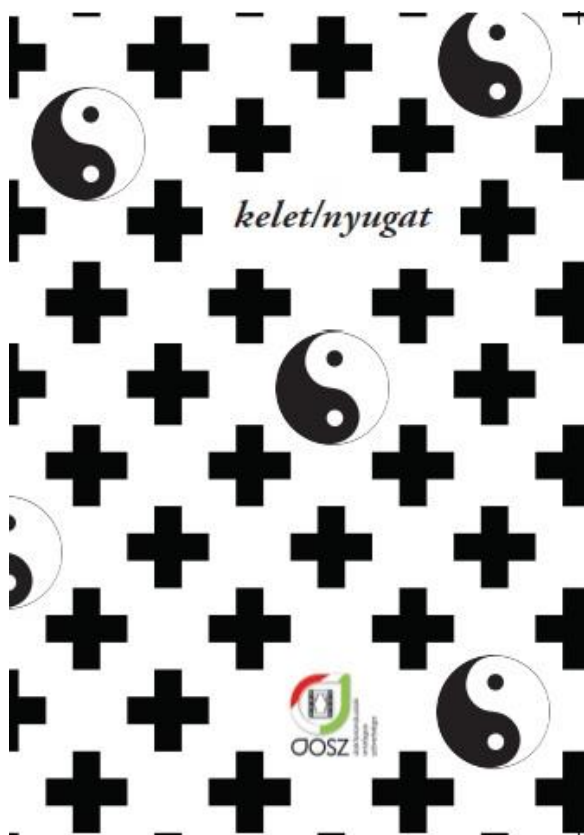




KELET ÉS NYUGAT, KÖZÉPKORI ÉS MODERN SZÍNHÁZ METSZÉSPONTJÁN: A SZÍNÉSZKÉPZÉS SZUZUKI MÓDSZERE

Megjelent a Doktoranduszok Országos Szövetsége Művészeti, Színház- és Filmtudományi Osztálya pályázatának *kelet/nyugat* c. tanulmánykötetében.
Budapest, 2015. szerk. Farkas György



Az a színház-esztétikai hagyomány, amely a színházról, és ezen belül a színjátszásról alkotott képünket a világ nyugati felén ma meghatározza, a tizenkilencedik és a huszadik század fordulóján kezdett formát öltetni. Az úgynevezett realista-lélektani színjátszás első és talán legjelentősebb pedagógusa az orosz Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij (1863-1938),¹ aki fő művével, *A színész munkájával*² generációk hosszú sorának ízlését és gondolkodását határozta meg, Európa szerte éppúgy, mint az Egyesült Államokban, sőt, gyakorlatilag minden olyan területen, ahova a nyugati kultúra akár a színház, akár a

¹Simhandl, Peter *Színháztörténet*, ford. Szántó Judit, Helikon Kiadó, Budapest, 1998. 227-230. o.

²Sztanyiszlavszkij, K. Sz. *A színész munkája*, ford. Morcsányi Géza, Gondolat Kiadó, Budapest, 1988.

film segítségével eljuthatott.

A színészi munka sztanyiszlavszkij-i felfogása egészen más gyökerekre épül, mint a távol-keleti, erős tradíciókkal büszkélkedő előadóművészetek. Éppen ezért gyökeresen el is tér tőle, mind esztétikájában, mind pedig kifejezési és pedagógiai megközelítésében. Ennek ellenére a huszadik századtól kezdődően a nyugati színház vezető alkotói sorra a távol-keleti színpadi hagyományok felé fordultak szakmai és művészeti megújulásért. A folyamat napjainkban is tart, sőt, hatása egyre erősebb, és ez világosan tetten érhető a színészképzés területén is. Egyre népszerűbbek az olyan pedagógiai megközelítések, amelyek valamilyen távol-keleti diszciplínára épülnek (legyen az színházi, mint a Szuzuki-módszer esetében, vagy a színháztól távol álló, mint Philip B. Zarrilli módszere, amely a jógán és az indiai harcművészen, a kalarippayattun alapszik).³

Bízom abban, hogy a következő leírás magyarázattal szolgál az összefoglalóan fizikai módszereknek nevezett megközelítések elnevezésére. Ezek egyike a japán Szuzuki Tadasi (az angolban: Tadashi Suzuki) módszere. A módszer nem csak Szuzuki szülőhazájában és annak közvetlen környezetében ismert. Németországtól Litvániáig⁴ Európa számos színművészeti egyetemén és akadémiáján alkalmazzák. A New York-i Saratoga International Theatre Institute megalapításával pedig az amerikai kontinensen is megnyílt az út a módszer meghonosítása előtt.⁵

Jelen tanulmánnyal szeretnék átfogó képet adni egy olyan pedagógiai eszközről, amely véleményem szerint a színészképzésben a realista-lélektani megközelítés szerves része és hasznos kiegészítője lehet.

³ Zarrilli, Philip B. *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*, Routledge, New York - London, 2009.

⁴ E tanulmány írója abban a szerencsés helyzetben van, hogy személyesen a Litván Zene és Színművészeti Akadémia (Lietuvos Muzikos ir Teatro Akademija - LMTA) tanáráról, Vesta Grabškaitė-től tanulhatta a módszert, több alkalommal is; először a budapesti Színház- és Filmművészeti Egyetemen, 2011 őszén, később 2014 nyarán, a Sienai Egyetem által szervezett Playing Identities Summer School keretében, néhány hónappal később pedig Vilniusban, az LMTA-n. Maga Vesta Grabškaitė 1990 óta vesz részt rendszeresen Szuzuki Tadasi tréningjein Togában, a Suzuki Company of Toga (SCOT) székhelyén. A tanulmány nagy részben arra a gyakorlati tudásra és személyes tapasztalatra épül, amit Vesta csoportos és egyéni óráin szereztem a tanulmány megírásának időpontjáig.

⁵ Bogart, Anne *The Viewpoints Book*, Theatre Communications Group, New York, 2005. 211. oldal

SZUZUKI TADASI ÉS A MÓDSZER KIALAKULÁSA

Szuzuki Tadasz rendező, színészpédagógus (szül. 1939, Simizu város, Sizuoka prefektúra, Japán) színészképzési módszerének kialakulása remekül példázza azt az ambivalens folyamatot, amely a huszadik században nem csak a szigetország művészeti életét, hanem gondolkodását és társadalmi berendezkedését is meghatározta, és amelynek eredményeképpen megszületett.

