyezkedő felsőtestre. A szeparáció azért fontos, mert a módszerben külön funkciót tölt be a két egység. Az alsótest az „autó motorja”, a felsőtest az „autó”, és mindent a tudatunkkal kormányozzuk, ahogy a nemzetközi tréningen magyarázta Kameron Steele. Az alsótestre vonatkozó motorhasonlat arra utal, hogy erős izommunkával szilárd alapot hozunk létre, amely segít, hogy a felsőtest ehhez képest könnyed és szabad reprezentatív felületként funkcionáljon a színész számára. Az izomfeszültség és aktivitás ilyen szintű tudatos kontrollja segíti a színészt a felszabadult színpadi állapot elérésére azáltal, hogy nem alakulnak ki tudat alatt létrejövő testi blokkok, melyek a szabad áramlásélmény útjába állhatnak, vagy mert ezeket a görcsöket megjelenésük után könnyebben oldja fel a színész. A talajjal kialakított erős kapcsolatra minden mozgásforma – tánc, harcművészetek, sport – nagy hangsúlyt fektet. A nyugati realista színjátszásból és annak képzési struktúrájából azonban ez a fajta szemlélet kiveszett, vagy ki sem alakult. Természetes, hogy a színész a talajon áll, guggol, vagy fekszik, nem tudatosítva annak különböző testi és ezáltal lelki, energetikai vetületeit. Úgy gondolom, ez is azon figyelmetlenségek egyike, amelyre a Suzuki-módszer felhívhatja a figyelmet. Suzuki egyenesen azt állítja: „Az egyik ok, amiért számomra unalmas nézni a modern színházat, mert nincs lába.”¹⁷ A klasszikus japán színház és alapvetően a keleti kultúra különös odafigyeléssel fordul a térrel való kapcsolathoz és a láb mozgásának technikájához. Suzuki ezt a hagyományt örökíti tovább a tréningjében és művészi munkásságban a kortárs színház ízlésével és szükségletével vegyíti mindezt. Az ötödik számú gyakorlat tizenegy különböző járástípust tréningezett a színészekkel.

A mozgásról eddig már sokat beszéltem, pedig a tréning másik központi eleme a mozdulatlanosság. Rosner Krisztina tanulmányát idézném: „A legkopárabb, ugyanakkor talán leginkább lényegre törő megfogalmazást Barba könyvében olvashatjuk. Az ISTA (International School of Theatre Anthropology)¹⁸ egyik ülésén a pekingi opera mestere azt az állapotot írja le, amikor a színész a gyors mozdulatsor közepén megáll egy pillanatra, kitarítja a bonyolult egyensúlyi helyzetet, majd folytatja a mozdulatot. A mester így fogalmaz: „movement stop, inside no stop” [a mozdulat megáll, belül nem áll meg – R. K.]¹⁹ A nő színész művészetében megjelenő színpadi mozdulatlanossággal Vekerdy Tamás egy egész fejezetet foglalkozik *A színészi hatás eszközei*²⁰ című munkájában. Barba a „sats” terminussal jelöli meg azt a színpadon megjelenő mozdulatlanosságot, amikor a színész már felkészült a mozdulat végrehajtására, izmaiban és idegrendszerében hordozza annak feszültségét, de még a mozdulatot nem kezdte meg.²¹ Suzuki tréningjében és

¹⁴ Suzuki Tadashi: *Culture is the Body* (angolra fordította Kameron Steele). Theatre Communication Group, New York, 2015. 65–66. (a részletet magyarra fordította K. G. V.)

¹⁵ I. m. 67.

¹⁶ Eugenio Barba: *The Paper Canoe* (angolra fordította: Richard Fowler). Routledge, New York és London, 1995. 15.

¹⁷ Suzuki Tadashi: *Culture is the Body* (angolra fordította Kameron Steele). Theatre Communication Group, New York, 2015. 67. (a részletet magyarra fordította K. G. V.)

¹⁸ Nemzetközi Színházantropológiai Iskola, Holstebro, Dánia.

¹⁹ Rosner Krisztina: Hogyan tanítható a színészi jelenlét? In: *Színház 2006/február*, http://www.szinhaz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=13875&catid=1:archivum&Itemid=2 Letöltve: 2016. 01.18.

