

A jóga szerepe Sztanyiszlavszkij rendszerében és az affektív mozgáspedagógiában

ADAMOVICH Ferenc Tamás

PhD student, University of Arts Târgu Mureş
ferenc.adamovich@gmail.com

Abstract: The Role of Yoga in Stanislavski's System and in Affective Movement Pedagogy

The system of affective movement pedagogy is based on the theoretical and practical results in the field of neurology, physical theatre and yoga from the 21st century. My experiences as a dancer, teacher and yoga instructor assist me in creating this system. On the one hand, this technique helps create a connection between emotions, body and movement, and on the other hand, the technique also urges the body to move with the help of these connections. The hypothesis is based on the suggestion that our emotions and thoughts influence the reactions that we express.

In the present study, I examine the system of affective movement pedagogy through Stanislavski's system and by adopting the techniques of experiencing and action. I explain that hatha yoga played a decisive role in Stanislavski's technique, however, it still assumes a different function, based on the cited texts, than in the area of affective movement pedagogy. I attempt to compare the two techniques through the terminology used in yoga. The system of affective movement pedagogy affects areas that partially fill a research gap and are novel in the arts of acting and dance. Its effects are manifested in daily trainings, in creative processes and in the actor's work.

Keywords: Stanislavski; affective; movement; pedagogy; physical theatre.

„Szükségessé vált megvizsgálunk valójában mi mindent köszönhet a módszer az ősi indiai filozófiának és gyakorlatoknak.” (Cserkasszkij 2009, online)

A tanulmányban Sztanyiszlavszkij rendszerén keresztül vizsgálom az affektív mozgáspedagógia rendszerét az átélés és az alakítás tekintetében. Bemutatom Szergej Cserkasszkij tanulmánya alapján, hogy a *hatha jóga*nak Sztanyiszlavszkij technikájában meghatározó szerepe volt, de mégis az idézett szövegek alapján más funkcióban artikulálódik, mint az affektív mozgáspedagógia területén. A jóga terminológiáján keresztül kísérletet teszek a két technika összehasonlítására. A téziseket a legfrissebb neurológiai eredményekkel igazolom. Sztanyiszlavszkij rendszere olyan területeket



érint, ami nemcsak a színművészetben, hanem a táncművészetben is jelentősek. Hatásai megnyilvánulnak a napi szintű tréningben, az alkotói folyamatban és a színpadon való létezésben is. Sztanyiszlavszkij kijelölte a játékhoz szükséges belső tényezőket, melyek az átéléshez és a külső tényezőket, amik az alakításhoz kapcsolódnak. Az alakítást cselekvésnek hívom a dolgozatban, mivel egy aktivitáshoz kapcsolódik, ami fizikai változással jár. Ennek része lehet a test elmozdulása, a gesztusok minősége vagy az arc izmainak aktivitása is. Ha ennél még szélesebbre nyitjuk a vizsgálat tárgyának fókuszát, akkor megfigyelhetjük, hogy ez a két fő folyamat valójában egy dologra épül, ez pedig a figyelem irányítása. A figyelem irányítása, vagyis a koncentráció fejlesztése indokolja a jógá bevezetését a tréningekbe, ami szervesen kapcsolódik az átéléshez és a cselekvés felépítéséhez is.

Először általánosan bemutatom Sztanyiszlavszkij rendszerében a figyelem szerepét, majd rátérek arra, hogy hogyan fejleszthetők a jógával azok a készségek és képességek, melyek egyes gyakorlataihoz közvetlen vagy közvetve kapcsolódnak. Majd a figyelemre fókuszálva folytatom vizsgálatom és keresem azokat a szegmenseket, ahol markánsan megjelenik.

Ezután bemutatom, hogyan változott meg Sztanyiszlavszkij gondolkodása késői időszakában, és ez hogyan kapcsolódik az affektív mozgáspedagógia rendszeréhez. Majd megvizsgálom, milyen tudományos megközelítések vannak érvényben, melyek már jelentősen fejlődtek Sztanyiszlavszkij élete óta. Végül megnézzük, hogy az érzelmekkel kapcsolatban milyen tudományosan igazolt fizikai vonatkozások vannak, amik segítségével közelíthetünk egy mentális állapot felé.

Sztanyiszlavszkij rendszeréről

Sztanyiszlavszkij a természetes reakciókat és kifejezéseket kereste. Kereste a tiszta érzelmi pillanatot, amiből az ihlet fakad és impulzust ad a cselekvésnek. Kereste hogyan lehet végig megőrizni a figyelmet és a kapcsolatot a színpadi környezetben. Közelebb akart kerülni a valóságban megjelenő belső érzésekhez és cselekvésekhez. Jogosan merül fel bennünk a kérdés: hogyan legyünk természetesek egy újraalkotott valóságban? Ehhez két tényezőt kell megvizsgálni: az érzelmi hátteret, vagyis az *átélést* és az abból keletkező *cselekvés* technikáját. A kettő a valóságban egymásból fakad, az egyik indokolhatja a másikat, ahogy azt a neurológiai tudományok már igazolták. A színpadon viszont, ahol rekonstruáljuk a valóságot, ott megvan a lehetőségünk, hogy ezt szabadon egy mesterséges helyzetből kiindulva generálhassuk. Az átélés és a cselekvés közül a cselekvés az, amit jobban tudunk kontrollálni, mivel azok izomaktivitáshoz kapcsolódnak. A cselekvésre, mint rögzíthető folyamatra gondolok, ahogy egy mozdulatot, testtartást vagy mozgást, amit tanulás révén elsajátítottunk rögzíteni és reprodukálni tudunk. Sztanyiszlavszkij beszél az értelem, érzelem és akarat hármasság vezető szerepéről is, mint amivel összeköthetjük az átéléshez kapcsolódó belső és a cselekvéshez kapcsolódó külső tényezőket. Felhívja a figyelmet, hogy egy szerepet megközelíthetünk mindhárom



tényezőre építve, a színésztől és a szerep minőségétől függően, és a másik két tényező alkalmazkodik hozzá. Ebből fakadnak a színész impulzusai, amiből a cselekvések felépülnek. Tehát a cselekvések magukban hordozzák az akaratot, az érzelmet és az értelmet mégis sokkal jobban behatárolhatóak és megközelíthetőek a fizikalitásuk miatt. Ezt Sztanyiszlavszkij is megemlíti jegyzeteiben:

A fizikai cselekvést könnyebben fel lehet fogni, mint a pszichológiai, hozzáférhetőbb, mint a belső, megfoghatatlan érzések. Alkalmasabb a rögzítésre, anyagi, látható: a fizikai cselekvés kapcsolatban áll az összes többi elemmel. Tulajdonképpen nincs fizikai cselekvés, amely nélkülözné az olyan szándékot, törekvést, a képzelőerő elgondolásait, hol nem lelhetnénk fel a cselekvés valóságába vetett hitet, következképp a bennünk rejlő igazság érzékelését.

Sztanyiszlavszkij 1951, 295

Minden esemény vagy szituáció, amit átélünk az életben, valamilyen érzelmi háttérhez kapcsolódik, valamilyen érzelmi állapotban valósul meg. Az érzelmi állapotot kiválthatja belső vagy külső tényező. A belső tényezők közé sorolhatunk egy gondolatot vagy egy vegetatív változást a testünkben. A külső tényezők közé pedig olyan interakciók tartoznak, amiben a környezetünk vagy egy másik ember játszik szerepet. A két elemet figyelembe véve a természetes viselkedéshez úgy juthatunk még közelebb, ha azt az érzelmi állapotot közelítjük meg, ami a munkánkhöz kapcsolódó cselekvésnek vagy helyzetnek a háttere és ebből eredeztetjük a választ, vagyis a cselekvésünket. Mivel bonyolult folyamat érzelmet kiváltani gondolatok segítségével, ezért az affektív mozgáspedagógiában az érzelmi állapothoz kapcsolódó testi változásokat és az arc mimikáját reprodukáljuk. Így nem a gondolataink, képzeletünk vagy emlékeink segítségével közelítünk az érzelmi állapot felé, hanem a mozgás segítségével, ami rögzíthető és reprodukálható. Megkeresem az összes olyan csatornát, ami az érzélem kifejezésében és az érzélem háttérében a fizikai dimenzióhoz kapcsolódik. Úgy tudunk az érzelmehez a legpontosabban közelíteni, hogy kikísérletezzük a hozzá leginkább kapcsolódó fizikai gyakorlatsort. Azért kell az érzelemből kiindulni, mert a fizikai mozgás segítségével hasonló izomaktivitást tudunk reprodukálni, mint amit az érzélem átélésekor tapasztalunk. Ha az érzelmi állapotot megközelítettük, akkor a cselekvést a proprioceptív érzetek impulzusait megfigyelve indítjuk. Ez a szándéknélküliség eredményezi azt a plusz feszültségtől mentes állapotot, ami egyébként az akaratból vagy a nem megfelelő érzelmi állapotból fakadhat. A többletfeszültséggel a cselekvés a természetestől eltérő mozgásminőséggel nyilvánul meg, intenzívebb vagy erőtlenebb lesz.

