

TAMÁS DÉNES

# A HATODIK ÉRZÉKSZERV: A MOZGATOTT TEST



**A legnehezebb dolog  
jelen lenni a világban.  
A magunk teljességével.  
Ott-lenni, rajta lenni  
a megtörténőn.**

**K**ultúránkban a test sokáig leértékelt, megvetett dolog volt. Legalábbis sokáig úgy vélték, hogy letéríti az embert a helyes útról, bűnre csábítja, becsapja, félrevezeti a világ megismerése során, vagy az ösztönök székhelyeként szabad akaratában, döntéseiben veszélyezteti. A test pervertálta az akaratot, a szellemet, a megismerést – ezért kellett kiiktatni, meggyötörni, megregulázni. Aztán változott a dolgok állása, és a 19. század második felétől elkezdődött a test először óvatos, majd egyre kiterősödő rehabilitációja, kezdve a szexus felszabadításától az érzékiség gazdagságának felismeréséig, de fény derült a racionalitás, a megismerés látásmodelljének a korlátaira is, ahogy az is kiderült, hogy a világba való beágyazottságunkat sem tudjuk megérteni a test felől érkező impulzusok, egyszóval a testiségünk értelmezése nélkül. A szellem kompromittálódása és kifáradása után a sokáig elfojtott test és testiség egyre inkább kultúránk titkos tartalékának tűnik, megzabolázhatatlan, kimeríthetetlen forrásnak, ahonnan bármikor árnyéktapasztalatokkal, szavak előtti, vad értelemmel térhetünk vissza. Miközben egy ezzel párhuzamos folyamatról is be lehet számolni, amit legegyszerűbben a test virtualizációjának lehet nevezni. Ez nem lenne más, mint a test technológia általi megtermékenyítése, átalakítása, a test határainak még beláthatatlan kitolása, aminek következtében a biológiai testünk lassan idejétmúlt entitássá válik, mert helyét La Mettrie újra feltámadt és némi-

leg újradizájnolt embergép-interfésze fogja átvenni, ami jobban tud majd alkalmazkodni felgyorsult, változó világunk kihívásaihoz.

Ebben az intervallumban vagyunk most – ezt gondolom. Valami után – és az eljövendő ígérétenek/fenyegetésének árnyékában. Erről az egyre szűkebbé váló helyről kellene szóba hozni a testet, egy olyan nyitottságból, ami, lehet, hamarosan újra be fog zárulni. Vagy legalábbis teljesen más lesz az a kontextus, amin belül a testről fogunk beszélni. Most még beszélhetünk pusztán a testről. Amit sokféle-képpen száll meg és jelöl meg a hatalom, ahhoz, hogy az mégis kibújjon minden megszállási kísérlet alól. De lehet beszélni a test csodájáról, munkájáról, a test feladatáról. Amit megint csak sokféle-képpen lehet szóba hozni. Engem ebből a sokféleségből egyetlen irányultság érdekel most. Az, ahogy a világ eléri a testet, ahogy a testben, a test által feltámad, megmutatkozik, kibontakozik, kiterjed. Fentebb a megismerés látásmodelljének korlátaira tettem utalást. Mert sokáig ezt jelentette a test, az érzékszervek összessége, amelyen keresztül a világ elérte a szubjektumot, az elmét, ahhoz, hogy az rendezhesse, feldolgozhassa a különböző érzetadatokat. Az érzékszervek közül a látás és a látáshoz kapcsolódó szemlélődés bírt elsőbbséggel, mert az tette lehetővé a teoretikusságot, a világ objektív, értékmentes befogadását. Mert ha érzékszervekről beszélünk, ez a tét. A világ gazdagságának, többszörös dimenzionáltságának a feltárása, megszólítása. A látás azonban csak egyetlen és egyoldalú modelljét képezheti meg a világnak. Ezt az egyoldalúságot hívatott ellensúlyozni a többi érzékszerv munkájának a felfedezése. Ezért beszélünk ma már egyre többet az odahallgatásról, a haptikus érzékelésről, a szagok, az illatok kimeríthetetlen birodalmáról.