A közismerten zárt Japán a XIX. században, a Meidzsi-restauráció alatt megkezdődött, fokozatos nyitás ellenére, még a huszadik század második felében is küzdött a hagyományos értékek megőrzésének és a nyugati hatások befogadásának kettősségével.⁶ A középkori japán színházi formák, a nó és a kabuki, még mindig élő részét képezték (és képzik ma is) a japán kultúrának. Ugyanakkor 1909-től, a singeki („új dráma”) mozgalom megszületésétől kezdve,⁷ egyre nagyobb teret kapott az európai színház, irodalmi alapanyagként és esztétikai-stilisztikai értelemben egyaránt. Az idegen szellemi áramlatok természetesen nem minden ellenállás nélkül ágyazódtak be a kulturális életbe, ami ebben az esetben nem szükségszerűen a konzervatív és az avantgárd vagy modern ízlés összeütközésének eredménye; a realista színjátszás hagyományainak, azaz az előzményeknek a hiánya egy sor problémát vetett fel. A realizmussal elsőként kísérletező alkotók sokszor csak külsőségeiben másolták az idegen előadásmódot, a pszichológiai alapú szövegelemzés és az abból táplálkozó rendezői és színészi megoldások helyett üres és hiteltelen formák uralták a színpadot, és emiatt a közönség is szkeptikusan tekintett ezekre a kísérletekre. Az autentikus lélektani színjátszás csak lassan, sok sikertelen próbálkozás árán kezdett el terjedni a szigetországban.

Ebben a színházi légkörben nőtt fel Szuzuki. Az egyetem elvégzése után, rendezőként a hatvanas években, a Vaszeda Kisszínház (Waseda-shōgekijō) megalapításával próbált a kor szellemi áramlatainak megfelelően alternatívát kínálni a „nyugat-orientált modern japán színház”⁸ tartalmatlan realista divatjára. Jól illusztrálja a helyzetet a japán *angura* kifejezés, ez ugyanis annak a független színházi világnak a megjelölésére szolgált, amelynek Suzuki

⁶ Duró Győző *Színház az örökkévalóságnak*. In: Kokubu Tamocu *A japán színház*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1984. 121. oldal

⁷ Kokubu Tamocu *A japán színház*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1984. 80. oldal

⁸ Suzuki, Tadashi *The Way of Acting*, Theatre Communications Group, New York, 1987. 4. oldal

színháza is tagja volt, de ellentétben a mai értelemben vett „alternatív” vagy „független” színház avantgárd konnotációitól, pejoratív tartalommal telítődött⁹ (a kifejezés maga az angol *underground*-ból származik, amely japánosan ejtve *andágurando* – ennek rövidített változata az *angura*).

Szuzuki paradox módon egy külföldi vendégszereplés hatására fordult a klasszikus japán színház felé. 1972-ben Jean-Louis Barrault meghívására, az akkori japán színházi élet néhány más kiválóságával, többek között kora kiemelkedő nő-színészeivel, Kanze Hiszaóval együtt, Franciaországba utazott.

A párizsi út két, nagyon lényeges pont újragondolására készítette Suzukit. Barrault színházának egyszerűsége felülírta azokat a koncepciókat, amelyek a színházi tér fogalmát addig meglehetősen merev és szűk keretek közé szorították. Az új színházi tér keresése forradalmian új színházi gondolkodást is jelentett a számára, ezért 1976-ban társulatával együtt egy apró hegyi faluba, Togába költözött, ahol természet-közeli színházi műhelyet hozott létre. A társulat a mai napig itt működik; a település azóta a mindenféle nemzetiségű színházi emberek és a színházszerető közönség zarándokhelyévé vált. Az előadásokon felül rendszeres fesztiválok és workshopok biztosítják a folytonos kommunikációt a SCOT (Suzuki Company of Toga) és a világ többi része között.

Egy másik párizsi élmény azonban a színjátszás technikáját, illetve a klasszikus és a modern színházi nyelv viszonyát érintette, és közvetlenül a módszer megszületéséhez vezetett. Kanze Hiszao bemutatója, amely kényszerűen nélkülözte a hagyományos előadás teljes scenikai apparátusát, egészen új megvilágításba helyezte a nő formai és tartalmi elemeit, és ennek nyomán Szuzuki kutatni kezdte ennek az évszázadok során rögzült színházi formának a modern színjátszás szempontjából is hasznosítható elvi alapjait.¹⁰ Az élményről így számol be Suzuki:

Ebben a rendhagyó előadásban a nő olyan erővel nyilvánult meg, amelyet Japánban sosem mutatott. Emlékszem, milyen mélyen megérintett az, amit

⁹ Allain, Paul *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, A & C Black Publishers Ltd, London, 2009. 13. oldal

¹⁰ Suzuki, Tadashi *The Way of Acting*, Theatre Communications Group, New York, 1987. 69. oldal

láttam.[...] Újra tudatosult bennem a nó ereje és misztériuma. [...] Fel kellett ismernem rendkívüli teatralitását. A szigorú képzés, amely a színész testét formálta és megnemesítette, ragyogó elevenséget teremtett a színpadon, egészen a mozgás legapróbb részletéig.¹¹

Kutatásának eredményeit *A láb nyelvtana* c. írásában foglalta össze. Ebben arról ír, hogy a civilizációs folyamatok eredményeképpen az ember elvesztette ősi kapcsolatát a talajjal. A testnek a lábakon keresztül megnyilvánuló, és a színpaddal való, transzcendens kommunikációjának a helyreállítása a módszer egyik kiindulási pontja.

Mint Szuzuki írja, mind a nó, mind pedig a kabuki esztétikai rendszerének alapvető része a színész járása, lépéseinek kidolgozott és önálló jelentéssel bíró módzatai. A színész és a színpad kapcsolata, amely a színész lábán keresztül jut kifejezésre, nem csak egy stilizált színházi nyelv sajátos kifejezési eszköze, hanem része annak az ősi és univerzális örökségnek, amelynek elvesztése korunk egyik nagy problémája. Ez a mélyen buddhista szemlélet a színész (ebben az esetben konkrétan a nó-színész) munkájára vetítve így jelenik meg:

Az előadás abban a pillanatban kezdődik el, amikor a színész lába megérinti a talajt, egy fából készült padlót, egy felületet, amikor a színész először érzi, hogy gyökeret ver; másik értelemben akkor, amikor finoman elemelkedik attól a ponttól. A színész a talajjal való kapcsolatának alapján építi fel önmagát, annak alapján, ahogy a teste kapcsolatot teremt a talajjal. Az előadó valójában a lábával bizonyítja azt, hogy színész.¹²

Szuzuki előszeretettel hivatkozik az európai klasszikus balettre, mint egy olyan művészeti ágra, amelyet hasonlóképpen meghatároz a talajjal való kapcsolat.¹³ A balettben, amely esztétikailag a légiességre, azaz a gravitáció tagadására épít, a táncos éppen a talaj felé fejt ki erejének nagy részét, csak arra támaszkodva és attól elrugaszkodva képes a forgások,

¹¹ Ugyanott, 71. oldal (fordítás: tőlem)

¹² Ugyanott, 8. oldal

¹³ Szuzuki, Tadashi *A kultúra a testben lakik*, (összeállította és angolra fordította: Kazuko Matsuoka, magyarra fordította: Szántó Judit) Színház 2, 56-59 2006. 3. oldal

ugrások megvalósítására. Az erő kifejtés és a könnyedség dialektikája, mint később látni fogjuk, Szuzuki módszerének is egyik legjellemzőbb eleme.