Amikor a táncművészek egy koreográfián dolgoznak, akkor begyakorolhatnak egy olyan mozdulatsort, amit pontosan meg lehet ismétetni, hasonló intenzitással. A koreográfiák általában zenére készülnek, ami meghatározott érzelmi töltést hordoz, hasonlóan egy drámaíró által megírt cselekményhez. A mozdulatok a zenéhez kapcsolódva, a zene érzelmi töltete, ritmikája, dinamikája segítségével kialakítanak egy belső állapotot, amire szintén hatással van az általános hangulatunk. A koreografált



táncoknál általában olyan elemeket használnak fel a koreográfusok, amiket már egyszer felhasználtak és a zenei egységekhez is alkalmazkodnak. A szándék, a zenei vezetés, a felhalmozott fizikai mozgások és a hangulat együttesen alakítják ki a táncművészekben a belső szubjektív élményt, ami így eltérhet a zene érzelmi töltésétől. Ezért hangsúlyozom többször, hogy a cselekvésen keresztül tudunk leginkább közelíteni egy érzelmi állapothoz, miután egy nyugalmi állapotot elértünk. Az affektív mozgáspedagógia ezáltal hatékonyan bővítheti az előadóművészek eszköztárát és laboratóriumi munkára ad lehetőséget.

Sztanyiszlavszkij az átélést egy megtörtént vagy elképzelt esemény felidőzésén keresztül igyekezett elérni, amit segített a színpadi környezet és a jelenetben lévő többi színész is. Az emlékfelidézést két típusra, érzéki-émlék és élmény-émlék felidőzésre osztotta, hogy a színészek emlékeik segítségével pontosabban feltudjanak idézni egy eseményhez kapcsolódó érzelmet.

A következőkben Tortsov megmagyarázta az érzés-émlékezet és az élmény-émlékezet közötti különbséget, amely utóbbi tapasztalatokon alapuló, öt érzékünkkel összefüggésben lévő valami. Azt mondta, hogy esetenként fog ezekről beszélni, amint egymással párhuzamosan előfordulnak. Ez a párhuzamosság kellemes, bár nem tudományos kifejezés a két tényező rokonságára.

Sztanyiszlavszkij 1946, 168

Egy kiránduláson megtapasztalt saját élménnyel szeretném bemutatni az élmény-émlékezetet. Visszatekintve a napra, arra emlékszem, mikor a hosszúra tervezett kirándulás közben a nap elkezdett lemenni és lassan besötétedett. A végén teljes sötétségben folytattuk utunkat, miközben vadászok lövésének hangjait hallottuk. Nem tudnám visszaidézni azt, hogy hogyan jutottunk el a legközelebbi faluig, ahol segítségünkre siettek, de az érzés, amit akkor átéltem örökre megmarad. Sztanyiszlavszkij ezt hívja élmény-émlékezetnek. Amikor boldog vagyok vajon pontosabban vagy épp ellenkezőleg kevésbé pontosan tudom felidézni ezt a félelmetes emléket? Mikor nem maradtak meg ennyire erős érzelmek, és halványabb az emlék, akkor segíthet az érzék-émlékezet. Ilyenkor az emlékhöz kapcsolódó, az öt érzékszervünkkel tapasztalható tulajdonságokra vagy a fizikai cselekvésekre koncentrálnunk, amik segítenek újra felidézni az eseményhez kapcsolódó érzelmet.

Az affektív mozgáspedagógiában ez az eljárás különbözik. Az érzelmi állapothoz kapcsolódó vegetatív változásokhoz közelítünk olyan gyakorlatokkal, melyek nem illusztrálják az adekvát érzelmet, sem gondolatban, sem fizikailag az arc mimikát kivéve. A vegetatív idegrendszer szimpatikus ágából származnak a testi változások, mivel az idegrendszer irányítja az izmokat és a szerveket. A cél, hogy úgy jöjjön létre a kívánt mentális állapot, hogy közben a gondolatainkkal ne az adott érzelemre fókuszáljunk, ezzel elkerülve az akaratból származó többletfeszültség keletkezését. Az érzelemhez kapcsolódó gyakorlatsorban páros gyakorlatok is vannak, melyben a próbateremben lévő többi tanítvány is segítheti a munkát, akár egy jelenet közben a



színpadon. Általában tükör nélküli üres teremben dolgozunk, hogy semmi se vonja el a figyelmünket vagy ébresszen bennünk érzelmet. Az átélés és a cselekvés megtapasztalását alátámasztva egy affektív mozgáspedagógia tréning végén az egyik tanítvány a következő tapasztalatokat osztotta meg. A feladat közben egy semleges mondatot kellett mondani egy improvizatív mozgás segítségével, miközben a testünket előhangoltuk a düh érzelmi állapotára. A tanítvány úgy emlékezett vissza az óra után, hogy azt az érzelmileg semleges töltésű mondatot úgy mondta dühösen, hogy csak a testérzetei készítették erre. Ha akkor kellett volna mondania dühösen, mikor belépett a terembe és boldog érzelmi állapotban volt, akkor más hangszínnel és érzelmi töltéssel, túlzásba vitte volna. A tréning alatt felépített érzelmi állapot mellett ez természetes volt. Ez a tapasztalat azért fontos, mert létrejött az a fajta szándéknélküliség, amikor nem akar az ember dühös lenni, vagy dühösen beszélni, hanem a fizikai aktivitás miatt, ami reprodukálható, megtapasztalja az állapotot. Habár a dikció is rögzülhet, azért érdemes többször gyakorolni a mozdulatsort, hogy készség szinten tegyünk kísérletet a beszédhez kapcsolódó izommozgás rögzítésére.

Tanítványai és követői, például Csehov, Mejerhold, Strasberg és Meisner tovább dolgoztak Sztanyiszlavszkij rendszerén. Strasberg és Meisner 1923-ban találkozott Sztanyiszlavszkijjal, mikor a Moszkvai Művész Színház Amerikában turnézott. Ekkor még Sztanyiszlavszkij korai tanításából merítettek ötletet, és ebből kiindulva dolgozták ki saját technikájukat. Azokból a korai tanításaiból inspirálódtak, ahol még nem a fizikai cselekvésekre helyezte a hangsúlyt. Mihail Csehov 1928-ban emigrált Oroszországból, addig Sztanyiszlavszkijnál tanult, ezért ő is Sztanyiszlavszkij korai módszeréből építkezett.

A tanulmány kiemelt célja, hogy alátámasszam a jóga különböző felhasználási lehetőségeit miszerint az affektív pedagógia nem a *pránikus energiával* dolgozik, hanem a proprioceptív érzeteket veszi alapul. A jógázás közben kialakuló figyelemirányításról és ennek mentális következményeiről már beszéltem (Adamovich 2020, 37). Ebben a tanulmányban azt szeretném bemutatni, hogy hogyan használok fel a jóga eljárását az érzelmi állapot kialakításához és mozdulatok létrehozásához.

