

Szóke István



A TÁNC SZEREPE
A SZÍNPADI FIKCIÓK
VILÁGÁBAN

Szóke István

A TÁNC SZEREPE
A SZÍNPADI FIKCIÓK VILÁGÁBAN

Szőke István

A TÁNC SZEREPE
A SZÍNPADI FIKCIÓK
VILÁGÁBAN

Editura UArtPress / UArtPress Kiadó
Târgu-Mureş / Marosvásárhely

Editura Universitaria / Universitaria Kiadó
Craiova

2025

Editura UArtPress
Târgu-Mureș, str. Köteles Sámuel nr. 6.
cod poștal 540057, România
web: uartpress.ro.

Editura Universitaria Craiova
Craiova, str. A. I. Cuza nr. 13.
cod poștal 200585, România
web: editurauniversitaria.ro

(ediție online pdf)
ISBN 978-606-8325-93-4
ISBN 978-606-14-2127-5

TARTALOM

Előszó	11
Bevezetés. A téma aktualitása	16
I. fejezet. Az ismeret szakassza	25
1. A tánc szerepe a színész/koreográfusnövendék felkészítésében	25
1.1. Elsőrendű tekintetek a táncművészet történetében	25
1.1.1. A táncművészet történetének a forrásai	25
1.1.2. A tánc keletkezése és társadalmi funkciója	27
1.1.3. A táncművészet önállósága	29
1.1.4. A tánc egyenrangúsága	32
1.2. A tánc néhány alapfogalma	35
1.2.1. A táncművészet kifejezés- és ábrázolás- módjának sajátosságai	35
1.2.2. A művészi mozgás fajtái	39
1.2.3. A közhasználatú és színpadi tánc. Társadalmi funkciója	41
1.2.4. A művészi mozgás fajtáinak esztétikája	44
1.2.5. A közhasználatú és a színpadi tánc pszichológiája	47
1.2.6. A művészi mozgás fajtáinak mozdulat- rendszere. Közhasználatú és klasszikus táncnyelvek	49
1.2.7. A művészi mozgás kifejező formái. Motivikus tánc – pantomim – tánccrajz	52
1.2.8. A tánc, a pantomim és a tánccrajz törvényrendszere	54
1.2.9. A tánc és a testvérművészetek	57
1.2.10. A ritmus és a tempó lényege	59
1.2.11. A táncművészet műfajai	63
1.2.12. A táncművészet dramaturgiája	65
1.2.13. A balett fogalma	68
1.2.14. A táncművészet stílusai	72

1.2.15. A tánc és a valóság	73
1.3. Koreográfia és szemiotika	76
1.3.1. Bevezetés a táncszemiotikában	76
1.3.2. A koreográfia, mint a langue-parole egysége	79
1.3.3. A koreográfia, mint beszéd, diskurzus, struktúra és nyelv	84
1.3.4. A koreográfia nyelv-természete	89
1.4. Az orkesztika – a mozdulatnak az elméleti és művészi rendszere	98
1.4.1. Az orkesztika rendszere	99
1.4.2. A mozdulat összefüggése a valósággal, a térrel és az idővel	101
2. A léktani tényezők szerepe a színész/koreográfus- növendék felkészülésében	105
2.1. A pszichomotorika szerepe a téma megközelítésében	105
2.1.1 A pszichomotorika alkotóelemei	107
2.1.2. A pszichomotorikus képesség	115
2.2. Az érzékelő tényezők szerepe a motorikus tevékenységben	118
2.2.1. Az érzetek	119
2.2.2. Az észlelések	122
2.2.3. A reprezentációk	126
2.3. A motorikus tanulás szerepe a színpadi táncban	131
2.3.1. Motorikus tanulás	132
2.3.2 Figyelem és emlékezet általi tanulási folyamatok kondicionálása	146
II. fejezet. A kutatás célja, feladata, szervezése és metodológiája	154
1. A kutatás célja és feladata	154
1.1. A kutatás célja	154
1.2. A dolgozat feladata	154
2. A kutatás szervezése és metodológiája	155
2.1. A kísérleti alanyok, és a lebonyolítás helye	155

2.2. A kísérlet fázisai	155
2.3. Alkalmazott kutatási módszerek	157
2.3.1. A szakirodalom ellenőrzése és általánosítása	157
2.3.2. A munkamódszer megválasztása	158
2.3.3. A megfigyelés	160
2.3.4. A tesztek módszerei	160
2.3.5. Pedagógiai kísérlet	164
2.3.6. Az eredmények matematikai-statisztikai feldolgozásának módszere	166
2.3.7. Az adatok minőségi-mennyiségi értelmezésének grafikus módszere	167
III. fejezet. A pszichológiai felkészítés eszközeinek és módszereinek tartalma	169
1. Azok a tényezők, amelyekre képzéssel/felkészítő folyamattal hatni lehet a színi/koreográfusnövendék személyiségének és mozgáskultúrájának fejlesztése érdekében	169
1.1. Az aerobik erő kifejtés az aerob gyakorlatok hasárendszerére által	173
1.1.1. A karbantartó aerobik (KA)	173
1.1.2. A helyes testtartás kialakítása és nevelése	183
1.1.3. A stretching/nyújtás – a test mozgékonyságának megoldása	192
2. Alkalmazott módszerek a pszichológiai felkészülésre	196
2.1. Tudatosítás – a színész/koreográfusnövendék személyiségbeli fejlődésének a kulcsa	196
2.2. Légzés – életmód és életfilozófia	203
2.2.1. Légzéstípusok	205
2.2.2. Az egészség megőrzése és az aktivitási teljesítőképesség növelése érdekében végzendő légzési gyakorlatok	215
2.2.3. Néhány gyakorlati tanács a légzési tornagyakorlatok végzéséhez	219

2.2.4. A hatékony légzés és magatartás	221
2.3. A hatha-yóga rendszere	223
2.3.1. A test helyzetei	228
2.3.2. Hogyan alkalmazhatjuk a hatha-yóga egyes elemeit a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében	236
2.4. A lazítás, mint szükség a színész/koreográfus- növendék alakításában és tökéletesítésében	237
2.4.1. Egyszerű lazítási gyakorlatok	246
2.4.2. Analitikus, haladó lazítás – Jacobson	247
2.4.3. Autogén edzés – I. H. Schultz	247
2.4.4. Pszichoton edzés	249
2.5. Képzelet gyakorlatok	255
2.6. Mentális tréning	259
2.6.1. A mentális tréning gyakorlásának szükséges feltételei	266
2.6.2. Terv-modell a mentális tréninghez	267
2.6.3 Harris – mentális tréning-program	270
2.7. Neuro-lingvisztikai programozás	272
2.7.1. Pszichikai önprogramozó technikák	275
IV. fejezet. A pszichológiai módszerek jelentősége a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében	279
1. A színész/koreográfusnövendékek fejezetekre osztott, megtervezett felkészítésének lényege és jelentősége	279
2. Adatok és ezek értelmezése	291
2.1. Motorika próbák	293
2.1.1. Egyenes vonal teszt	293
2.1.2. Matorin teszt	297
2.1.3. Flamingó teszt	303
V. fejezet. Következtetések és ajánlások	307
1. Következtetések	307
2. Ajánlások	308
Függelékek	310
Bibliográfia	313

*A kedves feleségem,
Szőke Gyöngyvér emlékére*

ELŐSZÓ

Ha igazán ki akarsz tárulkozni, vagy vallomást akarsz tenni valamiről, mindegy, hogy milyen természetű dolgról van szó, de főleg, ha az szerves része életednek és létednek nagyon nehéz, ha nem épp lehetetlen, hogy megtaláld azokat a szavakat, amelyek a legvilágosabban kifejezik azt, amit mondani, kifejezni, megmutatni, megismerni, feltárni akarsz, behatolni a sors legmélyebb titkaiba, éspedig a TÁNCOT.

Míntha csak tegnap történt volna. Egy szomorú őszi délután volt. Elszórt szélrohamok süvítettek a házak között, kicsi és hideg esőcseppeket hordozva. Mint egy vázba zárva, sietős léptekkel igyekeztem a csupasz és komor jegegyfákkal körülvett sétányra, talpam alatt élénken mordult a fonnyadt falevelekből álló szőnyeg. Néha-néha mély levegőt vettem hosszán, kiegyenesítve púpos hátamat a csöndes, meditatív, lélegzetelállító közegben, a friss, hideg levegő pedig, amely elárasztott, mintegy szárnyakat adott. Egyedi élmény volt, hatalmas gondolathalmazzal elegyítve, melyben rengeteg kérdés volt, de válasz oly kevés, vagy éppen egy sem. Egy hívás volt, egy esély, egy predesztinációja annak, aminek lenned kell, egy jövő? Talán túlzás. Inkább egy szenvedély, kaland utáni kielégíthetetlen szomj volt, a SZÉPSÉG óceánjában. Először léptem be egy táncterembe.

Most jövök csak rá, hogy miért emlékszem oly tisztán annyi részletre, a legapróbbakra is. Mert a szenvedély mesterséggé vált, a mesterség művészetté, a művészet életté!

Eppen ezért számomra a TÁNC az a folyamatos kihívás, amely a SZÉPSÉG iránti függőséget szüli, feltölt azzal az energiával és szellemi erővel, amelynek révén képes vagyok legyőzni minden akadályt, nehézséget, amely zsilipként áll az alkotás vagy éppen maga az élet előtt.

Nem tudom, talán nagy kijelentések ezek, de ezt érzem, ezzel, ezekkel élek, és mintha ezekkel kellene élőnek lennem... ugyanakkor mindennek legyen értelme, célja, mintha megérné, hogy teljes mértékben a racionalistának adtad át magad... Éppen ezért kavalkádban, lavinaként jönnek a gondolatok, szép szavak, közismert idézetek, amelyek híres emberektől, művészekről, táncosoktól, költőktől, festőktől, szobrászoktól, koreográfusoktól, történészekről, íróktól, filozófusoktól, kutatóktól, színpadi emberektől, művészetekben és kultúrában dolgozóktól származnak, akik maguk is belekóstoltak a tánc varázslatos gyümölcsébe, hisz néha elég csak a tekintet.

A táncművészettel kapcsolatos gondolatok, kifejezések tumultusát – amely művészet „nem az élet lefordítása vagy absztrakciója, hanem maga az élet” – (Martha Graham), ezen táncművészetet méltató gondolatokat megpróbálom egy smaragd-kötegbe gyűjteni, hiszen ezt a művészetet be kell mutatni, meg kell ismertetni, el kell sajátítani, sőt, mi több újra fel kell fedezni pontosan annak révén, amit képvisel és üzen mindannyiunk számára, akik az IGAZ, SZÉP és JÓ-ért születtünk és élünk.

A tánc a mélyem emberi tulajdonságokkal rendelkező művészet, amelyben a testtel egybeolvadt szellem a testi plaszticitás és kifejezőképesség művészi szolgálatába szegődött. Művészi komplexitása révén a tánc szivárványként egyesíti magában más művészetek tulajdonságait, a SZÉP-SEG csodálatos előadásává, az érzés és az öröm forrásává varázsolva azt. A tánc „totális előadás” az élet legmélyebb, legautentikusabb pillanatairól. Az akarat fejlesztésének eszköze is a tánc, hozzájárul a megfigyelési képesség fejlesztéséhez, a pszichológiai elemzés képességének fejlesztéséhez, pozitív hatással van a kreativitásra és a képzelőerőre.

Más művészetektől eltérően a tánc egy mindenekelőtt élő művészet, az esztétikai vonalak végtelen variációi, a hullámzó formák, a több úton mozgásba lendített erővonalak révén.

A táncban a sebesség ötvözete az egyensúllyal, a pihenéssel vagy éppen a tartással a struktúrákban, a szépség ésszerű ötvözése az ember biológiai igényeivel a zene univerzális repertóriumával összefüggésben – mind ezen művészet életszerűségét hangsúlyozzák.

A tánc elszabadíthat mozgásban levő erőket, amelyek a repülés lendületének örömét sugározzák vagy éppen sajnálkozást, keserűséget válthat ki a zene gazdag árnyalataira meghajló, alakuló test expresszív, beszédes elhajlásai révén.

A tánc a táncosok test-párbeszédének revelációja, hiszen egy szót sem mondanak ki, de lelkiállapotokat, gondolatokat, érzéseket váltanak ki, oly kifejezőeket, hogy nem is kell azokat szóra lefordítani. Ezzel a tánc kivívja magának a magas rangú művészet státusát.

A tánc ugyanakkor tudományos műként is megnyilvánulhat, hiszen aláveti magát a matematika, a kádencia, ritmus, a koreográfia által diktált vonalak mozgása szabályainak, valamint a szín, díszlet, zene, színpadiasság, művészeti rendezés színpoltjainak.

A tánc révén egy gondolat, érzés, benyomás, esemény vagy cselekedet átalakulása történik az esztétikai törvények alapján egy ritmikus, természetes, igazi, harmonikus mozgássá, egyesítve a testet, lelket, szellemet egy megsemmisíthetetlen kapcsolattá, amely megeremti a harmóniát.

A tánc, ez a „ritmizált vers” szemünk előtt tár fel „lélekkel teli képeket” „a test magatartásainak, formáinak tökéletessége, plasztikus szépsége révén”(Geston Millier) szemben áll egy „mozgásban levő szoborral”(J. Baker), a tánc mozdulatai az „emberi test hatalmas zenekara”(Serge Lifar) által játszott akkordok harmóniáját teremtik meg, amely a táncművészet esszenciáját képviseli.

„A tánc felszabadulás, egy belülről felszakadó kiáltás, amely vágyainkat az emberi értelem határain túlra vezérli, az önmagából is szabadulni akaró élet szimbóluma, az anyag által korlátolt cselekedet szimbóluma, amely korlátait akarja levetkőzni, ugyanakkor eszköz a lélek jótékony szabadulása

lehetőségére, mert a tánc simogat, gyógyít, állapotokat teremt, szavakban ki nem fejezhető érzéseket áraszt úgy a táncosok, mind a nézők számára”. (Doina Frenț – 2003)

A tánc az öröm legmagasabb fokú kifejezésének legerősebb eszköze, egy hihetetlen erővel hat a többi emberre, a nézőkre, rendkívül erős érzéseket kelt bennük, egy legragályosabb művészetté válva.

Így a tánc mozdulatai törlik a dimenziókat, hogy a lélek univerzumát imitálják, mindent megsemmisítenek, hogy egy olyan formavilágot teremtsenek, amely a formák alkotásából és megsemmisítéséből áll, amely magát a mozgás létezését és az alakulás létezését jelenti, amelynek szimbóluma a mozgás.

Azt lehet mondani hát, hogy a tánc egy élő szobor a festészettel, jelmez-művészettel, verssel, zenével, balettel, színházzal való szerencsés ötvözetben, mindezek azonban a plasztikus, jól modellált testbe vannak belefoglalva, amely ily módon a lelket teszi élővé és érzéseket áraszt végtelen formákban a mozgás érzékenysége révén, amelyek kivetítődnek.

Akkor, amikor kiválasztottad, vagy kiválasztották neked ezt az életformát, a sorsodnak ezt a vonalát, amelyet a táncművészet világában húztak, majd a pedagógiatudomány titkainak feltárásába illesztettek, azzal együtt vállaltad a mélyebb képzést, a kevésbé ismert helyek feltárását, a ki nem próbált utak megismerését, az emberi test potenciális felfedezését minden szempontból egy hatékonyabb, gyorsabb jobb minőségű és relevánsabb művészi teljesítmény elérése érdekében.

Éppen ezért néhány pszichológiai felkészítő módszer alkalmazásával próbáltam gazdagítani a táncművészet, dráma- és színházművészet, színpadi művészet varázslatos palettáját, a fiatal színész/koreográfusnövendék intimitásába és lelkébe egy adag újdonságot és az értékek, rejtett, még nem feltárt képességeinek fejlesztése iránti érdeklődést csepegtetve, hogy felfedezzen, alkalmazzon egy olyan nyelvezetet, ami megtanulható, ha kommunikálni akarunk, még ha az új esz-

közök révén szokatlannak is tűnik, mivel a „művészet segít felfedezni önmagunkat és a világot.” (Auguste Renoir).

Persze, mindezek a dolgozatban bemutatott és megvitatott javaslatok, problémák és hipotézisek csak hangsúlyozzák egy jövődöbeli ötlet lehetőségét, jelzések és kérdések, amelyek a válaszok sokaságára várnak, főleg azokra, amelyek nem csupán valamely művészettudomány javára szolgálnak magyarázattal, hanem a többi kiegészítő tudomány számára is, hogy sikerüljön megfejteni, feltárni az emberi és nem csak emberei összefonódott, rejtélyes labirintusokat.

Teljes szívemből remélem, hogy mindaz, amit bemutatam, egy kiindulási támpont lehet mindazok számára, akik kalandra vágnak, és a táncművészet, előadó-művészet fejlesztéséhez, tökéletesítéséhez szeretnének hozzájárulni.

BEVEZETÉS

A TÉMA AKTUALITÁSA

Minden művészeti ág fejlődésének sajátos ritmusa van. Soha nem érnek fel egyszerre a csúcra, s a hanyatlás sem mindig egy időben mutatkozik meg náluk. A különböző korszakok más és más művészetnek kedveznek, de különböznek egymástól „hullámhosszuk”-ban is. Egyik művészetben a válság és a kibontakozás szakaszai gyorsabban követik egymást, a másikon lassabban, a fejlődés/haladás görbéi a maximális és minimális ponttávolságok között eltérő lehet. Egyiknél a hullámvonal egyenletesebb, a kilengés kisebb, a másikon a belső ellentmondások meredek vonalat mutatnak.

A táncművészet fejlődésének ritmusa lassú és egyenetlen. Kevés az igazán kiemelkedő csúc, s a fejlődés egy-egy ilyen rövid ideig tartó szakaszát rendszerint hosszabb válság, pangás követi. A fény és árnyék, virágzás és válság, elismerés és lebecsülés ellentétéin talán még élesebben váltakozik, s egyazon időpontban hevesebben küzd egymással, mint más művészet történetében. Több benne a véglet. Vajon melyik művészetnek volt több része népszerűségben, fényben, sikerben, dicsőségben? És melyiknek kellett küzdenie elismeretiséért, művészi rangjáért, önálló művészetté válásáért?

A tánc-történész ihletője a táncművészet, serkentője pedig az eredet és a fejlődés kérdései iránt fogékony modern ember, aki nem riad vissza a múlt és a jövő perspektíváitól, és ösztönös táncában is értelmet keres. Akit pedig magasabb fokon – vagyis mélyebben – érdekel a tánc, akár mint alkotót vagy előadót, akár mint művészetet élvezni akaró nézőt, az kibontakozásában és fejlődésében igyekszik megismerni ezt a művészetet, lehetőleg a „barlangtól a mai napig”. Ebben

a nem könnyen teljesíthető megismerési vágyában támogatja korunk emberét a korszerű tánc történet. Egyformán igyekszik kielégíteni a nagyközönséget és a szakmabelieket, s mivel fiatal tudományág, iparkodnia kell, ha nem akar továbbra is a néprajz, a zenetörténet és a többi művészet után kullogni.

A világ népei ma a fejlődés legkülönbözőbb fokán álló táncművészettel rendelkeznek. A világ minden táncának tanulmányozására kevés lenne egy emberöltő. Éppen ezért szükségessé vált a tánc történeten belül is a specializálódás: néptánc, társasági tánc/divattánc, sporttánc és más színpadi táncművészet szerint, de ez a megkülönböztetés csak a munkaterület elhatárolását jelenti, mert minden tánc: „az emberi lélek tükré”. (Vályi R.)

A táncokat régen figyelik, tanulmányozzák. Voltak olyan korok, amikor a táncról nagyon szépen írtak a költők, írók, filozófusok, és igen gyakran jóval előbb és sokkal szebben, mint a tánc gyakorlatától visszavonult táncmesterek. Az etnográfia és az őstörténeti kutatás megszületése óta igen sok néprajztudós és utazó is foglalkozott a táncok megfigyelésével, leírásával, de határozott formában, mint ma – amikor a tánc történet nemcsak világhírű koreográfiai iskolák, hanem nagy múltú tudományegyetemek tantárgya is lett –, még nem szerveződött külön tudományággá.

Mintegy ötszáz éve, hogy Európában mesterség lett a művészi tánc. A kora renaissance kori táncmesterek szakműveiben ismertetik mesterségüket, a tánc művészi rangját hangsúlyozva. Ezek a ritkaságok a tánc történet legértékesebb forrásai; többnyire kéziratos kódexek vagy drága inkunábulumok. Aztán minden évszázad meghozta a maga értékes táncművesség-teremtését, de sajnos egy nagyon minimális példányszámban, s a tánc rendszerezése és történeti szemlélése a meglévő többszörös kincsestár mellett egy újabb kihívást jelent a kutatók számára.

A tánc történet egyelőre még – az egész világon – saját problémáival is vívódik. Nehezen tud kiszabadulni más mű-

vészetek rendjéhez mérve. Az a tény, hogy a táncművészet eszköze maga az emberi test, biológiailag és antropológiailag a történeti időkben alig változott, arra indítja az ösztönösség híveit, hogy makacsul tagadják a tudatosodás fontosságát, miközben a tudományos tánckutatásnak a fejlettebb tudományok gőgjével, előítéleteivel kell örökösen küszködni.

Ezek mögött az ellentétes nézetek mögött valójában az ösztönösség és tudatosság, gyakorlat és elmélet, művészet és tudomány egészen soha fel nem oldható ellentétén rejlik. Az ösztönösség híveinek még egy ideig nehéz lesz megmagyarázni, hogy a tudatosítás nem akarja a táncművészetet az emberhez kötöttségétől megfosztani, kisajátítani, hanem a többi művészettől eltérő sajátosságait igyekszik elfogulatlanul szemügyre venni.

Stanislavski, aki a „művészetben élt”, munkásságával példázza, hogy előzetes felkészülés nélkül nem létezik munka. Hangsúlyozta a stúdiómunka fontosságát és a nézőközönség nélküli próbák kreativitását. Maga az edzés elengedhetetlen része az alkotás folyamatának. Ezek az ő nagy érdemei.

Azonban, ha az, amit mi edzésnek nevezünk, szüntelen küzdelem a kiegészítő cselekvéssel, a spanyolfalakkal/kibúvó kikapukkal, akkor a gyakorlatok időtartamán belül is ugyanaz keletkezik (a színész/koreográfusnövendékben), mint az alkotásban: az ösztönösség és a pontosság feszültsége.

Az ösztönösség/spontaneitás és a pontosság közötti ellentmondás egy természetes és organikus jelenség. És mivel mind a kettő az emberi természet dimenziója, csak a kettő kereszteződése hozhatja létre a tökéletességet, az abszolútumot. Egy bizonyos mértékben a pontosság az öntudat birodalma; viszont a spontaneitás az ösztön.

Úgyszintén elfogadható az a tény, hogy „a spontaneitás és a fegyelem távolról sem gyengítik egymást; sőt, ellenkezőleg, kölcsönösen felerősítik egymást; az elemi táplálja azt, ami már fel van építve, és fordítva, hogy igazi forrása legyen egy cselekvésformának, ami kisugárzik”. (Vályi R.)

A művészettörténet folyamán létrejött pró és kontra vélemények közül szeretnék kiemelni egy idézetet K. Stanislavskitól, aki a színpad bűvésze volt, a színjátszás máig egyik legellentmondásosabb személyisége, a módszerei miatt, amelyek engem is elbűvöltek, és ugyanakkor elmélkedésre is serkentettek, kis vagy nagy részben segítettek azoknak a hipotéziseknek a megfogalmazásában és fejlesztésében, amelyekből dolgozatomat összeállítottam: „Az alkotófolyamatban hatalmas szerepe van a test teljes szabadságának, vagyis a test felszabadításának attól az izomfeszültségtől, amely bennünket mind a színpadon, mind az életben öntudatlanul is hatalmába kerít. Ez az izomfeszültség szinte gúzsba köti az embert, hatalmas mennyiségű energiát vesz igénybe, alig hatva a magasabb rendű központok működésére. Ha tehát kifejlesztettük magunkban azt a képességet, hogy testünket meg tudjuk szabadítani a fölösleges izomfeszültségtől, elhárítjuk alkotótevékenységünk egyik legegységibb akadályát. Ez teszi számunkra lehetővé azt is, hogy tagjaink izomenergiáját gazdaságosan és művészi feladatainkkal pontos összhangban használjuk fel.”

„Minden mozdulatnak, gesztusnak belső motivációja kell legyen.” „A színésznek gondoskodnia kell a kifejezés technikai megoldásáról, vagyis állandóan tökéletesítenie kell testi apparátusát, hiszen ezzel valósítja meg a színpadi figuráról alkotott elképzeléseit, ezzel fejezi ki a figura belső életét. Ebből a célból a színésznek nemcsak általános testi hajlékonyságát és mozgékonyágát kell kifejlesztenie, nemcsak mozdulatainak könnyedségét, harmóniáját és ritmikáját kell kidolgoznia, hanem el kell érnie, hogy minden izomcsoportját különös tudatossággal irányítsa, és hogy képes legyen megérezni azt az izmain átáramló energiát, amely meghatározza arcjátékát, gesztusait...” (K. Stanislavski)

A tudósoknak el kell fogadniuk, hogy „a tánc nem maradhat úgy a saját közegében, amikor önmagáról fogalmakban beszél, mint a gondolkozás révén a tudomány. Bizony, a többi művészetekhez viszonyítva a tánc – akár csak a szín-

művészet – nem rendelkezik múzeumba helyezhető műalkotásokkal, viszont a táncos, művészi intuíciója és mozgólatainak kifejező ereje révén olyan rejtett részleteit fedezheti fel és idézheti elénk a valóságnak, amelyhez a tudományos megismerés soha nem jutott el”. (Vályi R.)

A színpad–pedagógia–alkotás színházi forrongó viharjában – a színházi rendszerek hasonlósága révén – a táncsal kötött „házasságom” hozzásegít a színész/koreográfusnövendék komplexebb felkészítéséhez, amely magában foglalja azokat a vitákat, különbségeket, eredményeket, amelyek, a színházi módszertan elődái szempontjából, hozzájárultak a színész/koreográfus személyiségének a kialakulásához és fejlődéséhez, a színházi/színházművészeti alkotás létrejöttéhez, a néző szellemi gyarapodásához; Stanislavskij – „fizikai cselekvések”, Mayerhold – biomechanikai edzés, Vahtangovot – szintézisek, Artaud, Dullin, Brecht, Laban, Brook, Grotowski, a keleti színházi gyakorlat módszertanai, a Kathakali-táncok, a japán Nő színház stb. – mindezek megnyitották előttem annak a lehetőségét, hogy egyes módszereket, formákat, edzési technikákat átültessem a színész/koreográfusnövendék felkészítési gyakorlatába, ami nem más, mint a színházművészet lényegének a felélénkítése, fejlődése – a színház esszenciája pedig maga „a színész, a cselekedetei, az, amit ő meg tud valósítani”. (Grotowski)

Mint minden szakember, kiváltságos vagyok, hiszen nemcsak lehetőségem adódott, a kötelesség is sarkalt, hogy tudományos dolgozatot írjak a táncművészetről, a témát több szemszögből közelítve meg, és ennek folytán megadhattam magamnak azt a lehetőséget, hogy reflektáljam néhány régebbi gondolatomat/elképzelésemet a lélektan területéről, amelyek az éjszakai ébrenlét óráiban foglalkoztattak, őrlődtek bennem, kényszerítve, hogy alkalmazásukat kikísérletezzem a gyakorlatban – egy széles körű tájékozódás és előkészület után –, és mihamarabb a várakozó papírlapokra vessem.

Annak a felismerésében, hogy milyen fontos a tánc és lélektan kapcsolata, személyes tapasztalatomban két nagy pillanat létezett: az első, amikor elkezdtem együttműködési partnerségem a nagyon jó barátommal, Cristian Petruț-al (a Marosvásárhelyi Dimitrie Cantemir Egyetem lélektan tan-székének egyetemi tanársegéd doktorandusza volt – határtalan sajnálatomra, nagyon fiatalon eltávozott közülünk, Isten áldja meg porait! –, a vele való hosszú beszélgetések során, melyek sajnos szétszéledtek és elvesztődtek a ködben.), meg aztán a második pillanat, amikor a Bukaresti Sport és Testnevelő Egyetemen eltöltött diákéveim alatt elmélyített tanulmányaim megnyitották a lélektani felkészülési módszerek átültetési lehetőségét a sportolók edzésében, a sporttánc szakosításában, a Marosvásárhelyi Apollo Sporttánc Klub keretén belül, ezzel fejlesztve és gazdagítva a felkészültség komplex folyamatát, mely nemcsak az edzési tevékenységet tartalmazza, hanem az edzésben a tudományos szervezési képességeket az emberi teljesítőképesség növekedésére, egyfelől mint fő cél, másfelől meg a szakdolgozatom véglegesítésének a lehetőségét is felmutatta; ez egy kiindulási pont a következő szakaszok megjelölésére egy olyan területen, melyen az ismeretlen birtoklásának a vágya fokozza a kíváncsiságod, a képzelő- és alkotóerő örök mozgatórugójává válik az emberi személyiség formálásában.

A XX. század 7. évtizedében a „teljes/mindenre kiterjedő edzés” mint nézőpont, figyelembe veszi az egyén és a csapat/együttes (a mi esetünkben a színész/koreográfusnövendék és a színész/koreográfusnövendékek osztálya/munkaközössége) komplex fejlesztését. Maximális teljesítményt nem lehet elérni anélkül, hogy ne maximalizáljuk a színész/koreográfusnövendék személyiségét. Ebben a folyamatban a szaktanárok (a testi kifejezés, ritmika és tánc, színpadi mozgás stb.) a tulajdonképpeni tevékenységen – edzés és felkészítésen – kívül kötelesek meríteni más hatékony forrásokból is, hogy el tudjanak érni egy magasabb szintű felkészültséget.

Manapság a szaktanárok, hangsúlyozottabban, mint 25 évvel ezelőtt, használják a lazítási módszereket, az agyi edzéseket a stressz és szorongás/aggódás ellenőrzésének, a testi tudatosság, az önhittség fejlesztésének a technikáiban – melyek beilleszkednek az úgynevezett „pszicho szabályozó edzésbe” –, több figyelmet szentelve a megújulási és a megelőzési képességeknek, a „láthatatlan edzésnek”.

A jelen dolgozat tudományos érvelése képezi egy olyan nézőpont kidolgozását, amely a színész/koreográfusnövendékek teljesítőkétségének a tökéletesítéséhez és fejlesztéséhez járul hozzá – a tulajdonképpeni felkészülési folyamat mellett –, a motorikus és pszichomotorikus képességek, testi tudatosság módszereinek és útjainak az átültetéséhez, mely megalapozza a lazítás-technikákat, a helyes légzés elsajátítását, elősegíti a motorikus tanulás és a mozgások irányítási „programjainak” kialakulását, a mentális és képzeletbeli edzés, a stressz és szorongás/aggódás ellenőrzésének a technikáit, az öntudat és egyéniség fejlesztését.

Ma, a színpadi tánc egyre gyakrabban van jelen a színházi produkciókban, az elvárások egyre nagyobbak, jobban igénybe veszik a színész/-növendékek kompetenciáját, magasabb szintű, komplexebb teljesítményt igényelnek, azonban ezeknek a „pszicho-szabályozási edzéseknek” a felhasználásával képesek lesznek kreativitási képességeiket eredményeztetni a művészi siker elérésében.

A színpadi tánc különböző műfajai szorosan összefüggenek a színház világával, és nem csak a látvány minőségében. A balettől, a zenével, a pantomimig (amely valójában átmenet a zenés színháztól a prózai színházig), mind a kifejezés új lehetőségeként hódítanak, átveszik más színpadi formáknak a szerepét, a prózai színház, sőt az avantgárdét is.

Ahhoz, hogy a reprezentációban a lazítási, képzeletbeli és ismételt gyakorlatok eredményesek legyenek, szükséges egy minél pontosabb testi tudatosság, amelynek alapja a tér, idő és a saját testi erő jellegzetességeinek felértékelése a mozgásban (kinesztézikus érzék), az egyensúly és testi fel-

építés harmóniája. Egy előrehaladottabb szakaszban ki lehet egészíteni a lateralizációval, az általános és többrésű testi koordinációval és a pszichomotorika más összetevőivel.

Ily módon, a színpadi tánc elsajátításáért és fejlesztéséért, színpadra való elkészítéséért és áthelyezéséért, a pszichológiai felkészítő módszereknek a beillesztése csak forradalmasítani tudja a táncművészetet, optimalizálni az öntudatosságot, a magatartást, a képzelőerőt, a gondolkodást, az alkotóerőt, felhasználva a színész/koreográfus egyéniségének megszilárdítását.

A dolgozat feltevése. Azt feltételeztem, hogy a színpadi tánc és a testi tudatosság technikáinak összekapcsolása, a képzelőerő irányítása és a mentális edzés a színész/koreográfusnövendék sokoldalú felkészülését segíti majd, javulni és fejlődni fog a személyisége, és könnyebbé teszi a színész/koreográfus számára a mesteri tökély elérését.

Célkitűzések:

- a színpadi tánc tökéletesítése és fejlődése a színész/koreográfusnövendékeknél, a testi tudatosság, a légzési, a lazító, a pszichoton és mentális edzés, a képzelőerő irányítási technikáinak a bevezetésével;
- a tudatosítás színvonalának a növelése a felkészülési folyamatban, az önrendelkezés, önellenőrzés és az önuralom, az érzelmiség, a tevékenység tudatos irányítása által;
- a művészi személyiség tökéletesítése.

A Marosvásárhelyi Művészeti Egyetemen, a színész/koreográfusnövendékek körében végzett kutatások eredményei kimutatják, hogy a tánc és pszichológia mint művészet és tudomány összekapcsolása, mint megközelítési mód, látásmód, az elméleti és gyakorlati összetevők párosának fontosságát igazolják:

– az *elmélet fontossága* a módszertani tartalom kidolgozásában rejlik, amelyre a színész/koreográfusnövendékeknek szükségük van a színpadi tánc tökéletesítésében, az önrendelkezés, önellenőrzés és az önuralom, az érzelmiség fej-

lesztésében, tevékenységük tudatos irányításában, személyiségük fejlesztésében; a tudományos kutatások eredményei hozzájárultak ilyen szempontból a színpadi tánc előkészítésében, begyakorlásában az elméleti alap kiegészítéséhez, más diszciplínákkal is közreműködve;

– a kutatás *gyakorlati jelentősége* abban rejlik, hogy a módszertani ajánlatokat beillesztettük a színpadi tánc előkészítésének/begyakorlásának a tevékenységébe, azzal a céllal, hogy intézetünk keretében hatékony legyen a színész/koreográfusnövendék felkészítése a színészi munkára, teljesítményre.

A módszertani kidolgozások, amelyeket a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem munkaterve is magában foglal, pozitívan befolyásolták a tanítást, érdeklődést keltettek a szakemberek körében.

A tudományos anyagok megjelentek a *Symbolon* színház-tudományi folyóiratban, és különböző tudományos ülésszakokon bemutatták.

Kulcsszavak: színpadi tánc, művészi/nem művészi mozgás, táncnyelvezet, koreográfia, koreográfiai nyelvezet, orkesztika, táncszemiotika, jelrendszer, jelgyűjtemény, tánctan, poliszémia, előadás, pszichomotorika, motorikus tanulás, pszichoszabályozási edzés, öntudatosítás, légzési technikák, lazítási technikák, mentális/ideomotoros edzés, neuro-lingvisztikai programozás, aerobikus erő kifejtés, helyes attitűd/testtartás, a testi gyakorlat, stretching/nyújtások, strukturális elemek – évi tervezet.

I. FEJEZET.

AZ ISMERET SZAKASZA

1. A TÁNC SZEREPE A SZÍNÉSZ/KOREOGRÁFUS- NÖVENDÉK FELKÉSZÍTÉSÉBEN

1.1. Elsőrendű tekintetek a táncművészet történetében

1.1.1. A táncművészet történetének a forrásai

Ha van illanó anyaga a tánc-történetnek, akkor a tánc valóban az. De ez csak látszat, mert a mozdulatkincs, a táncstílus, a táncban rejlő ősi tartalmak és ősi formák, látható és ellenőrizhető módon áthagyományozva, szívósan élnek évezredekig, fejlődnek, visszafejlődnek, hogy átalakulva újra visszatérjenek.

Ennek a szívósságnak megvan a fiziológiai alapja, amennyiben az ember ritmikus rendszerei, vagyis a lélegzése, vérkeringése, a fej, a nyak, hátgerinc rugalmas anatómiai szerkezete, végtagjainak a törzshöz való bekötése, egészben véve a történeti időkben alig változtak, és így az ép, egészséges emberi szervezetbe a „táncérzék” beépült. A halló-, a látó és motorikus idegek közvetlen érzékenységgel reagál.

A mai baletteket, a társasági és népi táncokat, sőt a mai természeti népek primitív táncait sem elég ma már ösztönösen élvezni. Mennyivel inkább így van ez a tánc történeti szemléleténél, ahol nem tehetünk egy lépést sem tudatosan irányított koncentráció és művészi intuíció nélkül. Mert a tánc-történetnek sem kell lemondania a művészi fantázia képszerű, lelkes, belső működtetéséről, csak a szakszerű gondolkodás ellenőrzése alá kell helyeznie meglátásait.

Csakis ily módon válhatnak feltétlen értékű bizonyítékokká a korabeli szakmai tánckönyvek, ezek a ritka drá-

gaságszámba menő kincsek, amelyek mindaddig legfeljebb csak magángyűjtemények különleges díszei, világhírű nemzetközi könyvtárak és múzeumok büszkeségei maradhatnak, amíg nem jön egy elméleti szakember, akinek számára ezek a több száz éves, elsárgult pergamenek közvetlen élményt jelentenek. Csak türelmesen végzett aprólékos munka nyomán nyilatkoznak meg az elmúlt idők nagy mesterei, csak így ismerhetjük meg a régi kor viselkedésmódját mozgás stílusát. A gyakorlati szakemberek ezek alapján korhűen rekonstruálhatják és színpadra is állíthatják a hajdani görög, római, renaissance, barokk, rokokó, empire és romantikus táncokat.

A táncrekonstrukció, a képzőművészeti rekonstrukcióhoz hasonlóan azonban nem szolgálhat forrásul a tánctörténész számára, még akkor sem, ha a szóban forgó táncmester, aki a régi tánc rekonstrukcióját végezte, művész és tudós is egy személyben. Ez azonban igen ritka jelenség. Ezen a téren rengeteg a tévedés, mert minden korszak a saját szemzőgéből nézi a múltat.

A történeti hűség a táncművészetben különösen bonyolult probléma, mert a régi szép táncok felidézésénél igen lényeges elszíneződést hozhat létre az, hogy ki, hol, mikor, miért elevenítette fel éppen ezt a táncot. A lépések hitelesek lehetnek, a tánc maga mégsem lesz ugyanaz, ha más-más funkcióban szerepelteti a koreográfus. Ha ugyanazt a táncot több koreográfus rekonstrukciójában látjuk, rögtön feltűnnek az egyéniség okozta elszíneződések. A táncfilmeknél ez még szembetűnőbb, mert ott a technikai fejlődés és a gazdasági tényezők még jobban bonyolítják a dolgot. A XIX. századbéli kánkán kedvelt rekonstrukciós téma volt a filmekben. Milyen másképpen alkalmazták a francia, amerikai, orosz, vagy német filmek ezt a remek táncot! Ilyen egyszerű példából is kitűnik, hogy a kor, az ország, a nép társadalmi, gazdasági és politikai szokásait és erkölcsait mennyire ismernie kell a koreográfusnak, ha valamelyik régi táncot hitelesen szeretne színpadra vinni. A rekonstrukció tehát valóban

csak közvetve, többszörös fénytöréssel tükrözheti a régi táncot, ami saját korának egykor hű tükré volt.

Sokkal egyértelműbb és a mai színes reprodukciós technika fejlettsége folytán már sokkal hitelesebb dokumentumok a korabeli „táncábrázolások”: rajzok, festmények, szobrok. Ezek – ha csakugyan avatott művészekről származik és valamikor közvetlen élményből fakadnak – a mi egzakt módszerekhez szokott, természettudományos korszakunkban, a tánc történet régmúlt tényeinek bizonyítására felmérhetetlen értékű, konkrét bizonyítékul szolgálnak. Az ősi keleti, a görög-római, a renaissance, a barokk, rokokó és a modern kor képzőművészete különösen gazdag ilyen alkotásokban.

Ma a dokumentálás több technikával (fotó, film, video, stb.) folyik, de úgy látszik, hogy mégis Degas pompás, kezesetlen balett és balerina képeivel, a valóságot illúzió mentesen bemutató „balettpatkány” szobraival, vázlataival nem tud versenyre kelni egyetlen korabeli fénykép sem. A jó táncfotó ma is ritka, mint a fehér holló. A legtöbb fényképész nem érzi, vagy elszalasztja a kedvező pillanatot, amiben az előző és a következő mozdulat is benne él. Feltétlen értékű konkrét dokumentumok a korabeli költők, írók, filozófusok közvetlen élményén alapuló műveinek táncvonalhozású lírai, leíró vagy elmélkedő részletei. Különösen kedvesek a táncnak szentelt dicsőítő költemények. Ha pedig kikelnek a tánc szenvedélye ellen – mint a puritán református feddő énekek, vagy a francia és orosz kritikai realistáknak, Balzacnak vagy Lev Tolsztojnak a balettrajongás abban a korban még nagyon költséges és kétes passzióját leleplező regényrészletei –, sokszor még pontosabb leírással szolgálnak, mint maguk a táncmesterek. Azért mégis a tánc iránti rajongás adja gyakrabban a művészek kezébe a tolat.

1.1.2. A tánc keletkezése és társadalmi funkciója

A művészet örök, vagy ahogy a latinok mondták, „hosszú”, olyan hosszú, hogy a legősibb esztétikai csírákat hordozó emberi lét kezdetéig ér. Ezt a táncművészetről joggal

el lehet mondani. Nem arra gondolunk, hogy a tánc a művészetek keletkezésének sorrendjében igen elől áll, hanem egy – ugyancsak ebből az ősi korszakból megőrzött – különleges sajáttság. Arra a tényre, hogy a tánc akár ábrázol valami előre felvet témát, akár nem, nemcsak „utánozza” az eleven valóságot, mint a többi művészetek alkotásai, hanem „maga is eleven valóság”, vagy ahogyan Noverre mondta a XVIII. században: „természet”. Titkait csak az élő ember természetéhez igazodva lehet kifürkésztetni. Valójában tehát soha nem lehet a tánc olyan értelemben absztrakt, mint egy festmény vagy egy szobor. Bármily elvont fogalmat, szimbólumot vetít is elénk, mindig élő ember, élő időbeli ritmusban, élő, háromdimenziós térbeli anyagszerűségben teszi azt. Ezért nevezi Lukács György szellemesen „önmagát hordozó visszatükröződés komplexum”-nak a táncot. Ez az életközelség elvitathatatlan és a tekintetben a művészetek között is vetélytárs nélkül áll.

Elevensége miatt minden ritmikus mozgást, amit élőlény végez, hajlandók vagyunk táncnak nevezni. Ilyen értelemben beszélünk a halak, madarak, lepkék, szitakötők, pompázatos hímállatok csábtáncairól. Valóban bámulni valóan szép mozgásukkal felülmúlják az ember és ősidők óta az emberiség táncalkotó fantáziájának inspirálói. De az ember mégsem tőlük örökölte a szépérzékét, mint Darwin hitte, mert ezzel nem rendelkeznek, bármilyen szépen mozognak, és bármilyen szépek is.

A ritmikus, táncszerű mozgás az állatvilágban a fajfenntartási ösztönt, az erősebb, az életképebb egyedek fennmaradása, vagyis a természetes szaporodást és a szelekciót szolgálja; nyoma sincs benne a biológiai funkción túlmutató, magasabb lelki-szellemi-esztétikai tevékenységnek, amelyre csak az ember képes. A tánc keletkezése tehát már a legalacsonyabb fokon is elválaszthatatlan az ember társadalmi létének alakulásától s fejlődésében ezt a vonását a mai napig megtartotta.

A barlangiember mágikus táncbrázolásain, jelzésszerű rajzain is felvillan valami rejtélyes vonás. A legtöbb emlék sötét, szinte megközelíthetetlen barlangok mélyen maradt ránk, ez pedig arra utal, hogy ezek a néha két-háromszázméter mélységben húzódó barlangok nem annyira lakóhelyek, mint inkább mágikus varázslatok színterei voltak. A varázsló hanyatt fekve, vagy a társa vállán ülve, faggyú vagy mohakánócos mécsesének fényénél karcolta be az elejtendő vadnak vagy mágikus táncot járó társainak a képét s így képmágiájával ő is hozzájárult a varázslat sikeréhez.

A tánc keletkezéséről hatalmas bizonyító anyag áll rendelkezésünkre: egyrészt az őskőkorszakból származó barlangi, valamint a bronzkori sziklarajzok, másrészt a mai természeti népek kimeríthetetlen mozgás- és táncincse. Ez a nagy gonddal összegyűjtött, leírt, lefényképezett, lefilmezett, ma is élő táncanyag felmérhetetlen jelentőségű a tánc történet számára. Ezek alapján azt is pontosabban megállapíthatjuk, hogy milyen fejlődésen mentek át, amíg a „bennünk rejlő életerő (vagy és akarati energia) mozgásformákká alakult, mi volt a funkciója a táncnak az ősközösségi társadalomban és mi maradt meg abból a mai emberszáma?” (Vitányi Iván – 1963)

Nem lehet eléggé hangsúlyoznunk, hogy mit köszönhet a tánc történet az archeológiai ásatásoknak, és a természeti népek életmódját, szokásait kutató néprajztudósoknak, azok gyűjtő, leíró munkájának, akik közül sokan bátran felvetették a művészetek és köztük a tánc keletkezésének és funkciójának kérdését, és a maguk módján igyekeztek rá feleletet is adni.

1.1.3. A táncművészet önállósága

A táncművészet múltjának reális felmérését, történetének hiteles megírását nagyon megnehezíti az, hogy a múlt alkotásai nem maradtak fenn, hanem elenyésztek, amint a műsorról lekerültek. Olyan a helyzet, mintha valamely ze-

neműről csak leírások alapján akarnánk szólni, de magát az alkotást nem ismerhetnénk meg soha.

S az enyészet „gyorsan osztályrészévé válik a táncművészet alkotásainak. Stendhal gyakran említi, hogy Vigano művészete is sírba szállt, amikor alkotója meghalt. Tanítványa, aki művét folytathatta volna nem maradt, a színházak pedig a kor szokása szerint mindig újat mutattak be, és nem törődtek a régi repertoárral. Így pár év alatt felidézhetetlenül elsüllyedt mindaz, amit a táncművészet egyik legnagyobb alkotóművésze létrehozott. S milyen kivételes eset, ami Koppenhágában történt, hogy többé-kevésbé hitelesen rekonstruálni tudták Bournouville-nak, a dán balett megalapítójának egyik koreográfiáját, mivel a bemutató egyik szereplője öregkorában betanította unokahúgának, aki mint 82 éves öregasszony átadta tudását a mai művészeknek”.(Vítányi Iván – 1963)

Igaz, az egykorú leírásokból és az élő hagyományokból sok következtetést vonhatunk le. De a tánc rögzítését, megörökítését csak a XX. század tudta valahogy megoldani, a film és a táncírás – kinetográfia, segítségével. A tánc valóban a leghosszabb ideig őrizte a meg „differenciálatlan összművészet” rögzítetlenségét.

A fejlődés kezdetén ugyanis az a „differenciálatlan összművészet” állott, melyben ének, zene, színjátás, költészet, tánc, sőt bizonyos formában (maszkok, kosztümök, eszközök stb.) a képzőművészet is, még szétválaszthatatlan egységet alkotott. A természeti népek énekes-táncos-színjátékszerű szertartásait még egyenlő joggal nevezhetjük színjátéknak, zenei előadásnak, sőt képzőművészeti leállításának is. A költői műveket abban az időben olvasták és nem szavalták, hanem énekkel, zenével, tánccal kísérve adták elő, a maszkokat pedig nem a múzeumban vagy kiadványokban őrizték, hanem ünnepi alkalmakkor használták fel.

Az egyes művészetek ebből az ősi művészeti tevékenységből szakadtak ki és váltak önállóvá. Előbb természetesen a képzőművészet, majd az írás feltalálása után az irodalom,

a hangjegyírás kidolgozása után pedig a zene. A táncírás jött létre a legkésőbb, kezdetei csak a XVII. századig nyúlva vissza, ha az úgynevezett táncírást számítjuk. (Azokat a kísérleteket tehát nem vesszük figyelembe, amelyek az egyes motívumokat egyszerűen betűkkel jelölik.) S a különböző táncírási rendszerek közül is csak a XX. században kezd szélesebb körben elterjedni a magyar származású Lábán Rudolf kinetográfija és az angol Rudolf Benesh táncírása.

Ha a tánc a balettdráma kialakulásával a XVIII. században lényegében „Önálló művészetté” vált, ez az „önállóság mégiscsak különbözik” az irodalométól, képzőművészetétől, zenétől. A tánc másképpen vált le az ősi ösztönművészetéről, mint az előbbiekről, inkább egyedül maradásról beszélhetünk, miután társai elszakadtak tőle. Így megőrizte az ősi ösztönművészet sok tulajdonságát. Ma is zenéhez társul, a legegyszerűbb tánc is tartalmaz színjátékszerű elemeket, a színpadi tánc természetesen testvére a prózai színjátéknak, a modern társasági táncban pedig mintha az ősi művészet elragadtatottságának maradványait is megtalálnánk. Az alkotó- és az előadóművészet sem különült el még annyira egymástól, mint a többi művészetben. A zeneszerző vagy az író típusa, aki otthonában alkotja meg és veti papírra műveit, de maga már nem vesz részt előadásukban, ismeretlen még a táncművészetben.

Ezért találó Dienes Gedeon jellemzése, amelyben „a művészetek a rögzítettség és a kevésbé rögzíthető egy művészet, annál nagyobb szüksége van az alkotónak az előadó közvetítő tevékenységére. Irodalom – dráma – zene – tánc, minél tovább haladunk ebben a sorban, annál kevésbé tudjuk a műalkotást rögzíteni, s annál nagyobb az előadóművészet közvetítő szerepe.”

A tánc sajátosságai nagymértékben meghatározzák helyét a művészetek családjában. Rögzíthetlensége folytán a múlt táncalkotásait nem tudjuk teljes egészükben hitelesen feleleveníteni, de talán minden művészetnél többet tudunk arról, hogy hogyan élt a tánc az emberek millióinak körében.

S éppen a nehezen rögzíthető, közvetítőkre szoruló művészetek azok – mint arra Dienes is rámutat –, amelyek a leginkább társulnak egymással, a legkönnyebben hoznak létre összetett műfajokat, olyanokat, amelyben a művészetek ősi egységéből ismét megvalósul valami, az opera, a zenés színjáték, a táncdráma vagy a film formájában.

Tehát nem lehet a tánc művészete teljesen önálló? Ha olyan önállóságot kívánunk tőle, mint amilyen a regényé, a festményé, a szimfóniáé, akkor a tánc történetének eddigi tapasztalatai alapján határozott nemmel válaszolhatunk. De ha olyan önállóságra gondolunk, amelyben a tánc a zenével és a drámával társulva, saját törvényei alapján bontja ki művészi lehetőségeit, akkor feltétlen igen a felelet. S végül is miért volna az egyik vagy a másik megoldás a magasabb rendű? Mesterségesen felvetett kérdés ennek latolgatása, minthogy az „összművészet” éppannyira értékes lehet, mint az, amely csak egyféle kifejezőeszközt használ. Amióta az ősi összművészet felbomlott, ismételten előbukkan a testvérművészetek egyesítésének gondolata.

A tánc tehát akkor önálló művészet, ha a saját eszközeivel olyan művészi tartalmat fejez ki, amely a többi művészet alkotásaival egyenrangú, amely csakis a tánc művészi eszközeivel fejezhető ki, és amit csak a tánc tud kifejezni.

1.1.4. A tánc egyenrangúsága

A tánc nagy művészei mindig azért küzdöttek, hogy művészetünket kiemeljék elnyomott és lebecsült helyzetéből. E küzdelem során azonban le kellett küzdeniük saját művészetük fejletlenségének, és fel kellett számolniuk mindazon törekvéseket, amelyek azt le akarták süllyeszteni a szórakoztató ipar színvonalára.

Könnyű lenne a tánc egyenrangúságát egyszerűen kijelenteni. Azonban tudomásul kell vennünk, hogy e művészet valóban lassan és nagyon ellentmondásosan fejlődött. Ha lehetőségeiben egyenrangú is a többi művészeti ággal, a lehetőségek megvalósításában már sokkal kevésbé. Rendkívül

csekély azoknak a korszakoknak a száma, amikor a tánc valóban a művészet igazi csúcsaira emelkedett fel, annál többször lett viszont egyszerű látványosság, az alkalmilag említendő „tökéletlen művészetek” (Vitányi Iván – 1963) egyike.

Nagy korszaka volt a tánc művészetének a római császárság kora, amikor az ókori „pantomim” a virágkorát élte. A kor vezető műfajainak sorába tartozott a francia abszolút monarchia idején, amikor a „királyi balett” előadásai az udvari élet legnagyobb eseményei voltak, s amikor nemcsak a király alkotott baletteket, de a kor legnagyobb zeneszerzője: Lully, legnagyobb drámaírója: Molière, a legnagyobb filozófusa, Descartes is.

De ez a dicsőség még ezekben a korszakokban sem egyértelmű. A római aréna legnépszerűbb műfaja a pantomim volt. De vajon milyen vetélytársakkal küzdött például Néro és Caligula idején, amikor vele egy műsorban gladiátorok ölték meg egymást?

Nagyon vitatható az udvari balett művészi értéke is. Igaz, táncolt és részt vett benne a király, de nem lett művészet, sokkal inkább megmaradt látványosságnak. És ebben a műfajban a táncval egyenlő szerepet kapott nemcsak a zene és a prózai beszéd, de a kötél-táncosok, állatszélidítők, késdobálók, cirkuszi mutatványa, a lovasfelvonulás és a tűzijáték is.

Így igazi csúcspontként végül a XVIII. és XIX. század fordulójának balettművészetét tarthatjuk számon, ekkor a táncművészet fejlődésének „hullámhegye” valóban egybeesett a többi művészetekével is. E korból emelkedett ki Noverre művésze, a táncművészet legnagyobb, forradalmi jelentőségű újítójáé, aki nézeteit szenvedélyes hangú írásokban hirdette: „a balett mostanáig csak gyenge vázlata annak – írta –, amivé egyszer válhat. Ez az ízlésnek és lángelmének alárendelt művészet egyre szebbé és változatosabbá tehető, egészen a végtelenségig. Történelem, mese, költészet, festészet mind karját kínálja, hogy kiemelje abból a homályból, amibe eltemettetett... A különböző európai udvarokon

egy évszázaddal ezelőtt játszott balettek szövegei azt sejtetik, hogy ez a művészet nemhogy haladt volna, de erősen hanyatlott. Igaz, régi hagyományai is igen gyanúsok. Az ünnepélyeken bemutatott balettek papíron milyen szépek, elegánsak, s gyakran milyen fanyarnak, rosszul felfogottnak hatnak az előadásban. Azt hiszem, ez a művészet csak azért nem tudott kinőni gyermekkorából, mert csupán annyiba veszik, mint a szemet gyönyörködtető tűzijátékot. Bár, mint a legjobb dráma érdekelheti, megindíthatja, a legtökéletesebb illúzió bájjával lenyűgözheti a nézőt, mégsem hitték el róla, hogy a lélekhez tud szólni.”

„A lélekhez szólni” – ez az eszme lelkesítette a felvilágosodás korának gyermekeit. Ez élt Noverre műveiben, ez tette őt naggyá, ez ismertette el művészetét. Legnagyobb kortársai és követői, a francia Duberval, a dán Bournonville, a Péterváron működő francia Didelot, az orosz Valdberg és mindenekelőtt az olasz Viganó ugyanezeket a célokat tűzték maguk elé, esztétikájuk elérte a kor átlagos színvonalát és újításaik forradalmat jelentettek a tánc művészetében.

A XIX. század végén azonban fokozatosan ismét az az esztétikai felfogás győzött, amely ellen Noverre-ék harcoltak: a szórakoztatás esztétikája. Számtalan nyilatkozatban tagadtak meg a balettől minden magasabb művészi célt.

Az új fellendülés élesztője, tulajdonképpeni kezdeményezője az orosz balett volt, amely a cári uralom viszonyai között is megőrizte a balett legjobb hagyományait. Amikor az orosz balett nyugaton megjelent, egy csapásra magára vonta a figyelmet, s ezzel kezdődött meg a táncművészet nemzetközi megújítása.

Ez a nagy tánc-renaisszánsz világméretű jelenség. Nagy szerepet játszott és játszik benne az orosz táncművészet, de hatása kiterjed az új utakat kereső nyugati kezdeményezésekre is.

A tánc mindig igen gyorsan reagált az élet forradalmi változásaira. Nem véletlen tehát, hogy a forradalmak fel lángolása gyakran együtt járt a tánc forradalmával, s hogy

a táncművészetnek a fellendülése egybeesik a „társadalom forradalmi megújulásának” korával.

A táncművészetnek ez a reneszánsza azonban még nem ért el a csúcra. Az eredmények nagyok. A koreográfusok elvetették „az öncélú szórakoztatást, kiszélesítették a műfaji lehetőségek határait, s a táncot érzelemmel, dinamikával telítették. Színpadra vitték a néptáncot, a világ táncművészetének fejlődésébe bekapcsolták az addig alig ismert népi kultúrákat s a keleti népek klasszikus értékű táncművészetet is. A tánc az égből, a tündérek birodalmából a földre szállt és a történelem valósága jelentkezett formáiban; a népi élet, a nagy drámaírók, zeneszerzők alkotásaihoz nyúltak s ami különösen fontos, megjelent a táncszínpadon a mai élet. A felületről a mély felé tör a táncművészet, nemcsak szólnia akar a lélekhez, de ábrázolni is akarja, olyan lélektani tudatossággal, ami azelőtt ismeretlen volt.” (Vitányi Iván – 1963)

A sok eredmény és kísérlet azonban még nem egyesült egy magas színvonalú szintézisben.

1.2. A tánc néhány alapfogalma

1.2.1. A táncművészet kifejezés- és ábrázolásmódjának sajátosságai

A táncművészetben nagyon sok fogalommal fogunk találkozni. Balett, klasszikus tánc, népi tánc, társasági tánc, sporttánc, divattánc, kortárs tánc, jazz tánc, mozdulatművészet, pantomim, abszolút tánc, táncdráma/színház – gyakran hallhatjuk e kifejezéseket, de jelentésük nincs mindig világosan körülhatárolva. Azért, a következőkben megfogom próbálni, hogy egyes kifejezések alaposan követve legyenek a meghatározásukban, megvilágítva és milyen értemben/irányban fogjuk őket használni.

Az egyes művészeti ágakat – többek között – az különbözteti meg egymástól, hogy „milyen anyaggal” fejezik ki mondanivalójukat. Ezért a tánc vizsgálatában is abból kell

kiindulunk, hogy „anyag az emberi test mozgása”. (Vitányi Iván – 1963)

Az ember nemcsak tánc közben mozog, hanem mindennapi életében is. Rudolf Laban-t idézve:

„A mindennapi élet mozgásai olyan feladatok végrehajtására irányulnak, amelyek a lét gyakorlati szükségleteivel kapcsolatosak, a táncban és a játékban azonban ezek a gyakorlati célok háttérben szorulnak. Az első esetben az ész irányítja a mozgást, a másodikban a mozgás ösztönzi az ész aktivitását”.

Minden táncműfajnak megvan az egyéni sajátossága – eltérően a mindennapi mozgástól – egy kifejező formát szerkesztve. Ezekről, Rabinovszky Márius írta a következőket: „Valóban ott kezdődik a tánc, ahol a reális élet mozgása véget ér. Ha a köznapi életben a szoba egyik sarkából át akarunk menni a másikba, a legegyszerűbb utat választjuk, s a lehető legkisebb erőfeszítést mozgósítjuk. A táncos azonban, ha a színpad egyik sarkából a másikba igyekszik, jobbra-balra lépdél, forog, ugrik, merőben célszerűtlenül. Célszerűtlenül a gyakorlati élet szempontjából. Ugyanis akkor ugrunk, ha utunkat árok keresztezi; nekifutunk és átlendítjük magunkat. A táncos semmi legyőzendő fizikai akadály nem kényszeríti ugrásra. Ugrik merő belső kényszerből, a gyakorlati élettől igen távol álló indulatok elragadtatásában... S vajon kell e forognunk a gyakorlati életben? Soha. A táncos boszorkányszerű pörgése minden célszerűség káprázatos cáfolata”.

A tánc (az emberi test változatos ritmikus mozdulatok összessége, melyek egy dallamnak a ritmusára vannak végrehajtva – DEX – Értelmező Kéziszótár), alapvetően az élő emberi test ritmikus mozgása, meg a mozgás által kifejezést adni érzéseinknek, gondolatainknak – a legalapvetőbb emberi életmegnyilvánulások egyike. Nem véletlen, hogy általában a táncot tekintik a legidősebb művészetnek. Hisz a művészet, megszületésekor, legősibb formájában elsősorban mozgás lehetett: az ember mindenekelőtt mozgással fejezhette ki magát társai előtt, s ebből az összetett, ősi kife-

jezismódból nőhetett ki, differenciálódhattak idővel a többi művészetek.

Mint látni fogjuk, a tánc – mint az emberi mozgásra építő művészet – igen komplex kifejezési mód, és igen sok művészet hatáslehetőségeit ötvözi, több művészeti ággal is igen szoros kapcsolatban álló jelenség. Természetesen tudjuk, hogy nem minden mozgás: tánc, és nem minden tánc: művészet. De ha a táncművészet bonyolult jelenségeinek, törvényszerűségeinek legalább az alapjait szeretnénk megérteni: óhatatlanul is a mozgásból, a mozdulatból kell kiindulnunk. Hisz mondtuk, a táncművészetnek ez az alapja.

Amennyire egyszerűnek tűnik – mivel mindennapos, mindenki által ismert jelenség – olyannyira bonyolult dolog a mozdulat. A tánc alapjául szolgáló mozgás lényegének pontos megragadása, egzakt elemzése. A szétverte lomb hajlongása, vagy a tengeren sötétlő algák ingása még nem mozdulat. A mozdulatban van valami akarat, valami egyéni, valami személyes. A mozdulat eredetűen mindig lelki forrásból származik. Dienes Valéria leírása szerint „a mozdulat az eszmélés ruhája. Hajlékony, szakadatlanul megújuló köntös, elárulja viselőjének minden rezzenését. Nem másolja a lelket, – az másolhatatlan – hanem kifejezi, éspedig úgy, hogy az a térben alakokká tömörül, az időben ritmussá hintődik”. Vagyis a pszichikumban megszülető, megfogalmazódó „jelentés”, „valami” – ami szavakban nem fejezhető ki – időben és térben megjelenő, tehát formában öntött, felfogható jelentéssé, valamibe válik.

Ugyanaz az alkotó, Dienes Valéria, írja a mozdulatról: „a lényege ez a zuhanás, az imént és a mindjárt (azaz: a múlt és a jövő) között. Megfoghatatlan, mint a mesebeli tündérek: ha hozzányúlunk, eltűnik. Megfogjuk, hogy megnézhesük? Megállapítottuk és meghalt. Megmerevedik, mint Lóth hátranéző asszonya, s az eleven lüktető beszédes mozdulat helyett ott áll előttünk a színtelen sóbálvány: a póz. A póz: állókép, a mozdulat halála. A félbemaradt, a megállított, a megszűnt mozdulat. A pózok az ellillant mozdulat lábnyo-

mai. Azonban a lábnyomok soha nem futnak: a póz nem része tehát a mozdulatnak, csak ottfeleedett nyoma annak. A mozdulat tehát nem egyszerűen állóképek sorozata. A mozgófilm kiterített képsorozata anyagi valóság, de önmagában nem mozgás: mozgást keresni benne annyi volna, mint hallgatódzni az álló gramofonlemez barázdái felett, hogy nem szól-e bennünk a melódia. Forgatni kell a lemezt, hogy barázdája szóljon, – és a filmet, hogy képe megmozduljon.

A mozdulat tehát nincs eltéve a filmen. A mozdulat az, ami nem marad meg soha sehol, ami tarthatatlan, ami lejátszódik, s azzal eltűnik.”

„Táncolni! Külső, élő alakot adni az érzéseknek!” – írja Nirschy Emilia könyvében (1918). Majd így folytatja: „A táncolónak saját teste az anyag, amelyből művészt formál: mi a szobrász sáros agyagja, vagy hideg törékeny márványa az emberi test lázban izzó húsához képest? Még a sárga arany is csak értéktelen lim-lom az emberi test csudálatosan szép anyaga mellett. És mert ezzel a legnemesebb anyaggal dolgozik a táncos, azért él lelkünkhöz talán a legközelebb. A tánc a legközvetlenebb művészet, mert a táncoló a saját lelkének átszellemült érzéseiből és saját testének ritmikus mozgásából alkot művészt.”

A fentiek alapján meglehetősen egynemű nézetekből indulhatunk ki. Ezek szerint a „művészi” és a „közönséges mozgás” között két fő különbséget találunk. Az egyik az, hogy a közönséges mozgás „gyakorlati célt” követ, a művészi mozgás pedig „kifejez”, jelent valamit. A másik, hogy a közönséges mozgást a mozgás célja határozza meg, de ezen belül „önkényes és szabad”, a művészi mozgásnak viszont saját „törvényrendszere van”.

Miért táncolunk? Miért választjuk ezt a bonyolult, racionálisan nehezen megközelíthető, szavakban szinte megmagyarázhatatlan nyelvet, megnyilvánulási módot? Íme, olyan kérdések, amelyekre a következőkben megpróbálok válaszolni néhány részletezések/kitérések révén a táncművészet útvesztő/labirintusú színpalak zaklatottságában.

1.2.2. A művészi mozgás fajtái

Eddig csak a közönséges és a művészi mozgást különítettük el egymástól. Pedig a művészi mozgás sem csak egyféle, nemcsak magát a táncot (és a pantomimot) sorolhatjuk ide, hanem a „hétköznapi élet kifejező” mozdulatait is, amelyeket – némi fenntartásokkal – szintén a „művészi mozgás elemei” közé számíthatnak.

Egy kétségtelen jelentőségű tény, hogy léteznek „hidak”, amelyek a tánc művészetét a gyakorlati élet mozgásaival összekötik. Ezek a kapcsolatok a hétköznapi életnek azok a kifejező mozdulatai, amelyek „érzelmeket” és „cselekedeteket” ábrázolnak. Örömkömben felugrunk, szinte táncrea perdülünk, haragunkban toppantunk – és a mozdulat ilyenkor megelőzi a szót, kifejezőbb annál. De szavainkat is gesztusokkal kísérjük, hogy érzelmi nyomatókat adjunk nekik – tiltást, vágyakozást, kérdést, állítást, tagadást stb. fejezünk ki velük, sőt néha szavak nélkül csak gesztusaink beszélnek. A cselekedetek utánzására is használunk gesztusokat, különösen a játékban. Sokszor olyan jelentőségteljesek ezek a mozdulatok, hogy már közel állnak a tánchoz vagy a pantomimhoz.

A mozgás e különböző fajtáinak egymáshoz való kapcsolatát még nem tárták fel teljesen. Primitív fokon álló népeknél e kapcsolat nagyon is nyilvánvaló. E népek táncainak még nem fejlődött ki olyan önálló és differenciált mozdulatrendszere mint az európai balettnek vagy a népi táncoknak. Bizonyos adatok szerint a tánc ezen a fokon inkább még örömteli ugrádozás, az érzelmek kifejező mozgás nem alakult saját törvényű táncművészetté. A munka és a tánc kapcsolata is eleven, a tánc és munkamozdulatok összefüggése is könnyebben felismerhető.

Azok a szálak, amelyek a különböző mozgásokat összekötik, a későbbi fejlődés során egyre inkább elhalványultak, de nem enyésztek el végleg. A néptáncot nemcsak a különböző munkafolyamatokhoz kapcsolódó táncok (pl. szőlőtaposó) fűzik a paraszti élethez, de a táncolás módja is ezerfé-

leképpen köti a nehéz paraszti munkához. A legegyszerűbb lépés táncolási módja különbözik a néptáncban és a városi társasági táncban, ezeryni apró finomság alakítja a mozdulatok kivitelezését. Más járást fejleszt ki a pusztai földön és mást az aszfalton való gyaloglást (s az sem mindegy, hogy milyen lábbelivel, sőt mezítláb). Az sem lehet egészen véletlen, hogy a modern társasági táncok előadása az aszfalton és a táncparketten való járás módjához hasonlít, s hogy ezeknek a legegyszerűsített formáival csak azok a táncok tudják felvenni a versenyt, amelyek közvetlen érzelmkifejezésükkel hatnak.

Ha a hétköznapi élet kifejező mozgásaival szembeállítjuk azokat a művészi mozgás féleségeket, amelyek már kifejezetten táncnak nevezhetők, akkor először is el kell választanunk egymástól a „közhasználatú (népi és társasági) táncot, valamint a „színpadi” vagy „műtáncot” (ide számítva minden bemutató célzattal előadott táncot, tehát az ókori pantomimot, vagy a keleti népek templomi művészetét).

A kétféle tánc közötti különbséget több szempontból kiindulva is meghatározhatjuk. Különbözik „társadalmi funkciójuk, esztétikai jellegük, pszichológiájuk, mozdulatrendszerük.” (Vitányi Iván – 1963)

Mielőtt azonban e különbségeket egyenként taglalnánk, foglaljuk össze az eddigi eredményeket. A mozgás különböző fajtáit és azok egymáshoz való viszonyát az alábbi táblázatban szemléltethetjük:

<i>Művészi mozgás</i>	Színpadi tánc	<i>Táncművészet</i>
	Közhasználatú tánc	
<i>Nem művészeti mozgás</i>	Hétköznapi kifejező mozdulatok	<i>Hétköznapi mozgás</i>
	Közönséges mozgás	

1.2.3. A közhasználatú és színpadi tánc. Társadalmi funkciója

Ez a kétfajta tánc eltérő szerepet tölt be a társadalom életében. Arnold I. Haskell, az angol balett-szakirodalom egyik ismert alakja így kezdi képes balett-történetének előszavát: „Természetes ösztöne az embernek, hogy érzelmeit mozgásban fejezze ki. Ez már létezett, mielőtt az ember kiegyenesedett volna, és megszámlálhatatlanul sok évszázaddal előzte meg az emberi beszédet. De a mi tárgyunk a szervezett tánc. Elnagyolt, de hasznos általánosítással azt mondhatjuk, három fő oka van annak, hogy az ember létrehozta a táncolást: a) mágikus célokból, vallási szertartás részeként... b) társasági táncként. Ez igen széles csoport, amelynek lényege: tánc az ember saját kedvére és élvezetére... c) tánc a közönség szórakoztatására. E harmadik csoportba tartozik a mi balettművészetünk is.”

Haschell a) és b) csoportja a közhasználatú, c) csoportja pedig a színpadi táncnak felel meg. (A mágikus tánc a közhasználatúnak olyan ősbibb formája, amelyben a mozgás még az ősi összművészet része.)

Még világosabbá és érthetőbbé válik ez a beosztás, ha a kétfajta táncot megpróbáljuk a társadalommal való kapcsolata szerint meghatározni.

A *közhasználatú tánc*, mint a kifejezés mutatja, az egész közösség birtokában van, az egész társadalom tulajdona, vagy annak egyik osztályáé. Annak körén belül mindenki ismeri, tudja, gyakorolhatja e táncokat (természetesen a kor, a nem és a személyes tehetség mértéke szerint). Nincs külön művész és közösség, nincs külön alkotó és műélvező, e táncoknak nincsen ismert szerzője, a táncosok szabadon alakíthatják, változtathatják őket. A tánc célja itt még nem önmaga, hanem valami rajta kívül eső ok: mágikus szertartás (a primitívek művészetében), az élet eseményeinek megünneplése, a mágikus szertartások bizonyos elhalványodó maradványaival (pl. a parasztság népművészetében), vagy a pusztá szórakozás (a modern társasági táncban). E

célok szerint módosul a táncok jellege, formája, a táncolás módja stb. A modern társasági táncok történetét például az határozza meg, hogy kik, hol, milyen volt életfelfogásuk, erkölcsük. Ahogy a tánc a hagyományos tánchelyekről (pl. a fonó) a városok utcáira került, majd a bálterembe, hogy végül a mai szórakozóhelyeken és lakásokon kössön ki, úgy változtak meg formái is.

A közhasználatú táncnak tehát a fejlődés során rendkívül különböző formái alakultak ki. Ezek alapján, a népművészet a forrása minden más közhasználatú táncnak (pl. népi tánc), sőt a színpadi tánc kultúrájának is, vannak azonban olyan más, ugyancsak közhasználatú formák is, amelyek nem a nép, hanem az uralkodó osztályok használtak. Ilyenek például a királyi udvarokban járt úgynevezett történelmi társastáncok, amelyek népi eredetűek ugyan, de az arisztokrácia szórakoztatását szolgálták.

Egészen más funkciót töltenek be a *színpadi táncok*. Itt már szétválik a művész és a közönség, az előadást a hivatásos művészek hozzák létre, mert ez a foglalkozásuk, ez tölti be egész életüket. A közönség pedig csak néző és műélvező, nem válik szerzővé, nem szólhat bele, nem vehet részt a táncban, nem is tehetne, mert képtelen lenne megtanulni. Az előadás színpadi műalkotás, ugyanúgy megvannak a maga törvényei, mint bármely más színpadi műnek, és meghatározott tartalommal, stílussal, műfajjal rendelkezik.