²⁰ Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei*. Gondolat, Budapest, 1988.

²¹ Eugenio Barba: *The Paper Canoe* (fordította Richard Fowler). Routledge, New York és London, 1995. 54–59.

színházi gondolkodásában a mozdulatlanság szerves része a mozdulatsoroknak. Azoknak inkább kiegészítője, mintsem szünete. Ahogy a zene a csöndből indul és oda tér vissza, úgy a színész játéka is értelmezhető a mozdulat és mozdulatlanság viszonylatában. Ez a mozdulatlanság azonban korántsem üres állapot. A korábban tárgyalt belső színészi munka ilyenkor válik igazán fókuszálttá. A színész belső élete a mozgás hiányában tovább működik, és a forma nem gátolja a kifejezés erejét, „movement stop, inside no stop”.

A módszer alkalmazásának lehetősége a magyar színházi kultúrában

Suzuki szerint „a lényeg az, hogy a résztvevők felfedezzék a maguk belső fizikai érzékenységet és az emberi test veleszületett, mély belső emlékezetét. Más szóval, a módszer arra a képességre épül, hogy feltárjuk és teljes mértékben kibontakoztassuk ezt a mélységesen mély fizikai érzékenységet. A képzési módszer célját nem csak a japán színészek teste asszimilálhatja. Mindegy, hogy Európában vagyunk-e vagy Japánban: dobbantani, lábunkkal verni a földet univerzális fizikai mozgás, amely szükséges ahhoz, hogy testünk tudatára ébredjünk, vagy olyan „fiktív” – rituálisnak is nevezhető – teret hozzunk létre, amelyben egyéni metamorfózist élhetünk meg.”²²

Kelet- és Közép-Európában, különösképpen a posztszovjet tagállamokban a színházi struktúra alapvetően az állandó társulati rendszerre épül. Ebből az alternatív és független társulatok – amelyek romániai és erdélyi viszonylatban még gyerekcipőben járnak – kimozdulást jelentettek, mégis az alapvető gondolkodásmódot az úgynevezett kőszínházi létforma határozza meg. Ez azt jelenti, hogy a színészeket státuszra szerződötteti egy színházi intézmény, aminek következtében a munkáltató állandó juttatást biztosít a színész számára, ellenben kötelezi is a színészt, hogy az intézmény produkciói élvezzenek előnyt minden más munkával szemben. Ez gyakran azt eredményezi, hogy a színész csak az adott társulatnál dolgozik évekig, sokszor évtizedekig. Nem tisztzem a kialakult rendszer fölött ítélni, és azt is elismerem, hogy pozitív és negatív vetületei is vannak ennek a színházi életformának. Az állandó státusz, még ha időszakos is, egyfajta kényelmes biztonságot ad az alkotónak, ami azonban, ha nem párosul folyamatosan a keresés nyughatatlanságával, és megfelelő szakmai kihívásokkal, elkényelmesedésbe, beszűkülésbe fordulhat át. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a társulati rendszer következtében a színészek nagyon sok esetben a főiskolai, egyetemi vagy egyéb képzésüket követően nem találkoznak színészténingekkel, új módszerekkel, más utakkal – hacsak egy vendégrendező nem tartja a tréningezést a próbafolyamat szerves részének. A színész képzése így sok esetben véget ér az intézményes képzésnél, és mivel a kőszínházak pénzügyi vagy egyéb okokból kifolyólag ritkán tartanak workshopokat, ezért a színész csak a próbák vagy saját lelkiismereti elhivatottsága miatt, magánúton tartja karban tudását és tehetségét. A „tehetséggondozás” egy színész esetében, úgy gondolom, hogy nem az iskolai intézmény elhagyásával kellene véget érjen, hanem ott kellene igazán elkezdődnie. Az egymást követő próbafolyamatokból a színész rengeteg tapasztalatot és tudást merít, de ez nem helyettesíti a továbbképzést, a tréningek és workshopok által nyújtott szabad megtapasztalás élményét, mivel egy próbafolyamat mindig egy produktum létrejötté érdekében történik.