Tanulmányomat Sztanyiszlavszkij élete végén kialakult véleménye is megerősíti, amely a cselekvésekre helyezte a főhangsúlyt, mivel azok konkrétabbak és reprodukálhatók. Szergej Cserkasszkij tanulmányát elemezve, arra következtettem, hogy a párnával kapcsolatos részek és a hozzá kapcsolódó légzőgyakorlatokkal fejleszthető koncentráció vonhatta magára Sztanyiszlavszkij figyelmét. Tiltott dolog volt Oroszországban a jóga rendszere, ezért érdekes és hiánypótló lehetett egy olyan energiamezővel való munka, amit irányíthatunk, kilöhetünk és megerősítheti a színészi játékot. Az affektív mozgáspedagógia a fizikai érzetekre helyezi a hangsúlyt. Ezért teljesen más lesz a *hatha jóga* hangsúlya a két rendszerben. Természetesen, mindkét technika markánsan kihasználja fizikai előnyeit, de a hatha jógának nem a *pránikus energiák* testünkön kívüli továbbítása a célja, viszont a koncentráció fejlesztésével kapcsolatban hatékonyan lehet alkalmazni ezt a pszichofizikai módszert.



A jóga szerepe Sztanyiszlavszkij tréningjében

Szergej Cserkasszkij tanulmánya részletesen elemzi Sztanyiszlavszkij kapcsolatát a jógával, és annak a rendszerében elfoglalt jelentős szerepével. A keletről érkező jóga rendszerével először az angolra lefordított könyveken keresztül ismerkedtek meg Amerikában, majd ezt a változatot fordították le orosz nyelvre. Ahogy Sztanyiszlavszkij rendszerét és szavait különféleképpen értelmezték tanítványai, úgy a jóga könyvek alapján is számos egyéni értelmezés jelent meg, amire elméletek épültek fel.

Sztanyiszlavszkij magánkönyvtárában és gyűjteményében két műve lelhető fel: a Hatha jóga – Az ember fizikai jóllétének jógikus filozófiája és a Rádzsa jóga – A jógik tanításai az ember szellemi világáról.

Ami azt illeti, e két könyv, amelyet 1909-ben, illetve 1914-ben fordítottak oroszra, nem valami félreeső buddhista kolostorban vagy egy indiai remetejogi kunyhójában fogant, hanem 1904-ben és 1906-ban, a zajos Chicagóban, amely az 1893-as Vallások Parlamentjét követően a jóga megismerésének központjává vált a nyugati világ számára. Egy amerikai szerző írta őket, bizonyos William Atkinson (1862-1932), akinek nevét és életének folyását – visszahúzódo alkatának és számos (nem kevesebb, mint tíz!) álnevének köszönhetően – mára jószerivel feledés borítja.

Cserkasszkij 2009, online

A tanulmányom szempontjából a legfontosabb információ, amit felhasználok, hogy Sztanyiszlavszkijnek voltak *hatha jógával* kapcsolatos könyvei a könyvtárában, amiket kötelezően kellett olvasni tanítványainak, illetve, hogy a napi tréningje között megtalálhatjuk a jógát is. Ezen kívül a jegyzeteiben is beszél a *pránáról* és az energiával kapcsolatos munkáiról. Sztanyiszlavszkij azt írja könyvében (Sztanyiszlavszkij, 1946, 210), hogy mikor nyugodtak vagyunk akkor a sugárzásnak a folyamata alig érzékelhető, viszont, ha egy erős érzelmi állapotban kerülünk, ezek a sugarak határozottá és felfoghatóbbá válnak. Ennek és az energetikai gyakorlatoknak (*pranayama*) vizsgálatával azért nem foglalkozom részletesen, mivel még nem állnak tudományos eszközök rendelkezésre, amik alátámaszthatnák ezt a bonyolult folyamatot. Az affektív mozgáspedagógiában ebből a megfontolásból csak a proprioceptív érzeteket vizsgálom, amit könnyebb érzékelni, és az izomaktivitás méréshez már találunk tudományos eszközöket és eredményeket.

A jógával kapcsolatban félreértésre adhatott okot, hogy Sztanyiszlavszkijnek nem jóga mesterek tanították a jógát, akik Indiából érkeztek vagy szereztek tapasztalatot valamelyik gurutól. Egy másik ok pedig a fordításból keletkező félreértések lehettek. A félreértések miatt Sztanyiszlavszkij más konzekvenciákat vonhatott le a *hatha jógáról*, amit rendszerében ugyanolyan fontosnak tartott, mint a beszédgyakorlatokat.



„Sztanyiszlavszkij 1919-1920-as évadból származó jegyzetfüzetei több ponton tanúsítják, hogy a hatha jógát ugyanazon a szinten gyakorolták stúdiumaik során, mint a svéd gimnasztikát, a ritmusgyakorlatokat, a Duncan-féle görögtornát, a beszédgyakorlatokat vagy az izomlazító tréninget.” (Cserkasszkij 2009, online)

A feljegyzésekből ezen kívül az is kiderül, hogy tanítványai nem csak a testgyakorlatokat gyakorolták rendszeresen, hanem az energetikai gyakorlatokat is, a *pranayama*-t. A jógában megkülönböztetünk *pránikus* gyakorlatokat és fizikai gyakorlatokat. Mindkét gyakorlattípus kölcsönösen hat az elme folyamataira is.

A direktor a mai órát ezzel kezdte:

Mínhogy ezek a kisugárzások a színészek viszonyában annyira fontosak, kérdés, lehet-e technikai eszközökkel ellenőrizni? Lehet-e akarattal létrehozni ezeket?

Most megint abban a helyzetben vagyunk, hogy kívülről kell elindulnunk, amikor a vágyaink kényszerítés nélkül nem jönnek. Szerencsére szerves kötelék van test és lélek között. Ennek ereje oly nagy, hogy mindent tud, csak éppen halottat életre kelteni nem. Viszont gondoljanak egy vízben fuldokoló emberre. Mesterséges légzés alkalmazásával tüdeje kénytelen levegőt bevenni és kiadni. Ez megindítja a vérkeringését s akkor szervei újra megszokott funkcióikat kezdik s így visszatér az élet ebbe a jóformán halott emberbe.

Ugyanilyen elvből kiindulva használunk mesterséges eszközöket: a külső segítség ösztönzi a belső folyamatot.

Sztanyiszlavszkij 1946, 217

Hasonló logikai következtetésből kiindulva gondolom azt, hogy a cselekvéssel, mint külső segítséggel határozottabban és eredményesebben lehet megközelíteni a belső érzéseket, mint az energiamezőre vagy a gondolatokra építve. William James elmélete szerint a cselekvések olyan testi változásokat indíthatnak be, amiket felismerve az elménk kialakítja a hozzá kapcsolódó mentális állapotot. Nem a viselkedés imitálásáról van szó, hanem az érzelemhez kapcsolódó belső változásokhoz való közelítésről.

Sztanyiszlavszkij megpróbálta a *pránikus energiát*, amiről a keleti tanításokban olvasott, arra használni, hogy közvetítsen valamit a színpadon. De már akkor érezhette, hogy ez egy bizonytalan terület, ami valamiért nem úgy működik, ahogy ő szeretné, és lehetetlen technikát kifejleszteni az irányítására. Két vagy több személy között létrejött interakció során a viselkedésünk kiegészül a másik viselkedéséről alkotott elképzeléssel, de ezt nem *pránikus* kisugárzásnak hívjuk. A másik különbség, amit Sztanyiszlavszkij említ, hogy ha erős érzelmek alakulnak ki, akkor erősebb a *prána*. A *hatha jógában* a *pránikus* folyamatokra hat a testhelyzetünk, izomaktivitásunk, légzésünk, figyelmünk és az elménk. Amikor erős érzelmi állapotban vagyunk, akkor nagyobb feszültség (*vegetatív arousal*) van bennünk, amik nem segítik a *prána* áramlását. Ha az izom nyúlik, akkor teszi intenzívebbé a *prána* áramlását. Ha az izom feszül, akkor az gátolja az energiaáramlást. Tehát már ez a jelentős különbség is indokolja, hogy Sztanyiszlavszkijnak nem voltak megfelelő ismeretei a *pránáról*, ezért az ezzel



kapcsolatos gyakorlataira is kritikusan kell tekintenünk. Sztanyiszlavszkij megpróbált feladatokat is felépíteni az energia befogadásra és közvetítésre, eljárást kitalálni rá, de már a saját tapasztalataiból is láthatjuk, hogy mennyire bizonytalan a talaj, amire épített.