A színpadi táncművészet kialakulása, s ezzel párhuzamosan a művész és a közönség elkülönülése a modern táncművészet egyik legfontosabb vonása. „A jelenség teljessége abban rejlik – írta Curt Sachs –, hogy s világtörténelemben talán először következett be világosan és teljes erővel az aktív és a passzív kultúra emberének, az alkotó és felfevő embernek szétválása, egyszóval a művész és a közönség elszakadása.”

Ez az elszakadás, és ezzel együtt a színpadi táncművészet kifejlődése a társadalmi munkamegosztás fejlődésének eredménye. A kétféle tánc elkülönülésének a csíráját megta-

láljuk már a nagy keleti kultúrákban is, de hogy teljes formájában a XVII-XVIII. századi Európában jött létre, nem mást és nem korábban, az egyáltalán nem véletlen: társadalmi feltételek egész sorának kellett ehhez megvalósulnia, amelyek lehetővé tették a hivatásos táncosok rendjének kialakulását, meg az olyan intézmények szükséglete, mint a modern ipari nagyüzemhez is hasonlítható szervezeti formájú (és vele szinte egy időben létrejött) modern színházüzem, olyan termelési viszonyok, amelyekben a művészet is áruvá válik.

Úgy amint az előbbieken is bemutattuk, hogy a színpadi tánc a közhasználatú, közelebről a népi tánc kultúrából fejlődött ki. Létrejött hozzájárult ahhoz, hogy a közhasználatú tánc is módosuljon, hiszen a néptánc még dramatikusan, pantomimes, színpadias elemekkel volt terítve, amelyek ugyan nem haladták túl a közhasználatú fokot, de mégis forrásává lehettek a színpadi táncnak. A társasági tánc már a közhasználatú tánc kultúrájának olyan formája, amely fölött önálló „magasművészet”, színpadi tánc él, s az előbbitől elszívja a tánc dramatikusan, színpadi funkcióit. Ennek következtében a tánc kultúrájának ez a két ága nemcsak hogy elkülönült egymástól, de el is szakadt, s egyre inkább eltérővé és ellentétessé vált. Kezdetben a színpadon is ugyanazokat a táncokat járták, mint a társasági életben, csak persze a színpad technikailag kidolgozottabb formáiban. Később e természetes kapcsolat megszűnt, a mindennapi táncok egyre ritkábban és nehezebben kerültek a színpadra, s akkor sem a klasszikusnak számító táncok sorában. Végül a tánc e két fajtája szinte mint két teljesen idegen kultúrterméké került szembe egymással. A balett olyan fokra jutott el, amelynek elsajátítása gyermekkorban elkezdett, állandó, hosszú és fáradtságos munkát kívánt. A társasági táncok viszont kezdtek a végletekig leegyszerűsödni, úgy hogy végül motívumanyaguk a lépésre és a zárásra korlátozódott, és elsajátításuk nem igényelt egy nagyobb erőfeszítést/megerőltetést.

A funkcióknak ezt az elkülönülését más művészeti ágakban is megfigyelhetjük. Minden művészeti ágban élnek

közhasználatú formák (a *közhasználatú* kifejezés a zenetudományból származik, például Borisz Aszafjev-zeneesztéta és Heinrich Bessler-zenetudós vizsgálatuk a zene közhasználatú formáiról). E formák természetesen nem jelentenek minden művészeti ágban egyforma módon és megegyező erővel. A két ágazat egymásra való hatása minden művészetben a fejlődés egyik fontos tényezője, de rendkívül nehéz e kölcsönhatást szétbontani. Ezért ezek a formák szinte a hivatalos felszíne alatt élnek és hatnak, még akkor is, amikor szinte észrevétlen marad.

Talán éppen a tánc az a művészet, amelyben e formák a legjobban a felszín fölé emelkednek! A társasági tánc léteéről lehetetlen tudomást nem venni, jelenét és múltját egyaránt jól ismerjük. Következésképpen talán a tánc művészetének történetét vizsgálva lehet viszonylag a legkönnyebben „szociológiai” törvényszerűségeket is kimutatni. S lehet, hogy ebből kiindulva feltehetjük azt a kérdést, hogy „milyen okból született meg a tánc az emberi társadalomban?” (Arnold Haskell)

Végeredményben ez az ok, ez az igény a művészeti fejlődés fő mozgató ereje, ez eredményezte a társadalom fejlődésének különböző korszakaiban a művészi formák megváltozását.

1.2.4. A művészi mozgás fajtáinak esztétikája

Különböznek egymástól a művészi mozgás fajtái (hétköznapi kifejező mozgások – közhasználatú tánc – színpadi tánc) esztétikai tekintetben is.

Vitathatatlan tény például, hogy a közhasználatú tánc formái nem rögzítődtek, és így tágabb teret nyújtanak az improvizációnak, az egyéni rögtönzésnek, mint a színpadi tánc. A népi és társasági táncban csak az alapmotívumok meghatározottak, a táncos többnyire szabadon variálja, kombinálja, cserélgeti őket, és saját akaratától függően módosítja hangulatukat, s ezen keresztül tartalmukat is. Ezzel szemben a színpadi tánc formái kötöttek, az előadónak

sokkal kevesebb lehetősége van egyéni felfogásának érvényesítésére.

A különbség mégsem teljes – , mivel a népi táncos is adott motívumokat variál, azokon csak kis módosításokat végezhet, viszont a színpadi táncművésznek is módja van arra, hogy bizonyos egyéni vonásokat dolgozzon ki. Ugyanaz a helyzet a szerzőséggel is. A népművészet alkotásaiban a „szerző” háttérben húzódik meg, a neve legtöbbször fenn sem marad, és többnyire „műve” sem nevezhető teljesen eredeti alkotásnak, hanem inkább ismert motívumok továbbvariálásának. A színpadi tánc alkotója viszont, ha akarja, figyelmen kívül hagyhatja a hagyományt, új lépéseket, mozdulatokat alkothat meg, maga dolgozhatja ki művének mondanivalóját, dramaturgiáját stb. De a különbség itt sem teljes, a néptánc is egyéni alkotótehetségek – többek munkájának összegeződése, s a legegényibb alkotóművésznek is támaszkodnia kell elődéinek, kortársainak művészetére.

A művészet e két fajtája egy örök átváltozási és megújulási viszonyban áll egymással a hagyomány és újítás, a kollektív és egyéni alkotás, a változás és megmaradás terén, mindkét esetben másképpen alakulva.

A művészet egyszerre tevékenység és termék. A tudatnak a valóság visszatükrözésére irányuló tevékenysége alakítja ki, és fogadja be a művészi formákat. Nincs művészet, amelyet nem valamilyen emberi tevékenység szült volna („a gondolkodás – cselekmény”, mondta Belinszkij), és nem a tevékenységben (az előadásban és a műélvezésben) élne tovább. Ugyanakkor azonban ez a tevékenység termékeket hoz létre, kezdve a legegyszerűbb fogalomtól vagy kifejező gesztustól a legbonyolultabb műalkotásig. A művek akár el is válhatnak az őket megalkotó tevékenységtől ős önálló életet nyerhetnek. Elképzelhető olyan szemléletmód is, amely a művészetet csak egyik vagy másik szempontból vizsgálja. Például a művészet-pszichológia elsősorban műveket teremtő tevékenységnek tekinti a művészetet, a formál-esztétika

viszont már az ennek nyomán létrejött művek elemzéséről törődik, és nem gondol az azokat létrehozó folyamatra.

A tevékenység és a termék egymáshoz való viszonya a különböző művészi formákban nemegyszer eltérően valósul meg.

A *hétköznapi élet kifejező mozgásaiban* (s tágabb értelemben a hétköznapi élet elemi művészi jelenségeiben) a termék még kevés elemből épül fel, rendszerint esetleges, kisméretű, véletlenszerű, s a tevékenységtől még kevésbé szakadt el.

A *közhasználatú táncban* (s általában a közhasználatú művészetben) a termék már bonyolultabb, több elemből tevődik össze, amelyek állandósult egységekké, művészi alap gondolatokká, típusokká sűrűsödnek össze, de még mindig nagymértékben variálhatók, a mű még nem rögzített, nem lép fel a változtathatatlanság igényével. A termék (a műalkotás) még nem vált el a tevékenységtől. Nincs elvont, rögzített tánc, amelyet valahogyan dogmává merevítettek, csak a minden egyes alkalommal némileg másképpen előadott tánc van. (A közhasználatú táncnak ebből a tulajdonságából következik több más, esztétikailag fontos sajátága, például dramaturgiai felépítése különbözik a kész műalkotásától, többnyire nincs is az utóbbi értelmében vett kezdete és vége, nem fejezik be, csak abbahagyják, annyi nézőpont lehetséges, ahány résztvevő. Ezért, amikor a néptáncot színpadra viszik, először kezdettel és véggel látják el, s az egészet egy, a táncolókon kívül eső nézőpont, a nézőtér számára elrendezik.)

A *színpadi táncban* viszont a termék „elválik” a tevékenységtől, önállósul, külön életet nyer, sőt áruvá alakítható. Itt tehát az összefüggés másik oldala, a termék jelleg kap erősebb hangsúlyt. Igaz, a tánc kevésbé rögzíthető, mint a zene vagy az irodalom, de a klasszikus balett hagyományai, a kötött motívumrendszer mégis lehetővé tették (táncírás nélkül is) bizonyos rögzítést.

Nincs olyan művészet, amely ne termelne formákat, de olyan sem, amelyet ne tevékenység hozott volna létre.

De hétköznapi kifejező mozgások, a közhasználatú, majd a színpadi tánc egymás után következő fokozatain keresztül egyre inkább előtérbe kerül a termék, s ennek megfelelően háttérbe szorul a tevékenység-jelleg. Az élet persze nem tűri el a merev válaszfalat, s e két típus között igen sok az átmenet.

A művészet minden fokozatán a „valóság visszatükröződése”, és termékei a visszatükrözés eredményei. De az egyes fokozatok más módon tükrözik vissza a valóságot, és minél magasabb fokra érkeünk, annál több általánosítással, sűrítéssel, tömörítéssel találkozunk.

Ilyen értelemben tehát a művészi mozgás három fajtája a „művészi visszatükrözés három fokozatát alkotja.” (Vitányi Iván – 1963)

1.2.5. A közhasználatú és a színpadi tánc pszichológiája

Nem egyezik meg a közhasználatú és a színpadi tánc pszichológiája. A közhasználatú tánc gyakorlásához más lélektani folyamatok kapcsolódnak, mint a színpadi tánc alkotásához és elvégzéséhez.

„Az, hogy minden művészet a valóság visszatükrözése, természetesen nem jelenti a tudat passzivitását. A tükör holt anyag, de az emberi agy él” (Vitányi Iván – 1963). A tánc „táplálja”, azaz felkelti és kifejleszti az érzelmeket, neveli az ember érzelmi kultúráját.

A zenepszichológia már régen megfigyelte, hogy a zenehallgatás gyakran együtt jár bizonyos kinesztetikus képzetekkel, azaz mozgással. A zenehallgató ujjait vagy fejét mozgatja, hangképző szerveivel észrevétlenül követi a zenét. Ez a jelenség igen fontos a zenehallgatás bizonyos fokig a zene megértésében.

A tánc éppen ennek a kinesztéziának a művészete. De amíg a mozgási képzetek zenehallgatással (és a színpadi tánc megnézésekor) már csak visszaszorítva, korlátozottan jelentkeznek, addig a táncolásban szabadon nyilatkoznak. A

táncos számára ezért sokkal többet jelent a passzív műélvezetnél, a mozgás teljes érzelmi átélést vált ki.

A primitív népek mágikus jellegű énekes-táncos-színjátékszerű szertartásaiban igen gyakori jelenség, hogy a résztvevők az éneket és a táncot addig folytatják, amíg önkívületi állapotba, „eksztázisba” nem jutnak. Sok példát találunk erre a fejlettebb társadalmak táncművészetében is. Úgy látszik, az összes művészetek között a tánc váltja ki leginkább az önkívületet, hiszen ebben az ember egész testével vesz részt.

Az ösztönös tényezőket nem hagyhatjuk figyelem nélkül. A művész lényege a valóság visszatükrözése, de nem kétséges, hogy ez a tevékenység lelki folyamatokkal jár, s ezek között az ösztönös folyamatokról sem felejtkezhetünk meg. A művészet gyakorlása bizonyos lelkiállapotot igényel és vált ki, és ilyen fokon az embert ösztönös vágyai is befolyásolják.

És itt ismét rá kell mutatnunk, hogy a „magasművészet élvezetének, magasművészetben elvált egymástól alkotó, és a műélvező, és mindegyik más lelki magatartást vesz fel a művel szemben. Másrészt megváltozik az egyéni és a közösségi érzelmek viszonya. Primitív fokon a tánc minden megnyilvánulása közös, a törzs tagjai még kollektív törzsi tudattal vesznek részt benne. A színpadi táncban azonban már az alkotó, az előadó és a néző egyaránt kialakult önálló egyéniség, magában hordozza a differenciálódás valamennyi egészséges és káros hatását. Az, hogy az ekzstázisból alkotói ihlet és műélvezői átélés válik, az mindenképpen olyan magasabb fok, amely az alacsonyabbat is magában foglalja” (Vitányi Iván – 1963).

Az emberi társadalomnak az ősközösség óta megtett fejlődése során alakult ki az a művészeti élet, amelyet a magas- és közhasználatú művészet kettőssége jellemez. A közhasználatú tánc még ma is őrzi az ősművészet sok vonását, de az önkívületet közös elragadtatás élményévé változtatja. A magasművészet pedig elveszítette ugyan az ájulásig foko-

zódó eksztatikus lelkiállapot lehetőségeit, de megnyerte az ihlet és átélés élményét, s vele a művészi kifejezés skálájának kiszélesedését.

1.2.6. A művészi mozgás fajtáinak mozdulatrendszere. Közhasználatú és klasszikus táncnyelvek.

Visszatérve azokhoz az ismertetőjelekhez, amelyek a művészi mozgást a közönségestől megkülönböztetik, fel kell vetnünk a kérdést: vajon a mozgás jelentése, kifejező volta és önálló mozdulatrendszere, művészi jellegének e két meghatározója egyformán és azonos módon érvényesül-e a művészi mozgás mindhárom elemzett fajtájában?

Természetesen nemmel kell válaszolnunk. A hétköznapi kifejező mozgásokban voltaképpen csak a jelentés, a kifejezés van jelen, de a mozgás önálló, sajáttörvényű rendszeressége legfeljebb kezdeteiben. Némi rendszer azonban e fokon is megfigyelhető, például már elkülönültek egymástól az érzelem és a cselekményábrázoló mozdulatok – amelyek a fejlődés magasabb fokán a tánc és a pantomim elkülönülésének alapjává válnak –, de kialakult mozdulatrendszerről még nem lehet beszélni, legfeljebb néhány általánosan elfogadott konvencióról.

Eltérő a helyzet a közhasználatú s még a színpadi tánc fokán, amelyeknél egyre inkább előtérbe kerül a művészi mozgás sajáttörvényű mozdulatrendszere. Ez a rendszer a hétköznapi élet kifejező mozdulataiból származik, de amíg az utóbbiak esetlegesek, ez törvényszerű és rendszeres.

Az emberi test számtalan lehetőséget biztosít művészi mozdulatrendszerek kialakítására. Egy francia kutató (Emanuel) kiszámította, hogy – amint Oszkár Bie idézi – az emberi test 95.140 mozdulatot tud végezni. Természetesen ezek közül igen sok nem alkalmazható a művészetben, de tagadhatatlan, hogy az egyes mozdulatokat még ritmikai és dinamikai tekintetben is lehet variálni.

A mozgás elemzésével igen régóta foglalkoznak a tánc elméletének gondolkodói. Igen nagy érdemeket szerzett

Lábán Rudolf, aki tudományosan elemezte az emberi test mozdulat lehetőségeit. Ennek alapján dolgozta ki a táncírás, helyesebben a mozdulatírás (kinetográfia) rendszerét.

Lábán a mozgás három dimenzióját vette figyelembe: a teret, az időt és az erőt, s ennek megfelelően a test mozgásával foglalkozó tudományt plasztikai, ritmikai és dinamikai részre osztotta. A test mozdulatait e három tényező figyelembevételével, az ízületek által adott anatómiai lehetőségek és a táncmozdulatok révén betöltött tér szerint osztályozta és rajzolta le. Megteremtette a lehetőséget arra, hogy minden ízület elmozdulásait leírjuk –, megadva a mozgás irányát, nagyságát, erejét, időtartamát, tehát lényegében magát a mozdulatot.

A táncművészetben egy-egy mozdulat önmagában csak igen kivételes esetben képezhet önálló egységet. Minden táncnyelvben vannak visszatérő, alapvető „motívumok”, a megegyező mozdulatok egységei. Egy-egy meghatározott táncfajtában a felhasznált motívumok rendszere alkotja a tánc „önmagában való törvényszerűségét” (Eltér ettől a pantomim, de erről később fogunk szólni).

A különböző tánc-mozdulatrendszernek a mozgáslehetőségek végtelenségéből eltérő elemeket választottak ki. Az egyes „tánc-nyelveket” éppen az határozza meg, hogy bizonyos alapelemek állandóan visszatérnek bennünk. Az elemeknek az állandó visszatérése jól felismerhető, ha a különböző népek táncainak jellegzetességeire gondolunk, például a kínaiak ringó járására, az indiai tánc kézmozdulataira, a grúz női táncban a kéz és lábmozdulatok egyensúlya, az orosz férfi tánc dinamikájában, ahol uralkodnak a guggoló és csapásból motívumok, vagy az angol keringő, foxtrott leegyszerűsített lépéseire, vagy a swing, rock and roll izgalmas ritmusára és gyors mozdulataira.

E táncok anyagának részletes elemzésével ezekből a sajátosságokból minden tánc-nyelv jellegzetes vonásait meg lehet állapítani. A néptánc kutatás, e kapcsolatokat teljes

pontossággal feltárja, s kétségbevonhatatlan tény, hogy ezek a kapcsolatok léteznek.

„Egyes „népi tánc-nyelvekből” fejlődésük során „klasszikus tánc-nyelvek” alakultak ki, mégpedig ott, ahol a közhasználatú tánc színpadi tánccá emelkedett. E kétféle táncnyelv különbsége hasonlít a népnyelv eltérésére az irodalmi nyelvtől, s ez utóbbi lényegét az adott nyelvi anyag felhasználásának láthatjuk”.(Vitányi Iván – 1963)

A néptánc gazdaságosan bánik a mozgás kifejező eszközeivel, csak ritkán van szüksége akrobatikus ügyességre. De saját határain belül végtelenül gazdag a variációs lehetőségeiben.

A klasszikus táncolási módban más elveket figyelhetünk meg. Vázlatos összefoglalásban: az indiai klasszikus táncban a kéz, a váll, a szem kifejező játéka, az európai balettben az egész testnek a láb segítségével végzett mozgásai (lépések, ugrások, forgások) képzik a „tonalitást”, a „tánc-nyelviséget”, és ebben rokonságot tartanak az indiai és európai néptánccal. Csakhogy ezek a kifejezési eszközök a klasszikus tánc-nyelvekben az emberi teljesítőképesség végső határáig ki vannak aknázva. Az előadók hivatásos művészek, akik szinte egész életüket mesterségük tökéletesítésére használják fel. E tökéletességben azonban csökken az egyéni változatok megteremtésének lehetősége, különösen a balettben, amely minden mozdulatlehetőségből mértani pontossággal a legtisztábbat, legalapvetőbbet, leghatározottabbat választja ki, s elvet minden eltörést.

A népi táncmód az ősi, tehát a klasszikus táncmód létrejöttének a hivatásos művészet kialakulása, a magasabb fokú civilizáció az alapja. A népi tánc-nyelvek azonban nem pusztulnak ki, csak átalakulnak, s így lesz a primitív népek táncából paraszti néptánc, abból pedig több áttételen keresztül modern társasági tánc.

A civilizáció kezdete óta e két fajta táncnyelv, kétféle táncolási mód él egymás mellett, s koronként hat egymásra, kapcsolódik egymáshoz. A klasszikus tánc kultúra, mint arra

már rámutattunk, „a néptáncból nőtt ki, s fejlődésének egyik legfontosabb problémája mindig a néptáncsal való kapcsolatának alakulása volt. Mert amit nyer a révén (a mozgáslehetőségek teljesebb kihasználásával), azt sokszor elveszti a vámon (a dinamikai, ritmikai elszürkülés, a variációs lehetőségek háttérbe szorulása által). Ezért a klasszikus tánc fejlődésében mindig két irányzat volt megfigyelhető. Az egyik általánosságra, nemzetek feletti érvényre, a törvényrendszer szigorú kidolgozására és érvényesítésére törekedett (s esztétikailag is az általánosat és a törvényszerűt keresi), a másik visszatér a néptánchoz, az élet teljességéhez, a nemzeti sajátosságokhoz, vagy más úton keresi a szabályszerűtlent, az egyénit, a különöst.” (Vitányi Iván – 1963)

1.2.7. A művészi mozgás kifejező formái. Motivikus tánc – pantomim – táncrajz.

Eddigi vizsgálódásaink során a különböző mozgásfajtákat úgy különböztettünk meg egymástól, hogy az egymás után következő fokozatokat állítottunk fel, a mozgás törvényrendszere alapján. Azonban a művészi mozgás fajtáit úgy is elkülöníthetjük egymástól, hogy a mozgás adta lehetőségekből milyen kifejezési formákat használnak fel.

Fentebb már említettük, hogy a hétköznapi élet kifejező mozdulatai kétfélék. Az első csoportban tartozók érzelmet fejeznek ki (mint pl. az örömelei felugrás), a második csoporthoz pedig az egyszerű cselekedeteket ábrázoló mozdulatok sorolhatók. E kettőre épül két külön mozdulatrendszer: a *motivikus tánc* és a *pantomim*.

A tánc szót tehát kétféle értelemben is használjuk: általában véve a mozdulat művészetét értjük rajta, beleértve a szorosabb értelemben vett táncot (balettet), és a pantomimot is, szűkített módon pedig magát a táncot, megkülönböztetve a pantomimtól. Szélesebb értelemben használhatnánk itt a „mozdulatművészet” kifejezést, de ez újabb félreértéshez vezethet, mivel ezt az elnevezést egy XX. századbéli irányzat

magának foglalta le. Ezért a „mozdulatművészet” elnevezés használatától eltekintünk.

Csakhogy a művészi „mozgásban” nemcsak mozdulat van, hanem mozdulatlanág is, mert a tánc nemcsak időbeli, hanem térbeli művészet is, a táncművészet minden pillanatában új és új képet mutat a táncosok alakzatjaiban, térformáiban, pózaiban, a test és kartartásban, a helyzetek rajzaiban, a mozdulatok vonalában, szóval mind abban, amit a tánc képszerű elemeinek nevezhetünk. A továbbiakban ezekre az elemekre összefoglalóan a táncrajzkifejezést fogjuk használni, ami harmadikként, de nem harmadsorban a művészi hatás fontos eszköze.

E háromféle kifejezési formát már Ménestrier páter is felismerte, aki a tánc elméletéről szóló első jelentős újkori európai könyv (1683) szerzője: „A görögök háromféle mozgást különböztettek meg a táncban: testmozgásokat, figurákat és kifejezéseket. A testmozgások graciózus mozdulatok, vagyis lépések (pas), táncmozdulatok, mint pl. piruettek, ugrások, emelkedések – a kifejezések olyan cselekvések, amelyek pl. evezősök, alvók, részek mozdulatait jelzik. A figurák a táncosok különféle elhelyezkedési formái.”

Hozzá hasonlóan osztotta fel a művészi mozgás kifejező eszközeit Noverre is (csakhogy ő korának gyakorlata szerint a festői alakzatokat nevezi balettnek), „Az, ami táncnak és balettnek szoktak nevezni, az a pantomimtól teljesen különbözik. A tánc a lépések, a kecses mozdulatok művésze. A balett... a rajzé, az alakzaté, a formáké, a pantomim pedig olyan művészet, amely gesztusokkal érzéseket és lelki élményeket fejez ki... Ha ezeket a különböztetéseket megállapítjuk, nem fogjuk többé e három, egymástól jellegénél fogva különböző dolgot összetéveszteni, összevéve és egyesítve pedig ezek alkotják az igazi balettet, a balett-dráma-pantomimot.”

A motivikus tánc és a pantomim önálló kifejezési forma, de a táncrajz csak velük együtt létezik. A közhasználatú formákban rendkívül csekély a táncrajz szerepe, sőt telje-

sen hiányozhat, de abban a pillanatban, amint a tánc már nemcsak szórakozás, hanem művészetté válik, fokozottan előtérbe kerül. Noverre például a táncrajzot tartotta a balett lényegének.

1.2.8. A tánc, a pantomim és a táncrajz törvényrendszere

A *motivikus tánc* mozdulatrendszerében a legkisebb művészi alapegység nem az egyes mozdulat, hanem több mozdulat egysége: a motívum. A motivikus tánc ezeknek az egységeknek a tulajdonságain épül fel.

E sajátosságnak megfelelően alakul ki a motivikus táncban a tartalom és a forma viszonya. Az egyes motívumoknak nincsen egyértelműen meghatározott tartalmuk, ha kizárólag csak a motívum vázát, térbeli kivitelezését tekintjük. Egy-egy motívumot különféleképpen lehet járni, különböző hangulati, érzelmi tartalmat lehet belevinni, kifejezését, jelentését meg lehet változtatni. Tehát egy-egy tánc tartalmának megítélésében csak az „egészből” kiindulva lehet helyesen vizsgálni a tánc motívumainak térbeli, ritmikai, dinamikai sajátosságait, zenével való összefüggését.

A *pantomim művészete* jelentősen különbözik ettől. A pantomimban maga a mozdulat az alapegység, illetve a mozdulat is ez lehet. Ez a művészet valóban a mozgás „atomjából”, a mozdulatból indul ki. Az egyes mozdulatnak a pantomimban meghatározott jelentése van, tehát a pantomim alapegységei már nem annyira az indulatszavakhoz, hanem magukhoz a fogalmat jelentő szavakhoz hasonlítanak.

Viszont éppen a fentiek alapján a pantomim mozdulatai esetlegesebbnek látszanak, pedig ennek is megvan a maga törvényrendszere.

A pantomim mozgásfajtáit rendszerbe foglalta az ókori római pantomim elmélete, a klasszikus táncesztétika (elsősorban Carlo Blasis), s a pantomim modern elmélete (Decroix, Barrault, Lifar, Bragaglia stb.). Ezek alapján megkü-

lönbözöttök: a színpadi magatartás, valamint a természetes, mesterséges és konvencionális gesztusok.

A *magatartás* (amit a régi rómaiak *speciesnek*, jellegnek, *Bragaglia contegnónak* nevezett) az a művészet, amely (*Bragaglia* megfogalmazásában) „bármilyen gesztus, cselekvés nélkül is felismerhetővé teszi a szereplő személyt”. Valóban, a testtartás, a mozdulatoknak valami állandósult egysége (pl. öregség vagy fiatalság, erő vagy letörtség kifejezése) az alakot első pillanatban élénk állítja. Ezt a kifejezőeszközt megtaláljuk nemcsak a mimes, de a táncos és a színész művészetében is.

A második csoportot *Blasis természetes*, *Lifar önkéntelen gesztus*-nak, a rómaiak *latiónak*, az olasz pantomim *gestónak* nevezi. Ezek az ember önkéntelen érzelmkifejező mozdulataiból származnak. *Blasis* így jellemzi őket: „a természet oltotta belénk, velünk együtt születnek, külső megnyilvánulásai annak, ami bennünk végbemegy...A szeretet, bánat, harag, gyűlölet, borzalom, gyönyör, kétségbeesés felindulását...adják vissza.”

A harmadik csoportba, a *mesterséges gesztusok*hoz (*Lifar* szándékolt gesztusoknak nevezi) azok tartoznak, amelyekkel valamint utánzunk, megjelenítünk. *Blasis* így írta le őket: „Utánzás segítségével tőlünk független dolgokat juttatunk velük kifejezésre...olyan fogalmakat, mint öreg, harcos, gyerekek, templom, hajó, fegyver, ruha stb., élénk rajzolhatunk vihart, lerombolt épületet, harcot, halált stb.”

Végül a negyedik csoport a *konvencionális vagy allegorikus* gesztus. Idézzük ismét *Blasis*t:

„Ezeket a művészet teremtette és a szokás törvényesítette. Olyan dolgokat rajzolnak élénk, amelyeket csak a képzelet segítségével tudunk megmagyarázni...A néző hamarosan felfogja jelentésüket, annál inkább, mert bizonyos mértékig hasonlítanak arra, amit ábrázolnak és elég érthetővé teszik azt.”

Az egyes pantomim stílusok jellegének meghatározásában nagyon fontos annak megállapítása, hogy a különböző

gesztusok milyen szerepet kaptak bennünk. Az ókori és a keleti pantomimban például igen nagy szerepet játszott a konvencionális gesztus, a XX. század pantomimja viszont a természetes gesztust helyzete előtérbe és dolgozta ki annak törvényeit. A különböző gesztus-fajták olykor egymás mellett éltek, máskor harcban állottak egymással.

Miben fogalmazható meg tehát a tánc és a pantomim közötti különbség? Ezzel kapcsolatban két megfogalmazásra utalhatunk. Marcel Marceau, a nagy pantomimes, a táncot a „mozgás és emelkedés művészetének”, „légius művészetnek” nevezi, a pantomimot viszont az „attitűd művészetének”, „földi művészetnek”. Clive Barnes a táncot a *verssel*, a pantomimot a *prózával* állítja párhuzamba.

„A tánc egyszerű és általános érzelmeket fejez ki, mint az öröm, bánat, szeretet, gyűlölet. Ezeknek igen finom hangulati váltakozásait tudja megkülönböztetni, megjelenítésükben rendkívüli mélységet és intenzitást ér el, elmerül az érzelmekben, sokoldalúan bemutatja azokat, s így hatóerejüket nagyon felfokozza. A pantomim viszont képtelen ilyen intenzitásra, nem rajzolhatja hosszasan ugyanazt az érzelmet, mindig újat és újat kell mondania. De éppen ezért nemcsak általános, hanem konkrét érzelmeket is tud ábrázolni, világosabban fel tudja tárni az indulatok okát, tárgyát, célját, értelmét, gondolati összefüggését – amire a motivikus tánc kevésbé képes. A motivikus tánc az érzelmek általánosságára és intenzitására helyezi a súlyt, és csak meglehetősen korlátozottan képes a cselekmény megjelenítésére. Ezzel szemben a pantomim konkrét érzelmek ábrázolására és azok extenzív teljességére törekszik, s le nem becsülhető lehetőségei vannak a cselekmények ábrázolására.”(Vitányi Iván – 1963)

E különbség azonban nem jelent merev válaszfalat. Minden motivikus táncban van valami pantomim elem, viszont a tiszta pantomimban, a színészi némajátékban is van valami a táncból, ha más nem, a mozdulatok gazdaságossága, zenei ritmusa, mozdulatkultúrája.

A *táncrajz*nak is megvannak a „törvényei”. A láb, a kéz stb. Pozícióit már igen korán rendszerbe foglalta a balett elmélete. Régen kialakult az alakzatok mértani rendje is. Felismerték az alakzatok művészi hatását is, hiszen az udvari balett tudatosan a szimmetriára, Noverre viszont az aszimmetriára törekedett. Az alakzatok és motívumok egymáshoz való viszonyát pedig úgy tudjuk megfogalmazni, hogy „minél gazdagabb egy tánc motivikailag, annál világosabbaknak kell lennie a térformában és fordítva, minél változatosabbak a térformái, annál egyszerűbb motívumkákat kíván.” (Rosztiszláv Záhárov)

De vannak olyan törekvések is, amelyek egyesíteni akarják a kifejezési formákat, a táncot igyekeznek megtölteni az ábrázolás pantomim elemeivel, a pantomimot pedig táncos jellegűvé kívánják fejleszteni, s mindkettőt a terrajz kultúrájával kapcsolják össze. Tehát tudatosan is keresik a három kifejezési forma szintézisét, csak természetesen különböző arányban keverve azokat. S ez a három kifejezési forma három másik művészethez kapcsolja a táncot: zenéhez, a színjátékhoz és a képzőművészetekhez.

1.2.9. A tánc és a testvérművészetek

A táncot leginkább a költészethez, a zenéhez és a festészethez szokták hasonlítani. Zene kíséri, színpadon adják elő, de szavak nélkül, viszont a szemnek szól, mint a képzőművészet. A tánc nagy művészei között is lehet ilyen alapon zenész, színész és képzőművész típusról beszélnünk. Igen sok koreográfus művelt más ágat (Vigano pl.), s előfordult az is, hogy kitűnő zeneszerzők, színészek, képzőművészek ruccantak át a tánc területére. Elég megemlítenünk Lully és Molière nevét.

A legmélyebben talán a zenéhez kapcsolódik a tánc. A legelvontabbnak tekintett művészet, a zene, elszakíthatatlan szálak fűzik a leginkább testihez, a tánchoz: mindkettő elsősorban érzelmeket fejez ki, s mindkettő a ritmusban, az időtagolásán keresztül bontakozik ki. A két művészet kapcsolata

ta ősi, és már antik görögök is együtt tárgyalták őket. „Nemde ennek a gyönyörűségnek az az eredete – írta Platón – , hogy minden élőlény természeténél fogva ugrálni szokott, az ember azután, mint említettük, elnyerve a ritmus érzékét, létrehozta a táncot; a melódia pedig felébresztve a ritmus szunnyadó emlékezetét, ezek (a tánc és a melódia) egymással közösségre lépve létrehozták a kartáncot.”

S a ritmus kapcsolja össze a táncot a zene közvetítésével a harmadik „múzsai” művészettel, a költéssel is.

Igen jól felismerhető a tánc és a színjátszás kapcsolata is. Mindkettő színpadi művészet, mindkettőnek maga a valóságos ember az anyaga, és mindkettő cselekményt ábrázol. A tánc nagy alkotói maguk is többnyire tudatosan drámai műfajnak tekintették művészetünket, bár voltak olyanok is, akik a drámától akarták megszabadítani. Isodora Duncan tagadta a táncdráma és a zenedráma jogosultságát. De az ő kísérlete fordított eredménnyel járt; ő, a drámától igyekezően szabadulni, a táncot a zene illusztrációjává szegényítette. A tánc színpadi művészet marad akkor is, ha egy zeneművet táncolnak el, cselekmény nélkül ugyan, de színpadon.

Talán kevésbé felismerhető az a kapcsolat, ami a táncot a képzőművészethez fűzi. Pedig a szép pózok, gyönyörködtető mozdulatok, változatos térformák kultúráját joggal nevezzük a tánc képzőművészeti elemének. Ezeknek az elemeknek a jelentősége az egész előadásban olykor szinte döntő, például a modern balett egyes irányzataiban.

A színpadi tánc nem nélkülözheti a jelmez és a díszletet sem (jelmez a meztelen test és díszlet a háttér függöny is!). A kapcsolat lényege abban van, hogy a tánc a szemnek szól, és többek között ez is különbözteti meg a zenétől és a színjátszástól.

Bár a tánc is elsősorban az érzelmeket fejezi ki, s a zenéhez hasonlóan ritmikus művészet, nemcsak az időt tagolja, hanem a teret is, nemcsak a hangok mozgásában valósul meg, hanem az emberi test mozdulataiban. És mivel a cselekményt szó nélkül fejezi ki, így a képek nyelvére kell lefor-

dítani és ezért vonható le az a következtetés, hogy a drámai műfajok közül a némafilmhez áll legközelebb. Éppen ez tette lehetővé Diderot-nak, hogy 150 évvel a mozi feltalálása előtt a táncot olyan színházhoz hasonlítsa, amelyben, „a néző mintegy vászon előtt van”, s azon „különböző képek varázs folytán egymás után következnek”.

A táncot a képzőművészettől viszont az választja el, ami a zenével és a színjátszással összeköti. „A tánc lényege a mozgás és a változás – írja Oskar Bie –, a festészet azonban nyugalom a legváltozatosabb mozgásban...”

„Tehát ezzel a három művészettel a tánc elválaszthatatlan belső kapcsolatban áll, ez szabja meg helyét a művészetek között. Ha a szokásos beosztással a művészeteket térbeliekre és időbeliekre osztjuk, akkor a táncot a kettő közé kell helyeznünk, pontosabban mint tér-idő művészetet mindkettőbe. Műfajait és dramaturgiáját is a testvérművészetekkel való kapcsolata szabja meg.”(Vitányi Iván – 1963)

1.2.10. A ritmus és a tempó lényege

A ritmus (a görög rithmosból, amely lefolyást, folyást jelent) több szempontból való vizsgálata (biológiai, filozófiai, pszichológiai, esztétikai stb.) feltárja ennek erejét és jelentőségét, mint az entitás órája, a ritmus „a lélek spontaneitásától függő idő építése”, „a lélek és az intellektus építése, szemben állva, fölötte állva és beleilleszkedve a tiszta érzékenység idejébe”. (Vitányi Iván – 1963)

A ritmus „élettel teli cselekedet, szerves jelenség. Bizonyos funkciók a ritmus törvényei szerint rendeződnek, egy természetes beosztásként a költekezés aktusában, a hangsúlytalan idő előkészíti a hangsúlyosát, a megszakítás, a szünet a mozgást készítik elő. A ritmus irányítja a mozgás és az érzékenység minden osztályát. A hangsúlyosság, a különbözőség az erős és a gyenge, a hosszú és a rövid elem között az időtartamtól és az intenzitástól függ, és mindig ahhoz viszonyul. A ritmus hajlamos megszakítani a mozgás egyszerű

szabályosságát, rendszerekbe szervezi azt a hangsúlyok hatása alatt”. (Vitányi Iván – 1963)

A ritmus ugyanakkor a jelenségek specifikus szerveződési és észlelési formája. A ritmus észlelése bizonyos ingercsoportok időben szabályos váltakozásának és mások hangsúlyozás révén történő kiemelésének észlelését jelenti.

A ritmusban egyenlő időintervallumokkal találkozunk, amelyek bizonyos támpont-szereppel rendelkező elemek között ismétlődnek. Ezen támpontok által határolt intervallumban a gyakorlatok akár szabálytalanul is követhetik egymást. A legfontosabb az intenzitás hangsúlyozása, amely a ritmus támpontját adja, az objektív és a szubjektív hangsúlyozás, amely a „ritmust jelölő” mozgás születését segíti elő. A ritmus közvetlen érzékelése csak akkor lehetséges, ha az intervallumok kellően rövidek ahhoz, hogy legalább három inger-támpont követheti egymást 2–2,5 másodpercenként.

A ritmus nagymértékben kötődik a mozgásreakciókhoz, amelyek jelölik a hangsúlyt vagy a támpontot, amelyek a fej, végtagok, vagy az egész test mozgásában nyilvánul meg. Ugyanakkor szóbeli megnyilvánulásokkal is együtt járhat, például számolással, vagy a ritmus visszaadásával. A mozgás- kíséret nagyon fontos a cselekvés ritmikusságának megalkotásában.

A ritmikusság egy alapvető fiziológiai jelenség, az idegsejtek sajátos tulajdonságainak kifejeződése, általa az aritmikus mozdulatok is ritmikus mozdulatokká válhatnak. Ezen tulajdonság révén zajlik le az ingerek fokozatos koncentrációja azokban az izmokban, amelyek a mozgást végzik, ez az erő kifejtés takarékoságához vezethet.

Minden észlelet vagy elképzelt ritmust egy mozdulat kíséri, így „a mozgás, amely egy észlelést, vagy az észlelés egy pillanatát hangsúlyozza, megadja a ritmusnak a lényegi hangsúlyt”. De a mozgás nem véletlenszerűen jelöli az észlelést. „A mozgás beindítása egy olyan figyelemi gesztusról tanúskodik, amely felébred, különbséget tesz, hangsúlyoz. A hangsúly szüli a ritmust”, és itt már közbejönnek „az érzés

erős oldalai, az affektív ritmus egyrészt, másrészt a szellem szervezési tevékenysége, A szorongás szintézis-követelményei. A ritmikus hangsúlyok helye nem véletlen: azt az affektivitás vagy a logika határozza meg. Az érzelmek hangsúlyos ideje, vagy a megérthetőség mintái azok az elemek, amelyek kivételnek a mértékre, amely megszervezi a ritmust”. (Vitányi Iván – 1963)

A ritmus erejének generálásának érzése függ „az észlelés spontán szerveződésétől és az energiafogyasztás természetes formájától, a figyelem megosztásától, az erő kifejtés taktikájától”, saját tevékenységünkkel van összhangban, olyan időrend, amely révén a ritmus „megjelöli a rendezett, értelmessé vált idő felsőbbrendűségét, a figyelmet irányító szervező intelligencia győzelmét, amely az idő monotonitását megtölti élettel”, és függ az érzelmi fázisoktól, amikor a ritmus „az érzelmi elvárásokkal összhangban modellálja az időt. Az időtartamot modellálva, a lelkünket is alakítja: érzelmeink azon érzések révén épülnek fel, amelyek görbét és mozgását azok közvetítik”. (Vitányi Iván – 1963)

„Az érzelmi és logikai megosztások összhangja a ritmikus hímző vázsonnal a zenei és a poétikai ritmus alaptörvénye. A zenei ritmus a gondolkodás és az érzelem mozgásától függ”. A ritmus „olyan mély funkció, amely észlelésünk és mozgásunk minden formáját irányítja”, a zenei ritmus „minden ritmust felhasznál, a táncét, a munkáét, a beszédét”. (Vitányi Iván – 1963)

Nincs olyan ritmus, amely ne lehetne valamely zenei forma alkotó eleme, a ritmus erejét generálva abból. Így a zenébe és a zene révén a táncba „a lelkiállapotok életét viszi be, kihangsúlyozza, és meghatározza annak lefolyását”, a ritmus érzelmi és intellektuális úton bevezeti „az érzelmek és értelmi állapotok árnyalatokkal teli gazdagságát”, hiszen nem más, mint „az érzés és a gondolkodás hullámzó rendje”. (Vitányi Iván – 1963)

A zenében a ritmus az időtartamok szabályos egymásutániságát jelenti, a dallam és harmónia mellett a zene fő

eleme. Esztétikai szempontból a zenei ritmus adja meg a zenei mű erejét, energiáját, megszabja a dal és a harmónia lüktetését.

A ritmus tér-időbeli származási jellege elvezet az elválaszthatatlanságához vagy működési képtelenségéhez a tempót alkotó egységidőn belül ismétlődő ciklusok nélkül, amelyek az idő észlelésének szervez részei.

A zenén belül a tempó fogalma a zenei műben lejátszódó hangjegyek egymásutániségának sebességével kapcsolatos. A mozgáshoz való viszonyulásban a tempó az, amely a különféle mozgások kivitelezésének idejét a munkaritmussal összefüggésben szabályozza. A tempó fogalma a mozgási cselekedetek kivitelezésében nagyon fontos, mivel kihatással van a sebesség különféle megnyilvánulásaira: a kivitelezésre, az ismétlésre, a gyorsulásra, stb.

Úgy a zenében, mint a mozgásban, a ritmikus struktúrát különféle tempóban lehet végrehajtani, a mozgásban azonban ennek lehetőséget kell teremtenie, hogy a ritmus mélysége, a térbeli kapcsolatok, a gesztus pontossága, a plaszticitás, a szegmentális helyezkedés megfelelően nyilvánuljanak meg.

A ritmika az „emberi idő tudománya”, az idő felosztásának legegyszerűbb része „az egységes felosztása, a tempó, amelyre rákerülnek az időformák, időmodellek, miként a hímzett rajzok az egységes lyukacsos szövetre. Ezek az egydimenziós modellek a ritmusok, amelyek az időszegmensekben egységesen meghatározott tempóval oly módon állnak össze, hogy egyeseket másokkal összevonnak, másokat részletezünk, és ezek az egységes tempó vásznán összeilleszkednek. Tehát a ritmus nem más, mint az idő modellálása”. (Vitézy Iván – 1963)

A fáradságot kevésbé érezzük a gyaloglásban, szaladásban, ha az egyén számára megfelelő ritmust veszünk fel (személyes optimális ritmus). Ezenkívül a ritmus a kollektív mozgások fegyelmezettebb kivitelezését is, a gyakorlatok részeinek jobb irányítását biztosítja a bizonyos időközönként mozgásérzékelő reflexek kialakulása révén. Ezekhez hoz-

záadódik a gyakorlatok ritmikusságának esztétikai hatás. A „fiziológiai vonatkozáshoz (a légzés a versben, dalban, stb.) való folyamatos viszonyulás a későbbi fejlődési fázisokban is fontos tényező a ritmus tökéletesítésében és fejlesztésében”. (Vitányi Iván – 1963)

A ritmusérzék fejlesztése leckék és edzések révén történik. A hangjelzések, különösen a zene használata hatalmas mértékben megkönnyíti a ritmusérzék fejlesztésének folyamatát.

A ritmikai gyakorlatok legfőbb célkitűzései a „ritmikus elemek tudatosítása, az idő különböző értékeinek, a köztük levő viszonyok tudatosítása, az időérzék fejlesztése, a tempó- vagy ütemérzék fejlesztése az egyszerű ritmusok tudatos felismerése, a kéthangú ritmikai gyakorlatok a táncban nagyon fontosak a második mozgás irányítása miatt, tehát a láb és a kar mozgásának összehangolása szempontjából. Mindezen eladatok megoldásához figyelemre és belső, jóindulatú érdeklődő figyelemre van szükség.

A ritmikai gyakorlatok négy fő csoportba oszthatók. Ezek a következők: a hangjegy értékének gyakorlása, az ütem-gyakorlatok, ritmikai gyakorlatok, tempógyakorlatok. Ezek szoros kapcsolatban vannak egymással, mivel, például a ritmikai gyakorlatok lényegében a tempó szigorú tiszteletben tartását, az ütem felosztásának megismerését, az ütemlábak megismerését, a hangjegy értékének megismerését célozzák, valamint a tempó megőrzését a hangjegy-érték gyakorlatok során, az ütem felosztását, stb. Mégis, a felosztás, csoportosítás szükséges, mivel az egyes gyakorlatok során az egyik rész, a ritmus, az ütem, a tempó kerül előtérbe, akoré szerveződik a gyakorlat.” (Vitányi Iván – 1963)

1.2.11. A táncművészet műfajai

A legáltalánosabb felosztás szerint a táncművészet két fő műfajra osztható, a cselekmény nélküli lírai és a cselekményes drámai műfajra.

Ezt a két műfajt különböző nevekkal jelölték meg a táncirodalomban. Noverre a mechanikus vagy bemutató tánc és a pantomimes vagy cselekményes tánc elnevezést használta. Serge Lifar „tisza táncot” és pantomimot különböztet meg. Újabban az elsőt sokan „abszolút”, a másodikat tárgyi vagy program táncnak nevezik. Mi a leginkább elfogadott kifejezéseket használva, *lírai* és *drámai műfajáról* beszélünk.

E két műfaj jelenléte a tánc egész történetében megfigyelhető. Csíráit megtaláljuk már a primitív népek táncában, ezekben az örömtáncok, ünnepi táncok mellett a pantomimes, állatutazó és cselekményes harci táncok egész sora helyezkedik el. Megtalálható e két műfaj az ókori táncművészetben, az egyszerű néptáncban és a művészi pantomimban. Megtalálható az udvari balettben, amelyben a cselekmény nélküli felvonulásokat pantomim jelenetek követték. Megtalálható a XVIII. században, amikor Noverre a cselekmény nélküli „divertissement” ellen, a táncdráma elsőségi jogáért küzdött. És megtalálható ma is; korunk táncművészete műfaji téren is számításba vett és kikísérletezett minden lehetőséget.

Természetesen minden műfaj-csoporton belül több alműfaj is kialakult. A *lírai műfajban* a szóló és a párostánc, a kis lírai táncköltemény (például egy egyszerű néptánc-feldolgozás, a tánc-szvit, amely több, az előző csoportba tartozó kompozíciót fűz egybe), s végül a tánc szimfónia.

A *drámai műfajon* belül pedig megtaláljuk a kis drámai miniatúrát (pl. a *Hattyú halála*), az egyfelvonásos tánc-drámát (pl. a *Csodálatos mandarin*), s több felvonásos táncjátékot. Mindegyikben megkülönböztethetjük egymástól a tragédiát, komédiát és azt a közép műfajt, amelyet az irodalomban színműnek neveznek.

Van azonban egy olyan műfaji csoport, amely egyik csoportba sem helyezhető megnyugtatóan. Ez az *életkép, koreográfusú elbeszélés* és ilyen a klasszikus balettirodalom *divertissementje*. Ez utóbbi neve szerint szórakoztató műfajt jelent, és olyan táncjelenetre alkalmazzák, amelyet valamilyen „keret”

fog egységbe. E műfajhoz tartozik több nagy balett egy-egy részlete is (pl. a *Hattyúk tava* III, vagy a *Diótörő* utolsó felvonása), mindkettő ünnepséget ábrázol, amelyre különböző vendégek érkeznek, s minden cselekmény nélkül egymás után különböző táncokat adnak elő.

„Ezek az átmeneti műfajok felvetik azt a kérdést is, hogy miképpen kapcsolódik egymáshoz a tánc művészetében a líra, a dráma – és az életkép műfajára gondolva –, az epika?” (Vitányi Iván – 1963)

1.2.12. A táncművészet dramaturgiája

A műfaji határok nem merevek és áthághatatlanak a táncművészetben sem. Rendkívül ritka a tisztán lírai és szinte lehetetlen a kizárólagosan drámai táncalkotás. A lírai műfaj szívesebben használja a táncot, a drámai táncjáték pedig a pantomimot, de ez sem tekinthető döntő különbségtevésnek. Minden mű felhasználja a saját műfajának elemei mellett a másik műfaj jellemzőit is.

A drámaiság nemcsak a kifejezetten drámai műfajok kiváltsága, hanem a cselekmény nélküli műfajokban is jelentkezhet, ha a tánc belső feszültsége, az ellentétes érzelmek szembeállítására és küzdelme drámai mondanivalót fejez ki. Noverre és Blasis nemcsak a cselekményes táncjátékban különböztették meg a *tragédiát*, a *középműfajt* és a *komédiát*, hanem általában mindenféle táncban, és úgy vélekedtek, hogy e művek mindig magukon hordozzák a tragikum vagy a komikum bélyegét. Egy balett-kompozíció emelkedettségével, súlyosságával, komolyságával, sőt komorságával cselekmény nélkül is tragikus mondanivalójú lehet, egy groteszk tánc formavilága pedig önmagában is felkeltheti a komikum érzését.

Így nem csodálható, hogy az ókori görögök is hasonló módon osztották fel a tánc művészetet, *emmeleianak* nevezték a tragikus táncot, *kordaxnak* a komédiát, *szikinisz* néven pedig körülbelül a középműfajokat foglalták egybe.

Mindebből következik, hogy „a cselekmény nélküli táncok egyik lényeges hatóeleme éppen a tánc drámaisága, és joggal mondhatjuk azt, hogy a tánc líraisága, az érzelmek ábrázolása, az ember belső világának feltárása a drámai műfajokban is kötelező.”(Vitányi Iván) A tánc örömből és szenvedélyből született, s érzelmek és szenvedélyek nélkül élettelen és üressé lesz. „A tánc az érzelmek által nyer szépséget” – mondotta Noverre, s ez e művészet minden műfajára vonatkozik.

Azt is mondhatjuk, hogy „a táncot egyenesen az érzelmek ábrázolása vezeti a drámához. A tánc és a pantomim ugyanis a nagy szenvedélyek lehetőségét hordja magában, idegen tőle a hosszadalmas monológ, az érzelmek bonyolult motiválása, a finom párbeszéd. Amikor a szó már aligha képes kifejezni az érzelmeket, amikor az életben és a prózai drámában megszűnik a beszéd és tette kerül a sor, amikor a szó már ujjongássá vagy üvöltéssé növekszik, akkor kezdődik a tánc.”(Vitányi Iván – 1963) Ezért is vonzódik a drámához.

„A komédiától és a tragédiától – írta Blasis – mindig elvárják a lenyűgöző ellentétek szembeállítását; a balettben ez elengedhetetlen. A pantomim jellegzetes sajátossága a teljes mértékben ellentétes szenvedélyek és érzelmek ábrázolása”.

Páratlan módon bizonyította be ennek az érvelésnek helyességét Noverre, *Jaloux sans rival* (Oktatlan féltékenység) című egyfelvonásosában. E művében a korabeli drámairodalomnak azokat a jeleneteit válogatta össze, amelyek a dráma csúcspontjait alkotják. Voltaire mellett Molière két, Racine, Crebillon és Diderot egy-egy jelenetét választotta ki Noverre, s mindezt egyetlen kis színpadi táncjelenetté fűzte össze, szinte kötőanyag nélkül. A kis táncjáték ma is élvezhető, helyzetei napjainkban is gyakran a színpadi táncművészetben.

Hasonló eredményre jutunk, ha például csatajeleneteket vizsgálunk. Prózai dráma a csatát nemigen tudja illúzió keltően ábrázolni. De számára nem is ez a fontos, hanem

sokkal inkább a küzdelemhez vezető erők és okok, valamint az eredmény bemutatása. Egész más szerepe van a csatajelenetnek a balettben. Ebben a drámai kifejezés fontos részévé, csúcspontjává lesz, benne nemcsak beteljesedik a dráma, de tovább is fejlődik. A szereplők kifejezőeszköze nem a szó, hanem a mozgás, ez pedig a csatában a tettel egyenlő, ezért a táncdráma csatajeleneteiben kibontakoznak a jellemek, motiválódik a drámai összeütközés. Tehát „A nagy szenvedélyek ábrázolása ... a táncművészet szükségszerűen vonzza a dráma felé, s mégis a fokozottan drámai jelenetek ellenpólusaként a balettekben a cselekmény gyakran félbeszakad, hogy lírai reflexióknak vagy epikus hangú életképeknek adja át a helyet.”(Vitányi I. – 1963)

A tánc-dráma dramaturgiaiilag két fő típusra oszlik. Az egyikben elejétől kezdve minden elem a drámai kifejezést szolgálja, minden mozdulat és cselekedet közvetlenül azt indokolja, nincs vagy alig van kitérő, epizód, környezetfestés, a cselekmény sohasem áll meg, hanem egyetlen ütemben száguld előre. Ebbe a típusba tartozott Noverre említett *Jaloux sans rivalja*, vagy a modern balett sok egyfelvonásosa, mint pl. a *Csodálatos mandarin*.

Azonban a többfelvonásos nagybalett számára kedvezőbbnek látszik az a szerkezet, amelyben a cselekmény differenciáltabb, többágú, az éles drámai részek után lassabb, környezetfestő, lírai vagy epikus részek következnek. Ez a szerkezet sem alacsonyabb rendű a másiknál, hiszen a szóbeli dráma sem halad mindig egyenes vonalban a cél felé. Shakespeare tragédiáiban gyakran késleltetik a cselekmény kibontakozását különféle epizódok, amelyeknek azonban mindig megvan a maguk jelentősége, elsősorban abban, hogy a cselekmény háttérét szemléletesen megrajzolják. A táncdrámában is fokozott szerepet kapnak ezek a késleltető, reflexív motívumok. A balett ezen a téren az opera dramaturgiájához áll a legközelebb. A drámai idő tagolásában ugyanazok az elvek érvényesülnek, és a gloriózus és recita-

tivo részek váltakozásának ritmusa körülbelül a táncjáték ritmusának felel meg.

Azok a fejtegetések, amelyek a tánc és a festészet hasonlóságából indulnak ki, élesen megvilágítják a tánc dramaturgiáját. A tánc-dráma sajátos ritmusa, amelyben a prózai drámánál gyorsabb tempójú cselekményeket kifejező lírai vagy epikus részek követnek, végső soron a szó hiányából és a táncnak a képzőművészettel való kapcsolatából következik. De ez határozza meg az epika szerepét is a táncművészetben. Az epika ezért nem válik benne önálló műfajjává, és ezért szorul kiegészítő szerepre. A tánc-dráma többnyire összetett műfaj, különböző anyagból épül fel.

1.2.13. A balett fogalma

Rá kell mutatnunk arra, hogy fejtegetéseinkben a balett kifejezést kétféle értelemben használjuk.

Az egyik szerint „a balett az újkor színpadi táncművészetének alapját képező *klasszikus mozdulatrendszer*, meghatározott pózok, pozíciók, mozdulatok, motívumok összessége.

Másik értelme szerint a balett: *műfaj*. A régi meghatározás úgy fogalmazza meg: „A balett- táncok egybehangolása pantomimmal, egységes színpadi művelet keretében, zene kíséretében.”(Vitányi I. – 1963)

Az első értelem szerint a balett meghatározott táncnyelv, a második szerint egyfajta színpadi előadás. „Balettet táncoló” – mondjuk a szó első értelmében, pedig egyáltalán nem biztos, hogy balettet ad elő (lehet egy kis etűd is). „Megnéztem ezt vagy azt a balettet” – mondjuk a másik értelemben, annak ellenére, hogy abban az előadásban esetleg nem a klasszikus balett, hanem legnagyobbbrészt karakter, népi, groteszk tánc vagy pantomim szerepel.

A két értelmezés szorosan összefügg egymással: „a klasszikus balettel előadott táncalkotások többségében a klasszikus balett táncnyelvét használják fel. Ezért a kétféle értelmezés használata csak ritkán okozhat zavart. Ahol viszont szükséges a pontos megkülönböztetés, ott az első ér-

telemben klasszikus tánc-nyelvről, klasszikus balettről, a második értelemben pedig balettelőadásról beszélünk” (Vitányi I. – 1963)

A balett szónak három más értelmezése lehetséges. Ugyanaz a szó három különböző tartalmat jelenthet:

1. A balett, mint színpadi táncművészet egyik ága (azaz. a balettművészet).
2. A balett, mint színpadi mű, a koreográfus és a táncosok alkotása (azaz: a balettelőadás).
3. A balett, mint a színpadi táncművészet egyik nyelve (azaz: a balettnyelv). A következőkben mindhárom megközelítésről szóljunk néhány szót.

A balett-művészetről

Egészen a XIX. század utolsó harmadáig, a balett fogalma Európában egyet jelentett a színpadi táncművészetel. Ma viszont a balett már a színpadi táncágazatok egyike csupán: a fogalomhoz csak azokat a táncokat soroljuk, melyek a „balett nyelven” (vagyis: a klasszikus és modern balett kifejezőeszközeivel) szólalnak meg. (Pontosabban: jelennek meg, hiszen nincsenek szavak!)

A „klasszikus balett” a francia akadémikus balett barokk-rokokó mozdulat- és gesztusrendszerére épült, stílusvilágában, szemléletében pedig a romantika jegyei az uralkodóak.

A klasszikus balettet, a maga tradícióival, zárt rendszernek és művészetnek tekinthetjük. Ezzel szemben a modern balettet igen nyíltak: a balett hagyományos mozdulatkészletét a legtehetségesebb mesterek (koreográfusok és táncosok) egyéni elemekkel, illetve a baletten kívüli mozgásrendszerek (pl. akrobatika, néptánc, jazz-tánc stb.) elemeivel is gazdagították, technikáját tökéletesítették. De nemcsak a balett „mozdulati szókincsében” következett be az idők során igen jelentős változás, hanem a dramaturgiában, s általában a megformálás egészében is.

A balett-előadásról

A balett-előadás a koreográfus által „megálmodott”, a táncosok által (természetesen, a balett nyelven) előadott színpadi mű. Baletteknél a színlapon általában a zeneszerző és a koreográfus neve egyaránt szerepel: pl. Bartók-Harangozó: A csodálatos mandarin, Hacsaturján-Seregi: Spartacus.

A színpadi koreográfusnak három formája ismeretes: még ha bizonyos jelenetekben feltűnnek is a másik két forma egyes elemei, a három forma valamelyike mindig domináns – ennek alapján mindegyik művet besorolhatjuk valamelyik kategóriába.

A három fő forma:

a.) *Cselekményes balett* (Drámai-cselekményes, vagy elbeszélő balett)

Az ilyen mű valamilyen történetet, cselekményt „mond el”, a táncosok valamilyen, konkrétan elképzelt, meghatározott emberi viszonylatban ábrázolt személyiségek, akár konkrét névvel is (pl. Coppélia, Rómeó és Julia stb.) A szcenárium a szereplőktől táncosi és színészi képességet egyaránt kíván.

b.) *Hangulati balett* (Lírai-cselekménytelen balett)

Konkrét esemény nélkül, csupán egy sajátos hangulatot vagy érzelmet fejez ki: skálája a rózsa lelkének szelíd bájától a neurózisokig terjed. A színpadon megjelenő táncosok nem annyira egyénített emberek, mint inkább érzelmek jelképei.

Ez a hangulati ábrázolás, természeténél fogva nem nyújtható el három felvonásra: rövidebb lélegzetű, ún. „koncertszámok”, kamaraszámok formájában jelennek meg. (Pl. Fokin: A rózsa lelke, Balanchine: Serenade, A tündér csókja stb.)

c.) *Az absztrakt balett* („Zenei cselekményű” vagy szimfonikus balett)

Az elvonatkoztatás további fokozatát jelenti, amikor már nemcsak hogy cselekmény nincs, de a hangulati-érzelmi tartalomra sincs semmilyen utalás: marad az emberi test ritmikus-esztétikus, gondosan kimunkált és összehangolt mozgásából álló (de ezen túl, közelebbről meg nem határozható)

élmény. A mozgáskompozíció belső építkezéséhez, „dramaturgiájához” legfeljebb a zenei effektusok, a zene építkezése (dinamikai, hangulati váltásai stb.) adnak némi támpontot; nyilvánvalóan nem beszélhetünk az előadott művel kapcsolatban a hagyományos értelmű librettóról (szöveggönyvről). Ilyen művek pl. Eck Imre: „Etűdök kékben” (Vivaldi zenéjére), Concerto (Bartók zenéjére).

A balett formanyelve

A balett a mozgásművészeteken belül is önálló művészi ág – melynek legfőbb jellemzője az a viszonylag zárt mozdulatrendszer, sajátos „táncnyelv” melynek nyelvtani elemei (pózok, pozíciók, mozdulatok, motívumok stb.) pontosan rögzítettek és kialakulásuktól fogva máig alapvetően meghatározhatóak.

Alig ismerünk még egy olyan művészeti ágat, amely kifejezésmódját, kialakult formakészletét évszázadokon keresztül oly féltve őrizte volna és oly szigorú rendben tartaná, mint a balett. A balettművészet nem produkált oly sok fejlődési periódust és stílusváltást, mint például a zene vagy az irodalom.

A balettben ma is használatos pózok és mozdulatok javarészt magukon viselik keletkezésük korának és körülményeinek jellegét, stílusát.

A klasszikus balett szaknyelve a francia. Az egész világon a mai napig a francia nyelv szavai szolgálnak a „balettnyelvtan” elemeinek megjelölésére.

A XX. század közepén, a felgyorsult technikai-gazdasági-információs stb. Fejlődés közepette nyilvánvalóvá vált, hogy a balett nem képes változatlanul, eredeti mozdulatanyagával a mai világ új mozgásélményeit kifejezni. A fejlődés kitágította a balett eredeti mozgásanyagát és „kánonrendszerét” és a mondanivaló szolgálatába állította más ágazatok (néptánc, keleti vallási táncok, modern tánc, jazz- tánc stb.) mozdulatanyagát is. De a modern balett koreográfusai már a táncon kívüli forrásokat is felhasználják, mind például a sport, az

akrobatika, a pantomim, sőt a mindennapi élet mozdulatmegnyilvánulásait is.

Kétségtelen, hogy a klasszikus balett (miként a klasszikus opera) felfogható „élő múzeumnak”, tánc történeti „visszarévedezésnek” is. Mindemellett, úgy tűnik, a világban mindenütt törekszenek pozícióinak megtartására.

Már csak azért is, mert a klasszikus balett-technika máig a test fegyelmzésére, az esztétikus test- és mozgásképzésnek a legalaposabb, leginkább bizonyított eszköze. Szerte a világon alkalmazzák a balettet a sportolók, a néptáncosok, pantomimesek, színészek, koreográfusok alapozásul és a koncentrált-kontrolált-harmonikus mozgásfejlesztés eszközül.

1.2.14. A táncművészet stílusai

A balett semmi esetre sem tekinthető a táncművészet egyik stílusának. Erről könnyen meggyőződhetünk, ha arra gondolunk, hogy a kialakulása során milyen nagyszámú stílus törekvés kapott szerepet. Beszélhetünk barokk, klasszicista, rokokó, romantikus, impresszionista, expresszionista, sőt kubista és absztrakt balettről, beszélhetünk a balett realizmusáról is, és éppen ezért nem lehet szó egységes balettstílusról. A klasszikus táncnyelv a legkülönbözőbb stílustörekvéseket is támogatja, mint ahogy egy bizonyos nyelv is alkalmas különféle stílusú irodalmi művek létrehozására.

A táncművészet stílusai aszerint különböznek egymástól, „hogy milyen kifejezőeszközöket használnak fel, milyen tartalmi és formai elemeket állítanak előtérbe, milyen műfajokat kedvelnek. A stílus – az alkotás módszere, azt határozza meg, hogy a művész a rendelkezésére álló lehetőségekből mit és hogyan választ ki.” (Vitányi I. – 1963)

Az egyes kifejezőeszközök például gyakran nem illeszkednek harmonikusan egybe, hol ez, hol az kerül előtérbe. A tánc, a pantomim, a táncrajz, – a zenei, színészi, a festői elemek dominálnak helyenként, egyszer a néptánc, másodszer a klasszikus tánc kerül előtérbe és így tovább. Korunkban

pedig minden stílustörekvés helyet kapott és új útra lépett. Szinte újjáéledt a táncművészet egész múltja. A balett mellett ismét előretör a néptánc, a hagyományos pantomim mellett megismerkedünk olyan ősi pantomimes művészetekkel, mint Kína vagy India ősi kultúrája. A stílusoknak ebben a nagy küzdelmében minden az egység, a harmónia után kiált, s ezért jellemző vonása a jelenkor stílustörekvéseinek a kifejezőeszközök összhangjának keresése.

Az egyes stílustörekvéseket azonban elsősorban az határozza meg, hogy milyen módon és mennyiben képesek a valóság ábrázolására.

1.2.15. A tánc és a valóság

„Nem tudunk és nem is kell mindent megtáncolni” – mondja nekünk Lifar. Kifejezhető-e minden a balett nyelvén? E kérdésre igen nehéz a válasz.

Nem vitatható, hogy a táncsal „sok minden” kifejezhető és ábrázolható. „A tánc művészei és szakemberei, művészetük lehetőségeit vizsgálva, az *érzelme*k, az érzelmen alapuló *cselekedetek* és emberi *jellemek, típusok, szokások* ábrázolását jelölték meg a táncművészet alapvető kifejezési területeként.” (Vitányi I. – 1963)

„A lábunk mozog, de a szívünk táncol” – mondja egy XV. századi vers. Lélek, szenvedély, érzelem – ezeket a szavakat használja legtöbbit Noverre is leveleiben. Ezt fejezte ki Moissejev is: „a tánc a lélek tükre, a társadalom uralkodó érzés- és hangulatvilágát tükrözi, és táplálja azt a zene és a mozgás által.”

A táncművészet azonban nem egyszerűen illusztrációja az érzéseknek: nem csupán bemutat egy adott színpadi figurát, egy adott lelkiállapotban, hanem egy adott ritmikus mozgáskompozícióval, magát az érzést kívánja elemi erővel felidézni. Vagyis, érzelmileg passzív, külső szemlélő helyett aktív, a megkomponált mozgássor hatására intenzív érzelmeket átélő részvevőt tételéz fel. Vagyis: a tánc eleve a szavakban kifejezhetetlen, elemi ereje, közvetlen, belülről faka-

dó érzéseket-indulatokat kívánja átélhető módon kifejezni, felidézni, átadni. Hatásának ez a lényege. És nem a verbálisan is kifejezhető, értelmi mondanivaló. A tánc a szavak világán túl kezdődik.

Ezért természetes, hogy a szó, mint a legtisztábban, értelmi életjelenség, kiszorult a táncművészet területéről; kiközösül a szó, és vele együtt általában mindaz, ami a szót helyettesíti, azaz a történést és cselekvést jelentő test, gesztusok, a kéz-beszéd. (A pantomim, éppen azért, mivel néma játékaival konkrét cselekményt, ill. gondolatokat idéz fel, csak határesetként, érintkezési területként tartozik a tánchoz – tulajdonképpen nem tánc.) A tánc nem ismeri a szót, de éppen azért az indulatokat abban az eredeti formájukban tudja megragadni, ahogy azok az ember bensőjében élnek. Éppen ezért érhet el a tánc különleges mélységeket, és válhat nemzetközivé: megítéléséhez nem szükséges szavakban kifejeződött nyelvtudás.

Ez az érzelmi mélység, ez a magától értetődő líraiság egyben korlátokat is jelent. Mindazt, ami az ember belsején kívül esik, a külső világot, a társadalom életét, intézményeit, az elvont gondolatokat, de még az emberek cselekedeteit is csak akkor tudja a tánc megjeleníteni és ábrázolni, ha azok emberi érzelmekben tükröződnek.

„Minden művészet saját kifejező eszközeivel dolgoznak – írta Mojszejev. Minden művészetnek olyan tartalmat kell keresnie, amelyet a legkifejezőbben tud ábrázolni. A képzőművész nem képes bemutatni a tenger moráját, a zeneszerző a villám fényét, a tánc művészetben pedig nincs szó, nincs hang, a kifejezésnek tehát olyannak kell lennie, ami szó nélkül is ábrázolja és megvilágítja a tartalmat. A balett tartalmát, meséjét az érzelmeken keresztül kell bemutatnunk. A tánc eszközeivel ki tudjuk fejezni a szeretetet, gyűlölet érzését... , de nem tudjuk megmondani, hogy tegnap szép volt az idő.”

Két vitatkozó figura indulatait kifejezhetjük, de azt nem, hogy unokatestvérek. Teljesen lehetetlen táncsal, de pantomimmal is kifejezni a következő verssorokat: „Volt uрам

egy dicső és nagylelkű fivérem. Meg fogod mondani annak, aki ideküldött”. (Noverre) Ugyanis a színpadon csak a jelen pillanatot, a jelen időt fejezhetjük ki mozgással – a múltat és a jövőt nem. Azok a balettmesterek, akik ezt az akadályt le akarták győzni, értelmetlenségben keveredtek.

Fentiekhez azonban hozzá kell tenni, hogy azért nem elfogadható az a vélemény, amely megtagad minden intellektuallitást a táncról, és azt kizárólag az ösztönök kifejezésére tartja alkalmasnak. A tánc is képes kifejezni eszméket és gondolatokat – csak éppen a szóbeli művészetektől eltérő módon. A színpadi tánc megteremtette azt a formanyelvet, amely bonyolult érzelem- és cselekményábrázolásra képes. E nyelv birtokában a táncművészet a valóság egyre szélesebb körét ragadhatja meg, nemcsak egyes érzelmeket ábrázolhat, de azok szembeállításával és teljességével nagyvonalúan ábrázolhatja az életet. Lehetőség nyílt arra, hogy mint valóban magasrendű művészet, a maga eszközeivel vegyen részt a valóság megváltoztatásában, mint új eszmék, új világnézet, új életérzés táplálója.

Mert a tánc, mint minden művészet, nemcsak „tükrözi a valóságot”, hanem meg is változtatja azt. Hiszen éppen ez volt a természeti népek művészetében a mágia szerepe. A harci tánc, az állatutánzó- és vadástánc, a termékenységi ünnepek táncai nemcsak az ember érzelmeit fejezték ki, nemcsak tánc-igényét elégítették ki, de a táncokkal az ember befolyásolni kívánta a sorsát eldöntő szellemeket. A „varázslat” el is érte célját, mert megváltoztatta a szertartásban részt vett embereket: bizalmat és erőt adott nekik.

Magasabb fejlődési fokon a tánc mágikus vonásai elhalványodtak, majd elenyésztek. A valóság megváltoztatásának igénye azonban elevenen él minden művészetben.

„A valóság mágikus megváltoztatásától addig az új művészetig ível a tánc útja is, amely a valóság ábrázolásával annak megváltoztatását szolgálja. De ez már harcot, küzdelmet jelent, kitermeli a maga ellentétét, azt a művészetfelfogást,

ízlést, amely ellene szegül a társadalom megváltoztatásának, megkötni, konzerválni akar.”(Vitányi I. – 1963)

1.3. Koreográfia és szemiotika

1.3.1. Bevezetés a táncszemiotikában

Az általános nyelvészet területéről indult szemiotikai kutatások átterjedtek bizonyos művészeti ágak szemiotikai vizsgálatára is. Elsősorban az irodalom, de a film, a zene s a színház terén is születtek jelentős eredmények. Tánc és szemiotika kapcsolatával azonban, noha a tánc talán a legősibb művészi kommunikáció, mindmáig alig foglalkoztak. Pedig ha a szemiotika (jeltudomány) mai állása szerint sorra vesszük a szemiotika alapfogalmait, részterületeit, és megkíséreljük ezek érvényességét a táncművészetben is feltárni, akkor megismerkedhetünk *tánc* és *nyelv*, e két valóságtükröző jelrendszer viszonyával, s az is kiderülhet, hogy a tánc a már ismert tárgyalásmódok (tartalom és forma, stílus, a mozdulatok formai elemzése, előadásművészet-technika stb.) helyett egy új, a szemiotika nézőpontjából való megközelítésével olyan kérdésekre is választ kaphatunk, amelyekre eddig éppen a használatos tárgyalásmódok nem nyújtottak kellő segítséget.

