

Egy gyakorlat létrejötte és hatásmechanizmusa

DOI : 10.46522/S.2023.02.3

GYÉRESI Júlia, PhD

University of Arts Târgu Mureș

juliagyere@gmail.com

Abstract: The Creation and Mechanism of an Exercise

Interactive media platforms offer a deluge of digital content, with providers eagerly watching how consumers become addicted to the latest and most interesting ideas. The mind no longer wanders freely, but rather receives images ready-made. The increasingly powerful impulses push those who are completely absorbed by anxiety-fueled constant alertness to the brink of mental exhaustion. This manipulative digital world prompted me to create an exercise that helps restore the vivid wiring of both hemispheres of the brain, generating internal images, activating vocabulary, while giving space for free associations, and placing verbal expressiveness to the forefront. I was able to measure the practical benefit of the exercise called “Themes and collective concepts” during its application. This exercise creates a simultaneous combination of imagination, mental lexicon, and verbal linguistic presence, and is an excellent opportunity for university students to achieve internal calm and be better able to focus.

Key words: *digital world, manipulation, brain hemispheres, regenerative exercise.*

Ha egy gyerek egyéves korától rajzfilmeket néz – szuggesztív, sablonos mozgóképeket lát, a történetek többnyire egyszerűek, sematikusak, tele agresszivitással, bárgyúsággal –, akkor az életben nem alakul ki benne az egészséges emberismeret. Szellemileg korlátozottá, indulatkezelési problémákkal és figyelemzavarral küzdővé válhat a képernyő előtt felnövő gyerek, nehezen szocializálódik, torzul az énképe, nem látja át a világot. Nyelvileg egyben látni a világot az anyanyelv alapos ismeretét jelenti, a mesék felolvasásakor, a mesék mondásakor keletkező érzelmek és gondolatok mentén létrejövő képek életbölcseiségeket, megküzdési stratégiákat, aktív viselkedésmintákat közvetítenek, fejlesztik a fantáziát és a megfigyelőképességet.

Világrajöttünk után agyunk szűri, válogatja a környezetünk ingereit, alkalmazkodik a látási, hallási, tapintási, szaglási és ízlelésen alapuló ingerekhez, és a



tapasztalatainkat képek formájában rögzíti a tudatalattink. Amikor valaki szól hozzánk, az információ kétszer jelenik meg képi formában: benne, aki mondja, és bennem, aki hallom. Belső emberképként, amint megtanulunk beszélni, megjelenik bennünk a hangképző szerveink állása is, amikor beszélünk. Tudat alatt történik ez: az agyunk összeveti a történést azzal, amit megnevezünk. A nyelv használata hatalmas lehetőséget rejt magában: egy belső látással, amíg beszélek, a belső látásom képsorokon szalad végig. És ez a belső képsor feleltethető meg folyamatosan annak, amit én megnevezek vele.

Belenevelődni a nyelv által, a magyar népmesék által a világba nemcsak szellemi, de erkölcsi vérteteket is ad, megtartó erőt is nyújt. A magyar nyelv tele van egyalakú, két jelentésű szavakkal, ami azt jelenti, hogy ugyanannak a szónak van névszói értelme, főnévi jelentése, állapotra utaló jelentése, tehát statikus. Ugyanakkor ugyanannak a szónak van dinamikus, igei jelentése is. Nyelvünk ezen kettőssége jelzi az ősnelv természetének állapotát: egyszerre korpuszkuális és hullám természetű. Amilyen az általunk ismert és naponta használt nyelv szókészlete, olyan a gondolkodásunk. A nyelven keresztül gondoljuk el a világot, annyi látszik a világértelmezésünkéből, amennyit az írott és a beszélt nyelv enged. Amilyen szinten, amilyen hatékonysággal sajátítottuk el az anyanyelvünket gyerekként a szüleink, a nagyszüleink olvasott vagy szabadon elmondott meséi, történetei nyomán, annyira lesz igényes, kifinomult, bölcsességgel, tapasztalattal megalkotott az általunk használt nyelv, és válik kifejezővé, értelmessé a beszédünk a mentális lexikonunk nagysága, azaz a szókincsünk mennyisége függvényében.