Tortsov leült velem szemben. Kérte, hogy válasszak egy tárgyat, annak megfelelő képzeletbeli alakjával és sugározzam át rá. Megengedte szavak, gesztusok és arckifejezések használatát. Ez hosszú időt vett igénybe, amíg végre megértettem, mit akar és sikerült vele kapcsolatot teremtenem.

Hosszú ideig figyelve nézett rám és én megszoktam a kísérő testi érzéseket. Ekkor elvégeztem az általa kijelölt feladatot, egyiket a másik után és uraltam kifejezésem eszközeit: szavakat, mozdulatokat, addig, amíg csak kénytelen voltam a vele való kapcsolatomat csupán kisugárzásból s annak befogadásából fenntartani.

Sztanyiszlavszkij 1946, 217

Az idézet jól mutatja azt a bizonytalanságot, ami Sztanyiszlavszkij életének végén is eltölthette, és amiért a rendszerben a fizikai cselekvésekre helyezte a hangsúlyt, a gondolatokkal és az energiamezővel szemben. A jógát nem véletlenül hívják interoceptív megismerési módszernek vagy önmegfigyeléses tapasztalati tudománynak is. A kintről érkező impulzusokkal kapcsolatban is önmagunkat figyeljük meg. Amikor gyakorlás közben látunk egy pókot a falon, akkor nem arra figyelünk, hogy mekkora a pók, hanem hogy mit érzünk, amikor meglátjuk a pókot. Ez egy ítéletmentes megfigyelés. Miután megtapasztaltam milyen érzést vált ki ez a látvány, tovább lépek. Több pszichofizikai gyakorlati tréningen is használják azt a bemelegítő feladatot, amikor egymással szemben állunk, kényelmes távolságban, és csak megfigyeljük a másikat, ahogy Sztanyiszlavszkij is tette. Két dolgot figyeltem meg, amikor ezt a feladatot gyakoroltam. Milyen az, amikor akarattal irányítom az interakciót és milyen az, amikor hagyom folyni az érzéseket, azáltal, hogy csak megfigyelem? Az akarat akkor érvényesül, ha valamit át akarok adni, szándékosan közvetíteni. A jógában benne van, hogy megfigyelek és nem közvetítek vagy átadok valamit. A harmadik előnye annak, hogy az affektív mozgáspedagógiában használom a jógát, az, hogy a mentális hatás mint következmény jön létre. Tehát úgy érek el egy célt, hogy azt nem akarom. Így közelítünk a neutrális állapot felé, így közelítünk utána egy érzelemhez, majd így jönnek létre a mozdulatok is az affektív mozgáspedagógia segítségével.

Sztanyiszlavszkij a gyakorlatot a későbbiekben már gesztusok és arckifejezések nélkül is használta, ahol már csak a tiszta prána energiával próbált dolgozni, hasonló bizonytalanság és erőltetés közepette. A következő idézetben már a koncentrációt is megemlíti, amit a 21. század neuropszichológiai eredményei is tudományosan alátámasztottak.

Szabadabb szóhasználattal élhetett Vera Szolovjova (1892-1986), aki szintén az Első Stúdióban játszott, de már az Egyesült Államokban írta meg visszaemlékezéseit:



Nagyon sokat dolgoztunk a koncentráción. Úgy neveztük a gyakorlatot, hogy »Kerülj a körbe!«. Elképzeltünk egy kört, amely körülvesz bennünket, és közösen »pránasugarakat« küldtünk a térbe meg egymásnak. »Továbbítsátok a pránát« – mondta Sztanyiszlavszkij -, »azt akarom, hogy az ujjaim hegyén keresztül áradjon... Istenhez... az égbe... vagy később a partneremhez. Hiszek a belső energiámban és átadom, kiterjesztem.«

Cserkasszkij 2009, online

A hatha jóga pránasugarak küldésére nem, viszont arra alkalmas, hogy koncentrált állapotot tartson fent a gyakorlása alatt, valamint a gyakorlás után az elme plaszticitásának köszönhetően megtartja a koncentrálásra nyitott állapotát a tréning vagy az előadás alatt. Ilyenkor az elménk fokozottan tud koncentrálni tárgyára és eközben segít elcsendesíteni az elmét a zavaró gondolatoktól. Három dolog miatt is fontos lehetett a koncentrált állapot Sztanyiszlavszkij rendszerében: az egyik a belső képre való figyelem, ami segítette az átélést. A másik a színpadi környezetre irányuló koncentráció, amennyiben nem egyedül végezte egy tanítvány a gyakorlatot, hanem csoportban. Végül a cselekvésre irányuló koncentráció, ami a test ellazításáért is felelős. A test ellazításának képességét a tudatos testhasználatához kapcsolom, ahogy a színészek figyelmükkel végig követik a testet és ellazítják a feladat szempontjából szükségtelenül feszített izmokat. Sztanyiszlavszkij nagy valószínűséggel nem ezért tartotta fontosnak a jóga használatát, hanem hogy segítse a belső energiák irányítását. A koncentráció fontosságát a színpadon tovább hangsúlyozza. Sztanyiszlavszkij a folytonos vonal megtartásának nevezte a figyelem fenntartását előadás közben.

De abban a pillanatban, ha valami elvonja szerepétől és saját mindennapi élete befolyása alá kerül, akkor a színész a rivalda mögé, a közönség körébe, a színház falain túlra jut, ahová éppen figyelmének tárgya vonja. Közben tisztán, de gépiesen játssza szerepét. Amikor gyakoriak az ilyen kisiklások s a színész személyes sorsa közrejátszik, lerombolódik a szerep folytonossága, mert a színésznek nincs többé vele kapcsolata.

Sztanyiszlavszkij 1946, 195

A figyelemnek e folytonosságát végig fent kell tartanunk, az egész jelenet alatt. Eközben cselekszünk, kapcsolatba lépünk más színésszel, ha többen vagyunk a színpadon, amik folyamatosan kizökkentheti a fókuszunk. Ha például nem ugyanarra gondolunk egy jelenet alatt, és az ihletett állapot más cselekvésre készítet minket, mint a kollégánkat, akkor megszakadhat figyelmünk folytonossága. Ugyanakkor segítségünk is lehetnek színésztársaink, a díszlet, egy helyzet, amit átéltünk már.

Vajon tudta Sztanyiszlavszkij, hogy a jóga milyen készségeket és képességeket fejleszt, és milyen szempontból rendkívül hasznos ez a testtudati technika? Vajon ismerte a jógának az előnyeit, melyek egyes gyakorlatainak céljaival hasonlóak voltak? Hogyan használja ki a jóga előnyeit az affektív mozgáspedagógia, szinkronban



Sztanyiszlavszkij tanításával? Miben különbözik a jóga felhasználása az affektív mozgáspedagógiában? – ezek a kérdések tevődnek fel a kutatásomban.

A jóga előnyei közül először is azt az eljárást használok fel az affektív mozgáspedagógiában, amikor a figyelmünket a testérzeteinkre irányítjuk, ezáltal kizárva a többi gondolatunkat. Így a beáramló gondolatok kevésbé befolyásolhatják hangulatunkat. Ezt az előnyt felhasználjuk a tréning alatt miközben a mozgással érzelmek tulajdonságaihoz közelítünk, vagy amikor mozdulatokat hozunk létre. Ezeket a folyamatokat hasonló eljárással végezzük, mint ahogy a figyelmünket irányítjuk jógázás közben, a gyakorlatok alatt. A testükben található testérzetekből fakadó tapasztalatok különbözőek lesznek két gyakorlónál, de ahogy a figyelmükkel a proprioceptív érzeteket azonosítják, az elmét lefoglalja a feladat, és pozitív visszacsatolás kapcsolódik hozzá. Majd tovább monitorozhatjuk testünket újabb testérzeteket beazonosítva. Ezzel számtalan gondolatot zárhatunk ki, mely befolyásolhatja érzelmi állapotunkat. Így közeledhetünk egy neutrális érzelmi állapot felé, érzékenyíthetjük hatékonyan a figyelmünket és közben fejleszthetjük a figyelemhez kapcsolódó képességeket. Ezt egészíti ki, hogy a gyakorlás közben tudatosan ellazíthatjuk azt az izmot vagy ideget, amire a figyelmünket irányítjuk. Tudatosság szempontjából koncentráltabb állapotot érhetünk el jógázás közben, mint amikor egy színészi technika keretén belül improvizálunk, mivel a figyelmünk kevesebb dologra fókuszál.