1.3.1.1. Valószínűleg az olyan kérdések például, hogy van-e a táncnak közlő funkciója, hogy lehet-e táncsal szórakoztatni, mi több, esztétikai élményt szerezni, vagy hogy lehetséges-e a mozdulatokból érzelmi/értelmi beállítottságokat, vagy a személyiségre jellemző vonásokat stb. kielemezni; nos, az ilyen kérdésekre éppen a táncművészet-léte a válasz.

Ezekre a kérdésekre az ókori klasszikus tánc kultúrák, majd a reneszánsz óta fejlődő európai, s azóta világszerte elterjedt színpadi táncművészet valójában már válaszolt s folyamatosan válaszol azóta is. Azzal, hogy a tánc – a beszédet „meg mindig” nélkülözve – élő művészeti ág ma is, továbbá

azzal, hogy a koreográfia művészet biológiai, pszichológiai és etikai problémákat, az érzelmeken, életérzéseken túl társadalmi kérdéseket, filozofikus mélységű gondolatokat, eszméket, viszonyokat és viszonyrendszereket tud megfogalmazni, a táncosok segítségével a néző/a társadalom számára közvetíteni is.

1.3.1.2. De kérdezhetiünk másként: talán még lényegbevágóbban is. Például azt, hogy vajon a különféle mozdulatrendszerek, mozdulatkészletek – nem hétköznapi, hanem művészi értelemben – speciális nyelvet alkotnak-e? Hogy vajon ebben lehet-e jelnek (továbbá: lehet-e kizárólagos jelnek) tekinteni a mozdulatot? És egyáltalán: honnan a jelentés ebben a nyelvben?

Az ilyen és hasonló művészetszemiotikai kérdések megválaszolásához azonban már ki kell lépniük a tánc esztétika területéről, és mindenekelőtt meg kell ismerkedniük az általános szemiotika alapfogalmaival.

„...A szemiotika a valóság igen fontos összefüggésének (lényeg és jelenség, tartalom és forma) olyan saját eseteit vizsgálja, amikor is a létbeli összefüggéseket az emberi társadalom felismeri és jelekkel fejezi ki. A *jel* és a *jelölés* folyamata társadalmi tény, amelyen belül megkülönböztethetjük a *jelentés*, a *jelek* és *jelrendszerek* megalkotása, valamint a jelhasználat folyamatait”. (Józsa Péter) A szemiotika alapfogalma tehát a jel, amely a különféle szemiotikai iskolák értelmezésében Voigt Vilmos összegzése szerint háromféle módon használatos: „a jelet egyrészt felfoghatjuk, a) – mint valamilyen nagyobb rendszer elemét; b) – lehet a jelentés speciális fajtája; c) – továbbá történetileg, a társadalmi interakció folyamatában kialakult társadalmi produktum”.

A továbbiakban foglaljuk össze azokat a tulajdonságokat, amelyeket a szerző a jelek leglényegesebb minőségjegyeinek tart. Eszerint bár valójában minden dolog, jelenség lehet jel, jelek mégsem izoláltan léteznek, hanem rendszerekben. Ezek valójában: 1. – szótárszerűek, jeltárak, me-

lyeket az egyén, egy-egy közösség, sőt, egy egész kultúra is felhasználhat, 2. – dinamikus jellegűek, vagyis működési rendszerek; 3. – végül szisztéma szerűek, hiszen az egyes jelek nem csupán egy elvont rendszerben függenek össze, hanem „minden esetben, amikor egymás mellé helyezük őket, kölcsönhatásba kerülnek egymással”.

Nemcsak az egyes jeleknek van történetük (például az akadémikus balett-mozdulatok „kiteljesedése” a balettromantikában), hanem a jelrendszerek történetileg-társadalmilag is változnak. Mert ahogyan a rádió vagy a televízió felfedezése egész kultúrák jelrendszerét változtatta meg (Voigt), ugyanúgy hatott például az Isadora Duncan által hirdetett és képviselt mozdulatművészet, az ún. „szabad tánc”. Isadora és követői hatására végsősoron a XX. századra a táncművészet addigi jelrendszerét és a színpadi tánc kifejezési-közlési lehetőségeit gyökeresen megváltoztatta, kitágította – szemben a klasszikus balett technikájával és esztétikai ideáljaival. A tánc történet számtalan példával szolgál arra is, hogy ki mondhassuk: „a táncművészet rendszerei is társadalmi rendszerek, sőt, a társadalom nyilvánul meg bennük”. (Voigt V.)

Ákár csak a nyelvi vagy társadalmi jelrendszerekről, a táncról is elmondhatjuk, hogy része a szemiotikának, vagyis, hogy jelfolyamatként fogható fel. Hiszen a szemiotika, a jelölés folyamata a tánc történetében annál a meghatározhatatlan, előtti pillanathoz kezdődött, amikor a hordaközösség – bizonyos pszichikai garancia céljából – „előtáncolta” a munkatevékenységet. Amikor a puszta mozdulattal gesztussal jelölni-utánozni kezdte a munkavégzés (vadászat) mozgásait, csapatmunkáját, az állat viselkedését. Amikor – mindezek során – megalkotta a munkavégzés modelljét.

Ezek voltak azok az első „művészi” viselkedésformák, amelyek a közleményeket szükségszerűen még nem verbálisan, hanem kinetikus kódban kódolták; s amikor az előtáncolás, mint a produkció mozdulatrendszere, „koreográfiája” jóformán csak abban különbözött a tényleges munkatevékenységhez kapcsolódó mozdulatokétól, hogy ilyenkor

csupán játszották, modellezték s nem élték-alakították a valóságot. Jóval később, például az ókori Egyiptomban a különböző irányokba fordulással még az égtájakat, az eget és a földet jelölték.

E kiragadott példa is arra mutat, hogy a tánc nemcsak ősi formájában, de története folyamán bármikor, még napjaink koreográfia-művészetében is jelfolyamatként fogható fel. Már csak azért is, mert megtalálhatjuk benne „a jellé válás, a jelként működés és a jelként befogadás jelenségeit”(Voigt V.). Elég csak arra a szinte kézenfekvő tényre gondolni, hogy egy soron következő új balettbemutatóra a darabot, a kellékeket, kosztümöket el kell készíteni. A darabot be kell tanítani, a táncosoknak meg kell tanulni. Ezzel a folyamattal máris megkezdődött a koreográfia társadalmi jellére válása. Az előadás során azután, ha már „felment a függöny”, kezdődik meg a jelként működés, amely – a koreográfia, mint minden előadóművészeti produktum esetében is – az „üzenetet” közvetíti a közönség számára. A jelként befogadás egyik tényezője például, hogy az előadás „technikai okokból” ne maradjon el. Pszichológiai s tudati paraméterre viszont, hogy a műre mennyire fogékony a néző; hogy szakember-e vagy laikus; hogy szereti-e a táncművészetet vagy sem; látott-e az éppen „befogadandóhoz” hasonlót vagy sem? Kedves táncosnője vagy táncosa lép-e fel vagy az, akit „nem szeret”; meg is akarja érteni azt, amit lát, vagy csupán nézi... , stb. Ezen szempontok vizsgálata már az információelmélet s a kommunikációelmélet területére vezet. A jelen tanulmány azonban csak arra vállalkozik, hogy a jeltudomány segítségével a koreográfia nyelvtermészetét, a koreográfiai üzenetőség mindeddig rejtélyes okait kutassa.

1.3.2. A koreográfia, mint a langue-parole egysége

1.3.2.1. *A koreográfia*, mint ismeretes, a görög „táncírás” szóból származik, és egy 1776-ban megjelent tankönyv megfogalmazása szerint nem más, mint „a balett vagy pantomim eszközével ábrázolt költői elgondolás és tánctechni-

kai rögzítés”. Napjainkra a koreográfiai fogalmát sokkal általánosabban is megfogalmazhatjuk. Ha a DEX (Értelmező Kéziszótár) után, a *koreográfia* a „táncoknak és a balett előadásoknak/táncfiguráknak és lépéseinek a konvencionális jelírási rendszerének az alkotása”, vagy „minden olyan művészi alkotást, amelyben a művészeti komponensek közül elsősorban a művészileg megformált emberi mozgás, a tánc (illetve a pantomim) dominál”. „A koreográfia autonóm, reverzibilis és definit, bár rögzítetlen, mégis a táncosokon s a színházon keresztül tárgyiasulni képes műalkotás. A művészi tánc legegzaktabb formája következőképpen: a) nézhető, véleményezhető, vizsgálható és összevethető más művészetek alkotásaival; b) a táncművészet szemiotikai vizsgálatát is itt érdemes elkezdni.”(Kaán Zsuzsa)

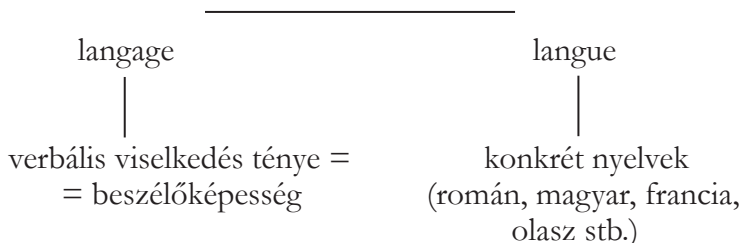
1.3.2.2. *A tánc történet folyamán* kikristályosodott és ma is fejlődő „mozdulatbázisainak”, „mozdulatrendszereinek”, „táncnyelveinek” elemei, elemsorai olykor szigorú tisztasággal, máskor szándékosan különböző arányban fordulnak elő az egyes táncalkotásokban. Az utóbbira akkor kerülhet sor, ha a koreográfus nem csak egyetlenegy mozdulatkészletben jártas. Ha tehát egy alapnak választott bázison túl sok másikat is ismer, ezeket értő módon használni-alkalmazni is tudja, s alkotásában úgy felhasználni, hogy közben az alappal szintézis keletkezzék. Ez pedig a legtöbb esetben azt eredményezi, hogy a többféle készlet elemeinek használatából egyetlen konkrét mozdulatrendszer: az adott táncmű „nyelve” jön létre, mint az alapnyelv (nyelvek) fölötti, új, egyéni rendszer. Hiszen abban a pillanatban, amikor a koreográfia elkészült, a mozdulatok olyan sora-folyamata-rendszere született meg, amely – szuverén alkotás esetén – egyedül annak és csak annak a műnek (és alkotónak) a sajátja. A betanulás során a táncosok már ezt az új, önálló mozdulatrendszert sajátítják el.

1.3.2.3. A koreográfia és az említett, viszonylag zárt, mégis dinamikusan fejlődő *mozdulatkészletek* (szemiotikai kifejezéssel: *jeltárak*), mint például az akadémikus balett „művészi használatban lévő mozdulatnyelve” (Körtvelyesi Géza) egymáshoz viszonyítva máris szemiotikai megfogalmazásra ad módot. Viszonyuk hasonló, mint a felhasználható s az élő beszéd viszonya, mint viselet és ruha viszonya, vagy például mint a zenei funkciós és formarendszer, valamint a Saussure-i *langue-parole* viszonya.

Eszerint a táncban a *langue* oldalnak felelhető meg bármely *mozdulatkészlet*; ezen belül a mozdulatok fiziológiai-esztétikai rendje, az elemek szerkezeti-formai sajátosságai, összefűzésük és származtatásuk módja, ritmikája, dinamikája, plasztikája stb. Az egyes mozdulatkészletek különböző válfajai (például az akadémikus-klasszikus balett vagy a moderntánc különféle „iskolái”) pedig mintha a táncnyelvjárásoknak feleltethetnék meg, hasonlóan a néptáncművészeti táncdialektusokhoz.

Ezzel szemben a kész koreográfia (az előadható s az előadót mű) jelentheti a *parole*- oldalt, mivel – mindennemű táncágazat sajátosan zárt-nyitott mozdulatkészlete a műalkotásban, a koreográfiában válik igazán élő táncnyelvvé. Ehhez viszonyítva viszont a felhasznált mozdulatkészlet (készletek) valóban csak mint *jeltár* (*jeltárak*) funkcionál. Mindezt abban a Saussure-i értelemben mondjuk, miszerint a *langue* intézmények, szabályok vagy normák absztrakt rendszere, míg a *parole* ennek konkrét megjelenése.

A táncművészet esetében azonban mégsem ilyen egyértelmű ez a viszony. Hisz a fenti értelemben bármely mozdulatkészlet, mozdulattár lehet „*langue*”, míg a „*parole*” esetleg éppen valamilyen mozdulatoknak gyakorlati kivitelezése, amelyet valahol, valamikor – egy adott táncos vagy társulat szakmai munkája (balett-óra, Graham-óra stb.) során végigcsinál. Leginkább ahhoz hasonlít, amikor valaki idegen nyelvet (s ennél fogva szavakat, szófüzést, nyelvtant) tanul. A táncművész számára viszont ezért fontos, mert a konk-



Ennélfogva, „mindkét esetben a langue, mint a szabályok elvont együttese jelent meg, mint feltétel ahhoz, hogy a beszélőképesség működhessen. Csakhogy a táncművészetben mindennek a fordítottja az igaz. A megfelelő táncolásképesség ugyanis éppen annak a feltétele, hogy a táncnyelvek egyáltalán fennmaradjanak, létezhessenek. Ezúttal tehát tulajdonképpen azt mondtuk ki, hogy amennyiben valaki táncolni kezd, e mozgástevékenység legáltalánosabb értelmében (primitív népek táncai, társasági táncok stb.) sem teheti ezt bizonyos kötöttségek nélkül. És megfordítva: ha valaki pontosan ismeri ezeket a szabályokat, még nem biztos, hogy tud is táncolni.”(Kaán Zsuzsa)

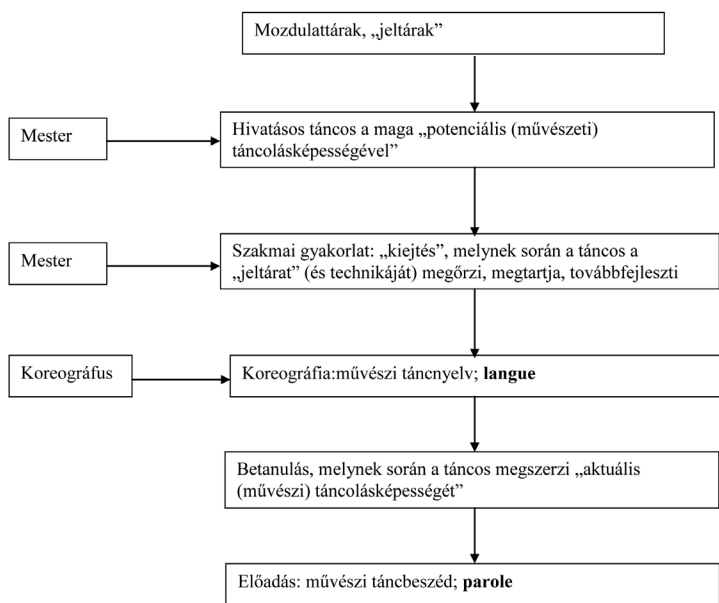
1.3.2.5. Mindebből néhány további megállapítás következik:

1. Úgy tűnik, az ember minden tanszerű megnyilvánulása bizonyos fokon szabályozott, nyelvszerű, „nyelvet feltételező”, még ha az „nonverbális” is;

2. Langue és langage között a táncművészetben nem irreverzibilis a kapcsolat (a manifesztáció értelmében), hanem kölcsön hatás áll fenn köztük, vagyis mindkettő lehet a másik feltétele. (Hiszen az őstársadalom elmúltával – a társadalmi érintkezés folyamán – beszélni kell, táncolni nem muszáj!)

3. Langue és langage viszonya a közhasználatú (természetes) táncban szinte közvetlen, míg a mesterséges: azaz a művészi (természetes és mesterségesen táncnyelveket egyaránt használható) tánclangage-ok viszonya közvetett. A közhasználatú tánc esetében a primitív táncok, paraszti vagy társasági táncok mozdulatkészletei – közösségi tánc-

alkalmakkor – a közösségre jellemző kommunikatív célokkal – szinte közvetlenül fordulnak át az „élő táncolásba”, a *parole*-ba. A művészi tánc esetében viszont összetettebb a helyzet. A koreográfusnak rendelkezésére állnak a különféle művészi mozdulatrendszerek, táncnyelvek; a kommunikáció szükségleteinek megfelelően főként belőlük is választ, de kommunikálni majd csak maga a koreográfus fog. A közvetettséget az következőkben ábrázolhatjuk:



1.3.3. A koreográfia, mint beszéd, diskurzus, struktúra és nyelv

1.3.3.1. *A művészi tánc vonatkozásában, a koreográfiabeszéd sem más, mint maguk az eddig létezett, most létező s a jövőben létrejövő koreográfiák. Az egyéni táncmű is megannyi „beszéd- megnyilvánulás”, „beszéd-aktus”(Józsa Péter). És ez a „beszéd”, azaz a mindenkor koreográfiaművészeti gyakorlat valamennyi produktuma a tárgya a szó mindenna-*

pi értelmében vett tánckritikáknak is, amely ugyancsak úgy foglalkozik a koreográfiával, ahogyan az emberek olykor egymás verbális megnyilvánulásait fogadják és értékelik a mindennapi életben.

1.3.3.2. *A diskurzus (a francia „discours”-ból)* – Józsa szerint – „valamilyen konkrét tevékenységi mezőhöz hozzárendelhető, a megfelelő tevékenységfajták működését biztosító sajátos nyelvhasználati mód, amelyet a megfelelő konfigurációra, valamint tevékenységi mezőre sajátosan jellemző szabályok szerveznek. Az a metszés, amely egy diskurzust körülhatárol, a kutatótól, vagyis a kutatónak a vizsgált területét szükséges tagolást illető előfeltevéseitől függ... Még egyénnek is lehet diskurzusa...” Ezen általában egy olya „totalitást” ért a szerző, „amely magában foglalja világszemléletét, a „szövegtermelő” tevékenységét meghatározó egész intenzionálisát is, és ezt a sajátos módot is – tartalom és forma itt már egyáltalán nem válik külön –, ahogyan ezek a szövegek megvalósulnak”.

A *koreográfia diskurzusát* vélhetjük, „ciklusoknak”, „volutáknak”. Például a harmincas évekbeli orosz balett, a negyvenes évekbeli amerikai nemzeti balett, vagy XIX századi romantikus „fehér baettek” diskurzusáról, sőt, beszélhetünk balett-rendező (koreográfusok): például Noverre, Petipa, Fokin, Balanchine, Bójart, Nikolais, Oleg Danovski, Vasile Marcu stb. diskurzusáról. A táncszemiotika feladata lehet, hogy kimutassa: a diskurzust definiáló jegyeket végsősoron csak látszólag határozza meg a kutató döntése. Még akkor is, ha korpuszonként változhatnak a jegyek, amelyek éppen annak sajátos diskurzusát definiálják. Ilyen módon: a baettek rendezése, a felerősödött irodalmi témák, hétköznapi események és emberek ábrázolása, majd a pszichologizáló jelleg, a tradicionális romantikus balettét legtöbbször az ún. fehér képek, a valóságos és nem valóságos szembeállítás és a sajátos szcenírozás. Mégis, a felsorolt diskurzusokban ér-

demés bizonyos törvényszerűségekre visszavezethető közös vonások keresése.

Ezzel csupán úgy tűnik, hogy új kifejezést vezetne be a táncszemiotika, olyan tendenciák, tulajdonságok, jegyek vizsgálatára, amelyek a táncológia, sőt a tánckritika is „mindig korpuszonként” kezelt. Józsa szerint viszont „ez nem terminológiai, hanem fogalmi döntés. A diskurzus fogalma ugyanis a beszédet szervező – kontextus-függő – szabályok működését implikálja. Ha tehát valamely kiválasztott korpusz bizonyos szinteken megállapítható közös jegyeit diskurzusnak tekintjük, ebben a pillanatban azt állítjuk, hogy e közös jegyeket szemiotikai típusú és akként elemezhető, immanensen működő szabályok határozzák meg. S ennyiben e fogalomnak éppen az a haszna, hogy egy olyan dimenzióban írja elő szabályok keresését, amely mindeddig az impresszionista, esszéisztikus vagy empirista filmológia kizárólagos területe volt.” A szerző mindezzel azt is kimondja, hogy a filmnek általa „a diskurzus fogalma alá sorolt tulajdonságai alkotják az egész hagyományos filmológia tárgyát, a filmesztétikától a tartalomelemzésig.”

Valóban: ha definícióját elfogadjuk s a táncra is alkalmazzuk, akkor nekünk is ezt kell értenünk alatta, mert csakugyan az. Vagyis a táncnak a diskurzus fogalma alá ekképpen sorolt tulajdonságai alkotják a hagyományos tánc tudomány (táncológia) tárgyát a tánc történettől a táncesztétikai problémafelvetéseken át a tartalomelemzésig, s az egyes koreográfiai-koreográfusi jellegzetességek kereséséig.

1.3.3.3. A nyelvezet (langage) fogalma „azoknak a szükséges és elégséges jegyeknek az összességét jelenti, amelyek a film valamely általános értelmében vett műfaját definiálják, amelyek segítségével rögzíthetünk olyan szabályszerűségeket, melyek az ilyen műfajok képződését szervezik, s a közöttük lévő különbségeket egzaktan kezelhetővé teszik.” (Józsa Péter)

Az egyetemes koreográfiaművészetben hasonlóképp az általános koreográfia-nyelv és koreográfia-diskurzus kö-

zött, a beszédőtől a nyelv felé haladva, az egyes koreográfiai műfajokban és azok különbözőségeiben kellene, lehet keresnünk a színpadi táncművészet nyelvezetét – ha elfogadjuk a fenti javaslatot. A táncművészet esetében azonban legalább olyan nehéz megragadni azt a szintet, mint a filmnél, s talán még nehezebb a diskurzustól különválasztani. Ráadásul azok a kutatási területeket, melyeket ez a fogalom takar, a táncművészetben másként is vetődnek fel, mint a film esetében, s a diskurzus és a nyelvezet tulajdonképpen gyakran egyenesen összeolvad. A koreográfia történet folyamán ugyanis egy-egy sajátos nyelvhasználati mód, akár koreográfiai áramlat, akár egyéni alkotói tendencia éppen egy-egy sajátos műfajban manifesztálódott.. Úgy tűnik, a tánctörténet folyamán az egyes műfajokat szervező szabályok éppen, mint a diskurzust teremtő szabályok egyik köre jelent meg. Például Noverre nevével szakszerűen forrt össze a pantomimikus balett-tragédia, Perrot-éval a romantikus balettdráma, Balanchine-éval a szimfonikus balett. Más oldalról azonban mindent nem azt jelenti, hogy a koreográfiaművészet műfajai nem léteznének a koreográfia diskurzusától függetlenül is. Hiszen koreográfusú tragédiát nemcsak Noverre, hanem Martha Graham is, koreográfusú drámát nemcsak Perrot, hanem Lavroszkij, Tudor, Tetlay is alkotott, mint ahogy a koreográfusú vígjáték éppúgy sajátja Saint Leon-nak, vagy Daubervalnak, meg koreográfusú szimfonikus költeményt Massine is, de Bejart is komponált, koreográfusú szimfóniát pedig – Lopuhov és Balanchine nyomán – számos kortárs koreográfus.

Épp az említett példák mutatják, hogy e műfajok bár az egyes alkotók (vagy koreográfiai vonulatok) diskurzusát is jellemezték, ugyanakkor közvetlenül a műalkotás oldaláról is megragadhatók. Ehhez viszont valóban már az alkotói személyiségtől, történelmi konfigurációtól stb. függetlenül, csak a műfajképző jegyek, a dramaturgia, az előadás során a tánc s az egyéb színpadi eszközök viszonya, aránya stb. alapján, a koreográfia egyes egységeinek szerkezetét és szer-

veződésének szabályait kellene vizsgálni. „Amennyiben a koreográfia szemiotikai vizsgálata idáig jut, vagyis ha éppen a műfajok képződését szervező, s különbségeiket egzaktan kimutatni képes szabályait keresi, akkor tulajdonképpen ehhez dramaturgiai s főleg szerkezeti szabályokat kell találnia. Ezért helyesebben járunk el, ha a „koreográfia-nyelvezet” helyett a *koreográfia struktúra* kifejezést használjuk. S nemcsak azért, mert a „nyelvezet” fogalmát az előzőkben már amúgy is bevezettük és – a szemiotikai értelmezést alkalmazva – úgy értettük, mint „aktuális táncolásképességgel életre keltett előadás” (*parole*), szemben a koreográfia-nyelvvél (*langue*).” (Kaán Zsuzsa)

1.3.3.4. *A koreográfusú közlés* legmélyebb, legrejtettebb, de egyúttal legjellegzetesebb rétegé a *koreográfia-nyelv*, melynek szemiotikai vizsgálata, azaz a nyelvet konstruáló szabályok keresése lenne a táncszemiotika egyik legelső feladata (a koreográfia diskurzusait és struktúráit konstruáló szabályok mellett).

Ezért, következtetésnek, összetudjuk foglalni a koreográfia nem verbális közlési módjának a legáltalánosabb tulajdonságait, mint például:

1. A koreográfia nem attól nyelv-természetű, hogy „a közlésben használt szubsztancia” ezúttal a művészileg megformált emberi mozgás, hanem azoktól a szabályoktól, melyek mint formai szabályok, a mozgásfolyamatok különbözőségét, a különböző jelentésű táncszituációk egymástól való elkülönítését és észlelését lehetővé teszik.

2. A koreográfianyelvnek feltétlen kisebb a kifejezőképessége a természetes nyelvnél. (Ahogy Serge Lifar is megfogalmazta: „Nem lehet és nem is kell mindent megtáncolni!”) Sőt: kifejezőképessége még a koreográfia alapjául választott jeltáráktól is függ. (Például a klasszikus balett mozdulatainak segítségével mást és másként lehet „elmondani”, mint, mondjuk az erdélyi dialektusban.)

3. A természetes nyelv használatára a koreográfia alkotása és előadása közben is szükség van. Egyáltalán: a világ koreográfusú észlelése (alkotók és befogadó vonatkozásában egyaránt) szintén áthalad a természetes nyelv rendező szűrőjén.

4. A koreográfianyelv – a természetes nyelv fogalmához viszonyítva, más nem verbális közlési formákhoz hasonlóan – , csak metaforikus elnevezés lehet.

1.3.4. A koreográfia nyelv-természete

1.3.4.1. *A nyelvi jelölés aktusa a nyelvészetben* két személyt tételez fel: egy *beszélőt* vagy *adó*t – és egy *hallgatót* vagy *vevő*t. Köztük a kommunikáció csak jeleken keresztül valósulhat meg (tehát nem közvetlenül). Ezek a jelek azonban csak akkor teremthetnek kapcsolatot *adó* és *vevő* között, ha objektívek és fizikaiak. A *jel* tárgyának hívják azt a valóságrészt, amire a jel vonatkozik, amit *jelöl* (denotátum). Jel és jel tárgya között azonban semmiféle kapcsolat nincs. Emiatt a jelölés folyamata e négy tényező (*adó*, *jel*, *jelölt*, *vevő*) még nem érthető meg. Ahogy Antal László magyarázza: „Kell tehát még lennie valaminek a jel-viszonyban, aminek alapján a jelet használjuk, aminek közvetítésével a jel és a jel tárgya között kapcsolatot teremtünk,” amelyek – Morris szerint – „korrelációba hozzák... a jelek és a jelölt tárgyak eme két együttesét.” Tehát „azt a szabályt – mondja ki Antal László – , amely előírja a jelek használati módját, megszabja alkalmazásuk lehetőségét, *jelentés*-nek hívjuk. A *jelentés* tehát a jelek használati szabálya.”

A *koreográfianyelvben* eszerint az *adó* a mindenkori koreográfus, a *vevő* a néző. A koreográfia így nem közvetlenül, hanem több közvetítő csatornán keresztül jut a vevőhöz: 1. a *táncosokén*; 2. az *előadásán*. Az élő koreográfia (parole) mindenkori adott változatát ugyanis befolyásolhatja a) a *színpad*, b) a *zenekíséret*, c) a *szcenírozás*, d) *egyéb*, az előadás egy-szeri-konkrét *körülményei*.

E csatornák többszörös áttételt, dekódolást, majd újrakódolást jelentenek, ezért helyesebb talán a *kódolás* helyett „*transzkódolásról*” beszélni. E folyamat utolsó állomása a néző, aki végsősoron aszerint dekódol, mégpedig a természetes nyelv interferáló segítségével, amennyire ismerős számára az adott nyelvi közeg legvégső formája, maga az előadás.

Táblázattal ábrázolva, 1. sz. Táblázat: (nézd a táblázatot)

A nyelvészet szerint *adó-jel-jelentés-jelölt-vevő* közül azonban csak kettő: a *jel* és a *jelentés* tartozik a nyelvhez. Ennek megfelelően a koreográfianyelv is két alkotórészből, *jelből* és *jelentésből* áll, melyek együtteséből az üzenet létrejön. Mit jelent ez a koreográfián belül?

Az 1. sz. Táblázat-ban már feltüntettük, hogy a koreográfiában elsődleges, azaz *táncjeleket* és másodlagos, azaz *előadásjeleket* lehet megkülönböztetni. A *táncjelek* a motívum, gesztus, póz és ezek kombinációi, az *előadásjelek* a kíséretül szolgáló zenemű, valamint a színpadra állítás során a táncjelekhez szervesen rögzült jelek. Nyilvánvaló, hogy e jelsorban a másodlagosak alig önkényesek; ezúttal bennünket is a táncjelek önkényes (arbitrárius) volta érdekel.

A tánc történet folyamán kialakult táncágazatok viszonylag zárt mozdulatkincse, melyeket Körtvélyes Géza – „művészi nyelvnek”, meg Kaán Zsuzsa koreográfianyelvhez képest – „jeltárnak” nevezte, „nem rendelkezik kötött értelmi, érzelmi és különösképp fogalmi jelentéssel. E minőségükben jellegük rokonságot mutat a zene kifejező eszközeivel, az összességüket jelentő zenei nyelvvel. A zeneművészet nyelve hasonlóképp nem kötött és nem is fogalmi jelentésű: ezért a zene tárgyiasága meghatározatlan, folyamat szerűségé a meghatározott...” (Körtvélyes Géza)

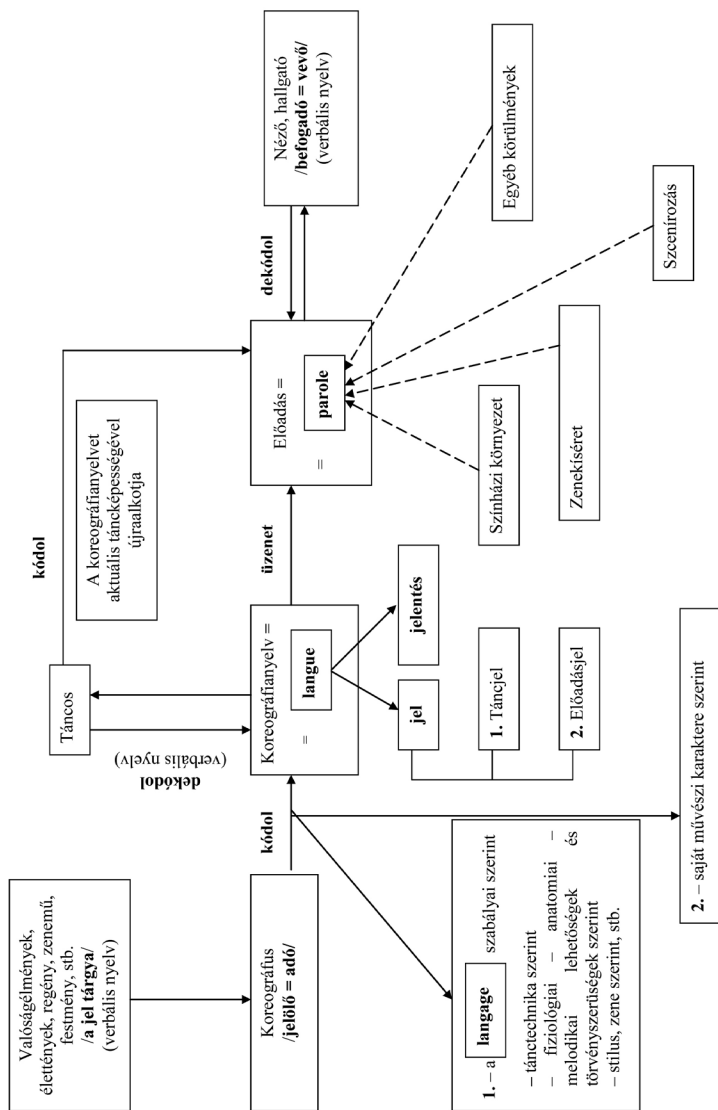
Egyedül a klasszikus indiai táncművészetben „alakult ki a fogalmi jellegű, kötött jelentésű mozdulatok, mozdulatkombinációk, test-tartások és testrész-mozgatások rendszere. Ez a rendszer az írott (és beszélt) nyelv azonos értékű és funkciójú kifejezőmódjának felel meg, azzal egyenrangú

„motorikus-eszköztárral”, amelynek zárt, rögzített és hagyományozandó lexikája, grammatikája és stilisztikája van.” (Körtvélyes Géza)

A többi táncművészeti jeltárak elemei és elemfűzései azonban nem ilyenek. Ismét Körtvélyes Géza példájával élve: „az akadémikus balettben nincs olyan lépés, ugrás, forgás vagy póz, amely eleve és mindig valami azonosat és meghatározottat jelentene...”. Ezért, megállapíthatjuk, hogy a koreográfianyelvre rendkívül jellemző a *poliszémia* (a többjelentés a mozdulatmondatok, a koreográfiai részletek szintjén). S habár „nincs olyan kód, amelyben ne volnának poliszémia elmék, de a kódok erősen különböznek egymástól abban, hogy a poliszémia mennyire jellemző rájuk.” (Kaán Zsuzsa)

A *koreográfusú kódra* ez különösen igaz. Olyannyira, hogy ez a különbözőzés, a poliszémia fokozatossága még diskurzusonként, sőt struktúránként is változó. Ha sorban rendeznénk ebből a szempontból az egyes koreográfia-típusokat, a sor elején a klasszikus pantomim állhatna, végén pedig a szimfonikus balett. Ebből is következik a Jozsa Péter megállapításának érvényessége a táncra is: „minél inkább jellemző valamely jelrendszerre a poliszémia, jelentése annál inkább pragmatikus.” Eszerint a pantomim kevésbé pragmatikus (általánosabban érthető), mint az irodalmi cselekményű (cselekményes) balett, s az is kevésbé, mint a zenei cselekményű (cselekménytelen).

Ha megszeretnénk oldani, hogy milyen okból következik ez, azzal a tudattal, hogy bár a jel és jelölt dolog viszonya önkényes, a képzet és annak a valóságban található megfelelője nem ilyen viszonyban van egymással. Az öröm, a bánat stb. koreográfiai jele akármilyen táncjel (lépés, ugrás, forgás, gesztus és póz) lehet, ám az öröm, bánat stb. képzetének, azaz a nézőben kiváltót információnak, hatásnak hasonlítani kell a koreográfiában megfogalmazott s a táncok által közvetített érzelmekre, gondolatokra, fogalmakra.



1. sz. Táblázat

1.3.4.2. *Induljunk ki ebből a követelményből*, és az egyik alapvető táncművészeti ágazatból a pantomimból, mely Lukács György szerint a *pantomim* a valóság visszatükrözésének „mimetikus”, a *tánc* pedig „elvont módja”. A pantomim koreográfianyelvét leginkább a *mimetikus gesztusok* (a valóságot utánzó-tipizáló mozdulatokkal ragadja meg, test-, kar- és kézmozdulataival szinte lerajzolja) és *kommunikatív gesztusok* (a viselkedést jelző, kísérő, értelmező, a beszédet helyettesítő mozdulatok) mint mozdulatjelek ötvözte, rendszere adja. Ebből következően a *póz* is gesztus, és szintén kétféle lehet: *mimetikus* és *kommunikatív*.

Úgy véljük, épp a gesztusok e domináns, kettős jellegében (s a motívum nélküliségben) rejlik a pantomim közvetlenségének oka – szemben a tánc közvetlenségével. A táncban ugyanis a gesztusok e lényegi szerepét – egy adott, de mimetikus-kommunikatív funkcióval közvetlenül nem rendelkező tánc- jelrendszer veszi át, részben vagy egészben. Ezek azok a mozdulatok, melyek a tánc történet folyamán jelekké váltak és válnak, valamint jeltáratokat alkottak és alkotnak. S noha önmagukban egyáltalán nem hasonlítanak rendszerint a jelzett valóságra, mégis ezek azok a mozdulatok, melyeknek – lényegi szerepük folytán – a jelentést hordozniuk kell.

Az ezelőtt bemutatottak alapján, mint megállapításként, mondhatjuk, hogy:

A. A koreográfia, (akár a színház) olyan kommunikáció, amely

a.) koreográfus (szerzők) és közönség között,

b.) a koreográfiában előforduló személyek (allegorikus alakok, fogalmak, viszonyok stb.) között,

c.) a táncosok, mint az élő előadás szereplői között áll fen, illetve megy végbe.

A koreográfianyelv tehát, az előadás (parole) ideje alatt a.) és c.) értelmében mindig *kommunikáció*. Ugyanakkor b.) értelmében már nem az! Bár igaz, hogy 1.) – a színpadi figurák bizonyos értelemben *mindig viselkednek* (irodalmi cse-

lekményű koreográfia esetében különösen, de még a zenei cselekményű táncművekben is); 2.) – ez a viselkedés minden esetben egy olyan „meta”- viselkedés, ahol a beszédet is mozgás helyettesíti.

Csakhogy ez a viselkedés – b.) értelmében – mégsem tekinthető mindig kommunikatívnak, csak akkor, „ha benne az információ átadásának szándéka és megnyilvánul.” (Hoppál Mihály) Ilyenkor használnak – a táncmozdulatokon, mozdulatfolyamatokon, vagy mellettük-közöttük még kommunikatív (mimetikus), ún. szupra gesztusokat, mint mozdulatot (pózt) a mozdulatban. Optimális esetben ezek a szupra-gesztusok ugyanúgy táncjelekké válnak a koreográfia nyelvben, mint azok a mozdulatfolyamatok és – szituációk, amelyeket kísérnek, értelmeznek. Egyébként pedig minden színpadi viselkedés „csak” informatív, mivel valamilyen információt bármely színpadi megnyilvánulás tartalmaz.

B. A koreográfnyelvben olyan részlet, aminek eleve csak ennyi, azaz csak információ- hordozás a célja, rendeltetése – érdekes módon – bőven akad. Hiszen már a figurák pusztá megjelenése is ilyen. Ez az első megjelenés sokszor alapvető, eligazító szempont lehet a koreográfia megértéséhez. A figurák színe, kora, habitusa, társadalmi hovatartozása, létszáma stb. mind olyan jel, amit a néző azonnal tudósíthat (mindenesetre könnyebben dekódolhat, mint bizonyos mozdulatfolyamatok gesztus- nélküli sorát). „Míg az ilyen jeleket az irodalmi s egyéb prózai művekben el lehet olvasni, a táncmű csak megmutathatja őket. De hogy okvetlenül meg is kell mutatnia, mégpedig nem félrevezetően: ez a jelentés az üzenet dekódolásának elengedhetetlen feltétele.” (Kaán Zsuzsa)

A színházzal foglalkozó szemiotika, a teátrisztika ezt a jelenséget *prezentációnak* nevezi, és a dolgok, személyek megmutatását, bemutatását, szemléltetését, önszemléltetését érti alatta. Ebben az esetben „a fő információ a kiállított tárgyakból, vagy személyből érkezik; a koreográfia esetében ilyenkor minden megnyilvánulás (szolisztikus, de lehet csoportos

is) egy egyszerű keret vagy egy egyszerű idézőjel szerepét játssza. A kommunikációnak olyan formája ez, ahol a mondanivaló funkcióját maga a kiállított valóság veszi át.” (Kaán Zsuzsa) Ezért jut a *prezentáció* a *koreográfia rendszerében* különösen fontos szerephez. (Ennél nagyobb jelentőségre talán csak a szobrászatban – s általában a képzőművészetben – tehet szert, ahol – úgy tűnik – minden fajta jelentés oka és kiindulópontja lesz. A maga művészi-szemiotikai teljességében „kiállított tárgy” egyedüli lehetősége, minden fajta verbális (színház) vagy kinezikus (koreográfia) metakommunikáció nélkül.)

Prezentációnak tekinthető a *koreográfia-beszédben*, azaz a tánc történet koreográfia-termésében szinte minden „entrée” (belépő), szinte minden variáció és számos együttesi betétszám – a felhasznált jeltár(ak)-tól függetlenül, egyszóval minden olyan részlet, melyben csak *információ* nyilvánul meg, azaz – b.) értelmében – a darab üzenetének egy része. (Megvalósulását mimetikus gesztusok, mozdulatsorok is segíthetik.) Az információ átadása, s általában a koreográfiában megmutatható cselekvés, közlés, összeütközés, azaz tényleges *kommunikáció* (a darab üzenetének esetleges további részletei) viszont a szereplők kinezikus kommunikációja során megy végbe.

1.3.4.3. *Kimondhatjuk tehát, hogy a koreográfia nyelve informatív* (prezentatív, esetleg mimetikus) és *kommunikatív részletek* (jelek, jelsorok, jelfolyamatok) egymással állandó kölcsönhatásban álló *egysége*. A táncműben való részvételük és arányuk dönti el, hogy a műfaja szerint drámai (epikai) vagy lírai lesz-e, illetve cselekményes vagy cselekménytelen. Az informativitás és kommunikativitás dominanciája a műveken belül (s nemcsak művek között) változó, s emiatt csak a *szintaktika*, „a különböző jelosztályokba tartozó jelek összetett jelekké szerveződésének vizsgálata segít majd abban, hogy kiderüljön, hogyan függ a koreográfia üzenete a táncjelek és előadásjelek kölcsönhatásától, egymáshoz viszonyított rend-

jétől, az informatív és kommunikatív részletek egymásutániságától vagy egymásmellettségétől.”(Kaán Zsuzsa)

A *pragmatika* számunkra azt mutathatja meg, hogy milyen a koreográfia és közönség viszonya, azaz hogy az előadás történelmi-társadalmi körülményeitől s nézők összetételétől, kulturális érdeklődésétől, stb. függően hogyan alakul a dekódolás mélysége. A szemiotika harmadik fő területe a *szintaktika* közismerten „a jelentés tudománya”. Közlebről nézve a jelek és a valóság viszonyával foglalkozik és Charles S. Peirce szerint a jelek három csoportra osztja: *indexekre*, *ikonokra* és *szimbólumokra*. Ezek a jel kategóriák közötti különbsétek a jelentés és a jelölt közti kapcsolatok függvényében vannak megállapítva, mely lényeges a koreográfiainyelv ábrázolásában. Tehát, a jel *index* ha a jel a jelenség egyik része, kiegészítője, magyarázata. *Ikon*, ha valamiféle hasonlóság vagy ok-okozati összefüggés van jel és jelölt tárgy között; és *szimbólum*, amennyiben (társadalmilag) konvenció sodott, mégis tetszőlegesen, önkényesen használt jelről van szó.

Az egész szerkezeti és működési megkülönböztetésekkel, a három jelkategoría egy egységes művészeti valóságot alkotnak, az egységes összhang nem más mint az egyik feltétel a színpadi teljesítmény értékeiből. Ez az egység előírja egy egyedüli kódnak a használatát a színpadi jelkép megfogalmazásában és létrehozásában, a *koreográfia nyelvzetében*.

1.3.4.4. *Úgy tűnik tehát, a koreográfia nyelv-természetének legmélyebb rétegébe a szemantika visz, hisz segítségével magukat a táncjeleket (és az előadásjeleket) lehet osztályozni. Lehet mondani, hogy „a tánc minden mozdulata (gesztusa) és póza leírható perce-i jeltipológia szerint. Azaz, a koreográfia nemcsak ikonikus (képszerű), mert a látható emberi mozgás művészete, hanem mint ilyen, egyszerre indexikus, ikonikus és szimbolikus, és kódjainak rendszerét a nézőnek is indexikusan, ikonikusan és szimbolikusán kell „azonosítania”, megértenie; mindezt pedig természetesen nem a*

verbális nyelv nélkül, hanem – mint már kimondtuk – úgy, hogy itt ez a nyelv, az emberi beszéd (gondolat) csak interferál.”(Kaán Zsuzsa)

A *pantomimban* – eszerint – az ikonikus (mimetikus, utánzó, leképező) és indexikus (kommunikatív) mozdulatok-pózok dominálnak, s a szimbolikus jelek csak latensen, mint testtechnika vannak jelen. A táncmű lényegét viszont éppen a táncörténetben konvenciószodott mozdulatkészlet-elemek, mint szimbólumok adják, mellette viszont – az adott műfaji struktúrájának megfelelően – több-kevesebb jelentőséghez jut mind az indexikus (arcjáték, gesztus), mind az ikonikus (hasonlóságot felidéző) jelek sora is.

A pantomim egyértelműen elkülöníthető a táncszerűbb megnyilvánulásoktól. De persze mindez túlzott leegyszerűsítés. Hiszen képzeljük csak el, mennyi féle kombinációs lehetőség adódik, ha már mozdulatsorokat, jeleneteket, stb. írunk le kódolunk így. A feladatot külön nehezíti, hogy külön változónak tekinthetjük a láb, a törzs, a kar, a kéz és a fej indexikus, ikonikus és szimbolikus jelzéseit; a jelek egymásba való átalakulását pedig éppúgy vizsgálnunk kell-lehet, mint az elsődleges és másodlagos koreográfia-jelek, azaz a tánc- és előadásjelek viszonya.

A mozdulat, mint jel osztályozásának szemiotikai útja valószínűleg a tartalomelemzés új módszereihez is elvezet, azzal azonban, hogy a koreográfusú jeleket egyáltalán megragadhatónak találtuk a peirce-i jeltipológia alapján, annyit máris megfogalmazhatunk, hogy a sokszor pejoratív értelemben hangoztatott „cselekménytelenség” semmiképp sem azonos a „jelentésnélküliséggel”.

1.4. Az orkesztika – A mozdulatnak az elméleti és művészeti rendszere

Dienes Valéria 1912 táján kezdte kidolgozni orkesztikai rendszerét, egy párhuzamos interakciót a gyakorlat és elmélet között, amelyet Henri Bergson filozófiája, másrészt Isadora és Raymond Duncan szabad tánca inspirálta.

Dienes kísérletével párhuzamosan, sőt már azt megelőzően, többen próbálkoztak mozdulatelemzéssel: pl. Jacques Dalcroze zenetanár a modulált rendszeres alkalmazása révén kívánta fokozni a zenei hatékonyságát, Bess Mensendieck pedig az egészségnevelés és a gyógyítás célja dolgozott ki mozgásrendszert. Az ilyen típusú próbálkozások azonban egy nagyon lényeges sajátosságban különböztek Dienesétől, abban, hogy a mozdulatot valamely más cél érdekében tanulmányozták. Ezekkel szemben Dienesnél „a mozdulat, mint önálló és rendszeres tanulmány, a mozdulat önmagáért, mint antropológiai tantárgy” képezte a vizsgálódás tárgyát, tehát orkesztikájával a mozdulat általános és önálló tudományát kívánta megteremteni. Figyelemreméltó, hogy Dienes szigorúan elhatárolja egymástól a *mozdulat* és a *mozgás* fogalmát, mégpedig azért, mert a disztinkció az egész rendszer megértése szempontjából fontos. A „*mozgás* szó ugyanis általában utal térbeli változásokra és módosulásokra, tekintet nélkül az azokat erő természetére, amely azonban lehet külső vagy belső, fizikai vagy pszichikai, de gépies vagy tudatos is. A *mozdulat* szó viszont éppen az okozóerő természetére utal: szándékos cselekvést jelent, amelynek végső forrása az eszmélet.” (Fekete Valéria – 1989) Dienes intenciója szerint tehát a mozdulattudomány az élő, emberi mozdulat tudományos elemzésére vállalkozik.

Az általános mozdulattudomány kapja az *orcheológia* nevet, művészeti célokra való alkalmazása pedig az *orkesztika* elnevezést. Ez utóbbi keretei közé tartozik minden művészeti alkotás, amely a mozdulatot művészeti kifejezés céljára használja. A táncművészet az orkesztika aránytalanul nagy mér-

tékben kidolgozott résztartománya. Az orkesztika azonban nemcsak elméleti rendszer, hanem mozdulatművészet is, amelyet külön e célra létrehozott iskolákban lehet elsajátítani.

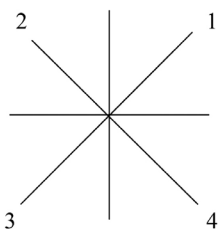
1.4.1. Az orkesztika rendszere

Az áttekinthetőség érdekében nélkülözhetetlenek látszik az orkesztika elméleti rendszerének legalább vázlatos ismertetése.

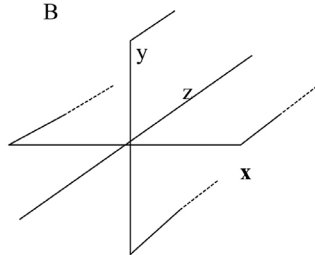
Dienes orkesztikájának kiinduló tétele, hogy minden, ami mozog, háromféle valóságot változtat meg önmagában: helyét, idejét és erőviszonyait. A mozdulatnak négy meghatározó tényezője van, nevezetesen három fizikai – a térbelisége, időbelisége, erőviszonyai és egy pszichikai – a jelentése. Ezeknek felelnek meg a plasztika, a ritmika, a dinamika és a szimbolika fejezetei, amelyek az emberi test mozgáslehetőségeit elemzik. A fentiek figyelembevételével a rendszertani munka két fő része tagolódik.

1. Az emberi test természettörvényének megfelelő mozdulatkincset teremt. Ezzel kialakíthat egy általános, a stílusokhoz képest állandó technikát, amely természetes és amely nem rögzítené, hanem felszabadítaná a mozdulatintenciót.
2. Ugyanez a szemlélet az emberi megértés szemére olyan mozdulatot teremt, amely azonnal át tudja tekinteni a látott mozdulat négyes összetevőjét. Ezáltal válik lehetővé a mozdulat utánzása, továbbfejlesztése és teremtő alakítása.

A



B



Az orkesztika rendszerének alapkoordinátája

Az orkesztika az emberi testnek egy derékszögű koordinátarendszerbe állítja, amelynek két függőleges síkja a profilsík (YZ) és a frontalsík (YX). Ezek a függőleges Y tengelyen metszik egymást, ahol az úgynevezett *mozdulatfantom* középvonala van. Az adott síkok nem azt jelentik, hogy minden mozdulatnak szigorúan ezek mentén kel végbemenniük, hanem azt, hogy ezek felé kell tartaniuk, hogy nyugvópontjaik, hangsúlyaik ezek felé irányuljanak.

Mindkét síkrendszer mozdulatanyaga igen jellemző: „a profil síkrendszer a görög, a frontál síkrendszer a hindu mozdulati elgondolásokat foglalja magába” (Dienes Valéria) A görögös elnevezés természetesen nem független Duncanék hatásától. Dienes ugyanis hozzájuk hasonlóan a korban divatos görögség-eszményt követte, s így nem véletlen, hogy a megformálásból hasonlóságokon túl a profilsíkban végzett mozdulatokat a görög vázákön ábrázolt alakok pózaival találta egyezőnek.

A rendszer alapvető célkitűzése, hogy az emberi test természetének megfelelő általános mozdulattörvényeket találjon, amelyekkel minden lehetséges emberi mozgás lejegyezhető. Ebben a rendszerben miként a fentiekből sejthető – kiemelkedő jelentősége van a térnek és az emberitest térhez való viszonyának. Eppen ezért Dienes Valéria rendszerében a geometriai módszert fontos szerepet játszik. A módszer lényege szerint a korábban már említett síkokat egymásra merőleges tengelyek mentén adja meg. A koordinátarendszerben megadott két sík, a profilsík és a frontalsík, négy térszakaszt alkot; ezek felezősíkjai nyolc részre osztják a körülöttük lévő teret, amelyben a mozgás lehetséges. Ez a geometrikus rendszer vizsgálja tehát a mozgás térbeliségét: neve az orkesztika rendszerén belül *plastika*. A tengelyek szerint megadott pózokat a mozdulatfantom teszi szemléletessé. A mozdulatfantom orkesztikai segédfogalom, az emberi test anatómiájának leegyszerűsített, geometrizált változata, olyan modell tehát, melynek segítségével a mozdulat könnyebben ragadható meg.

Az orkesztika második fejezetével, a *ritmikával* a mozdulatok idejét határozhatjuk meg. Az *időformák* szervezése annak alapján történik, hogy tágabb vagy szűkebb időelemek követik egymást. Ezeknek az időintervallumoknak úgy kell szerveződniük, hogy rendszert alkossanak, azaz az időelemek változása ne esetleges, hanem szisztematikus legyen. A rendszeren belül az alapegységekből adódó első formákat *időlábaknak*, ezek sorát pedig *kolonnák* nevezzük. Az elnevezések az időmértékes verselés alapegységeire épülnek.

A mozdulatnak az a képessége, hogy az időt tagolni tudja, eredményeivel és határaival együtt a mozdulat erőviszonyaiból ered. Az erőviszonyokkal az orkesztika *dinamika* című fejezete foglalkozik. Mozdulataink dinamikája változó: annak megfelelően, hogy kivitelezésük mekkora erőbefektetést igényel. Egy mozdulat megformálásához használhatunk fokozatosan növekvő energiabefektetést, avagy hirtelen nagy energia befektetést, amely aztán fokozatosan vagy hirtelen csökken. A növekvő erőfelhasználással megformált mozdulatok energiáját Dienes emelkedőnek tekinti, a csökkenő erőfelhasználással kivitelezett mozdulatok dinamikáját pedig leszállónak. Ezek összetevődéséből adódnak a fel- és leszálló, le- és felmenő formák, valamint ezek variációi.

Az orkesztika negyedik fejezete a *szimbolika*, amely azal foglalkozik, hogy milyen érzelmet, gondolatot, tartalmat közvetít a mozdulat. A mozdulat jelentését és a jelentés megértését tárgyaló fejezet azonban szoros kapcsolatban marad az előző hárommal (a *plasztikával*, *ritmikával* és *dinamikával*).

1.4.2. A mozdulat összefüggése a valósággal, a térrel és az idővel

Az anyag (test) és szellem szintézise a mozgás, változás által jöhet létre. Ez a szintézis pedig az emberben teljesedik ki; az ember egyszerre anyagi és szellemi lény, akiben mind a szellemi, mind az anyagi a legmagasabb szerveződést mutatja. Az ember folytonosan reflektál saját külső és belső valóságára, létezésének mind tudati, mind szellemi állapotaira.

Ezzel a kötöttséggel és e kettőzöttség elemeinek szigorú, állandó kapcsolatával megragadhatóvá válik a valóság.

Dienes be akarta bizonyítani, hogy jogos az ént is magában foglaló objektív világ létébe vetett hit, azaz a külvilág létezik olyan értelemben, ahogyan azt a köznapi tudat elgondolja. A bizonyításhoz természetesen lélektani okokat használ fel, főleg a kísérleti pszichológia eredményeit. Így adottnak tekinti a tudatállapotokat, amelyek a kifejlődött tudat fogalmait, érzeteit, motorikus elemeit jelentik. Ezek önmagukban és egymáshoz való viszonyaikban egyaránt tudatállapotok.

Isodora Duncan szerint a táncban mind a test, mind a lélek megmozdul. A tánc célja érzelmek kifejezése. Szintén az egyik alaptétele, hogy a test és a szellem között állandó kötelek vannak, tehát lelki állapotaink hatnak testünkre, testi állapotaink pedig lelkünkre. Minden gesztusnak, mozdulatnak morális jelentése van, s mindezek közvetlenül képesek kifejezni a lélek különböző állapotát.

Dienes éppen ezen elvi alapok miatt tartotta fontosnak, hogy a mozdulat tanulmányozása pszichológiai alapokra épüljön. A mozdulat lényegének megértéséhez azonban a pszichológiai utat tartja járhatónak. Ez a pszichológia pedig nem más, mint a bergsoni rendszerben fellelhető mozdulatpszichológia. „Értsd meg a Mozdulatot és megérted az Embert. A mozdulat a legegyszerűbb jelenség, amelyben teljesen megvallja magát az ember testisége és szellemisége, mely elárulja mindkettőt. Ezért szükséges az emberiségnek olyan mozdulattudomány, amely ezt az életforrást nem valami vele elérendő célért, hanem magáért a mozdulatért veszi munkába.” Az előbbi idézet azt mutatja, hogy mi lett a végcélja az érzékelés, a látszat-valóság probléma felvetésén keresztül, a mozgás primátusának felismerésével, a gondolati fejlődés azon útjának, amelyet Dienes Valéria az orkesztika születéséig megtett.

Raymond Duncan a táncot egyéni pszichikus megnyilvánulásnak tekintette, ezért többek között eredetiséget várt

tőle. Az eredetiség követelményét azonban a görög táncművészet sajátosságainak követésével vélte megvalósítónak. E közvetlennek tételezett viszonyt pedig a természetesség, a test természetétől nem idegen mozdulatformák feltárásával és kiválasztásával lehet megközelíteni. Ennek érdekében a táncot, egyáltalán az emberi mozgást kell tanulmányozni, mégpedig a maga természetes formájában.

Ha feltételezzük, hogy a görögök tánca az emberi testel és ennek révén a természettel harmonikus viszonyban volt, akkor a görög vázaképek mozdulatábrázolásainak és az emberi mozgásoknak az elemzésével el lehet jutni egy ember biológiai-anatómiai sajátosságaitól nem idegen mozdulatrendszeréhez. Az ilyen mozdulatrendszer nem „erőszakolná meg” a testet miként a klasszikus balett, nem külsődleges törvényeket kielégítő, hanem belső emberi és természeti törvények szerinti mozdulatokat alakítana ki. Ilyen mozdulatrendszer megalkotásához először kitüntetett görög ábrázolások geometriai elemzését kell elvégezni, az így kapott sémákat pedig az ember anatómiájához kell alkalmazni.

A geometriai sajátosságok felismerése mellett, meg aztán ezeknek egy rendszerben helyezése, meg a rendszeren belül pedig meghatározott helyen, a plasztikában dolgozta fel a térre vonatkozó, a mozdulatművészet számára releváns ismerteket, Dienesnek is a geometria az elsődleges törvény. Úgy gondolja, hogy az „anatómiai törvényszerűségek, az anatómiai változások, a fejlődés elsődleges geometriai törvényszerűségeknek vannak alárendelve. A tér tudománya a geometria. A tér kiemelt szerepe a bergsoni filozófia térszemléletén alapul. A téri látás, a dolgok térbeli megragadása eszméletünk működéséhez szorosan kötődik. A téri szemlélet a fogalomalkotásban is jelentős szereppel bír. Az eszmélet maga is „tériesített”, amennyiben működése során „ráhajlik a múltra és előre vetül a jövőre” (Dienes Valéria) Amikor az eszméleti működés erős (cselekvést megelőző döntési helyzetben), akkor az eszmélet a múlt tapasztalatait a jövőbeli cselekvéssel szintetizálja. Nyilvánvaló az is, hogy

a tényleges mozgás, a cselekvések sora is csak térben képzelhető el, illetve valósítható meg. Az eszmélet „tériesített” látásmódja mutatkozik meg azon időfogalmaikban és időmérési módszereinkben is, amelyekkel a reális időt létrehozzuk, sőt, a minőségi különbségek szerint sorba rendezésben is a „tériesítés” érhető tetten. A teremtődés és a fejlődés fogalmak is csak térben értelmezhetőek.

Összegezve: a görögökéhez hasonló, természetes mozdulatrendszer létrehozásának alapvető feltétele az emberi test és az emberi mozdulatok geometriai elemzése: a geometriai törvények felhasználásának jogosultságát az eszméleti működésben megnyilvánuló térszemlélet igazolja.

A természetes mozdulat kialakításához elkerülhetetlen a mozdulat idejének elemzése, hiszen az idő a mozdulat elidegeníthetetlen, szerves alkotórésze csak úgy, mint a térrel kapcsolatos képzeleteink.

„Mínthogy az időtagolás mozdulateredetű és mínthogy a ritmika tudományait a hangsúly hatósugarának növekedése határozza meg, a legtermészetesebb volna a ritmika tanulmányát mozdulatelemzéssel kezdeni. Mivel azonban kultúránkban készen áll a görög beszéd- és mozdulatművészetből fakadt rendszeres időtanulmány, melynek formái a költészetet kormányozzák, de mozdulateredetűek, bevezetés gyanánt azokkal az egységekkel kell megismerkednünk, amelyeket a ritmika rendszer megállapított, elnevezett. Ez a prozódiai rendszer az emberi beszéd művészetének időtana, de tanulmányunkban megmutatjuk, hogy a benne megteremtett időlábakat az emberi elmozdulásformák is megteremtik.” (Dienes Valéria)

A gyakorlatban a mozdulat elemeinek egymásutánisága adja a tempót. A mozdulatelemekből hangsúllyal adott elmozdulások egysége az időláb vagy az időlábakból álló egységet, a külön adja. Az időtagolás a konkrét elmozdulásformák esetében a mozdulat folyamatosságában vagy pillanatszerűségében rejlik. Például sorozatos alapszökkenések esetében a talaj érintésének pillanatai mindig valamely elem

befejeződését jelentik, rövid-hosszú, azaz jambikus képletet mutatnak. A jambus rövidje tehát maga a lépés, a hosszú része pedig az úgynevezett ütemelőző ugró-futó elem. Amikor az ütemelőző lépő elem, akkor leszerelt ugró, illetve futó elemet kapunk, amely hosszúval kezdődik. Ilyenkor azt mondhatjuk, hogy az időtagolás trocheusú természetű. A trocheus hosszúja az erős, hangsúlyos elem lefolyása, rövidje pedig a lépő elem megismétlése.

„Amikor az emberi mozdulat, amely a test természetű törvényszerűségeinek megfelelően szerveződik a görög időmérték egységeivel tagolható, akkor az időmérték a költészet és a mozdulatművészet közös alapja, hiszen mindkettőt úgynevezett időművészetnek tartjuk. A gyakorlatban létrehozott mozdulatelemeket a prozódia időlábai határozzák meg. Az előbbi idő tehát a mozdulat átélésének ideje, az utóbbi pedig a kivitelezésé.” (Fekete Valéria – 1989)

2 A LÉLEKTANI TÉNYEZŐK SZEREPE A SZÍNÉSZ/ KOREOGRÁFUSNÖVENDEK FELKÉSZÜLÉSÉBEN

2.1. *A pszichomotorika szerepe a téma megközelítésében*

Ismert tény, hogy az ember bizonyos viselkedési fajtái – megnyilvánulási formájukban és szerkezetükben – a stimulusok, ingerek természetétől függenek, akár csak az illető személy tulajdonságaitól.

A motorikus viselkedés tanulmányozása, a színész/koreográfusnövendékek motorikus képességeinek és jártasságuk kialakulása, egyfajta motorikus viselkedés tulajdonságai két meghatározó tényező természetétől függenek: az ingerektől, melyek az illetőt érik, illetve a személy jellemvonásaitól. A legmegfelelőbb stimulusok használati metodikájának ismerete és alkalmazása a legmegfelelőbb viselkedések elsajátítását és irányítását előfeltételezi, a kijelölt célokhoz mér-

ten. Természetes tehát, hogy a nevelő-tanító folyamat teljes hatása függ valamilyen módon a személyiség struktúrájától, melyben a pszichomotorikus képességek fontos helyet foglalnak el.

A pszichomotorikus nevelés jelentősége abban áll, hogy egyik fő célkitűzése a testnevelés, a kiegészítő jellegű tánc vagy a testi kifejezés edzése, mindaz, ami mozgást feltételez vagy amiből mozgás származhat. E célkitűzést a következőképpen fogalmazhatjuk meg:

„A pszichomotorikus fejlődés magában foglalja:

- a motorikus tulajdonságok fejlesztését, mint amilyen a sebesség, erő, kitartás, jártasság, rugalmasság;
- a kinesztézia fejlesztését (a mozgás teljes érzékelése);
- a motorikus alapképességek/tapasztalatok és jártasságok/ügyességek fejlesztését (járás, szaladás, ugrás, dobás, mászás, lökés, húzás stb.);
- a szervezet munkabírásának és mozgási terhelhetőségének a fejlesztését (a test és a környezet uralása).” (Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. – 2001)

A pszichomotorika fogalma

Lafon úgy határozza meg a pszichomotorikát, mint a tanulás és fejlődés kölcsönhatásának eredményét, valamint a motorikus és mentális funkciók kapcsolódását, és nemcsak a mozgást, hanem ami ezt kiváltja és követi: akarat, affektivitás, szükségletek és impulzusok. A pszichomotorika éppen ezért úgy jelenik meg, mint képesség, és a személy viselkedési szabályozásának komplex funkciója. Elmondhatjuk, hogy magában foglalja a különböző eljárások és lélektani folyamatok részvételét, amelyek biztosítják úgy az információk felfogását, mint a válasz megfelelő végrehajtását.

A pszichomotorika elméleti-lélektani megalapozása francia szerzők nevéhez fűződik. H. Wallon és J. Piaget klasszikussá vált dolgozataikban fontos funkciókat ábrázolnak. Az előbbinél a gyakorlati intelligencia alapját képezi, pontosabban szólva, a helyzetekre vonatkozó intelligenciáét, amelybe

beleolvadnak az érzelmi hangulatok, a viselkedések és mozgások, amelyek a külső-észlelő mezőt eredményezik. Piaget-nál az intelligencia a gyakorlati lefolyások megszerzésének a folytatása, egy moto-szenzorikus asszimiláció az operatívól a figuratív felé.

Ezekből a tézisekből kiindulva, Jean Le Boulch, Justin Teissié, Pierre Parelebas, Pierre Vayer, Robert Merand és mások, a francia „iskolába” bevezették a pszichomotorikus nevelés fogalmát. Az illető metodika-dolgozatokban gyakran előfordulnak bizonyos kifejezések: „a test uralása”, „pszichokinetikus nevelés”, „testi séma”, „tér- és időbeli struktúrák” stb. Ezeknek a fogalmaknak a gyakorlatba ültetése szempontjából R. Merand elismeri a „savoir être” és a „savoir faire” közötti eltérést.

2.1.1 A pszichomotorika alkotóelemei

A pszichomotorika különösen gazdag és változatos területtel rendelkezik. Egyaránt felfedezhető benne az analitikus és a mesterséges elemek. A motorikus viselkedés szintjén kihangsúlyozandók azok a pszichomotorikus elemek, amelyek az önkéntes tevékenységeket szabályozzák, mind a szándék, a célirányultság, mind pedig a „követő” mechanizmusokat, valamint az ellenőrzést és koordináláskiegyenlítést illetően. Ennek jelentősége akkor kerül előtérbe, hogyha megvizsgáljuk a pszichomotorika alkotóelemeit:

- testi séma,
- dinamikus koordináció az egész testre és a részekre nézve,
- lateralitás,
- statikus koordináció – egyensúly,
- motorikus-érzékelő koordináció (a hely érzékelése, a ritmus és sajátos mozgások érzékelése),
- mozgások gyorsasága,
- ideo-motorika (a testi séma és az érzékelő-motorikus koordinációk dinamikus összehangolása a motorikus teherrel).

A testi séma

A testi séma kiváló vizsgálódási terület, ugyanis:

- központi szerepet játszik az öntudat szempontjából;
- tájékozódási funkciója van, valamint referenciakeret

bármely cselekvési programban, valamint alapértelmezésben, a motorikus cselekedet tervének konkretizálódásában és megvalósításában (a test elképzelésének/képének/látványának minőségében);

– a személyek közötti megkülönböztetés eleme, és egyes esetekben diagnózis és prognózis szerepe van a pszichológiai fejlődésben;

– célpont lehet a megelőző illetve felépítő terápiában (Epuran M.: 1968).

A *testi séma* kifejezés más elnevezések alatt is használatos volt: „testtartási rendszer”, „testi koncepció” (Wallon H.: 1947), a „fizikai én megjelenítése”, „a saját test képe” (Zazo B. – Horghidan: 1976). Mindegyik elnevezés attól függött, hogy a szerzők melyik tulajdonságát vizsgálták.

Hordigan asszony összegzése alapján (1970) a testi séma meghatározó tulajdonságai a következők:

– „A testi séma nem más, mint a test háromdimenziós szerkezetének a képe, a saját struktúrája különböző elemekből összeállítva, specifikus jelentés a test alkotóelemei között, részek, melyek az egészszel való összehasonlításban nyerik el jelentőségüket.

– A testi séma pozíciók és attitűdök reflektálása, a statikus valamint a dinamikus helyzeté.

– A testi séma egy olyan dinamikus struktúra, amelyre minden tapasztalat úgymond „rányomja bélyegét”, új tulajdonságokkal lát el, valamint helyettesítésekkel valósulnak meg bizonyos határesetekben.

Annak ellenére, hogy változásokon megy keresztül a fejlődése során, gazdagodik és hangsúlyosabbá válik, a testi séma mégis bizonyos állandóságnak örvend, megmaradva a fejlődés különböző szintjein, a gyermekkortól kezdve egészen a megöregedésig, az önmagunkkal való azonosulás fel-

tételeként, a megjelenés lényege, valamint a fejlődése, és az ember önmagáról alkotott képének létezéséé.

A testi séma a térrel és a minket körülvevő tárgyakkal való kapcsolatot tükrözi, és ezeknek az alapját képezi. Fejlesztése szorosan kapcsolódik az agykéreg munkájához, ahova beérkeznek, és ahol ellenőrzés alá kerülnek az intero- és exteroceptív vonatkozások, és ezek a folyamatok különösen a parietális régióhoz kapcsolódnak, Broodman 5. és 6. mezejéhez.

A testi séma kiegészítésében és megőrzésében nagyon fontos szerepük van a tapintó-, látó-, halló-, labirintusszerű és kinezteziás érzékeléseknek.

Egyes tanulmányok a bőr érzékenységének fontosságát hangsúlyozzák ki, valamint a kineztezikus érzékenységet a testi séma felépítésében/megalkotásában (Plešeev D. A.: 1971), mások a vizuális információkra helyezik a hangsúlyt (Beler A. S.: 1971). Figyelembe véve a hallási érzékenység szerepét, a kutatások a nyelvi tulajdonságokra hívják fel a figyelmet, valamint arra az életkorra, amelyben a süketségnek negatív hatásai lehetnek.

A vesztibuláris és egyensúlyi érzékenység azokban a területi alkotóelemeiben befolyásolják a testi sémát, melyek létfontosságúak azon mozgások szempontjából, melyek az emberre jellemzők, különös tekintettel a színészi/koreográfusi tevékenység kreatív voltára.

1893 óta Bonier (idézet Holdevici-től, 1985) a vesztibuláris ideget téridegnek nevezi, amely ezen érzékenység bevitelét bizonyítja a test térbeli elhelyezkedésének érzékelésében, valamint a mozgási irányokban.

H. Wallon (1946) a test egyensúlyának javítására hivatkozik mint a labirintusos rendszer és a látókészülék termékre. Genetikai tanulmányaiban az egyensúly folyamatos fejlődését hangsúlyozza, egészen a 11. életévig, ugyanis ettől a kortól kezdve a fejlődés stagnálni kezd a fizikai és lélektani változások miatt.

Az ezen területen végzett román kutatások Horghidan asszony (1976) nevéhez fűződnek, aki 400, csökkent motorikus tapasztalattal rendelkező alanyon végzett kísérletet. Arra a következtetésre jutott, hogy: „nem annyira a fizikai és morális változások a legfőbb okok, melyekhez a gyermek nem alkalmazkodott, hanem a jelenség inkább annak egyenes következményeként bukkan fel, hogy a játéktevékenységet korlátozták, és általában azokat a test-specifikus aktivitásokat, melyek az illető korra jellemzők. Azok a gyermekek, akik rendszeres és szervezett módon sportolnak vagy táncolnak, olyan egyensúlyérzékeléssel rendelkeznek, amely 10–11 éves kor után is fejlődik”.

A román kutatások azt bizonyítják, hogy „egy szervezett tevékenység keretén belül, a motorikus aktusok helyes edzésével az egyensúly fejlesztése annak ellenére is megvalósul a rendszer működése nyomán, hogy az edzés nem kifejezetten erre irányul”, úgy, hogy a pubertáskori szomatikus és funkcionális változások a fejlődési ritmus csökkenéséhez vezetnek, de nem jelentenek kötelező módon stagnálást vagy a minőség regresszióját.

A végzett kutatások hozzásegítenek, hogy megértsük a lateralitás szerepét a testi séma esetében. Bár tudományosan nem teljesen bizonyított, Wallon 1947-ben arra a következtetésre jutott, hogy a balkezesek sokkal jobban alkalmazkodnak a kinesztéziás hatásokhoz, mint a jobbkezesek, ugyanis ez utóbbiaknál az ellenőrzés általában a vizuális-motorikus modellre irányul.

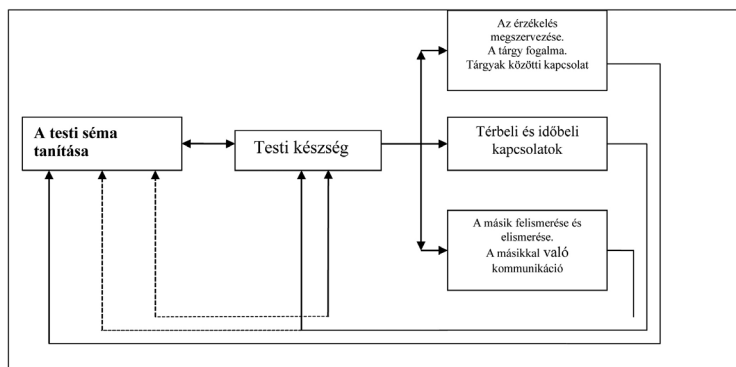
A román kutatások azt bizonyítják, hogy ez az első sorban is kinesztéziás ellenőrzés sokkal inkább a gyakorlás és a gesztusok tökéletesedésének eredménye, és hamarabb létrejönnek az ambidextriás- és fejlett motorikus képességekkel rendelkező egyéneknél (Epuran M., Horghidan V., Iota M.: 1970). Az intelligencia hatékony tényező a testi sémára nézve.