Ezzel szemben a Nyugat-Európában és különösen az Egyesült Államokban működő projektrendszer más alaphelyzetet teremt. Az Amerikai Egyesült Államokban a színész, amikor szerződése van, színészként dolgozik, amikor pedig nincs, akkor egyéb civil munkákból tartja fent magát. A kiélezett versenyhelyzet azt diktálja, hogy a színész mindig a legjobb kondícióban legyen, hiszen így lehet esélye egy újabb munka megszerzésére. Ahhoz, hogy színészi kvalitásait, ha nem is fejlessze, de legalábbis szinten tartsa, szükségszerűen workshopokon és színészté-

²² Suzuki Tadashi: A kultúra a testben lakik (magyarra fordította Szántó Judit). In: *Színház* 2006/2.

ningeken vesz részt. Ebből kifolyólag a színész metodológiai és szakmai ismeretei folyamatosan bővülnek, új helyzetekkel, csoportokkal találkozik, és új megtapasztalásokkal gazdagodik. A két struktúra közötti különbségre azért világítottam rá, mert ez képezi egyik alapját annak, hogy a magyar nyelvterületen a színésztréning még mindig inkább luxusnak számít, mint szükségletnek. Ez a gondolkodásmód olyan helyzetet teremt, amely megfosztja a magyar színházi kultúrát az új szemléletmódoktól, útkeresésektől, friss módszerek megtapasztalásától és a saját, alapvetően realista börtönébe zárja a színházat és a művészeket. Sajnálattal írom, de megtapasztalásom szerint hajlamosak vagyunk a szűklátókörűsége. Ezt példázza, hogy a magyar nyelvre fordított színházi szakirodalom igencsak gyér. „Bibliaként” kezelünk egy olyan könyvet – Sztanyiszlavszkij: *A színész munkája*²³ –, amely az orosz cenzúrázott (!) példányból lett lefordítva, és a nagy színészpedagógus későbbi nézeteit, amelyek továbbgondolják vagy megcáfolják korábbi – a könyvben szereplő – állításait, figyelmen kívül hagyjuk, és nem foglalkozunk vele.

Visszakanyarodva a témához, Suzuki színészképzési módszere egyike azon metódusoknak, amelyek beemelésével egy új szemléletet, más nézőpontot és utat lehetne ajánlani a professzionális színészképzésben. Ez természetesen nem helyettesítést, hanem komplementer használatot kellene jelentsen. Suzuki filozófiájában napi szintű rendszeres tréninget követel meg: „Egy tréningmódszer nélkül a színészek a kortárs színházban képtelenek fenntartani bármiféle folytonosságot a testük fizikai hangszerében, hangolásában, ami jelentős töréseket okoz náluk.”²⁴ Elképzelését teljes meggyőződéssel vallom. A színész, aki hagyja leépülni a testét, hagyja leépülni a művészetét is. Suzuki is beszél arról, hogy a többi művészeti ág alkotói (táncosok, zenészek) napi szinten tartják karban tudásukat és technikájukat. Miért gondoljuk, hogy az előadóművészeknek csak alkotnia kell, hiszen tehetsége úgyis mindenen átsegíti? Éppen ez őrli fel a tehetségét. Fontosnak tartom tehát olyan módszerek bevezetését, integrálását, amelyek a leendő színészeinket tudatosságra, napi szintű rendszerességre és odafigyelésre neveli. A rendszeres tréning folyamatos önvizsgálatot követel meg, napi szintű jelenlétet és helyzetfelmérést. Hol tartok ma, ki vagyok ma, hogy vagyok ma? Nem gondolom, hogy pusztán a Suzuki-módszer elsajátítása a színészt, performert felkészíthetné a posztmodern színház elvárásainak teljesítésére, viszont olyan testtudatalapot, gondolkodásmódot, energiabázist és koncentrációs szintet alakíthat ki, amely a színházi munkák széles skáláján segítheti az előadóművészt.

²³ Gondolat Kiadó, Budapest, 1988.

²⁴ Suzuki Tadashi: *Culture is the Body* (angolra fordította: Kameron Steele). Theatre Communication Group, New York, 2015. Magyarra fordította: K. G. V., 55.