Érdekes megfigyelni, hogy ez az érzékelő test nem igazán mozog. Leginkább egy helyben ül, gondolhatnánk. Pedig a test csak egyik és szélsőséges állapota a mozdulatlanság. A test még ha ül vagy fekszik, akkor is folyamatosan mozgásban van, legalábbis izeg-mozog. Majd feláll, tenni-venni kezd, majd sétálni, szaladni, ugrálni, mászni, vízben úszni, táncolni, dolgozni, de van, amikor biciklire ül, és teker, máskor pedig különböző játékok keretében hozza mozgásba magát: gerelyt vet, focizik, pingpongozik. Vagy csak viteti magát, autóval, hajóval, repülővel. Nem bír egy helyben maradni. És ebből a belátásból fakad központi kijelentésem. Ugyanis a mozgatott test, hasonlóan egy hatodik érzékhez, szintén világot tár fel, és mindezt szinte megszámlálhatatlan módon teszi, ezen módok szintén megszámlálhatatlan megvalósulásaiban. A mozgatott test ugyanakkor a többi érzékszervet, sőt az elmét is újszerűen hozza játékba, kiélesíti, felfokozza őket, sőt különös módon keresztezi tevékenységüket.

Nem lehet ezt a sokaságot mind szóba hozni. Ezért muszáj személyesebbre váltsak innen. Mozgásban lenni különben is az egyik legszemélyesebb dolog. Még ha sokszor az én, a tudat elbizonytalanodása, kimozdítása is a következménye a mozgásnak. A mozgásával ugyanis leginkább egyedül van az ember, leszámítva, ahogy például a tánc esetében is, amikor másokkal mozog együtt. Minden mozgásfajta más- és másféle-képpen tesz próbára bennünket, ezáltal kapja meg a csak ránk jellemző színezetét. A különböző mozgásfajtákról ezért egyes szám első személyben lehet a legautentikusabban beszélni. Amire a következőkben tesztek kísérletet. Megpróbálok azok közül a mozgásfajták közül néhányat szemrevételezni, amelyeket kitüntetett módon szeretek végrehajtani, átélni. És sok van belőlük. A szexuális egyesülésről viszont szemérmesen hallgatni fogok. Ezt tartom a legsötétebb, legkimeríthetlenebb mozgásfajtának. Most azonban a világosságban szeretnék megfürödni. Ezért marad a pingpong, a táncolás, a

szaladás, a biciklizés. Amikor világhírességet mondok, a világra gondolok. Az világhírességek meg, világos. Amibe a világhírességet, lobogást is belehallhatjuk. Ugyanis, ha világos, a test a világhírességet támogatja fel.

Lássuk, hogyan.

A legnehezebb dolog jelen lenni a világban. A magunk teljességével. Ott-lenni, rajta lenni a jelenlétben. Az ember világában azonban szinte minden közvetített és eleve megformált. Valamihez idomuló. A kultúra, a nyelv, a gondolkodási sémáink, az érzékelésünk még a legelőkelőbbnek vélt találkozást is előformálják. A szemünk, hiába igazítja ki az agyunk, folyamatosan képkockákra tördeli a látványt. Nincs kontinuitás, nincs találkozás. De néha vannak kegyelmi pillanatok. Engem a pingpong tanított meg erre.

Amatőr pingpongos vagyok. Ahogy más sportszerűen üzhető mozgásfajta esetében is. Az amatőrt az különbözteti meg a profittól, hogy hiába erőlteti meg magát, hosszú távon mindig alulmarad. Hiszen nem ismeri jól az alapokat, a nyereségre optimális feltételeit. Valamit mindig rosszul tud, amit képtelen kiigazítani. De neki is vannak kimagasló pillanatai, amikor minden összejön. Mondjuk, hirtelen fordulattal a cipőbe bombázza be a labdát. Ezek a pillanatok pedig revalenciószerűen hatnak rá.