Egy másik tulajdonság, mely nélkül nem érthető meg sem a testi séma létezése, sem pedig a kiformalódása, az a

társadalmi meghatározottsága. Ennek a tényezőnek a megértése nélkül a testi séma tanítása vagy nemtanítása értelmetlen lenne.

A testi séma pszichomotorikus oktatás általi fejlesztése során hozzájárulunk a test azon képességének növeléséhez, mely összehangolja az Én két funkcióját: a tonikus és mobilitási funkciót, és ezáltal azon képesség fejlődéséhez vezet, mely a megismerést és a tevékenységek megszervezését szolgálja (Cratty B. J.: 1973).

Ezeket a kapcsolatokat nem tekinthetjük egyértelműnek. A feltételek és a tárgyak, valamint a „mások” megismerése lehetőségeinek összekötése által újabb kapcsolatok jönnek létre a külvilággal és embertársainkkal, a testi készségek megnövekednek és megsokszorozódnak, jobban megszerveződnek, és a testi séma úgy jelenik meg, mint egy állandóan újjáépülő szintézis. Sematikusan a következőképpen ábrázolhatjuk (1. Ábra):



1. Ábra. A testi séma fejlesztése (Maigre–Destroper)

A vizuális, vesztibuláris, tapintási és testhelyzeti információkból összeállított testi séma se nem homogén, se nem stabil, és egyes szegmensei beléphetnek az aktív figyelem mezejébe.

J. Le Boulch belefoglalja a testi sémába:

– a saját test érzékelését és ellenőrzését, vagyis a test bizonyos részeire és az egész testre vonatkozó érzetek interiorizálását/befogadását:

– orthostatikus egyensúly,

– jól meghatározott laterális,

– bizonyos alkotóelemek függetlensége a törzshöz viszonyítva, valamint az egymással való viszonyuk.

– az impulzusok és gátlások uralása és a légzés ellenőrzése.

Amennyivel hangsúlyosabb a saját testről kialakult kép, annyival határozottabbak és komplexebbek egyazon időben a személy által kifejtett tevékenységek. Minél több és összetettebb tevékenységet hajt végre az egyén, a testi séma annál jobban differenciálódik, és jobban strukturálódik. A testi séma szükség, és a tevékenység függvényében alakul. Nem kezdetlegesen adott, nem is biológiai vagy lélektani entitás. Az egyén és a környezet kölcsönhatásának eredménye (Levi Strauss:1970).

A testi aktivitásnak mint önmegismerési módnak, alá kell rendelődnie az erőfeszítés mértékének: a megvalósítandó (megtanulandó) tevékenységnek áthágható „akadálynak” kell lennie, hogy a siker kárpótolhassa az erőfeszítést, és növelhesse az önbizalmat a test használatának hatékonysága által.

A román kutatások (Epuran M., Horghidan V., Iota M.: 1970) megmutatták, hogy „a sportolóknál, ahol nagyon hangsúlyos a testi séma fejlesztése, az önmegértés és az önkritikus hozzáállás nagyon magas skálán mozog. A részletek sokkal egyértelműbbek azokban a sportágakban, ahol a gesztusok tökéletessége és összhangja meghatározó jellegetek a siker elérésében. Egy jó testi séma és a test képességeinek ismerete segít a tett hatékonyságának értékelésében és az önisméltásban”. A színész/koreográfusnövendékekre vonatkozó saját megfigyeléseinkkel kiegészíthetjük a fenti megállapításokat.

A lateralitás tulajdonságai

Az egyén pszicho-motorikus képességi megismerésének másik tényezője, mely képes meghatározni a saját hozzájárulását egy speciális motorikus tevékenységhez, valamint a motorikus tevékenységhez szükséges funkciókat: a lateralitás.

A lateralitás/lateralizáció eredete funkcionális, társadalmi és szocio-kulturális tényezőket feltételez. A lateralitás, amint azt a legtöbb kutatás állítja, a féltekék funkcionális szakosodásának eredménye.

A jobbkezeseknél a nyelvi funkciók a bal agyféltekében lokalizálhatók, a testi séma funkciói pedig a bal féltekében (Demeter A.: 1979). Egy adott működés tehát valamelyik agyféltekének az irányítása alá tartozik. A lateralitást vizsgáló kísérletek eredményei nem mindig egységesek. A következetesség hiányának egyik fő oka a kísérleti alanyok életkora közötti különbség.

Minden szerző felhívja a figyelmünket arra, hogy a balkezesség és az ambidextria csökken a korrallal. Természetesen figyelembe kell venni a szocio-kulturális tényezőket is.

A modern tanulmányok levonnak bizonyos következtetéseket a lateralitást illetően, különböző kísérletekkel végzett vizsgálatokra alapozva, melyeket szabványosítani fognak, és az adatok összehasonlíthatókká válnak.

A lateralitás formái a következők: kézi lateralitás, egy felületnek a tangens síkjaira leszállított merőleges egyenesek mértani helyzete (podaire), hallási és látási lateralitás, különböző kombinációs lehetőségekkel (Horghidan V.: 1970). Megjegyeznénk, hogy a táncban a bal oldal és a jobb oldal tájékozódási elemek a mozgás irányításában és az ambidextria felfedezésében, a domináns formák pedig testiek, podaire-iek, hallásiak és látásiak.

A sport területén végzett kutatások, valamint a színművészet területén végzetek is (a szaktantárgyak keretén belül) arra a következtetésre jutottak, hogy a különböző elemek elsajátítása a vezető tagok fontosságának a koordinációjára alapszik, és létrehoz egy különleges funkcionális asszimetria-

típust, amely annál világosabb, minél intenzívebb és rövidebb ideig tart a befektetett dinamikus erőfeszítés. Általában egy változatos motorikus irányítás gyakorlása, mely a tett hatékonyságán alapul, a személy funkcionális lateralitásának az összehangolásához vezet, meghatározva és koordinálva a különböző motorikus részek beavatkozását (Epuran M. Holdevici I.: 1985). Úgy tűnik, hogy a korai tapasztalat, akár óvodáskorban is, hozzájárulhat a gyermek pszichomotorikus egyensúlyának kialakulásához, ugyanis emeli a funkcionális szervezés hatékonyságát. Ez a tapasztalat általános motorikus tevékenységen alapul, erősen dinamikus jelleggel.

A normalitást konkrét helyzetekben kell meghatározni, a gyermek általános bevonásával, akit segíteni lehet az oktatás által.

A lateralitás tulajdonságai, a lateralitás személyes képlete hatással vannak a testi séma szervezésének funkcióira, a tevékenységi program szerkezetére, és különösen akkor hoznak létre különbségeket, amikor a tettek hatékony megvalósítása a cél.

A motorikus intelligencia kevésbé tanulmányozott és megoldott jelenség az elméleti pszichológiában, de felbecsülhetetlen fontosságú az egyes személyek pszicho-motorikus képességének meghatározásában. A mozgások elsajátításának képességével kapcsolatban nagyon fontos azoknak a feladatoknak a megválasztása és végrehajtásuk a színész/koreográfusnövendék által.

A gyakorlati intelligencia, vagy a helyzetekhez kötődő intelligencia egy primér intelligencia-forma, mely a szenzomotorikus síkon működik, bevonva a tények általános használatát és összefoglalását. Fő tulajdonsága a konkrétságban, gyorsaságban és a mozgathatóságban áll.

A gyakorlati intelligencia azokban a tevékenységekben hangsúlyozódik ki, amelyek nem követelnek vagy nem számíthatnak bizonyos adatokra és indokokra, főbb jellemvonásuk lévén a spontaneitás. Ezen intelligenciaforma segítségével megvalósul egyfelől a feladatok azonnali megoldása

egy bizonyos „belső séma” által, mely a tevékenység idején belülről irányítja dinamikusan a test tartásait és megnyilvánulásait. Természetesen, a tevékenység a felhalmozott tapasztalatoktól is függ, de elsősorban úgy kell tekintenünk, mint a helyzethez való rugalmas alkalmazkodást, a feltételek előrejelzése és spontán befogadása által.

2.1.2. A pszichomotorikus képesség

Ha úgy tekintjük a pszichomotorikát, mint globális, általános funkciót, mely magában foglalja a mozgást és a szubjektív tényezők együttesét – melyek direkt módon meghatározzák –, fontos megjegyeznünk, hogy ami megkülönbözteti az egyéneket egymástól, az pontosan az a szint, amelyen megvalósul, mérték, amelyben az egyén hozzáigazodik vagy hozzáidomítható a környezet komplex és változó helyzeteihez.

A hatékonyság nagyon sok tényezőtől függ:

a) Organikus és funkcionális tényezők: az idegrendszer, izomrendszer, keringési és endokrin rendszerek működése stb., melyek mindig jelen vannak.

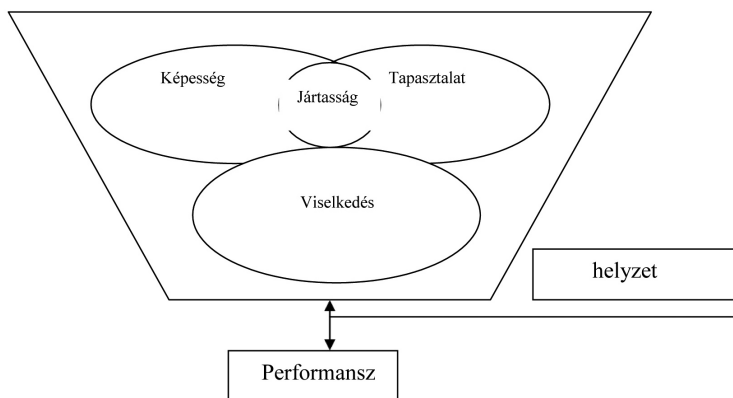
b) A pszichomotorikus képesség (mely nem azonos a jártassággal), mely magában foglal minden alkotóelemet, mellyel az illető személy rendelkezik egy adott pillanatban, hogy megfelelően helyt álljon a különböző helyzetekben.

A román kutatásoknak megfelelően (Horghidan, Holdevici: 1983), a pszichomotorikus képesség magában foglal nemcsak hozzávetőlegesen stabil elemeket – pszichomotorikus és motorikus tapasztalatok –, hanem változó elemeket is, melyek a motivációs rendszerhez tartoznak, valamint azon aktiváló szinthez, melyet ezek meghatároznak.

A pszichomotorikus képesség alkotóelemei között állandó kapcsolat létezik. A viselkedés meghatározza a képesség fejlődését vagy korlátozását (P. Popescu – Neveanu), valamint támogatja és irányítja az egyén erőfeszítéseit, melyek a készségek edzéséhez és tökéletesítéséhez, új készségek elsajátításához vezetnek. Egy készségcsomag kialakítása és

gyakorlása által a pszichomotorikus képességek is tökéletesednek: finomodnak a proprioreceptív, a szenzomotorikus koordinációk, tágul a motorikus feladatok megértésének képessége, megvalósul a motorikus intelligencia területe.

A PSZICHOMOTORIKUS KÉPESSÉG



2. Ábra: A pszichomotorikus képesség (Horghidan – Holdevici).

A pszichomotorikus képesség egy felszálló görbe után fejlődik. Egy bizonyos korig növekszik és differenciálódik a felnőtté érés, képzés és tanítás által.

A pszichomotorikus képesség állandósági tulajdonságait a készségek, tapasztalatok és viselkedések jelenléte biztosítja. Az ingadozások, visszafejlődések vagy átmeneti stagnálások különösen a motiváció, érzelmi állapotok és az éberségi fok hatása alatt állnak, a motorikus feladatokhoz való alkalmazkodás pedig mindezen tényezőktől függ. Néha nem létezik konkrét elhatárolódás a motorikus és pszichomotorikus képességek között. Egyes szerzők úgy vélik, hogy a motorikus képesség valójában pszichomotoros képesség.

A román tapasztalatok (Horghidan, Holdevici: 1983) bebizonyítják, hogy nincs mindig direkt összefüggési arány az izomerő és az olyan próbákon elért teljesítmény között,

melyek erőt követelnek, különösen azokban az esetekben, amikor a próba kitartást követel, és ahol az erőfeszítés adagolása elengedhetetlen a végrehajtásban.

Azok az egyének, akik erős önkéntes akarattal rendelkeznek, sokkal jobb eredményeket érnek el, mint társaik, akiknek ugyan nagyobb az izomerejük, de gyengébbek az adagolóképeség szempontjából.

A két kutató véleménye szerint a sebesség és a tapasztalat/jártasság pszichomotorikus tulajdonságok.

Fleishman E. A. (1964) szerint a pszichomotorikus készséghez nagyon sok tényező tartozik:

– a kontroll pontossága, amely olyan mozgásokban van jelen, melyek finom izommunkát igényelnek, s amelyekben nagy izomcsoportok vesznek részt,

– többirányú koordináció, amely abban nyilvánul meg, hogy hogyan lehet több szegmenst egyszerre irányítani. Azokban a feladatokban jelenik meg, melyek a kezek és lábak egyszerre történő irányításával járnak.

– a válaszok/reakciók orientálása vagy a területi-motorikus képesség, mely akkor szükséges, ha a látás hátrányos helyzetbe kerül; minták kiválasztása és irányítása bizonyos gyors, hátráltatott tájékozódás alapján,

– reakcióidő – az illető személy sebessége, mellyel az aktuális stimulusokra válaszol,

– a kar mozgásának sebessége, mely inkább helyváltoztatási sebesség, melyet nem azonosíthatunk a reakciósebességgel,

– ellenőrzött vagy megelőző követés/figyelés, melyek azokban a feladatokban kerülnek előtérbe, melyek folytonos és előrejelző motorikus igazodást követelnek, a sebesség változásának és a látási irányok függvényében. A mozgásnak gyorsnak is kell lennie, ugyanakkor pontosnak is stb.

A fizikai képesség nagyon széles területet foglal magában, nagyvonalakban meghatározva azon képességet, hogy az illető személy harmonikus módon végre tud hajtani egy fizikai tevékenységet hatékony energiabefektetéssel. Külön-

böző tényezők határozzák meg. Az első szint a motorikus képességből vagy intelligenciából áll, motorikus készség, fizikai kompetencia és motorikus hatékonyság.

A koordináció alkotóelemeinek keretén belül egész sor pszichomotorikus képességet találunk: motorikus intelligencia, ritmus, egyensúly, valamint a mozgás területi és időbeli sémája.

2.2. Az érzékelő tényezők szerepe a motorikus tevékenységben

Az emberi psziché szubjektív leképezése az objektív valóságnak. Ezen leképezések eredményei a lélektani folyamatok, melyeket a pszichológusok három nagy kategóriába sorolnak:

- a) pszichikai megismerő vagy kognitív folyamatok,
- b) érzelmi pszichikai folyamatok,
- c) akarati pszichikai folyamatok.

A kognitív pszichikai folyamatok közül megkülönböztetjük:

- a szenzoros pszichikai megismerés folyamatait (érzések, felfogások, ábrázolások),
- a logikus megismerés pszichikai folyamatait.

A következőkben szintézist készítünk a szenzoros pszichikai folyamatokról és ezek szerepéről a motorikus tetekben.

A válaszreakciónak, esetünkben a motoros cselekedetnek meg kell felelnie a szervezet szükségleteinek, de ugyanúgy a helyzettel is összhangban kell lennie. Az alany a felfogott szenzoros adatnak megfelelően válaszol. A válaszreakció a fordított afferentáció alapján értendő, úgy, mint egy objektív valóság, önismétlése az agykérgi hivatkozási modellek által történik, és kijavításra kerülnek, ha a modell és a végrehajtás között eltérések jelentkeznek.

2.2.1. Az érzetek

Az érzetek megismerő pszichikai folyamatok, melyek szintjén a valós világ tárgyainak és jelenségeinek tulajdonságai tükröződnek, tevékenységüket közvetlenül kifejtve az érzékszervekre.

A következőkben elidőzünk azoknál az érzékelési módoknál, amelyek fontosabbak a sport/színészi/koreográfusi tevékenység szempontjából.

2.2.1.1. Látási érzetek

A látási érzetek a legfontosabbak az emberi élet és tevékenység szempontjából, amennyiben hozzásegít a környezetben való tájékozódásban. Ezek fény- és színérzetek. A táncművészetben a színek meglátásának tulajdonságai és a méretek érzékelése, a távolság és a tárgyak mozgása rendkívül fontosak. A koreográfusoknak figyelembe kell venniük a színésznövendékek kromatikus érzékenységét.

2.2.1.2. Hallási érzetek

A hallási érzeteknek nemcsak azért van nagyon fontos szerepük az ember életében, mert segítenek a környezetben való tájékozódásban – különböző hangok és zörejek felfogása által –, hanem sokkal inkább azért, mert a hallás lehetővé teszi az emberi hang felfogását, a második jelzőrendszer elemeit. A tánc gyakorlatában a hallásérzetek nagyban hozzájárulnak a térben való tájékozódáshoz. Az utasítás kihangsúlyozása és a ritmus, jelentősen hozzájárul a mozgás végrehajtásához. Hasonlóképpen, sok koreográfiai elemben és kombinációban a zene összefonódik a végrehajtás harmóniájával, felruházva a mozgást bizonyos emocionális színezettel, de ugyanakkor biztosítva mindegyik tánc ritmusát és specifikus tempóját.

2.2.1.3. Bőrérzetek

A bőrérzetek vagy tapintási érzetek a bőrben található testecskek ingerlése során jelentkeznek.

Háromféle érzetet különböztetünk meg:

- a) tapintási érzetek, melyekhez a nyomás és a tapintás tartozik,
- b) hőérzetek, hidegre és melegre való érzékenység,
- c) fájdalomérzetek.

A táncpozíciókból adódó, tapintás útján érkező stimulusok összessége a táncoló pár esetében bizonyos megszo-
káshoz vezet, amely az ingerlési folyamatok rendszerezésé-
nek eredménye az agykéregben, a dinamikus sztereotípi-
a/út/ösvény kialakulása, és az alkalmazkodási jelenségeké, me-
lyek az idegközpontokban fejlődnek ki.

A nyomásérzetek meghatároznak bizonyos feltételezett reflexeket, különösen akkor, ha a tapintási érzetekkel páro-
sulnak.

A hőérzékelés és a fájdalomérzetek ugyanabba az ide-
iglenes kategóriába tartoznak, mint a különböző szervek és
rendszerek/készülékek az emberi szervezetben.

2.2.1.4. Kinesztéziás érzetek

A kinesztéziás érzetek izom-ízületi érzetek, melyek a test
különböző részeinek mozgásáról értesítenek. Az egyensúlyi
érzetekkel egyetemben ezek együttesen a proprioreceptív
érzeteket alkotják, melyek szintjén a test belsejében, különö-
sen pedig az izmokban létrejövő ingerek tükröződnek.

A mozgások létrehozásakor a kinesztéziás érzetek a
saját tulajdonságaikról értesítenek állandóan, megadva az
agykéregnek azt a lehetőséget, hogy irányítsa a következő
tevékenységeket.

Hasonlóképpen, a proprioreceptív pályán a cerebel-
lumba – közepagyba (fekete anyag vagy vörös mag) – és a
talamuszba érkező ingerek biztosítják a testhelyzet tónikus
reflexeit vagy a mozgások koordinált jellegét.

A kinesztéziás érzetek az agykérget a következőkről in-
formálják:

- a) a testrészek helyzetéről,
- b) a testrészek mozgásáról,

c) a testrészek mozgásakor felbukkanó akadályokról, vagy a mozgás által legyőzendő akadályokról.

A kinesztéziás érzékenység rendkívül fontos a nyelv mechanizmusaiba való beavatkozásánál, valamint más tevékenységek esetén is, mivel bizonyos nagyon nehéz és összetett mozgásoknak az alapja.

2.2.1.5. Egyensúlyérzetek és a test térbeli mozgásának az érzékelése

Egyszerű helyzetekben a test egyensúlya és térbeni tájékozódása többféle érzet együttműködésén alapul: az egyensúlyérzete, és a test térbeli mozgásának tájékozódása, kinesztéziás, látási és tapintási érzetek. Nehezebb motorikus tevékenységekben, amikor a test szokatlan helyzetekben van, az egyensúlyozás és a tájékozódás hiányoznak, helyüket más érzékek veszik át. Ebből következik az egyensúly-analizátor jó működésének fontossága, valamint a tájékozódásé a színész/koreográfusnövendékeknél vagy azoknál a személyeknél, akik tevékenységeik során szokatlan helyzetekbe kerülnek.

Az egyensúlyérzet rendkívül összetett, és nagyvonalakban a test stabil térbeli helyzetének megállapításában áll. Hozzájárul a fej testhez viszonyított helyzetének meghatározásához az izomérzékenység által; közvetett módon pedig, az izomérzékenység és a látási érzékenység segítségével az egyensúlyérzékelés és a mozgások irányításának érzékenysége segít a fej térbeli helyzetének meghatározásában. Ugyanakkor ennek alapján valósul meg a fej és test forgatása, a forgatás sebességének változtatása, valamint az egyenes-vízszintes és egyenes-függőleges mozgás.

Az egyensúlyérzékelésért és a mozgások térben való irányításáért felelős vestibuláris készülék számos ingere már csak akkor hatol a tudatba, mikor előidéztek bizonyos tónikus és helyreállítási reflexet. Vannak viszont olyan ingerek is, melyek az agykéregbe érkezve, az egyensúly érzetét keltik, és testünk mozgásainak irányítását. Meg kell említenünk azt a

tényt, hogy ezek az érzetek – az ingerek tulajdonságaitól és a receptoroktól függően – különböznek a mozgási érzetektől, amelyekről fentebb esett szó, a kinesztéziás érzékenységnél. Ezek az érzetek szorosan kapcsolódnak egymáshoz, ezért a kutatók összetett, proprioreceptív érzékenységnek nevezik.

Az egyensúlyérzékelés és a test térbeli irányításának legfontosabb alkotóelemei:

- a) függőlegesség-érzet és a test ingás-érzete,
- b) egyenes vonalú mozgás érzete,
- c) forgásérzet.

E három, fent említett érzet rendkívüli fontosság a táncgyakorlatban. Egy koreográfiai bemutató során a test mozgásban van. Összetett, változatos és legtöbbször szokatlan testhelyzetekről van szó, melyek az egyensúly finom érzékelését biztosítják, a test térbeli jó tájékozódását, mely a mozgások pontos végrehajtását eredményezi, jó koordinációt és teljes megfelelést a kitűzött céllal.

Az egyensúlyérzet és a test térbeli mozgás-irányításának oktatása akkor érhet el sikereket, ha figyelembe vesszük a proprioreceptív és exterioreceptív érzetek (mozgási, kinesztéziás, egyensúlyi, tapintási, látási) együttesét, akárcsak a belső tényezőket, melyek a mozgás megvalósulását irányítják (a végrehajtandó konkrét mozgások képei és megjelenítései). Az észlelések és a mozgások megjelenítései kiegészítik ismereteink tartalmát egy bizonyos mozgásról, és lehetővé teszik ennek tudatos végrehajtását a motorikus feladatok konkrét feltételei által.

2.2.2. Az észlelések

Az észlelések az érzékszervi tudatosság lélektani folyamatai, a valós világ tárgyait és jelenségeit tükrözik az érzékszerveinkre kifejtett hatásuk pillanatában. Az észleléseket felfoghatjuk bizonyos komplex ingerek, különböző tulajdonságokkal rendelkező tárgyak hatásának eredményeként, melyek egyszerre fejtik ki hatásukat az érzékszerveinkre.

Annak ellenére, hogy az érzeteken alapul, az észlelés nem egyszerűen csak az érzetek összességének eredménye, hanem egy integrált struktúra, különböző jellemvonásokkal. Könnyen meggyőződhetünk ennek igazsága felől, ha eltávolítunk egy hangjegyet egy dallamból. Észrevesszük, hogy a dallam egészét nem fogja megzavarni. A magyarázat abban áll, hogy nem tükröződik külön mindegyik inger az észlelés szintjén, hanem egységesen hatnak, mint a köztük levő kölcsönhatás.

Minden észleléshez hozzátartoznak tehát érzetek, de ezek nem elszigetelten jelentkeznek, hanem egyes valós tárgyak és jelenségek tulajdonságaiként.

Egy tárgy felismerése egyetlen tulajdonsága alapján az ehhez kapcsolódó korábbi információinkon alapszik.

Ahhoz, hogy elkészíthessünk egy általános elemzést az észlelésről, a következő aspektusokra kell hivatkoznunk:

2.2.2.1. Térészlelések

A térészlelések hozzásegítik az embert, hogy tájékozódjon a környezetében. Fontosságuk a színházi tevékenységben abban áll, hogy megadják a színész/koreográfusnövendéknek azt a lehetőséget, hogy a legkülönbözőbb helyzetekben és feltételek között cselekedni tudjon, úgy egyéni performansz esetén, mint a csoportos bemutatáson, ahol a tevékenység a társaktól, a technikai csapattól stb. is függ.

A térészlelések szorosan kapcsolódnak az időészleléshez, és egységük lehangsúlyosabban a mozgásészlelésben mutatkozik meg (a tárgyak mozgásáé, valamint a színész/koreográfusnövendék saját mozgásaié).

A térészlelések többfélék, mivel a tárgyak nagysággal, térfogattal rendelkeznek, és érzékelhető mozgásukban vagy mélységükben. Az észlelések többféle analízátor közreműködésével jönnek létre, melyek között, a látásérzet mellett nagyon fontos szerep jut a mozgási analízatornak. I. M. Secenov volt az első, aki bebizonyította annak tényét, hogy

az izomérzet egy olyan „készülék”, amely hozzájárul a tér észleléséhez.

A tárgyak nagyságának és formájának észlelése a látási és kinezteziás érzetek együttese által valósul meg. Mindezekhez hozzájárulnak az izom- és a tapintási érzetek, amelyek korábban formálódtak ki, vagy éppen az illető tárgy észlelésének pillanatában. Az analizátorok közötti kölcsönhatás sokkal egyértelműbb a térfogat- és a mélységészlelésnél. Sok esetben a színművészeti tökély éppen ezen észlelések fejlettségi fokától függ.

2.2.2.2. Az időészlelések

Az idő észlelése az időtartam meghatározásában és a cselekmények pillanatnyi változásainak meghatározásában áll. Az időészlelés által az ember tudatában reflektálódnak a bizonyos jelenségek, változások különböző fázisai és pillanatai közötti jelentések. A fizikai tevékenység különböző komponenseinek és tulajdonságainak észleléséhez elengedhetetlen az idő észlelése.

Az időészlelés különböző előfordulásai a motorikus tevékenységekben a következők:

- bemelegítéskor a mozgások koordinálása (klasszikus, karakter, jazz),
- a legmegfelelőbb pillanat kiválasztása nagyobb erőfeszítés megtételére ugrások vagy piruettek esetén,
- egy improvizációs játék alkalmával a tevékenység időtartamának meghatározása,
- egy zenetempó időtartamának meghatározása, vagy az optimális ritmusé az aerobikgyakorlatoknál.

Akárcsak a térérzékelés, az idő érzékelései az élet során és az ember tapasztalatain keresztül valósulnak meg, a központi idegrendszer idegeinek mechanikus folyamatai révén, a materiális világ tulajdonságainak reflektálódása által. Az idő megállapítása időnként hibákba ütközik. Általában túlbecsüljük a rövid időintervallumokat, és alábecsüljük a hosz-

szúákat. Hasonlóképpen történik a gyors és a lassú tempó megállapításával is.

A művészi-koreográfias tevékenység során az idő észlelése egyazon tulajdonságok alapján történik. Az időérzék kifejlődése a színész/koreográfusnövendékeknél bizonyos táncbeli feltételek esetében valósul meg. A haladás, táncparketten való csúszás idejének meghatározása a tánclépések felmérésében áll, bizonyos tájékozódási pontok figyelembevételével: a lépések száma egy mutatványsorozatban a távolság egy bizonyos szakaszán, izomérzetek, melyek a kifejtett erőhöz kötődnek, az időmérő eszközök jelzései és a mozgások ritmusa a zene akkordjaira.

A ritmus és a tempó az idő észlelésében alapvetően fontos (bővebben kifejtve lásd egy előző fejezetben: A ritmus és a tempó lényege, 59. o.).

2.2.2.3. A mozgások észlelése

A mozgás észlelése magában foglalja mind a térelemeket, mind pedig az időelemeket. A mozgások vizsgálata megmutatja nekünk a tér méreteit az idő függvényében; ezek tulajdonságait, leginkább a térre vonatkozóan, máskor pedig inkább az időre nézve. Tehát a mozgás típusa, formája, amplitúdója és iránya a jelenségek térbeli megnyilvánulásaitól is függenek (egyértelműen dinamikus megnyilvánulás, amelyből nem hiányozhat az idő dimenziója), míg a sebesség, az időtartam, a ritmus és a mozgás gyorsítása az idő elemeihez tartoznak. Bármi lenne is a dinamikai alkotóelem, egy dolog világos: a mozgás észlelése egy speciális egyesítést jelent tér- és időelemek között, melyekben a korábbi tapasztalat nagy fontossággal rendelkező javításokat nyújt.

A mozgás észlelése két alkomponensre osztható:

- a) kinti/külső tárgyak mozgásának észlelése,
- b) saját mozgások észlelése.

A saját mozgások felmérésének oktatásában a színész/koreográfusnövendékeket felszólítják, hogy érzéseiket szóban hozzákapcsolják a mozgásokhoz. Komplex gyakorlatok

észlelésénél ezeket leegyszerűsítik, és felkészítőgyakorlatokat alkalmaznak.

A koreográfus, balett-tanár, a testi kifejezést, ritmikát és táncot, színpadi mozgást és pantomimot oktató professzor a színész/koreográfusnövendék figyelmét ráirányítja a gyakorlat minden egyes elemére, és igyekszik előidézni a mozgások leghelyesebb észlelését, kiküszöbölve a legjelentéktelenebb elemet és előtérbe állítva a legfontosabbakat.

A színész/koreográfusnövendék progresszív tapasztalati gazdagítása és ennek megkettőzése a gyakorlatoknak megfelelő tulajdonságok terminológiájával, a mozgások észlelésének helyes és eredményes kifejlődéséhez vezet.

2.2.3. A reprezentációk

A tárgyra vonatkozó könyvészetben a reprezentációkat a motorikus tevékenység megtanulásának és végrehajtásának alapelemeiként tartják számon.

„A reprezentációk megismerő lélektani folyamatok, melyek bizonyos intuitív képek által tárgyakat és jelenségeket tükröznek tulajdonságaik együttesében, az érzékszervekre kifejtett tevékenységük nélkül.” (Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. – 2001) Előzetes érzékelési adatok alapján alakulnak ki, mivel ezek a valóság tárgyainak és jelenségeinek mentális leképezései. A pszichológiai tankönyvekben kiemelik a reprezentációk tulajdonságainak egész sorozatát – stabil tulajdonságokról van szó általában, ellentétben más megismerési pszichológiai folyamatokkal. Ezekből a tulajdonságokból megemlítünk néhányat:

1. A reprezentációk kevésbé világosak és megterhelőek, mint az észlelések, a megjelenített kép halványabb, homályosabb.

2. A reprezentációknak töredékes jellegük van, egyes elemek (a részletek) hiányozhatnak belőlük.

3. A reprezentációknak mozgékony jellegük van. Ismert az a tény, hogy nehéz a mentális képernyőn megőrizni őket, mivel állandóan változnak.

4. A múltbeli tapasztalat adatainak dinamikus, rendszerező folyamatai, melyekben a kép a kéreg szintjén bizonyos fokú átdolgozáson megy keresztül.

5. Pszichológiai folyamatok, amelyek biztosítják az átmenetet az érzékelési szint és a logika között, a különöstől az általánosba. Ezért, annak ellenére, hogy a reprezentációknak intuitív jellegük van, szintjükön nem található meg a tárgyak minden tulajdonsága, csakis a legfontosabbak. A reprezentációknak különböző általánossági fokuk van, elindulván a legkonkrétabbaktól, a legszemélyesebbektől (az edzőterem bemutatása) egy nagy általánossági fokkal rendelkező reprezentációig (mutatványsorozatok), amelyek elvezetnek a fogalmakig.

A végrehajtás pontossága szorosan kötődik a róla alkotott képhez, és ahhoz, amelyet a tanuló az illető gyakorlatról alkot. A mozgások reprezentációja (ideomotorikus reprezentációk) fontos a színészi/koreográfus-fusi-színpadi tevékenységben, mivel elősegíti a fizikai gyakorlatok, improvizálások stb. helyes végrehajtását. A végrehajtandó feladat helyes reprezentációja csökkenti a figyelem és az akarat erőfeszítését, rövidíti a megfontolás pillanatát, és feltételt jelent az önkéntes tettek számára, melyek adottak a színi/koreográfiaművészeti aktivitásban, vagy általában az előadóművészetekben.

A. T. Puni kijelentette, hogy az ideomotorikus reprezentációknak mozgásedző tevékenységük van. A gyakorlat mentális reprezentációja és belső nyelven való kifejezése hozzájárulnak egy helyesebb és pontosabb végrehajtáshoz.

Kijelenthetjük tehát, hogy a gyakorlat önkéntes és szándékos reprezentációja ennek kialakító eszköze, a mozgás megtanulásáé, de ennek tökéletesítéséé is, valamint az elvesztett motorikus tapasztalatok helyreállításáé is.

A mozgások reprezentációjának komplex jellege

A reprezentációk nem egyszerű másolatai a vizuális, hallási, tapintási és motorikus úton felfogott tárgyaknak vagy jelenségeknek. Sokkal komplexebb, mélyebb tükröződései ezeknek a jelenségeknek. A mozgások reprezentációi nem redukálódnak kizárólag a proprioreceptív (izom- és artikuláris) elemekre, hanem tartalmazzák a test térbeli tájékozódásának vizuális, hallási és tapintási elemeit.

Ezek a reprezentációk elsősorban vizuálisak, különösen akkor, amikor a színész/koreográfusnövendékek bemutatják a gyakorlat formáját, megvalósulásának feltételeit, egyes elemek egymásutániságát bizonyos feladatból/gyakorlatból, amelyeket még nem végeztek el. Az oktatás metodikájában különös hangsúlyt fektetnek erre a pillanatra, mely a mozgások megalkotására irányul, ajánlva minden intuitív lehetőség felhasználását (bemutatás, fénykép, film, video, rajz stb.), hogy ezek az előadások a lehető legmegfelelőbbek legyenek. A reprezentációk kialakulásának folyamata azonban nem áll meg itt. A mozgás egy teljesebb reprezentációja a tanuló korábbi tapasztalatán keresztül alakul ki, amelyhez hozzájárul a gyakorlatok idején szerzett tapasztalat is. A saját, érzékelt kivitelezés hozzásegít a reprezentációk kialakításának folyamatához.

Egyes egyszerű gyakorlatok esetén a színész/koreográfusnövendék saját mozgásait, ezek értékeit (erő, irány, ritmus stb.) felfoghatja tisztán, mivel maga a mozgások reprezentációja is sokkal világosabb.

Amikor a gyakorlatok nagyon bonyolultak vagy szokatlanok, különösen akkor, amikor a test speciális helyzetekbe kerül, és olyan feladatokat hajt végre, melyek az analizátorok erős ingerlését követeli, elsősorban is a vesztibuláris készülékét, a saját mozgások észlelése megszenvedí, vagy lehetetlenné is válik.

Az ilyen jellegű mozgások reprezentációja hiányolja a proprioreceptív elemet, éppen ezért nem eléggé világos.

A mozgások reprezentációjának egysége fokozódik azért is, mert megformálódásában a szónak is hatalmas jelentősége lesz: a koreográfus vagy a tanár magyarázata. Mindamellett, hogy a magyarázat irányítja az észlelés folyamatát, olyan elemekkel szolgál a színész/koreográfusnövendéknek, melyeket nehezen tudna megszerezni az érzékelés útján.

A reprezentációk dinamikus és szakaszos jellege

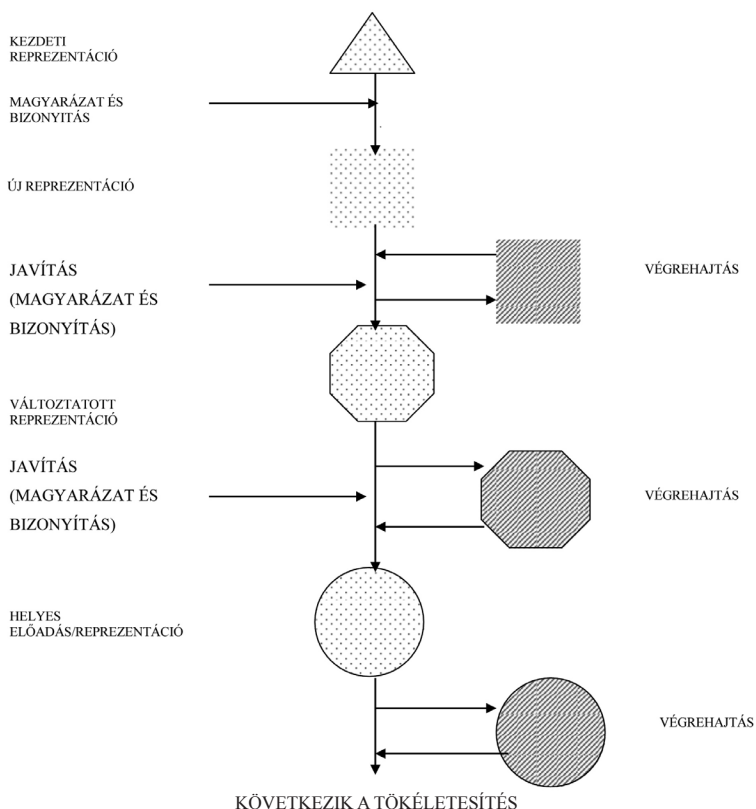
A reprezentációk fejlődése függ az ember gyakorlati tevékenységétől, tulajdonságainak változása pedig a tevékenység tartalmának változásától. A reprezentációk fejlődésének iránya ugyanaz, mint generáló elemeinek a növekedése (Ananiev, Roşca). A lélektani aktivitás közbeni változásuk az időbeli kapcsolatok átalakításában áll, a megfelelő verbális jelzések hatása alatt.

Úgy vélekednek általában, hogy a reprezentációk csak a motorikus tapasztalatok első fázisában játszanak szerepet, miközben ezek állandóan kísérik ezen tapasztalatok kialakulási folyamatát, átalakulván a megnyilvánulási folyamat során.

A mozgások reprezentációjának dinamikus és statikus jellegét úgy kell felfognunk, mint egy átmenetet az intuitív jellegű, differenciálatlan reprezentációktól az általánosított reprezentációkig, mint egy végrehajtás előtti mozgás reprezentációjáról való átmenetet, vagy az első végrehajtás után a megfelelő mozgás helyes reprezentációjáig, majd a tökéletes előadásig.

Egy gyakorlatnak van egy általános elképzelése, fogalma, de a gyakorlatban a végrehajtó miatt másképpen kiviteleződik ezek anatómofiziológiás jellege miatt. A reprezentáció különböző diákok esetén tartalmaz általános elemeket a gyakorlat koncepciójából, és személyes elemeket is, minden tanuló individuális végrehajtásának jellegzetességei miatt. Éppen ezért a motoros tevékenység reprezentációja változik bizonyos új megoldási folyamatok felfedezésével, függetlenül attól, hogy a diák veszi észre, vagy mások.

A táncművészet területéhez tartozó oktató-nevelő folyamat egyik tulajdonsága az, hogy a reprezentációk alakításán és változtatásán keresztül nem követik a fogalmak alakulását, csak a szigorúan személyes végrehajtást és a gyakorlatra jellemző terheket és határokat.



3. Ábra A mozgási bemutató kialakulásának dinamikája

A gyakorlófeladatok alkalmazásakor, átadás útján, kialakul a kategóriás elem is. Ezt leginkább az elméleti órákon határozzák meg, és a tanár vagy koreográfus által adott magyarázatok során.

2.3. A motorikus tanulás szerepe a színpadi táncban

Tanulás mindaz, ami ráakódik a spontán és született reakció-képességre, és ami ismétlés és erősítés útján egy viszonylagos állandóságú „szerzeménnyé” válik, ami felosztható két csoportra két szempont szerint: pedagógia és pszichológia.

Ha pedagógiai szempontból a tanulást úgy határozzák meg, mint tartalékok nélküli-, vagy az ismeretek túl nagy különbségek nélküli asszimilációs folyamatát, valamint a jövőbeli gyakorlati tevékenységekhez szükséges készségek és képességek alakulását, pszichológiai szempontból a tanulás új viselkedésformák elsajátítását jelenti gyakorlás és a helyzetek ismétlése nyomán.

A tanulás lehet:

- eredmény,
- folyamat,
- operatív tevékenység.

Lényegében véve a tanulás egy pszichológiai-lélektani javító folyamat, melynek segítségével az egyén az élet helyzeteihez alkalmazkodik.

A tanulás végső eredményei, az ismeretek, jártasságok, tapasztalatok együttesen az elméleti és gyakorlati elemek összeegyeztetését jelenti.

A tudatosság és szándékosság a tanulási folyamatnak racionalitást, szervezettséget és integritást kölcsönöznek. Ezen tulajdonságoknak köszönhetően a tanulás nem egyszerűen csak egy „szerzemény”, válaszok sorozata standard helyzetekre, hanem a viselkedési formák egymást követő megfeleltetése egyre bonyolultabb helyzetekre, ami az emberi lény lényeges tulajdonságainak fejlődésén alapszik: kreativitás, szelektálás, függetlenség, döntőképesség.

Tanulási típusok

A leggyakrabban Montpellier osztályozását alkalmazzák:

- a) a megfeleltetés folyamata,
- b) észlelő tanulás,
- c) motorikus tanulás,
- d) verbális tanulás,
- e) intellektuális tanulás.

2.3.1. Motorikus tanulás

A tanulási típusok között úgy a perceptív-motorikus tanulás, mint a csak kimondottan motorikus, nagyon fontos helyet foglalnak el, annak köszönhetően, hogy az alapját képezik egy egész viselkedési sorozatnak, melyekkel a mindennapi életben találkozunk.

A motorikus tanulásba az exteroceptív, proprioceptív és racionális elemek különböző megosztással vonódnak be, a cselekvés jellegétől és az alkotótevékenységektől függően. Ebből kifolyólag nehéz különbséget tenni egy észlelő-motorikus és egy csak motorikus tanulás között, mivel az észlelőelem jelen van bizonyos mértékben zárt tapasztalatokban is.

Amint egy mozgás elsajátítása megvalósul a felsőbb szinteken, a szenzoros mutatók, melyek a cselekvést irányították, elvesztik intenzitásukat, az egyént pedig a mozgás bizonyos tulajdonságai vezetik. Ezek a finoman elkülönült tulajdonságok a tevékenység növekedő hatékonyságához vezetnek. A motorikus tanulás így az észlelőfolyamatba foglalt adatok összességének globális struktúrájából származik (szenzoriális összefoglalás, ahogyan Lawther megfogalmazza).

A motorikus tanulás már a gyermek fejlődésének kezdeti fázisában megkezdődik, mivel a természetes, vele született motorikus reakciókba ágyazódik, amelyek a táplálás és az anyai gondoskodás külső stimulusaihoz kapcsolódnak.

Jean Piaget meghatározza a szenzo-motorikus intelligencia fázisát a születéstől a 18. hónapig, melyet a gyermek mentális fejlődésének első fejezeteként tart számon.

Természetesen a pszicho-motorikus fejlődés folytatódik a felnőtté válás szakaszában és az élettapasztalatok által, melyeket a kapcsolati világ alapjának nevezhetünk.

A mozgások elsajátítása nélkülözhetetlen úgy az alkalmazkodó tevékenységekben – a természettel és embertársainkkal való kommunikációban – mint az „ingyenesnek” nevezhető, tét nélküli játéktevékenységekben.

A motorika egyenlő mértékben felel a szociális beilleszkedés fejlődésének szükségleteiért és a különböző mozgási struktúrák megtanulásáért, melyek jogilag meghatározottak az élet követelményei által.

Kialakulnak az észlelő-motorika különböző tulajdonságai, a motorikus válaszok hozzávetőleges stabilizálása révén, a külső jelenségek adatainak függvényében, melyeket a tevékenység ösztönzőiként és minőségeként foghatunk fel.

Montpellier úgy véli, hogy ez a tanulás a már létező reakciók igazodása a megváltozott észlelési feltételekhez, melyek magukban foglalják akár a szenzo-motorikus irányítás stabilizálását, akár a már létező sémák és irányítások pontoságának és finomságának növekedését.

A mindennapokban a fizikai gyakorlatok esetén, a testi kifejezés edzésében, a táncban ilyen gyakorlatok vannak jelen. A reakciók differenciáltak az inger természetétől és megjelenési helyétől függően. Az új motorikus koordinációk gyakorlással alakulnak ki, sérülésük pedig a specifikus igénybevétel hiányában jelentkeznek. Ami tökéletlen formákban őrződik meg, az a motorikus memóriának köszönhető, és a szavak általi támogatottságának, amely frissíthető.

A motorikus tanulás viselkedési formákban nyilvánul meg, melyekben az állandósított reakciók függenek a szenzoros proprioreceptív elemektől. Mivel az egyén fizikai környezetben cselekszik, a motorikus tanulás „tisztá” modellje csak azokban a tettekben található meg, amelyekben a gesztusokat annyira jól elsajátították, hogy elégséges, ha a kinez-téziás észlelés vezeti őket (vakok daktilográfiaja, balettfigu-

rák összekötésének végrehajtása, vagy egy koreográfiából származó elemek sorozata stb.).

A figyelmes vizsgálat arra készítet, hogy még egyszer kihangsúlyozzuk azt a tényt, hogy az észlelő-motoros és csak motoros tanulás közötti különbségek olyan nagyok, hogy külön ellenőrzést igényelnek.

Ezek a különbségek speciális vonatkozásokat feltételeznek, ami a tapasztalatokat illeti, és egyes metodikai tulajdonságokat ezek kiformalódásáról. Az észlelő-szenzoros ellenőrzés különösen fontos a gesztusok végrehajtásában (expresszív, kommunikatív, aktív/pragmatikus stb.). A legautomatikusabb mozgások végrehajtása függ a külső és belső észlelési jelzőktől.

A motorikus tanulás tulajdonságai a táncban

A pszichológiai tankönyvek nagy része a motorikus tanulás kérdését a tükörben tanulandó rajzolás vagy a labirintus tapasztalati modelljei alapján kezeli.

Egyes esetekben utalás történik a mindennapi élet motoros tevékenységeire, vagy iskola- specifikus motorikus viselkedésekre. A vizsgálódásnak azonban nem kell megállnia ezen a szinten, amely sematizálja és leegyszerűsíti a motorikus tanulás jelenségeit.

Igaz, hogy, egészében véve, a testi gyakorlatot végző egyén viselkedése motorikus típusú, és sok irányzatban a szaktudás a motorikus tettek uralásában jut kifejezésre, a saját test sebes és pontos vezetésében, de ugyanakkor az is igaz, hogy a motorikus tanulás a művészi performansz sajátossága is, ami pozitív gondolkodásra utal, leleményességre és kreativitásra.

A művészeti oktatásban egyes motorikus alapfigurák megtanulása központi téma, és specifikus része a tanítási folyamatnak. Hozzáadódik még egy ismeretrendszer kialakulásának a célkitűzése, mely a testi aktivitás területének velejárója, és melynek alapján a gyakorlott motorikus tevé-

kenységek hatékonyságot érhetnek el tipikus és szokatlan helyzetekben, a motorikus és kognitív átadás jelensége által.

A művészi tevékenység a motorikus tanuláshoz különleges minőségi paramétereket ad, abból kifolyólag, hogy a tanuló fizikai és pszichikai „határesetekben” tevékenykedik. Gyakran a táncművészet területén belüli tanulás, vagy a testi kifejezés edzése lecsökken a motorikus tapasztalatok – melyeket automatizált tevékenységként értelmeznek – kialakulása miatt. Nem kevés az olyan eset, amikor ez a tanulás egyszerűen az inger-reakció kondicionálásának alapján értendő (S \leftarrow \rightarrow R).

Meg kell azonban jegyeznünk azt a tényt, hogy a táncművészetbeli motorikus tanuláshoz ez a megközelítése túlzottan egyszerűsít, hiszen ezen tettek elsajátítása egy komplex folyamat, mely különleges szintézisben egyesíti a motorikus és az intellektuális tanulást.

A mozgások tökéletesítése az automatikussá válásig csak egy eszköze a performansz optimalizálásának, mely megszabadítja a színész/koreográfusnövendéket a mozgásszervek és a táncművészeti eszközök tudatos irányításának gondjától, hogy szabad folyást engedhessen az előadás helyzeteknek megoldásához szükséges operatív stratégiáknak.

Így tehát a testi aktivitások területéhez tartozó tanulás magában foglalja a gesztusos, motorikus és észlelő-motorikus tanulás mellett – melyek jártasságok, tapasztalatok és megszokások szintjén valósulnak meg – az intellektuális és kreatív tanulási formákat is. Komplex tanulásról van szó, melyben az elsősorban motorikus viselkedés változtatásai a motorikus sémáknak az intellektuálisakkal való megfeleltetése alapján valósul meg úgy, hogy az egyén tudatosan és intelligensen irányítja saját mozgását a színpadi térben, felhasználva ismereteit, tapasztalatait és képességeit tökéletes megfelelésben a helyzet tudatosított követelményeivel.

2.3.1.1. Motorikus jártasság

A tapasztalatokkal együtt a motorikus jártasság az elsajátított viselkedés alapját képezi, melyet egy bizonyos felsőfokú alkalmazkodással jellemezhetnénk, amivel a színész/koreográfusnövendék az adott helyzetekhez viszonyul.

A kortárs Pedagógiaszótár alapján úgy határozhatjuk meg a *jártasságot*, mint „a tanulás által megszerzett lehetőséget, hogy végrehajtsunk egy bizonyos cselekedetet valós vagy mentális síkon, nagyon változatos feltételek között, megvalósítván egy azonnali alkalmazkodást az esetleges változásokhoz”.

A jártasságot/ügyességet még az előzetes ismereteken és tapasztalatokon alapuló tevékenységek végrehajtásaként is jellemezhetjük, egyes folyamatok megválasztása és alkalmazásaként, a változó, valós feltételek függvényében, melyek ezen folyamatok racionális felhasználását igényelik.

Kijelenthetjük, hogy léteznek *elemi jártasságok*, melyek egy tevékenység és komplex jártasság elsajátításának az első fázisát képviselik, és *felsőbbrendű jártasságok*, melyek a diák motorikus és intellektuális tevékenységi együttesének alkalmazását foglalják magukban.

a) Az *elemi jártasságok* olyan tevékenységi módok, melyekben megszerveződik egy motorikus válasz, ismeretek és motorikus képességek révén, a tanulás kezdeti feltételeiben (például a cha-cha-ban az alaplépés elsajátítása). Az elemi jártasságok a tanulás kezdeti stádiumát képezik, és általában rövid idő alatt formálódnak ki, három fő útvonalon:

- 1) mások cselekedeteinek a megfigyelésével,
- 2) magyarázat útján,
- 3) gyakorlati tevékenységek során.

Az elementáris jártasság az első szakaszt képviseli egy jártasság kialakulásában, a feladattal való „megbarátkozás”, az első próbálkozások szakasza, amelyben az ismeretek, képességek, a diák motorikus képessége megküzd az új szituációval; a megvalósítás elégséges szintjén.

Általában eredményesnek valósul, ha a jártasság rögzült attól a pillanattól kezdve, hogy sikerült egy általános alkalmazkodás a motorikus feladathoz, és a performansz nem jár többé nagy ingadozásokkal.

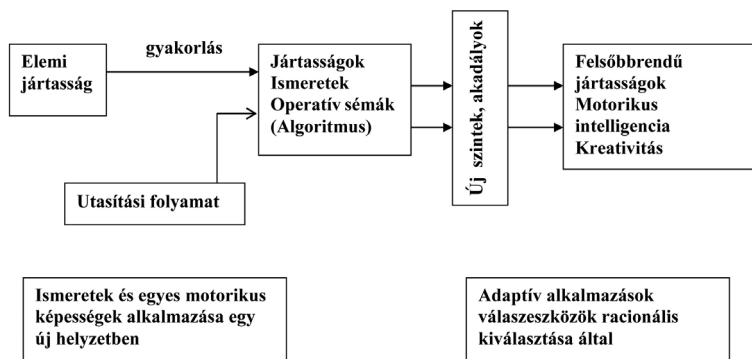
Ami a jártasságokat jellemzi úgy az elemi, mint a felsőbb szinten, az a helyzet és a legmegfelelőbb eszközök (gesztusok, tettek) tudatosítása, hozzáigazítása a helyzethez. A jártasságok esetében, a tudat a hatást fogja követni specifikus módon, és nem az eszközöket, amelyek segítségével ez megvalósult.

b) A *felsőbb rendű jártasságokat* nagy strukturális-funkcionális egységesség jellemzi, magában foglalva az elméleti tudást, a személyes tapasztalatot, a különböző jártasságokat, és mindezek aktualizálhatók és mobilizálhatók egy komplex és változó helyzet megoldására.

Azok a jártasságok, melyek ismeretek és jártasságok révén nyilvánulnak meg, operatív sémákat alkalmaznak, melyeket V. Pavelcu három tulajdonság alapján határoz meg:

- 1) bizonyos motorikus és mentális folyamatok és műveletek ismerete,
- 2) a követett hatás elérésére használt legmegfelelőbb eszközök kiválasztásának képessége,
- 3) felkészülés a cselekvésre (egy tevékenység sémája).

Ezek az operatív sémák új feltételek közepette valósítják meg az ismeretek és jártasságok értékesítését, előzetes gyakorlatok megjelentetése nélkül. Végrehajtják a konkrét-gyakorlati cselekvéseket, lévén cselekvési programok, melyek előírják a gesztusok egymásutániségát, és ugyanakkor követik az eseményt, megtartván vagy átváltoztatván a végrehajtás intim mechanizmusait a programképnek megfelelően.



4. Ábra: A jártasságok és tapasztalatok közötti viszonyok

2.3.1.2. Motorikus tapasztalatok/ készségek

A motorikus tapasztalatokat úgy határozhatnánk meg, mint a tanult cselekvések tulajdonságait, melyek gyakorlás útján felsőbbrendű végrehajtási mutatókat eredményeznek: koordináció, pontosság, sebesség, könnyedség, képlékenysé, automatizálás.

A motorikus tapasztalatok csak annyiban különböznek más típusú tapasztalatoktól, hogy a mozgás, a motorikus gesztus nemcsak egy eszköz a tevékenység végrehajtásában, hanem annak célja is, a tevékenység lévén önmaga is egy motorikus kifejezés.

Természetük szerint azok a jártasságok, amelyekre utalunk, motorikusak vagy éppen pszichomotorikusak, keretükben különböző folyamatok hatnak egymásra: észlelő, értelmi, végrehajtó, melyek elősegítik a beilleszkedésüket.

Annak ellenére, hogy általában motorikus jártasságokról beszélünk, ezek egy bizonyos feladatra jellemzők, és direkt végrehajtás során szerezzük őket, tapasztalat és tanulás útján.

A testi tevékenységek területén a tapasztalatok kialakulása egy fontos objektív cselekedet, ugyanis egyesekben, melyek performansz jellegű tulajdonságokkal rendelkeznek, éppen a motorikus gesztus tökéletesítését keressük (klasszi-

kus tánc, versenytánc, néptánc), másokban ez a tökéletesítés az optimális alkalmazás feltétele, tekintetbe véve a művészi performanszot, a motorikus és pszichológiai értékeket.

A motorikus tapasztalatok tulajdonságai

a. A motorikus tapasztalatok az ember önkéntes magatartásainak elemeit képviselik, és mint olyan, ezek tudatos módon kiformaltak és irányítottak.

Egy felsőbbrendű tanulás esetén az események gyorsan lefutnak, könnyen és pontosan, a személyes létrehozó erő eredményeként és a feladat programjának finomítása által.

Egyes motorikus tapasztalatok automatizálási pontjáig, melyben a mozgások látszólag önkéntelenül irányítottak, a tanuló becsülendő erőfeszítéseket tesz, ismétlés által nagyszámú mozgást hozván létre.

b. A motorikus tapasztalatok a végrehajtás színvonalának változását jelentik, a mozgások gyakorlásának eredményeként.

c. A motorikus tapasztalatok koordinált mozgási struktúrák, melyek a korábban megtanult egyszerűbb egységek motorikus rendszerbeli integrálásából állnak.

d. A motorikus tapasztalatok alapját a mutatók finom és gyors megkülönböztetési képességének tanítása képezi, melyek a tevékenység szenzoros-perceptuális irányításának információ-elemei.

A főbb mutatók érzékeléséről áttérünk egyes kevésbé világos tulajdonságok észlelésére, amelyek azonban fontosak a művészi performansz számára.

e. A motorikus tapasztalatokat úgy jellemezhetnénk, mint gyors és hatékony fordított afferenciáció, tény, mely lehetővé teszi a pillanat alatti javítást egyes hibák megjelenése esetén.

f. Változó feltételek esetén a relatív állandóság és a plasztikusság a motorikus tapasztalatok fontos tulajdonságai. A tapasztalatok megőrzik együttes struktúrájukat megváltozott helyzetekben, de soha nem reprodukálhatók ere-

deti állapotukban, mivel a részletek megváltoznak bizonyos belső (a színész/koreográfusnövendék reakcióképessége) és külső okoknak köszönhetően.

g. Mint külső tulajdonságok, a motorikus tapasztalatok egyéni struktúrákként jelentkeznek, meghatározva azon színész/koreográfusnövendékek jellemvonásai és változó képességei által, akik ugyanazokat a mozgásokat tanulják.

h. A motorikus tapasztalatok kialakulását különböző szubjektív és objektív tényezők határozzák meg, melyek a következők:

- motorikus képességek,
- motiváció,
- az oktatás színvonala,
- a gyakorlások mennyisége és széttagolása,
- az eredmények felbecsülése és önkontrollja.

A motorikus tapasztalatok típusai

A motorikus tapasztalatok osztályozása nemcsak elméleti jelentőségű, hanem gyakorlati is, amennyiben egyik vagy másik tapasztalati típus tulajdonságai kialakulásukban és fejlődésükben meg fognak határozni különböző módozatokat, melyekre a gyakorló pedagógusnak oda kell figyelnie.

1. A domináns szenzoros alkotóelemek alapján megkülönböztetünk:

- észlelő-motorikus tapasztalatokat és
- motorikus tapasztalatokat.

Az észlelő-motorikus tapasztalatok a tapasztalatok azon osztályát alkotják, melyekben az operatív, cselekvő szintézisek a külső helyzetek és a hozzájuk rendelt motorikus reakciók észlelő tulajdonságai alapján valósulnak meg.

Ezek a tapasztalatok az észlelési adatokat generáló jelenségek alapján valósulnak meg, cselekvési modelleken, felismerő és megoldó algoritmusokon, post factum igazításokon (a javítás a helyzet vagy szakasz ismétlésekor valósul meg) keresztül jön létre – figyelemre méltó példa maga a tánc.

Ezeket a tapasztalatokat megismerő-motorikus tapasztalatoknak is nevezték, mivel a motorikus viselkedés változó helyzetekhez való alkalmazkodásában áll.

A motorikus tapasztalatok kinesztéziás összegzések, és a proprioreceptív afferentáció alapján igazítódnak ki, saját fejlődésük során. Fejlődésük nem függ a környezeti tényezőktől, hanem csak a proprioreceptív elemektől, melyek leginkább energetikailag és időbelileg struktúrálnak, egy bizonyos agyi séma alapján, mely a gyakorlások folyamán jön létre, amikor „kitaposódnak” azok az utak, melyeket az effektorok szintjén elért megfelelő eredmények erősítenek. Ezen tapasztalatok csoportjába inkadrálódnak azok a tánc területéről származó, jól megtanult figurák, melyekben a mozgásokat a kinesztéziás érzékenység vezeti és ellenőrzi, a „tanár által bizonyított” objektív modellnek megfelelő szellemi program nyomán.

Ezen tapasztalatok szabályozása ante factum módon valósul meg, képzeletben, a hatás megelőzésének képessége révén, akárcsak a tanuló azon lehetősége által, hogy igazgathatja a motorikus tevékenység pillanatait egymást követő, kicsi lépésekben.

2. Egy másik osztályozás a tapasztalatokat *önirányított és közvetlen irányítású* tapasztalatokba csoportosítja.

Az *önirányított tapasztalatok*nál a mozdulatok egymásutániségát a szellemi program diktálja, az alany akaratától függően, mely a külső és a szervezet saját információinak feldolgozási alapjánál található. Ilyen lehet például a táncpartner vezetése.

A *közvetlen irányítású tapasztalatok* esetén a tettek nemcsak a tanuló szándékától és programjától függően követik egymást, hanem sokkal inkább a tanár, rendező vagy a koreográfus operatív struktúrái alapján, ahogyan egy előadás megvalósításakor történik.

3. Sok szerző elkülöníti egymástól a folyamatos és nem folyamatos (diszkrét) tapasztalatokat.

4. A helyzetek és válaszok bonyolult voltának következtében a tapasztalatok lehetnek elemi és komplex tapasztalatok.

Az *elemi tapasztalatok* azok, melyek teljesen automatikussá válnak, a mozgások pedig sztereotipikusan mennek végbe, változatlan formában.

A *komplex tapasztalatok* csak részben váltak automatikussá, tartalmazván olyan elemeket, amelyek automatikussá válhatnak.

5. Az effektor szerint, mely segítségével megvalósul a motorikus viselkedés, a tapasztalatok lehetnek:

- finom motorikus,
- közreműködő motorikus,
- nagy motorikus tapasztalatok.

6. Használati jelentőségük alapján meghatározhatók:

- technikai tapasztalatok,
- taktikai tapasztalatok.

A stratégiai típusú taktikai, operatív és döntési tapasztalatokat maximálisan értékesítik, egy következetes és kreatív gondolkodás feltételeivel.

7. A szisztematikus és kibernetikus nézőpont behatolt a motorikus tapasztalatok elméletébe is. Poulton (1957) nyitott és zárt tapasztalatokról beszél.

A *nyitott tapasztalatokban* a cselekedetek szabályozása függ a helyzetek sokféleségétől (a társak, színész/koreográfus-táncosok közösségi cselekvéseitől stb.). A *zárt tapasztalatok* a tapasztalatok azon típusát képezik, melyek standard helyzetekben valósulnak meg, és elsősorban proprioceptívek, melyek a belső visszajelzésektől függenek, és nem befolyásoltak a környezet által. Ha a test ugyanabban a környezetben van, a mozdulatokat „csukott szemmel” is véghez lehet vinni.

8. A testnevelés elmélete és metodikája két fontos tapasztalatot tart számon: *alap- és alkalmazó tapasztalatokat*, melyeket a színpadi táncban is alkalmazunk.

9. Mivel a tapasztalatok területe igen nagy, lehetetlen-ség kimeríteni őket. A befejezésben utalni fogok arra, ami a táncművészetben asszimilálható az úgynevezett viselkedési tapasztalatokkal. Rengeteg tapasztalatról van szó, melyek az oktató-nevelő tevékenységek folytán alakulnak ki (néha akaratlanul is).

Megemlíjtjük a színpadon ismételendő, egyéni módon végzendő bemelegítési tapasztalatokat, azokat, melyek a kollégákkal, nézőkkel szembeni viselkedéshez kapcsolódnak, vagy a higiéniaival, pihenéssel, kikapcsolódással járnak stb. Ezek a tapasztalatok nagymértékben motorikusak, de ugyanakkor az aktivitások és testi viselkedések egy tágabb kategóriájához is tartoznak.

A motorikus tapasztalatok kialakulásának fiziológiai mechanizmusai

a) Az *időbeli kapcsolatok* az agykéreg működésének alapvető elemeit képviselik, és mindig akkor vesszük igénybe őket, amikor a tanulás alapmechanizmusára utalunk. Ezek a kapcsolatok, melyek a tapasztalatokat is jellemzik, megállapodnak vízszintesen, a kérgi központokban, valamint függőlegesen, a kéreg és az alkéreg között.

b) Azok a *komponensek*, amelyek részt vesznek a tapasztalatok kialakulásában, kognitív jellegűek: motorikusak, vesztibulárisak, tapintásiak és látásiak. Mivel kialakulásuk érzékelési, az emberi tapasztalatok alapját a két jelzőrendszer együttműködése képezi.

A második jelzőrendszert a szó képviseli, a koreográfus, a tanár vagy a rendező – aki a mozgást javasolja, leírja, parancsba adja, irányítja, értékeli, kijavítja – és a tanuló szava, aki önmagának javasolja, elképzei, vezeti és értékeli a saját tevékenységét.

c) A tanult motorikus reakciók szabályozása az *erősítés jelenségéhez* kapcsolódik, amely a megfigyelt hatás pozitív értékelését képviseli, a siker kínálta kárpótlást. Az erősítés elmaradásának, az elvégzett feladat negatív értékelésének

is jótékony hatása van a tapasztalat kialakulásában, mely a megvalósulásban levő, kijavítandó motorikus tett és az érző-észlelő elemek differenciálódásához vezet.

d) A *kéрге folyamatok dinamikája* teljes egészében a motorikus tapasztalatok kialakulásának szolgálatában áll. A besugárzás, általánosítás és az indukció állandóan működésben vannak, ugyanis a tapasztalatok az agykéreg együttes aktivitásának eredményei, kapcsolatban az alkérgé központokkal és az effektorokkal. Kiindulva ezekből a megállapításokból, az a vélekedés, hogy a motorikus tapasztalat kialakulásának ideje alatt létrejön egy „komplex analizátor”, melyen belül a motorikus analizátor kapja a „főszerepet”.

e) Amikor a tapasztalat fiziológiás mechanizmusait vizsgáljuk, nem kell elhanyagolnunk a *dinamikus sztereotípiát*, mely magyarázatot ad a tanult viselkedés viszonylagosan stabil jelenségeire.

A dinamikus sztereotípiák kialakulása nem vezet a magatartás merev formáihoz, hanem biztosítja könnyed és pontos szállításuk lehetőségét, felszabadítva egyes kérgé ágazatokat a kreatív cselekedet figyelembevételével.

Az elemi tapasztalatok irányítása a dinamikus sztereotípiák mechanizmusai által jön létre. Az egységes tapasztalatok esetén a dinamikus sztereotípiák ezek részeit, elemeit fogják jellemezni.

f) Az *automatizálást* egyes szerzők a motorikus tapasztalatok legfontosabb tulajdonságának tartják. N. I. Krasznogorszki a reflexek automatizált fázisát a feltételhez kötött reakció lappangási idejének megrövidítésével értelmezi, valamint a kéregre gyakorolt reflex dinamikus területének csökkentésével, mivel ez egyre koncentráltabban megy végbe, anélkül, hogy különösebben csökkentené az agykéreg ingerelhetőségét. Ennek következtében az agykéreg nyitottá válik új alkalmazkodó-tevékenységekre.

A tapasztalatok alkotóelemei automatizáltakká válnak hasonló helyzetekben, a tettek ismétlése által. Ugyanazok az automatizált alkotóelemek akkor válnak tudatosá, mikor

változások állnak be a külső vagy belső környezetben, vagy amikor megváltozik az idegrendszer általános állapota.

Meg kell jegyeznünk azonban még egyszer azt a tényt, hogy a teljes automatizálás csak az elemi tapasztalatokra jellemző, a komplex tapasztalatok csak részben automatizálódnak.

g) A tapasztalatok alapját mechanizmusok is képezik, melyek a *szabályozási folyamatokhoz* tartoznak.

A *fordított afferentáció* jelenségének felfedezése – mely Anohin nevéhez fűződik – és a fordított kapcsolódás elméletének fejlődése a kibernetikában lehetővé tették a tapasztalatok kialakulásának és megszilárdításának pontosabb megértését, valamint az új helyzetekhez való javító, kártérítési és alkalmazkodási mechanizmusokét.

Kérgé szinten, ismétlések útján kialakul a végrehajtandó cselekedetek (tevékenység acceptora) képe vagy programja. Ez irányba elindul a fordított információ, mely a végrehajtásban levő effektoroktól érkezik. A fordított afferentáció összehasonlítódik a kérgé programmal (tevékenység acceptora), és abban a mértékben, amelyben az eltérések megjelennek, érkezik a tettek javítási vagy kárpótlási parancsai.

A tevékenység acceptorának, a fordított afferentáció eltérésének megjelenése azonnal előidézi egy automatikussá vált tapasztalat által a tudatosító és irányító reakciót a hibák kijavításának függvényében.

A gyakorlás szerepe a tapasztalatok kialakulásában

A gyakorlás a tapasztalatok kialakításának alapvető feltétele, akkor is, ha az egyes, tanulásra vonatkozó megjegyzések egyetlen helyzet eredményét emelték is ki mint szerzeményt, mivel alakítja a magatartást.

A gyakorlás szisztematikus, szervezett ismétlést jelent, ellenőrzés és önellenőrzés által megkettőzve, a kívánt eredmény, egy magasabb tanulási szint elérése érdekében.

2.3.2. Figyelem és emlékezet általi tanulási folyamatok kondicionálása

2.3.2.1. A figyelem szerepe a tanulásban

A figyelem pszichikai funkció, mely nélkül nem valósulhatnak meg a tanulás által követelt folyamatok. Az anyagi világ reflektálódása az ember agyában az agykérget alkotó optimális ingerelhetőségű rekeszek tevékenysége által valósul meg. A maximális világossággal rendelkező területek – melyek az agy optimális ingerelhetőségű fókuszpontjainak eredményei – jellemzik a figyelem funkcióját. Meghatározhatjuk a figyelmet úgy, mint az ember azon képességét, hogy tájékozódni tud, vagy egy tárgyra, jelenségre, tevékenységre koncentrálni.

A pszichikai tevékenység ráirányítása egy tevékenységre, választást jelent egy jelenségtömkelegből, melyek fontosak az ember számára, vagy amelyek tulajdonságaik által kerülnek előtérbe.

A koncentráció mélyítést jelent, kitartást egy jelenségnél vagy cselekedetnél.

I. P. Pavlov megmutatta, hogy a figyelem gyökerénél a tájékozódási reflex áll, amely nem más, mint az analizátorok ráirányítása arra a forrásra, ahonnan a környező világ ingerei érkeznek.

Mikor az agykéregben megjelenik egy ingerlési fókuszpont, melyet egy erős, új vagy szokatlan inger idézett elő, ezen fókuszpont szomszédos zónáiban egy gátló folyamat megy végbe. Például, egy erős zaj arra készítet, hogy olvasmányunkat megszakítsuk, mivel az új ingerlési fókuszpont gátolja a többi, melyek az olvasást vezették (önkéntelen figyelem mechanizmusa).

A figyelem azonban aktív folyamat. Elhatározhatjuk, hogy folytatjuk az olvasást a zavaró zaj ellenére. Az akarat által kifejtett erőfeszítés a minket foglalkoztató problémára irányítja és koncentrálni a pszichikai tevékenységet. Abban az esetben, ha a figyelem egy másik formájával szembesü-

lünk, önkéntes figyelemről van szó. A. A. Uhtomomszkinak az érdeme, hogy kimutatta: az agykéregben egyes fókuszpontok dominánsak, mivel olyan gyengébb ingerek is feléjük irányulnak, melyek erősítik az elsőt.

A figyelem alapját ez a mechanizmus képviseli, mely megmagyarázza a tájékozódás lehetőségét azok felé a tevékenységek és jelenségek felé, amelyek minket különös módon foglalkoztatnak. A tanár, koreográfus, rendező, bárki más, de még a színész/koreográfusnövendék szavai is előidézhetik és megtarthatják ezt a domináns jellegű fókuszpontot, mely a koncentráció és a figyelem stabilitásának alapját képezi. A figyelem jelenségének magyarázatához hozzájárulnak más fiziológiai mechanizmusok, mint az aktiváló funkció és a hálózatos alakzat érzékszervi szűrése.

Lévén a pszichikai tevékenységnek egy jelenségre való irányítása és koncentrációja, a figyelem az érzékelési folyamatokat célozza (egy tárgy észrevétele), emellett az intellektuálisakat (egy bizonyos problémára gondolunk, megoldunk helyzeteket), valamint a motorikusakat is (a mozgások tudatos előkészítése és vezetése).

A pszichofiziológiai elemek vizsgálatából, melyek a figyelem alapját képezik, következik az a tény, hogy ez egy állandó harcból áll, valamint az elemek közötti egyensúlyból. Akármelyik pillanatban ingerek érkeznek az agykéregbe a környező világból, valamint az egyén belső világából is.

Ha az ingerek gyengébbek, ezek alárendelődnek a dominancia elvének, és az aktivitás folytatódik. Amikor erősebbek, ezek megzavarják az egyensúlyt, és akadályozzák a tevékenységet. Ezért nagyon fontos, hogy ismerjük a feltételeket, amelyek között dolgozunk, távolítsuk el, amennyire csak lehet, a zavaró tényezőket. Ha nem tudjuk kiküszöbölni, végezzünk edzést, hogy ne befolyásolhassanak negatívan.

Egy színész/koreográfusnövendék, vagy egy tanuló közösség együtt gyakorolhat a legjobb körülmények között, egy teremben vagy a színtéren, anélkül, hogy bárki zavarná őket. Ezek a színész/koreográfusnövendékek nem fogják

ugyanazt a teljesítményt nyújtani, amikor egy megtelt teremben dolgoznak, vagy kevésbé kényelmes színpadokon, nagyszámú és nem éppen civilizált nézőközönség előtt. Az új körülmények zavarni fogják a psziché normális tevékenységét, és különösen a figyelmet. Ilyen feltételek közepette szükség lesz egy pótló erőfeszítésre, a figyelem különös összpontosítására, hogy legyőzhessük a negatív állapotokat, melyeket ezek a körülmények okoztak. Az erőfeszítés annál hatékonyabb lesz, amennyivel jobban kifejlesztették a színész/koreográfusnövendékek a koncentrálókéességüket.