A „lábak nyelvtana” azonban nem egy színházi stílust határoz meg, hanem egy előadói gondolkodásmódot. A talajjal való kapcsolatnak, egy más környezetből átvett kifejezéssel élve, a színész energiaháztartásának szempontjából van döntő jelentősége. A színész energiája, amely a színész jelenlétének, ennek a speciális alkotói állapotnak a forrása, megjelenik ugyan minden érdemi, színjátszással kapcsolatos diskurzusban, de a távol-keleti diszciplínákban a színpadi előadók képzésében központi szerepet tölt be. Valószínűleg ez a felismerés is szerepet játszott abban, hogy korunk legtöbb igazán jelentős színházi alkotója, Grotowski, Brecht, Brook, de még Sztanyiszlavszkij is, a távol-keleti filozófia és a távol-keleti színházi tradíciók felé fordult.

Szuzuki esetében a színész energiájának felszabadítása és összpontosítása a talajjal való organikus kapcsolat függvénye. Ez az alapja minden színészi közlésnek, és a színész-néző között létrejövő sikeres kommunikációnak is. Olyan fogalmak és célkitűzések ezek, amelyek nem csak a távol-keleti színházat jellemzik. Mind a buddhista filozófia, mind a klasszikus japán színházi hagyomány egy huszadik századi rendező modern látásmódján átszűrve kerül a módszerbe, ezért az mentes minden nemű ezoterikus vagy misztikus felhangtól. A színészi munkát globálisan érintő kérdésekre a módszer egyszerű és egyetemes válaszokat ad, ezért hasznos és érvényes lehet mind a realista-lélektani színjátszás paradigmájában, mind pedig a poszt-dramatikus színház áramlataiban gondolkodó színész számára.

A MÓDSZER FELÉPÍTÉSE

A módszer gyakorlatai voltaképpen rendkívül egyszerű mozdulatokból vagy mozdulatsorokból állnak. Míg azonban a kombinációk megjegyzése nem okozhat különösebb gondot, a mozdulatok pontos kivitelezése annál inkább. Ráadásul éppen a mozgásanyag egyszerűségében rejlik a módszer ereje, mert általa a test könnyen olvasható indikátorrá válik; minden izomfeszültség, görcs, tartáshiba, koordinációs vagy egyensúlyi zavar – és ezek javarészt pszichés eredetű problémák, amiért is a színészképzés folyamata során különleges figyelmet érdemelnek – azonnal láthatóvá válik, amint a színész vagy a hallgató dolgozni kezd. Az akadályok tudatosítása pedig az első lépés a megoldásuk felé.

Ugyanakkor a módszer egy nagyon fontos aspektusa, hogy a résztvevőn nem elsősorban a pedagógus vagy gyakorlatvezető dolgozik, hanem a színész maga. Túl néhány instrukción és korrekción, amely a gyakorlatok megvalósítására vonatkozik, a módszer önreflexív jellegű. Ez természetesen rendszeres, elmélyült, hosszú időn át tartó gyakorlást feltételez.

A belső kép (image)

Úgy tűnhet, a Szuzuki-módszer elsősorban a mozgáskészség-fejlesztés területén hozhat érdemi eredményeket. A módszer valóban sokat segíthet a színészhallgatók testtudatának, állóképességének, egyensúlyérzékének, fizikai erejének fejlesztésében.

A Szuzuki-módszernek azonban van egy olyan alapvető tulajdonsága, amely miatt valóban *színészképzési* módszernek tekinthető. A gyakorlatokat végző színésznek ugyanis keresnie kell egy olyan képet (image), amely pszichés, szituatív motivációt ad minden elvégzett mozdulatnak. Ez lehet egy bármilyen tetszőleges, ugyanakkor konkrét képzet, amelyhez a színész viszonyulni tud, ami valamilyen formában cselekvésre ösztönzi, és amellyel interakcióba kerülhet – például azokban a gyakorlatokban, amelyek térbeli elmozdulást foglalnak magukba, egy olyan kép, amely egy adott, térben elhelyezhető cél felé, vagy egy tárgytól/élőlénytől/személytől való eltávolodásra kényszeríti. Minél intenzívebb a viszony a színész és saját képe között, annál nagyobb szellemi energiák szabadulnak fel, következésképpen annál dinamikusabb és koncentráltabb lesz a gyakorlat végzése közben végbemenő belső színészi alkotómunka.

A belső kép elválaszthatatlan a nő színjátszástól. Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei* c. művében így értelmezi a nő színház alapítójának tekintett Zeami mester írását:

Zeami ki is mondja a *Kakjó – A virágzás tükre* – első könyvében: „*Először az alakká átváltozni, azután a mozdulatokat bemutatni...*” – ez a negyedik részecske alcíme, „*Az ember először azonosuljon az alakkal, akit ábrázolni szándékozik, és azután cselekedjen – táncoljon, mozogjon, énekeljen – egészen a látvány [tudniillik: a belső látomás] szerint...*”¹⁴

¹⁴ Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*, Ursa Minor Könyvek, 1999. 162. o.

Ez az a pont, ahol Szuzuki módszere ténylegesen összekapcsolódik a modern színjátszással. A kötött formák, a nó színházból átvett mozdulatok, az eredendően japán gondolkodásmód, amely a tréning fizikai részét és lebonyolítását áthatja, mind csak alapot, termékenyt talajt képeznek a színész képzelete számára. A testet sokszor a végletekig igénybevevő feladatok olyan energia-befektetést és megfeszített koncentrációt követelnek a résztvevőtől, amely aztán szükségszerűen szellemi-kreatív energiává alakul, a figyelem fókusza így (természetesen csak rendszeres gyakorlás és a módszerben való tényleges elmélyülés esetén) a test edzése helyett a képzelet edzésére irányul.