A második előny, amit a jóga-hoz kapcsolódva felhasználok: az optimális erő kifejtés elve. Az optimális erő kifejtés elve a jóga *jama* elveiben található *brahmacharya* elvhez kapcsolódik, ami önmegtartóztatást, önmérsékletet jelent. *Ászana* gyakorlás közben úgy nyilvánul meg, hogy a gyakorlatot a szükséges és elégséges erő kifejtéssel hajtjuk végre. Ezt a gitár húrjainak analógiáján keresztül lehet megerősíteni. Ha túl van feszítve a húr, akkor elszakadhat, ha pedig laza, akkor nem fog megszólalni. Ha optimális erővel gyakoroljuk az *ászanákat*, akkor előbb relaxációba, majd meditált állapotba visz. A gyakorlat ebben az esetben erőlködésmentessé válik, így nem termelünk felesleges feszültséget. Ilyenkor izmaink nem feszülnek, hanem nyújtóznak és tekintetünk is nyugodttá válik. Így felismerhetjük azt az állapotot, amikor csak a gyakorlat szempontjából szükséges izmokat aktivizáljuk. Ha ezt megtanuljuk, bármilyen mozgás során alkalmazni tudjuk. Így végezve a gyakorlatokat a mozdulat természetessé válhat. Ezt szeretném a különböző érzelmi állapotokban is megtalálni. Sztanyiszlavszkij technikájában a következőképpen jelenik meg:

Tortsov azt parancsolta, hogy amikor az izmaink "izolált" csoportját használjuk, például a kar-, váll-, láb-, hátizmokat, testünk összes többi részének szabadnak, lazának és minden feszítéstől mentesnek kell lennie. Például, ha valaki vállizmai segítségével felemeli egyik karját, ezt az izmát csak annyira szabad megfeszítenie, amennyire az a mozdulathoz szükséges. A kart, könyököt, csuklót, ujjakat és minden más izmot teljesen lazán kell tartani.

És sikerült nektek elérni ezt?



Még nem - tette hozzá Paul -, de fogalmat szereztünk arról, hogy mit fogunk érezni, ha idáig feldolgoztuk magunkat.

Sztanyiszlavszkij 1946, 111

A harmadik előny, ami a jogából származik és felhasználó az affektív mozgáspedagógiában az, hogy nem az akaratum miatt érvényesülnek azok a hatások, amiért végezzük a gyakorlatokat. A *hatha jóga* célja az idegrendszer harmonizálása, majd az érzelmeink és gondolataink elcsendesítése. Ez nem úgy jön létre, hogy el szeretnénk érní, és küzdünk a gondolataink ellen, hanem csak egyszerűen figyelmünket a testérezeteinkre irányítjuk, és egyre kevesebb esélyt aduk az ettől eltérő gondolatok beáramlására.

A figyelem és a jóga viszonya

A jóga óra kezdésekor halkan azt mondom, hogy „hunyd be a szemed, figyelmedet most már befelé irányítsd. Vegyél egy mély levegőt és a kilégzéssel lazíts, engedj el minden feszültséget. Szemlélődj...”. A jóga a figyelem irányításával dolgozik. Az *ászanák* abban térnek el egy gimnasztikai gyakorlattól, hogy figyelmünket a testünkre irányítjuk és tudatosan végezzük a mozgást. A figyelmünk a gyakorlás közben orientálódhat a légzésünkre és a légzés által keltett érzetekre vagy a testünkben keletkező fizikai érzetekre. A jóga a tapasztalásra helyezi a hangsúlyt. A vezető jóga mesterek is azt tanítják, mit kell csinálni, hogy megtapasztald azt, amit ők. Milyen fizikai és energetikai gyakorlatot kell elvégezni, hogy elérje az ember a teljes csendesség állapotát. Patandzsali hindu bölcs szerint, aki leírja kétezer évvel ezelőtti művében, a *Jóga-szutrák*ban a jóga tanait, a jóga definíciója: „*Jogas csitta vritti niródhá*”, a jóga az elme folyamatainak lebírása, igába hajtása. Tehát a mentális folyamatok elcsendesítése. Ezt úgy érzük el, hogy figyelmünket a testérezeteinkre irányítjuk, miközben az *ászanákat*, vagy figyelemvezetési gyakorlatokat végzünk. Ebből láthatjuk, hogy a figyelem irányításával képesek lehetünk elménket irányítani. Az affektív mozgáspedagógia is erre az eljárásra épít. Figyelmünkkel nem arra koncentrálnunk, hogyan közelítsünk a neutrális állapot felé, hanem megfigyeljük testérezeteinket, amik a kívánt érzelmre jellemző fizikai változásokhoz hasonlítanak, ezért az elmét a kívánt érzelmi állapot felé vezetik. A technika nemcsak az érzelmi állapot kialakulását segíti elő, hanem abban a testérezeteinket megfigyelve mozdulatokat indíthatunk el.

Az affektív mozgáspedagógia az energetikai érzetekkel nem, csak a propriocepcióból származó érzetekkel foglalkozik, amelyek könnyebben azonosíthatók és tudományosan is megerősítettek. A fizikai érzetek intenzívebbek, mint az energetikai érzetek és kevésbé társulhatnak hozzá a képzeletből fakadó tapasztalatok. A fizikai érzetek ezenkívül intenzitásuk miatt sokkal inkább lekötik a figyelmet, még akkor is, ha nem a legintenzívebbekre koncentrálnunk. Intenzív fizikai érzeteknek hívjuk az adott *ászana* hatásához kapcsolódó izomcsoport munkáját. Például a *paschimottanászana*ban



a *hamstring* (comb hátsó részén található izmok összesége) nyúlik meg a leghangsúlyosabban. A fizikai testérzetek intenzitásai a befektetett energia mennyisége függvényében változnak. A kezdő jógázók rövid időn belül ráéreznek és megtanulják az intenzív fizikai érzetek megfigyelését, megtanulják milyen érzetekkel jár az izom feszülése és ellazulása. Amikor az intenzív érzeteket megfigyelik a testen belül, utána fokozatosan egyre kevésbé intenzívebb érzetek felé közelíthetnek. Mivel egyszerű vagy statikus mozgások közben végezzük a testérzetfigyeléseket, ezért a figyelmünk könnyebben fordítható az intenzív és a kevésbé intenzív érzetek felé. Jó példa erre, amikor a futás során a talp érintésére figyelünk. Mély testérzetfigyelésekre statikus vagy repetitív mozgás közben van lehetőségünk. Figyelmünk vezetése azért is tud hatékony lenni, mivel nincs szükség arra, hogy mozgás közben egy képzeletbeli képre fókuszáljunk. Egyszerűbb elménket olyan cél felé irányítani, ami konkrét és nem igényel a megfigyelés közben plusz aktivitást, mint amikor fejben összeszorozzuk a 3-at a 19-cel. A repetitív vagy a statikus gyakorlatok közben a figyelemvezetés egyszerűbb, mint egy nagy figyelmi aktivitással járó mozdulat közben egy elképzelt emlékből fakadó képre aktívan koncentrálni. Csehov technikájában a pszichofizikai gyakorlatoknál, amikor elképzélünk egy szögekkel teli buborékot, ami előttünk van, és mi megpróbáljuk megérinteni, vagy belenyúlni a kezünkkel, a figyelmünk irányítása által változik a mozgásunk minősége. Tehát itt egyszerű, lassú mozgás közben a figyelmünket a képzetünk fenntartására fordítjuk. Miközben a jógánál az egyszerű készség szinten végrehajtott mozgás közben a figyelmünket tudjuk a testen belüli aktivitás monitorozására irányítani. A képzelet megalkotása és fenntartása nagyobb aktivitást kíván az elmétől, mint a test monitorozása, mivel a végcélja nem passzív állapotra irányul. Mivel a vizualizált képet fenntartjuk, ezért kevesebb figyelmi kapacitásunk marad a mozgásra. A cselekvés véghezvitelekor három tényezőre kell figyelniünk: 1. Az egyszerű mozgásra, amit végzünk. 2. A testérzetekre, amit megtapasztalunk. 3. A képzeletünkben fenntartani kívánt vizuális képre. Tehát három tevékenység felé osszuk a figyelmünket. Ezzel szemben az affektív mozgáspedagógiánál két felé kell osztani a figyelmünket: 1. Az egyszerű mozgásra, amit végzünk. 2. A testérzetekre, amit megtapasztalunk. Két tényezéből az egyik tevékenység a mozdulathoz tartozó izommunka, ami készségintű és repetitív, akár a futás, ezért automatikus folyamatként nem igényel intenzív figyelmi kapacitást. Így a figyelmünk irányulhat teljes mértékben a testérzetekre. A tréning során a testérzetekből fakadó mozdulatokat a légzéssel összehangolva ismétljük, és ezáltal rögzítjük is pályáját. Nem egy konkrét mozdulatot hozunk létre, hanem egy mozdulatívet, amit tudunk nagyítani, kicsinyíteni, vagy különböző dinamikai tulajdonságokkal végrehajtani. Ezzel szemben, mikor egy elképzelt képet kell fenntartanunk, akkor aktív a figyelmünk: a mozgáson, a testérzeteken és a vizualizált képen is. Ennek következtében a koncentrációnk kibillenhet. Mivel ez nem olyan tevékenység, hogy egy vagy két tényező összekapcsolódhat és készségintűvé válhat mint, amikor éneklünk egy szöveget és közben egy kötött mozgást végzünk vagy amikor biciklizünk. Futás közben is több készség szinten kialakult tevékenységet összehangolva alakítjuk ki a futás