A figyelem *várakozás* és *előrelátás* akkor, amikor arra készülünk, hogy vállaljunk egy feladatot. Gondoljunk a színész/színész/koreográfusnövendék figyelmére, mielőtt a színpadra lépne, a táncosra, aki a zene első akkordjára vár stb.

A színész/koreográfusnövendék agyában különösen azok a gondolatok szerveződnek meg, melyek kapcsolatban vannak a figyelemmel, és azzal a tevékenységgel, mely végrehajtásra vár. Ezen az alapon valósul meg mindegyik reakció bizonyosfajta alkalmazkodása. Így lefékeződnek azok a reakciók, amelyeknek a frissítése elmarad, és azok „készülődnek”, amelyek biztosan használatra kerülnek.

A figyelem ezen tulajdonságai alapján kiválasztódnak azok a jelenségek, amelyeknek helyesen és teljesen tükröződniük kell a tudatban, és azok az eszközök (mozgási és tevékenységi), melyek a legmegfelelőbbek (motorikus-észlelő csomag).

Az ember lelki életében a figyelemnek az a szerepe, hogy javítsa az információk befogadását, feldolgozását a gondolkodás szintjén, és hogy biztosítsa a legmegfelelőbb reakciókat. Természetesen, nem teljesítheti ezeket a funkciókat, csakis szoros összefüggésben a pszichikai folyamatok tartalmának egészével.

A figyelem két különböző formában nyilvánul meg:

- a. önkéntelen figyelem,
- b. szándékos/önkéntes figyelem.

a. *Az önkéntelen figyelmet* az agykéreg sejtjeinek állapota és a külső ingerek tulajdonságai hívják elő. A környezet és az ingerek változásai, vagy egyes új, váratlan ingerek megjelenése elindítja a figyelem jelenségét. Elindul, hasonlóképpen, az erős ingerek hatására is, melyek az indukció alapján működnek, külső gátlás által.

b. *A szándékos figyelem* különbözik az önkéntelentől, a szándék és koncentrációs erőfeszítés útján indul be. A tanár, a koreográfus és a rendező utasításai, a feladatok, melyeket a tanulónak javasol az edzés/felkészülés folyamatában, a szándékos figyelem fő stimulusai.

Azoknak a feltételeknek, melyekben a tevékenység megvalósul, fontos szerepük van a stabil figyelem biztosításában, bár nem elégségesek. A tanulók szelektíven kell tájékozódjanak azon tárgyak és jelenségek felé, melyek a legfőbb befogadandó elemeket képezik. Miközben a tanár, koreográfus végrehajtását tanulmányozza, a tanuló figyeli nemcsak a mozgást a maga teljességében, hanem a különböző alkotóelemeit is, a közöttük levő kapcsolatot, a térbeli, időbeli és erőminőségeket.

A színész/koreográfusnövendékek figyelmi szintje annyira függ a külső feltételektől, melyekben megvalósul az edzési/felkészülési folyamat (hőmérséklet, fény, színpad, közönség stb.), mint bizonyos belső feltételektől is, melyek közül az első helyet a színészi tevékenység vagy az alkotóművészet motivációja foglalja el.

2.3.2.2. *A memória szerepe a tanulásban*

A memória a tanulás legigényesebb pszichikai folyamata, amely az ismeretek, tapasztalatok és jártasságok tulajdonságait biztosítja, és ezek felfrissítési lehetőségét különböző helyzetekben, melyek az egyetemi, művészeti vagy hivatásbeli tevékenységhez kapcsolódnak. A bevésés a központi idegrendszer azon jellemzőjén alapul, hogy képes megőrizni bizonyos kapott ingereket és létrehozni különböző kapcsolatokat a megfelelő idegközpontok között – melyek megfe-

lelnek ezen ingereknek – valamint frissíteni bizonyos helyzetekben ezen kapcsolatokat. Nevezhetjük a tapasztalatok bevéső, rögzítő, felismerő és felfrissítő pszichikai folyamatának.

A mozgások rögzítése

Általában a tánc- és színművészetben a tanulók fő feladata a mozgások emlékezetbe vésése, valamint ezek alapján a motorikus tapasztalatok kialakítása és megerősítése. A mozgások megfelelő bevésése helyes kivitelezést eredményez, egy megfelelő jártasság lehetőségét.

A mozgások memóriája a gyakorlatok, mozgáselemek, mutatványok vagy a diák/tanár által kivitelezett koreográfiák teljes reprezentációjából áll. Ezen reprezentációcsomag komplex és változatos lehet azoknál, akik gazdagabb motorikus tapasztalatokkal rendelkeznek. Nekik minden gyakorlat, koreográfia, előadás egy tulajdonság-sorozat segítségével írható le, melyek keretén belül azon tulajdonságoké a „főszerep”, melyek formákhoz, irányokhoz, sebességekhez, ritmushoz stb. kötődnek.

A mozgások bevésése aktív folyamat, mely ugyanúgy áll a saját mozgások memorizálásából, mint azokból, melyeket nevelő céllal hajtott végre a tanár, vagy azokból, melyeket különleges nyelvezettel adtak elő.

A bevésés szintje függ attól a fokozattól, melyen a színész/koreográfusnövendékek magukévá teszik a tanulásra kitűzött feladatokhoz szükséges tevékenységeket, valamint a tanulási folyamatban való részvétel tudatosságának mértékétől. Ha hiányozna a mozgások memóriája, egyetlen cselekedet sem lenne lehetséges, és nem lehetne felbecsülni egyetlen kitűzött és végrehajtott mozgás közötti kapcsolatot sem.

A táncórákon, különösen a koreográfiában, a mozgások bevésésének igen nagy jelentősége van, mivel az egymást követő mozdulatok megjegyzésének alapján, valamint egyes specifikus alaptulajdonságok alapján véghezvihető a motori-

kus jártasságok kialakítása és tökéletesítése. Egy koreográfia egész sor mutatványból és elemből áll, mozgássorozatokba rendezve, melyeket először emlékezetbe kell vésni, utána pedig gyakorolni tanulás és tökéletesítés végett.

Egy pontosabb magyarázat érdekében be szeretnék mutatni egy K. A. Szkobenjikov-tanulmányt a torna területéről, ahol a mozgások emlékezetbe vésése a szabad gyakorlatok tanulásának idején a motorikus memória következő tulajdonságait mutatja be. Ezeket a megfigyelt kísérletalanyokon fedezték fel:

1) „a mozgások bevésése a szenzoros és logikai alkotóelemek észlelésén alapszik: az izom erő kifejtésén, a mozgás észlelésén, a kilengésén, a sebességén, a mozgások és ritmusok tempóján, a tér- és időbeli kapcsolatokra vonatkozó döntéseken, valamint a mozgás elemei közötti kölcsönös kapcsolatokon.

2) a mozgás emlékezetbe vésése racionális úton történik, a megértés alapján.

3) a mozgás megértése a mozgás teljességének és alkotóelemeinek a reprezentációjához alakul ki. Az egész mozgás reprezentációjának kialakítása a végrehajtási terv létrehozásához vezet. Ebben a helyzetben fontos szerep jut azon reprezentációknak, melyek a lerakódott tapasztalatok révén alakulnak ki, az alany különböző megpróbáltatásai közepette.

4) a mozgás emlékezetbe vésése szimultán történik az előadás fejlődésével, a mozgás sematikus reprezentációjától a világos reprezentációig, a kitisztuló vizualitás és a mozgás minden egyes alkotóelemének motorikus reprezentációjától a mozgás egészében való reprezentációig.

5) a gyakorlat teljes reprezentációjának kialakulásában nem minden elem vésődik be egyformán jól. Leginkább a főbb elemek vésődnek az emlékezetbe, az alapok, melyekben nagy izomcsoportok vesznek részt, és a test szokatlan helyzetekbe kerül.

6) az emlékezetbe vésés akkor hatásosabb, amikor az illető megtanulja a teljes mozgás- kombinációt, mely az egész gyakorlatot alkotja.”

Egy különös vetületet jelentenek azok a helyzetek, melyekben a színész/koreográfusnövendéknek meg kell jegyeznie nemcsak a saját mozgásait, hanem a külső helyzeteket is, melyek a tevékenység sikeres végrehajtásához vezetnek. A gondolkodáson kívül a memorizálás az ideomotorikus reprezentációkra támaszkodik, melyek előállítják azon mozgásokat, melyeket a színész/koreográfusnövendék végre fog hajtani a gyakorlat, a gyakorlati séma vagy az előadás idején.

A fentebb bemutatottak vizsgálatakor leszögezhetjük a motorikus tevékenységek hatékony bevéséséhez szükséges feltételeket:

a) a gyakorlat megértése, az illető motorikus tevékenységekről alkotott fogalmak pontos és világos kialakulása, ezek beillesztése a fogalmak rendszerének egészébe, melyek a motorikus cselekedetek családjára vonatkoznak, és magukban foglalják: a motorikus tett világos reprezentációját teljes egészében, összhangban a végrehajtás racionális elveivel.

b) a figyelem ráirányítása a saját mozgások észlelésére és a konkrét tevékenység helyzeteire, melyeket a szóbeli elemzés követ, úgy a saját, mint a pedagógus elemzése (mint ellenőrzési eszköze annak a módnak, ahogyan a diák megértette és megjegyezte az elemek egymásutániságát).

c) A motorikus tevékenységek megisméltése mint bevésési módszer, de a megfelelő észlelések és jártasságok kialakulásának módszere is. Ebből következik az a tény, hogy a motorikus tevékenységek memorizálása szorosan kapcsolódik ezek megvalósítási folyamatához, a motorikus jártasságok kialakulásához.

2.3.2.3. Az anyag rögzítése

A tanulási folyamatban a rögzítésnek nagyon fontos szerepe van, mivel biztosítja az ismeretek, észlelések és jártasságok tartósságát. Ahhoz, hogy létrehozzunk egy minél tartósabb rögzítést, szükséges az anyag ismétlése.

Testneveléskor a motorikus tevékenységek ismétlésének kétszeres célja van:

- a) motorikus minőségek fejlesztése,
- b) a technika tulajdonságai, melyek egy idő után motorikus jártassággá alakulnak.

A technikai tulajdonságok céljából létrehozott reprezentációk elvezetnek a motorikus jártasságok kialakulásához és tökéletesítéséhez, valamint azon képesség tanításához, hogy különböző helyzetekben alkalmazásra kerüljenek. Kiemeljük azt a tényt, hogy az ismétléseket úgy kell megvalósítani, hogy megegyezzenek egy sor szabállyal, melyeket a testnevelés metodikája határoz meg általában és bármely másik sportág módszertana.

Amikor a motorikus tevékenységek területéhez tartozó hatások ismétlésére utal, P. A. Rudik megmutatja, hogy „a fizikai gyakorlatok megtanulásának kezdeti fázisában az ismétléseknek az a feladatuk, hogy ellenőrizzék a motorikus reprezentációk helyességét, melyek a végrehajtás maximális érthetőségének és pontosságának alapját alkotják. A következő fázisban az ismétlések a különböző mulasztások kijavítását követik, melyek még léteznek a gyakorlat reprezentációjában, azért, hogy utolsó fázisként létrejöjjön az igazi edzés, melynek során a memóriában rögzül a gyakorlat pontos alakja”.

Befejezésként ki kell hangsúlyoznunk, hogy az ismétlések és természetesen a tanulás hatékonysága függ a színész/koreográfusnövendékek hozzáállásától a tanulási folyamatban, erőfeszítésüktől, hogy logikusan és önkéntesen vessék be az információt, a módozattól, ahogy időben bemutatják a cselekvés célját, valamint azt, ahogy ez az érdekeikhez és érdeklődési körükhöz kapcsolódik.

II. FEJEZET.

A KUTATÁS CÉLJA, FELADATA, SZERVEZÉSE ÉS METODOLÓGIÁJA

1. A KUTATÁS CÉLJA ÉS FELADATA

1.1. A kutatás célja: a színész/koreográfusnövendék felkészítésének tökéletesítése, ezen pszichológiai edzések segítségével, hogy csúcspontra juttassuk a kreatív- és imaginációs teljesítményeket a művészi alakítás fejlesztésének, és a színész/koreográfusnövendékek személyiségfejlődésének érdekében.

1.2. A dolgozat feladata

1. Az ideomotoros reprezentációk bevezetési lehetőségének tanulmányozása a tánc elméleti- és gyakorlati megismerésébe, a színész/koreográfusnövendékek személyiségfejlődésének érdekében.

2. Az egyensúlyi készség szintjének felbecsülése, a pszichológiai felkészítési módszerek alkalmazása nyomán (tudatosítási technikák, légzés, lazítás, pszichoton edzés, mentális edzés, irányított képzelet).

3. A tartalom, eszközök és ideomotoros reprezentációk fejlesztésére irányuló módszerek meghatározása, a színész/koreográfusnövendékek személyiségének fejlődése.

4. Az ideomotoros reprezentációk fejlesztése a színész/koreográfusnövendékeknél, az elmélet kidolgozása, és a kísérleti alkalmazás, a teljesítményhez szükséges koordinációs mutatók-, és a diákközösség homogenizálása érdekében.

A fentiek elfogadásával a dolgozat követni fogja a táncok felkészítési- és színpadra alkalmazási módszereinek és eszközeinek optimalizálását (specifikus és nem specifikus), és

nem csak, hiszen párhuzamosan ezzel, a hangsúly a színész/koreográfusnövendékek személyiségfejlődésére esik, egy kiszűrési mód kiválasztásával, mely a személyes- vagy a csapatos tudatosítás teljesítményére irányul, a perspektivikus elosztás és válogatás érdekében, hogy a színészi/koreográfusi alkotás megvalósulhasson.

2. A KUTATÁS SZERVEZÉSE ÉS METODOLÓGIÁJA

2.1. A kísérleti alanyok, és a lebonyolítás helye

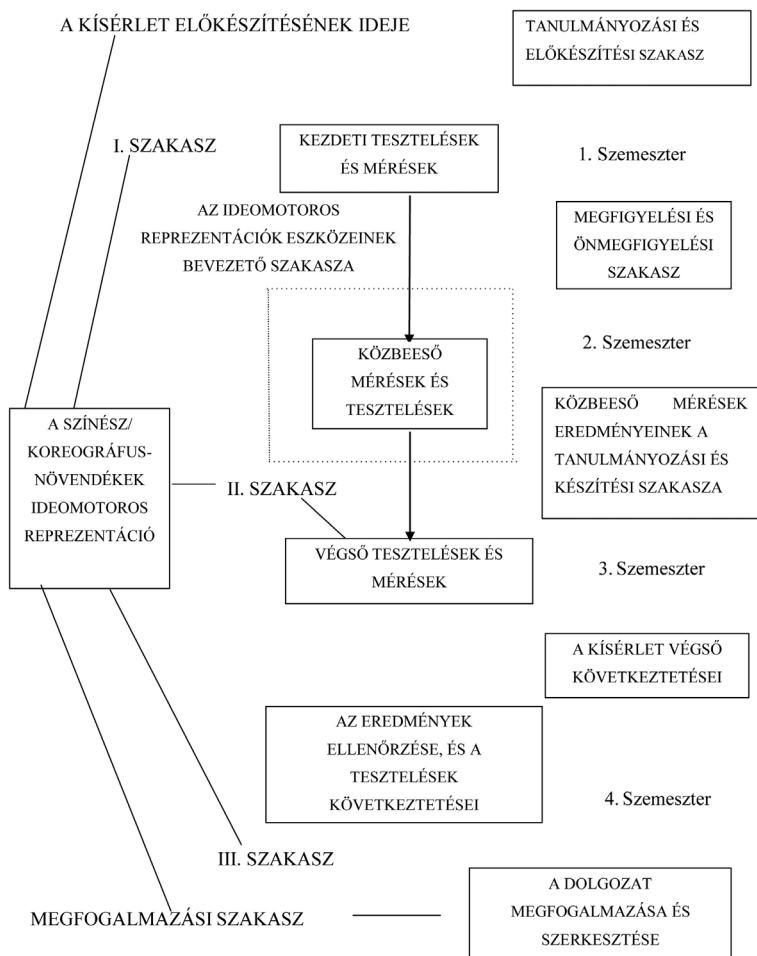
A kísérleti csoport 15 alanyból állt (8 lány és 7 fiú, a harmadéves színész csoportból), meg a megfigyelő csoport 12 alanyból állt (4 lány és 8 fiú, az elsőéves színész csoportból) a Marosvásárhely-i Művészeti Egyetemről. A kísérleti csoport felkészítésével alulírott foglalkozott szervezés tekintetében, az összehasonlításhoz pedig, a megfigyelő csoporttal pedig csak alkalom adtán, de állandó kapcsolatban és együttműködésben azon igyekeztünk, hogy véletlenszerű legyen, a kísérlet hitelessége végett. A tesztléseket a Marosvásárhely-i Művészeti Egyetem balett-termében hajtottuk végre.

2.2. A kísérlet fázisai

A kísérlet fázisokban ment végbe, a program tartalma pedig magába foglalta a pszichomotorika alkotóelemeinek, és az alanyok ideomotoros reprezentációinak (első fázis) kezdetleges morfológiai- és fiziológiai paramétereit (specifikus).

A második szakaszban pontosítottuk az alapkísérlet közbeeső- és végső tesztléseit, az alanyok felkészítési programja nyomán, együtt a közbeeső- és végső tesztlések morfológiai- és funkcionális paramétereivel. Az utolsó szakasz az eredmények ellenőrzését tartalmazza, a tesztlések követ-

keztetéseit, statikus-matematikai analízist, és a kísérlet végső eredményeit. A kísérlet két évet ölel fel, melyből az elsőt az előkészületeknek szenteltünk, az eredmények értelmezésének, és a dolgozat megfogalmazásának, a második évet pedig megfigyelésre, tesztelésre, és a független változónak a valódi kísérletbe történő bevezetésére.



5 Ábra: A kutatás megszervezése

2.3. *Alkalmazott kutatási módszerek*

2.3.1. A szakirodalom ellenőrzése és általánosítása

A szakirodalom ellenőrzésének célja az volt, hogy megalapozza a megközelítést, és a hipotézis bizonyíthatóságának alkalmazhatóságát. A szakirodalomhoz tartozó, és az ideomotoros reprezentációkra vonatkozó összes információ azonosítása és összefoglalása: a pszichomotorika-, anatómia és fiziológiai-, biomechanika, észlelési tényezők a színművészetben, táncban – könyvek, publikációk tanulmányozását jelentette minden egyes ágra vonatkozóan.

A szakirodalom tanulmányozása a témára vonatkozó információkkal kapcsolatosan folyamatos megvizsgálás követte, a probléma azonosítása által, összefüggésben a dolgozat hipotézisével, valamint a kutatási módszerek kiválogatását, az eszközökét, a matematikai-statisztikai számítások megválogatását, melyek hozzásegíthetnek a kapott eredmények értelmezéséhez a kísérletezés-, és a következtetés helyes megfogalmazása után.

A szakirodalom megvizsgálása nem egyszerű összefoglalása az alapvető dolgozatoknak, hanem logikus kutatás, mely „elvezet a következtetések hitelessé tételéhez, a hipotézisek átismétléséhez, az elmélet újraolvasásához, és az ajánlatok hozzáillesztéséhez” (Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson – 1997). Az ideomotoros reprezentációk tanulmányozása a színházművészetben előidézhet bizonyos megállapításokat, melyek a színész/koreográfusnövendékre vonatkoznak: felkészítési fok, a diák azon képességei, hogy alkalmazkodjon a színházművészet feltételeihez és követelményeihez, koncentrációs képességek, rendszerezés, a megoldás megtalálása, és a cselekvés, vagy alkalmazkodási- vagy küzdés-képtelenség, bizonyos rejtett, negatív lelkiállapotok jelenléte stb.

A jelenség megközelítése, mint olyan, és ebből a szemből való ellenőrzése után azt mondhatjuk, hogy a színész/koreográfusnövendékek ideomotoros reprezentációinak tanulmányozása meghatározza ezek teljesítményének a

növekedését. Meggyőződésem, hogy a jövőben a színész/koreográfusnövendékek felkészítése a teljes edzést fogja célozni (lásd az 1. Sémát), ami automatikusan feltételezi a pszichológiai felkészítés módszereit, meghatározva az ideomotoros reprezentációk szerepét és helyét a színházban, és általában a táncban. A szakirodalomból azokat a módszereket válogattam ki, amelyek alkalmasak a jelenvaló kutatáshoz, és főleg a kutatás metodológiájához, a statikus számítások-, és az eredmények értelmezési lehetőségeihez, a fizikai tevékenységben.

2.3.2. A munkamódszer megválasztása

A munkamódszert a meta-analízis alapján választottuk ki, mely a kutatásom két pontjának kellett, hogy megfeleljen:

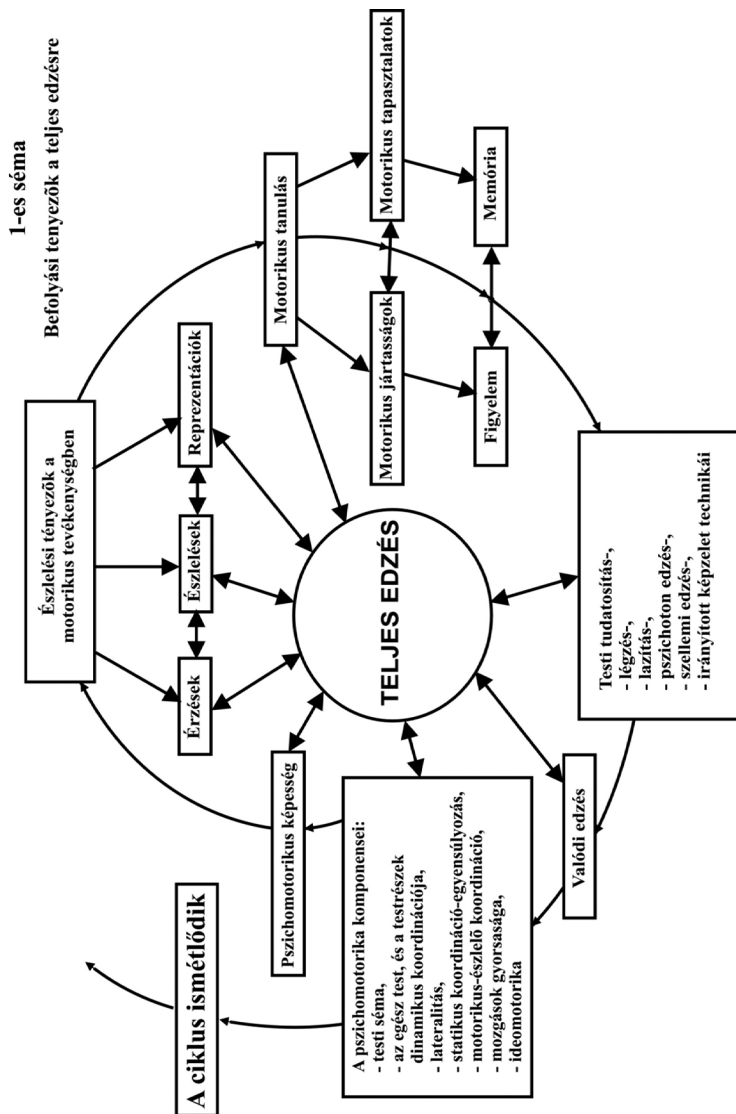
A) az alapmetodológiának meg kell felelnie az eredményként kapott következtetéseknek a szakirodalom ellenőrzése során,

B) a különböző tanulmányok eredményeit egy metrikus standarddal kell megfeleltetnünk, mely lehetővé teszi a statisztikai technikák alkalmazását ellenőrző eszközként.

A standard eltérés a közös metrika, mely a kísérleti csoport és a megfigyelő csoport közötti különbségeket méri.

Azt akartam, hogy a kutatás mennyiségi eredményeit összekapcsoljam a minőségekkel, kihangsúlyozván az utóbbit, ami véletlenül is megtörténik az kísérleti alanyok alacsony száma miatt, behozván így a hibalehetőséget a matematikai adatok elemzésében, a tesztelések eredményeinek diszperziója során.

Abból a gondolatból indultam ki, hogy minden kutatási problémánál többféle kutatási módszer használható, és ezek alkalmazása különböző eredményeket ad a témára vonatkozóan. A problémák meghatározása, a hipotézisek megfogalmazása és az elméleti háttéré, a kísérleti tanulmány elkészítése, az alanyok kiválasztása, a bevezető, az adatok begyűjtése és ezek értelmezése, valamint az elmélet kidolgozása a minőségi kutatás alapján történt.



2.3.3. A megfigyelés

„A megfigyelésnek – mely egy alany, egy folyamat, vagy a kutató érdeklődését felkeltő megnyilvánulás aktív (akaratlagos) és szisztematikus megfigyeléséből áll, valamint az adatok kritikus hozzáállással végzett rögzítéséből, melyek az adott tény létezését bizonyítják.” (Pavel Apostol – 1958), és amely „szisztematikusán és tematikusan végzett, határozott, és körülhatárolt céllal.” (Mihai Epuran – 1979) – volt egy nagyon fontos aspektusa: véletlenszerű tényezők felfedezése, melyek befolyásolhatják a mozgások reprezentációit a felkészítés/edzés nyomán, akárcsak a diákok/alanyok viselkedését a testi tudatosítás technikáinak prizmáján keresztül, valamint a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében, és a művészi alkotásban.

Elsősorban megfigyeltük a színész/koreográfusnövendékeket a felkészítés/edzés helyzetében, és a művészi alkotás titkainak lerakódása során, a következő nézőpontokból:

- annak módját, ahogy az alany gyakorlatba ülteti a pszichológiai felkészítés módszereit (az előadás előtt, közben, és után),
- annak mikéntjét, ahogyan az alany fejlődik a művészi tevékenység megközelítésében,
- hogyan uralja a táncban a forgásokat és az egyensúlyt,
- hogyan viselkedik a színpadra alkalmazás tevékenységében,
- hogyan irányítja saját motorikus szervezését (önkontroll),
- milyen a munkához való viszonya az órák alatt.

2.3.4. A tesztek módszerei

„A teszt egy meghatározott probléma, mely magába foglalja a megvalósítás terhét, mely minden megfigyelt kísérleti alanynál azonos, bizonyos határozott technikák alapján, a siker, vagy a bukás felbecsülése érdekében, vagy a siker számbeli értékének a feljegyzésében. Ez a teher viszonylagos lehet az elsajátított ismeretek, valamint a mentális- és

szenzo-motorikus funkciók miatt” (H. Pieron, 188). Azok a tesztek, melyek a színész/koreográfusnövendékek egyensúlyi fejlesztését szolgáló módszerek hasznosságának bizonyítását szolgálták, a következők:

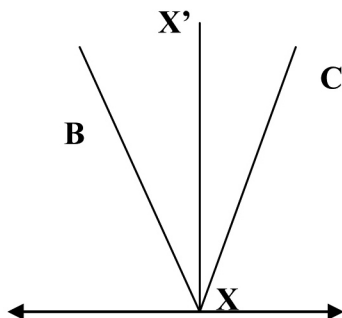
1. *Dinamikus egyensúly tesztje (szenzomotorikus koordináció)*
– *Egyenes vonal*

– melyet úgy végzünk, mint a távolság felmérésének próbáját, mely bizonyos távolság megtételét jelenti egy egyenes vonal mentén (esetünkben 8 méter, melyet a földön húzunk meg, és az alany szemét bekötjük).

A kísérlet irányítója krétával X-et rajzol az alany talpai közé, majd elvégzi a következő méréseket:

– a jobbra való eltérés a vesztibuláris-motorikus koordináció szintjét jelöli, a bal oldali pedig az egyensúly szintjét,

– eltérés előre: a túlértékelésre vonatkozó készséget jelöli, míg a hátrafelé való eltérés az alulértékelést, 0 eltérés a helyes.

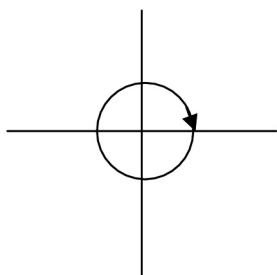


6. Ábra: Az alanyok fejlődésének előrejelzése az egyenes vonal mentén.

2. Matorin teszt

Egy olyan próba, amelynek segítségével az általános koordinációt vizsgálják, és abban áll, hogy helyből induló ugrásokat végeznek, minél több fordulással a test hosszanti tengelye körül. A teszt első alkalmazását A. N. Matorin végezte 82 alannyal, akik 70 és 420 fok közötti eredményeket értek el, azzal a megkötéssel, hogy az átlagos nyitás balra 288 fokos volt, jobbra pedig 249 fok. A tesztet úgy végezzük, hogy húzunk egy 30-35 cm-es vonalat a földön, észak-dél irányban. Az alany beáll arccal észak fele, lábait a vonal két végére rögzítve. A méréshez iránytűt és vonalzót alkalmazunk, elhelyezve őket az alany talpai között, miután földet ért. Az ugrásokat előbb balra, majd jobbra végezzük, feljegyezvén mindkét irányban az eredményeket. A szerző a következő viszonyítási értékeket ajánlja:

- 180-270 fok – elégséges (minimum),
- 217-360 fok – jó,
- 361 fok fölött – nagyon jó.



7. Ábra: Matorin teszt – A forgás ábrázolása

3. „Flamingó” általános egyensúlyteszt (EF)

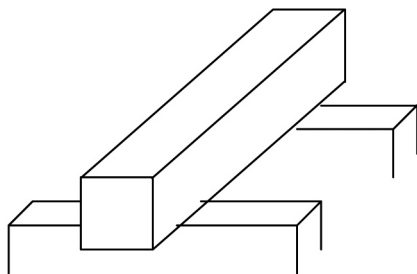
Abból áll, hogy egy teljes percig megőrizzük egyensúlyunkat egy korlátozott felületen. A felület egy 50 cm hosszú, 4 cm magas és 3 cm széles gerenda, két, egyenként 15 cm hosszú és 2 cm széles tartón. Retúr nélküli kronométert

alkalmazunk (automatikusan 0-án), hogy el lehessen indítani és megállítani, az idő méréséhez.

Az alany lábon áll (azon, amelyiket biztosabban használja), a gerenda hosszanti tengelyével megegyezően, igyekezően, hogy megőrizze egyensúlyát minél hosszabb ideig. A szabadon levő lábat behajlítjuk, és megfogjuk az ugyanazon az oldalon levő kezünkkel. A gerendán való egyensúlyba helyezkedéshez az alany megkapaszkodik a kísérlet vezetőjének kezébe. A tesztelés azután kezdődik, hogy az elhelyezkedésnek vége. Igyekszünk egy egész percre megőrizni az egyensúlyt. A teszt megszakad, és büntetést alkalmazunk az egyensúly elvesztésekor (például, ha a kéz elengedi a lábat, vagy a test bármely része kapcsolatba kerül a talajjal). Minden megszakítás után újabb próbálkozás kezdődik, amíg letelik a perc.

A teszt eredményét a próbák száma adja, melyek a gerendán való egyensúly 1 percre való megőrzéséhez szükségesek.

Ha az alany több, mint 15-ször megszakítja a kísérletet az első 30 másodpercben, a tesztnek vége, és az alany 0 pontot kap, ami azt jelenti, hogy képtelen elvégezni a tesztet.



8. Ábra: Flamingó teszt gerendája

2.3.5. Pedagógiai kísérlet

A kísérleti módszer (a kísérlet), egy halom ötleten keresztül, a következőkből állna:

- kísérletek végrehajtásából, hogy ellenőrizzük egy ötlet értékét (provokált megjegyzés),
- két jelenség feltételezett kapcsolatának ellenőrzése (hipotézisben megadva), kihívás és ellenőrzés által,
- a kapcsolat felfedezése, mely két változó között létezhet (feltaláló kísérlet),
- egy munkamódszer kikísérletezése (irányított kísérlet),
- funkcionális kapcsolat megállapítása egy függő- és egy független változó között (funkcionális kísérlet),
- egy jelenség előállítása vagy szándékos megváltoztatása, hogy megfelelőbb feltételek között tanulmányozhassuk.

A kísérletben felhasznált szakaszok:

1. A téma leszögezése, összefüggésben a követelményekkel, lehetőségekkel és a kutatóval,
2. Haladott hipotézissel összefüggésben levő, magyarázó változók kiválasztása,
3. A kísérleti helyzet megállapítása,
4. Az alanyok kiválasztása a megfigyelő- és kísérleti csoportokba,
5. A változók megváltoztatása és ellenőrzése (mérése),
6. A kísérleti adatok feldolgozása,
7. A kutatási jelentés megfogalmazása.

Ennek a dolgozatnak az összeállításában a kísérlet két tulajdonságára alapoztunk – provokált – független változó előállítása, és ennek hatásai, és hivatkozott – a független változó aktív a kísérletező beavatkozása nélkül is, akinél a különbségek az életkor és nem tulajdonságából állhatnak.

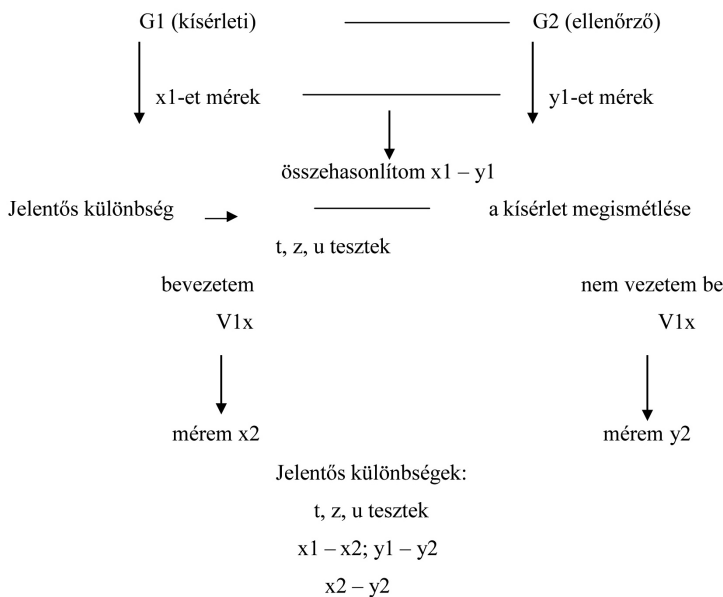
Munkamódszerként a természetes kísérletet választottan, melyen keresztül az ellenőrzési kísérlet megőrzi természetes tevékenységi feltételeit.

Kísérleti változók, és ezek ellenőrzése

Ez a projekt-típus, véletlenszerű csoportok összehasonlításán keresztül, két csoportra vonatkozik, melyek egyenértékűek voltak a kísérlet kezdetén, és határozott céllal rendelkeztek, mely nem más, mint a foglalkozás által előidézett változások. A kísérleti csoportban végbement változások fontosabbak, mint a megfigelőcsoportban.

Ezt a kísérlettípust azért alkalmaztam a dolgozatban, hogy bebizonyítsam a felhasznált eszközök és módszerek hatékonyságát az egyensúly fejlesztésében, mely a specifikus végrehajtás koordinációjához elengedhetetlen a színházművészetben.

Két egyenértékű csoportot alkalmaztam, a változó minden egyes értékére, a fent említett teszteléseknél, és a 9. Ábra szerint cselekedtem:



9. Ábra: Kísérlet

Ez a projekt-típus, a véletlenszerű csoportok összehasonlításával, két csoportra vonatkozik, melyek egyenértékűek voltak a kísérlet elején, mivel fő célunk az edzés által kiváltott változások megfigyelése.

Ezen kísérleti csoportra vonatkozó változások sokkal fontosabbak, mint azok, melyek a megfigyelő csoporton mentek végbe. Alkalmaztam még, a sportnak köszönhetően, a változók értékeihez egy-egy különálló csoport összehasonlító értékeit (lányok vagy fiúk), ugyanabból a kísérleti csoportból, követvén ugyanarra az edzésre adott választakat mindkét csoportnál, a válaszokat nemi- és individuális szempontból ellenőrizve.

2.3.6. Az eredmények matematikai-statisztikai feldolgozásának módszere

Nyugodtan alapozhatunk a statisztikára, hogy lássuk, különböznek-e a csoportok. Megjegyzendő, hogy a statisztika nem fogadja el a kísérleti hipotézist. Csak a logikus gondolkodás, a kísérlet helyes tervezése, és egy pontos elméleti csomag válhat hitelessé. A statisztika megmutatja, ha a csoportok különbözőek, de nem mondhatja meg, hogy miért. A logikus módszerek alkalmazását ahhoz, hogy kapcsolatot létesítsünk ok és hatás között azután, hogy jelentős különbségeket találtunk, óvatosan kell végezni, hogy minden lehetősegre odafigyelhessünk.

A statisztikai módszer egy sor megjegyzés elemzésének objektív módszere. Azért használjuk, hogy adatokat elemezhessünk, hogy meghatározhassuk a változók közötti kapcsolatokat, és a csoportok közötti különbségeket. A dolgozatomban alkalmazott statisztikai módszer az alapkonceptiókra hivatkozik: a fő törekvés mértéke, változékonyság és normális eloszlás. A statisztikai módszeren keresztül igyekeztem megoldani főképpen két problémát: meghatározni a jelentőséget, és felbecsülni a fontosságot. A jelentőség alatt azt értjük, hogy a kapcsolat vagy a különbség megbízható – hogy számíthatasz arra, hogy újra megjelenik, ha a tanulmány

megismétlődik. A fontosság az eredmények értékére vonatkozik – ha van, vagy nincs következményük.

A dolgozatomhoz számítógépet alkalmaztam, a gyorsabban számítások miatt, ugyanazon adatok több jellemzőjének változékonysága miatt, és azon hibák felszámolása érdekében, melyeket elkövethettem volna.

Az *S.P.S.S. (Társadalomtudományok Statisztikai Csomagja)*, mely elterjedt a világon a kollégiumokban és egyetemeken, mely könnyen kezelhető, és minden kutató kezeügyében van. Ennek a módszernek megfelelően kiszámítjuk az átlagot a középarányos képletével, ezt kivonjuk minden értékből, mely az adathalmazban van ($X-M$), az eredményt négyzetre emeljük, összeadjuk a négyzeteket, majd ezt a számot elosztjuk az alanyok számával, mínusz egy, majd négyzetgyököt vonunk a kapott eredményből.

Az átlag, és a standard szórás alapjellemzőket jelent egy adathalmazban. Ha a standard szórás nagy, akkor valószínűleg az átlag nem helyes az adott sorra vonatkoztatva. Körülbelül az összes adat 68%-a a +1, -1 határértékek közé kell, hogy essen, körülbelül 95% a +2, -2, és 99% a +3, -3 értékek közé, mely adatok normális eloszlásra utalnak.

A gyakori módszerek közül egyik, mely két vagy több megjegyzéssorozat közötti különbség felbecsülésére szolgál, a chi-négyzet, melyet az adatok ellenőrzésére használtam.

2.3.7. Az adatok minőségi-mennyiségi értelmezésének grafikus módszere

Az eredményeket grafikusán is ábrázoltam, mely megadja annak lehetőségét, hogy az alanyok eredményeit, és azok fejlődését megsejtelhessük, vagy összehasonlítsuk. Ugyanazt a statisztika-programot használtam, az *S.P.S.S.*-t, a statisztikai adatok grafikus megjelenítése érdekében, a lineáris-, körkörös grafikonokat alkalmazva, területtel, vagy anélkül, az alanyok számától függően, vagy az alcsoportoknál (lányok, fiúk), összehasonlítva a megfigyelő csoporttal stb. A grafikonokat és azok értelmezését egyedül végeztem,

összehasonlítva a lányokat és fiúkat, és a színész/koreográfusnövendékek páronkénti adatait.

A kérdés megoldása a szabad változók beazonosítása és meghatározása által (testi tudatosítás technikái, mentális edzés módszerei, és irányított képzelet), valamint a függő változóké (a mozgás ellenőrzésének szabályozása, a figyelem összpontosítása, eredmények a teljesítmény tervében, pszichomotorikus mutatók) szisztematikus.

A téma kiválasztása színész/koreográfusnövendékek csoportjainak gyakorlati szükségletéből ered. A megoldandó kérdéseket az anyagi lehetőségek keretén belül gondoltuk ki, gyakorlati elérhetőségek révén, melyek kézügybe estek a kutatáshoz, és azon jellemzők függvényében, melyeket a tánc, a színész/koreográfusnövendék kreativitási művészete, és személyiségének kiaknázatlan archívuma magába foglalnak.

III. FEJEZET. A PSZICHOLÓGIAI FELKÉSZÍTÉS ESZKÖZEINEK ÉS MÓDSZEREINEK TARTALMA

1. AZOK A TÉNYEZŐK, AMELYEKRE KÉPZÉssel/ FELKÉSZÍTŐ FOLYAMATTAL HATNI LEHET A SZÍNI/ KOREOGRÁFUSNÖVENDEK SZEMÉLYISÉGÉNEK ÉS MOZGÁSKULTÚRÁJÁNAK FEJLESZTÉSE ÉRDEKÉBEN

Összességében véve két szempontja van a színi/koreográfusnövendék tehetségének és képességeinek: az egyik az örökölt, a másik azon felkészítő folyamat által megszerzett (javított) képességek, amelyek a testbeszéd, a ritmika és a tánc gyakorlataival fejleszthetők ki.

Ezek a művészi alakítás és a színpadi tánc tevékenységein belül nyilvánulnak meg, attól függően, hogy a színi/koreográfusnövendék milyen könnyedséggel tudja elvégezni a koreográfiával kapcsolatos alap- vagy sajátos technikai elemeket.

Erre a következtetésre jutottam az évek során, amióta ezzel a „teljes előadással” – a *tánc*cal foglalkozom, a különböző felkészültségű színi/koreográfusnövendékek viselkedési szokásait figyelve felkészülés közben, olyan bonyolultabb gyakorlatok elvégzése során, amelyek nagyobb egyensúlyérzékét és koordinációt igényeltek.

Azok a diákok alkalmazkodtak hamarabb, és hajtották végre helyesen a gyakorlatokat, akik képzetebbek voltak a tánc és a színészkedés művészetében is.

Másrészt pedig ugyanazon csoporton/közösségen belül eltérések vannak a végrehajtás pontosságban, ez esetben az örökölt „poggyász” nyomta rá a bélyegét a végrehajtásra.

E két jelenségen, az öröklődésen és a képzésen/felkészítő folyamaton kívül, más, olyan egyéntől függő tényezők is észrevehetőek, amelyek az egyensúlyérzékenységet és a koordinációt befolyásolják, mint például: az életkorbeli változásoknak köszönhető szomatikus és fiziológiai sajátosságok, és az egyén „belső egyensúlya”, amely a saját pszichikai jellegétől függően nyilvánul meg. Itt még beszélhetnék az egyén típusáról, aki lehet intro- vagy extrovertált, temperamentumáról, tanulási készségéről, figyelem és koncentráció fokozatáról, összefüggések felhasználási lehetőségeiről, kedvéről, és még sok másról, amelyet az elméleti részben, a pszichomotorikáról szóló fejezetben már megvitattam.

Ugyanakkor úgy gondolom, hogy maga a színpadi tánc koreográfiájának elsajátítása és elvégzése, valamint a színi/koreográfusnövendék minél többszörös fellépése a színpadi deszkákon olyan tényezők, amelyek kedvezően befolyásolhatják a képzést/felkészítő folyamatot, az előbbiek közvetlenül, az előadások pedig a serkentő, pozitív tényezők által.

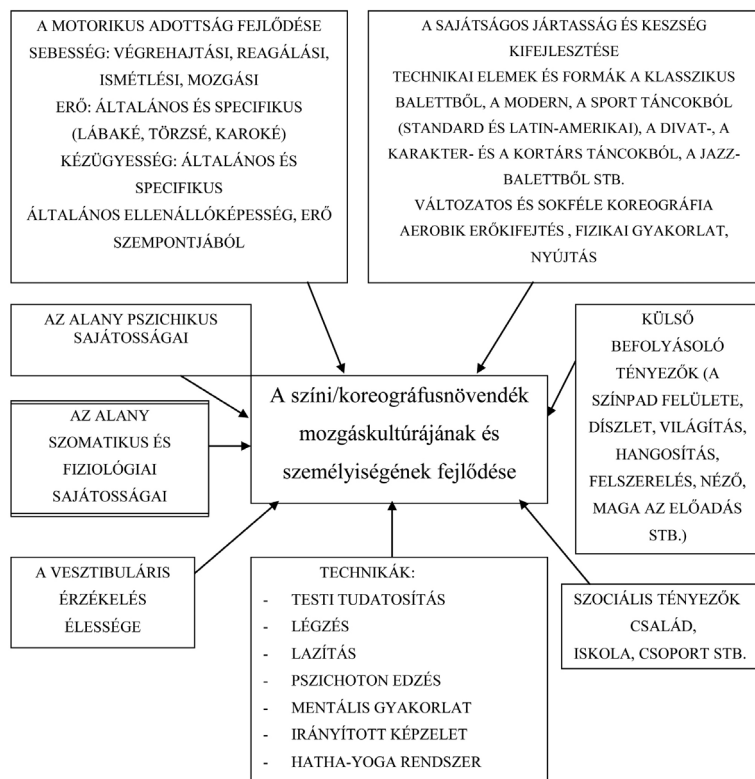
A képzésen/felkészítő folyamaton belül megkülönböztethetőek a motorikus készségeket fejlesztő nem-specifikus gyakorlatok (a hát, a láb és a kar izomereje, gyorsasága, amely mindkét partnernél azonos kell legyen a tánc, a mozgékonyt és ügyességet igénylő mozdulatok helyes végrehajtása közben – a mi esetünkben a színi/koreográfusnövendékeknek –, ez a sajátos technikai gyakorlatok alapja; és az ellenállóképesség); valamint az előadás tónusának fenntartásához szükséges minőség is. Ez az úgynevezett „energia feltöltődés”, ami egy nagy szembesítés előtt jellemző – szembesítés a közönséggel.

Lennebb felvázoltam egy ábrát a tényezőkkel, amelyek befolyásolják a mozgáskultúra és a színi/koreográfusnövendékek személyiségének fejlődését a képzés/felkészítő folyamat során: *2-es Táblázat*.

Észrevesszük, hogy ezek közül az öröklődési tényező rányomja a bélyegét a vesztibuláris érzékelés élességére. Ugyancsak ez járul hozzá az egyén szomatikus fejlődésének

követéséhez, mely a fiatalkor sajátos fiziológiai fejlődésével együtt – mivel abban a korban van, amikor az egyén professzionális és szociális beilleszkedése megtörténik – a képzés/felkészítő folyamat és a fejlődés befolyásolásáért verseng.

Egyéb, pillanatnyi befolyást eredményezhetnek a környezet vagy a pszicho-szociális tényezők, amelyeket a külső tényezők közé soroltam, a pszichomotorikus adottság, meg a színi/koreográfusnövendék személyiségére jellemző készségek és felfogások (pszichomotorikus képesség).



2.-es Táblázat: A színi/koreográfusnövendék gyakorlatát/ felkészítését befolyásoló tényezők

A páros táncoknál a partnerek egyszerre mozognak ugyanazzal a sebességgel, ugyanabban a ritmusban, olyan fordulatokkal, amelyekben egyik partner messzebb vagy közelebb helyezkedik el a forgás középpontjától, olyan pozíciók és testtartások összetettségében, amely erőt, sebességet, kézügyességet, ellenállóképességet és az egyén adottságainak jó felkészültségét igényli. Mindezek szükségesek ahhoz, hogy a gyakorlat helyes elvégzése sajátos fejlődéshez vezessen.

A fizikai teljesítőképesség megegyezésének szükségessége, melyet fentiekben megvitattam, alapvető a táncpartnerek számára, és ez egy jellegzetes koordinációt, pontos végrehajtáshoz megfelelő egyensúlyt, táncban való jártasságot és hozzáértést követel; mindez érzékeny arányban kell legyen mindkét partnernél.

Tehát a színi/koreográfusnövendékek párok ugyanolyan sebességgel és tartással kell együtt mozogjanak, mivel ez kölcsönzi a helyes végrehajtáshoz szükséges egyensúlyt egy jellegzetes koordináción belül, a fáradtság közbeavatkozása nélkül.

Ugyanakkor a mozgáskészség és a hozzáértés lehetőséget ad az alkalmazkodáshoz, ahhoz, hogy újabb jellegzetes gyakorlatrendszeret sajátítson el az egyén, hogy fejlessze és tökéletesítse az aerobik erő kifejtését, a fizikai gyakorlást, s a nyújtás módszerét, amelyek meghatározzák a meglévő hozzáértés tökéletesítését és a színpadi tánc sajátosságaihoz szükséges újabb, bonyolultabb gyakorlatok elsajátítását.

Mindezekhez hozzáadódik a független változók közbeavatkozása (testi tudatosítás, légzési gyakorlatok, pszichoton edzés, képzeletfejlesztő gyakorlatok, mentális gyakorlatok, neurolingvisztikus programozás) a kitűzött célok elérésére törekedve, a pszichomotorikus adottságok mutatóinak a megemelkedése által és a jellegzetes pszichomotorikus képességek (készség és hozzáértés) fejlődésével együtt. Ezekre közvetlen módon hatást gyakorolhat a képzés/felkészítés,

mely utólag hozzájárul a színi/koreográfusnövendékek utólagos fejlődéséhez.

1.1. Az aerobik erő kifejtés az aerob gyakorlatok hasábrendszere által

Egyike azoknak a tényezőknek, amelyek a színi/koreográfusnövendék személyiségének a többdimenziós fejlődését meghatározzák, a torna nagy családjának alkotórészét képviselő aerob erő kifejtés, pontosabban az „aerobic torna” (a karbantartó és a sport aerobik – természetesen általánosan összefoglalom a következőkben, hogy mit is jelent tulajdonképpen „aerobic gyakorlatrendszer”, leginkább a karbantartó aerobic-edzést érintve, mivelhogy mégiscsak olyan „alanyokról” beszélünk, akik tulajdonképpen színi/koreográfusnövendékek). Ez a tényező egyben annak is a mutatója, amellyel bizonyítani szeretném e dolgozat hipotézisét vagy hipotéziseit a kitűzött célok elérése érdekében.

1.1.1. A karbantartó aerobik (KA)

A karbantartó aerobik-edzés (KA) az aerobik erő kifejtés kritériumai szerint alkalmazza a tornagyakorlatokat, a különböző gyakorlatok egyenlő mértékben hatnak a mozgatórendszer teljes átalakítására (egészére) és az analitikus jellegű (területi) befolyásokra.

A KA programok tartalma a teljes emberi szervezet működésére kiható kedvező hatásokban fellelhető, mint például:

- a kardiovaszkuláris és légzőrendszer működésének javulása;
- az anyagcsere egyensúlyának szabályozása;
- a mozgatórendszer működésének javulása, az izom-izület és neuro-musculáris rendszer átalakítása, amely nagyrészt a következőkön keresztül nyilvánul meg:

- az izomtónus fejlődése;
- az ízületi mozgékony-ság mutatójának, a nyúlékony-ság tulajdonságának, az izom rugalmasságának és a neuromuszkuláris hajlékonyságának fejlődése;
- saját mozdulatainak ellenőrzésére kifejlesztett képes-ség, valamint az izom mozgásának irányítása izom-összehúzódás, nyújtás és lazítás közben;
- aerob ellenállóképesség kifejlesztése az izomzat szint-jén;
- neuro-pszichikai lazítás;

Formai szempontból a KA gyakorlatok egy *harmonikus, kifejező és esztétikus mozgás látszatát* keltik, amely a program egyes pillanataiban modern tánchoz hasonló jelleget ölt; vagy a változatosabb mozdulatok és gyakorlatok kedvéért a gyakorlatcsoportba a klasszikus balettből, a karakter-, a modern-, a divat-, a sport táncból és a jazz-balettből átvett számos alapelemet építenek be. Mindezek azért ajánlottak, hogy a színi/koreográfusnövendék helyes, elegáns és kecses testtartást sajátítsanak el úgy a mozdulatlan helyzetek-ben, mint a helyben- vagy helyváltoztató mozgás esetében. A fenti alkotóelemeknek köszönhetően a mozdulatok kecses és gördülékeny esztétikai jellegre tesznek szert.

A KA az egészség megőrzésének és erősítésének esz-köze, természetes gyó-gymódnak tartják, mely máskülönben minden testgyakorlatra jellemző. Célja a következő:

- az aerobik erő-kifejtés képességének fejlesztése és a fi-zikai kondíció végleges javítása;
- a testi harmónia megőrzése és javítása az izomzat át-formálása révén;
- számos olyan helyváltoztatási készség fejlesztése, amely növeli a mindennapi mozgás teljesítményét, különbö-ző korosztályoknak megfelelő gyakorlatátípusok és fokoza-tos erő-kifejtés által. A készségek közül megemlíthetőek:
 - a relatív erő (összefügg az izomláncok és -csoportok tevékenységével);

- az emberi test különböző részeinek általános és helyi ellenállóképessége;
 - az ízületek mozgékonyága és az izomszalag rendszerek azon képessége, hogy összehúzódás, nyújtás és lazításkor bírja a megterhelést;
 - a gyors és hatásos izomhasználat váltakoztatásának képessége az izmok különböző típusú terhelése során statikus és/vagy dinamikus helyzetben;
 - a szelvényközi, valamint az izmok közötti és izmokon belüli koordináció képessége.
- a következőkkel kapcsolatos szempontok beillesztése:
- ritmus és időbeli tájékozódás – a zenei kíséret jelenléte és a mozgásra szánt idő megszervezésének módja lényeges ebben az értelemben;
 - térbeli tájékozódás és a szegmensek elhelyezkedésének javítása a különböző gesztusok kifejezésében;
 - a mozdulatok társításának és váltakoztatásának képessége olyan típusú mozgásnál, amelyek az intersegmentális koordináció, ciklikus és aciklikus ritmus feltételei között valósulnak meg;
- a zene és a mozgás társítása által esztétikussá tegye a testi erőfeszítést. A módszertani befolyásokon kívül, melyek megkönnyítik az érzékelést és a gesztusok kifejezését, a zenei kíséret egy olyan plusz pszichikai hatást is eredményez, ami kedvez a tevékenység lefolyásának.

1.1.1.1. Az aerobic eszközei és terminológiája

A praktikus-konkrét felvilágosítás érdekében a következőkben alaplépéseket, rövid kombinációjú-, illetve hosszabb sorrendű- és variációjú aerobic lépéseket mutatok be, mindent egy összetett útmutató összeállítása céljából. Fontos kihangsúlyozni, hogy gyakorlati szempontból is e lépések kreatív csoportosítási lehetőségei végtelenek, tehát kimeríthetetlenek. Ami a mintaszerű lépéseket illeti egy gazdagabb szótár, úgy gondolom, nem szükséges, mivel minden tanár, aki a „Testi kifejezés, ritmika és tánc” tantárgyat tanítja, ér-

vényre kell jutassa saját kreativitását – máskülönben e dolgozatban feltüntetett lépések lemásolása ártana a sajátos kreativitásnak; a következőkben leírt példák gyakorlatilag csak egy rövid útmutatót képeznek, melyet ajánlott követni, és természetesen változatosabbá tenni meg ugyanakkor javítani is.

1.1.1.1.1. Az aerobic technikai terminológiája

Mielőtt a gyakorlati leírásba kezdenék, hogy könnyebben érthető legyen, pontosítanom kell a technikai szóhasználatot, mivelhogy a sport aerobic (S.A.) nemzetközi szinten az angol nyelvet használja (a sporttánc esetében is angol nyelvűek a kifejezések), ezért az alaplépések terminológiájából a leggyakoribb kifejezéseket fogom bemutatni :

- **Jumping Jack (J.J.)** – kis ugrás terpeszben, közelítünk behajlított térdel;
- **Knee (Kn)** – megemelt térd, 90°-os szögben előre vagy oldalt behajlítva, ugrálás az alaplábon;
- **Lunge (Lg)** – előre, átlós vagy oldalsó irányú ugrásból való kis kirugaszkodás;
- **Kick (K)** – a láb széles himbálózása előre vagy oldalt, mely az alaplábon való könnyű ugrással kezdődik, majd mindkét lábbal való földet érintve követi felgöngyölítve a talpakat úgy, hogy rugalmasan amortizálódjon a földön és kissé behajlított térdel;
- **March (M)** – különféle járások;
- **Jog (Jg)** – különféle szaladások;
- **Grape-fine (G.F.)** – oldalsó lépéskombináció következőképpen:

1. – oldallépés bal lábbal; 2. – hátsó keresztlépés a jobb lábbal, kis térdhajlítással; 3. – oldallépés bal lábbal és egy kis ugrás, a jobb láb 45°-os szögben felemelve tartjuk, és kissé hátra nyújtjuk, törzsünket kifordítjuk balra; 4. – földet érve bal lábbal és keresztlépés; 5. – oldallépés bal lábbal; 6. – keresztlépés bal láb mögött a jobb lábbal; 7. – oldallépés bal lábbal; 8. – a jobb lábbal közelítünk.

Ezek a lépések elvégezhetőek az ellentétes oldalon is. Létezik egy rövidített változata is a „grape-fine-nak”, melyben a hosszabb változathoz csak az 1.-2. és 7.-8. pont marad.

- **Step Touch (St.T.)** – 1 – oldallépés, és 2 – a másik lábbal talpon vagy lábujjhegyen közelítünk, kis térdhajlítással.

1.1.1.1.2. A karbantartó aerobic eszközei

A fitness leckék sajátos eszközeit összefoglaltam, és ezt a hagyományos aerobic eszközeivel társítva végül kiegészítettem a saját tapasztalataimmal s azon eszközök tárával, melyek az aerobic tornagyakorlatok értékét megnövelik, mi több, kihangsúlyozzák ezek változatosságát, ezáltal vonzóvá teszik azokat. Megpróbálom nagyon tömören bemutatni a különböző táncmozdulatok legváltozatosabb struktúráit, valamint a tánclépések végtelen sorozatát aerobic formába öntve, mely a modern, sport, divat-, karaktertánc és jazz-ballett kombinációinak változatosságát összeilleszti korszerű, stílusos formába átalakított ritmikus gimnasztikai lépésekkel; ezáltal nagy érdeklődést váltanak ki, illetve hozzájárulnak a jó hangulathoz. Ezeket úgy mutatom be, mint a karbantartó aerobic nélkülözhetetlen fő eszközeit.

A fent említett kifejezések csupán az aerobic technikai terminológiájának az alapkifejezései, ezek alapját képezik ennek a mozgásformának. Megpróbálok két olyan egyszerű gyakorlatkomplexumot javasolni, amelyek különböző tárgyakkal csoportosíthatóak, mint például: kézi súlyzók, pálcák, kötél stb. Ezeket felhasználhatjuk egyaránt a felkészítő órákon a bemelegítésre és a szervezet szelektív befolyásolására, valamint a változatos mozgásformákba való beavatásra, annak érdekében, hogy ezáltal a színi/koreográfusnövendék felfedezze a saját képességeinek határát, az akaratit lehetőségeit, a saját teste és személyisége titkait.

1-ES KOMPLEXUM

I. March

1. Helybejárás összetett lábakkal – 2x8-as ütem
2. Helybejárás terpeszállásban – 2x8-as ütem
3. Helybejárás összetett lábakkal – 1x8-as ütem
4. Helybejárás terpeszállásban – 1x8-as ütem
5. Helybejárás összetett lábakkal – 2x4-es ütem
6. Helybejárás terpeszállásban – 2x4-es ütem
7. Helybejárás összetett lábakkal – 2x2-es ütem
8. Helybejárás terpeszállásban – 2x2-es ütem
9. Helybejárás összetett lábakkal – 1x4-es ütem
10. Helybejárás terpeszállásban – 1x4-es ütem

II. *A kezdeti pozíció a terpeszállás, majd egyik lábról a másikra ereszkedünk, balról jobbra és fordítva, a kezdeti helyzetből kiindulva behajlítjuk és kinyújtjuk a térdünket:*

11. Vállmelése egyidejűleg – 1x8-as ütem
12. Vállmelés felváltva – 1x8-as ütem
13. Vállkörzés előre – 1x8-as ütem
14. Vállkörzés hátra – 1x8-as ütem
15. Karemelés oldalra, felváltva – 1x8-as ütem
16. Karemelés felfelé, felváltva – 1x8-as ütem
17. Karemelés előre, felváltva, ellentétes lábbal – 1x8-as ütem
18. Karemelés oldalra, felváltva, a könyököket 90°-os szögben behajlítjuk – 1x8-as ütem
19. Karemelés oldal-hátsó irányba a törzsfordítás nélkül – 1x8-as ütem
20. Karemelés oldal-hátsó irányba a törzsfordítással – 1x8-as ütem
21. Egyidejű karkörzés letről felfele egyenesen kinyújtott karokkal – 1x8-as ütem
22. Karkörzés felváltva, a másik kart oldalsó helyzetben tartjuk – 1x8-as ütem

III. *Step touch (váltakozva bal-jobb)*

23. Tapsolással – 1x8-as ütem
24. A karemelés oldalról előre, a könyököket 90°-os szögben felfelé behajlítva – 1x8-as ütem
25. A karok helyzete ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál, majd karlendítés felváltva, oldalsó irányba – 1x8-as ütem
26. A karemelés és leeresztés felváltva, 90°-os szögben előre behajlítva – 1x8-as ütem

IV. *Kezdeti pozíció a terpeszállás*

27. A karokat egyidejűleg fentről leengedjük, és a sarkunkat felváltva a farizmunkhoz hozzuk – 1x8-as ütem
28. „Knee” előre, felváltva, egyidejű karkörzéssel fentről lefelé – 1x8-as ütem
29. Kick oldalsó irányba, felváltva egyidejű karkörzéssel átlósan, – 1x8-as ütem
30. A karok ugyanúgy, mint a 28-es pontnál, „passe”-val társítva, felváltva – 1x8-as ütem

V. *Step touch indulással* ugrás által, 1x8-as ütemben, a 23, 24, 25, 26-os gyakorlatok karmozgásával társítva, és visszavonulás ugrással 1x8-as ütemben, a 27, 28, 29, 30-as gyakorlatokkal társítva.

VI. *Grape – fine (bal-jobb)*

1. Tapsolással, felváltva 4-es ütemben – 4x4-es ütem
2. Tapsolással, felváltva, 2-es ütemre fel, 4-es ütemre le (egyenes könyökök) – 4x4-es ütem
3. Láblendítés hátra – 4-es ütem – felváltva – 1x1-es ütem
4. Knee előre – ugyanúgy – 1x1-es ütem
5. Kick oldalra – ugyanúgy – 1x1-es ütem
6. Passe – ugyanúgy – 1x1-es ütem

7. 3x láblendítés hátra 4 , 6 , 8-as ütemben, felváltva – 1x1-es ütem
8. 3x knee előre – ugyanúgy – 1x1-es ütem
9. 3x kick oldalra – ugyanúgy – 1x1-es ütem
10. 3x passe – ugyanúgy – 1x1-es ütem
11. 3x láblendítés hátra fordulással 90°-os szögben – felváltva – 1x1-es ütem
12. 3x knee előre – ugyanúgy – 1x1-es ütem
13. 3x kick oldalra – ugyanúgy – 1x1-es ütem
14. 3x passe – ugyanúgy – 1x1-es ütem
15. Jumping – jack – felváltva – 1x2-es ütem
16. Lunge – felváltva – 1x2-es ütem
17. Skip előre – felváltva – 1x2-es ütem
18. Kick előre – felváltva – 1x2-es ütem
19. Jumping-jack – felváltva – 2x1-es ütem
20. Lunge bal – jobb – felváltva – 2x1-es ütem
21. Skip bal – jobb – felváltva – 2x1-es ütem
22. Kick bal – jobb – felváltva – 2x1-es ütem
23. Jumping jack, fordulás 90°-os szögben – felváltva – 2x1-es ütem
24. Lunge, fordulás 90°-os szögben – felváltva – 2x1-es ütem
25. Skip, fordulás 90°-os szögben – felváltva – 2x1-es ütem
26. Kick, fordulás 90°-os szögben – felváltva – 2x1-es ütem

II. KOMPLEXUM

1. *Grape-fine jobbra 90°-os fordulással társítva, azután:*

- jumping jack
- lunge jobb láb
- oldallépés jobb lábbal
- láblendítés hátra, bal – jobb láb
- knee bal lábbal, 180°-os fordulás, majd knee jobb lábbal, 180°-os fordulással
- skip bal lábbal

- passe jobb lábbal
- jog 270°-os fordulással – 3 ütemben

2. Folytatás bal oldalra, ugyanúgy ellenkező irányba

Mindenképpen ki kell hangsúlyozzam a mozgékony-ságot és rugalmasságot, mint alapelvet, melyben fontos szerepet játszik a stretch és a killer-stretch módszereinek alkalmazása különböző helyzetekben és mozdulatokban. Ez fejleszti, és összhangot teremt a különböző fizikai adottságok között. Figyelemre méltó, hogy a hangsúlyt a robbanékonyság(sebesség-erőrobbanás) fekteti, kisebb mértékű koordináció, sebesség, erő és ellenállással, kiváltképpen az alsó izomrendszerre.

Amint látjuk, a gyakorlatok rendszerezése nem egységes, az anatómiai ismérvek fizikai adottságokkal kapcsolatos szempontokkal váltakoznak, mint például a robbanékonyság, mobilitás stb.

Ami az eszközök kiválasztását illeti, rendszeresen az anatómiára összpontosítunk az alapelvek tiszteletben tartása végett, egyrészt az izomtájékokra és -csoportokra, másrészt meg a mozgáskészség kifejlesztésére és tökéletesítésére, mint: az erő, sebesség, ellenállóképesség, kézügyesség, koordináció, mozgékony-ság, robbanékonyság.

A következőben a különböző típusú izom-összehúzó-dást előidéző eszközöket fogjuk bemutatni, tárgyakkal vagy tárgyak nélkül végzett és a tornától különálló egyéni szabadgyakorlatokat stb. Annak ellenére, hogy az aerobic kevés tárgyat és szerkezetet (step padot) használ, mi kibővítettük ezek együttesét.

Az edzés/gyakorlat lehet izotóniás (dinamikusak, aktívak), passzív (a partner végzi), vagy autopasszív (a végrehajtó végzi), izometriás (könnyű statikus összehúzódások, mellőzve a lélegzet visszatartását), közbelső és auxotónikus (dinamikus gyakorlatok izomériaikkal társítva), valamint megemlíthetők még az izmok és ínák nyújtógyakorlatai.

Alap tornagyakorlatokat, aktív, passzív, izometrikus edzést (figyeljünk a ritmikus légzésre, mivel az izometrikus edzés a lélegzet visszatartásához vezethet) el lehet végezni egyénileg, párban, hármásban, különböző felállásban és nagyobb csoportban is.

A megfelelő eszközök kiválasztásán kívül fontos a mozdulatok végrehajtása, melynek hatékonyan meg kell mozgatnia az izmokat, ínakat, ízületeket, és a teljes mozgatórendszert, úgy a rugalmasság kifejlesztése, az ínak mozgékonyasága, mint a többi mozgáskészség kifejlesztése érdekében. Tehát fontos azokat helyesen lokalizálni a mozdulatok hatékonyságának biztosítása érdekében.

1.1.1.2. A karbantartó „fitness” aerobik arculatának alapelvei

Az aerobic arculata bizonyos elveken alapszik vagy alapozható, mely a J. Fonda által indítványozott módszerhez képest kibővíthető a fentiekben leírt gyakorlatokkal vagy egyéb különféle összetételekkel, azzal a kikötéssel, hogy tiszteletben tartjuk az „aerobic” elveit, éspedig: 1.) *ritmikus légzés a hozzáálló mozdulatokkal egyidejűleg végrehajtva*; 2.) *a stretching-féle nyújtás tiszteletben tartása*; 3.) *hogy ritmikusán, megállás nélkül mozgjunk ütemkibagyások nélkül, helyes légzéssel, a szervezet ellenállóképességének legjobb kihasználása érdekében*; 4.) *a leghozzáférhetőbb táncforma zenei kísérettel*; 5.) *a testépítés módja (kézi súlyzó és egyéb félnehéz tárgyakkal)*; 6.) *„aerobic steps”-féle gyakorlatok step paddal*; 7.) *a megelőzés orvosi elve*; 8.) *az esztétika elve*; 9.) *az analitikus és globális lazítás elve*.

Tehát az aerobic eszközeit kibővíthetjük, és gazdagíthatjuk azzal a feltétellel, hogy a fent említett elveket tiszteletben tartjuk, ami a fitness órák aerobic jellegét illeti. Ennek a végső célja a testformálás egy helyes testtartás kialakításával, az egészség megőrzése, a megelőzés és gyógyászati célok a fizikai fogyatékoságok kezdő fázisára vonatkozóan, valamint a testsúlybeli csökkenés az elhízásra hajlamos emberek esetén.

1.1.2. A helyes testtartás kialakítása és nevelése

1.1.2.1. Fizikai gyakorlat

A *fizikai gyakorlat* a fizikai fogyatékoság megelőzésére és kiigazítására használt fő elem, orvosi tornamódszerek és -eljárások szerint csoportosítva és rendszerezve.

A fizikai gyakorlatot egy *statikus* és *dinamikus* tevékenységként határozzuk meg, melyet a mindennapi gyakorlásformák közé sorolunk. Jól meghatározott technikai és módszertani szabályoknak megfelelően működik, mely tiszteletben tartja az általános anatómiai, biokémiai, fiziológiai, higiéniai és pedagógiai követelményeket.

Annak ellenére, hogy az egyetemi felvételi vizsgán figyelembe veszik a „fizikai fogyatékoság” tényezőjét, mégis vannak olyan részletek, amik nem látszanak vagy nem észrevehetőek, vagy az egyén utólagos megoldásra kap lehetőséget, és így felvételt nyer. Ez esetben a képzés alatt a testi kifejezést, vagy ritmikát és táncot (meg minden, ami általában mozgással kapcsolatos) oktató tanár egy íratlan szabály szerint el kell kötelezze magát a fizikai fogyatékosággal kapcsolatos testtartás javítására és helyrehozására (az enyhébbtől a közepes esetekig). Ehhez az illető tanszék tanárának ismernie kell ezen fogyatékosági csoportok közti különbségeket, mivel nagyon fontos a munkaközösség biológiai értékének helyes felbecsülése.

A fizikai fogyatékoság javítása csupán a test szövetfelépítésére, a szervi funkciók és a pszichikumra gyakorolt hatásának köszönhetően lehetséges fizikai gyakorlatokkal.

Ennek következtében a *statikus* és *dinamikus fizikai gyakorlatok* számos pozitív hatást gyakorolnak az emberi testre. Ezért nem sorolhatjuk ezeket egyetlen kategóriába. Megállapítható tehát, hogy a fizikai gyakorlatok rendszeres végzése olyan helyi vagy általános, rövid- vagy hosszú távú, gyors vagy lassú változást idéz elő, mely megváltoztatja az emberi test szöveteinek és szerveinek a felépítését és működését.

A megelőző, mi több, a helyreigazító hatások olyan morfogenetikai (plasztikus), fiziológiai és nevelő hatásokból származnak, amely azoknál vehető észre, akik hosszú időn át és rendszeresen edzettek a mi célunknak megfelelően.

A fizikai gyakorlat fontos morfogenetikai tényező, főleg a mozgatórendszer részeit illetően; a csontoknak és csonthártyáknak, az ízületeknek és izmoknak, az ínakknak és izomhüvelyeknek annyira nyilvánvaló funkcionális szerkezetük van, hogy a mechanikus erők egyfajta grafikus ábráját vázolják fel, amire a statikus és dinamikus cselekvések hatást gyakorolnak.

Minden fizikai tevékenység sajátos inger az izomnak – legyen az az erőkifejtés statikus formája, vagy a különböző kilengésű és erősségű mozdulatok.

Az izmok vagy izomcsoportoknak ingerlése javítja ezek fiziológiáját, és egyben a fizikai adottságait is (az izomerőt, a térfogatot, az ellenállóképességet, és az alakíthatóságot).

A megelőző, de főként a helyreigazítást célzó fizikai gyakorlat nem csupán az emberi test szövetszerkezeteit és formáit befolyásolja, hanem egyidejűleg az összes szerv szerepét is kiegyensúlyozza, létrehozva ezáltal egy összhangot és együttműködést.

A fizikai gyakorlat minden életkorban, de mindenképp előtt a növekedési időszakban kap fontos nevelő szerepet.

Az idegrendszeren belül leginkább a neuromotor szektorja nevelhető. Az ismétlődő és kiigazított mozdulatokat tökéletesíti nem csupán egy ügyesebben szabályozott izommunkával, hanem egy jobb pszicho-neuromotoros ellenőrzéssel is.

A testtartás, a mozdulatok és gesztusok, valamint az összes mozgással kapcsolatos megnyilvánulás tulajdonképpen a pszicho-neuromotoros funkció szüntelen alkalmazkodása a test folytonos, szükségleteinek megfelelő alkalmazkodási kérelméhez.

Az erkölcsi és akaratú tényezők egyidejű ösztönzése nagymértékben hozzájárul a helytelen testtartás kiigazításá-

hoz, a pszicho-neuromotoros mechanizmusok tökéletesítéséhez és javításához.

A fizikai fogyatékoságok helyrehozásában a fizikai gyakorlat statikus formáját alkalmazzuk – ezek vagy pozíciókból (állva, térdelve, ülve, fekve, csüngve, csüngő társításokban), vagy izometriás összehúzódásokból állnak (izometrikus edzés, vagyis kiigazító vagy hiper-kiigazító helyzetben ülni több időn keresztül, a gravitáció vagy egyéb erőnek ellenállva). Ugyanakkor a dinamikus edzés formáját is használjuk, amelyek aktív, szabad, vagy kötött mozgásformákban valósulnak meg, ez tulajdonképpen aktív mozgás ellenállással.