Érdekes összevetni ezt az alapelvet a színpadi realizmus atyja, K. Sz. Sztanyiszlavszkij szavaival:

Nota bene, egyszer és mindenkorra. Minden egyes fizikai gyakorlatot belső pszichológiai cselekvéssel vagy céllal kell igazolni, vagy még előtte világossá tenni az okát.¹⁵

Végeredményben a módszer így kettős haszonnal jár. Nem szeretném a fizikai készségek fejlesztésének jelentőségét alábecsülni, de fontosabbnak tartom azt a fejlődést, amelyet a módszer biztosít a színész pszichés kvalitásainak terén. A testen keresztül történő megismerés holisztikus látásmódja kézzelfoghatóvá tesz olyan homályos vagy bizonytalan fogalmakat is, mint a jelenlét, a színpadi koncentráció, a színész energiáinak tudatos irányítása. Dacára annak, hogy a módszer gyökerei távol állnak a modern nyugati színház világától, alapvetően mégis ugyanaz az elvárás fogalmazódik meg benne, amely a realista-lélektani esztétika sajátja: a színpadon minden elvégzett cselekvés reális érzelmi állapot, viszony eredménye kell, hogy legyen. Vekerdy Tamás könyvében erről azt írja, hogy „[egy nó előadás verekedés-jelenetében látható rúgás] erejét a mozdulat izmokig lebontott pontossága, és a belső elképzelés teljessége adja”; erre utalva Charles Dullinre hivatkozik, amikor azt állítja, hogy „a japán színész a *legaprólékosabb realizmusból* indul ki” (kiemelés a szerzőtől).¹⁶

A belső képekkel történő munkának van még egy aspektusa, amelyet személy szerint nagyon lényegesnek tartok. Nevezetesen az, hogy a színész pillanatnyi, személyes állapotát is beemeli az alkotás folyamatába. A színésznek nem kell megosztania a gyakorlatvezetővel

¹⁵ idézi: Cserkasszkij, Szergej *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, Színház, 2012. november. 7. oldal; ford. Koltai M. Gábor

¹⁶ Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*, Ursa Minor Könyvek, 1999. 135. o

vagy társaival, hogy milyen konkrét képet használ a gyakorlatok során, és ez végtelen szabadságot biztosít a számára. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy magánéleti élményeit éppen úgy felhasználhatja, mint az éppen próbált szerep viszonyrendszerét. Bármilyen utat is választ, a belső kép nagy valószínűséggel a színész valós pillanatnyi állapotának, saját személyiségének, gondolatainak és világlátásának lesz a lenyomata, és emiatt a személyesség és az őszinteség az alkotás munkafolyamatában egyfajta evidenciává válik. Ennél pedig aligha lehet fontosabb célja a színész képzésének.

Testtartás

A Szuzuki-módszer alaptartása azonos a szamurájok hagyományos állásával, a kosi-o ireruval¹⁷ (amely a módszerbe minden valószínűség szerint a nó-, illetve a kabuki közvetítésével került). A japán kultúrkörhöz kapcsolódó diszciplínák többségében elterjedt, ugyanakkor megtalálható Ázsiától Afrikán át Dél-Amerikáig világszerte csaknem minden olyan nép mozgáskultúrájában, amelynek archaikus hagyományait nem, vagy csak kevésbé befolyásolták a nyugati kultúra szokásai.

Az ember felegyenesedése evolúciós szemszögből viszonylag rövid idő alatt ment végbe, és olyan drasztikus hatást gyakorolt az emberi szervezetre, elsősorban a gerincre, amelyre az nem volt felkészülve. Ennek következményeit súlyosbítják hétköznapi szokásaink, amelyek egyáltalán nincsenek összhangban testünk anatómiájával. A rossz testtartásból és a napi több órás ülésből eredő gerincbántalmak, az álló munkavégzés során szerzett, a sportolás közben, helytelen mozgással, pontatlanul végrehajtott mozdulatoknak köszönhető térd-, csípő- és hátproblémák korunk egyik legelterjedtebb népbetegségének számítanak.

A test anatómiájának és a fizika törvényeinek megfigyeléséből leszűrte, évszázados tapasztalatok alakították ki azt a pozíciót, amely a mozgás-szervrendszer két, sérülésnek leginkább kitett részét: a térdet és a gerincet kíméli.

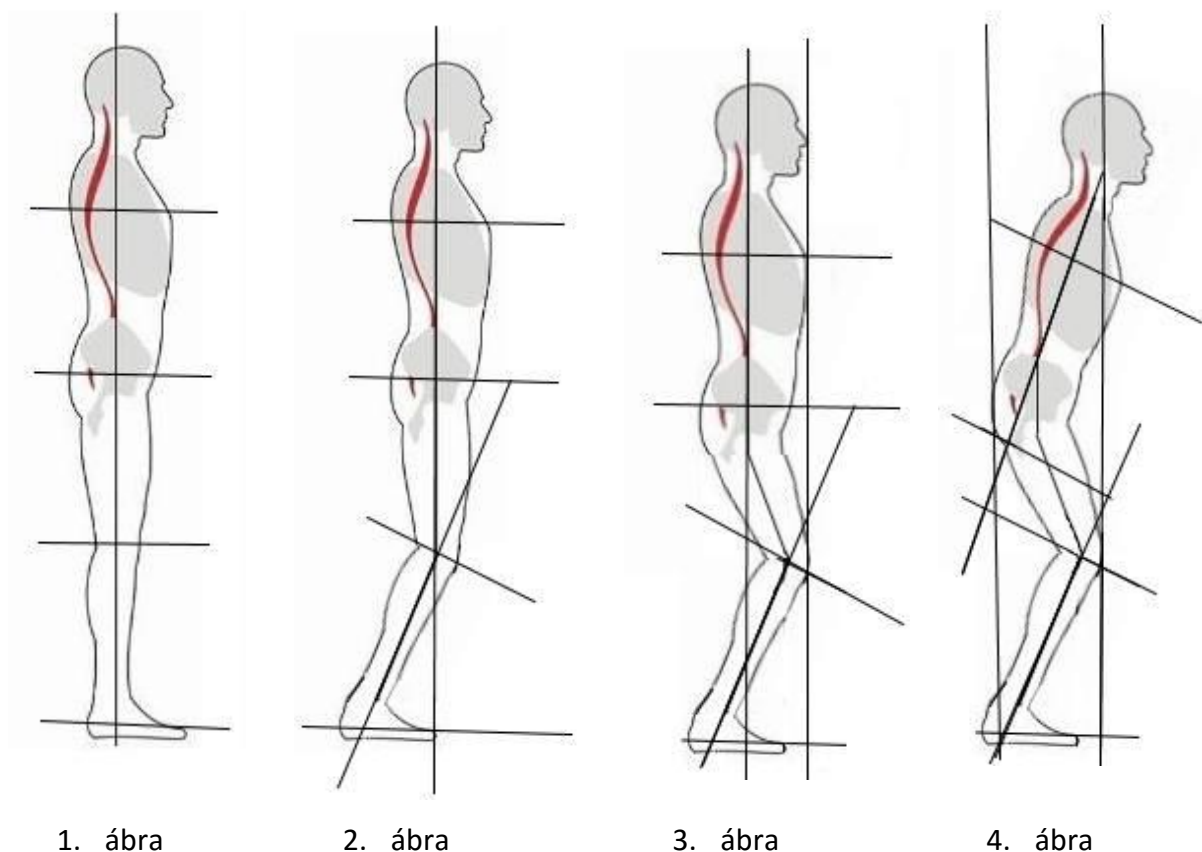
A Szuzuki-módszer alaptartásában a lábfej lehet párhuzamosan zárt, vagy 45 fokos szögben nyitott. A térd hajlított, iránya a lábfej irányától függően párhuzamos, vagy a lábfej szögével azonos mértékben, kifelé mutató. A felsőtest enyhén előrehajol, a fej egyenes, a karok lazán lógnak a test mellett. A kézfejek ökölbe zárnak (de nem szorulnak), a tenyér a test felé

¹⁷ Nakamura Matazó *Kabuki az öltözőben és a színpadon*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1992. 219. o.

fordul, és a hüvelykujj lefelé mutat (a kéz pozíciója leginkább olyan, mintha mind a két kézben egy-egy vödört tartanánk).