Amikor a *Témák és gyűjtőfogalmak* elnevezésű gyakorlat ötlete megfogalmazódott bennem, akkor elsősorban az az elképzelés vezérelt, hogy a légzéstechnikát a tudat lecsendesítésével egyidőben sikerüljön elmélyíteni, lehessen a szorongást és a félelmet feloldani a tudatalattiból szabadon felbukkanó képek sorjáztatásával. Az ismerős belső képek nyújtotta biztonság és nyugalom érzése segít a későbbiekben, a nyelvi megformálás fázisában kiiktatni a beszédünkéből a gondolkodási és a feszültség-levezető hangokat. Ha tudjuk, mit fogunk mondani, akkor kötések dallamíveket hozunk létre, nem pusztán szavakat mondunk ki, meg-megállva, akadozva, bizonytalanul, haladékosan adva önmagunk számára egy-egy magánhangzó kitartó intonálásával, megzavarva és megnehezítve a befogadó információfeldolgozó aktusát. Hagyni kell, hogy a kézhez vett téma nyújtotta lehetőségek mentén mozgásba lendüljenek a belső képeink, a felszínre törő érzelmek és emlékek, mind-mind aktivizálva elsősorban a jobb agyfélteke funkcióit. Erre három-négy percet szánunk, amíg összeáll a belső képek sora. Majd a gyűjtőfogalom kiválasztása a bal agyfélteke funkcióit buzdítja élénkebb cselekvésre: országok, városok, folyók, színek, tárgyak, fiúnevek, lánynevek, italok, cigarettamárkák, ruhadarabok, ennivalók, nemzetiségek, állatok, gyümölcsök, zöldek, hangszerek, autómárkák, virágok szerepelnek a kártyákon. Újra három-négy perc áll a beszélő rendelkezésére, hogy a két terület összekapcsolja, és úgy meséljen az adott témáról, hogy a kapott gyűjtőfogalomra folyamatos utalásokat tesz akár direkt módon, akár közvetetten, költői képeket



használva: hasonlatokat, metaforákat, megszemélyesítéseket, allegóriákat, szimbólumokat. A jobb agyfélteke kiemelt funkciói: fantázia, spontaneitás, művészet, filozófia, nemverbális megnyilatkozás, a dolgok működésének ismerete, hiedelmek és hittek, érzések és megérzések, egészben való látásmód, szimbólumok és képek, térben való gondolkodás, a lehetőségek felismerése, kockázatvállalás, egyidejűség. A bal agyfélteke jellemzői: analitikus, logikus látásmód, verbális megnyilatkozás, észszerű reakciók, részletek, tények, felismerések sora, rendszerben gondolkodás, realitásban gondolkodás, dolgok nevének ismerete, cselekvés, stratégia, egymásutániség.

A következőkben felsorolom az általam összeírt témákat, melyeket elsőként húzunk ki a dobozból, színes és változatos képek alkotására készítve a jobb agyféltekét: Mesélj az édesanyádról! Miért szereted a zöldsegeket? Mesélj az édesapádról! Miket szoktál főzni? Mesélj a szerelmedről! Szerinted mi a hosszú élet titka? Mesélj a nagyszüleidről! Szerinted mi az élet értelme? Mesélj az iskolás éveidről! Milyennek látod önmagadat? Mesélj a gyermekkorodról! Elmeséled a kedvenc mesédet? Milyen testedzést végzel a legszívesebben? Milyen foglalkozást választanál? Mit jelent számodra az utazás? Hová bújnál el a világ elől? Mi tesz boldoggá? Milyen szerinted az ideális nő? Mi tesz dühössé? Milyen szerinted az ideális férfi? Milyen vagy, amikor szerelembe esel? Milyen szerinted az ideális lakótárs? Hol lennél a legszívesebben? Milyen szerinted az ideális nyaralás? Miért kedveled az állatokat? Milyen szerinted az ideális szomszéd? Miért szeretsz enni? Mi a legmerészebb vágyad? Mit szeretsz a legjobban csinálni? Milyen volt a legjobb szülinapod? Mit csinálnál egy lakatlan szigeten? Mit jelent számodra az egészséges életmód? Milyen az öltözködési stílusod? Hol élnél a legszívesebben? Mi az, ami rendszerint elszomorít? Mit jelent számodra a karácsony? Ki a te hősöd és miért? Elmeséled a kedvenc regényedet? Miért szeretsz játszani? Milyen egy jó barát? Mit szeretsz magadon a legjobban? Mit teszel azért, hogy boldog legyél? Mit nem szeretsz magadon? Milyen most az időjárás? Mi volt a legjobb álmod? Milyen egy ideális nap? Elmeséled egy rémálmodat? Milyen intézkedéseket hoznál politikusként? Miért szereted a gyümölcsöket? Miként képezed el a jövődet?

Természetesen még számtalan izgalmas témát meg lehet jelölni, a lista tetszés szerint bővíthető. Amíg rákészülsz a beszélő a kreatológiai önálló és összefüggő beszédmű létrehozására, addig önmagába mélyedve, csendben ül, és igyekszik a légzését annyira elmélyíteni – a lágy szájpad irányába véve hangtalanul a levegőt, nem merőlegesen a garatfalra –, hogy megtapasztalja a béke, a nyugalom, a biztonság és az elégedettség érzését. Tágul az övtáji rész, a rekeszizom lefelé húzza a tüdőt, előre mozdul a hasfal. Ahhoz hasonlóan, amiként a Csou dinasztia korából, Kr. e. az ötödik századból származó sziklafeliraton áll:

A belégzésnek mindig teljesnek kell lennie. Amikor teljes, akkor erővel telített. Amikor erővel telített, akkor kiterjeszthető. Amikor ki van terjesztve, akkor képes lefelé hatolni. Amikor lefelé hatol, nyugalomban megállapodottá válik. Amikor nyugalomban megállapodott, akkor erős és határozott lesz. Amikor erős és határozott,



kicsírázik. Amikor kicsírázik, növekedésnek indul. Amikor növekedik, visszahúzódik felfelé. Amikor visszahúzódik felfelé, eléri a fejtetőt. A megfontoltság titkos ereje odafent mozog. A Föld titkos ereje alant mozog. Aki ezt követi, élni fog. Aki ezzel dacolva cselekszik, meghal.

Ezzel a mottóval indítja *Lélegzet* című tanulmánykötetét James Nestor tudományos újságíró (Nestor 2021, 5). A légzésünk mikéntje hatással van a teljes életünkre, az általános egészségi állapotunkra. A beszédkulturánk alapja szintén a helyes légzés, hiszen nemcsak mozgásba hozza a hangszalagokat és vivőerőt biztosít a hangunknak, hanem képes a test, a beszéd és a tudat egységének megteremtésére. Rendkívül érzékletesen fogalmazza meg Thich Nhat Hanh buddhista szerzetes az elmélyült légzés érzetét a *Csendes lélegzet* című versében:

Lélegzetetek legyen könnyű, egyenletes és folyamatos, mint egy kis csermely a homokban. / Olyan halk, hogy a mellettek álló se hallja. / A lélegzet legyen oly kecses, mint egy folyó, mint a vízben síkló vízikigyó. / Ne tűnjék szaggatott hegyláncnak vagy lovak vágójának. / Lélegzetünket felügyelni annyi, mint testünket és szellemünket uralni.

Thich 2013, 38

Amíg csendben ülünk, és a légzésünket figyeljük, érzékeljük a várakozásunkat is, várjuk, hogy felszínre törjenek a képek, hiszen a feladat – a megadott téma nyomán – megvalósulni készül. „Agyunk összehasonlítja az érzékszerveinkből jövő információkat azzal a modellel, amelyet agyunk korábban már megalkotott: csak ezt a képet naprakésszé kell tenni, finomítani, korrigálni.” – írja David Eagleman agykutató *Az agy – a te történeted* című tanulmánykötetében (Eagleman 2017, 60). Agyunk tudattalan gépezete folyamatosan dolgozik, még akkor is, amikor működését észre sem vesszük. Életünk során az agyunk folyamatosan újraírja önmagát, hogy „kiépítse azokat az adott célokat szolgáló áramköröket, amely célok végrehajtását rendszeresen gyakoroljuk – legyen szó akár járásról, szörfözésről, bűvészműtávjányokról, úszásról vagy autóvezetésről. A képesség, hogy programokat tud beégetni a saját szerkezetébe, az agy egyik legfontosabb trükkje. Azért tudja a bonyolult mozgások problémáját csekély energiafelhasználással megoldani, mert a megoldáshoz szükséges áramkör a hardver részét alkotja” – írja Eagleman (Eagleman 2017, 88). Ha tudatos erőfeszítés nélkül képesekké válunk egyre több feladat és élethelyzet megoldására, egyre több erőforrásunk szabadul fel, a megszerzett készségek lesüllyednek a tudatos hozzáférés szintje alá. Ezt nevezik robotpilóta üzemmódnak, amikor a tanult készségek akkor működnek a legjobban, ha hagyjuk őket menni a maguk útján.

Minél gyakrabban végezzük a *Témák és gyűjtőfogalmak* gyakorlatát, annál inkább megtapasztaljuk, hogy a kettős impulzus – képek alkotása és tények elemzése – hatásaként egy idő után agyunk a tudattalan elme fennhatósága alá kerülve, az emlékeink, a személyes tapasztalataink és a mentális lexikonunk jóvoltából majdhogynem önműködő módon állít elő beszédműveket. A mondatok gyorsabban



hagyják el a szájunkat, mint amilyen gyorsan képesek vagyunk minden egyes kimondott szó jelentésének végiggondolására. Szinte észrevétlenül vetjük le gátlásainkat, amit a nyilvános megszólalás okoz, és válunk egyre magabiztosabbakká, egyre igényesebbekké, egyre fókuszáltabbakká.

BIBLIOGRAPHIE

EAGLEMAN, D., 2017. *Az agy – A te történeted*. Budapest: Akkord Kiadó.

THICH Nhat Hanh, 2013. Csendes lélegzet, in Markus Schirner: *Légzéstechnikák*, Budapest: Bioenergetic Kiadó.

NESTOR, J., 2021. *Lélegzet – Egy elveszett tudás újrafelfedezése*. Budapest: 21. Század Kiadó.