1.1.2.2. A helyes testtartás kialakítása és megőrzése

A helyes testtartás az emberi test egy olyan funkciója, melynek alapját érző-mozgató reflexek sorozata képezi; kialakításának és megőrzésének kiindulópontja az ízület körüli szövetekből, az ínkből és izmokból, valamint a bőrben levő interoceptorok és a vizuális- vagy vesztibuláris rendszerből érkező proprioceptorok által felfogott impulzusok. Ezeket az ingereket a receptorok továbbítják az agykéreg adóvevő rendszerének, amely a mozgató hatórendszeren keresztül átadja őket az agyvelő szintjére; ezek olyan impulzusok, amelyek révén egy bizonyos testtartás megőrzéséhez szükséges izomzati tónus állapota megváltozik különböző feltételek között. Tehát a testtartás – legyen az helyes vagy helytelen – bizonyos reflexek által alakul ki, melyek révén az egyén testének szelvényei között ugyanolyan viszony alakul ki hasonló feltételekben statikus vagy dinamikus tevékenységek közben.

Az egyszerű talajtornára szorítkozva megpróbálok a következőkben egy gyakorlatcsoportot bemutatni, amelyet sokfajta tárggyal és súllyal végezhetünk (pálca, labda, kézi súlyzó stb.) a tanár kreativitásától függően; továbbá ezek a meglévő berendezésekkel is összeilleszthetőek (bordásfal, tornapad stb.), és végezhetjük őket párban vagy egyéb csoportosításban. Mindez a felkészítés második részében

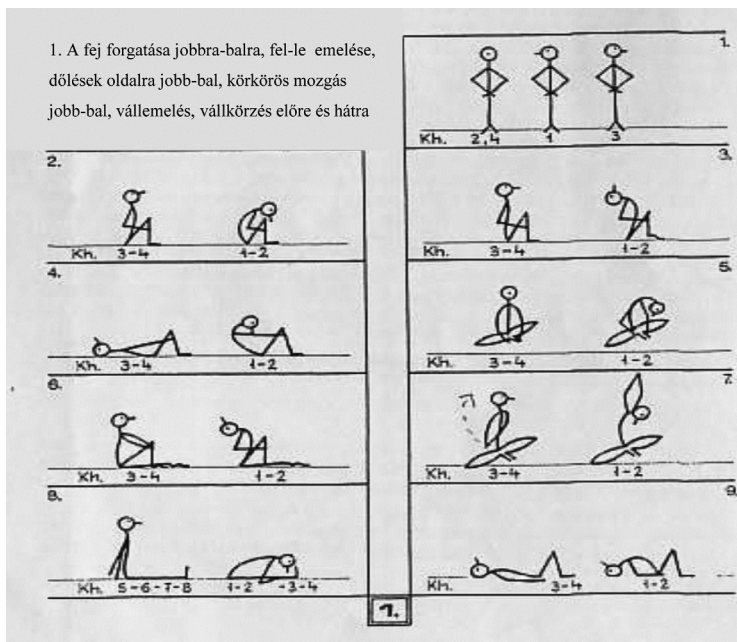
következne, amely a szervezet való alkalmazkodását és a mozgatórendszer szelektív befolyásolását célozza, természetesen részleges vagy teljes mértékben, a helyes testtartás neveléséhez, és a kitűzött célokhoz hozzájárulva.

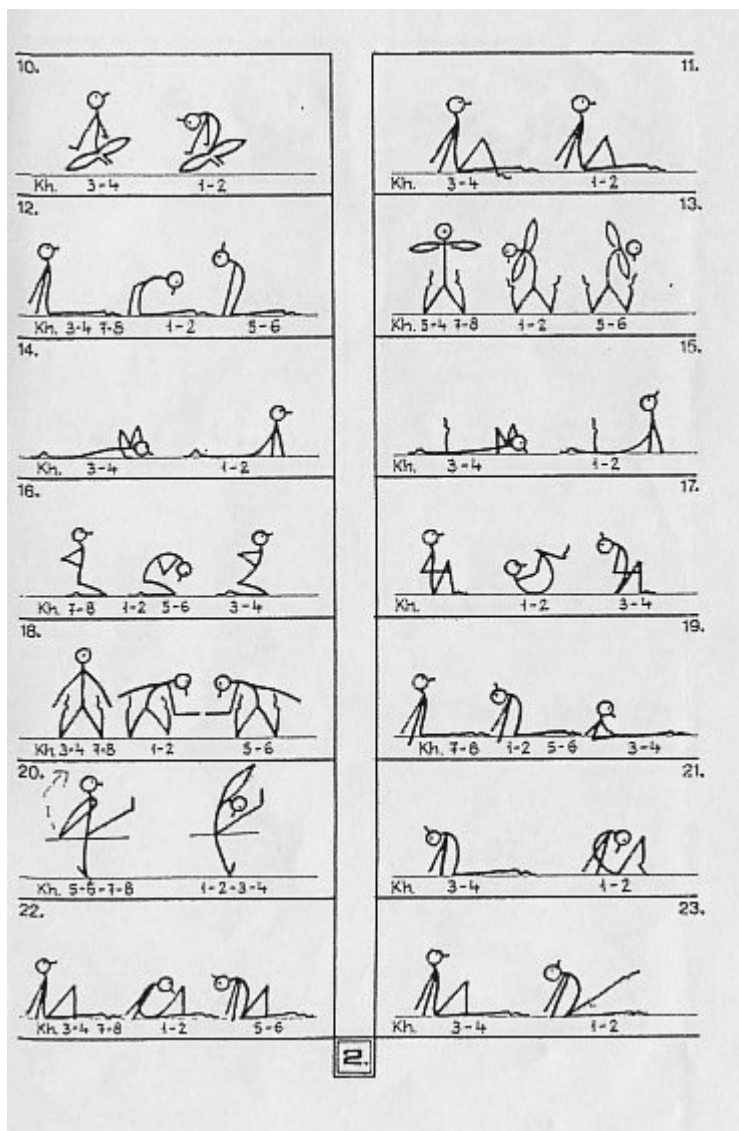
1.1.2.3. Módszertani útmutató és a gyakorlatok rövid leírása

Az alapvető mozgásgyakorlatokat elvégezhetjük egyénilag vagy akár csoportban, különböző helységekből, tornateremben, szabad levegőn vagy máshol.

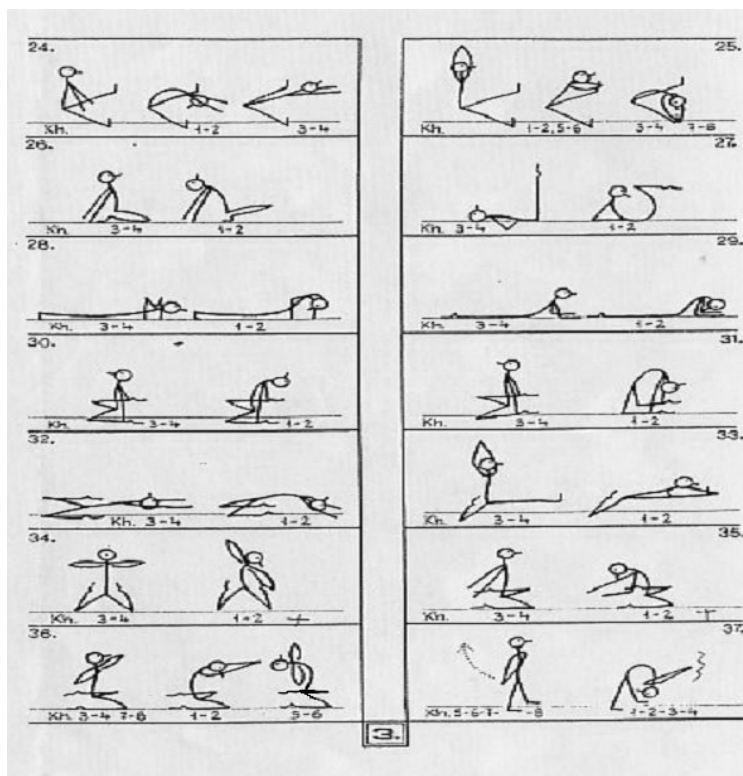
❖ A gyakorlatok megkezdéséhez/folytatásához első lépésként javasoltak a forgások, a jobb-bal oldalsó hajlítások, a fejkörzés balról jobbra és fordítva: 1. ezek a gyakorlatok segítik a hátgerinc és a lapocka-felkarcsonti öv mozgékonytását;

❖ Az ábrákon: 2 – 24-es pontokban hajlítások és ívelések láthatók előre, hátra, és a törzstől, vagy pontosabban a hátgerinctől, oldalra, balra/jobbra;



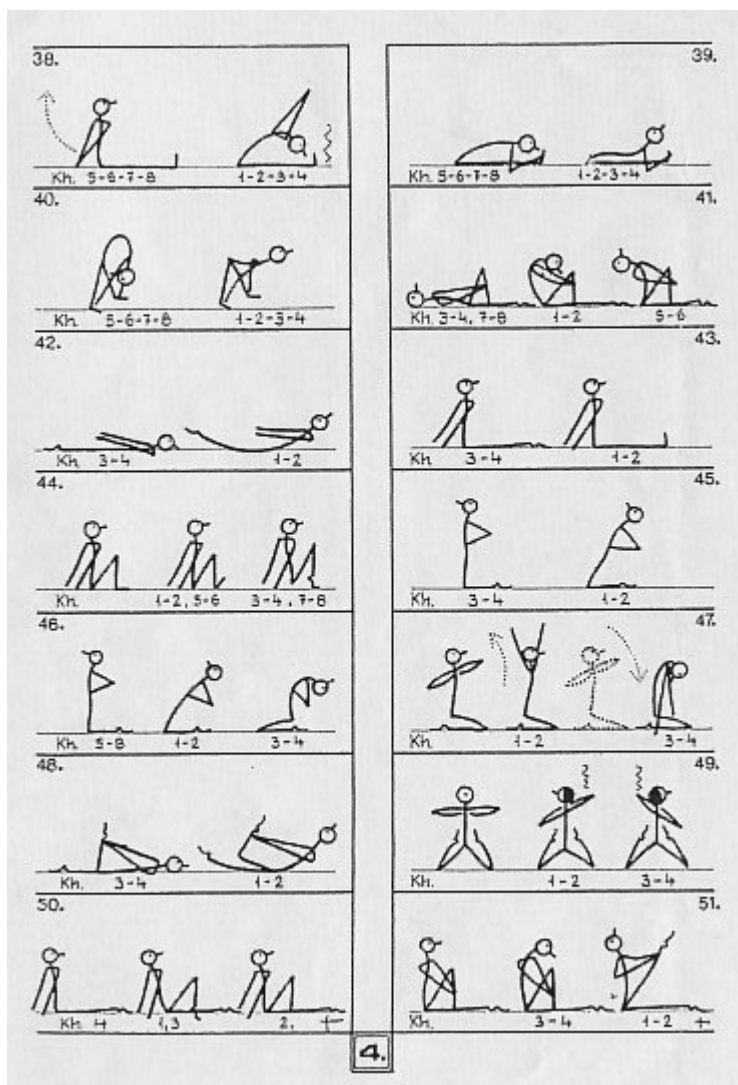


- A törzs előre dőlése és kifordítása: 25;
- Törzsünket hátra nyújtjuk: 26;
- Hátunkat előre görbítése: 27;



- Hasra fekvé hátunkat begörbítjük a kezünkre támaszkodva: 28;
- Ugyanúgy, csak az alkarra támaszkodunk: 29;
- Ülő helyzetben a sarkunkat felhúzzuk magunk mellé, majd törzsünket hátra nyújtjuk: 30;
- Ugyanúgy, csak a térden állva megemeljük a csípőt: 31;
- Hátra fekvé megemeljük a medencét: 32;
- A törzsfordítást végzünk és előredőlünk: 33;
- A könyökre, alkarra támaszkodva, törzsfordítást végzünk és előredőlünk: 34, 35;
- A törzsünket előre és hátra íveljük: 36;
- Hátunkat begörbítjük, karjainkat hátul összekulcsolva előrenyújtjuk: 37;

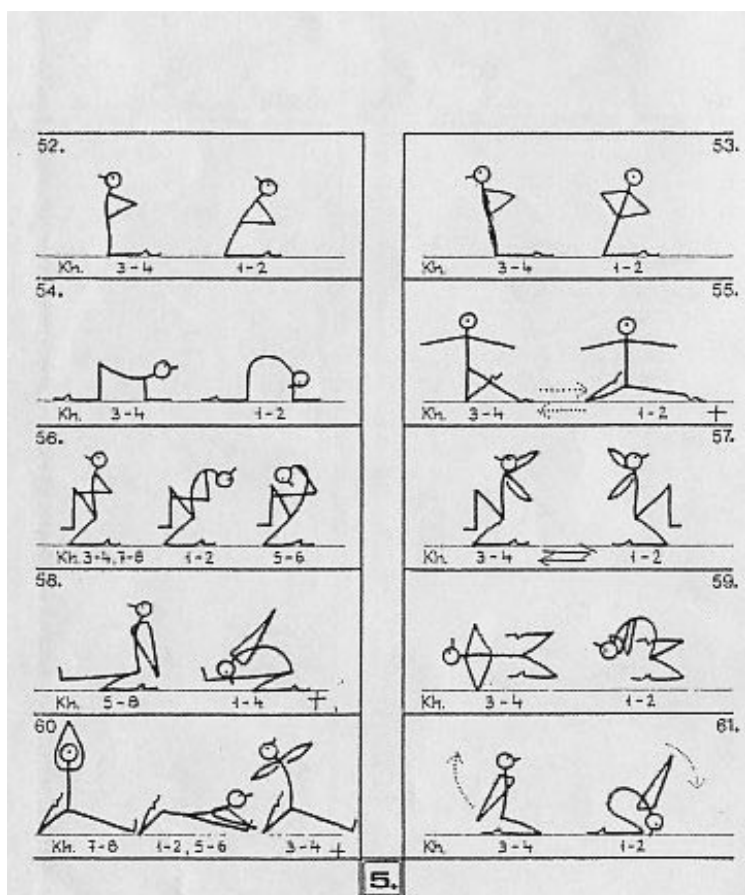
- Ugyanúgy, csak ülő helyzetben kinyújtott lábakkal: 38;
- Ugyanaz a pozíció, csak a kezekkel megfogjuk a bokánkat, a hátunkat begömbítjük, aztán felemeljük a fejünket: 39;



- Terpeszállásban, a kezekkel megfogjuk a bokánkat, hátunkat begörbítjük, aztán felemeljük a fejünket: 40;
- Hátra fekve hátunkkal felemelkedünk, majd előre begörbítjük, majd visszafekvés. Megemeljük a törzsünket, majd hátra nyújtjuk: 41;
- Hasra fekve emeljük-nyújtjuk a törzsünket: 42;
- Ülő helyzetben kinyújtott lábakkal a lábfejt kinyújtjuk, majd felhúzzuk: 43;
- Ugyanúgy, csak összegömbölyödve: 44;
- Térden állva hátradőlünk: 45;
- Ugyanúgy, csak a végén sarkunkra ülünk, és hátra nyújtózkodunk: 46;
- A karokat magasba nyújtjuk, elengedjük: 47;
- Hasra fekve, a kezekkel megfogjuk az egyik bokát, majd törzsből íveléssel felemelkedünk: 48;
- Ülő helyzetben bokánkat felhúzzuk magunk mellé, majd a törzsfordítás jobbra-balra: 49;
- Ülő helyzetben, a térdeket kinyújtjuk a lábak cserélésével: 50;
- Ülő helyzetben, az egyik térdet felemeljük, a bokát megfogjuk, majd a térdet kinyújtjuk: 51;
- Térden állva hátradőlünk: 52;
- Ugyanúgy, előredőlünk kifordulva: 53;
- Térden állva, alkarra támaszkodva, a hátat begörbítjük, majd kinyújtjuk: 54;
- Egyik lábon térdelünk, a másik lábat oldalra kinyújtva leülünk, és vissza: 55;
- Ülő helyzetben egyik sarkunkat felhúzza tartjuk, másik lábunkkal talpunkra támaszkodunk, törzsünket előre-, majd hátradőljük: 56;
- Ülő helyzetben egyik sarkunkat felhúzza tartjuk, másik lábunkkal talpunkra támaszkodunk, majd törzsfordítással egyidejűleg emeljük a térdet: 57;
- Ülő helyzetben egyik sarkunkat felhúzza tartjuk, míg a másik lábunkat előre nyújtjuk, majd törzsünkkel rá-

hajolunk az utóbbira, miközben karunkat a hátunk mögött összekulcsolva felemeljük: 58

- A sarkok között hátra fekve, felfelé íveljük a testet a mellkas felemelésével: 59;
- Terpeszben, az egyik térdet begömbítjük, a törzset mélyen előredöltjük, majd felsőtestünkkel felemelkedve hátunkat kiegyenesítjük: 60;
- Térden állva, begömbített háttal, előrenyújtjuk a karunkat, aztán visszatérünk az eredeti pozícióba: 61.



A gyakorlatok sokaságát és változatosságát illetően, a jobb és alapos elsajátításért és elvégzésért hozzá kell fűzőnöm néhány megjegyzést, a következőket figyelembe véve:

– a legtöbb gyakorlatnál használjunk erősebb támaszt (ülve, fekve, térdelve), és kerüljük az egysíkú-, illetve a nem megfelelő irányú mozdulatsorokat;

– a gyakorlat elkezdése előtt határozzuk meg a helyes és pontos pozíciót, és csak utána kezdjük bele;

– kezdetnek végezzük a gyakorlatokat 4-es (négyes) ütemben, majd 8-as (nyolcas) vagy 12-es (tizenkettes) ütemben. Egy lassúbb ritmus kezdetben nagyon fontos, hogy minél rutinosabbá tegye a mozdulatokat, továbbá a színi/koreográfusnövendék könnyebben tudja uralni és érzékelni az izmait;

– fontos a rendszeres edzés, hetente kétszer, különböző ötletekkel gazdagítva és bővítve, párban, és különböző tárgyakkal váltogatva.

1.1.3. A stretching/nyújtás – a test mozgékonyágának megoldása

Minden testi tevékenységet az izom végez. Ezért az izomzat egyfajta anatómiai szerkezet, mely az étkezési megkommunikációs rendszerhez, a vérkeringéshez és az idegrendszerhez kötött. Mozgás közben a csontok változtatják az egymás közti kapcsolatukat és a térben felvett helyzetüket. Mozdulatlanság állapotát a mozgás hiánnyal valósíthatjuk meg. Mindkettőt a test izomzata valósítja meg, mely különböző jellemzőkkel bír. Úgy, ahogy az erőt és az ellenállóképességet edzeni lehet nyújtással, úgy a rugalmasságot, mozgékonyágot vagy a hajlékonyságot is.

Az izmok rendszeres nyújtása lényegesen csökkenti a baleseteket. A mozgékonyág fejlesztését más edzési módszerek esetében is rendszerességgel érzük el, egy jól meghatározott céllal.

A nyújtás ívelésekkel és erőltetésekkel pótolja a gyakorlatokat, melyek többé vagy kevésbé hatékonyak, egyes

esetekben károsak is, így több lehetőséget kínálnak az izom nyújtására.

A nyújtógyakorlatokat könnyen elsajátíthatjuk. Ezeket az év bármely időszakában végezhetjük, kiegészítő berendezések nélkül. Ugyanakkor a gyakorlatokat bárki el tudja végezni: idősek, fiatalok, edzetlenek meg sportolók, és ezeket alkalmazhatjuk úgy a tömeg-, mint a teljesítő sportokban, vagy a mi esetünkben a színész/koreográfusnövendékek testi kifejezés (testnevelés, akrobatika, színpadiharc, tánc, pantomim) órákon.

Egyes gyakorlatokat párban végezhetjük, másokat labdákkal, tornaszerekkel (tornapad, -láda, bak) vagy bordásfalon. Létezik azonban számos gyakorlat, amely minden izomcsoportot igénybe vesz, és amelyet segítőeszköz nélkül végezhetünk.

A nyújtógyakorlatokat minden edzésnél vagy mozgásformában alkalmazni kellene, meglehetősen az edzés első és utolsó szakaszában. Ezek a lassú, harmonikus gyakorlatok segítenek a mentális lazításban is, így az edzés hatását növelik.

1.1.3.1. Néhány fontos fogalom a mozgékonytájságot fejlesztő gyakorlatokat illetően

Az új mozgékonytájsági edzésen belül számos fogalom fontos szereppel bír:

1. *Nyújtás* alatt az izom kinyújtott, ellazított helyzetben van. Utána passzív nyújtás következik.
2. *A stretching* alatt azt értjük, hogy az izmot minél hosszabb időre (10-30 másodperc) kinyújtott helyzetben tartjuk.
3. *A mozgékonytájság* az a képesség, hogy a mozdulatot nagy kilengéssel tudjuk végezni.
4. *A hajlékonytájság* nem azonos a mozgékonytájsággal. A hajlékonytájság alatt az izmok és az idegek kapcsolatát értjük, más szóval az izomerő és a koordináció az, ami a mozgékonytájságot befolyásolja.

1.1.3.2. *Az alapelv*

- Az izom statikus megfeszítése 10-13 másodpercig;
- Teljes lazítás maximum 2-3 másodpercig;
- Lassan nyújtunk, ameddig lehetséges, anélkül, hogy fájdalom lépjen fel, és ebben a pozícióban maradunk 10-30 másodpercig;
- Gondoljon az izomra, amelyet edzeni kell, és élje át ezt a nyújtózást. Érezze a stretchinget! Tudatosítsa!
- A nyújtás alatt nyugodtan és egyenletesen lélegezzünk. Nem tartjuk vissza a levegőt a mellkasban;
- A kezdeti helyzet minél lazább és kényelmesebb legyen. Minél ellazultabb a végrehajtó, annál hatásosabb a nyújtás.

A stretching módszeren alapuló gyakorlatok rendszerességét tekintve több szempontot különböztetünk meg, éspedig:

1. Izotóniás nyújtás (dinamikus) ívelésekkel, másodpercekig tartó (statikus) pozícióban befejezve.

– Autopasszív stretching a végrehajtó (színi/koreográfusnövendék) különböző fogásaival.

– Passzív stretching társsal.

– Húzó stretching különböző torna eszközökkel: pálca, kötél, expander, kézi súlyzók (1-3 kg), homokzsákok (1-3 kg) stb.

* Félnehéz tárgyakkal végrehajtott gyakorlatok esetében a nyújtást a tárgyak húzásának irányába végezzük, a gravitáció külső erejét kihasználva.

2. Karfa segítségével vagy támasszal végzett nyújtás, ívelés csúsztatással és statikus formában befejezve (4-8 másodperc) torna berendezéseknél: karfa, bordásfal, tornaszekrény, kis szék és fal.

A nyújtás helyét illetően megkülönböztetjük:

1. Nyújtás az ízületi övön:
 - Lapocka-felkarcsonti öv;
 - Medenceöv;
 - Hátgerinc.
2. Nyújtás izomcsoportokra és – tájékokra osztva:
 - A karok izomzata – első
 - hátsó
 - befelé forgató
 - visszaforgató
 - A lábak izomzata: – első
 - hátsó
 - befelé forgató
 - visszaforgató
 - A törzs izomzata: – első
 - hátsó;
 - oldalsó bordás.

Az összes nyújtógyakorlatot különböző alapvető helyzetekben végezhetjük, függetlenül az izomcsoporttól vagy – tájéktól, amelyre a fentebbi módszert alkalmazzuk: állva, ülve, fekve (hátra, hasra, oldalt stb.) és ezen pozíciók változatai.

A nyújtást végezhetjük szabadon – excentrikusan – vagy segítő fogással, az autopasszív és társ segítségével történő nyújtások kihangsúlyozása érdekében.

Különbséget kell tenni a statikus ívelésekkel befejezett aktív (izotóniás) szabad nyújtás és a végrehajtó, valamint a nyújtó társ különböző fogásaival végzett autopasszív nyújtás között, különböző félnehéz vagy rugalmas tárgyakkal, a gravitációt kihasználva. Ez fokozza majd az ízületi kilengést, és az izomrendszer meg az ínszalag nyújtását a különböző torna berendezéseknél.

Pontosítunk, hogy nyújtás kihat a szomszédos izmokra akkor is, mikor nagyrészt egy bizonyos izomcsoport-összhangra vagy tájéokra irányul.

Fontos megjegyezni, hogy a nyújtást legalább 4-8 másodpercig vagy akár több ideig kell végezni. Ahogyan a dolgozat elméleti alapjából és a különböző gyakorlat típusokra adott példákból kiderül, a szervezet előzetes általános bemelegítése előtt nem végzünk stretching-féle nyújtást, ugyanakkor azon izomzat sajátos bemelegítése is szükségeltetik, amelyet nyújtani akarunk.

2. ALKALMAZOTT MÓDSZEREK A PSZICHOLÓGIAI FELKÉSZÜLÉSRE

2.1. Tudatosítás – a színész/koreográfusnövendék személyiségbeli fejlődésének a kulcsa

A tanszéken belül ritmikát, színpadi táncot és testi kifejezőerő-edzést tanítok. A tárgyak és feladatok a tantervbe foglalt tevékenységek palettájának prizmáján keresztül, amelyek a végső célt szolgálják, mintha felörlődnének az idő „kegyetlen” fogalma alatt, amely pokolian telik, mint egy lefelé kavargó áradat, felhabzsolva a perceket, másodperceket a diák tudáshorizontjának kiszélesítésére és gazdagítására irányuló kielégíthetetlen étvágyán keresztül. A diák kortyonként fogyasztja az „újat”, amelyet a pedagógus „varázslata” kínál fel személyiségében, bevezetve és végighordozva őt a mesés lehetőségek felfedezett és felfedezetlen labirintuszterű világ fonadékáiban, ami gyakorlatilag az emberi test, egy tapasztalati laboratórium, egy kifogyhatatlan energiaforrás.

A színész/koreográfusnövendékek figyelmét és teljesítményét kedvezőtlenül befolyásoló külső okok és tényezők – mint például a stressz, idegesség, figyelmetlenség (összpontosítási problémák, kommutáció), különböző fizikai és pszichikai megterhelések – csökkentik a tanórák hatékonyságát, és annak lehetőségét, hogy a diákok megfelelő hangulatú környezetben bontakozzanak ki. Így az órák nyomasztóak lehetnek, hiányozhat a jókedvű pezsgés, a po-

zítív gondolkozás, mindez pedig kihat az órák kimenetelére, eredményességére, a diákok kedvére, hogy látogassák az órákat és természetesen kellemetlenségeket, sűrűlódásokat okozhatnak a feladatok teljesítésében is. Ahhoz pedig, hogy a tanár hatékonyan és határozottan lépjen fel ilyen esetekben, mindenképpen alkalmaznia kell a tudományos alapú, bebizonyítottan széles körű és legmagasabb hatásfokú pedagógiai és, nem utolsó sorban, pszichológiai tudását, ezzel meghozva az ideális eredményt.

A tanárnak tehát kötelező és megkérdőjelezhetetlen módon bizonyítania kell kizárólagos kompetenciáját. Az érvényes elvárásoknak megfelelően, főként az egyetemi szinten, egy tanárnak nagyon jó pedagógusnak és nagyon jó pszichológusnak is kell lennie. Ehhez, a tanárnak meg kell teremtenie azt a belső és külső légkört és keretet, amelyben a diák nem csak szívesen vesz részt, de égő türelmetlenséggel számolja a perceket a következő óráig, amelyeken ritka és különleges élményekben és élvezetekben részesülhet. A színész/koreográfusnövendék szilárdan meg kell legyen győződve afelől, hogy az órák mindig valami újat, érdekeset hoznak a tanulási folyamatba, és olyan tudást kínálnak, olyan összefüggéseket tárnak föl, amelyeknek hatásuk, ha éppen azonnal nem is, de a közeljövőben mindenképpen érezhetőek lesznek.

A fent leírt gondolatok, feltételezések vagy tények együttvéve magas fokú *tudatot* és *tudatosítást* sugároznak magukból, amelyek kifejezik azt az állapotot, összetettséget, követelményt, amely felé irányulunk.

Ennek megfelelően, a „*tudat*” fogalma a pszichológia egyik alapvető kulcsszava, egy hatványozott mértékben általános kategória, amit nem lehet meghatározni egy-két szóban. Ugyanakkor a „*tudat*”, nemcsak a valamire irányuló tudatosságot jelenti, hanem értelme kiszélesedik a módozatokra is, amelyek alapján az ember kitalálja, követi és értékeli azt, amit csinál, és ezt nemcsak önmagához való viszonyulás-

sal teszi, hanem másokhoz, csoportokhoz és úgy általában a társadalmi szabályokhoz és értékekhez is viszonyulván.

A *tudatosítás* pedig, avagy a tudatosságra való törekvés egy nagyon jelentős lépés a tanulási folyamatban, amely egyúttal a tudat determinánsainak összetettségét is hordozza és hasznosítja. Az érvényes pszicho-pedagógiai nyelvezetben számos olyan terminust használnak, amelyek részei a tudat fogalmának. A tudatosítás a valóságnak, a reflektálás tartalmának és a tevékenység céljának megértését jelenti. A tudatosítás egyúttal az affektív tudat, a normákhoz való ragaszkodás, kérelmek, javaslatok magatartásra vonatkozó külső irányítója; ugyanakkor meggyőződés általi viselkedés. Az affektivitás a magatartás energetikai-stimuláló rétegét képviseli, ahogyan a tettek okainak explicit formálódási alapját is.

Tudatosnak lenni, a következőket jelenti: *értelmesnek, ébernek, figyelmesnek, realistának, önkritikusnak, szabadnak a választásban, megelőlegezőnek, alkotónak, tevékenynek, biztosnak, motiválnak, és ezeknek megfelelően lelkesnek, felelősségteljesnek, szorgalmasnak, kitartónak lenni.*

Az egyén tudatának integráló szintű formálása, a tudatosítás, egy nagyon összetett művelet, amely igen kifinomult pszicho-pedagógiai stratégiákat követel. Egyik szintről a másikra, egyik távlatról a másikra, egyik mezőről a másikra való átlépést a tudatállapot dinamikája teszi szükségessé. A kiválasztást ugyanakkor meghatározzák a valóság tárgyilagos törvényszerűségei, valamint az egyén szubjektív indítékai, tendenciái és magatartásai is.

Pszicho-pedagógiai viszonylatban a tudatosítás szerepe megvalósítani azokat a személyes meggyőződéseket, amelyekeken keresztül az egyén saját viselkedési formáit és a rá irányuló társadalmi elvárásokat kiegyensúlyozza. A nem ellenfélnek számító ellentmondások és a társadalmi elvárások az egyéni tendenciák sokrétűségében (amelyeket társadalmi tényezők is megszabhatnak) kiegyensúlyozó, adaptálódó és önmeghaladó törekvésekhez fognak vezetni, a személyiség

anti-entrópiikus módon szabályozó mechanizmusainak megfelelően.

A tudatosítás folyamatában szerepet játszik az összes fent említett viselkedési tényező. Ez az alapja annak is, hogy az emberi természetet nem lehet teljeséggel meghatározni, csakis az *öntudat* összetevőinek prizmáján keresztül, más szavakkal: a saját létezésnek, „működésnek”, és a lét minőségeinek, szükségleteinek, törekvéseinek, múltbeli tapasztalatoknak, stb. a figyelembe vételével.

Az önfejlesztésre, az önszabályozásra és a megfelelő döntések kiválasztásának lehetőségére, egyedül az emberi természet képes. Ennek az alapja az emberi személyiség azon képessége, hogy megismerje önmagát, értékelje önmagát – egy mintaképhez vagy szabályhoz viszonyulva –, hogy irányítsa és képezze önmagát önrányítással és önmeghatározással.

Mіндеz segít abban, hogy különböző céloknak és irányoknak nyissunk utat, amelyeket a színházművészet gyakorlati és elméleti műhelyei keretében megvalósuló instruáló-nevelő folyamatok indítványoznak.

A műhelyeknek az a rendeltetése, hogy ezeken keresztül a színész/koreográfusnövendékek színvonalas teljesítményekre legyenek képesek, valamint lehetőségük adódjon saját leendő színészi/koreográfusi egyéniségük kivetítésére, ezzel önmaguk elfoglaltságává és tevékenységévé válva, hogy új koncepciók és viselkedésmódok generátoraiként, a javasolt emberi és színészi/koreográfusi célok megfelelő megismerésének és megszokásának alanyai lehessenek.

Amint ezt láttuk, a személyiség, saját identitástudat fejlődésének és önfejlesztés képességének kulcsa az emberi lény képessége a tudatosítás folyamatára. Ezeknek megfelelően, megpróbálom bemutatni az öntudatosodási folyamat megvalósításnak gyakorlati aspektusait, amelyek – a színész/koreográfusnövendék által – bármely kiválasztott irányba mutató szándékos készülődési folyamatnak és tökéletességre való aspirációinak alapjai.

A testi tudatosság elérésének újtjai és módszerei képezik a relaxációs technikák megtanulásának, a megfelelő légzés eltulajdonításának, a motorikus tanuláshnak – a mozgulatok irányításának „programját” –, a képzeletbeli és mentális edzéseknek az esszenciáját és alapját. Testi tudatosság nélkül az öntudatot sem lehet teljes mértékben kifejleszteni vagy továbbfejleszteni.

Köztudott dolog, hogy a „testi nyugalom” a szervezet jólétének és egészségének egyik jele.

A relaxációs, a képzeletet igénybe vevő és ismétlő gyakorlatok testi reprezentációjának sikerességéhez feltétlenül szükséges egy minél pontosabb testi tudatosság kialakítása, megvalósítása. Ez főként az egyén saját mozgásának térbeli, időbeli és energiabeli jellemzőinek (kinesztetikus érzék), testi alkatának és egyensúlyérzékének felbecsüléséből áll. Egy haladóbb szinten, ezt ki lehet egészíteni a lateralizációval, az általános és többrétegű koordinációval, és egyéb pszichomotorikus elemekkel.

A következőkben egy, a testre vonatkozó elementáris tudatosítási technikát fogok felvázolni, amely a különböző testrészekre irányított figyelem segítségével működik:

„próbálja meg érezni a padlót a talp alatt, hogyan áll a láb a cipőben, pihent és ellazult a lábfej?”;

„a lábszárizmok ellazultak vagy feszültek?”, „hát a combizmok?, érzi, hogy ezek részlegesen nyomást gyakorolnak a székre?”;

„ülve kényelmes, ellazult vagy feszült érzés; érzi-e annak szükségét, hogy helyzetet változtasson, azért hogy kényelmesebben üljön?”;

„érzi-e a deréktájék izmait?, ezek feszültek vagy ellazultak?, nem kellene vajon kiegyenesíteni a hátgerinc alsó részét?”;

„hogy érzi a hátát?, egyenes, púpos, ellazult vagy feszült, fáj valahol?, kényelmes-e a testtartás, avagy szükségét érzi annak, hogy változtasson rajta?”;

„érzi-e a hasat, a szeméremcsonttól a has közepéig?, jól érzi-e magát?, van-e valamiféle szégyenérzete?, szükségét érzi-e annak, hogy kimenjen?, éhes-e, vagy „telve”, „megterhelve” érzi magát?;

„érzi-e a szívet és annak verését, szabályos-e a szívverése, vagy most van egy nyugtalan érzése?, hát a tüdőt érzi-e, jól működik?”; „próbálja meg változtatni a légzés ütemét... lassabban... gyorsabban... tartsa vissza a lélegzetet... lélegezzen mélyet”;

„hogyan érzi a vállakat, feszültek vagy ellazultak?, hát a karok kényelmesen helyezkednek-e, vagy meg kell támasztania őket?, a keze ökölbe van szorítva, feszült vagy ellazult?, a tenyere izzadt?, szükségét érzi-e annak, hogy megtörölje?”;

„érzi-e a nyak izmait?, hogyan érzi az állkapcsot, eléggé ellazultak, vagy össze vannak szorítva, érez-e arra késztetést, hogy lenyelje a nyálát?”;

„a szemci megerőltetve látnak csak jól, vagy tisztán lát? Túl gyenge vagy túl erős-e a fény?”;

„a homloka összeráncolt vagy ellazult?”;

„érzi-e a bőrt az egész testen?, hát a ruha érintését, nyomását?”;

Most pedig terjessze ki a testi tudatosítást az önképre, mint személyre, adott identitással és szereppel.

Próbáljon meg válaszolni ilyen jellegű kérdésekre, mint:

– „Ki vagyok én?”;

– „Mit akarok az élettől?”;

– „Milyen kilátásaim vannak?”;

– „Mi a célom az életben?”;

– „A viselkedésem összhangban áll-e a kitűzött céljaimmal?”;

– „Büszke vagyok-e magamra, vagy szégyellem magam?”;

A fizikai környezettel és a másokkal való kapcsolatban álló tudatosítási folyamatot a következőképpen lehet megvalósítani: a figyelem ráirányításával a térre, amelyben tartózkodik, a közelebb vagy távolabb eső tárgyakra, valamint a vizuális, tapintható vagy auditív jellemzőkre. Ennek meg-

felelően a figyelmet a hang és zaj forrása felé fogja irányítani, ahhoz, hogy beazonosíthassa és megérthesse azoknak jelentését; a szaglással beazonosíthatja egy-egy tárgynak vagy a környezetnek a minőségét; amikor egy idegen személlyel ismerkedik meg, a figyelmet a megszokott viselkedésmódra fogja irányítani, és arra a módszerre, ahogyan megteremti a kommunikációs viszonyt, a rutinszerűen használt gesztusokra és szavakra.

Úgy gondolom, hogy mindez, egyrészt nagymértékben egy új információs forrás önnek, másrészt pedig egy módszer az ön multiszenzoriális tudatának kitágítására, ami a képzelőerő technikáinak és a mozgás-reprezentáció ismétlésének megfelelő alkalmazásait illeti. Mindez ugyanakkor a tanulási folyamat felgyorsításának és tökéletesítésének, valamint a cselekvési kedv megőrzésének és a balesetek utáni felépülésnek egyik módszere. Ahogyan azt látni fogja a következőkben, a relaxációs, ellazító technikák a színész/koreográfusnövendék saját testrészeire, és teljes önmagára vonatkozó tudatosítási képességén alapszanak.

Minél jobban körvonalazott a saját testről kialakított kép, annyival precízebbek és komplexebbek azok a tevékenységek, amelyeket az egyén végre tud hajtani. Minél több tevékenységet hajt végre az alany, annál körvonalazottabb, és egészében strukturáltabb testi önképet sikerül kialakítania neki.

Az önismeret egyik módszere: a testi tevékenységek gyakorlása, melyek alárendelődnek egyfajta fokozatosság-nak, ami az igénybevételt, megterhelést illeti. Ez azt jelenti, hogy az a tevékenység, amit a diák végre fog hajtani (meg fog tanulni) egyúttal egy határ is, amelyet el kell, és el is lehet érnie. A diák által kifejtett erőfeszítés jutalma pedig a sikerélménye lesz, amely önbizalmat ad saját testének hatékony használatán keresztül.

Mindazonáltal, a fent bemutatott gyakorlatok, bevezetőkként szolgálnak csupán a „pszicho- szabályozási edzések” címszó alatt. Ide tartoznak még – a testi tudatosítá-

son kívül – a légzés, a relaxáció, a mentális és pszichoton edzések, az idegesség és stressz szabályozásának technikái, a személyiség és az önbizalom fejlesztésének technikái is. Mindezek pedig a „teljes színész”, a nagyon jó koreográfusnak a megteremtéséhez, megformálásához és kiteljesítéséhez szükségesek.

2.2. Légzés – életmód és életfilozófia

Testi tudatosság nélkül az öntudatosságot sem lehet teljességgel továbbfejleszteni, az emberi természet tudatosítási folyamata pedig a személyiség fejlődésének, a saját identitás kialakításának, és az önfejlesztés képességének a kulcsa.

Ilyen módon, a „teljes színész”, a nagyon jó koreográfus megteremtésének, formálásának és kiteljesítésének folyamatához elengedhetetlen a pszicho-fizikai tudatosításra vonatkozó egyik terápia, éspedig az Alexander-terápia (F. Matthias Alexander, a színész és tanár), aki „kidolgozott egy módszert, amely segít javítani a mozgáson, a testtartáson és a légzésen”. Alexander bevezetett egy elvet, törvényt a légzésről: „Breath is energy!” – „A légzés energია!”, amely arra ösztönöz, hogy szabályozhassuk, edzhessük a légzésünket, olyan értelemben, hogy képesek legyünk ingerelni vagy megnyugtatni azt; a különböző légzéstechnikákat pedig alkalmazhatjuk a különböző jellemek megformálása esetében, a különböző beszédmódok és akár hangok eljátszásában is.

Ennek, a légzésre, a csontok és izmok átképzésére és edzésére vonatkozó technikának az a célja, hogy a testet hatékonyan használjuk, a mozgásokat könnyedén tudjuk irányítani és kialakuljon egy felszabadult, egészséges testtartás. Mindez, ugyanakkor, nagy segítségére válik a színpad mesterei, az „élet filozófusai” számára. Emiatt döntöttem úgy tulajdonképpen, hogy gyakorlatokon keresztül a tanóráim keretébe iktatom a különböző légzési technikák elsajátításá-

nak módszereit, ezzel is hatékonyabbá téve a kitűzött célok megvalósítását és a „pszicho-szabályozó edzés” folytatását.

Természetes módon, a testi tudatosítás útjai és módszerei a helyes légzéstechnika elsajátításának elsődleges alapját képezik, ezért a légzés elveinek legjobb ismeretéhez a következőkben felvázolom a légzőszerv néhány fontos jellemzőjét, és a helyes légzés elsajátításának néhány hatékony alapszabályát.

A helyes légzés jelentőségét nem kell már bemutatni. Ennek ellenére, a színész/koreográfusnövendékeket ösztönözni kell arra, hogy légzési gyakorlatokat végezzenek, hogy megőrizték testi energiájukat, ugyanakkor gyakorolják ezeket lelki egyensúlyuk, és egyéb élettani funkcióik stimulálása érdekében is.

A helyes légzés megtanulásának első lépése a légzés uralása, tudatos kontrollálása. A légzést, mint automatizált cselekvést, tudatos, önkéntes cselekvéssé kell alakítani. A helyes és hatékony légzés egyik alapszabálya az orron keresztül történő légzés. Tudnivaló, hogy a légzőszerv úgy van kialakítva, hogy úgy az orron, mint a szájon keresztül is lehessen lélegezni. Az orron való légzés azonban fiziológiailag egészségesebb, mert az orrlyukakon és légutakon keresztül megszűri és felmelegíti a levegőt, amely a tüdőbe kerül. Éppen ezért, a gyakorlatok többsége orron keresztül történő légzést igényel, és csak ritka esetben orron keresztüli belégzést és szájon keresztüli kilégzést.

Egy nagyon fontos tényező, amelyet figyelembe kell vennünk a tornagyakorlatok lebonyolítása során, az a légzés ritmizálása, egy ciklikus légzés gyakorlása. A ciklikus légzés két fontos mozzanatból áll: *belégzés* és *kilégzés*. Számos légzést tanító gyakorlatban beiktatják a légzés megállításának fázisait, a lélegzet-visszatartást, ami a belégzést és a kilégzést egyaránt követheti. A ritmikus légzés megvalósításához feltétlenül szükséges a kényelmes testtartás, az egyenes háterinc. Ezt a pozíciót fel lehet venni háton fekvő vagy egyenes háttal ülve.

Az empirikus megfigyelések és a tudományos kutatások kimutatták, hogy az önkéntes lélegzet- visszatartás kedvező hatással van a légzési funkciókra. Ekképp a lélegzet-visszatartás segíti a légzési mozdulatok felerősítését, mert egy másodlagosan kiegyenlítő hiper-ventillációt biztosít ennek abbahagyása után. Ugyanakkor a lélegzet-visszatartás növeli a légzőközpontok ellenálló képességét is.

Egyes szerzők azon a véleményen vannak, hogy az önkéntes lélegzet-visszatartás következtében a tüdőben maradt levegő jobban megtisztul, ami a vér jobb oxigénellátását biztosítja.

Az önkéntes lélegzet-visszatartást, a szervezetre gyakorolt kedvező hatása miatt, egy légzésfejlesztő gyakorlatnak tartják. A lélegzet-visszatartás edzése rendkívül hasznos, nemcsak bizonyos sportágak és próbák esetében, hanem a színész/koreográfusnövendék modellálásában is. Ez az első és elengedhetetlen törvénye a képzésnek, ami a felkészülés hosszú és küzdelmes útját illeti, egy jövőbeli színvonalas teljesítmény érdekében. Csak azok fogják igazán elérni a „siker” útját, végigmenve ezen a sziklás, akadályokkal teli labirintus-szerű ösvényen, akik igazán akarják ezt.

2.2.1. Légzéstípusok

Az okos indiaiak, a Hatha-Yoga rendszer megalkotói, többféle légzéstípust írnak le, attól függően, hogy a tüdőnek melyik részen áramlik be elsődlegesen a levegő:

2.2.1.1. *A magas vagy kulcsosonti légzés*

Ezt a fajta légzést a vállak enyhe megemelésével és a has megfeszítésével lehet végezni. Ebben az esetben a légzési folyamat csak a tüdő felső részeit veszi igénybe, és ennek következtében a levegő csak nagyon kis mennyiségben hatol be a tüdőbe. A kulcsosonti légzés tehát a legkevésbé hatékony légzési forma, mert sok energiát vesz igénybe, és minimális nyereséggel jár. Sajnálatos módon ez a légzésforma a leggyakoribb éppen azoknál az embereknél, akik elsődle-

gesen a hangjukat veszik igénybe (énekesek, színészek, ügyvédek, tanárok). Ez a légzési forma ugyanakkor gyakoribb a nőknél, mint a férfiaknál, egyrészt, mert a női szervezet a terhesség lehetőségéhez adaptálódott, másrészt pedig abból a szokásból kifolyólag is, hogy a nők övet hordanak, amely nyomást gyakorol a has tájékára.

A kulcscsonti légzés gyakorta jellemző azokra a személyekre, akik pszichés problémákkal küszködnek, mint például: ingerlékenység, idegesség, depresszió.

A kulcscsonti légzés, mint olyan, önmagában nem hasznos, csak a teljes légzés keretébe foglalva.

A bordaközi légzési technika elsajátításához a következőképpen járunk el: ülőhelyzetben, egyenes hátgerinccel, a levegő kifújása után lassan belélegezünk, miközben megemeljük a vállunkat. A váll leengedése közben kifújuk a levegőt.

2.2.1.2. A középtáji vagy bordaközi légzés.

Ez, a fent leírt légzési technikánál valamivel jobb, de még mindig rosszabb, mint a hasi légzés vagy a teljes légzés. E légzés esetében a belélegzett levegőmennyiséget többnyire a tüdő középső részeire irányítjuk.

A középtáji légzés esetében a rekeszizom megemelkedik, a has összehúzódik, a bordák kissé eltávolodnak, kitágítva a mellkast. Ezt a fajta légzést használja a legtöbb sportoló.

Ezt lehet feküdvé, egyenes háttal ülve vagy állva is gyakorolni.

Kilégzés után, lassú, orron keresztüli belégzés következik, mely eltávolítja a bordákat. A has és a vállak mozdulatlanok maradnak.

Annak ellenére, hogy ennek a fajta légzésnek nincsenek ugyan még meg a hasi és teljes légzés előnyei, mégis nagyon sok kedvező hatása van a szervezetre. Ez ugyanis kedvezően hat a máj, a lép, a gyomor, az epehólyag és a belek körüli vérellátásra (Yesudian és Heich 1958).

2.2.1.3. *A hasi vagy rekeszi légzés.*

Ez a légzési technika hatékonyabb a fent leírtaknál. Ezt a légzést rekeszizom leengedésével és a hasüreg megduzzasztásával lehet végezni. Ilyen módon a levegő a tüdő belső részeibe is eljut. Annak ellenére, hogy ezzel a fajta légzéssel lényegesen több levegő szívódik be a tüdőbe, mint a fent leírtak esetében, még ebben az esetben sem telik meg a tüdő teljes mértékben levegővel, ahogyan a teljes légzés esetében. A hasi légzést háton feküdve, egyenes hátgerinccel ülve, vagy állva lehet gyakorolni.

Lassan történik a kilégzés, mely összehúzza kissé a hasat. Ez után lassú belégzés következik orron keresztül, leengedve a rekeszizmot és a hasat kifelé nyomva. A kilégzésnél a has visszahúzódik, és a rekeszizom felemelkedik. A mellkas mozdulatlan marad. Ennek a légzésfajtának a közvetlen terapeutikus hatásai vannak:

- ellazító légzésmód;
- nyugtató hatással van a szív működésre;
- stimulálja az emésztést a hasi szervek könnyű masszírozásával;
- hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez.

Ahhoz, hogy a hasi légzés minél ellazítóbb legyen, egyes szerzők azt ajánlják, hogy a kilégzés tartamát hosszabbítsuk meg (ez akár kétszer olyan hosszú is lehet, mint a belégzés).

2.2.1.4. *A teljes légzés.*

Ez a leghatékonyabb légzéstípus az összes közül, amely hatványozott oxigénmennyiséggel látja el a szervezetet. Ennek a légzésnek során a levegő a tüdő minden részébe eljut. Ez a légzési technika magába foglalja a fent említett összes légzéstípust, igénybe véve a teljes légzőszervet és az összes légző izmot; a lehető legkevesebb energiát felhasználva tehát, a szervezetre nézve jelentős hatást gyakorol.

A teljes légzést a rekeszizom leengedésével, a has megduzzasztásával, a bordák kitérítésével és a vállak megemelésével lehet végezni.

A teljes légzést leghatékonyabban állva lehet végezni, egyenes hátgerinccel, és ellazított testtel.

Egy teljes mértékű kilégzés után következik a belégzés, amelynek három szakasza van:

– a rekeszizom leengedése a has megduzzasztásával együtt; a hasüreg kiduzzasztását a belégzés szándéka nélkül kell elérni. Ekkor megfigyelhető, hogy a levegő mintha észrevétlenül és „magától” töltene be a tüdők alsó részeit;

– a mellkas kitágítása a bordák távolításával;

– a kulcsontok megemelése.

A kettes és hármas szakaszokat könnyebb elvégezni, ha kissé megemeljük a vállainkat, és a karokat kissé eltávolítjuk a testünktől hátrafelé irányuló kiegyenesített könyökkel. Amikor a levegő megtölti a tüdők felső részeit is, a hasat meg kell feszíteni. A teljes légzést nem három különböző szaggatott mozdulattól kell elvégezni, hanem egy nagy lassú és folyamatos mozgásból.

A kilégzésnél a minden levegőt teljesen ki kell fújni ahhoz, hogy az új levegő bekerüljön a tüdőbe; a kilégzést a has könnyed megfeszítésével végezzük, a bordák közelítésével és a vállak leengedésével.

A teljes légzés hatásai a szervezetre:

– növeli a szervezet ellenálló képességét a megfázással és egyéb légúti megbetegedésekkel szemben. El lehet kerülni egy kezdeti állapotban levő meghűlést néhány teljes légzési gyakorlattal;

– növeli a szervezet általános vitalitását, életerejét;

– növeli az alacsony hőmérsékletek elviselésének képességét; hogyha a hidegség érzése környékez, elegendő néhány teljes légzés, és az érzés el fog tűnni;

– közvetlen módon járul hozzá minden belső szerv hatékonyabb működéséhez, a vér jobb oxigénellátása miatt, amely öntözi a szerveket, ugyanakkor a rekeszizomnak a hasüreg szerveire kifejtett masszázsa miatt.

– a teljes légzés, a vér jobb oxigénellátásának köszönhetően, hozzájárul az idegrendszer jobb működéséhez, és ennek következtében a pszichés folyamatokhoz is.

A Hatha-Yoga néhány jellemzője:

a) A teljes légzés nem szabad szaggatott legyen, mintha három különböző részből állna, hanem lassúnak, folyamatosnak kell lennie, és erőlködés nélkül kell végezni.

b) A figyelmet állandóan a légzésre kell irányítani, amely ilyen módon válik egy automatizált folyamatból önkéntes cselekvéssé.

c) Meg kell jegyezni, hogy a joga-légzés mindig az orron keresztül történik (néhány különleges légzésmód kivételével), ez ugyanis az a szerv, amelyen keresztül a levegőnek a tüdőbe kell jutnia.

d) A joga-légzés egyik másik jellemzője annak ritmizálásában áll, ahogyan 4 szakaszra lehet ezt osztani: belégzés, pozitív lélegzet-visszatartás (szünet a levegő tüdőben tartásával), kilégzés, negatív lélegzet-visszatartás (kilégzés utáni szünet). A lélegzet-visszatartás mozzanatát, fázisát csak akkor ajánlott bevezetni a légzésgyakorlatba, amikor a diák már elsajátította a helyes teljes légzés technikáját.

Az évszázadok során végzett megfigyelések alapján és néhány modern kutatás eredményeképp bebizonyosodott az önkéntes lélegzet-visszatartás kedvező hatása. Ha helyesen gyakoroljuk, ez növelni fogja a szervezet vitalitását és a koncentrációs képességet.

Megjegyezzük, hogy a visszatartásos légzés technikáját fokozatosan kell elsajátítani és gyakorolni (eleinte csak rövidebb ideig tartasuk vissza a lélegzetet), és amennyiben lehet, csak ilyenféle gyakorlatokhoz értő oktató jelenlétében és irányításával végezzük.

A légzés ritmizálása különböző minták szerint valósulhat meg, amelyek hatékonysága a történelem során le volt ellenőrizve.

A leggyakoribb légzési minta a következő: 1 – belégzés, 4 – a lélegzet visszatartása, 2 – kilégzés.

A Hatha-Yoga rendszer követői azt állítják, hogy a levegővel együtt, a szervezet egyfajta vitális nedvet is bevisz magába, amit „prana”-nak neveznek. A prana-energia bipoláris, azaz pozitív és negatív is egyben. Az emberi testben két vezető csatorna van, amelyeken keresztül ez az energia áramolhat. Ezek a hátgerinc mentén találhatók és háromszor keresztezik egymást. A kiindulópontok a hátgerinc legalján és az orrlyukak körül találhatók. A csatornát, amelyik a jobb orrlyukon nyílik meg, „pingala”-nak nevezik, és ez szívja be a pozitív energiát. A bal orrlyukkal megnyíló csatornát „ida”-nak nevezik, és ez a negatív energiát szívja be. A két energetikai áramlat a szervezetben bizonyos központok, ún. „chakrák” (összesen 7) segítségével osztja el a bejövő energiát („prana”). Ezeket a központokat a modern tudomány bizonyos bioenergetikai mezőkként határozta meg, melyek az endokrin szervek vagy az idegfonatok környékén találhatók.

Ezen az elméleten alapszik a különböző orrlyukakon keresztül felváltva történő légzési gyakorlat, amelynek az a célja – ahogy a jógások állítják – hogy kiegyensúlyozza a szervezetben a két különböző energiatípust.

Annak ellenére, hogy a „prana” energiaeelmélet tudományos szempontból még nincs teljesen megvilágítva (néhány szerző azon a véleményen van, hogy mindez inkább bioelektrikai eredetű), a tapasztalati megfigyelések azt mutatják, hogy a különböző orrlyukakon történő váltogatott légzési gyakorlatnak pozitív hatásai vannak a szervezetre.

Néhány légzési gyakorlat:

Első gyakorlat: az orrlyukak kitágítása

Nem tud helyesen lélegezni, és nem tudja kitágítani az orrlyukakat! Az „orrlyuk-kitágító” izom eltávolítja az orrszárnyacskákat a közép vonaltól, kinyitva az orrlyukakat. A tükör előtt állva gyakorolja megfeszíteni, majd ellazítani rit-

mikusan az orrlyukakat tágító izmokat; látnia kell, ahogyan kitágulnak majd összehúzódnak az orrlyukak. Minek utána megtanulta uralni ezt a gyakorlatot, meg kell szokja azt is, hogy belégzés közben tágítsa ki az orrlyukakat: ekkor az az érzése lesz, hogy a levegő egyenesen a tüdőbe jut, mindenféle akadály nélkül; csak akkor lazítsa el az orrlyuktágító izmait, amikor kilégzést végez, mert így képes lesz szabályozni a levegő kiáramlását, amelynek lassúnak és könnyednek kell lennie.

A gyakorlatot akkor lehet megtanulni nyilvánítani, amikor automatikussá válik ez a fajta légzés: amikor belégzést végez, az orrlyukak spontán módon tágulnak ki.

Második gyakorlat: a légzés szabályozása

Amikor rendszeren lélegzik, nem veszi ezt észre, mégis 12-16-szor lélegzik egy perc alatt. Ezentúl figyeljen arra, hogy lélegzik. Rá fog jönni arra, hogy mennyire kevés levegő jut be a tüdőbe egy belégzés alkalmával.

Figyeljen tehát a saját légzésére, egy nap többször is, hogy meggyőződjön afelől, hogy a tüdőknél tulajdonképpen csak egy kis hányadát használja igazán.

Harmadik gyakorlat: tudatosítás

Üljön le egy ellazult helyzetbe. Lélegezzen ki teljesen, könnyedén, az orron keresztül, energikusan, erősen, de lassan megfeszítve a has izmait, hogy a tüdő a benne szorult levegőtől is teljesen megürüljön.

E gyakorlat alatt, maradjon végig ellazult, az arc egyáltalán ne torzuljon el.

Negyedik gyakorlat: szaggatott hasi légzés

Mindig ellazulva, lélegezzen könnyedén az orron keresztül, lassan felemelve a hasfalat, anélkül, hogy a mellkas felső részét kitágítaná. Ezután lassú kilégzés következik, mint az előző gyakorlat esetében.

Ötödik gyakorlat: szaggatott mellkasi légzés

Ellazult állapotban, lélegezzen be az orron keresztül, lassan megemelve a mellkast, és visszahúzva a hasat. Amikor a mellkas ki van tágulva, próbáljon meg még egy kis erőfeszítéssel járó belégzést végezni, hogy a levegő a tüdő széleibe is eljusson. Ez után lassan és teljes mértékben lélegezzen ki.

Hatodik gyakorlat: a rekeszizom tornáztatása és kontrollálása

Lélegezzen be, a negyedik gyakorlatban leírtak alapján, de tartsa magában a levegőt. Anélkül, hogy levegőt vesztene, húzza be a hasat egy elég gyors mozdulattal, anélkül viszont hogy megerőltetné azt, kitérítve a mellkast. Végezze el ezt a gyakorlatot hatszor, folyamatosan, anélkül, hogy kiengedné a levegőt, amíg sikerül megtanulni. A gyakorlatot vezesse le a has kitérítésével, a mellkas visszahúzásával és lélegezzen ki a hármas gyakorlatban leírtak alapján.

Hetedik gyakorlat: a ritmus tudatosítása

Ellazult pozícióban a kezeket helyezze a has alsó részére, az ujjakat helyezze a bal kézfejre, a hüvelykujjakat pedig helyezze alól: mérje meg a pulzusát, és mentálisan próbálja meg ezt érezni a saját testében, számolva minden pulzuslökötést.

Amikor ilyen módon sikerült uralni a test ritmusát, próbálja meg ezt folyamatosan érezni, a karokat azonban helyezze a test mellé, gondolatban számolva tovább a szisztolés ritmust. Időnként ellenőrizze le a ritmus pontosságát, lemérve a pulzust.

Nyolcadik gyakorlat: a ritmikus légzés

A teljes légzésnek megfelelően lélegezzen be, amennyire csak lehet lágyan, gondolatban számolva a saját ritmusát (előző gyakorlat). Megjegyezzük, hogy nem lesz képes tovább belélegezni, attól a pillanattól, hogy számolásban el-

érte a nyolcat. Ez után lassan lélegezzen ki, szintén nyolcig számolva.

Végezze ezt a gyakorlatot legalább 5 percen keresztül, figyelmét a légzésére összpontosítva: éreznie kell a saját testében egy egyenletes ritmust, olyant, mint a szív ritmusa.

Folytassa az edzési gyakorlatot, ameddig egy minél erősebb és érezhetőbb ritmust képes elsajátítani, elérni.

Megjegyzés:

Ezeket a gyakorlatokat a „Húsz gyakorlat” című ciklusból vontam ki, amelyeket Marcel Rouet a „Relaxation psychosomatique” című munkájában javasol, Paris, Edit. Dangles, 1973.

A színész/koreográfusnövendékeknek, akiknek sikerül elsajátítaniuk a pszichoton relaxációs technikát (ezt a technikát a következőkben mutatom be), a relaxációs célokkal rendelkező légzési szabályozás igényesebb fázisaihoz is eljuthatnak.

1. Állva, néhányszor lélegezzen ki erősen a szájon keresztül. Ez a légzési fajta hasonlít a füttyöléshez, süvítéshez.

2. Lábon állva, lélegezzen be könnyedén az orron keresztül, lábujjhegyre emelkedve és összeszorítva az öklöket.

Könnyedén lélegezzen ki a szájon keresztül, visszaereszkedve a lábujjhegyről a telitalpas állás módra, ellazítva az öklöket és elképzelve, hogy a levegő az ujjvégeken áramlik ki!

A légzés időtartamai: – az érzelmek lecsendesítéséhez ajánlott, hogy a kilégzés legyen hosszabb, mint a belégzés. A következő időtartamokat ajánljuk:

2 másodperc belégzés

4 másodperc kilégzés

Edzettebbeknek

3 másodperc belégzés vagy 4 másodperc belégzés

6 másodperc belégzés vagy 8 másodperc belégzés

A tudatosabb és edzettebb diákok számára a következő értékeket is lehet javasolni: 4 másodperc belégzés; 2 másodperc lélegzet-visszatartás; 4 másodperc kilégzés; 2 má-

sodperc lélegzet-visszatartás; 4 másodperc belégzés és így tovább.

Ajánlott, hogy ez a légzésfajta hasi légzés legyen: belégzésnél a has könnyedén megduzzad, kilégzésnél pedig könnyedén visszahúzódik; a mellkas egyáltalán vagy éppen alig mozoghat csak.

Figyelem: minden gyakorlat a 0 (nulla) fázissal kezdődik, azaz a *kilégzéssel*.

Amikor lélegzik, ajánlott gondolatban néhány szóbeli szuggesztiót is megfogalmazni, például: „belélegzem a nyugodtságot” ... „kilélegzem az idegességet, a feszültséget”...

Hatha-Yoga gyakorlatok

Egy ellazult, lehetőleg háton fekvő testhelyzetből, próbálja meg a legtöbb levegőt kiszorítani a tüdőkből, összenyomva a hasi izmokat. Kezdje ezután el a teljes légzés folyamatát a fentebb leírtak alapján: engedje le a rekeszizmot, lazítsa el a hasi izmokat megduzzasztva lassan a hasat, távolítsa könnyedén a bordákat és emelje meg a kulcsfontokat.

A légzési mozdulatokat lassan végezze, nyugodtan, úgy mintha ez önmagától működne. Összpontosítson a levegőre, amely beáramlik a tüdőbe egy olyan gondolattal, hogy energiát szív be, amely erősíti a szervezetet. Tartsa vissza a lélegzetét, majd lélegezzen ki, összehúzza a hasat, közelítve a bordákat, és leengedve a kulcsfontokat. Kilégzés közben képzelje el, hogy kibocsátja a szervezetből a fáradtság, feszültség, félelem vagy szomorúság minden nyomát. A következő ritmust lehet alkalmazni: 4 belégzés, 2 lélegzet-visszatartás, 4 kilégzés, 6 belégzés, 3 lélegzet-visszatartás és 6 kilégzés, avagy a legjobban: 1 belégzés, 4 lélegzet-visszatartás, 2 kilégzés. Haladóknak lehet növelni a légzési szakaszok időtartamait, de vigyázzat! – nem ajánlott túl hosszú lélegzet-visszatartást alkalmazni felügyelet nélkül. A szokatlan gyakorlatokkal kedvezőtlenül el lehet állítani a szervezetet.

Ülő testhelyzetben, egyenes hátgerinccel minél több levegőt szorítson ki a tüdőkből a hasi izmok összehúzásával.

Az ujja könnyed nyomásával takarja el a jobb orrlyukat, és lélegezzen be csak a bal orrlyukon keresztül; képzelje el, hogy a levegővel együtt a külső környezetből energiát is belélegez. Tartsa vissza a lélegzetét, összpontosítson erre a gondolatra, majd takarja el az addig szabadon maradt orrlyukat, és lélegezzen ki lassan a másik orrlyukon. Összpontosítson arra a gondolatra, hogy kibocsátja a fáradtságot és feszültséget a kilélegzett levegővel együtt. Kezdjen egy újabb belégzést a jobb orrlyukon keresztül, és folytassa a légzést a fentebb leírt ciklus szerint.

2.2.2. Az egészség megőrzése és az aktivitási teljesítő-képesség növelése érdekében végezendő légzési gyakorlatok

A teljes légzési módszeren kívül, az idők során egy egész sorozat légzési gyakorlatot jegyeztek le és gyakoroltak, amelyek a szervezet egyensúlyban tartásához, az egészség megőrzéséhez és feljavításához, valamint a teljesítő-képesség megnöveléséhez járulnak hozzá. Ezek a gyakorlatok, ahogyan az előbb leírt gyakorlatok is, a Hatha-Yoga anyagaiból származnak.

Számos gyakorlatnak az alapja a hasi és a teljes légzés módszerei. Ezeket úgy a magas teljesítményű sportolók, mint a színész/koreográfusnövendékek, vagy akár különösebb orvosi problémákkal nem rendelkező átlagos emberek is alkalmazhatják.

1. Méregtelenítő légzés (a tüdők megtisztítására alkalmas).

A teljes légzőszerv jobb működéséhez járul hozzá. Különösen ajánlott a szónokoknak, énekeseknek, és mindazoknak, akik munkájuk során jobban igénybe veszik a légzőszerveiket, mint mások.

Egyenes hátgerinccel állva, teljes légzés végezendő. A levegőt néhány másodpercig vissza kell tartani, amelyet követően, az ajkakat füttyölő helyzetbe rendezve, erőteljesen kis mennyiségű levegőt kell kifújni. A lélegzetet még néhány

másodpercig vissza kell tartani, majd szaggatott kilégzés következik, a levegőt apránként kell kiengedni, addig, amíg azt érezzük, hogy a tüdők teljesen kiürült. Nem szabad elfelejtenuk, hogy ezt a légzést energikusan, erőteljesen kell végezni.

2. Élénkítő gyakorlat.

Ez a gyakorlat élénkíti a szervezetet, felkészítve azt a mindennapos tevékenységekre. Ajánlott ennek beiktatása a reggeli torna programjába. Egyenes hátgerinccel állva, hátrattett kezekkel kell ezt a gyakorlatot végezni: a lassú belégzés közben lábujjhegyre kell emelkedni. Néhány másodpercig vissza kell tartani a lélegzetet, megőrizve ezt a testhelyzetet. A kezdeti testtartást lassan, orron keresztüli kilégzéssel kell visszanyerni, a levegőt pedig apránként kell kiengedni. Ez után egy méregtelenítő légzési folyamat következik.

3. Az idegrendszerre tonifikáló, élénkítő légzés.

Ez a gyakorlat az idegrendszerre stimuláló hatással van, hozzájárulva a szervezet életerősségének és életkedvének növeléséhez.

Egyenes hátgerinccel állva, mély és teljes légzést kell végezni. A pozitív lélegzet-visszatartás fázisa közben a következőket kell végezni: a karokat ellazított izomzattal előre kell nyújtani. Ez után a karokat a vállakhoz kell közelíteni, fokozatosan megfeszítve az izmokat, olyan módon, hogy az izmok akkor legyenek leginkább megfeszítve, amikor az ököl a vállhoz ér. Az izmokat továbbra is megfeszítve, az öklöket hozza újból előre. Miután a mozdulatot többször is megismételtük, erőteljes, szájon keresztüli kilégzés következik. A gyakorlatsort méregtelenítő légzéssel lehet folytatni.

4. Ritmikus légzés gyaloglás közben.

Ennek a gyakorlatnak nemcsak ellazító hatása van a szervezetre, de növeli ennek energetikai szintjét is.

Hasi belégzést kell végezni négyszer, úgy, hogy minden lépésre jusson egy-egy belégzési szakasz. A lélegzetet négy lépés időtartamáig kell visszatartani, majd kilégzés következik másik négy lépés alatt; ez után négylépésnyi légzési lazítás következik.

5. Ritmikus légzés statikus pozícióban.

Ez egy ellazító légzés, és ez képezi az alapját a pszichikai állapotok önszabályozására vonatkozó légzési gyakorlatoknak.

Állva, egyenes hátgerinccel, ülve, szintén egyenes hátgerinccel, vagy háton feküdvé kell végezni ezt a gyakorlatot. Mint a teljes légzés esetében, lassú belégzéssel kell kezdeni a gyakorlatot, miközben négyig számolunk. Ez után szintén egy lassú kilégzés következik, miközben nyolcig számolunk. A gyakorlatot néhány percen keresztül kell végezni (az 5 percet nem szabad meghaladni), a figyelmet a légzés folyamatára összpontosítva.

Ideális esetben a légzési gyakorlat közben a testben egy, a szív veréséhez hasonló, szabályos ritmus fog kialakulni.

6. Váltakozott orrlyukakon keresztül történő légzés.

Ez a gyakorlat stimulálóan hat a központi idegrendszerre és a szervezet energetikai kiegyensúlyozására is.

Egyenes hátgerinccel ülve, a karok legyenek a combokon, egy váltogatott orrlyukakon keresztül történő belégzés következik: bedugva a bal orrlyukat, a belégzés csak a jobb orrlyukon keresztül történik, a kilégzés pedig a bal orrlyukon. A következő belégzést a bal orrlyukon keresztül kell végezni, amelyen keresztül az imént a kilégzés történt.

7. Váltakozott orrlyukakon keresztül történő légzés a lélegzet visszatartásával.

A fent leírt gyakorlat hatékonyabb, hogyha a belégzés és kilégzés fázisai közé egy lélegzet-visszatartási fázist iktatunk.

Egyenes hátgerinccel állva, erőteljesen kilélegezünk, ami után bedugjuk a jobb orrlyukat az ujjunkkal, és a bal orrlyukon keresztül lélegezünk be, négy időtartamot számolva; visszatartjuk a lélegzetet tizenhat időtartamon keresztül, majd kilélegezünk a bal orrlyukon keresztül nyolc időtartamot számolva. A következő belégzést azon az orrlyukon keresztül végezzük, amelyiken az imént kilélegeztünk.

Ez a gyakorlat kedvezően hat az idegrendszer energetikai szintjére, és a figyelem képességének optimalizálására.

Azon személyek esetében, akik nincsenek hozzászokva a hosszas lélegzet-visszatartáshoz, vagy akik légzési, illetve szívműködési problémákkal küszködnek, javallott, hogy a váltogatott orrlyukakon keresztül történő légzési gyakorlatot a lélegzet visszatartásának fázisa nélkül végezzék.

8. Gyakorlat a szervezet megbetegedésekkel szembeni ellenálló képességének növelésére.

Egyenes hátgerinccel állva vagy ülve, hirtelen és gyorsan történjen a kilégzés, összehúzva a hasi izmokat és a levegőt az orron keresztül kis zaj kíséretében bocsátva ki. Ezután, szünet nélkül, el kell lazítani a hasi izmokat, aminek következtében a tüdőök alsó és középső részei automatikusan megtelnek levegővel. Ezek után egy sorozat szaggatott légzés következik, amelyeket gyors ritmusban, a hasi izmok összehúzásával és ellazításával kell végezni.

Ez a gyakorlat tisztítja és erősíti a tüdőket és a felső légutakat. Ennek segítségével, lehetőség adódik eltávolítani a légutakba került bacilusokat. Ugyanakkor ennek a következetes gyakorlása növeli a szervezet vitalitását, és energetikai szintjét.

Létezik ennek a gyakorlatnak egy változata is, amelynek hasonló hatásai vannak. Ennek keretében egy erőltetett légzést kell végezni, hol az egyik orrlyukon keresztül, hol a másikon, ebben az esetben pedig a belégzés egy passzív folyamat.

Ez a gyakorlat akkor hasznos különösen, amikor az egyik orrlyuk be van dugulva.

9. Gyakorlat a periférikus vérkeringés javítására és a szervezet felmelegítésére.

Egyenes háttal állva, erősen és gyorsan kell be- és kilélegezni körülbelül tízszer, a teljes légzési módozatot alkalmazva, a vállak megemelésével. Ezek után egy nyugodt és mély belégzés következik, és a lélegzetet néhány másodperc erejéig vissza kell tartani, amit lassú kilégzés követ. Ezt a gyakorlatot ne végezze háromszor több alkalommal egymás után. A fáradtság legkisebb jelére is, egyből abba kell hagyni a gyakorlatot.

Ez a gyakorlat hozzájárul a légutak megtisztításához, feltéve, ha nem túlozzuk el. Ugyanakkor ez hozzájárulhat a légúti megbetegedések, mint például az idült hűlés kezeléséhez, de akár az asztmás légcsőhurut súlyosságának enyhítéséhez is. A legszembetűnőbb hatásai ennek a légzési gyakorlatnak a test és szervezet felmelegítése, valamint a periférikus vérkeringés javítása azoknál a személyeknél, akiknek gyakran hideg a kezük és a lábuk.