Az alaptartásban, csak úgy, mint a gyakorlatok végzésének csaknem minden pontján, a test alsó része energikus, a testközpont (solar plexus, a japán kultúrkörben *hara*) a keleti és a nyugati táncteknikák legtöbbjéhez hasonlóan lényeges szerepet kap; a has és a láb izmai folyamatosan és intenzíven dolgoznak. Ezzel szemben a kar, a felsőtest, a vállöv és a nyak rendkívül laza. Ez az éles kontraszt a test alsó és felső részének energiaszintjében a módszer fizikai és szellemi nehézségeinek első, és talán legnehezebben megugorható fokát jelenti. Lehetővé teszi, hogy a karok és a felsőtest a kifejezés érdekében teljesen szabadon mozogjanak, és ugyanakkor erős fizikai koncentrációt teremtenek.

A következő képsor a test tengelyének, egyensúlyi helyzetének, az ízületek terhelésének változását ábrázolja, az álló pozíciótól a Szuzuki-módszer alappozíciójáig.



1. ábra

2. ábra

3. ábra

4. ábra

Az első képen az ember teljesen egyenes helyzetben, nyújtott térdel figyelhető meg. A fej, a mellkas, a csípő, a térd és a boka egy tengelyre esik, ami kiegyensúlyozott helyzetet biztosít. Ez azonban a gravitációs terhelést teljes mértékben a gerincre és az ízületekre hárítja.¹⁸

A második képen a térd behajlik, ezért az ízület helyett elsősorban a combizmok és a vádli tartják meg a testsúlyt. A test hosszanti tengelye azonban előre kerül, ettől megszűnik az egyensúlyi állapot; ezt a pozíciót csak a lábizomzat folyamatos erő kifejtésével lehet megtartani.

A harmadik képen a felsőtest visszakerül az eredeti tengelyre, ami által egy új egyensúlyi helyzet jön létre. A lumbális szakasz csigolyáit érő nyomás azonban, az álló helyzethez képest, nem csökkent, így testünk legsérülékenyebb tájéka, a derék, továbbra is fokozottan ki van téve a sérülésnek.

A negyedik kép a módszer alappozíciója. A gravitációs terhelés két, egymással párhuzamos tengelyre bomlik: az egyikre a fej-mellkas-térd vonala esik, a másikra pedig a csípő és a boka kerül, ami előnyösebb, kíméletesebb statikai feltételeket teremt. Az ízületek helyzete gyökeresen megváltozik – a leglátványosabban a gerinc esetében, amely jól láthatóan felszabadul a nyomás alól: a csigolyák és porckorongok helyett a hasizmok és az alsó hátizmok alkotta öv veszi át a felsőtest súlyának nagy részét.

Ebben a pozícióban tehát, több lényeges anatómiai ponton is, az izomzat, és nem pedig a csontozat játszik vezető szerepet a testsúly megtartásában és a mozgás-szervrendszert érő sokkhatások erejének levezetésében. Alighanem nagy részben ennek a tartásnak köszönhető, hogy a következőkben leírt gyakorlatok nem károsítják a mozgulatokban aktívan résztvevő végtagokat.

GYAKORLATOK

A következő gyakorlatok leírásával szeretnék bepillantást nyújtani a mozgulatok fizikai megvalósításának mikéntjébe, elsősorban azért, hogy megkönnyítsem a módszer elméletének, hatásmechanizmusainak megértését. Az egyes gyakorlatok leírásában azokra az információkra szorítkozom, amelyek konkrétan és sajátosan az adott mozgulathoz vagy mozgulatsorhoz kapcsolódnak.

¹⁸ Ábra: Simon Bence; dr. Martin Schmaltz eredeti rajza alapján

A Szuzuki-módszer több évtized tudatos kísérleteinek és műhelymunkájának kikristályosodott végeredménye. A klasszikus japán színházi gyökerek hatása is megmutatkozik a módszer szisztematikus szerkezetében és a gyakorlatok letisztultságában. Mindezzel együtt a gyakorlatok leírásának olvasása közben fontos szem előtt tartani, hogy a módszer egy élő, pragmatikus rendszer, amely nem hagyja figyelmen kívül a mindig változó emberi tényezőt, az aktuális pedagógiai vagy színpadi feladat sajátos és egyedi követelményeit. A tanár vagy gyakorlatvezető ezért viszonylag szabadon állíthatja össze a tréninget, de a színészek vagy a növendékek személyes igényeinek, képzettségi szintjének megfelelően az egyes gyakorlatokon belül is végrehajthat célirányos módosításokat.

Stomp (hembai)

A Szuzuki-módszer legalapvetőbb, legtöbbet idézett és elemzett figurája valószínűleg a *stomp*. A nóból átvett mozdulat nevének nincs pontos magyar elnevezése, a toppantás vagy dobantás közelíti meg leginkább, a japán kifejezés maga „taposó dobantást” jelent. A térd felemelése után a színész a lábát nagy erővel teszi le – a Szuzuki-módszer gyakorlásával eltöltött idő arányában egyre hangosabban –, mégpedig úgy, hogy a talp egésze egyszerre, laposan ér földet, nem pedig a sarok, ahogy az a hétköznapi gyaloglás esetében történik, és nem is a talp elülső része (az ún. féltalp), ahogy ezt a legtöbb tánctechnika diktálja. A mozgás iránya szigorúan függőleges, és minden esetben a testsúly áthelyezésével is jár: ez biztosítja, hogy az egyébként meglehetősen energikus mozdulat a láb anatómiájának megfelelően (szakszóval: fiziológiásan) történjen, ami alapvető feltétele a sérülések elkerülésének. A felemelt láb kerülhet közvetlenül a másik láb mellé vagy elé, illetve oldalra, attól függően, hogy a színész a *stomppal* haladó mozgást végez-e vagy sem. Ami a legritkább esetben marad el, az a mozdulat kivételes intenzitása, amellyel a lábfej a talajhoz csapódik.