képességét. Ahogy a tudományos igazolását a doktori kutatásomban bemutatom, az aktivitási szint alacsonyabb, amikor egy emléket idézünk fel az elménkben. Az emlékek az előhívás során jönnek létre az idegrendszer által tárolt információ részletekből. A részletek felidézése és összefűzése pedig jobban megterheli a figyelmet, mint a testérzetekre irányítása. A bonyolultabb feladat miatt, amikor hosszabb távon kell az emlékek felidézésre irányítani a figyelmet, akkor alacsonyabb lesz az aktivitási szint, és ezzel a figyelem teljesítménye is.

Tehát a két eljárás között a különbség, hogy jógázás közben két tényezőre irányuló figyelmünk miatt a koncentrációnk erősebb és stabilabb lesz, mint általánosságban a képzelettel dolgozó fizikai színházi (pszichofizikai) technikákban. A jógát is hívhatjuk pszichofizikai technikának, mivel egyszerre hat a mentális és fizikai szinten is. Az affektív mozgáspedagógiát azért hívhatjuk pszichofizikai technikának, mivel itt is szervesen kapcsolódik egymáshoz, és hatással van egymásra az elme és a test. A nagy különbség Sztanyiszlavszkij technikájával szemben az, hogy mielőtt elkezdjük létrehozni a cselekvést, azelőtt az elménket előhangoljuk a feladatra, hogy ezzel segítsük a reakciók kifejeződését és természetességét. Ezáltal kizárhatjuk az alaphangulatunkból fakadó érzelmi feszültséget. A természetességet úgy őrzi meg az affektív mozgáspedagógia, hogy itt nem cselekvés rutinokban vagy konkrét válaszokkal dolgozunk. Absztrakt mozgások alakulnak ki, de a technika segíthet az akarattal kialakított mozgások minőségének szabályozásában is.

Az affektív mozgáspedagógiában az átélés és a cselekvés folyamata másképp épül fel, mint Sztanyiszlavszkij rendszerében. A próbái alatt improvizálni kell, miközben folyamatosan egy képzetet tartunk fent, például annál a feladatnál, amikor azt kell elképzelni, hogy egy őrült van az ajtó mögött. Az affektív mozgáspedagógiában három fázisra oszlik az átélés és a cselekvés folyamata: 1. közelítünk a neutrális állapot felé; 2. közelítünk a kívánt érzelmi állapot felé; 3. kialakul a hozzá kapcsolódó mozdulat. Amiatt, hogy ez külön valósul meg, a részfázisokra nagyobb figyelmet tudunk fordítani, ezért koncentráltabbak leszünk a folyamat közben. A cselekvés létrehozása közben is megőrizzük a két tényezőre való figyelmet: 1. a testérzetekre, amire koncentrálnak (ez lesz az aktív, monitorozó figyelem); 2. az improvizációs repetitív mozgásra. Ebben az esetben az improvizációs mozgáson lesz a passzív figyelem. Tehát az affektív mozgáspedagógiában a cselekvésnél megváltozik a figyelem orientációja. A passzív figyelem középpontjában a mozgás lesz, hasonlóan a készség szinten kialakult képességhez, a futáshoz. Az aktív, elsődleges figyelem pedig a testérzetekre és az abból fakadó impulzusokra koncentrálnak. Ezért lehet azt mondani, hogy az affektív mozgáspedagógiában a nem a szándék, hanem a testérzetek készítenek mozgásra a testet.

Figyelem és izomlazítás viszonya – Optimális erő kifejtés elve

A figyelem a testen belüli feszültségre is hatással van, ami befolyásolja az átélés és a megfigyelés folyamatát is. A figyelmünk segítségével tudjuk szabályozni az erőt, amit



beleviszünk egy gyakorlatba vagy a légzést, illetve egész létezésünket. Ha figyelek, hogy a légzésem nyugodt legyen, akkor fel tudom oldani az elmében és a testben keletkező feszültséget, ezáltal a gyakorlat erőlködésmentes lesz. Ebben benne van a testtudatosság is, amikor csak azokat az izmokat aktiváljuk, ami a gyakorlat végrehajtásához szükséges, és a többi izmot ellazítjuk. Ilyenkor erő kifejtés lesz a gyakorlatokban, de nem válik erőlködötté. A túlfeszültség és az alulfeszültség problémája gyakran fennállhat egy táncművész vagy egy színművész munkája során. Már a próbafolyamatban is megfigyelhető, de amikor színpadon van a színész a stressz-szint emelkedése miatt intenzívebb lehet az eltérés. Ez következhet a mozgáskoordinációs képességek gyengeségéből és a nem megfelelő testtudatból is. Ennek tudatos kontrollálására mindkét technika nagy hangsúlyt fektet. Az izomfeszültség kialakulhat gondolataink, érzelmeink vagy a helytelen mozgásfolyamat miatt. Sztanyiszlavszkij technikája és az affektív mozgáspedagógia tréningje is nagy hangsúlyt fektet a feszültség levezetésére. Sztanyiszlavszkij fontosnak tartotta az izomlazítást. Azt írta *A színész felkészül* című könyvében, hogy az izmokban lévő túlfeszültség gátolja a színész cselekvéseit és érzelmeit.

Amíg fennáll ez a testmerevség, még az érzések finom árnyalataira, vagy szerepének szellemi életére sem tud gondolni. Ennek következtében mielőtt alkotni akar, szükséges, hogy izmai megfelelő laza állapotban legyenek, nehogy megzavarják érzéseit és cselekedeteit.

Sztanyiszlavszkij 1946, 101

Hogyan lehet feszültségmentes a cselekvés? Nemcsak a testben keletkező feszültség lehet hatással a cselekvésre vagy az érzelmekre, hanem az érzelmek is hatással lehetnek a testünkben keletkezett feszültségre. Ahogy már a korábbi idézetben hivatkoztam rá, ha nem jelenik meg látható érzelmi kísérőjelenség az arcon vagy a viselkedésünkben, attól függetlenül még lehetünk érzelmeink vagy feszültség hatása alatt. A relaxációval a figyelem tudatos irányítása az izmok ellazításában segít, és megszünteti a fennálló feszültséget a testben és az elmében. Sztanyiszlavszkij a következő idézetben szereplő belső szabadságot az érzésekre és cselekedetekre vonatkoztatva a testtel kölcsönhatásban látta. A feszültség hiányát látta az érzések és a cselekvések szabadságában is.