2.2.3. Néhány gyakorlati tanács a légzési tornagyakorlatok végzéséhez

a. A légzési tornagyakorlatokat megfelelő környezetben kell végezni. Ez lehet egy szellős helyiség, lehetőleg egy nyitott ablakkal szemben állva, vagy kint a szabadban, egy lehetőleg kevésbé szennyezett környezetben ajánlott ezeket a gyakorlatokat végezni.

b. A légzési tornagyakorlatokat nem ajánlott rögtön evés után végezni, teli gyomorral vagy izgató hatású folyadékok (alkohol, kávé, erős tea) fogyasztása után sem.

c. A légzési tornagyakorlatok hatékonysága érdekében, nagyon fontos, hogy az izomzat ellazult legyen; a haszonatlan feszültségek akadályozzák a helyes légzés folyamatát.

d. Egyik igen jelentős követelménye ezeknek a gyakorlatoknak, az, hogy a hátgerincet mindig a lehető legegyszerűbben tartsuk. A légzési tornagyakorlatokat három pozícióban lehet végezni: egyenes hátgerinccel állva vagy ülve, vagy háton fekve.

e. Hogyha ezeket a légzési tornagyakorlatokat nyugodtan, és maximális odafigyeléssel végezzük, ezeknek a szervezetre gyakorolt hatása, és a pszichikai állapotok önszabályozására gyakorolt hatása igen felerősödik.

f. Nem szabad elfelednünk a testnevelésben és bármilyen sporttevékenységben, a testi kifejezőerő edzésében és a ritmikus táncban is alkalmazott alapszabályt, éspedig a fokozatosság elvét az egyszerűtől a bonyolultig és komplexig. A légzési tornagyakorlatokat néhány alapvető gyakorlattal kell kezdeni, amelyek számát, összetettségét és időtartamát a későbbiekben fokozatosan lehet növelni.

g. Különös figyelmet kell szentelni a lélegzet-visszatartást magukba foglaló gyakorlatoknak. Főleg a teljes és ritmizált légzések elsajátításának folyamatában kell odafigyelni, először ugyanis, ezeket a légzési gyakorlatokat a légzés visszatartása nélkül kell végezni. Miután ezeket a légzési technikákat megfelelően elsajátították a diákok, csak azután szabad beiktatni a lélegzet-visszatartás mozzanatát a légzési tornagyakorlatba. Eleinte ezek nem szabad meghaladják a két időtartamnyi hosszúságot, fokozatosan elérve a tizenhat időtartamot. Az egészséges felnőttek (a színész/koreográfusnövendékek) sohasem tarthatják vissza a lélegzetüket 16 időtartamnál hosszabb ideig. A kezdők, és főként a szív-működési és légzési problémákkal élő személyek a légzési gyakorlatokat a lélegzet-visszatartás fázisa nélkül fogják végezni. Ajánlott, hogy ezek a személyek mellőzzék a légzési tornagyakorlatok végzését előzetes orvosi szakvélemény, és ellenőrzés nélkül.

h. Hasznos tudni azt, hogy ameddig egy hosszas kilégzésnek ellazító hatása van, addig egy hosszas belégzésnek, ezzel ellenkező módon, izgató, aktiváló hatása van.

2.2.4 A hatékony légzés és magatartás

A pszichikai állapotok hatása a légzésre megkérdőjelezhetetlen dolog. Tudnivaló, hogy egy erős érzelmi sokkhatás néhány pillanatra megállíthatja a légzést, akár még azelőtt, mielőtt a szív elkezdne gyorsabban verni. Egy félelmi vagy idegességi állapotban, a légzés gyorsabbá válik, ahogyan egy csodáló, csodálkozó érzés átélésekor a légzés spontán módon lassabbá és mélyebbé válik. A depresszív állapotokban megfigyelhető a légzés kimaradozása, ritkulása, míg a beszédes, boldog állapotokban az felgyorsul. Hogyha a pszichikai állapotok befolyásolják a légzést, ez a maga módján, amikor önkényesen irányítva lesz, befolyásolhatja és szabályozhatja a pszichikai állapotokat. Ilyen módon egy lassú és mély légzés megnyugtathat egy idegességi állapotot, ahogyan légzés ritmizálása és egyenletessé tévése megnövelheti az összpontosító képességet, és úgy általában véve, az intellektuális tevékenységek teljesítőképességét is optimálhatja.

A ritmikus légzés hatása a pszichikai folyamatokra, a következő aspektusokon alapszik:

a. A ritmikus légzési gyakorlatok ideje alatt az agy környékén történő vérkeringés bőségesebb.

b. A következetes jellegű légzési gyakorlatok ideje alatt az agyba jutó vér oxigéndúsabb, amelynek azonnali hatásai lesznek a felső idegrendszeri tevékenységekre.

c. A légzési gyakorlatokat általában ellazult izomzattal szokás végezni. Az izomzat összehúzódásának hiánya az idegi szintű izgalom csökkentéséhez vezet, amely az izmokból ered. Az idegi izgalmak pedig a figyelem összpontosításának képességét szokták megzavarni. Ezen idegi izgalmak csökkentésével, a figyelmet könnyebben lehet összpontosítani, és jobb lesz az összpontosító képesség.

d. A ritmikus légzés a központi idegrendszer szintjén teremt összhangot, amely tényező hozzájárul a pszichikai állapotok könnyedébb szabályozásához, és a pszichikai tevékenységek hatékonyságának növelésében.

Melyek azok a pszichikai szerepek és folyamatok, amelyekkel hatékonyabbá lehet tenni a rendszeresen végzett légzési tornagyakorlatokat?

A légzési tornagyakorlatok elsősorban a figyelem összpontosítására vonatkozó képességek fejlesztéséhez járulnak hozzá. Ez a hatás egyrészt az agy jobb oxigénellátásának köszönhető. Ezek a légzési tornagyakorlatok ugyanakkor, amelyek keretén belül a figyelmet a légzési tevékenységre irányítjuk, az automatikus cselekvést önkéntes cselekvéssé alakítják. Ilyen módon, ezek a gyakorlatok egyúttal a figyelem összpontosítását fejlesztő és edző gyakorlatai is egyben.

A légzési tornagyakorlatokat rendszeresen végezve tehát, hamarosan megfigyelhetjük az összpontosító képességeink javulását, amely bizonyos tevékenységeinkben nyilvánvaló módon fog megnyilvánulni.

Megállapították azonban azt is, hogy a légzési tornagyakorlatok az emlékezetre kedvező hatással vannak. Anélkül, hogy beavatkoznának ugyan a biokémiai folyamatokba, amelyek az emlékezet szerepének alapjául szolgálnak, a légzési gyakorlatok közvetlen módon – a figyelem hatékonyabb összpontosításának képességén keresztül – javítják az emlékezetbe kerülő adatok fixálását. A memória hatékonyabb működése egyúttal annak is köszönhető, hogy a központi idegrendszer jobb oxigénellátásban részesül a légzési gyakorlatoknak köszönhetően, amely a maga során hozzájárul az általános pszichikai tevékenységek teljesítőképességének növeléséhez is.

A légzési tornagyakorlatok legszámottevőbb hatása azonban az érzelmi állapotok szabályozásának szintjén mutatkozik meg. Hogyha az érzelmek, az affektív átélések befolyásolják a légzést, a szabályozott, irányított, tudatos légzés a maga során hozzájárul az érzelmi túlfűtöttség csökkentéséhez vagy az érzelmek emberi viselkedésre gyakorolt negatív hatásainak a csökkentéséhez. Hogyha depresszív, búskomor állapotban vagyunk, a mozgósítás, ösztönözés érdekében végezzünk néhány mély és teljes belégzést, amelyeknek ener-

gizáló és aktiváló szerepe van. Ellenkező esetben például, ha érzelmileg túlfűtött állapotban vagyunk, feszültek vagyunk egy-egy fontos eseményre való várakozás közben, vizsgára, vagy éppen a színpadra készülünk bemenni, néhány teljes kilégzés elősegíti majd a pszichikai feszültség levezetését, és az érzelmi egyensúly visszaállítását. Ugyanakkor, a légzési tornagyakorlatok következetes végzése hozzájárul majd a szervezetre gyakorolt önkéntes szabályozás megteremtésének képességéhez is. A légzési tornagyakorlatok nemcsak az organizmus különböző szerveinek és rendszereinek jobb működéséhez járulnak hozzá, hanem egyúttal a pszichikai állapotok önszabályozásának és a különböző élethelyzetekben megnyilvánuló viselkedésmódok optimalizálásának egyik módszerét is képviselik.

A légzési tornagyakorlatok szabályozó és önszabályozó szerepe még inkább megnő, ha ezeket relaxációs gyakorlatokkal és pszichikai ellazulással is ötvözzük. Ilyen módon, ahogyan azt a fent leírt adatok és jellemzők is tükrözik, a légzés nemcsak életmódnak, de egyúttal életfilozófiának is bizonyul. Mindezek egymással szoros összefüggésben állnak, és együtt képviselik a pszicho-szabályozó edzések alkalmazkodásos, a tanulási és begyűjtési folyamatainak továbbfejlesztését. A légzésnek önmagában véve is különös és meghatározó szerepe van a relaxációs technikák megvalósításában.

2.3. A hatha-yóga rendszere

A lélektani folyamatok önszabályozó technikáinak-, valamint az emberi tevékenység optimalizálásának keretén belül fontos helyet foglal el a Hatha-Yóga. Ennek elemei egyre nagyobb teret hódítanak a modern világban, mivel egyre többször alkalmazzák a pszichoterápiában egyes pszichoszomatikus- és neuropszichikus rendellenességek csökkentésére, élsportolók-, úrhajósok-, színész/koreográfusnöven-

dékek-, színészek-, táncművészek- és más olyan személyek edzésében, akik stresszelő körülmények között dolgoznak. De alkalmazhatja ezt a rendszert a mindennapi életben az átlagember is, aki javítani szeretné az egészségi állapotát, és nagyobb teljesítményt akar elérni a tevékenységeiben.

A Hatha-Yóga rendszerbeli gyakorlatok alkalmazása színész/koreográfusnövendékeknél, azon katedra óráinak keretén belül, melyet vezetek (tánc, ritmika, testi kifejezés edzése), hosszadalmas előzetes dokumentálódást igényelt, úgy elméletben, mint gyakorlatban, de megérte az egyik napról a másikra elért eredmények fejlődésének szempontjából, örvendetes helyzet a kutatási feladatok megvalósítási céljainak és hipotéziseinek prizmaín keresztül.

Megpróbálom bemutatni egy szintézis keretén belül a Hatha-Yóga rendszerét, mely nyolc lépcsőfokot foglal magába:

a) Yama és b) Nyama. Ezen két lépcsőfok morális szabályokat foglal magába (önmagunkkal és másokkal szembeni viselkedést), és egy fizikai- és mentális megtisztulási rendszer szabályait. Ami a morális szabályokat illeti, azon a véleményen vagyunk, hogy ezek kis mértékben alkalmazhatóak feltételeink összességére nézve, az emberi mentalitás különbözősége, és azon feltételek miatt, melyeket általában véve az európai-, és a mai romániai társadalom élénk állít, s amelyeket nem lehet összehasonlítani a kétezer évvel ezelőtti India világgával. A tisztítási technikák szintén nem megfelelőek az európai struktúrákat szem előtt tartva, de közülük egyesek, az egyszerűbbek, gyakorolhatóak szakemberek felügyelete, és szigorú orvosi ellenőrzés alatt.

c) Asana. Statikus fizikai gyakorlatok rendszere (állógyakorlatok), melyek a modern fiziológiás kutatásoknak megfelelően, jótékony hatást fejtenek ki az izomrendszer fejlődésére, a belső szervek- és az idegrendszer működésére. Ahhoz, hogy a hatások megfelelőek legyenek, az asanának a következő feltételeket kell teljesíteniük:

- Erőltetés hiánya (a testhelyzetnek kellemesnek és pihentetőnek kell lennie).
- Stabilitás – a testhelyzetnek minél stabilabbnak kell lennie.
- Immobilitás – az alanynak meg kell tartania a kiválasztott testhelyzetet egy bizonyos ideig.
- A figyelmet a testhelyzetre kell irányítani.

Az asanákat sorozatokba, vagy ciklusokba sorolták oly módon, hogy a test egész izomzatát igénybe vegyék, és hatást fejtsenek ki az idegrendszerre-, a belső szervekre- és a belső kiválasztású mirigyekre is.

A Hatha-Yóga rendszerbeli fizikai gyakorlatok bizonyos jellegzetes tulajdonságokkal rendelkeznek:

- Statikus izometrikus jellegűek van.
- Minimális erőfeszítés árán valósulnak meg, és végrehajtásuk során a szervezetben kis mennyiségű meleg termelődik.
- Gyakran alkalmazza a feszítés-lazítás dinamikáját.
- Ezen gyakorlatok végrehajtásakor a szervezet nincs hypoxiás állapotban. Mindezek ellenére egyes asanák végrehajtása lélegzet visszatartással történik (a modern kutatások azt mutatják, hogy a szándékos apnea (lélegzet-visszatartás) jótékony hatással van a hematopoetikus szervekre, a vér enzimeire, akár csak az agy és a szív vérellátására. Hasonlóképpen, a lélegzet visszatartásának köszönhetően a szervezet felkészül, hogy bizonyos hypoxiás helyzetekben helytálljon, melyek bizonyos erőfeszítések esetében gyakoriak).
- A Hatha-Yóga rendszerébe tartozó gyakorlatokon keresztül szisztematikusan edződik a szervezet minden ízülete, mely az egész testnek rugalmasságot és mobilitást kölcsönöz.
- Az asanák a test összes izmát edzik, mély a nyelv- és a szem izmait is, mely jelenség nem található meg egyetlen európai testnevelési módszerben sem.

- Az asanákat mentális hozzájárulással végzik, az alany-
nak (színész/koreográfusnövendéknek) kötelező lé-
vén a mozdulatokra és a testhelyzetre koncentrálnia.
Ennek a jelenségnek lazító hatása van, mivel eloldoz
a környezettől, miközben egyidejűleg figyelemnövelő
gyakorlat is.

d) *Pranayama*. Racionálisan megvalósuló légzési torna-
gyakorlatok rendszere, melyeknek a szervezetre kifejtett
jótékony hatását már ismerjük. Ezért G. Benetato megmu-
tatja, hogy a Hatha-Yóga rendszeréhez tartozó légzési gy-
akorlatokat „csukott szájjal, nyomás alatti hosszas kilégzéssel
végezve növeli a mellkas légüres terét, és növeli a hasüregen
belüli nyomást, elősegítvén a hasüregi szervek vénás rend-
szerének a kiürülését, és általában a vér keringését. A ke-
ringési rendszerre kifejtett ezen hatásának köszönhetően a
légzési torna megakadályozza a szervezetben a vénás megre-
kedéseket, segítvén a keringési rendszer működését, és meg-
akadályozván annak megbetegedését. E mechanizmuson
keresztül a légzési torna hatása érződik az összes létfontos-
ságú működés területén”.

Hasonló módon, ismert a tény, hogy a légzés ellenőr-
zése, és akaratlagos szabályozása különleges hatással van az
egyén lelkiállapotára, mivel az érzelmi jellegű feszültségeket
csökkenti, a szervezet megnyugtatásához vezet, és egy kel-
lemes lelkiállapot kialakulásához.

e) *Prathayabara*. A Hatha-Yóga rendszerének második
lépcsőfoka, mely olyan technika- együttesből áll, mely arra
edzi az alanyt, hogy minél jobban elszigetelődjön a zavaró
külső ingerektől.

A külső zavaró tényezőktől való elszigetelődési képes-
ség növeli a figyelem minőségeit.

f) *Dharma* (koncentráció). Gyakorlatrendszer, mely a fi-
gyelem nevelését célozza, a koncentráció képesség pozitív
befolyásolását, ellentétesen működve a mentális munka tel-
jesítményének minőségével.

g) *Dhyana* (meditáció). A Hatha-Yóga rendszerének felsőbb foka, mely magába foglalja a gondolat diszkurzív és kreatív igazgatását. Ezeket a technikákat a modern tudomány kevésbé tanulmányozza, éppen ezért nehezebben hozzáférhetőek az alany számára, aki nem rendelkezik egy szakember jótanácsaival.

b) *Samabdi*. Egyféle szemlélődés, általában misztikus célzattal, mely minket kevésbé érdekel, mivel ezek a módszerek kevésbé ismertek a tudomány szempontjából. Nekünk – XXI. századi embereknek – akik európai országban élünk, és az emberek többségének aktív életszemléletük van, a kérdést úgy tesszük fel, hogy mit vehetünk át a Hatha-Yóga rendszeréből. Azon a véleményen vagyunk, hogy azt kell, és azt tudjuk átvenni, ami az emberi lény újjáépítését célozza, egészséges szervezetű egyén kialakulását, megnövekedett önkontrollal, erős akarattal, kreatív és nem dogmatikus értelemmel, maximálisan kifejlődött genetikai lehetőségekkel, egyszóval, mindaz, ami hozzájárul egy különleges személyiség kifejlődéséhez.

Konkréten, ajánljuk ezek alkalmazását:

- egyes fizikai gyakorlatok (asanák),
- légzési tornagyakorlatok (pranayama),
- egyes higiéniai szabályok (kriya),
- lazítási technikák,
- figyelemnevelő technikák.

A fentemlített gyakorlati kutatások-, valamint olyan alanyok megfigyelése alapján, akik ezt a rendszert használják, az a véleményünk, hogy egy komplex lazítási gyakorlat-sorozat alkalmazása, Hatha-Yóga rendszerbeli légzési torna és testhelyzetek gyakorlása hatékony módszerét képezheti a lelkiállapotok szabályozásának, az egészség javításának, a stresszel szembeni ellenállásnak és a kreatív-művészi performansz növelésének.

A következőkben részleteket közlünk a Hatha-Yóga gyakorlataival kapcsolatban. A hangsúly azonban azokra a gyakorlatokra esik, melyeknek szakember irányítása nélkü-

li pozitív hatásáról, és veszélymentességéről meggyőződött a tapasztalat.

2.3.1. A test helyzetei

Néhány ismertebb, és könnyen végrehajtható asana:

1. *Suchâsana* (kényelmes ülőhelyzet, „törökülés”). A fej, nyak és a hát teljesen ellazult, és egyenes, a tenyerek pedig a térdeken támaszkodnak. Ezt a gyakorlat a légzés ellenőrzéséhez és a figyelem összpontosításához ajánlott.

2. *Trikonasana* (a háromszög helyzete). Terpeszállásból a test elhajlik jobbra/balra, amíg a kéz eléri jobb/bal láb ujjait. A másik kar kinyúlik a test meghosszabbításában, a tekintet ezt a kart követi. Ez a gyakorlat az oldalizmokra fejti ki a hatását, hajlékonyságot kölcsönöz a gerincnek, és hozzásegít a fölösleges zsírszövetek eltávolításához.

3. *Ardha-Matsyendrasana* (a gerinc csavarása). Földön ülve kinyújtott lábakkal és egyenes háttal, a jobb lábat behajlítjuk, és áttesszük a bal lábon, talppal a bal térd mellett. Balkézrel megfogjuk a bokát, jobb láb behajlítva, a gerinc jobbra fordul, jobb karral átöleljük a derekunkat. Ez a testhelyzet a gerinc izomzatának erősítéséhez vezet, hatással van a mellékvese mirigyekre, masszírozza a zsigereket, összepréseli a hasüreg jobb/bal felét, csökkenti a hasközeli zsírpárnákat. Ennek a gyakorlatnak a változatai hasonló hatásokat fejtenek ki.

4. *Sarvangâsana* (gyertya, vagy lapockákra támaszkodás). A gyakorlatot hanyatt fekvé végezzük, lassan és a lábak emelésével szimultán lélegezve. A lábakat előbb 30°, 60° majd 90°-ban emeljük. A folytatásban felemelkedik a mellkas is. A testet a lapockákkal és a könyökökkel támasztjuk. Az állat erősen rányomjuk a mellkasra. A statikus fázisban a légzés megengedett, megakadályozván a hasüregi szervek torlódását. Javítja az agy vérkeringését, és a pajzsmirigy ellátását, serkenti a hipotalamusz és a hipofízis működéseit, hasonló módon javítja a gerinc egyes ferduléseit, és edzi a hasizmokat.

5. *Halasana* (eke, lapockákon támaszkodás, lábak átvetve a fejen). Háton fekvé kilégzés, felemelve a lábakat 30° , 60° majd 90° fok magasságába, belégzés, majd egy újabb kilégzéskor a lábakat a fejünk fölé emeljük, amíg a lábujjak elérik a talajt. A térdek kinyújtva, akárcsak a karok, melyek a test meghosszabbításában vannak. A statikus fázisban szabadon lehet lélegezni. Akárcsak az előző helyzetben, a mozdulatot addig kell kitartani, amíg kényelmes. A visszaállítás lassan történik, visszafele végezve a mozdulatokat.

A gyakorlat egy sor jótékony hatást fejt ki a szervezetre:

- erősíti a hasi övezetet,
- ruganyosságot kölcsönöz a gerincoszlopnak,
- szabályozza a pajzsmirigy működését a véráramnak köszönhetően,
- az agy jobb vérellátása által eltávolítja a fáradtságérzetet,
- csökkenti a hasközeli zsírpárnákat,
- serkenti a mirigyek működését.

6. *Matsyasana* (a hal testhelyzete). Kinyújtott lábakkal a földön ülve hanyatt dőlünk, a könyökökre támaszkodva, amíg a fej eléri a talajt (a gerinc, természetesen, meghajlítva). Térden állva vagy lótuszülésben is végrehajtani. Szervezetre kifejtett hatásai:

- segíti a mellkasi- és kulcsfonti légzést, előidézvén az életenergia növekedését,
- javítja a hátizmok vérkeringését,
- erősíti a hasi övezetet,
- a has behúzása által megmasszírozódnak a belső szervek, és így jobban működnek.

7. *Bhujangásana* (Kobra). A gyakorlatot hasra fekvé hajtják végre, tenyereket a vállak mellé helyezve. Lassan belégzünk, karjainkat kinyújtva, és meghajlítva a gerincet. A maximális összehúzódás a hátizmoknál valósul meg, és nem a karokban. A fej hátrahajlik, a has a talajon marad, a lábak pedig ellazultak. Ha a gyakorlatot hosszabb ideig kitartjuk, szabadon lélegezzünk.

Szervezetre kifejtett hatásai:

- ruganyosságot kölcsönöz a gerincoszlopnak, ezért ajánlják kifózis esetén,
- a hasüregre kifejtett nyomás által serkenti a gyomor-, máj-, hasnyálmirigy-, húgyhólyag- és a belek működését. Segít a székrekedésen is,
- pozitívan hat a vesékre és a gonádokra,
- segíti a pajzsmirigy működését, és a mellékveséket.

8. *Shalabásana* (a tücsök, vagy a sáska testhelyzete). Az alany hason fekszik, egyenes fejtartással, állát a talajnak támasztva, karjai a teste mellett, lábai kinyújtva. Belégzés a jobb láb minél magasabbra való felemelésével, térdek kinyújtva, megtartani a láb ezen pozícióját néhány másodperci apnoéján, melyet kilégzés követi, és az eredeti tartás visszaállítása. Néhány megismétlés után (felemelve hol egyik, hol a másik lábat), belégzés, és felemeljük mindkét lábunkat, megőrizvén az apnoében a tartást (légzést leállítani a belégzés után) néhány másodpercig. Amikor mindkét láb felemelését gyakoroljuk, karjainkat a hasunk alá helyezzük, hogy könnyebb legyen a támaszkodás.

Szervezetre kifejtett hatása:

- erősíti a tarkó-, a nyak- és az ágyékizmokat,
- ruganyosságot biztosít a gerincoszlopnak, hozzájárulván a gerincferdülések kijavításához.
- segíti a test alsó felének vérellátását,
- pozitívan hat a vesékre, májra, hasnyálmirigyre és a belekre.

9. *Dhanurasana* (ív). Hason fekve az alany megfogja a bokáit, és belélegez egyszerre a gerinc erős meghajtásával, és a fej hátrahajtásával. Megtartja ezt a testhelyzetet az apnoéján pár pillanatig, majd kilégzéssel visszaállítja az eredeti testhelyzetet.

Szervezetre kifejtett hatása:

- csökkenti a hason elhelyezkedő zsírszöveteket,
- segíti az emésztést a máj-, hasnyálmirigy-, gyomor- és a belek masszírozása által,

- serkenti a hasnyálmirigy-, a mellékvesék- és a gonádok működését,
- erősíti a hasizmokat,
- ruganyosságot biztosít a gerincoszlopnak .

10. *Pashchimotanasana* (fogó). Ülőhelyzetből, kinyújtott lábakkal, egyenes háttal, mélyen belélegzünk, majd kilégzés, miközben előrehajlunk, amíg homlokunkkal érintjük a térdeket, kezünkkel pedig megfogjuk a lábujjak végét, vagy a bokát. Statikus fázisban a térdek egyenesen kinyújtottak, a lélegzés pedig szabad.

Szervezetre kifejtett hatása:

- ruganyosságot biztosít a gerincoszlopnak,
- csökkenti a hason- és a combon elhelyezkedő zsírszöveteket,
- a has összehpréselése elősegíti a belső szervek masszírozását, melynek hatásaként jobban működik a máj, a gyomor, a húgyhólyag, a vesék, a belek és gonádok.
- a gyakorlat faridegzsába esetén ajánlott, de használható lordózisok kezelésénél is.

11. *Siddhasana* (tökéletes testhelyzet). Ülőhelyzetből behajlítjuk a bal lábunkat, és a gát- zónához közel helyezzük el, behajlítjuk a jobb lábat is, úgy, hogy a sarok a nemiszerv előtt legyen, a hát egyenes, a karok lazán támaszkodnak a térdeken. Tökéletes testhelyzet a légzési- és koncentrációs gyakorlatokhoz.

12. „*Fél-bíd*” tartás. Háton fekvő helyzetből sarkunkat az ülepünkhöz közelítjük, belélegzünk enyhén megemelve a medencét, és megtámasztva a kezünkkel. Addig tartjuk a lélegzetet, amíg ebben a tartásban maradunk, annyira meghajlítva a testet, amennyire csak lehetséges. Könnyedén kilégzünk, egyszerre a medence leengedésével. A gyakorlat erősíti a gerincoszlopot, és rugalmasságot kölcsönöz neki.

13. *Fejenállás*

- üdítő a központi idegrendszernek ez a testhelyzet, az agyba érkező bő véráramnak köszönhetően. Segíti a figyelem összpontosítását,

- serkenti a belső elválasztású mirigyek működését (agyalapi mirigyek, hipofízis, epifízis, gonádok),
- ajánlott idegesség, álmatlanság, csökkent életkedv, fáradtság és feledékenység esetén,
- feszültség mentesíti a hasüregi szerveket.

14. *Hasüregi szervek masszírozása*

Terpeszállásból az alany enyhén behajlítja a térdét, karjait a combjához támasztja erőltetett kilégzéssel, amit egy hamis belégzés követ, behúzva a hasfalat, és megemelve a rekeszizmot.

(Figyelem! Csak üres gyomorral végezhető. Ez a gyakorlat kiválóan megmasszírozza a hasüregi szerveket, és segíti az emésztést).

15. *A nap köszöntése*

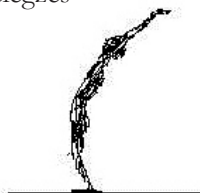
Gyakorlatsorozat, melyben a mozgás összekapcsolódik a légzéssel. A végrehajtások lassúak, haladva egyik mozdulattól a másikig. Ez a gyakorlatsor nagyon hatékony a szervezet bemelegítésének- és az asánakra való felkészülés szempontjából. Végrehajtható a Hatha-Yóga programon kívül is. A mozdulat-légzés szinkronizálása által a gyakorlat jobb tüdőszellőzést biztosít. Az egymást követő hajlítások és nyújtások megdolgozzák a szervezet összes harántcsíkolt izmát. Természetesen, a belső szervek is nagyszerű masszírozásban részesülnek, és a vér bővebben árasztja el a belső elválasztású mirigyeket. A test hajlékony lesz és rugalmas.

A következőkben bemutatom a dolgozatsorozatot A. Van Lysebeth nyomán.

1. Kilégzés



2. Belégzés



3. Kilégzés



4. Belégzés



5. Stop



6. Kilégzés



7. Belégzés



8. Stop



9. Belégzés



10. Kilégzés



11. Belégzés



12. Kilégzés



A következőkben bemutatok néhány általános utasítást az asanák végrehajtására való tekintettel (A. Van Lysbeth nyomán):

1. Az asanák nem erőgyakorlatok. Magukból kiindulva hatnak, nem pedig erőszak útján.

2. A lassú végrehajtás elengedhetetlen a gyakorlatok hatékonyságában.

3. A tanulási fázis után jó, ha bizonyos ideig kitarthatjuk a pozíciót. (Figyelem! Főleg azoknak szól, akik eligazítás nélkül dolgoznak: ne tartsák 2-3 percnél tovább az illető testhelyzetet. A legkisebb kényelmetlenségi érzet megjelenésekor térjenek vissza a normális testtartásba.

4. Nem kell megfeszíteni, csak a pozíció megvalósításához és megtartásához szükséges izmokat, a többi lazán marad.

5. A figyelem a testhelyzetre irányul, annak megtartására, és a helyes légzésre.

6. A visszaállás lassú és fokozatos.

7. Két pozíció között feltétlenül szükséges egy lazítási szakasz, mely néhány másodperctől egy percig tarthat.

8. Ha sietünk, jobb lecsökkenteni az asanák számát, mint hogy gyorsan és hanyagul hajtsuk végre.

9. Fontos megtartani a gyakorlatok sorrendjét. A Hatha-Yógában a testhelyzetek gyakorlásának sorrendje nem véletlenszerű, hanem egy ősi tapasztalat gyümölcse. Mindenik gyakorlat kiegészíti vagy kihangsúlyozza az előzőt, hogy a hatások egyensúlyban legyenek.

A szakirodalomban nagyon sok aszana-ciklus található. Ajánlom azoknak, akik önállóan akarnak dolgozni, hogy szigorúan tartsák be a szerzők adta utasításokat.

Csak hosszas gyakorlás után lehet kiválasztani azokat a gyakorlatokat, amelyekre egy bizonyos egyénnek szüksége van, szervezetének belső érzékenységének a finomításához.

Ha a testhelyzeteket véletlenszerűen gyakoroljuk, megszűnhetnek a pozitív hatásai, vagy akár felléphetnek a negatív hatások is!

10. A gyakorlatsorozat végrehajtása után mindig a szervezet általános ellazítása következik.

A következőkben két asana-ciklust mutatok be, melyeket az ismert Hatha-Yóga központok ajánlanak:

I. A Sivanada Yoga Vedanta által ajánlott ciklus:

1. fejen állás,

(A gyakorlatsort lehet a 2.-tól kezdeni.)

2. gyertya (lapockákon támaszkodás),

3. eke (lapockákon támaszkodás, fejen áthajtott lábakkal),

4. félhíd,

5. hal,

6. fogó,

7. kobra,

8. tücsök,

9. ív,

10. gerincoszlop csavarása,

11. háromszög-tartás,

12. lazítás.

II. Rishkesh Központ által javasolt ciklus (A. Van Lysebeth bemutatása):

1. gyertya (1 perc),

2. eke (2 perc),

3. hal (1 perc),

4. fogó (2 perc),

5. kobra (1 perc),

6. tücsök (1 perc),

7. ív (30 másodperc),
8. gerincoszlop csavarása (1 perc),
9. fejen állás (1 perctől 10 percig),
10. hasüregi szervek masszírozása (1-2 perc),
11. légzőgyakorlatok (3 perc),
12. lazítás (3 perc).

2.3.2. Hogyan alkalmazhatjuk a Hatha-Yóga egyes elemeit a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében?

A Hatha-jYóga rendszerbeli gyakorlatok hasznosnak bizonyultak az egészség javításában és megőrzésében, bármilyen stresszfaktorral szembeni ellenállás növelésében, és a szervezet erőfeszítéssel szembeni kitartásában.

Alkalmazásuk a felkészítésben a tanár nagy körültekintését igényeli, az erőfeszítés fajtájának- és a tanuló tulajdonságainak függvényében. Hasonlóképpen szükséges, hogy ezeket a gyakorlatokat lazítási elemekkel is összekapcsoljuk (pszichoton és autogén edzés), meg a mentális edzés technikáival.

A következőkben csak néhány általános jellegű utasítást fogok adni, helyet engedve a tanuló és a tanár kreativitásának.

a) A légzési gyakorlatok alkalmazhatóak:

- próbák, vizsgák vagy előadás előtt, felüdülésképpen vagy a túlfeszítettség enyhítésére,
- próbák-, órák- vagy az előadás idején (szünetben), a fáradtság csökkentésére,
- órák-, próbák-, vizsgák- vagy előadások után, lazítási gyakorlatokkal vegyítve, a munka utáni felfrissülés érdekében.

Nagyon hasznos, ha a légzési gyakorlatokat szuggesztív mintákkal kapcsoljuk össze, a színész/koreográfusnövendék lelkiállapotainak szabályozása érdekében.

b) A „nap köszöntése” ciklus izmokra és ízületekre kifejett hatásával, valamint a légzésnek a mozgással való harmonikus összekapcsolásával bevezethető a bemelegítő gyakorlatokba is.

c) A testhelyzetek (asanák) hasznosak a szervezet erőfeszítés utáni felfrissítésében.. Ha az idő engedi, hasznos, hogy gyakorlati „ciklusokat” alkalmazzunk, a dolgozatban megjelenített modell, vagy más dolgozatok utasításai alapján. Idő hiányában végrehajtható két-három gyakorlat, miközben a tanár ellenőrzi, amennyire lehetősége van, hogy ezeknek kiegyenlítő hatásuk legyen, arányosan a színész/koreográfusnövendék által kifejtett erővel.

d) Örvedetes módon a figyelem irányításának gyakorlatai összekapcsolhatóak a lazítási gyakorlatokkal és a mentális edzéssel. Helyes, ha ezeket a tanulási periódusokban alkalmazzák, a színész/koreográfusnövendék felkészítésének csendesebb pillanataiban. Amikor a tanuló jól elsajátította a technikát, egyéni módon is alkalmazhatja, ahányszor csak szükségét érzi.

e) Annak ellenére, hogy a Hatha-Yóga gyakorlatokról bebizonyosodott az évszázadok során, hogy jótékony hatással rendelkeznek, nem kell „csodákat” várnunk, ettől a rendszertől. A hatások maguktól fognak jelentkezni, nem csak kitartó erőfeszítések után. Hasonlóképpen, haszontalan dolog abban reménykedni, hogy teljesítményünk nagyobb lesz csupán ezeknek a pszicho fiziológiás módszereknek köszönhetően akkor, amikor pedig a szakképzésben hiányok mutatkoznak.

f) Ezek a módszerek nem vezetnek eredményre, csak ha a színész/koreográfusnövendék tudatos módon folyamodik hozzájuk. Mechanikus gyakorlásuk mentális hozzájárulás nélkül látható módon csökkenti a hatékonyságot.

2.4. A lazítás, mint szükség a színész/koreográfusnövendék alakításában és tökéletesítésében

A tapasztalat felgyűjtésének éveit alatti, melyek átcsoportok az idő kerekén, igyekeztem megtalálni az ideális tanár versenyképes és irányadó „képletét”, aki, hogy úgy mondjuk,

két fontos és elsődleges erénynek kell eleget tennie sok más mellett (ember, barát, szülő, nevelő): a nagyon jó pedagógus és a nagyon jó pszichológus szerepének, a szociális tényezők és az egyéntől egyénig változó mentalitások közötti fojtogató kontrasztok ellenére is, kiegészítve a természet azon játékaival, hogy a XXI. század szédítő kavargásában egyveleget gyárt az egyre megtévesztőbb és elvontabb vérmérsékletekből, karakterekből, személyiségekből, képességekből.

Manapság pedagógusnak lenni valószínűleg sokkal több, mint hivatás: szenvedély, odaadás, áldozat, önmeghaladás, sokmindenről való lemondás, olyan dolgokról, melyek talán más irányba billentették volna el a mérleget, de, következtetésképpen egy kiváló pedagógus „születésből” felruházott ezen tulajdonságokkal.

Ám ha egyszer összeolvad azon massa nyerseségével, mely maga a színész/koreográfusnövendék, a képesség adománya által alakítható és csiszolható a mesterség legmélyebb titkaiban, elindulván egy egyszerű és tiszta alaptól a legeldugottabb és legapróbb részletekig, úgy, hogy a végzés után legyőzhesse a vetélytársak és az élet szigorát, hogy felhasználhassa a memóriájában elraktározott tapasztalatokat úgy, hogy bizonyosságot tehessen saját emberi- és művészi értékeiről (minőségek és képességek).

Szaktám prizmáján keresztül igyekeztem úgy megközelíteni az órákat, hogy beléjük építhessek bizonyos felkészítő pszichológiai módszereket, melyeket a következők segítségével mutatható be: a test tudatosításának technikái, légzési gyakorlatok, melyeket a dolgozat során mutattam be, és következnek a lazítási technikák, melyek szoros kapcsolatban vannak mindazzal, ami ezeket a módszereket magába foglalja.

Ezért, mielőtt áttérnénk a különböző lazítási technikák bemutatására, szeretnék kihangsúlyozni néhány részletet, melyek a lélektani állapotok irányításának és önirányításának elméleti alapjaihoz kapcsolódnak. Az *irányítás* és *önirányítás* fogalmain keresztül a viselkedést irányító és utasító

tevékenységek egészére utalunk, egy optimális magatartás megvalósítására, mivel az embert a saját magát és a környezetét átalakító kreatív magatartás jellemzi, saját fizikai és lélektani képességeinek a meghaladása, különleges teljesítmények létrehozása a munkában, tudományban, művészetben, sportban.

A színházművészet, a színész/koreográfus művészete, maximálisan igénybe veszi az ember lehetőségeit. Az *irányítás* és *önirányítás* tulajdonságainak ismerete, ezek megvalósítási módszerei, szabályozó jelleggel bíró tevékenységek bevonása a felkészülésbe/edzésbe a nagy teljesítmények elérésének kulcsa, a művészi tevékenység tökéletesítése. Az ember felfogható úgy is, mint egy hiperkomplex önirányító kibernetikai rendszer, valószínűsítészerű, aktív és önszervező, rendszer, mely a környezetbeli információk állandó felvételét, elraktározását és feldolgozását hajtja végre.

A szabályozó tevékenység legfontosabb tulajdonságai a célszerűség, a célra való irányultság, mely a szabályozás tárgyat képezi, és a hatékonyság. A lélektani folyamatok szabályozásának legfőbb célja a megfelelő viselkedés elérése, minél magasabb teljesítménnyel. Minden lélektani folyamat egyben a valóság egyféle tükrözése, de egy láncszem is a tevékenység szabályozásában és vezetésében.

A lélektani helyzetek szabályozása és önszabályozása egy sor komplex és egymást befolyásoló eljárást feltételez, melyek végső eredménye a következőkkel kapcsolatos:

- az érzelmi területek ellenőrzése,
- az intellektuális képességek mozgósítása,
- a tevékenységben való akaratlagos és maximális részvétel képessége,
- a szervezet általános energiájának célirányos mozgósítása, hogy minél jobban megfelelhessen a helyzet követelményeinek,
- a kitűzött feladatnak megfelelő motorikus mozgósítás.

Annak ellenére, hogy a két irányítás elhatárolása általában bonyolult (az irányítás, mely magába foglalja egy másik

embertől jövő utasítás lehetőségét – szóban, vagy fiziológiás eszközök által: gyógyszerkészítmények, masszázs, bemelegítés stb., valamint az önszabályozás, melyet a szóban forgó személy valósít meg, aki tudatos módon irányítja a viselkedését), mivel ezek együttesen léteznek, kölcsönösen feltételezvéen bármely személy viselkedését, lévén az irányítva úgy a mások utasításai által (szülők, tanárok stb.), mint a saját önismereti-, önbecsülési- és önnevelési tevékenységeken keresztül, ki kell emelnünk azt aényt, hogy a szabályozó- és önszabályozó tevékenységek megvalósulhatnak spontán módon, lévén a lélektani eljárásoknak kisebb vagy nagyobb mértékben szabályozó- vagy irányító jellegük. Ez esetben a lélektani szabályozó- és önszabályozó technikákról és módszerekről beszélünk.

A lélektani folyamatok szabályozásának és önszabályozásának legelterjedtebb módjai:

a) A legelterjedtebb, külső behatáson alapuló szabályozási módszerek:

- bizonyítás,
- meggyőzés,
- szuggesztió,
- hipnózis,
- érzékennyé tevő eljárások,
- pszicho-farmakológiai eljárások,
- fiziológiás folyamatok (szauna, masszázs, zuhany stb.).

b) A színész/koreográfusnövendékek lélektani folyamatainak önszabályozó módszerei:

- önnevelés,
- önszuggesztió,
- lazítás,
- pszichotónikus edzés,
- ideomotoros és mentális edzés,
- bio-feedback alapú edzés.

Ezen módszerek alapján megoldhatóak a színész/koreográfusnövendékek következő problémái:

1) a motorikus tevékenységek megvalósításához szükséges mozgások bemutatási pontosságának és érthetőségének a növelése,

2) a figyelem összpontosításának növelése,

3) a figyelem stabilitásának edzése, és ingadozásának csökkentése.

4) a kifejtendő erőfeszítés érdekében történő mozgósításra vonatkozó lélektani montázs előállítása azon elemek ellenőrzésére, melyek általában kisiklanak a figyelem közép-pontjából, és az előadás sikeres végrehajtásáért.

5) az előadás feszültségkeltő jellegének csökkentése,

6) a kellemetlen érzelmi állapotok-, a rögeszmék-, az előadás elkezdődésére jellemző ideges túlfeszítettség eltávolítása,

7) a lelki blokkok, akadályok eltávolítása,

8) az elvárt eredmény elérése érdekében történő optimális célirányult mozgósítás,

9) azon szokás kifejlesztése, hogy elszakadjon a külső zavaró tényezőktől, és ne tulajdonítson túl nagy jelentőséget a környezet eseményeinek,

10) pozitív lelkiállapot folytonos megőrzése,

11) a gyakorlatok és előadások utáni idegi eredetű energiatartalékok gyors visszaállítása.

Mivel a szakirodalom elismerte azon lélektani folyamatok irányító- és önirányító módszereinek jellegét, melyet kiváló sportolókon ellenőriztek, és tanulmány készült alulírott által, mely színész/koreográfusnövendékek megfigyelésén alapul, és bemutatásra kerül a dolgozat során. A következőkben bemutatom a lazítás jelenségét, és ennek mechanizmusait.

A lazítási technikáknak ősi eredetük van, és megtalálhatók bizonyos keleti vallásokban és filozófiákban (jóga, buddhizmus, sámánizmus stb). Századunkban ezen lazítási technikákat újra felfedezték, alkalmazásuk pedig egyre na-

gyobb területet hódít az orvostudomány-, pszichoterápia-, dramaturgiai pszichológia- és színházművészet területén.

Nagyvonalakban a *lazítás* kifejezés az egyén általános kapcsolását jelenti a mindennapi tevékenységről. Ez nagyon változatos tevékenységeket foglal magába, kezdve az aktív pihenéstől a statikus kikapcsolódási formáig. Pontosabban, a lazítás tudományosan megalapozott pszichoterápiás- és önformáló technika, mely az izmok és az idegek kikapcsolódása nyomán valósul meg, hatása pedig minél hatékonyabb nyugalmi állapot, a fizikai és mentális energia megtakarítása, a szervezet stresszel szembeni ellenállásának növelése, és a már felgyülemlett feszültség káros hatásainak csökkentése.

A lazítás a lelkiállapotok önszabályozásának módszere a sportolók-, űrhajósok-, színész/koreográfusnövendékek lelki felkészítésében csakúgy, mint bizonyos pszichoszomatikus- vagy idegi eredetű károsodásokban. A lazítási technikák iránti érdeklődés növekedését az azonnali praktikus felhasználások váltották ki különböző aktivitások területén: elsősorban a színházművészetben, és természetesen az orvostudományban. Ahhoz, hogy jobban meghatározhassuk a lazítás jelenségét, szükséges szólnunk néhány fogalomról, úgy mint tónus, szuggesztió, önszuggesztió, fogalmak, melyek az ellazultság állapotához kapcsolódnak. Így:

– az *izomtónus* a szervezet izomzatának állandó jellegű, fiziológias, enyhén összehúzott állapota, melyeket rövid frekvenciájú idegi impulzusok tartanak fenn. Az ismételt idegi ingerek ismételt összehúzódásokhoz vezetnek, melyek az izmok szintjén mennek végbe a feszültség növelésével – izom hipertónia. Az idegi ingerlés csökkenésével fordított állapot áll be, izom hipotónia, mely a lazításra jellemző.

Az izomtónus idegi szabályozása az idegrendszer több területén megy végbe: velős- és alkérgi-kérgi szabályozás.

Figyelembe véve az izomtónus és az érzelmi állapotok közötti összefüggést, a lazítási technikák igyekeznek – az izomtónus csökkentése által – csökkenteni a pszichikai fe-

szültséget. Tehát a lazítás kiindulási pontja az izomtónus, melynek alapja az izomhipotónia – csökkent izomtónus.

– *szuggesztió* és *önszuggesztió*, melyek jellemezhetőek úgy a lazítás mechanizmusainak szempontjából, melyek szorosan összefüggnek a pihenési állapot előállításával és megőrzésével, mint a független önszabályozó módszerekkel, valamint az emberi viselkedés befolyásolásával.

Hipnotikus állapotban hatni lehet az egyénre szuggesztív módszerrel (hipnotikus szuggesztió), lazultsági állapotban (szuggesztív lazítás), de megszokott, éber állapotban is. A különbség szuggesztió és önszuggesztió között arra utal, hogy első esetben a személy befolyásolása másvalaki által történik, míg az önszuggesztió az egyénnek önmagára hatása.

A szuggesztió és önszuggesztió a lazítás alapjait képezik. A lazítási technikák, és különösen az autogén edzés, magukba foglalják az izmok és az idegek kikapcsolódását szuggesztív vagy önszuggesztív módon. Ezek elsősorban a pihenési állapot indukálásakor lépnek közbe, a nehézségi érzetek elérésekor, meleg hatására, a légzés megnyugtatóságra stb., a lazításra jellemző tulajdonságok, melyek tipikus szuggesztív formában valósulnak meg (monoton, ismétlődő) csakúgy, mint képek által, melyek arra hivatottak, hogy előkészítsék a szuggesztív koncentrációt.

Hasonlóképpen, a szuggesztió és önszuggesztió nagyon fontos szerepet játszik a pihenési állapot megerősítésében. Hallgatván mások utasításait, vagy folytonos utasításokat adva saját magának, a színész/koreográfusnövendéknek sikerül fokozatosan elérnie egy egyre mélyülő ellazult állapotot, és megvalósítania felsőbb szinten a nehézségi érzéseket és a meleget, mely az autogén edzésre jellemző.

Természetesen, mindezek kikristályosodhatnak bizonyos állandó gyakorlatokban, melyek akaratlagosan és irányítottan magukba foglalják a „*pozitív gondolkodást*”, és a „*negatív gondolkodás*” megszüntetését, eltávolítását, melynek ellenkező hatása van.

A *pozitív gondolatnak* valós alappal kell rendelkeznie, hogy az előkészítés-, a művészi performansz-, és általában a viselkedés hatékony vezetésének lehetőségével bírjon.

Jó, ha az agy elfogadja ezeket, és valós alapú, indokolt meggyőződések szerint cselekszik. Ez azt jelenti, hogy pozitív gondolatokat-kívánságokat alkoss (nem természetfeletti jokat), hogy elmédben valós környezetet alkoss, mely jó eredményekhez vezet. Ez a szerkezet magába foglalja a siker-elvárásokat, együtt a koncentrálással és az önbizalommal. Nagyon fontos, ha „mindent nagyon jól kell tennem” attitűdöd van, érdeklődéssel és felelősségtudattal teljes, bármilyen helyzetben. Ugyanakkor társaidban is pozitív, önbizalommal tele viselkedést kell ébresztened.

Lazítási típusok és módszerek

Robert Durant de Bousingen (1965) a lazítási típusokat a következőképpen osztja fel:

a) *analitikusak*, melyek keretén belül korlátozott izomcsoportoktól indulunk ki, hogy a pihenési állapot lépcsőzetesen valósulhasson meg az egész szervezetben. Az izomfiziológiás kutatásaitól megihletve ezen módszerek nagy elterjedtségnek örvendenek, a leggyakrabban alkalmazott lévén a Jacobsoné.

b) *szintetikusak*, a pszichoterápiából való kiindulásként, melyben a páciens személyisége általánosan megközelített, mint teljes egység. Ezen rendszerek a XIX. századvégi német és francia pszichoterapeuták orvosi hipnózisának hagyományából származnak, Schultz autogén edzése lévén a legjellemzőbb technika,

c) *ritmikából eredő* lazítási rendszerek, melyek a mozgásra és a gesztusokra helyezik a hangsúlyt. E. De Winter két kritérium alapján osztályozza a lazítási technikákat:

1. a racionalitás kritériuma alapján:

a) tudományos alapú, racionális, orvosi módszeren alapuló lazítási technikák,

- b) extramedikális, intuitív és empirikus technikákon alapuló lazítási módszerek.
2. elvi kritérium alapján:
- a) analitikus lazítási módszerek (Jacobson módszere),
 - b) mesterséges lazítási módszerek (Schultz autogén edzése),
 - c) eklektikus lazítási módszerek (Jarau és Klotz technikája, akik az analitikus-, mesterséges- és pszichoton edzés elemeinek kombinációját alkalmazzák – élsportolók pszichoszomatikus felkészítő módszere).

Komplexebb lazítási technikák fejlesztésének kiindulási pontját képezik az *egyszerű lazítási gyakorlatok, a progresszív, analitikus lazítástól* követve – *Jakobson és a mesterséges autogén edzés – I. H. Schultz*, követve a *pszichoton edzés* által. Természetesen, ezen lazítási technikák csak részei a leggyakoribbaknak és legvonzóbbaknak a hivatásos képzés általános szintjéről, minimális rizikófaktorral. Léteznek még más, *gyakori alkalmazású lazítási technikák*, melyek a következők:

- *pszichofiziológias edzés – Ajuriaguerra,*
 - *fokozatos, aktív hipnózis – Kretebner,*
 - *a tónus aktív szabályozása – Stokvis,*
 - *szofrológiai típusú dinamikus lazítás – Caycedo,*
 - *a lazítás pedagógiája – Gerda Alexander,*
- amint ahogy más lazítási rendszerek is léteznek:
- *dinamikus feszültség – Atlas,*
 - *a szenzoros tudósítás edzése – Gindler,*
 - *funkcionális lazítás – Fuchs,*
 - *passzív mozgások technikája – Michaux,*
 - *„laza” válaszok technikája – Benson.*

A pihenési módszerek ezen osztályozása után bemutatom a lazítási technikák összefoglalását, kezdve:

2.4.1. Egyszerű lazítási gyakorlatok

Elvek

Mielőtt áttérnénk a lazítási gyakorlatok végrehajtására, jó, ha elgondolkodunk a következő elveken:

- a feszültség és a lazítás kölcsönösen kizárják egymást. Nem lehetséges, hogy egyidőben légy laza és feszült,
- a lazaság és feszültség közötti különbséget egyszerű megtanulni. Annak ellenére, hogy sokan nem képesek, vagy nem eléggé érzékenyek, hogy megkülönböztessék az izomtónus apró növekedéseit és csökkenéseit, mégis megtanulhatják,
- az izomtónus csökkenésével a testi ellazultság elvezet a feszültség/aggodalom és a pszichés feszültség csökkenéséhez is.

Feltételek

A következők szükségesek:

- készítsen elő egy matracot és egy kispárnát,
- viseljen kényelmes öltözetet, húzza le a cipőjét, távolítsa el az övet, vagy bármit, ami szoríthatja,
- a helyiség, ahogy a gyakorlatokat végzi, legyen csendes, és hőmérsékletileg kellemes,
- ne kapkodjon.

Gyakorlatok

Dőljön le a matracra, kezeivel a teste mellett.

Csukja be a szemét, ellenőrizze a testhelyzetét, hogy minél kényelmesebb legyen, és végezzen néhány nem túl mély légzést.

Ismételje el gondolatban a következő mondatokat:

- „nyugodt vagyok, nagyon nyugodt”,
- „nyugodt vagyok, és bízom ebben a módszerben”,
- „nyugodt vagyok, és érzem, hogy a feszültség kisebb”,
- „nagyon nyugodt vagyok, jól érzem magam, gondok nélkül”.

Maradjon néhány percig nyugalmi állapotban pár percig, de meghosszabbítható ez az idő, ha a légzése egyenletes, és közel áll az elalváshoz.

Ha megnyugodott, ha jól érzi magát, és nincsenek feszültségek a test bizonyos részein, valamint nincsenek negatív gondolatai, azt jelenti, hogy sikeres a lazítás.

Ha a kezdet jó volt, a gyakorlat a következő önszuggesztiós mondattal zárul: „jól érzem magam, megnyugodtam, elhiszem azt, hogy lelkiállapotaim egyre jobbak lesznek”.

Ha nehézségekbe ütközött (megnyugvás, légzés, negatív gondolatok stb.), beszélje meg a pszichológusával, terapeutájával. Minden jól fog megoldódni, legyen benne biztos!

2.4.2. Analitikus, haladó lazítás – Jacobson

Ennek a módszernek a kiindulási pontja az izmok fiziológiája, melyet úgy jellemezhetnénk, mint egyes izomcsoportoknak az alany által tudatosított összehúzása és ellazítása. A színész/koreográfusnövendék egy kényelmes testhelyzetben (általában a háton fekvés helyzet) először tudatosítja az összehúzódás jelenlétét a különböző izomkötegekben. Egy következő fázisban a színész/koreográfusnövendék megtanul egy másik lazítási típust, csakúgy, izomcsoportonként, és a végén tudatosítania kell a megmaradt feszültséget, és csökkentenie kell. Így valósul meg haladó, analitikus módon az egész test izomzatának ellazítása.

2.4.3. Autogén edzés – I. H. Schultz

Az autogén edzésnek az alapja a személyiségről alkotott általános nézőpont, amelyben az izmok és zsigerek ellazítása egy pszichikai pihenési eszköz. A módszer egy fizikai- és lelki gyakorlategyüttes, úgy megalkotva, hogy létrejöjjön a szervezet általános ellazulása.

A gyakorlatok 2 ciklusra oszlanak:

a) *Alsórendű ciklus*, amely 6 hónaptól 2 évig tart, és a következőkre vonatkozó gyakorlatokat foglalja magába:

– izomrendszer (a nehézség érzete),

- keringési rendszer (hőérzet),
- szív (a szívverés lecsendesítése),
- légzőkészülék (lélegzet megnyugtatója),
- a hasi szervek működésének szabályozása a napfogatban levő hőérzet megélése által,

– egy vércsatorna szűkülés a homlok szintjén (az alany elrendeli a homlok lehűlését). Ezeket a gyakorlatokat kellemes környezetben kell végrehajtani, túlzott fény- és hang-ingerek nélkül. Az alany a klasszikus lazító testhelyzetekbe helyezkedjen:

- háton fekvés,
- kényelmesen elhelyezkedve egy fotelben,
- kocsis testhelyzete (széken ülve, a törzs előre dől, a kezek lazán lógnak).

Ezen gyakorlatok elvégzése után a legtöbb kísérletalanyon nyugalmi állapot figyelhető meg, egy általános fizikai és mentális lecsendesülés.

b) *Felsőbbrendű ciklus*: koncentrációs gyakorlatokat foglal magába (saját szín, konkrét tárgyak, elvont fogalmak), saját hangulat keresése (mely a szerző szerint archetipikus) a tudattalan kérdezése.

A gyakorlat bebizonyította, hogy a felsőbbrendű ciklus gyakorlatai bonyolultak és elérhetetlenek az alanyok többségénél, és egyes esetekben bebizonyosodott, hogy veszélyesek is lehetnek, melyek lelki- és szomatikus zavarokhoz vezetnek.

Mindkét ciklushoz tartozó gyakorlatok, különösen a nehézség- és meleg érzetének gyakorlatai, nagyon hatékonyak, és használatuk gyakori:

- a pihenés javításában,
- erőfeszítés utáni felüdülés,
- koncentráció képességének javítása,
- érzékenység ellenőrzése,
- neurózisok kezelése,
- pszichoszomatikus betegségek kezelése stb.

2.4.4. Pszichoton edzés

A színész/koreográfusnövendék előadásra való felkészítése nagymértékben feltételez egy optimális szintű neuropszichológiai működést. Számos eszköz, melyen keresztül követhető az előadás követeléseinek megfelelő felkészültségi állapot, a következőkkel kapcsolatos: az affektivitás szintjének alakítása csakúgy, mint érintetlenül hagyni a tanuló lelki energiáit. A pszichoton edzés a leghatásosabb módszerek egyike, mely a színész/koreográfusnövendék lecsendesedését szolgálja, idegi energiáinak tartalékolását, egyszóval olyan módszer, amely segít az optimális viselkedés elérésében. A pszichoton edzés alapja a lazítás, olyan technika, mely az izmok és a pszichikai feszültségmentesítést követi, a minél hatékonyabb kikapcsolódás- és a lelki energia konzerválásának reményében.

Számos író, közülük E. De Winter, Cabot, Ferrer-Hombravella, Vanek, felhasználtak bizonyos gyakorlatsorokat, főleg a pszichoton edzés alsórendű ciklusából. Ezen szerzők által kidolgozott lazítási módszer a *pszichoton edzés* nevet viseli, lévén az élsportolók lelki állapotának szabályozási- és önszabályozási módszere, ami arra készítetett, hogy a színész/koreográfusnövendékeknél is felhasználjam ezt a technikát, hogy az edzési-/felkészülési- és főleg az előadási helyzetekben javítsa az alkalmazkodási mechanizmusokat. A pszichoton edzésnek nem csak az a célja, hogy felkészítsen az előadásra, hanem, hogy javítsa a színész/koreográfusnövendékek fizikai- és lelki mechanizmusainak működését.

Ami alapvetően megkülönbözteti a pszichoton edzést az autogén edzéstől, az egy aktiváló fázis a pszichoton edzés keretén belül, pszichés- és izomzati színlelés, melynek célja a színész/koreográfusnövendék általános mobilizálása a művészi bemutatóhoz. Ez a „mozgósítás” a színésznövendék általában a szöveg elmélyítéséhez-, a színészi játékhoz-, a személyiség megalkotásához- és ennek sematizálásához szükséges mentális koncentrációs gyakorlatok segítségével valósul meg, meg a koreográfusnövendék számára a ko-

reográfia által megkért szabályok tökéletes betartásában és előadásában. Fentemlített gyakorlatok a szervezet energetikai mozgósítási fokának a növeléséhez vezetnek, segítvén a tanulót, hogy a legmagasabb fokon megfelelhessen a színházi/tánc előadás követelményeinek. A kutatások azt mutatják, hogy a pszichoton edzésnek egy sor pozitív hatása van a tanulókra nézve:

- a) izomfeszültségek kiegyensúlyozása,
- b) gyors és hatékony felüdülés erőkifejtés után,
- c) a pihenés javítása,
- d) koncentrációs képesség növelése,
- e) érzelmek hatékonyabb ellenőrzése,
- f) szorongás, lelki feszültség uralása,
- g) előadásra való készenlét elérése,
- h) stresszel szembeni ellenállás növelése,
- i) önbizalom növelése.

A pszichoton felkészülés főbb fázisai a következők:

1. Kezdeményezés, vagy előzetes fázis, mely magába foglalja:

- izomlazító teszt,
- aktív mozgás- passzív lazítás közötti különbség tudatosítása,
- lazító légzési kontroll.

2. Autogén edzés:

- nehézség-érzékelési gyakorlatok,
- hőérzékelési gyakorlatok,
- szív szabályozása,
- hasi szabályozás,
- légzés ellenőrzése,
- feji régió ellenőrzése,
- szuggesztív minták.

3. A színházművészet jellegzetes tulajdonságai:

- látási és beszéd rendszerek lazítása,
- kiválasztott, differenciált lazítás,
- töredékes lazítás,

- aktiválás tonikus visszatéréssel/helyrejövással, szuggesztív minták segítségével (az aktiváláshoz),
- modellezett edzés a színházi előadásra való felkészülés tekintetében.

A modellezett edzés elve a színész/koreográfusnövendék felkészítése a kiválasztott szerepre/táncetűdre. A mentális edzés pontosan a jellegzetes nehézségekkel kapcsolatos, melyek a szerepben/koreográfiában megjelenhetnek.

A darabra/koreográfiára való ideomotoros koncentráción kívül a modellált edzés magába foglal olyan elemeket is, melyek az előadás zavaró tényezőit alakítja (a nézőtér környezete, sikertelenségtől való félelem stb.). Ezen tényezőkkel szembeni ellenállás növelése szuggesztív minták alapján valósul meg. Pontosítani kell azt, hogy az aktiválás, mint a pszichoton edzés különálló szakasza, magába foglalja úgy az izom-mobilizálást, mint egy szándékos ingerlést, a színész/koreográfusnövendék lelki tartalékainak mozgósítása értelmében.

A következőkben bemutatok egy egyszerű lazító programot, amely veszély nélkül alkalmazható a tanárok által, hogy előidézzék a színész/koreográfusnövendékek felüdülését egy nagyobb erőfeszítés után. Annak ellenére, hogy az ajánlott program csak összefoglaló, mégis fontosnak tartom a tanulók orvosi felügyeletét.

„Megkezdjük a pszichorelaxációs- és felüdülési terápiát!

Feküdjének a hátukra, kezeiket enyhén eltávolítva a testtől. A lábak, hasonlóképpen, kinyújtva, a talpak kifelé irányulnak. Ebben a testhelyzetben általános kényelemérzetet kell érzékelni. Hunyják le a szemüket, hallgassák, ami következik, és koncentráljanak az utasításokra.

I. A nehézség érzésének tulajdonságai.

Teljes egészségben nyugodt vagyok, csendes. Minden izmom ellazult.

Kellemes csend vesz körül.

Eláraszt a nyugalom.

Semmi nem zavarja a nyugalmat. Nyugalmat és mélységes csendet érzek. Teljesen nyugodt vagyok.

A jobb karom nehéz, nagyon nehéz.

Ólomnehézség fogja körül a vállamat, a karomat, a tenyeremet, és az ujjaim végéig hatol. A jobb karom nagyon nehéz.

Érzem a nyugalmat és a nehézséget.

A bal karom nehéz, nagyon nehéz.

Ólomnehézség fogja körül a vállamat, a karomat, a tenyeremet, és az ujjaim végéig hatol. Kellemes csend vesz körül.

Belső csendet és békét érzek.

A jobb lábam nehéz, nagyon nehéz. Ólomnehézség veszi körül a jobb lábamat. A jobb lábam nehéz, egyre nehezebb.

Nyugalmat érzek és nehézséget.

Ólomnehézség veszi körül a bal lábamat. A bal lábam nehéz, egyre nehezebb.

Nyugodt vagyok, nagyon nyugodt és ellazult.

Egész testemben ellazultam. A vállaim, a karjaim, a tenyerem, a lábaim nehezek. Egész testem nehéz, nagyon nehéz.

Laza vagyok, végtelenül nyugodt. Bekerít a csend és a nehézség.

II A meleg tapasztalata

Kellemes meleg veszi körül a jobb karomat, a jobb kezemet, és az ujjaim végéig hatol. A jobb karom meleg, pihentető meleg övezi.

Nyugodt vagyok, nagyon nyugodt és ellazult.

Kellemes meleg veszi körül a bal karomat, a bal kezemet, és az ujjaim végéig hatol.

A bal karom meleg.

Meleget érzek, nehézséget, nyugalmat. A jobb lábam meleg.

Kellemes meleg veszi körül a jobb lábamat. A bal lábam meleg.

Kellemes meleg veszi körül a bal lábamat.

Meleget érzek, nehézséget, nyugalmat.

Körbe vesz a nyugalom és a kiegyensúlyozottság. Egész testem nyugodt, ellazult.

Kellemes meleg veszi körül a vállaim, a karom, a tenyerem, a lábaimat. Kellemes meleg veszi körül az egész testemet.

Egész testem kellemes, pihentető melegben fürdik. Körbevesz a csend és a harmónia.

Teljesen nyugodt vagyok és csendes. Egész testem ellazult, nyugodt.

A szívem nyugodtan ver, egyenletesen. Nyugodt vagyok, csendes, ellazult.

A légzésem nyugodt és ritka.

Szabadon és nyugodtan lélegzem be a körülöttem levő levegőt. Nyugodt vagyok, csendes, ellazult.

Körbevesz a csend és a harmónia. Belső csendet és békét érzek.

Csend, harmónia, nyugalom.

Nagy szünet.

Mozgassák a karjukat fel-le háromszor.

Szorítsák össze az öklüket... lélegezzenek be mélyen...

Még egyszer... és még egyszer!

Nyissák ki a szemüket. Emelkedjenek fel lassan, és folytassák az aktivitást.”

Megjegyzések:

a) A lazítási program haladó módon eltulajdonítható a színész/koreográfusnövendék által néhány hét alatt. Az első alkalmakkor a színész/koreográfusnövendéket beavatják a lazítási technikák általános módszerébe és hasznosságába, utána pedig magáévá teszi a nehézségi- és melegérzékelési gyakorlatokat, majd végrehajtja a teljes edzést.

b) A színész/koreográfusnövendéknek adott utasításokat szükség szerint kell ismételni.

c) A fentemlített gyakorlatnak irányító jellege van, hogy a tanár változásokat hajtathasson végre az életkor-, felkészültségi fok- vagy a tanuló személyiségének megfelelően.

d) A lazítási edzés megvalósítható megfelelő zene mellett is. A végzett kutatások kihangsúlyozták azt a tényt, hogy vannak olyan egyének, akiknél a lazítási készség spontán módon alakul ki, mint természetes reakció a tevékenység igényeire. Ezen csoportokhoz tartoznak az érzelmileg kiegyensúlyozott színész/koreográfusnövendékek, több-lethatású motorikus készségekkel. A pszichoton technika szisztematikus alkalmazása biztosítja bizonyos, lazítástól függő reflexek kialakulását azoknál a színész/koreográfusnövendékeknél is, akik személyiségük tulajdonságai- és saját tapasztalataik révén nem jutnak el független módon ezen képességekhez. A pszichoton edzés hatásai kihangsúlyozzák azt a tényt, hogy az izomtónus szabályozásának módszere önkéntes és tudatos módon az egyén egész pszichoszomatikus rendszerének leghatékonyabb befolyásolási módja.

A pszichoton edzés alkalmazása magába foglal egy 6 hónapos tanulási szakaszt, szigorú orvosi ellenőrzés alatt, és egy technikai kiaknázási szakaszt, a tanárral való együttműködésben. Az edzés vezetése az orvos, pszichológus, a tanár, és nem utolsósorban egy masszírozó közreműködésének eredményeképpen kell, hogy létrejöjjön.

A speciális felkészítés, a színész/koreográfusnövendékeket vezetőik felkészítése teljesen szükségszerűek, mivel az esetleges hibák negatívan befolyásolhatnák a színészi/koreográfusi tevékenységet, és akár komoly zavarokhoz is vezethetnek a tanuló személyiségében.

A napjainkban alkalmazott főbb lazítási rendszerek vizsgálatából, annak ellenére, hogy léteznek különbségek a lazítási eljárás indukálásában, a rendszerek közös jellemvonása, hogy mindegyik a nyugalmi állapot elérését és az izomellazulást célozza, bizonyos szuggesztív- és önszugg-

gesztiós minták alapján. Hasonlóképpen, minden lazítási módszer edzést feltételez, tanulási periódust, amíg a tanuló tulajdonává válik, technikává, melynek segítségével létének legbonyolultabb pillanataiban saját maga szabályozhatja a lelkiállapotait.

2.5. Képzélet gyakorlatok

Sok alany számára egy dolog-, környezet- vagy helyzet elképzelése nem oldható meg könnyedén. E képesség elsajátításához az első fázisban a folyamathoz ajánlott témák szuggerálásához folyamodunk.

1. Képzeljétek el, hogy egy próba-, balett- vagy táncteremben vagytok, és látjátok, ahogy a bemelegítést végzitek a speciális mozdulatokkal (szaladás, ugrás, szelektív befolyásolás elemei, piruettek, különböző tánclépések stb.). Látjátok, amint fejlődtek a háromdimenziós térben, észelve nem csak a mozgásokat, hanem az egész testet, profilból vagy hátulról, ahogyan megjelennek ezek a mozdulatok egy képernyőn.

2. Képzeljétek el egyes motorikus tevékenységek végrehajtását egy olyan térben, amit ellenőrizni lehet a látással, de megmaradnak a feszültség-, erőfeszítés-, mozdulatok irányításának érzetei, felfogva a tevékenység külső hatásait is (pl. bécsi keringő táncolása egy kolléganővel). Ebben az esetben nem látjátok a hátatokat vagy más részét a testeteknek, amely nem beilleszkedik a látásmezőtökbe).

3. Csukjátok be a szemeteket, és lazítsatok. Képzeljétek el egy nagy, fehér képernyőt, melynek közepén van egy erős kék kör. Engedjétek, hogy ez a kék kör lassan kellemes, fényes sárga színt öltson, majd fokozatosan sötétüljön, és narancssárgává változzon. Dobjátok ebbe a körbe egy csepp piros színt, és figyeljétek, ahogy szétterül a kör egész felületén. Folytassátok ezt a játékot, míg a képernyő újra makulátlanul fehér lesz.

4. Egy szobában vagytok, és van előttetek egy pohár narancsital. Képzeljétek el, ahogy egyik ujjatokat beledugjátok a pohárba, és érzitek a hőmérsékletét. Vigyétek ujjatokat az ajkatokhoz, és érzitek az aromás, édeskés ízt. Képzeljétek el, ahogy a poharat az ajkatokhoz emelitek. Érzitek az illatát, és apró gázbuborékokat, amelyek a folyadékban vannak. Most elképzelitek az ital ízét: teljes íz, nedves, édes, kissé savas és aromás.

5. Ellazult állapotban, lehunyt szemekkel elképzelitek, hogy a kedvenc szobátokban vagytok, és körülnéztek. Mit láttok? Bútorokat, azok fényét, milyen hangokat hallotok, milyen szagokat éreztek, milyen a hőmérséklet, mozog a levegő? Használjátok minden egyes érzéketeket, hogy felépítsetek a szoba teljes képét.

6. Képzeljétek el, hogy egy nyílt, nyári színpadon vagytok, vagy egy táncteremben, és ismételjétek el egy specifikus gyakorlatot, egy piruettet. Látjátok magatokat, hogy cselekedtek, és hogyan végzitek a mozdulatokat, mennyi energiát használtok fel, hogyan feszülnek és lazulnak el az izmok, hogyan tevődik át a súly egyik lábról a másikra, hogyan nyílnak szét a karok, mi történik a testtel a lendület pillanatában, hogyan viselkedsz a forgáskor, hogyan fejezitek be a tevékenységet, jól, nagyon jól, elégségesen stb? Elveszítettétek az egyensúlyt, vagy nem?

7. Képzeljétek el egy pillanatot a művészi tevékenységből (előadás, szerep stb.), amikor sikerült jól teljesíteni. Próbáljátok felidézni képzeletben mindazt, amit éreztetek a látási-, hallási-, izom- és ízületi-, valamint az egyensúlyérzetekkel. Elevenítsétek fel minél hűebben, mintha csak most menne végbe az esemény, kapkodás nélkül, emlékezve minden részletre, egyesekre, mint lassított filmre, másokra, mintha most élnétek át. Ez a gyakorlat egy plussz önkontrollt biztosít a test felett, és sikeresen végrehajthatjátok a mentális edzést. Sok sikert kívánunk!

A következő támpontokat, megoldásokat, mutatókat el-sajátíthatjuk lépésenként, akárcsak a hatékony vizualizálást

az adott repertoár esetén, a megjelenítendő szereplő jobb színpadra alkalmazása érdekében.

1. *Vizuális ismétlés*, mint első lépés, feltételezi, hogy a színész/koreográfusnövendék félrevonul, és látja magát cselekedni. A repertoárból egyes tevékenységek/előadások videofelvétele segíthet a vizuális kép mentális formájának kezdetén. Látva a testhelyzetét, állását, játékát minden szög-ből a színész/koreográfusnövendék elkezdheti vizualizálni egy „jó helyzetben”, a koreográfus-, rendező-, tanár utasításainak és az elvárásoknak megfelelően.

2. *Valódi ismétlés* (Actual rehearsal). Bonyolultabb lépés, mely a konkrét ismétlés ideje alatt a tanuló reprezentációjának/fejlődésének saját testben történő elképzelését követeli, elképzelvén saját szereplőjének a tevékenységét.

A tanárnak-, rendezőnek- vagy koreográfusnak segíteniük kell a színész/koreográfusnövendéket ezen feladat megvalósításában. Fontos, hogy viselkedési darabokra szedje a tapasztalatot, és, hogy a folyamat minden részére külön koncentráljon, lépésről lépésre. Karl Pribram „mentális hologramoknak” nevezi ezeket a vizuális elképzeléseket, „háromdimenziós mentális képeknek”, melyek az idegi eredetű impulzusokat a test összes izmaikhoz elszállítják, melyek részt vesznek a feladat helyes végrehajtásában.

3. *Kulcsfontosságú (végső) konkrét ismétlés* (Ultimate-you actual rehearsal). A színész/koreográfusnövendék elképze- li a mozdulatokat, melyek megvalósítják a reprezentációt. Érti és uralja minden egyes ellazult izmát, tökéletes döntőképes- séggel bír, tökéletesen szabályozza a légzését, maximálisan koncentrál arra, amit végre kell hajtania, amit alkotni, meg- valósítani kell. Ez a legerősebb mentális ismétlés. A színész/ koreográfusnövendék sajátja, hogy képes tökéletesen csele- kedni bal agyféltekéjének logikus/analitikus tudatállapotá- ban. „Minden mentális ismétlés elmozdítja a logikát, gon- dolkodást, a reprezentáció folyamatának lépésről-lépésre haladását a spontán, tökéletes, kreatív jobb agyféltekének

irányába, mely tökéletesen és automatikusan irányítja a tevékenységet, a tudatos gondolkodás nélkül.”