A *stomp*, illetve általában a láb központi szerepének nó színházi gyökereivel kapcsolatban A *kultúra a testben lakik* című cikkében Suzuki a következő gondolatokat fogalmazza meg:

A néhai Shinobu Origuchi, a kiváló japán antropológus és irodalmár azt mondta: a japán előadó-művészeteket tanulmányozva azt tapasztalta, hogy produkciójuk valamely pontján az előadók törvényszerűen dobantanak a lábukkal, és a színpadi jelenlét már önmagában is a gonosz szellemek földbe

tiprását fejezi ki; a dobbantást hembainak hívják. Ebből a nézőpontból a nódrámák sikló lépései (suri-ashi) a dobbantás előkészítő mozdulatainak tekinthetők. Origuchi szerint a hagyományos japán tánc lényege a színpad bejárása, ami eredetileg azt jelentette, hogy a gonosz szellemek eltáposásával az előadók mintegy megszentelik a helyszínt. [...]

A lényeg az, hogy a résztvevők felfedezzék a maguk belső fizikai érzékenységét 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. Éppen ezért képzési módszerem 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.¹⁹

Sakuhacsi

A gyakorlat első szakaszában a színészek *stomp*-pal tetszőleges irányban haladnak a térben. A gyakorlatot kísérő, körülbelül három perces, gyors tempójú zene végére a terem távolabbi végébe gyűlnek, egyszerre befejezik a toppantásokat, és egy pillanatnyi mozdulatlanság után a földre rognak.

Az új, lassú, elnyújtott zene az első szám ritmikus, gyors karakterét ellenpontozza. A gyakorlat neve is a zenéhez kötődik: maga a sakuhacsi egy, a kabukiban is használt, bambuszból készült, nagy csőfuvola, amely a gyakorlat zenei kíséretét szolgáltatja. A név a hangszer eredeti hosszára utal: icsi saku hacsi szun – egy saku nyolc szun, amelyben a saku és a szun, több-kevesebb pontossággal, az angol láb, illetve hüvelyk megfelelői. Amikor a fuvola megszólal, a színész feláll, lehetőleg támasz nélkül, és természetesen csak az után, hogy megtalálta azt a képet, amely megváltozott mozgását majd a következő szakaszban motiválja. Az általa választott képzeletbeli céltól, illetve akadálytól függően, semleges

¹⁹ Suzuki, Tadashi *A kultúra a testben lakik*, (összeállította és angolra fordította: Kazuko Matsuoka, magyarra fordította: Szántó Judit) Színház 2, 56-59 2006. 4. oldal

felsőtesttel, vagy rögzített, esetleg változó karpozíciókkal is dolgozhat. Ezután a színész elindul a terem túlsó vége felé, nagyon lassú, egyenletes lépésekkel. A folyamatos haladást egy belépő zenei motívum szakítja meg, ekkor a belső kép változik, aminek hatására a színész lassan megfordul saját tengelye körül, majd az új képnek megfelelő állapotban folytatja útját. A terem végén megáll, zárásként felveszi az alaptartást, és így várja meg a zene végét.

Lassú ten tekka ten

Ebben a gyakorlatban a színészeknek a mozgás precizitásán és a belső képen kívül egymásra is kell figyelniük, és összhangban, tökéletes szinkronban kell mozogniuk.

A gyakorlathoz a színészek a terem két, átellenes oldalán helyezkednek el, egy-egy, egymással szemben álló sorban, úgy, hogy a két sor középen ütközés nélkül áthaladhasson egymáson.

A gyakorlat három fázisból áll.

Az első egy lassú séta, a módszer alaptartásában. A lépések a szokásos két sín vagy nyomvonal helyett egy sínen történnek, vagyis lépéskor az egyik lábfej a másik lábfej elé kerül. A nehézség abban rejlik, hogy a séta során a testnek tökéletesen egyenletes és egyenes vonalat kell leírnia. Ez azt jelenti, hogy a csípő nem hintázhat oldalra, és nincs helye a hétköznapi séta rugózásának sem. Ami talán a legnehezebb, a testközpont horizontális haladásának sebessége is állandó kell, hogy legyen. Vagyis azon az érzékeny ponton, amikor a testsúly átkerül egyik lábról a másikra, a test nem zuhanhat előre, és nem is állhat meg (mind a két mozdulat jellemző a hétköznapi járásunkra).

A terem végén a színészek megállnak, majd egyszerre, lassan megfordulnak. A felsőtest az aktuálisan használt belső képtől függő, szoborszerű pozícióba merevedik. Újra indul a séta, immár nem alaptartásban, a terem túlsó felébe. A kiindulási ponton leeresztik karjaikat, és azonos irányban és tempóban megfordulnak. Az egyik kar felemelkedik a fej fölé, a másik pedig lefelé nyúlik, mint egy hatalmas, szélesre tárt olló két pengéje.

A harmadik fázisban a két sor ismét áthalad egymáson. A színész a két karját folyamatosan közelíti egymás felé, a terem felénél, amikor a két sor áthalad egymáson, az olló szárai bezárnak, vagyis a karok egymás mellé kerülnek, vízszintes helyzetben. A karok mozgása megszakítás vagy szünet nélkül folytatódik, szintúgy a színészek mozgása a térben, addig, amíg a terem végén az olló pengéi éppen fordítva állnak, mint induláskor. Attól függetlenül,

hogy a harmadik szakaszban a mozgás uniformizált, az egyéni belső kép használata ilyenkor is alapvető követelmény.

Pozíciók (*positions*)

A Pozíciók-gyakorlat, nevével ellentétben, nem mozdulatlan testtartások sorozatát jelenti, hanem rövid mozdulatsorokat, amelyeknek minden mozdulatát a színész nem folyamatában hajtja végre, hanem tetszőleges ritmusú, vagy akár aritmikus (japán) számolásra.

A módszer egyik legfontosabb pedagógiai célkitűzése ebben a gyakorlatban nagyon világosan tetten érhető, ezért érdemes itt kitérni rá.

Az egy-egy mozdulat nyomán megszülető, tényleges pozíció nem folyik át automatikusan, egyenletes és könnyen kiszámítható ritmus szerint a következőbe. A színésznek készen kell állnia arra, hogy azonnal végrehajtsa a következő mozdulatot, vagy éppen ellenkezőleg, meghatározatlan ideig tartson egy nehéz egyensúlyi helyzetet. Ez egyfelől a színész testét kondicionálja egy dinamikus, energikus, ugyanakkor pontos munkavégzésre, amelyre az azonnali, mindenkori és feltétlen reakciókészség jellemző. Másfelől ugyanennek a reakciókészségnek, vagy más szóval készenlétnek (*readiness*) van egy sokkal fontosabb, pszichés áttétele is, amely nélkül nehezen értelmezhető a színész munkája és művészete. Arról a figyelemről van szó, amely a színész színpadi létezését jelenidejűvé teszi, meghatározza a szerepével, partnereivel és a nézővel való kapcsolatát; csak így születhet meg a színész alkotása a néző előtt, az előadás valós idejében.