Itt Tortsov – miközben még több lazítást kívánt – figyelmeztetett bennünket, hogy ne lazítsunk önmagáért a lazításért, idézte a három lépcsőfokot: a feszültség, a lazítás és annak igazolása. Egészen megfeledeztem ezekről, és amint hibáimat kijavítottam, jóleső változást éreztem. Teljes testsúlyom a föld felé vonzott, mélyen a karosszékre süppedtem, szinte fekve. Most úgy tűnt, feszültségem nagyrésze megszűnt. De még így sem éreztem magam annyira könnyednek és szabadnak, mint a közönséges életben. Mi lehetett a baj? Mikor megálltam, hogy állapotomat analizáljam, rájöttem, hogy a figyelmem feszül meg és tartott vissza a teljes lazítástól. Erre a következőket mondta a direktor: – A megfeszített figyelem ugyanúgy megbilincseli az elmét, mint az



izomgörcs. Ha belseje szorult ennyire, a tudatalatti folyamat nem fejlődhet ki normálisan. Ugyanúgy fel kell tudni oldani a belső szabadságot, mint a testi izomlazulást.

Sztanyiszlavszkij 1946, 283

Fontos részlet a szövegben az is, hogy: „Mikor megálltam, hogy állapotomat analizáljam, rájöttem...” Tehát, ahhoz, hogy megfigyelje saját magát, meg kellett állnia egy statikus testhelyzetben, így volt lehetősége megvizsgálnia a testét, hogy megtalálja a feloldani kívánt pontokat. Ha a légzés nyugodt és a test követi az optimális erő kifejtés elvét, akkor az elme is nyugodt lesz. A feszült az elménk, akkor a testünk is feszült lesz. Ezért figyelmünket légzésünkre és a testünkre irányítva, ellazíthatjuk elménket is. A feszültség a jógában megnyilvánulhat mentális, fizikai és energetikai szinten. Ha az egyik feszült, akkor az hatással van a többire. A jógázás közben a figyelmünket hasonlóan irányítjuk, például monitorozzuk, hogy melyik testrészünket feszítjük feleslegesen vagy megfelelőek-e az erővonalak a testünkben. A figyelmünket nemcsak a statikus pozíció végrehajtása közben tudjuk irányítani, hanem egyszerű készség szinten már elsajátított mozgásnál is, ahol nem szükséges a figyelem intenzív irányítása a mozdulat végrehajtásához. Ilyen lehet például, amikor *mardzsariba* (négykézláb tartásban) nyújtózunk hátra az egyik, majd a másik lábbal. Ilyenkor a figyelmünk a testrészetre irányul, valamint a mozgáshoz kapcsolódó erővonalak tudatosítására, hogy azok is készség szinten működjenek a gyakorlás következményeként. Ezt újra és újra tudatosítani kell, hogy elősegítsük figyelmünk orientációját, így végig a testrészetre koncentrálnunk és teljes tudatossággal végezzük a gyakorlatot. Mintha most csinálnánk először újra és újra felfedezzük.

Tehát a színészek is el kell lazítani azokat az izmokat, amelyek nem szükségesek a cselekvéshez, hogy a feszültség ne legyen hatással érzelmeire és kifejeződő reakcióira. Ebből a szempontból is hatékony a jóga, mivel egyszerre tudjuk belső figyelmünket koncentrálni és közben monitorozhatjuk a testünket, ezzel fejlesztve testtudatunkat. Amikor a jóga órán *bhudzsangászanát* gyakoroljuk, azzal a különbséggel, hogy csak a karokból toljuk ki magunkat. Érdekes feladat lehet, ha közben a farizmokat ellazítjuk. Ez egy nehéz feladat, de jó alkalom, hogy megfigyeljük, hogy elvan-e lazítva minden olyan izom, ami nem szükséges, hogy részt vegyen a gyakorlatban? Ha ezt megtapasztaljuk, könnyebb lesz a színpadi mozgás során is kikapcsolni a feleslegesen feszített izmokat.

Az affektív mozgáspedagógia neurológiai tézisei

Mivel a tanulmány célja nem az érzellemmel kapcsolatos elméletek evolúciójának bemutatása, ezért csak azokat az elméleteket mutatom be, amik közvetlen kapcsolódnak az átéléshez vagy a cselekvéshez és ezzel az affektív mozgáspedagógiához. Információim elsősorban a Bányai Éva és Varga Katalin által szerkesztett *Affektív pszichológia* című kötetből származnak. Azért tartom fontosnak bemutatni a legújabb



tudományos megközelítéseket, mivel a célom, hogy hatékony tréninget alakítsak ki a színművészeknek és táncművészeknek, amihez hozzátartozik a legfrissebb neuropszichológiai eredmények integrálása is. Az eredmények bőven Sztanyiszlavszkij élete után keletkeztek, vagy utána bizonyították be őket. Az eredményekkel szeretném indokolni, megerősíteni vagy cáfolni Sztanyiszlavszkij technikáját az átéléssel és a cselekvéssel kapcsolatban, és megerősíteni az affektív mozgáspedagógia közötti kapcsolódási pontokat. Technikám elméleti háttérének indoklásához felhasznált diszciplínák még szélesebbre nyitják témám horizontját, és mélyebb elemzésekre adnak lehetőséget. A célom az, hogy az affektív mozgáspedagógia segítségével minél pontosabban közelítsek egy érzelmi állapothoz a testben végbemenő fiziológiai változásokat reprodukálva, és ezzel együtt kizárjam az akaratból és más érzelemből keletkező többletfeszültséget. Majd figyelmünket továbbra is a testérzetekre fordítva mozdulatokat építünk fel, továbbra is megtartva a többletfeszültségtől való mentességet.

Az első idézettel bemutatom hányféle tényező együtthatása alakít ki egy érzelmet, amit rendszerszemlélete miatt az érzelem *szociál-pszichobiológiai* modelljének neveznek.

Az érzelem szociál-pszichobiológiai modellje

Az érzelem rendszerszemléletű modellje szerint az érzelmek minden összetevője minden más összetevővel összefügg, kölcsönösen hatnak egymásra, és az érzelem e komplex egymásra hatások eredője.

A hat tényező:

- Vegetatív arousal
- Kognitív kiértékelés
- Érzelmi kifejezés
- Szubjektív élmény
- Gondolkodási és cselekvési tendenciák
- Nyílt vagy rejtett kognitív aktivitás

Bányai és Varga 2014, 45

A felsorolt hat tényező közül bármelyik kiválthatja az érzelmet önmagában is. Sztanyiszlavszkij rendszerében az átélésnél felidézünk egy emléket, ami itt a gondolkodási és cselekvési tendenciáknak felel meg. Emellett a másik öt tényező minősége is hatással van a kialakult érzelmi állapotra, amire a felidézés közben nem tudunk figyelemmel lenni. Ahogy fentebb tárgyaltam, ezek a tényezők is többletfeszültséggel tölthetnek el minket az adott érzelem tekintetében, aminek a hatása megnyilvánulhat az elvégzett mozdulatok minőségében. Az affektív mozgáspedagógia tréninggel a vegetatív *arousalt* az aktivitást szintet közelíthetjük meg és a gondolkodási és cselekvési tendenciákat. Az érzelmi kifejezéssel kapcsolatban, pedig az érzelmek közvetítésének nonverbális csatornáit használom, amiért a fizikalitáshoz kapcsolódnak, és ezért szabályozni tudjuk őket. Ezt a hat csatornát, amiket később mutatok be, szeretném felhasználni arra, hogy érzeteket generáljak. Ezeket a mozdulatokat vagy



helyzeteket is úgy alkalmazom, hogy a figyelem vezetése segítségével, minél inkább leválsszam az adekvát érzelmi atmoszférától. A figyelem vezetésével a kognitív kiértékelést, a szubjektív élményt és a kognitív aktivitás hatását csökkentjük. Tehát már ez az érzelmi modell is alátámasztja azt, hogy ha felidézünk egy régi emléket, akkor az befolyásolni fogja alaphangulatunkat. Nehéz gondolatban egy olyan érzelmet felidézni, ami annyira erős, hogy intenzív fiziológiai változást váltson ki. Ezt a gyakorlatban úgy képzelhetjük el, mintha valaki felidézne egy eseményt, amikor dühös volt, mert lekészte a vonatot. És ez olyan testi változásokat vonna maga után, hogy felgyorsulna a szívverése, a pulzusa, kitágulna a pupillája, kiáramlana a vére az emésztőszervekből stb., miközben velünk szemben egyhelyben áll. Amikor Ekman megfogalmazta az alapérzelmekekre vonatkozó tudományos eredményeit, miszerint léteznek alapérzelmekek, amelyek tanulástól és kultúrától függetlenek, elsősorban az arckifejezés alapján különböztette meg őket. Viszont végeztek olyan vizsgálatokat is, ahol több tulajdonság alapján keresték az egyes érzelmekekre vonatkozó specifikus értékeket színészek segítségével.