Például a pingponglabda egy lehetetlen helyről érkező lecsapása. Egy ilyen ütésben ugyanis sok minden fel tud tárnulni. Többek között az is, hogy a pingpong mennyire a jelenlétéről szól. Rajta kell lenni a labdán, különben a játék azonnal kanalizálódik, az elvétett ütések sorozatává fog szétesni. Ami érdekes, hogy hogyan vagyunk rajta a labdán. Nem csak a tekintetünkkel, az túl lassú ahhoz, hogy érzékelje azt a totalitást, ami ahhoz kell, hogy összegyűjtve az információkat, azokat feldolgozva, a megfelelő dőlésszögbe állítva az ütőt, a megfelelő sebességgel eltalálva, a megfelelő helyre üthessük át a labdát. Több mindent kell tehát irányítani, és a leginkább sikerült ütések azt árulják el, hogy mennyire nincs irányítás ezekben a mozdulatokban. Ha irányítani próbáljuk, elvétjük az ütést. Mert akkor csak egy dologra tudunk koncentrálni. Hol a labdára, hol az ütő dőlésszögére, az ellenfél helyzetkedésére. A jó ütéshez azonban az egésztest kell észlelni. Ilyenkor mutatkozik meg, hogy a látás több, mint tárgyészlelés. Az egész is tud látszódni. És látszódnak is, ha pedig nem látszódnak, a fülünkkel olvassuk le a labda épp aktuális helyzetét. És erre reagálunk. Az egész testünkkel. Mert ez is fontos, hogy az egész testünk reagáljon. Nem a lábunk, nem a derekunk, a kezünk. Rámozdulunk, és benne vagyunk, ezt érezzük. És szinte elsül a kezünk. Az addig csak nehézkesen irányítható labda, egy szinte elképzelhetetlen röppályát leírva, visszaadhatatlanul érkezik meg a túlórdalra. Amitől minden a helyére kerül. Az irányíthatatlan irányíthatóvá vált, ezt pedig mi eszközöltük ki, a testi jelenlétünkkel. Egy pillanatig tart az egész, de úgy érezzük, mint ha a valóság kibonthatatlan sűrűségével érintkeztünk volna. Még a tér is kitágul ilyenkor, és a szokásostól eltérő tágasságában válik észlelhetővé. Érzékeink szinte isszák a valóságot. Majd lassan elcsendesedik az egész, de a testünkben még sokáig hordozzuk, ringatjuk ezt az érzést. Hónapok múlva is fel tudjuk idézni. Közeli voltunk.

Többek között a tánc is a jelenlét érzésével ajándékoz meg bennünket. De pontosabb, ha együttlétet mondok. Együtt-jelen-lenni. Milyen ritka ez a tapasztalat, akár beszélgetés formájában is. Mert most a táncnak arról a fajtájáról szeretnék beszélni, ami két ember között történik. Az együtt táncolásról. Sok mindekivel táncoltam az életem során, de csak néhányról tudom elmondani, hogy

együtt. Fogjuk ezt is az amatőrségre. Ettől azonban ezek a táncok megtörténtek, és a mozgás általi találkozásnak szinte kifejezhetetlen minőségével ajándékoztak meg engem.

A tánc, főleg ha közösen történik, alapvető szinten a mozgás sémáiról szól. Ezeket a sémákat kell kitölteni, bennük egymásra találni. Fontos ez a kitöltés, ugyanis ha a séma nincs kitöltve, a tánc, legjobb esetben is, illegetéssé változik. Ez kívülről még teljesen táncszerűnek hathat, azonban belülről a dolog elárulja önmagát, mert nincs jelenlét, nincs együttlét. Zötykölődés van. Bábmozgás. Mintha mindig lemaradnál egy nanoszekundummal a történetről, és ezért egy-egy mozdulattal ki kellene pótolni a mozgást. Amitől az görcsössé, kapkodóvá válik. Legjobb esetben döcögéssé. Ha azonban megtörténik a tánc, a mozgás áramlássá változik. A forma önkéntelen és közös kitöltésévé. Miközben persze vezetve vagytok, a zene, a ritmus által, annak a medrébe kell belefolyni, kanyargását végigkövetni, miközben azt is lehet tudni, előzetesen nincs meder, nincs kanyarulat, minden egyes mozdulat, ott és akkor, teremti azt. Ez a teremtődés a csoda. Ahogy a mozdulatok megtalálják egymásban a folytatást, és micsoda könnyedséggel, hiszen az elválasztottság már nem akadály, hanem lehetőség a testek párbeszédére. Olyan, mintha már teljesen ismernéd a másikat. Szavak előtti tudással. Teljes bizalommal vagy iránta. Akár a kezét is megkérhetnéd hirtelen, hiszen így kellene átmozogni az életen is.