Szobrok

Szuzuki munkásságában a Szuzuki-módszerrel végzett napi tréning nem függ össze szorosan a színházi alkotói tevékenységgel. Ennek ellenére természetes, hogy a kettő kölcsönösen megtermékenyíti egymást, ahogy ezt a következő gyakorlatsor is mutatja, amely a Dionysus című, 1990-ben bemutatott előadás kórusmozgásaiból fejlődött ki.²⁰

1. Álló szobrok: az előbbi gyakorlat kezdeti pozíciójából indul ez is, ezúttal szemben a gyakorlatvezetővel: terpesz, mélyen leengedett csípővel, lazán lógó fejjel. Az első számolásra

²⁰ Allain, Paul *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, A & C Black Publishers Ltd, London, 2009. 97. oldal

a színész felemelkedik féltalpra, és belső képére reagálva valamilyen pozícióba emeli karjait. A második számolásra visszatér a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat három különböző magasságot foglal magába. Az első szobor nyújtott térddel, maximális magasságban történik. A második középmagasságban, a harmadik pedig a lehető legmélyebben. A szobor-pozíció megtartásának időtartamát a gyakorlatvezető szabja meg, a szobrok követhetik egymást gyorsan, vagy hosszú szünetekkel a váltások között.

2. Ülő szobrok: a kezdő pozíció ebben az esetben a földön ülés, felhúzott térdekkel, a karok az alsó lábszár előtt fonódnak össze, a fej itt is lazán lóg. Az előző szoborgyakorlattal ellentétben itt nincs több, különböző szint. A vezényszóra kialakítandó szobrok közös jellemzője, hogy mindegyikben csak az ülőgumók érintkezhetnek a talajjal. Az egyensúlyi helyzet megteremtése, a felsőtestben automatikusan keletkező, a gravitációt kompenzáló feszültségek megszüntetése, a hasizmok szinte kizárólagossá váló szerepe egyedülállóan nehézzé teszi a gyakorlatot.

A szoborgyakorlatok is kiegészülhetnek különféle nehézségi szintű technikai elemekkel, mint az egy lábon állás, a behunyt szemek, stb. A szobrokhoz egy magasabb szinten hozzátartozik a vokalizáció, mély, később magas, hosszan tartott, erőteljes hang kibocsátásával, esetleg szöveggel.

Tíz járásmód

A gyakorlatot általában a résztvevők egymás után, a terem hosszabbik átlóján áthaladva végzik el.

Szuzuki a különböző járásokat különböző népek és mozgáskultúrák sajátos lépéseiből formálta és alakította át saját céljainak megfelelően, a módszer egészére jellemző stílus jegyében.

1. Stomp

Az első járástípus természetesen a *stomp*, amelyet korábban már részletesen leírtam.

2. Ucsi-mata vagy galambjárás²¹

²¹ A járásmódok elnevezéseiben a legtöbb helyen Paul Allain leírását követtem (Allain, Paul *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, A & C Black Publishers Ltd, London, 2009. 107-110. oldal). Vö. Allain, Paul *A Suzuki-módszer*.

A klasszikus japán színház öröksége a kabuki női alakjainak jellegzetes járása is, az ucsi-mata (más néven hacsi mondzsi – „nyolcas szám”²²). A lábfejek a nyugati szem számára szokatlan módon befelé fordulnak. A lépő láb apró, csúsztatott kört ír le, amint előre lendül (vagyis a talp nem hagyja el egy pillanatra sem a talajt). A mozdulat eredete a női tipegő járás, amelyben a lépő láb így háríthatja el útjából finoman a kimonó két, földig érő szárnyát, hogy ne lépjen rá. A Suzuki-módszerbe ez a mozdulat a kabukiból került át: itt a nőt játszó színészek, az onnagaták (az előadásokban a tizenhetedik század közepétől kezdve csak felnőtt férfiak játszhattak),²³ a lépés elsajátításához papírlapot szorítottak a két térdük közé a tanulás időszakában.

3. Külső talpél

Suzuki az indiai kathakali sajátos lépéseit is beemelte. A lábfejek párhuzamosak, „ökölbe” szorulnak, a külső talpél, a sarok hátsó része, a lábujjak hegye érintkezik csak a talajjal. A lépések párhuzamosak, de a láb függőleges kört ír le a levegőben.

4. Belső talpél

Bár nehezen felismerhető, a járások közé a '20-as évek jellegzetes tánca, a charleston is bekerült. A párhuzamosan elhelyezkedő lábak térdből, felváltva oldalra lendülnek, majd dinamikusán zárnak. A figura japán neve szoto-mata.

5. Féltalp

A féltalpon való egyensúlyozás (cumaszaki) ebben a gyakorlatban azért igényel megfeszített figyelmet, fejlett testkontrollt, mert maguk a lépések nagyon gyorsak, a lépések közötti, pillanatnyi, teljes mozdulatlanság a megköveteli a mozdulatok tökéletes befejezettségét.

6. Csúszó lépés oldalra

Ez az első olyan járásmód, amelyben a hallgatók nem előre, hanem oldalra mozognak. A lábak mind a terpeszt nyitó oldallépésben, mind a zárásban a talajon maradnak. A lépéskombináció mindkét fele határozott, erőteljes. A figura japán neve *első jokoaruki*.

In: Jákfalvi Magdolna (szerk.) *Színészképzés / Neoavantgárd hagyomány*, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest 2013. (ford. Kappanyos Ilona) 329-331. o.

²² Duró Győző: *Kabukiszótár*. In: Nakamura Matazó *Kabuki az öltözőben és a színpadon*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1992. 228. o.

²³ Nakamura Matazó *Kabuki az öltözőben és a színpadon*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1992. 214. o.

7. Második jokoaruki

A láb itt nem csúszik, ellenkezőleg: a nyitó láb előrelendül, majd térdből visszahajlik, mielőtt (harmadik mozdulatként) *stomp*-pal a földre csapódna. Zárás helyett a másik láb az első elé, keresztezett pozícióba kerül.

8. *Stomp* oldalra

Ebben a lépésben csak a nyitó láb végzi a *stomp*-ot, a záró láb a földön csúszik. Ez a mozdulat (természetesen nem ebben a repetitív formában) a Pozíciók gyakorlatsornak is része.

9. Siklójárás

Gyors, higanyszerű, folyamatos mozgás (ellentétben az eddigi, *staccato*-jellegű mozgásoktól), a nó-színház szellemfiguráinak,²⁴ szamurájainak²⁵ jellegzetes járásformája, a szuri asi maximálisan felgyorsított változata).

10. Kacsajárás

Párhuzamos lábakkal, guggolásban végzett rendkívül gyors (és a combizmokat leginkább igénybe vevő) haladás, az úgynevezett sikkó. A karok, mintha egy áldozati tálat hordoznának, vízszintesen előre nyúlnak, felfelé mutató tenyérrel.