Ekman és munkatársainak vizsgálata (Ekman 1984, Levenson, Friensen 1983).

Két féle módon váltottak ki emóciókat: mimikai mintázatok célzatos előidézésével (színészeknek megmondták és gyakoroltatták, hogy az egyes érzelmekek esetén mely izmokat kell összehúzni és hogyan), illetve a memóriában tárolt emocionális élmények felidézésével.

Mérték a szívfrekvenciát, a kezek hőmérsékletét, a bőrellenállást, illetve az alkari izomaktivitást (EMG-t).

[...]

Csak akkor voltak meg a specifikus különbségek, ha azokat vették csak számításba, akiknél igazolható volt, hogy egy és csak egy emóció jön létre, de az létrejött. (E nélkül csak a pozitív és a negatív különbség maradt meg.)

Eszerint egy speciális mimikai mintázat speciális vegetatív mintázatot generál, ami arra utalhat, hogy az alapvető emocionális válaszok evolúciósan régebbi, univerzális mintázatnak tekinthetők, és bizonyos körülmények között önmagukban is elégségesek lehetnek a teljes emocionális válasz kiváltásához.

Bányai és Varga 2014, 348

A vizsgálatok alatt, a memóriában tárolt és a mimikai mintázatok előidézésével is pontos eredményeket tudtak elérni a kutatók. Tehát Sztanyiszlavszkij technikájával az emlékfelidézéssel és az affektív mozgáspedagógia technikájával a fizikai úton is megjelentek az érzelmekekre jellemző speciális válaszminták. Az eredmények alapján megfigyelem, hogy melyik érzelmi állapotra milyen tulajdonságok jellemzők, valamint az arcmimikát reprodukálom több gyakorlat segítségével, amit később bemutatok, s ezáltal elkezdünk közelíteni a különböző kritériumok felé. Azért fontos a neutrális állapot megközelítése, hogy egyszerre csak egy emóció jelenjen meg, az, amivel dolgozni fogunk. A neutrális állapothoz közelítve, alaphangulatunkból fakadó



érzelmeinket és gondolatainkat, s közeli szélsőséges érzelmi töltöttségű érzelmeinket szeretném lecsitítani, és ezzel egyidőbe koncentrált állapotot létrehozni.

A harag, az öröm és a meglepetés elsősorban szimpatikus túlsúllyal, a szomorúság inkább paraszimpatikus túlsúllyal jellemezhető. Kevert mintázatot mutat az undor és a félelem, amelyek motoros passzivitásuk folytán paraszimpatikus jellegű aktivációt kívánnak, viszont az emóció jellege inkább szimpatikus aktivációt igényel.

A kétféle aktiváció együtt is jelen lehet, de gyakoribb, hogy szekvenciálisan, azaz egymás után jelennek meg (ez többnyire két vagy három fázist jelent).

Míndezen az alapemóciók esetében láthatók ennyire tisztán, és csak akkor, ha egyszerre csak egy emóció van jelen.

Bányai és Varga 2014, 354

A vegetatív idegrendszer két részre oszlik: szimpatikus és paraszimpatikus rendszerre. Már a jógaórával elkezdem előhangolni a tanítványokat az érzelmi állapotra, amit az óra további részében folytatok. Habár a jóga óra célja, hogy a végére egy harmonikus idegrendszeri állapotba kerüljünk, ahol az idegrendszeri tónusok egyensúlyban vannak, a tréning céljától függően viszont lehet rajta változtatni és túlsúlyba hozni a kettő közül valamelyik idegrendszeri aktivitást. A jóga óra alatt amellet, hogy a neutrális állapothoz közelítünk, meg tudjuk őrizni az idegrendszeri tónusokra gyakorolt hatásokat a testtudatos munkával. A jógában a különböző *ászanák* között megtaláljuk azokat, amik a szimpatikus és azokat, amik a paraszimpatikus idegi tónusokat hangolják. Az órát tudom úgy alakítani, hogy a tárgyérzelemmel kapcsolatos idegrendszeri tónusokat hangoljam elő. A paraszimpatikus idegrendszeri tónusokat azok az *ászanák* aktiválják, amikor a torokra helyeződik a nyomás. Ilyenkor az elme úgy érzékeli, hogy magas a vérnyomás, ezért elkezdi csökkenteni. Ilyen *ászana* például a *kandarasa*, a vállpóz. Ilyenkor hanyatt fekvésbe helyezkedünk és csípőszéles pozícióban vannak a lábak, a karok pedig a test mellett. A medencéinktől indítva a mozdulatot, csigolyáról csigolyára felgördülünk a vállunkig, majd a szegycsontot közelítjük az állhoz, így passzívan nyomjuk a torkunkat, miközben a nyak hátsó része nyúlik. A szimpatikus idegrendszeri tónust akkor tudjuk aktiválni, amikor a torok nyitott és a fejtetőre helyeződik a nyomás. Ilyen *ászana* például a *Sarvangasana* vagyis a fejenállás.

Összegezve a tanulmányban bemutatott eredményeket elmondhatjuk, hogy érdemes további kutatásokat végezni azzal kapcsolatban, hogy hogyan hatott a jóga Sztanyiszlavszkij rendszerére. Röviden felhívtam a figyelmet arra, hogy érdemes kritikusán szemlélni Sztanyiszlavszkij rendszerét. Vizsgáltam, hogy a figyelem mennyi mindenben meghatározó és az egyik legfontosabb fejlesztendő képesség a színészeknek és a táncművészeknek, amire az egyik legjobb eszköz a *hatha jóga*. Végül megvizsgáltam, hogy az affektív mozgáspedagógia eljárása minként tér el Sztanyiszlavszkij rendszerétől, és miként lehet építeni a 21. század neurológiai eredményeire.



BIBLIOGRÁFIA

- ADAMOVICH Ferenc, 2020. *Az affektív mozgáspedagógia neurológiai alapja*. In: *SZITU Kötet 2019*, Budapest: ELTE Eötvös Collegium szerk.: DOMA Petra. 37-60.
- BÁNYAI Éva – VARGA Katalin (szerk.), 2014. *Affektív pszichológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- CSEKASSZKIJ, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, Ford. KOLTAI M. Gábor, <http://szinhaz.net/2012/11/20/szergej-csekasszkij-sztanyiszlavszkij-es-a-joga>
Letöltés dátuma: 2020.02.01.
- DAVIDSON, Richard J. és BEGLEY, Sharon, 2013. *Az agy érzelmi élete*. Ford. Nagy Mónika Zsuzsanna. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- EKMAN, Paul, 2011. *Leleplezett érzelmek*. Ford. pheby Krisztina. Budapest: Kelly Kiadó.
- GOLEMAN, Daniel, 2014. *Fókusz*. Ford. Váradi Péter. Budapest: Libri Kiadó.
- GOLEMAN, Daniel és Davidson, Richard J, 2018. *A meditáció tudománya*. Ford. PÉTERSZ Tamás. Budapest: HVG Könyvek Kiadó.
- HULL, S. Lorraine, 1999. *Színészmesterség mindenkinek*. Ford. PAVLOV Anna. Budapest: Tercium Kiadó.
- STRASBERG Lee, 2018. *Mestersége színész*. Ford. Marosi Viktor. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- SZTANYISZLAVSZKIJ, K. Sz., 1946. *Egy színész felkészül...* Ford. HEGEDŰS Tibor. Budapest: Athenaeum Kiadó.
- SZTANYISZLAVSZKIJ, K. Sz., 1951. *A színész munkája II. rész Az alakítás iskolája – Egy színönövendék naplója*. Ford. Dr. Áchim András. Budapest: Művelt Nép Könyvkiadó