Az átmozgás néha szaladás formájában történik. A szaladás változatait és különböző minőségeit a megtett táv hossza határozza meg. Én általában a szaladás hosszabb távjaiban vagyok érdekelt, ahogy általában mindenben az életben. A létezés nagy mintázatainak a kiépítésében – mondanám, ha nem érezném, ez a megfogalmazás odanyomja a tulajdonképpeni történet, amiben minden súly mellett azért könnyedség, játék is van. Mindenesetre úgy érzem, a hosszas benne-lét több ismeretlent és kötődést hoz ki belőlem, mint bármelyik egyszeri találkozás. Ezért preferálom a „többet egyszer” helyett az „egyet többször” elvet. Az ismétlődéseket az elmélyülések lehetőségeként élelem meg, a visszatérést pedig a ritmizálás lehetőségeként. Így ízesülök, szöveghez, tájhoz, emberhez. Hiszen kapni csak úgy lehet, ha te is adsz magadból. Szaladás esetében nem mást, mint a futó testedet.

A szaladás először is a test sebességét emeli meg és állandósítja. Nem egy természetes állapot ez, ezért a tulajdonképpeni kihívás: benne kell maradni ebben az állapotban. Ezt pedig – lehet, a nem szaladók meg fognak lepődni – a lélegzés beállításával és uralásával lehet elérni. A szaladó ugyanis, ahogy a hegyre mászó is, leginkább a lélegzetén dolgozik. A kín is a lélegzésbe költözik be ilyenkor. Ezért kell azt optimalizálni, azaz hozzáigazítani a megtenni akart táv és sebesség által kért ütemezettséghez. Amire több szaladás után rátalál az ember. Rátalál és kitart benne. Amennyire éppen szükség van. Még akkor is, ha elveszíti közben a sebességét. Amit futás közben, temperálva a lélegzetet, akár többször is át lehet állítani. Csak tartson ki az egész. A végéig.

A kitarás ugyanis meghozza a gyümölcsöt. Többféleképpen is. Engem leginkább az érdekel, ami a tudatommal és a gondolkodással történik. A tudatról ugyanis kiderül: nem feltétlenül úgy van a testbe beleplántálva, ahogy a klasszikus filozófia elgondolta. Leginkább lötyög a testben. Ezért lehet kimozdítani. Akár kioltani, ha éppen teher. A szaladó test azonban nem oltja ki a tudatot, hanem hátrább helyezi, amivel mind a befogadás, mind a gondolkodás szokásos műveletei átalakulnak. A befogadás például sokkal spontánabbá válik. Mond-

hatni, tisztábbá. A feltűnő betör a tudatba, és ott is ragad. A vizes aszfalt csillogó vibrálása. Egy fa törzsének különös elágazása. Egy loncsos kutya bánatos tekintete. Egyszóval: az érzékelés egyszeri, köznapi szenzációi. Ahogy a követő gondolkodás műveletei is lerövidülnek. Csak a megoldás tűnik elő, néha olyan problémákra is, amelyek a tudatos gondolkodást hetekig foglalkoztatták. A legjobb ötleteim mindig futás közben születnek. Ilyenkor gyakran látom a jövőt, megértem a múltat. Vagy legalábbis azt, amit jövőnek és múltnak vélek. Szaladás közben derül ki, hogy ezek a dimenziók, ahogy a jelen is, sokkal közelebb állnak egymáshoz, mint ahogy a hagyományos időtudatunk sejtetni véli. Az egész időben vagyunk benne, sugallja a szaladó test. Ahogy az egész térben is.

A távot biciklivel lehet a leginkább kitolni. Úgy, hogy még megőrződjön a tér konkrétságához való kapcsolódás lehetősége. Fontos ez a kapcsolódás, mert más járműveken haladva éppen ez az, ami elvesztődik. Az autó, a vonat, a repülő tulajdonképpen mind idővé változtatja a teret, ahol a megtett táv örömét a kitöltetlen idő nyúgva váltja fel, amiben egybeér az elindulás a megérkezéssel. Hatalmas veszteség, amiről egy picit később fogok beszélni.

A biciklizés, ha éppen nem felfele kell tekerni, a lazaság érzetét adja a helyváltoztatásnak. Pedálozol, tekersz, miközben megülöd a biciklit, ami ezáltal a tested kiterjesztésévé változik. Kevés bicikli képes igazán idomulni a saját testhez, ahhoz, hogy ezáltal megteremtődhessen a velehaladás élménye. Ahol azonban ez megteremtődik, a hála érzése önti el a kerékpározót. Minden biciklista titokban szerelmes egy picit a kerékpárjába. Hiszen az olyan utakra is könnyedén elviszi, amiket gyalog csak hosszadalmasan, körülményesen lehet megtenni. Bekarikázni a vidéket – ez számomra az otthoneremtés egyik alapvető műveletét jelenti. Nem a közvetlen otthonét, hanem azt a tágabb környezetét, amibe topográfiaileg beleilleszkedik, ahol éppen lakom. Otthonról elindulva szertefutó sugarakban nyílik meg a vidék, amit aztán be lehet tekerni. A tágabb tér kézhezállósága mutatkozik meg ezáltal, ami nem birtoklást jelent, hanem részesülést. A táj messzire hullámszik velünk, fordulatai, lejtői, emelkedői biztatóan terülnek el előttünk. A tér feltárul, az ismert elhordoz. Nyugtató gondolat ez annak a különben hátborzongatóan otthontalan lénynek (Heidegger), ami az ember.