A járásmódok sorrendje nem kötött, bár általában a *stomp* nyitja, a sikkó pedig zárja a sort.

GONDOLATOK A MÓDSZERRŐL ÉS A XXI. SZÁZAD SZÍNHÁZÁRÓL

Amint azt korábban már kifejtettem, meggyőződésem, hogy, mint a fizikai módszerek általában, a Szuzuki-módszer is a realista színjátszás-oktatás mellett, annak részeként vagy kiegészítéseként kaphat igazán jelentős szerepet a színészképzésben.

Remélem, a fenti leírásból egyértelműen kiviláglik, hogy a módszer, ősi gyökerei ellenére, modern színházi gondolkodáson alapul, és a mai értelemben vett színészi munka fejlesztését tartja szem előtt. A japán kultúra megannyi karakterisztikus elemét fedezhetjük fel benne, és természetesen nem nélkülözheti azt a filozófiai háttérrel, amely ennek a rendkívül komplex és mégis homogén kultúrának minden szegmensét áthatja. Ez a filozófia azonban maradéktalanul pragmatikus formában jelenik meg, ezért, mint korábban utaltam rá, a

²⁴ Allain, Paul *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, A & C Black Publishers Ltd, London, 2009. 109. oldal

²⁵ Duró Győző: *Kabukiszótár*. In: Nakamura Matazó *Kabuki az öltözőben és a színpadon*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1992. 243. o.

tréning egyetlen pontja sem nevezhető misztikusnak vagy akár rituálisnak. A kitartott mozdulatok, a lassú mozgás, a hol szuggesztív, hol vibráló zene, a *stomp* végrehajtásakor kifejtett óriási erő számunkra némileg szokatlan rendszert alkotnak, de mindenképpen logikus módon segítik a sztanyiszlavszkij-i értelemben vett színész személyes fejlődését.

A színpadi valóság megteremtése, a színpadi szituációk és viszonyok bonyolult rendszerének elemzése, a szerepépítés és a karakterformálás ettől eltérő pedagógiai megközelítést igényelnek. Azok az aspektusok azonban, amelyeket a Szuzuki-módszer olyan sikeresen megcélöz, szintén immanens, elválaszthatatlan részei a színész mindennapi alkotó munkájának. Ráadásul – éppen mivel a tréning minden drámai szövegtől független (a drámai kontextustól azonban nem!), a módszer komoly segítséget nyújthat a színésznek a nem hagyományos színpadi feladatokra való felkészülésben.

Jelen írás nem vállalkozhat arra, hogy megvizsgálja a poszt-dramatikus színház sajátosságait, határait, sem azt, hogy az hányféle, a realista-lélektani színjátszás eszközeivel nem megoldható feladat elé állítja a színészt – hogy még drasztikusabban kiemeljem a jelenséget, mai divatos szóval: a performert. Az azonban vitathatatlan, hogy a XXI. század színészének készen kell állnia arra, hogy előadásonként változó, akár teljesen új eszközrendszert használjon a színészi kifejezés megteremtésére. Joggal merül fel a kérdés, hogy egy ennyire széles spektrumú feladatkörre hogyan lehet felkészíteni a hallgatókat. Szuzuki módszere azért tűnik jó megoldásnak, mert, mint fent már kifejtettem, olyan készségeket fejleszt, amelyek ugyan elválaszthatatlan részei a hagyományos színjátszásnak, de nem tartoznak kizárólagosan hozzá.

A módszer már több évtizedes múltra tekint vissza. Egyre nagyobb népszerűségének oka lehet a nyugati gondolkodásban olyan mélyen gyökerező test-szellem dichotómiájára épülő szemléletet felváltó holisztikus (és alapvetően keleti) gondolkodásmód rohamos terjedése. Ami bizonyos, hogy a maga céltudatos egyszerűségében tökéletesen szintetizálja a modern nyugati színházi kifejezés alkotói törekvéseit a japán buddhista filozófián alapuló színjátszás ősi gyakorlatának diszciplínájával.

ZÁRÁSKÉNT

Kelet és nyugat kulturális értelemben vett szembeállításának éppúgy megvan a hagyománya, mint a két világ kölcsönös, egymás iránti érdeklődésének. A huszadik század

művészettörténetén (és természetesen a színháztörténettel sincs ez másképp) végigvonulnak a két kultúra ütköztetésének és egybeolvasztásának kísérletei; bármelyik oldalról is nézzük, alkotók sora merített és merít ma is ihletet a távoli földrészek hagyományaiból. A közelmúltban azonban, mint minden más területen, a művészeti életben is felgyorsult az információ áramlása, olyan alkotások, technikák, elméletek váltak könnyen hozzáférhetővé, amelyeket a közelmúltig elszigeteltek az időbeli és térbeli korlátok. Ami valaha egzotikum volt, egyre inkább természetes része az életünknek, ahogy a Szuzuki-módszer egyre szélesebb körű alkalmazása is mutatja. Úgy gondolom, épp ez az, ami igazán organikussá teheti kelet és nyugat kapcsolatát, és aktuálissá mind azt a tudást, amit több évezred keleti bölcsei és tudósai ránk hagytak.

SZAKIRODALOM

Allain, Paul *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, A & C Black Publishers Ltd, London, 2009.

Allain, Paul *A Suzuki-módszer*. In: **Jákfalvi** Magdolna (szerk.) *Színészképzés / Neoavantgárd hagyomány*, Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest 2013. (ford. Kappanyos Ilona)

Allain, Paul *A Suzuki-tréning*. In: *Világszínház*, 1998/tavaszi, 20–45. o. (ford: Lázár Zsófia)

Bogart, Anne *The Viewpoints Book*, Theatre Communications Group, New York, 2005.

Cserkasszkij, Szergej *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, Színház, 2012. november. (ford. Koltai M. Gábor)

Kokubu Tamocu *A japán színház*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1984.

Nakamura Matazō *Kabuki az öltözőben és a színpadon*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1992.

Simhandl, Peter *Színháztörténet*, ford. Szántó Judit, Helikon Kiadó, Budapest, 1998.

Sztanyiszlavszkij, K. Sz. *A színész munkája*, ford. Morcsányi Géza, Gondolat Kiadó, Budapest, 1988.

Suzuki, Tadashi *The Way of Acting*, Theatre Communications Group, New York, 1987.

Suzuki, Tadashi *A kultúra a testben lakik*. In: *Színház* 2, 56-59. o. 2006. (összeállította és angolra fordította: Kazuko Matsuoka, magyarra fordította: Szántó Judit)

Vekerdy Tamás *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*, Ursa Minor Könyvek, 1999.

Zarrilli, Philip B. *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*, Routledge, New York - London, 2009.