

TÓTH RÉKA ÁGNES

Mozgásgyakorlatok kettőre

Nevezzük el.

A tengeri jég lassú olvadása
nem akadályozhat meg ebben.

A mederben nőstények és hímek,
kimerészkedtek a napfényre,
hogyan alávessék magukat az ismétlődő szertartásnak.
Ez azonban nem zajlik egyről a kettőre.

Első lépés a figyelem felkeltésére tett kísérletre:
ügynevezett násztánc.

A hím a tollazat váratlan megvillantásával,
a pompázatos színek felmutatásával,
ha csak másodpercekre is,
de elvárásolja a nőstényt.

Mindez egy előre jól begyakorolt
koreográfia végeredménye.

De itt még nem értek véget a próbatételek.

A figyelemfelkeltés nem elegendő.

Még is kell tartani azt.

A szemkontaktus felvétele elengedhetetlen.

Hagyjuk, hogy a fény áthaladjon a szaruhártyán.

Várjuk meg, amíg az elülső csarnokban tétovázik,

majd rávegye magát, hogy átússzon lassan az üvegtesten.

Ha megérkezik a retinára, vehetünk egy nagy levegőt,
amit utána visszatartunk.

A fény szaruhártya mellső felszínén szenved törést.

Azt hisszük itt kezdődik minden.

Még ne fújjuk ki.

Pislogni ilyenkor ritkán.

Az első kép fordított.

Lilás tónusban kezdenek
világlani a dolgok.

Néha aranyban is akár.

A pupilla egyre szűkül.

Egyetlen alak ég rá.



A látótér összezsugorodik,
ezért a kezdeti tétovaságokat
bocsássuk meg.
Felejtjük el.
A pupilla szűkül.
A környezet egyetlen zajos háttér,
olykor kiszűrődik egy metronóm ketyegése.
Kövessük.
Ha a jobb, akkor a jobb,
ha a bal, akkor a bal.
Fel, majd le, előre és hátra.
Úgynevezett testgyakorlás.
Egyes helyeken szerelem,
máshol ritka neurológiai rendellenesség.
Ismételjük el és újra,
amit megtanultunk már.
Napjában többször is,
hogy a tökéletességig csiszoljuk
a közös mozdulatokat.
Ne feledkezzünk meg a részletekről:
a kar és a láb harmóniáját,
a száj és a szív akkordjait,
az egyeket és a kettőket tartsuk be.
Tartsuk fontosabbnak mindennél.
Akkor is folytassuk,
ha a megváltozott sav-bázis viszonyok
akadályoztatnának.
Ne rettenjünk meg
az esetleges mikroszkopikus sérülésektől.
Minél többet gyakorolunk,
annál rugalmasabbak leszünk.
Az összehúzódásra és elernyedésre alkalmas részek
néha elmozdulhatnak egymás mellett.
Fel. Le. Le.
Nevezzük tavasznak.
Valahogy így.
Most még egyszer.
A felelős rostok
megváltoztatják méretüket és alakjukat,
nevüket és lacímüket.

Van, amit akaratlagosan
nem irányíthatunk.
Ilyenkor bízunk
az alapvető életfunkcióink működésében.
Ilyenek a menekülés, a maradás, a mérlegelés.
És még egy m-mel kezdődő szó.
Ilyenkor bízunk.
A kar és a láb akkordjaiban,
a száj és a szív harmóniájában,
az egyben és a kettőben.
Folytassuk, ha és amennyiben.
Ne rettenjünk.
Szokásos.
Mozgás. Esték.
A kar a láb. A száj a szív.
Az egy sose kettő.
Az egyek.
Az egyek.
A kettő. És.