A biciklizés, ahogy a sétálás, a túrázás is, a megtett út fontosságára ébreszthet rá bennünket. A megtett út azonban részvételt, testi részvételt jelent. Gazdagsága ugyanis csak a testi szenzációk felől tud igazán megmutatkozni. Azzal, hogy hosszú évek alatt sétálva, szaladva, biciklizve számtalanszor bejártam, bekarikáztam városomat és annak tágabb környezetét: faluit, mezőit, dombjait, hegyeit, az érzéki benyomásoknak és élményeknek olyan szelíd, bennfentes, ugyanakkor tobzódó gazdagságára tettem szert, amit nem helyettesíthet semmilyen egzotikus kilépés, kaland.

A mozgás ugyanis beköt a tájba, ismerős formák közé helyez, s így hozza közel, beszélgeti a végtelent.

A túlmozgatott test korában ez a tapasztalat kerül veszélybe. A gyors helyváltoztatáshoz kívánt sebességet ugyanis a test már nem tudja felvenni, ezért kell a testet egy karosszékre ültetni, és ezt a karosszéket különböző járművek segítségével földön, vízen, levegőben minél sebesebben mozgatni. A karosszékekben mozgatott test azonban már nem fér hozzá azokhoz a szenzációkhoz, amelyek a különbözőképpen mozgatott test felől válnak megtapasztalhatóvá. A test megint csak látni tud, esetleg szemlélődni, bár az ide-oda rángatott irányok a szemlélődést is ellehetetlenítik. Sőt a Globális Helymeghatározó Rendszer, közismertebb

néven a GPS korában lassan már tájékozódni sem kell megtanulnunk. Az autópálya pedig az út eszméjének tökéletes sterilizációjának tekinthető. Nem beszélve a repülőgépek kontinensnyi távolságokat néhány órára zsugorító sebességről. Néha úgy érzem, nem szabadna két óra alatt Bukarestből Párizsba megérkezni. Ki tud manapság bármit egy ekkora távolságról? Ki tudja, mi veszett oda, hogy nem rendelkezünk már ezzel a tudással? Csak faljuk, zabáljuk az üres tereket. Legszívesebben el sem indulnánk, egyből szeretnénk megérkezni. Hiszen nincs időnk másra.

Fontos megjegyezni: nem önmagában a sebességgel van baj, hiszen a sebességben van valami megigéző, ami lábba hozza az elmét, és arra készíti a testet, hogy pörögjön, ugorjon, szaladjon. A sebességnek azonban meg kell őriznie a testre való vonatkozását, különben átfordul az üres tér igézetévé, amiből már nem tudunk átemelni semmit. Ezzel a sebességgel legfeljebb az elmét tudjuk átvenni, ahogy a virtualizálás más lehetőségeivel is. A mozgatott test felől a világnak egy rétegzett, a különböző irányokból érkező élmények egymást keresztező és ezáltal feldúsuló tapasztalata tud feltárulni. Annak tudása, hogy nemcsak bele vagyunk helyezve a világba, mint egy dobozba, hanem saját pozíciónk felől, azt mozgásba hozva tárul fel és lesz több a világ. A szellem nem teheti meg, hogy kiiktatva a távolságot, mintegy átnyúlva a test fölött érje el a világot. Ugyanakkor a pingpong, a tánc, a szaladás, a biciklizés azt is megtanította számomra, hogy a mozgás valahol szellemi élmény is, de úgy, hogy folyamatosan kimozdítja, felülírja érzékelésünk, gondolkodásunk a távolságtartás, a kívülállás felől megképződő struktúráit. Hely, tér, idő, jelenlét, énszerűség, együttlét, múlt, jövő – mind-mind játékba hozódik ezáltal. Ezért mondhatom végső konklúzióként: a mozgás semmit sem hagy érintetlenül.