Így a tanuló tökéletesen fog működni a szereplő megvalósításában, minden szempontból történő empaticizálásában.

4. *Potenciális kulcsfontosságú terv* (Ultimate-you contingency plan). Az utolsó típusú végső vizualizálás, amikor a 3. stádium már könnyűvé vált. Következik a megoldások szerepjátéka azon követelményekre, melyek előfordulhatnak a reprezentáció során. A lehetőségek terve eltávolítja a stresszhelyzetet, megtalálva a megoldásokat, mielőtt még megjelenének a problémák.

Nagyon sok részletes, és lehetséges esemény van. Végezhető egy előzetes felkészülés azon „katasztrófák” tervének megírásával, melyek megjelenhetnek a reprezentáció ideje alatt, melyek bármely kihívásra adott válasz tervéhez vezetnek. De mivel minden „pajzs” előfeltételez egy lehetséges rosszat, a színész/koreográfusnövendék képzelete és kreativitása létfontosságú a helyzet „megmentésében”, mely egy másik típusú felkészülést is feltételez. Ilyen módon a vizualizálás hozzájárul a technikai edzéshez és felkészüléshez. Következtetésképpen pedig, „a mentális gyakorlatot együtt kell végezni az aktuális gyakorlattal, mert nem helyettesíti a konkrét edzést”. Természetesen, a kijelölt cél elérése egy folyamatos keresés, mely szédítő pezsgéssel nyilvánul meg az ötletek-, gondolatok kavalkádjában, melyek belülről őrlnek, és soha nem magukban árasztanak el, hanem kívánságok amalgámjaként, mely a színész/koreográfusnövendékből csiszolt embernek csak javára válik, és képes lesz átlépni a színpadi dramaturgia szereplőjébe. Teljes színésszé/táncossá válik, belefoglalván felkészülésébe ezeket a képzeletfejlesztő gyakorlatokat is, hogy ezekkel együtt javíthassa a mentális edzés végkimenetelét úgy a művészi performansz megvalósításában, mint saját személyiségének a fejlesztésében.

2.6. Mentális edzés

A „teljes edzés” része, a mentális edzés, az elmúlt évtizedekben követelménnyé vált, mint kiegészítő és rendkívül értékes „fejezet” több sportág taktikai-technikai felkészítésében, és nem utolsó sorban ennek kiterjedése más aktivitási területekre forradalmasította a színész/koreográfusnövendékek kreativitását, és tágította lehetőségeiknek a határait.

Ennek az edzési fajtának a gyakorlása legalább három ok miatt indokolt:

1. hozzájárul a motorikus jártasságok gyorsabb és hatékonyabb megtanulásához,

2. lehetővé teszi a motorikus jártasságok tökéletesítését, és a színházművészet tökélyének elérését (ennek az eljárásnak az alapján csökkenthető a fizikai edzés terhe olyan módon, hogy a fáradt tanuló haladhat a fizikai- és a mentális edzés elemei között),

3. hozzájárul egyes motorikus jártasságok működési támogatásához vagy megjavításához betegségek vagy balesetek esetén (a mentális reprezentáció technikái által megőrizhetőek a performansz optimális állapotai). A mentális edzés mellett szóltak úgy a kutatók, mint azok, akik alkalmazták. Az előbbieket kísérleteket végeztek, melyekben egy csoport alternatív megoldásként gyakorlati- és mentális edzést végzett, míg egy másik csapat csak gyakorlatit. A végső ellenőrzés próbáin jelentős növekedés mutatkozott annál a csoportnál, amely mentális edzést is végzett.

Nagyon sokan vannak azok, akik figyelmüket a saját kinesztéziás észlelésükre fordították, ellenőrizték, újra gondolták és frissítették az esti órákban, edzések/próbák után, hogy megértsék, miért nem sikerül nekik egy mozdulat, vagy azért, hogy emlékezzenek rá, és mentálisleg átismételjék, hogy a következő edzésnél „kijöjjön” a mozdulat.

A múlt század vége felé Secenov leírta a mozgások el képzelésének kivetülési jelenségét. Mikor valaki egy bizonyos mozgásra gondol, az izmaiban tónus-módosulások állnak

be, az ingerhatás és a vér beáramlása, melyek megfigyelhetőek és tárgyiasíthatóak megfelelő fiziológiás technikákkal. A mentális edzés problémájában végzett kísérletek kiemelték egy sor fiziológiás változást, melyek a mozgás reprezentációjának idején jöttek létre. Így, Ulrich, Allers és Scheminsky felfedezték azoknál az alanyoknál, akik mentális edzést végeztek, a teljesítőképesség változását az izmok szintjén, és még ezek hatékony összehúzóadásait is.

Efmov és Puni a mentális edzések alkalmával vérnyomás- és pulzusváltozásokat észleltek, valamint a vegetatív idegrendszer ingerelhetőségének növekedését.

Atushi Fujita, Toshiaki Yoshimoto és Hajime Muramatsu végrehajtottak egy kísérletet, melynek során az alanyok a kísérletező által ajánlott mozgásokat kellett, hogy végrehajtsák, anélkül, hogy valóban megtették volna (mentális edzés). A következő fiziológiás indikátorokat rögzítették:

1. Elektroencefalogram (E.E.G.).

2. A corneo-retinális teljesítőképesség változása, teljesítmény, melyet a szemgolyó mozgása idézett elő (E.M.V.).

3. Elektromiogram (E.M.G.).

4. Pletismogram (P.T.G.).

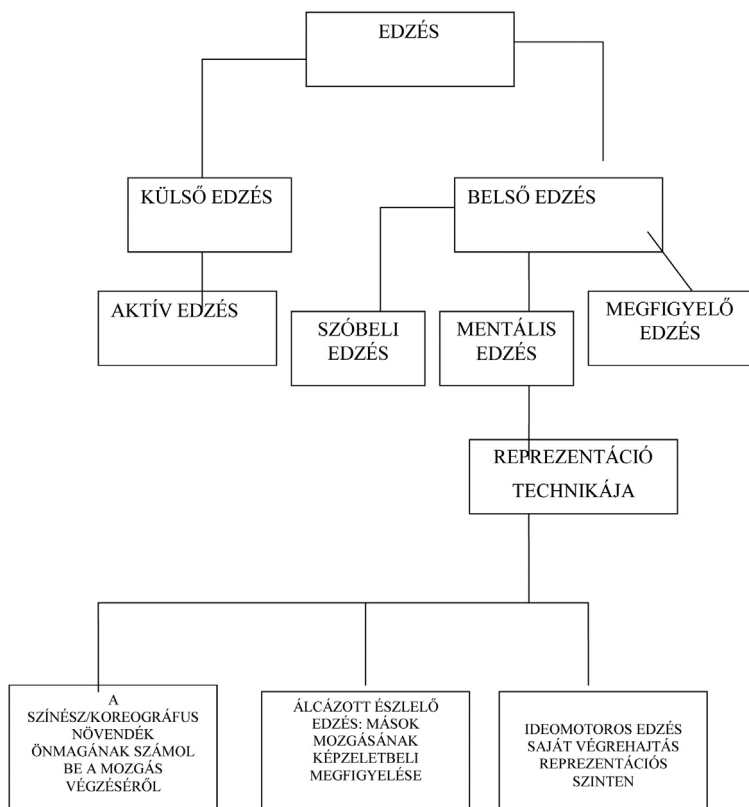
5. Pneumogram (P.M.G.).

„Kijelenthető, hogy akkor, amikor az edzett alanyok különböző specifikus tevékenységeket mutattak be, a fiziológiás mutatók azonos változásokat szenvedtek azokkal, amelyek a mozgások valódi végrehajtásánál jelentkeznek.”

A fentebb rögzített eredmények megmutatják a fiziológiás változásokat példaképpen néhány Wedeln végrehajtásán keresztül (néhány rövid krisztiánokat a műlesiklásban). Megjegyzendő, hogy a reprezentáció ideje alatt beáll az alfaritmus blokkolása. Az EMV és EMG eredményei ritmikus változásokat mutattak, amelyek, ahogy később megállapították, összhangban voltak a síbotokat irányító mozgásokkal (az alanyok beszámolója által megerősítve). Érdekes módon megjelenik a légzési ritmus is, amely tökéletesen egybevág a „Wedeln”-ek számával, ahogy maguk az alanyok is állítják.

Ezen eredményeknek alapján levonhatjuk a következtetést, hogy a mentális edzés, kiegészítve gyakorlatokkal, nagyon hatékony lehet nagy teljesítményű sportokban, a hivatásos művészi tevékenységben, úgy a tanulási szakaszban, mint a végrehajtás tökéletesítésében, mivel a cselekmény végrehajtása képzeleti síkon a szervezet részvételét teljes mértékben a fiziológiás mutatók nézőpontjába vonja”.

Beat Schütz (1976) létrehozta az edzés egy érdekes sémáját, amelybe belevonta a mentális edzést is.



2-es Séma

Az után, hogy a vizsgálandó technikák fejlődtek, változások álltak be az elektromiogramon, az elektrodermogramon, a pletismogramon, pneumogramon, retinogramon és az encefalogramon, a mozgások elképzelésének eredményeként. Ezeknek a technikáknak a segítségével kísérletileg is ki lehetett mutatni a mentális edzés performanzsra kifejtett pozitív hatásait. A pszicho-viselkedési területről ez a mechanizmus egy egyedi eset objektív és szubjektív között.

Ismert a tény, hogy bármilyen érezhető intenzitású szenzoros inger nyomathat az analizátorok rendszerében. Ezek a nyomok lehetnek egyszerű képek, de lehetnek bonyolultabb reprezentációk, amelyek nem csak egy egyszerű szenzoros ingert keltenek, hanem egy egész észlelést. Például, előfordulhat, hogy egy villanylámpa villanása kerül a retinánkra, akárcsak az, hogy egy előadás valamely mozzanatának reprezentációja, vagy egész mozgássorozat egy táncbemutatóról. Agyunknak megvan az a képessége, hogy frissítse szóban egy perceptív-motorikus tapasztalatot, amit gyakorlással sajátítottunk el. Hasonlóképpen ismert az a tény is, hogy a motorikus oktatásban az „arany szabály” az, hogy a színész/koreográfusnövendékeknél nagyon pontos reprezentációkat alakítsunk ki. Az elvégzendő mozgásokról világos reprezentációkkal kell rendelkezniük, és főleg, hogy önmagukat adhassák a mozgásban.

Más dolgozatokban kimutatták a tényt, hogy a színész/koreográfusnövendéknél kialakul úgy egy általános reprezentáció bizonyos mozgásról, mint egy dolog reprezentációja, ahogyan érződik, és ahogyan elképzei a saját végrehajtását. Ez a tárgy-representáció több feltételtől és tényezőtől függ:

- a testi- és a kinesztéziás séma szintje,
- az észlelési tapasztalat, a tanár bemutatásának-, a társak vagy mások tetteinek rögzítése nyomán – a próbateremben, a színpadon stb.
- a saját észlelés tapasztalata, mint a próbák- és a különböző észlelések eredménye,

- a verbalizáció képessége, a szóban való kifejezése – ezeknek a gyakorlatoknak, ha lehetséges – szimbolikus- vagy szaknyelven való kifejezése.

A mozgások reprezentációját nevezik még ideomotoros reprezentációknak is, vagyis olyan reprezentációknak, amelyek meghatározzák, elindítják a mozgást. Ezek a szándékos mozgási mechanizmusok alapját képezik, mivel ezek nem állíthatóak elő csak akkor, amikor az agyban megjelenik a tevékenység program-képe, mely egy adott célra irányul.

Kétségkívül a mozgások reprezentációi sokkal komplexebbek a színészeknél/táncművészeknél, mint egyes egyszerű, be nem avatott személyeknél, mint például a nézőknél. Ezek az utóbbiak a mozgások homályosabb vizuális reprezentációit is választották, egyes motorikus reprezentációkat. Ha a teremben vannak, vagy utánozzák nagy vonalakban a színpadon levőket a „kulcsmozdulatait”, vagy megelőzve őket, felvázolják a mozdulatokat, mintha vezetnék a színészeket/táncosokat, vagy a színész/koreográfus-növendékeket.

A színészeknél/táncművészeknél, vagy a színész/koreográfusnövendékeknél a mozgások reprezentációinak komplex jellegük van, mivel többszenzorosak, egyidőben vizuálisak, kinesztéziásak, tér-idő-orientáltak, bőrérzeteken alapulnak stb. Természetesen a mozgások „tárgyi” reprezentációiról és a saját tevékenységekről van szó, mivel ezek maguk is a beavatatlanok helyzetében vannak.

A mentális- vagy ideomotoros edzés az a technika, melynek segítségével egy tudatos- és irányított-, vagy éppenséggel kitervelt ismétlés megy végbe, a reprezentációk szintjén egy motorikus tetté, vagy egy motorikus cselekedet-sorozaté.

A mentális edzés reprezentációs ismétlésekből áll, nem kimondottan gyakorlati ismétlésekből, és azon a képességen alapul, melyet tanuláson-, és saját tevékenységünk tudatos gyakorlásán keresztül sajátítottunk. Akár úgy is felfríshetjük őket, hogy megfelelő szóbeli kifejezésre juttatjuk. Amennyiben az elképzelt cselekmény előidézi a megfelelő

változásokat a neuro-izomzati rendszerben, könnyű megérteni, hogy ez a fajta edzés a funkcionális pszichomotorikus mutatók javulásához vezet.

Gyakorlatban a mentális edzés használható különös módon a valódi edzéssel váltakozva, könnyen megérthető metodikai elgondolásokból (ezek befolyásolásáról és kölcsönös ellenőrzéséről van szó).

Egyes metodikusok szerint a mentális edzés hasznos úgy a tanulásban, mint egyes motorikus eljárások javításában. Itt azonban vannak egyes tartalékaink: bizonyos oktatási feltételek között, bizonyos színész/koreográfusnövendékekkel megvalósítható maga a tanulás is, ha megfelelő intuitív anyagot kínáltak fel nekik. Jelenleg ezt az edzést megerősítésként és tökéletesítésként használják a színész/koreográfusnövendékek, akik elsajátították az alaptéchnikát, és rendelkeznek ezen edzési forma által megkövetelt tudatosítási képességgel.

A mentális edzés első feltétele az, hogy a színész/koreográfusnövendék a mozgások és tevékenységek elsajátításának megfelelő szintjével rendelkezzen. A többi feltétel metodikai elrendelésű: a színész/koreográfusnövendéket meg kell tanítani, hogy a végrehajtásra koncentráljon, és bemutassa azt. Naponta 10 percig tartó üléseket tartson, néhány órával a gyakorlati edzés után, minden egyes alkalommal határozza meg az egyes ülések alkalmával, hogy a tevékenység vagy a mozgás mely részletével vagy tulajdonságával fog foglalkozni, és a gyakorlati edzés alkalmával ellenőrizni fogja az elképzelték értékét.

A koncentráció képessége folyamatosan tanítható. A színész/koreográfusnövendék feladata kezdetben az, hogy társa műveleteit figyelje, majd a sajátjait, és számoljon be a tér-, az erőfeszítés-, sebesség jellegzetességeiről, és ezek irányításáról. Ezután áttérünk mások gyakorlatának az elképzelésére (a filmen- vagy a teremben látottakból kiindulva), és csak ezután a saját gyakorlatok reális tulajdonságú elképzelésére. A kijelölt ideomotoros kép tudatmezőben (figye-

leben) való megtartás képességének függvényében az ülés eltarthat 10 vagy 20 percre. Erős összpontosítás esetén, mint ahogy annak lennie kell, 10 perc elégséges.

Néhány példa jobban bemutatja a mentális edzést és ezek mechanizmusát. Egy mutatvány-, vagy egy tánchoz tartozó mutatványsor-, esetleg pantomim végrehajtásához, a végrehajtásnak, vagy végrehajtásoknak bizonyos struktúrájuk, időtartamuk van. A táncosok, vagy a tanulók rendelkeznek azon képességgel, hogy olyan pontosan mutatják be a gyakorlatokat, hogy a reprezentáció ideje azonos a gyakorlati végrehajtás idejével. A gyakorlatok vagy reprezentációk közötti szünetekben a „motorikus megfeleltetés” inkább a reprezentációban történik, amit leginkább egyes különösebb elemek „vázolása” követ. Természetesen, azt mondhatják, hogy ezek csak a betanult, sztereotípikus, személyes reprezentációkra érvényesek, de mi történik együttes formában, vagy egy nagy csoport színész/koreográfusnövendék esetén? Semmi különös, mentális edzéssel begyakorolhatók különböző tevékenységi eljárások. Ezért a színészek/táncművészek, vagy színész/koreográfusnövendékek megjelennek legalább egy órával az előadás előtt, hogy érzelmileg átváltottassák őket a szereplő „bőrébe”, hogy mentálisleg ráhangolódjanak az előadás együttesére.

Ezeken a szükségleteken, tanulásokon, megerősítéseken és tökéletesítéseken kívül a mentális edzés nagyon hatékonynak bizonyult azokban a helyzetekben, amelyekben a színész/koreográfusnövendékek nem hajthattak végre gyakorlati edzést bizonyos balesetek-, mozgásképtelenségek-, megbetegedések-, hosszabb kiszállások esetén – minden ilyen jellegű helyzetben ez helyettesítheti a valódi edzést.

A mentális edzés gyakorlatának oktató jellege is van a színész/koreográfusnövendékre nézve, a tevékenység tudatosítási szintjének növelésével, és – általában – az önmeghatározás fejlesztésében, a saját tevékenység tudatos vezetésében. A tanár az egyes számú érdekelt diákjainak ilyen jellegű viselkedésének elsajátításában.

2.6.1. A mentális edzés gyakorlásának szükséges feltételei

1. A gyakorlat sorozatát/tapasztalatát mentálisan ismételni kell úgy, ahogyan a valóságban végre szeretnénk hajtani. A gyakorlat minden egyes alkotóelemét mentálisleg ugyanabban a ritmusban és tempóban kell ismételni, mint a hatékony reprezentáció esetében;

2. Fontos figyelembe venni a művészi alakítás minden egyes dimenzióját, és az elemek/sorozatok minél több kulcsfontosságú pontját felhasználni, vagy a produkciót teljes egészében. Ezekre a pontokra kell a színész/koreográfusnövendéknek összpontosítania a figyelmét, és minél több elemet kell bevonni a mentális ismétlésbe, melyek a különböző szenzoros módozatokhoz kapcsolódnak: – hangok, – a környezet vizuális elemei, – szagérzetek, – kineztiázis elemek, – a végrehajtás sebessége, – ritmus, – proprioceptív tapintási érzetek, – nyomás, – hőmérséklet;

3. Gondolatban ismételni kell egy sikeres-, de nem egy tökéletes végrehajtást. Ha tökéletes végrehajtást edzünk, amelyet a színész/koreográfusnövendéknek még nem sikerült megvalósítania, fennáll a hatékony végrehajtás elmulasztása. Ezért olyan végrehajtást kell edzenünk, amely egyenértékű, vagy kicsivel jobb, mint a személyes performansz, teret engedve így a fejlődésnek;

4. A mentális edzést a próbák/órák ideje alatt gyakorolják, főleg azért, mert több típusú színészi/koreográfiai/kreatív tevékenység nem engedi meg a mentális ismétlést előadások esetén. Ott, ahol lehetséges, ott ajánlott a mentális edzés alkalmazása előadás/reprezentáció esetén is;

5. Ott, ahol a színpadi alkotás lehetővé teszi, jó, ha a mentális edzés pontosan annyit tart, mint a próba/a gyakorlatok elképzelt sorozata/a produkció;

6. A színész/koreográfusnövendékek, akik rendelkeznek videó berendezéssel, használhatják ezt az eszközt, hogy serkentsék a mentális képeket. Használhatnak filmet a legjobb személyes alakítással, és ezidő alatt a diákat meg kell

tanítani, hogy szóba foglalja a tevékenység kulcspontjait, így ezek megrögzülnek, és a színész/koreográfusnövendék képzeletben is összpontosíthat rájuk;

7. Egy kiemelkedő performansz mentális ismétlés a végrehajtástól számított legrövidebb időn belül a leghatékonyabb módszere annak, hogy rögzítsük a test-szellem közötti kapcsolatokat, beprogramozván a színész/koreográfusnövendéket úgy, hogy a jövőben is hasonlóképpen hajtsa végre az alakítást/táncetűdöt;

8. A mentális edzés technikája (irányított képzelgés) alkalmazható bármikor. A mentális edzés végrehajtására jó alkalom nyílik este, lefekvés előtt, azzal a feltétellel, hogy a színész/koreográfusnövendék nem aktiválja túl magát, ne hogy ne tudjon aludni;

9. A mentális edzés taktikáját csak azok a színész/koreográfusnövendékek alkalmazhatják, akik nagyon jól kezelik a lazítási technikákat.

2.6.2. Terv-modell a mentális edzéshez

I. fázis: a mozgások reprezentációjának kialakítása

Tanár:

– bemutatja és elmagyarázza a mozdulatokat (a motorikus gesztusok technikái), és a tér-, idő-, valamint ezek energetikai tulajdonságait;

– más intuitív és verbális eszközöket is alkalmaz, a mozgások reprezentációjának világosabbá tételéhez: fényképek, kinogramok, filmek, videofelvételek, vázlatok, utasítások, ajánlások, értékelések, bátorítások stb. – a színész/koreográfusnövendékek konkrét tevékenységét irányítja;

– irányítja a színész/koreográfusnövendékek mentális tevékenységét az edzés minden lépésében;

– szóban megismétli a végrehajtási utasításokat;

– megpróbálja végrehajtani „modell” és utasítások alapján;

– kifejti szóban, mit akart, mi az, amit elvárt, és mi az, ami hatékonyan sikerült;

– végrehajt és megismétel mozdulatokat és tetteket, amelyek segíthetnek – transzfer útján – a kiválasztott motorikus gesztusok megtanulásához;

– gyakorolja a motorikus tetteket;

– állandóan ellenőrzi a végrehajtás szintjét, és beszámol a tanárnak a változásokról és a véghezvitt haladásról;

– kiegészíti a megtanulandó mozdulatokhoz fűződő információkat, szisztematikusan megfigyelve más, fejlettebb színész/koreográfusnövendékek hatékonyabb végrehajtásait. Beszámol arról, amire ezeknél különös módon felfigyelt, és mi hasznos a saját tevékenységhez;

– összehasonlítást végez önmaga és diáktársai között.

II. fázis: A saját reprezentációkra való koncentráls képességének megtanítása

A színész/koreográfusnövendék:

– megtanulja megfigyelni (tanulmányozni) – saját vagy mások--motorikus tetteinek végrehajtásáról készült fényképeit és kinogramjait – folyamatosan vagy lépésekben ellenőrizve a motorikus tevékenység különböző pillanatait, a mozgás részeit, vagy a mozgó test mutatványsorozatait. Ugyanazoknak a képeknek a megfigyelése sokszor megismétlendő, napi gyakorisággal, 5-10 percig minden alkalommal addig, amíg a tanuló értékeli, hogy a végrehajtás minden részletét ismeri, képes lévén arra, hogy pontosan elképzelje az egész mozgást, és végrehajtásának minden részletét. Az ellenőrzés a tanár által végrehajtott mozdulatok tulajdonságainak a beszámolója alapján történik, aki állandóan követi diákjainak a fejlődését. Áttérés következik egy másik diák végrehajtó gyakorlatához, vagy a gesztus más környezetben való véghezviteléhez;

– megtanítják neki, hogy reprezentálja pontosan azokat a gyakorlatokat, amelyeket az edzésen is véghez fog vinni.

Kap 10-20 másodpercet, hogy a kijelölt mozgásra koncentráljon;

– végrehajtás után 5-10 másodpercig reprezentálja (ismerteti) gondolatban, mit és hogyan végzett el, és csak ezután számol be róla, majd megkapja a tanártól a kiértékelést/erősítést;

– részlegesen kipihelve, ellazulva, otthon reprezentálja még 3-5 alkalommal a napi edzésből sikerültebbnek vélt végrehajtásokat, és kijelöli magának ennek elismérlését a másnapi edzésen;

– ha nehézségei támadnak a képekre-, a saját- vagy mások gyakorlataira való összpontosítással, korlátozott megfigyelési feladatokat, és beszámolókat fog kapni (csak egy mozdulatot a mozgásból, csak egyetlen sorozatot stb.) Majd lépcsőzetesen növelni fogja a személyes tempót, a teljes megfigyelés képességének kialakításáig.

III. fázis: A tulajdonképpeni mentális edzés

Azok a színész/koreográfusnövendékek hajtják végre, akik megtanulták a helyes mozdulatokat, megfelelő elvárási fokon.

Napi 5 perces ülések, a 10-12 perces reprezentációk ellenőrzési képességének elsajátítása után. Akkor kell gyakorolni, amikor a tanuló nyugodt, és ellazult. A színész/koreográfusnövendék reprezentálja saját végrehajtását, a megfelelő formában, és optimális tulajdonságaival, mint az előadáson, megőrizvén figyelmének középpontjában „a munka” képét, ha más, zavaró jellegű képek is jelentkeznek (nézők, tanárok stb.). „Stoppot” int, és újrakezdi a kijelölt mozdulatot.

Ha véletlenül idegessé válik vagy feszültté, félbeszakítja, lazít, áttér egy bármilyen, érzelmileg semleges tevékenységre (bélyegválogatás vagy olvasás), és újra kezdi, amikor úgy érzi, hogy képes lesz koncentrálni.

Ajánlott, hogy mentális edzés előtt és után a szobát, ahol tartózkodunk, kiszellőztessük, a zavaró ingerek kiküszöböl-

lésével, eltávolításával. Ajánlott, hogy a színész/koreográfus-növendék az önkontroll-naplójába feljegyezze a szubjektív állapotaira vonatkozó észrevételeit, és minden egyes edzési ülés hatását, majd a feljegyzetteket beszélje meg a tanárával.

2.6.3. Harris – Mentális edzés-program

Első lépés – Lazítás, és a reprezentációk ellenőrzése

1. „Lazítsatok, és figyelmeteket összpontosítsátok a légzésetekre.
2. Figyeljete a kilégzésre és a belégzésre.
3. Ahogy kilégeztek, érzitek, ahogy testetek egyre nehezebbé válik, lazábbá minden egyes kilégzés alkalmával.
4. Figyeljétek meg minden egyes gondolatotokat, amelyek megjelennek az elmétekben, majd
5. engedjétek távozni őket, anélkül, hogy tovább foglalkoznátok velük.
6. Figyelmeteket ismét a légzésre irányítsátok.
7. Ezután képzeljétek el, hogy kedvenc helyeteken találjátok magatokat”.

Második lépés: A színek vizualizálása, ellenőrzése és megváltoztatása

1. „Képzeljétek el egy színes foltot, amíg ez betölti mentális képernyőtetek.
2. Cseréljétek ki ezt a színt egy másikkal (figyelem a színnek serkentő, vagy nyugtató hatására)”.

Harmadik lépés: A reprezentációk ellenőrzése és megőrzése

1. „Lelki szemeitekkel figyeljétek meg egy tárgyat.
2. Figyeljétek meg minden egyes részletét.
3. Keressétek meg a stabil képet, és így őrizzétek meg, nem engedvén a gondolatokat, hogy elkalandozzanak, de ha ez bekövetkezett, térjétek vissza a kiválasztott képre”.

Negyedik lépés: Más szenzoros módszerek imaginációs edzése: tapintás, ízelelés, szaglás (például citrom, de lehet bármilyen más gyümölcs is).

- „Képzeljétek el, hogy a kezetekben van egy citrom.
- Érezzétek a citromhéj textúráját.
- Elképzelitek, ahogy megszagoljátok a gyümölcsöt.
- Elképzelitek, ahogy megkóstoltok egy szeletet, és érzitek a savanyú ízt.”

Ötödik lépés: A környezet egy részletének az elképzélése

1. „Képzeljétek el, hogy a kedvenc szobátokban találjátok magatokat.
2. Vizsgáljátok meg minden egyes bútornak a részleteit: alakját, helyzetét, színét, fényét, árnyékát stb.
3. Térjete át egy előadóteremre.”

Hatodik lépés: Egy motorikus tapasztalat végrehajtásának javítása

1. „Válasszatok egy gyakorlatot, amelynek végrehajtását javítani szeretnétek.
2. Képzeljétek el magatokat, ahogy az illető gyakorlatot végzitek, jobban, mint ahogy az előbb tettétek.
3. Gondolatban ismételjétek a végrehajtást, amíg minél közelebb kerültök a tökéleteshez.
4. Figyeljete azokra az elemekre, amelyeken dolgozni kell, hogy jobbá váljanak.
5. Hogyha lehetséges, a mentális gyakorlat után végezzétek el a végrehajtás a valóságban is.
6. Ha még vannak nehézségek, térjete vissza a mentális edzésre.”

Hetedik lépés: Dinamikus mentális képek

1. „Válasszatok ki egy sorozatot valamelyik gyakorlott sport területéről, és ismételjétek el képzeletben.

2. Függetlenül a sportágtól, biztosaknak kell lennünk abban, hogy a gyakorlathoz tartozó egész sorozatot elvégeztük.”

Nyolcadik lépés: A hibák eltávolítása

1. „Válasszátok ki a dolgozat azon elemét, ahol hibát követtetek el.
2. Képzeljétek el magatokat, ahogy helyesen hajtjátok végre a gyakorlatot, az illető hiba nélkül.
3. Ha a hiba megmakacsolta magát, képzeljétek el valakit, aki helyesen végrehajtja a gyakorlatot.
4. Képzeljétek el, hogy úgy hajtjátok végre a gyakorlatot, ahogy az illető személy.
5. Folytassátok a gyakorlatot egészen addig, amíg többször is végre tudjátok hajtani hiba nélkül. Ezután hajtjátok végre a gyakorlatot valójában is.

2.7. Neuro-lingvisztikai programozás

A Neuro-Lingvisztikai Programozást (N.L.P) úgy határozhatjuk meg, mint a szubjektív tapasztalatok struktúrájának, és a kommunikáció tanulmányozási metódusainak együttesét. A kommunikáció ezen megközelítésének eredete két amerikai kutató nevéhez fűződik, Richard Bandler (informatikus) és John Grinder (pszichológus és nyelvész). Ők tanulmányozni kezdték azt a struktúrát, amit kiválóságnak vagy hatékonyságnak neveznek az interperszonális kommunikációban. A „neuro” szó a szenzoros észlelésekre vonatkozik, amelyek meghatározzák belső állapotunkat úgy sajátos, neurológiás értelemben, mint átvitt értelemben, mely szubjektív lelkiállapotunkra vonatkozik.

A „lingvisztika” szó az emberi kommunikáció eszközeire vonatkozik, a verbális és nonverbális kommunikációra. Ez hozzákapcsolódik a külső viselkedéshez, amelyet azért fejtünk ki, hogy kommunikáljunk.

A „programozás” kifejezés azon képességünkre vonatkozik, hogy előállítsunk és alkalmazzunk viselkedési programokat, és belső szervezésünkhöz kapcsolódik.

Rendszerben gondolkodva, vagyis, egy szenzoros észlelés meghatároz egy belső állapotot, a maga módján előállít egy viselkedést, amit úgy kell felfogni, mint szenzoros információk együttesét (látás, hallás, kinezttézia), mely belső állapotot generál, majd egy válasz-viselkedést.

Így a N.L.P referencia- és tanulmányozási pontok, a külső viselkedés, a belső állapot, és a belső szervezés szorosan egymáshoz kapcsolódnak. Nem lehet hatást gyakorolni közülük egyre, anélkül, hogy a többieket érintetlenül hagyjunk. Egy belső állapot külső viselkedést idéz elő, egy belső programozás hatására.

Különösebb viselkedés esetén a N.L.P a következőket ajánlja (Cayrol, Barrere, 1991):

- egy modellt annak alapján, ahogy az agy működik: azt a módot, ahogyan egy ember gondolkodik és érez, ahogy tanul, ahogy motiválja magát, és ahogy megváltozik,
- egy modellt, melynek alapján felépül a szubjektivitás: hogyan építi fel mindenki a valóságról alkotott tapasztalatát,
- elemek és rácsok együttese, melyek lehetővé teszik, hogy megfigyeljük és beazonosítsuk ezeket a struktúrákat, és közbelépünk.
- technológia és metodológia: pontos technikák, melyek a változatosságot és a hatékony kommunikációt kedvelik, mint ahogy egy általános szervezési módot is, a célok pontos meghatározásához és eléréséhez.

A N.L.P hozzáadódik a kommunikáció többi pszichológiai megközelítéséhez, helyet foglalván egy szisztematikus és viselkedésközpontú értelmezésben.

Meg kell említenünk azt a tényt is, hogy a N.L.P. sokat köszönhet Carl Rogersnek bizonyos fogalmak miatt: empátia, pozitív kapcsolat és mások valóságának észlelése. A

N.L.P.-ről jelentés készült a Palo Alta-i iskolában, Gregory Bateson antropológiai és pszichológiai kutatásától és gondolkodásától megihletve, akárcsak az Edward T. Hall-éból, aki a kultúrát kommunikációs eszköznek tekinti, és a tér- és idő szubjektív észlelése iránt érdeklődik (proxemica).

A N.L.P. könnyen alkalmazható modelleket és stratégiákat ajánl az interperszonális kommunikációban, a kapcsolatteremtés hatékonyságának növelését célozva azok között, akik alkalmazzák. A külső világból kapott információkat szimultán fogjuk fel az összes érzékszervünkkel, de ez nem tudatos szinten valósul meg, míg mi egyszerre csak egy szenzoros információt észlelünk.

Különböző tényezők segítettek abban, hogy a következő eredményekhez jussunk: az emberek nagyon domináns módon használnak egyet az öt érzékszervükből, hogy tájékozódjanak a valóságról.

A N.L.P. a szenzoros reprezentációk három fő rendszerét határozza meg:

- látási rendszer,
- hallási rendszer,
- kineztezias rendszer, amely a tapintási-, ízlelési-, szaglási- és emocionális érzeteken alapul.

Mindenkünknek van tehát egy domináns- vagy primer érzékelő reprezentációs rendszerünk. Ezt nem tudatosítjuk, és legtöbbször mellőzzük azt aényt, hogy ezek a helyettesítők a mienktől különböző érzékelő rendszert használnak.

Amikor kommunikálunk, minden kifejező eszközt felhasználunk, amivel rendelkezünk, verbális- és nonverbális kommunikáció egészíti ki egymást, hogy kialakítsák üzenetünket. Az érzékelő reprezentációs rendszerek a viselkedésben bontakoznak ki. Megfigyelhetők állandók, és építhetők modellek, hogy kihangsúlyozzuk a használt érzékelő reprezentációs rendszereket. Hasonlóképpen fontos megjegyeznünk: annak ellenére, hogy van egy domináns érzékelő rendszerünk, ez nem akadályoz meg minket abban, hogy más rendszereket is alkalmazzunk. Ezért egy személy lehet

dominánsan vizuális, de bizonyos helyzetekben kinesztéziás rendszer alapján működik. A vizuális utak modellje, az általános viselkedés megfigyelése lehetővé teszi, hogy felfedezzük, milyen domináns érzékelő rendszert használ a közvetítő.

Természetesen, létezik egy másik megfigyelési szint is, éspedig a szavak alkalmazása. Azokat a szavakat, amelyeket egy személy használ, hogy leírja saját tapasztalatait, követik ennek a tapasztalatnak a domináns érzékelő rendszerét. Egyesek közülük értelmezhetőek különböző módon, a kontextustól függően. Ami vizuális lesz, hallási-, vagy kinesztéziás egy tapasztalatban, az az egyén személyes tapasztalata. Fontos ismerni a tapasztalatát bemutató személy mindegyik érzékének kijelölt teret.

Az emberi interakciókban létezik egy természetes jelenség, amelyet nem mindig tudatosítunk, és ez a viselkedési mimézis/utánzás, amely minden alkalommal megjelenik, amikor jól működik a kommunikáció két vagy több személy között. A N.L.P. ezt a jelenséget „jelentésnek” nevezte.

A jelentés (jelentés rögzítése) úgy határozható meg, mint bizalmi hangulat a közvetítők között. Ez a hangulat mégsem foglalja magába a vonzalom fogalmát. Függetlenül attól, hogy a közvetítők szimpatikusak vagy nem, hamar felépülhetnek a jelentés feltételei.

Kezdetben megtanuljuk, hogy a másikkal egy hullámhosszra kerüljünk, vagyis, hogy olyan viselkedést vegyünk fel, amely tükrözi a közvetítőjét, majd átvesszük a kezdeményezést a kommunikáció irányításában. Ezeket a technikákat gyakorlatba kell ültetni úgy verbális, mint nonverbális szinten.

2.7.1. Pszichikai önprogramozó technikák

1. A kép fényességének akaratlagos megváltoztatása (minél világosabbak a képek, annál kellemesebb hatást keltenek);

2. A kép méretének akaratlagos megváltoztatása;

3. Szín – változtassátok meg szándékosan a szín erősségét, a világos színektől a fehér-feketéig;

4. Távolság – lelki szemekkel próbáljatok távoli vagy, ellenkezőleg, közeli képeket látni;

5. Mélység – próbáljatok megváltoztatni egy reprezentációt, egy kétdimenziós fényképet egy háromdimenziós reprezentációvá;

6. Időtartam – térjetez át egy gyors mentális reprezentációtól egy tartós képre, amely megmarad a képzeletbeli képernyőfőköz,

7. Érthetőség – próbáljatok megváltoztatni egy nagyon tiszta képet egy elmosódottabb, differenciálatlanabb változattá;

8. Kontraszt – változtassátok meg a fekete-fehér közötti különbségeket a nagy színkontrasztoktól a fokozatos szürke árnyalatokig;

9. Panorámikus látásmód – térjetez át egy panorámikus képre, mely körülvesz benneteket;

10. Mozgás – térjetez át egy képi reprezentációról filmszerű reprezentációra;

11. Sebesség – alakítsátok úgy, hogy a képzeletbeli film sebessége nőjön, vagy csökkenjen;

12. A méretek közötti összefüggés – magasítsátok és szűkítsétek a képet, aztán szélesítsétek és alacsonyítsátok;

13. Irányítás – helyezétek a képet különböző helyekre (saját személyünkkel szembeni helyzetekben) előre, hátra, fel, le;

14. A tárgy és alap közötti összefüggés megváltoztatása – változtassátok meg szándékosan az észlelés tárgyát és alapját (egy elem lehet: a belső figyelem középpontjában, vagy pedig része az alapnak) – a perspektíva megváltoztatásának elemei, melyekből egy adott helyzetre tekintünk: a) beilleszkedés, vagyis a tapasztalat újraélése, mindent a saját szempontból nézve, b) disszociáció – azaz mindent úgy látni, kívülről, mint egy másik személy.

Egy hasznos gyakorlat abban áll, hogy megszokjuk, hogy a negatív élményeket disszociált módon éljük át, míg a pozitívokat beilleszkedve.

1. Gyakorlat: a reprezentációs rendszerek edzésére hivatott, és a neuro-lingvisztikai programozáshoz tartozik. A következő utasítások vonatkoznak ide:

- „helyezkedjete el kényelmesen, és lazítsatok úgy, ahogy eddig tanultátok,
- egyre jobban és jobban ellazultok, egyre mélyebben,
- most gondolatok egy kellemetlen élményre, amely boldogtalanná, depresszióssá tett,
- próbáljátok meg felidézni az eseményt minél világosabban,
- a mentális képet próbáljátok ezek után minél jobban elködösíteni, minél színtelenebbé, zavarosabbá tenni,
- észreveszitek, hogy ez a ködös kép sokkal kevésbé lehangoló.”

Általában akkor alkalmazzák, amikor egy színész/koreográfusnövendék csalódott egy kevésbé sikerült próba-, egy nehéz nap után, lecsökkentve a hatásokat, reakciókat – áttéve a hatásokat a mindennapokba. Ugyanígy lehet alkalmazni a módszert egy sikeres helyzet után – élénk, világos színekkel).

2. Gyakorlat: mentális edzést általi megváltoztatása annak a módnak, ahogyan a színész/koreográfusnövendék saját magához viszonyul különböző helyzetekben.

A domináns technikát alkalmazzuk: „a központi helyzet mentális edzése”

- a színész/koreográfusnövendék ellazult állapotban van, és el kell képzelnie egy mentális sémát, amelyben a pozitív eseményeket a központi vonal fölé, míg a negatívakat e vonal alá.
- amikor a színész/koreográfusnövendék sikereket ér el ennél a technikánál, sikerülnie kell, hogy saját ma-

gát helyezze központi helyzetbe, mely az önbizalom növekedéséhez vezet.

Kellemes helyek	Pozitív tapasztalatok	Kellemes személyek
Központi helyzet		
Kellemetlen helyek	Negatív tapasztalatok (szomorúság, depresszió)	Személyek, akiket gyűlölök

Természetesen, a hatékony kommunikáció anyagában a felelősség, hogy megértessük magunkat, többféleképpen megjelenhet. Bizonyos fokú passzivitás uralkodott el, mivel könnyedén azt hisszük, hogy ha a másik nem értette meg, az azért van, mert makacs, vagy korlátolt a gondolkodása, vagy, ami még ennél is rosszabb, hogy „nem akarja” megérteni. A N.L.P. különbözik ettől: „Nem a szándék fontos, bármilyen jó is lenne az, hanem az eredmény, közvetítőnk reakciója, mely reális módon értesít arról, amit előidézünk.” (M. Dovero, E, Grebot, 1993).

Ez a kijelentés „a N.L.P. alapszabálya a kommunikáció anyagában. Lényegében arra a feed- back-re kell alapoznunk, amelyet a másik felkínál nekünk.”

IV. FEJEZET.

A PSZICHOLÓGIAI MÓDSZEREK JELENTŐSÉGE A SZÍNÉSZ/ KOREOGRÁFUSNÖVENDEK FELKÉSZÍTÉSÉBEN

1. A SZÍNÉSZ/KOREOGRÁFUSNÖVENDEK FEJEZETEKRE OSZTOTT, MEGTERVEZETT FELKÉSZÍTÉSÉNEK LÉNYEGE ÉS JELENTŐSÉGE

A színész/koreográfusnövendékek felkészítésében nagy jelentőséget tulajdonítottam a pszichológiai módszerek bevezetésének, valamint egyéb segédeszközök alkalmazásának is, mely integratív képességet alkosson a kitűzött tervek és célok megvalósításában, a művészi performansz tekintetében, és a személyiség kifejlődésében.

Lényegében ez a képesség nem egy egyedi kontextusban fejlődik ki, hanem a testi kifejezés edzésének különleges elemét képezve, akárcsak a ritmikáét és a táncét, követvén az egyensúly képességének kifejlődését, a koordinációs mutatók növekedését, a felkészítési folyamat tudatosítási szintjének növelését, a színész/koreográfusnövendék fejlesztését és tökéletesítését, a művészi táncét, valamint a tanuló személyiségének kifejlődését.

A reprezentáció bemutatásának és befejezésének megközelítésében, vagy bármilyen más színészi/koreográfia megnyilvánulásban, egészen a vizsgáig, figyelembe kell venni azokat a sokrétű lehetőségeket, amelyek a felmerülő problémák megoldásához vezetnek a felkészítés/edzés ideje alatt, vagy azon kívül, a pszichológiai módszerek alkalmazásával egy „messzebb menő” kontextusban, hogy megelőzzük a

felkészítésben az esetleges eltéréseket, valamint azon okból kifolyólag, hogy a színész/koreográfusnövendékek felkészítési tapasztalatain alapulva kijelentettük, majd a teszteken keresztül bizonyítottuk, hogy az egyensúly és a koordináció nem felelnek meg a művészi performansz követelményeinek.

A színész/koreográfusnövendékek felkészítésének szemlélyessé tétele, mindenikük fizikai és mentális képességeinek függvényében, úgy kell, hogy végbemenjen, hogy számon tartjuk mindenik színészi performanszának követeléseit, de ugyanúgy a kollektív játék követelményeinek többszörös kapcsolatait is, melyek a koreográfiában és a művészi alkotás megvalósításában egy teljes egészet igényelnek.

A pszichológiai felkészítés módszereinek végrehajtásán keresztül megfigyelték a színész/koreográfusnövendékeknél az önmeghatározás fejlődésének tulajdonságait, az önuralomét, az érzelmességét, saját tevékenységek tudatos irányítását, de ugyanígy megfigyelték a pszichomotorikus mutatók növekedését, és a pszichomotorika elemeinek fejlődését, és az ideomotoros reprezentációkét is, a művészi performansz tekintetében.

A diákok felkészülésének/edzési folyamatának vezetésénél, a színházművészeti katedra más tantárgyainak követelményei szerint is, szükséges volt, főleg a jó eredmények elérése érdekében, a tanárok követelményeinek a figyelembe vétele is.

Nagy vonalakban betartottuk a színész/koreográfusnövendékekkel a fázisokban történő felkészülést: testi tudatosítás, légzési gyakorlatok, lazítás, képzelet, mentális edzés, úgy, hogy az ideomotoros reprezentációk fejlődésének különleges tulajdonságai voltak, a felkészülési fázisok függvényében.

A felkészülési fázisok keretében az ideomotoros reprezentációk fejlesztése a színész/koreográfusnövendékek más területeken is történő folyamatos haladásában valósult meg, a képzési kontinuitás elveinek megfelelően, anélkül, hogy más kérdéseket elhanyagolnánk, beosztva a tevékenységhez

szükséges időt, tiszteletben tartva a személy és a közösség tulajdonságait, és mindezt a művészi performansz növelésének és kedvező eredmények elérésének érdekében programozva.

Az ideomotoros reprezentációk fejlesztésének fázisai egy év leforgása alatt materializálódtak, mely év két szemeszterre oszlik – fázisok, melyek a testi kifejezés-, a tánc- és ritmika különleges szakaszai, melyeknél a gyakorlatok megosztása, a tánclépéseké, a pszichológiai felkészülésé, beilleszkedtek az éves tervbe.

A következőkben bemutatok egy éves programot, melynek felosztása az egyetemi évnél felel meg, beillesztve a pszichológiai felkészülést, és más, fentebb bemutatott gyakorlatokat, a hipotézis/hipotézisek megvalósítása érdekében:

ÉVES TERV – SZERKEZETI ELEMEK – 2003-2004-ES EGYETEMI TANÉV

Universitatea de Arte Târgu Mureş
Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem

AZ EGYSÉGES OKTATÁS LEÍRÁSA

ROMÁN/ MAGYAR TAGOZAT	Szak: SZÍNHÁZMŰVÉSZET
Tantárgy megnevezése:	Tánc és ritmika
A tanügyi káder család- és keresztneve, egyetemi- és tudományos fokozata	Szőke István, egyetemi gyakornok, doktorandusz.
Szemeszter:	5. és 6. (2003-2004-es tanév).
Kreditszám:	2
Tantárgy típusa:	Kötelező
Óraszám: 6 óra hetente	Közös gyakorlatok

UTALÁSI CÉLPONTOK:

1. Nagy jelentőség tulajdonítása a mozgás oktatásának és gyakorlásának, az esztétikai mozgás fejlődésének fontossága (a mozgás művészete, a tánc), a modern pedagógia elképzeléseinek prizmáján keresztül,
2. A testi oktatás különböző módszerei, melyek bizonyos célok elérésére irányulnak, a ruganyosság, hajlékonyság és mozgékonyág fejlesztése által,
3. Vonzóbbá, és kellemesebbé tenni, megvalósítani, rávezetni és megtanulni, belekóstolni a táncok gazdag skálájába, folyamatosan javítva és tökéletesítve őket,
4. A test tudatosítási képességének felébresztése a színész/koreográfusnövendékben, fogalmak, melyek megalkotják a lazítás technikáit, a helyes légzés elsajátítását, a motorikus-, és a „mozgásokat vezető” programok kialakítását, a mentális- és képzeleti edzést, pozitív gondolkodást,
5. Személyiség kifejllesztése.

TEMATIKA:

I. SZEMESZTER

HÉT	TÉMÁK/TARTALMAK	MEG- JEGYZÉSEK
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Bemelegítés – aerobic.2. Country (C) – 3 egyszerű tánc.3. Ír tánc (DI) – alaplépések.4. Hasizom-edző gyakorlatok.	A country-hoz 2 tánc (egy-egy figura), sortánc, 1 tánc párban (egy- szerű forma).

2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bemelegítés-aerobic. 2. Keringő (W): alaplépés, zárt váltás (jobb/bal láb), forgások – jobb/bal, zárt váltásból, a jobb/bal forgások összekötése váltó lépésekkel. 3. Rock ,n’ Roll (R’n’R): alaplépés, helyváltoztatás a partnerek között, partnernő forgatása jobb/bal kéz alatt, j/b-ról j/b-ra, helyváltoztatással. 4. Tanult táncok ismétlése (C,D,I). 5. Hát- és hasizom-edző gyakorlatok. 6. Egyszerű légzőgyakorlatok. 	<p>A táncok megnevezéséhez rövidítéseket alkalmazunk, ahogy azok megjelennek a zárójelekben. Pl. (C), (W).</p>
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bemelegítés botokkal kombinálva. 2. Cha-cha-cha (Ch): – alaplépések, Time Step, New- York, Kéz a kézben, Spot Turn jobbra/balra, három cha-cha-cha. 3. Tanult táncok ismétlése (C, D, I, W). 4. Rock ,n’ Roll: – partnernő kezének cserélése hátul, 5. összekötő lépés, különböző figurák, 6. Hát- és hasizom-fejlesztő gyakorlatok. 7. Egyszerű légzési gyakorlatok. 8. Testi tudatosítási gyakorlatok. 	<p>A testi tudatosítás gyakorlatai a lazítási technikák elsajátításának alapját képezik, a helyes légzéséit, a motorikus tanulását, és a mozgások irányító „programjainak” a kialakulását, a mentális- és képzelőerő edzését.</p>
4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú edzés ugrókötéllel kombinálva. 2. Bécsi keringő (V) – kiegészítő alaplépések, oldalra j/b, elmozdulás előre-hátra, forgás j/b-ra, ugyanazokkal a lépésekkel. J/b-ra és b/j-ra történő forgások összekötése váltólépésekkel. 3. Tanult táncok ismétlése és elmélyítése. 4. Hasizom-edző gyakorlatok. 5. Testi tudatosítás- és légzési gyakorlatok. 	<p>A hely korlátozása érdekében rövidítéseket alkalmazunk. Pl.: jobb-j, bal-b, stb.</p>

<p>5.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés kézisúlyzók segítségével. 2. Twist (Tw): alaplépés és klb. figurák. 3. Beat (B): alaplépés és klb. figurák. 4. Tanult táncok ismétlése (C, DI, W, R'n'R, Ch,V); 5. Hát- és hasizom-edző gyakorlatok. 6. Testi tudatosítás- és légzési gyakorlatok. 	<p>A kézisúlyzók elosztása elengedhetetlen a bemelegítésnél, szem előtt tartva a lehetőségeket, hogy elkerüljük a baleseteket, és a motoros készülék sérüléseit.</p>
<p>6.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés hasznos gyakorlatokkal kombinálva (kúszás, mászás, súly megosztása, húzás, tolás, egyensúly). 2. Samba (S): alaplépések, Whisk jobbra és balra, Whisk jobbra és balra – Volta Spot balra és jobbra, Promenade Samba Walks, Stationary Samba Walks, Corta Jaca és mások. 3. Merengue (M): alaplépések és különböző mutatványok. 4. Izomtónus-edző gyakorlatok (megosztott erő a dinamikus rendszerben hát, has, lábak, mutatványok? întreceri); 5. Egyszerű lazítási gyakorlatok. 	<p>Minden táncot mutatványkombinációkkal kötünk össze, és úgy mutatunk be, mint egy előadást. Egyszerű erőkörok alkalmazása. Az egyszerű lazítási gyakorlatok abban állnak, hogy tudatosítjuk a feszültség és ellazultság közötti különbséget, úgy, hogy az izomfeszültség csökkenésével, és a testi pihenés elérésével csökken a lelki feszültség és a szorongás is.</p>

7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Tanult táncok ismétlése (W, V, CH, S, C, DI, R'n R, M, Tw, B); 3. Rap (R): alaplépések, lépéstípusok. 4. A tagokra és a robbanó erőre kifejlesztésre való 5. gyakorlatok. 6. Stretching/nyújtás. 7. Egyszerű lazítási gyakorlatok. 	<p>Figyelembe kell venni, hogy csak egy jól felkészített lokomociós apparátus számára fogjuk használni a stretching/nyújtó módszert (általában a kurzusok vége felé).</p>
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés kézisúlyzók segítségével. 2. Rap (R) – mutatvány-kombinációk. 3. Yenka (Y) – alaplépések. 4. Erőkör és kitartás. 5. Hatha-Yóga típusú légzőgyakorlatok, 6. Jacobson-féle analitikus, progresszív lazítási módszer. 	
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés ugrókötéllal kombinálva. 2. Quick step – negyed fordulás j/b-ra, előre-hátra, keresztezve. Jobbra forgás kivárással és más figurák. 3. Hip-Hop (HH): alapelemek és kombinációk. 4. Táncok ismétlése R, Y és mások. 5. Erő- és kitartásfejlesztő gyakorlatok. 6. Stretching/nyújtás. 7. Progresszív, egyszerű gyakorlatok. 	
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés botokkal kombinálva. 2. Hip-Hop: kombinált figurák. 3. Jive (J): alaplépések, Fallaway Rock, Throwaway, Whip, stb. 4. Szegmentációs erő fejlesztésére szolgáló gyakorlatok, 5. botok-, rögzített létra- és tornapad segítségével. 6. Progresszív légzési- és lazítási gyakorlatok. 	

11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés hasznos gyakorlatokkal kombinálva. 2. Jive: a mutatványok összekötése mutatvány- sorozatokká. 3. Keringő: forgások j/b, váltólépésekkel kombinálva, táncként gyakorolva. 4. Tanult táncok ismétlése. 5. Hasizom-edző gyakorlatok. 6. Lazító- és lézőgyakorlatok. 	
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Tango (T): apllépések, forgás j/b-ra, elmozdulás 3. különböző irányokba, ritmusváltással. 4. Az összes tanult tánc ismétlése. 5. Hát-, hasizom és szegmentációs erők fejlesztésére 6. szolgáló gyakorlatok. 7. Lézőési gyakorlatok és nyújtás. 8. I.H. Schultz autogén edzése. 	<p>Az autogén edzésnek az alapját egy általános koncepció áll, mely a személyiségre vonatkozik, az izmok- és belső szervek ellazulására, lévén valójában egy pszichikai lazítási eszköz.</p>
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Tanult táncok ismétlése (W, V, T, Q, Ch, S, J, C, DI, Y, M, R, HH, R'n'R, Tw, B); 3. Minden izomcsoport tónusfejlesztő gyakorlatai és 4. stretching/nyújtás. 5. Autogén edzés – I.H.Schultz. 	
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Ismétlés, tanultak leellenőrzése. 3. Autogén edzés – I.H.Schultz. 	

II. SZEMESZTER

HÉT	TÉMÁK/TARTALMAK	MEG- JEGYZÉSEK
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Aerobic típusú bemelegítés.2. Tanult táncok ismétlése3. Akrobatikus Rock'n'Roll, 6. és 9. lépés.4. Minden izomcsoport tónusfejlesztő gyakorlatai.5. Lazító- és légzőgyakorlatok.	
2.	<ol style="list-style-type: none">1. Aerobic típusú edzés ugrókötéllel kombinálva2. Akrobatikus Rock'n'Roll, egyszerű elemekkel, egyszerű3. akrobatika-gyakorlatok kombinációi.4. Koordináció-fejlesztő gyakorlatok, melyek különböző5. tánclépéseket tartalmaznak: rapp, hip-hop, disco.6. Hát- és hasizomedző gyakorlatok.7. Autogén edzés – I.H.Schultz.	
3.	<ol style="list-style-type: none">1. Aerobic típusú bemelegítés botokkal kombinálva.2. Boogie Woogie (BW): – alaplépések, különböző figurák.3. Lambada (L): alaplépések, különböző figurák.4. Hát-, hasizom és szegmentációs erők fejlesztésére5. szolgáló gyakorlatok.6. Autogén edzés – I.H.Schultz.	
4.	<ol style="list-style-type: none">1. Aerobic típusú bemelegítés kézisúlyzók segítségével.2. Boogie Woogie: mutatványok kombinálása.3. Tanult táncok ismétlése.4. Erő- és kitartásfejlesztő gyakorlatok.5. Stretching/nyújtás.6. Autogén edzés – I.H.Schultz.	

5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés hasznos gyakorlatokkal kombinálva (kúszás, mászás, súly megosztása, húzás, tolás, egyensúly). 2. BW ismétlés. 3. Swing (Sw): alaplépések, különböző figurák. 4. Erő- és kitartásfejlesztő gyakorlatok. 5. Autogén edzés – I.H.Schultz. 	<p>A pszichoton edzés alapja a lazítás, mely technika a pszichikai- és az izomlazítást célozza, a színész-növendék minél hatékonyabb kapcsolódása- és mentális energiájának a konzerválása érdekében.</p>
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés hasznos gyakorlatokkal kombinálva. 2. Swing: – mutatványok kombinálása. 3. Charleston (Char): alaplépések és különböző fig. kombinálása. 4. Erőkör. 5. Pszichoton edzés. 	
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés 2. Charleston (Char): mutatványok kombinálása. 3. Mambo (Ma): – alaplépések és különböző fig. 4. Izomtónus-fejlesztő gyakorlatok. 5. Stretching/nyújtás. 6. Pszichoton edzés. 	
8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Disco (D): alaplépések és különböző fig. 3. Tanult táncok ismétlése. 4. Hát- és hasizomedző gyakorlatok. 5. Pszichoton edzés. 	
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Disco (D): mutatványok kombinálása. 3. Erőkör. 4. Stretching/nyújtás. 5. Légzési- és imaginációs gyakorlatok. 	<p>Az imaginárius gyakorlatoknál először ezen folyamat ajánlott témáit alkalmazzuk.</p>

10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Görög tánc, „Sirtakis” (Si): alaplépések és klb. fig. 3. Izomtónus-fejlesztő gyakorlatok. 4. Imaginárius gyakorlatok. 	
11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés kézisúlyzókkal kombinálva. 2. Argentín tangó (TA): alaplépések, különböző figurák. 3. I.szemeszter táncainak ismétlése. 4. Hasizomdítő gyakorlatok. 5. Mentális edzés. 	<p>A mentális- vagy ideomotoros edzés a mozgások és tettek reprezentációinak fenntartó- és erősítő folyamata, melynek hatása a neuromuszkuláris formációk aktiválása, és a gyakorlati tevékenység hatékonyságának növelése.</p>
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés botokkal kombinálva. 2. Argentín tangó (TA), klb. figurák kombinációja. 3. II. szemeszter táncainak ismétlése. 4. Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok. 5. Mentális edzés. 	
13.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés ugrókötéllel kombinálva. 2. Argentín tangó (TA): klb. figurák kombinációja. 3. Tanult táncok ismétlése. 4. Készségfejlesztő gyakorlatok. 5. Pozitív gondolkodási gyakorlatok. 	<p>A pozitív gondolkodás abban áll, hogy túllépünk a belső negative „hangon”, konstruktív és ösztönző mondatokat fogalmazva.</p>
14.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobic típusú bemelegítés. 2. Táncok ismétlése. 3. Ismeretek ellenőrzése. 	

Az ideomotoros reprezentációk fejlesztését szolgáló módszerek elsajátításának stratégiája a két tanév alatt tiszteletben tartott egyes beavatkozási utasításokat a pszichomotorika értékek fejlesztésében, és folytonosságot biztosított a színész/koreográfusnövendékek specifikus képzésében, mely a következőkből állt: a módszerek és eszközök beavatkozási periódusainak felosztása egy egyetemi tanévre, két szemeszterre, anélkül, hogy nyilvánvaló módon követnénk csak az ideomotoros reprezentációk fejlődését, hanem úgy, hogy a színész/koreográfusnövendékeket alaposan és megfelelően felkészítsük, egyes módszerek alkalmazásával: pszichológiai felkészítés, és a személyes technikák tökéletesítése, kontextusban a közösséggel, valamint annak felismerése, hogy ez milyen hatással van a tanuló szó szerinti fejlődésére a felkészítés/edzés folyamatában, és bizonyos-, minél magasabb fokú performanszok megközelítésében, az aktuális- és jövőbeli művészi tevékenységben.

Úgy cselekedtünk, hogy osztom azon elgondolást, hogy az ideomotoros reprezentációk fejlesztésének érdekében történő ismeretek felhalmozódásai nem rövid idő alatt mennek végbe, hanem hosszabb időtartamra van szükség ahhoz, hogy az eszközök és a pszichológiai felkészülés módszerei működésbe lépjenek.

Ahhoz, hogy ezt a tényt részletezzük, annak az időtartamnak a megfigyelésére alapoztam, mely a testi kifejezés-, tánc- és ritmika edzésének rendelkezésére áll, s amely kevés a kitűzött célokhoz mérten.

Természetesen különböző felkészültségi fokon álló diákokkal volt dolgom, úgy, hogy még a legfelkészültebbeknél is – annak ellenére, hogy sok mozdulat függővé válik a már kialakult reflextevékenységtől, a tánclépések megtanulásában és elmélyítésében, az új koreográfiákban-, a tánczene különböző ritmusaira történő végrehajtás hosszabb alkalmazkodási időt igényel, mint a kimondott megvalósítás, mint ahogy a pszichomotorika értékek átfogó felkészítése is.

A vesztibuláris koordinációt és egyensúlyt kiemelő kezdeti tesztek eredményei megmutatták nekem azt a tényt, hogy a színész/koreográfusnövendékek nem rendelkeznek a művészi performansz által megkövetelt szinttel, ami igazolja úgy a kísérleti választásomat, az ideomotoros reprezentációk-, koordináció- és egyensúly fejlesztésébe történő beavatkozásokat, mint egy jövőbeli kutatást ezen kitartó jelenség okaira vonatkozóan.

Eppen ezért a pszichológiai felkészítés módszereinek és eszközeinek alkalmazására úgy kell gondolnunk, mint egy fejlesztési programra, melynek használata összefüggésben van a specifikus motoros készségek csomagjával, a specifikus edzés/felkészítés kontextusával, a színművészeti katedra más tantárgyainak követelményei függvényében, mivel mindezek versengenek egymással a végeredmény tekintetében, ami nem más, mint a színész/koreográfusi performansz növelése, a színész/koreográfusnövendék személyiségének fejlesztése, és a diák azon útjának egyengetése nagyszerű célja felé, hogy színésszé/koreográfussá váljon.

2. ADATOK ÉS EZEK ÉRTELMEZÉSE

A tesztek eredményeinek összehasonlítása és elemzése érdekében táblázatokat alkalmazunk minden egyes szakasz eredményeivel, és az alanyok fejlődésének grafikonjaival csakúgy, mint az SPSS program statisztikáival, ahogy az látható minden egyes teszt függelékében.

A helyzet-indikátorok mellett alkalmaztuk az összeget, átlagot, átlagos eltérést, standard eltérést (diszperzió, mely megmutatja az egyének közötti eltérést, a változó tényező függvényében). Az alapkoncepció az értékek eltérése, és erről grafikon is készült. A két csoport (kísérleti- és megfigyelő/tanú) közötti különbségek jelentőségének felméréséhez használt módszert a χ^2 (chi a négyzeten) kritériuma alapján valósítottam meg, melyek értékeit speciális táblázatok

foglalják magukba, a kiszámított eset szabadsági fokának megfelelően, így a χ^2 a szabadsági fokokkal [G.l. = $(r - 1)(c - 1)$; ahol r = sor, c = oszlop] táblázat után kiszámolva kerülhetnek fölé vagy alá a megengedett küszöbnek (0,05 és 0,01), és következtetésképpen elismerjük vagy elutasítjuk a nulla-hipotézist, az eredményeket fontosaknak vagy jelentékteleneknek véelve.

A statisztikai méréseket és számításokat elvégeztük úgy a kísérleti csoporton, mint a tanúkon is. A személyes- és leíró mutatók ellenőrzése után felfigyeltünk arra, hogy mindkét csoportnál (kísérleti- és megfigyelő/tanú) fejlődés mutatkozott a pszichomotoros mutatók terén. A kísérleti csoportnál az eredmények jobbak, mint a megfigyelőknél (akiknél nem avatkoztunk be pszichológiai felkészítő módszerekkel), ami azt bizonyítja, hogy az ideomotoros reprezentációk fejlődésébe való beavatkozás érvényes volt.

Egyes esetekben nehezebb volt a fent említett folyamatok alkalmazása, mivel a mutatók nagyobb értékeivel foglalkoztunk, valamint centiméterekkel az *Egyenes vonal* teszt esetében, és fokokkal dolgoztunk a forgás során, a *Matorin* tesztnél, ami megnövelte az átlagot is, mint ahogy a standardoktól való eltérés mutatóit, és az átlagok hibáit. Másik oka a tesztek értékeinek a megnövelésében a kísérleti alanyok csökkent létszáma, melyhez hozzáadódtak az egyes személyek különleges fejlődései (pozitívak és negatívak). Ez a tény a jelenségek minőségi ellenőrzését készítette elő, melyben nagy segítségemre volt a tesztek méréseinek grafikus értelmezése is, melyek egy egyszerű vizuális összehasonlítás révén bebizonyítja a kutatás hipotéziseit.

A fentemlített indoklásához bemutatok néhány mutatót, és ezek értelmezését az SPSS program függvényein/funkcióin keresztül, melyek bebizonyítják a színész/koreográfusnövendékek pszichológiai felkészítésénél használt eszközök és módszerek érvényességét. A korábbiakban bemutatott folyamatok eredményeinek statisztikai számításai-val kezdjük, és ezeket értelmezzük az *Egyenes vonal*-, *Matorin*

teszt és *Flamingó* teszt (az Eurofit-ből) segítségével, mind-egyiket külön részletezve.

A bemutatóban csak a csoportok leíró folyamataival dolgoztam. A két csoport személyes mutatói: kísérleti és megfigyelő, a tesztelési fejezet ideje alatt (kezdeti, közbeeső és végső) megfigyelhetőek a dolgozat függelékeiben.

2.1. Motorika próbák

2.1.1. Egyenes vonal teszt

Csoport	Jobb kezdeti	Jobb végső	Bal kezdeti	Bal végső	Kezdeti túllépés	Végső túllépés
Kísérleti						
Mean	31	12	32	14	-77	-31
N	15	15	12	15	15	15
StdDev	39	17	56	27	80	32
Tanú						
Mean	14	9	42	27	-69	-38
N	12	12	12	12	12	12
STDDDev	18	11	63	37	59	31
Összeg						
Mean	24	11	36	20	-74	-34
N	27	27	27	27	27	27
StdDev	32	14	58	32	71	31

3. Táblázat. A két csoport eredményeinek összehasonlítása a végső fázisban.

Ahol: Mean = átlag/közép érték, Std.Deviation = standard eltérés, N = alanyok száma.

Teszt statisztika

	DR_INI	DR_FIN	ST_INI	ST_FIN	DEP_I	E_ _L DEP_F
CHI-négyzet	44.296	47.370	45.222	34.333	16.111	16.815
df	10	7	9	7	11	12
Asymp. Sig.	.000	.000	.000	.000	.137	.157

4. Táblázat: Chi négyzet kritériuma - χ^2

Ahol: Chi négyzet = χ^2 ; df = szabadság fok; Asymp Sig. = jelentőségi küszöb

DR INI = eltérés jobbra, kezdeti	}	– a személy vesztibuláris koordinációjára vonatkozik.
DR FIN = eltérés jobbra, végső		
ST INI = eltérés balra, kezdeti	}	– az egyensúly fejlődési szintjére vonatkozik.
ST FIN = eltérés balra, végső		
DEP I = kezdeti túllépés	}	– megállás lépésből a végső jelzés előtt a fejlődés szintjének alábecsülését jelenti.
DEP F = végső túllépés		

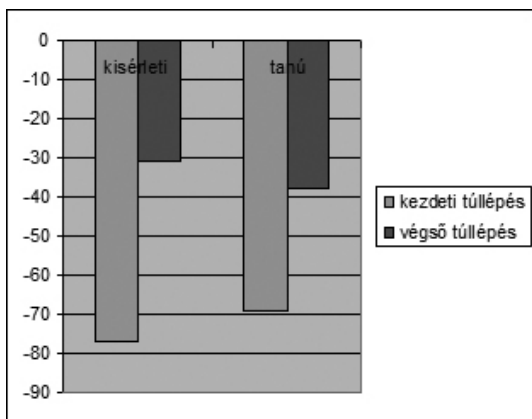
– a vonal végső jelzésének átlépése hasonló az alanyak a performanszra vonatkozó túlbecsülésével (a mi esetünkben ez nem releváns)

– a mutatókat centiméterben fejezzük ki.

Az *Egyenes vonal* teszt grafikus értelmezése a végső szakaszban az alábbi három grafikonon figyelhető meg:

1. Grafikon: a túlértékelés és alulértékelés átlagainak összehasonlítása a két csoport – kísérleti és megfigyelő – tagjainál, a kezdeti és végső fázisokban.

Egyenes vonal teszt – a túllépések értéke



– a túllépések értéke cm-ben kifejezve

1. Grafikon

	kísérleti	tanú
kezdeti túllépés	-77	-69
végső túllépés	-31	-38

Az alanyok fejlődési átlagértékeinek összehasonlításából – kezdeti és végső fázisba – megjegyeztük: a túlbecsülés szintjének szempontjából egyetlen csoport tagjánál sem fordult elő túllépési eset, úgy a kezdeti fejlődésnél, mint a végsőnél; alulbecsülés szintjének csökkenése a kezdeti fejlődéshez képest; a kísérleti csoport átlagban 31 cm átlagra

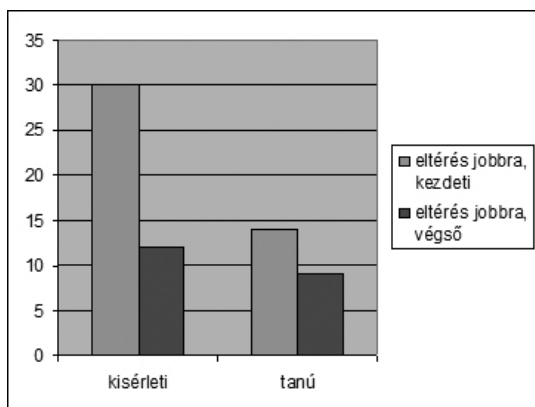
csökkentette az alulértékelést, és a megfigyelő csoport javította az előbbi értékeit.

A jelentőség elemzésének szempontjából feltűnik egy összefoglaló analízis keretén belül, hogy a jelentés mutatója hozzátartozik az átlagok összehasonlításában az elfogadhatóság határaihoz, tehát a megállapítottak valódisága nem vonható kétségbe.

Az *Egyenes vonal*-teszt eredményei jelentősek az egyensúly- és a motoros-vesztibuláris koordináció szempontjából (eltérés balra-jobbra), az alanyok nagyrésznél feltűnik az egyensúlyi paraméterek növekedése, ami azt jelenti, hogy az alanyok pozitívan reagáltak az egyensúlyfejlesztő munkamódszerek alkalmazására.

2. Grafikon: Az eltérések értékei a koordinációnak köszönhetően – Egyenes vonal – végső fázis

Egyenes vonal teszt – jobbra való eltérések értékei



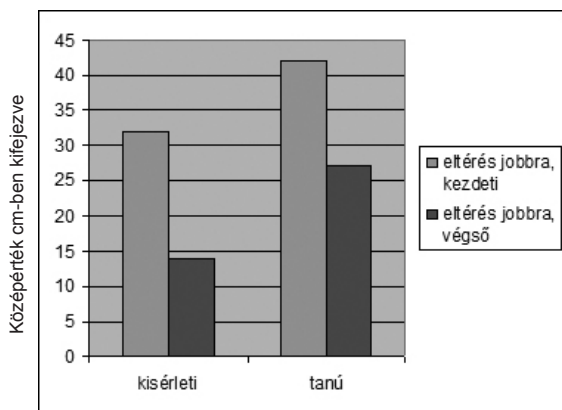
2. Grafikon

A végső motoros-vesztibuláris koordináció jobb, mint a kezdeti, mivel a kísérleti csoportnak jobb eredményei voltak a középértékek szempontjából, összehasonlítva a kezdeti ér-

tékeket a végsőkkel, mint a megfigyelő csoportnak, melynél, annak ellenére, hogy a kezdeti értékeik jobbak voltak, javították az eredményeiket.

3. Grafikon: Egyenes vonal-teszt végső fázisában az eltérések eredményeinek összehasonlítása

Egyenes vonal-teszt – Balra való eltérések értékei



3. Grafikon

Az egyensúly esetében sokkal jobb fejlődés figyelhető meg a kísérleti csoportnál, amit magunk is így kívántunk a kísérlet során.

2.1.2. Matorin teszt

Matorin-teszt vizsgálatot a statisztikai adatok- és a leíró funkciók megfigyelése után végzünk.

csoport	jobb kezdeti	jobb végső	bal kezdeti	bal végső
kísérleti				
Mean	351	363	338	354
N	15	15	15	15
StdDev	29	28	30	25

szemlélő				
Mean	305	318	323	335
N	12	12	12	12
StdDev	60	56	48	45
Összeg				
Mean	331	343	331	346
N	27	27	27	27
StdDev	50	48	39	36

5. Táblázat: Leíró funkciók/függvények értékei
– Matorin teszt – végső szakasz

Teszt-statisztikák

	Jobb kezdeti	Jobb végső	Bal kezdeti	Bal végső
χ^2	24.741	19.148	19.333	12.444
df	10	13	8	14
Asymp.Sig.	.006	.119	.013	.571

6. Táblázat: χ^2 kritérium, a jobbra és balra forgásnál
– Matorin teszt

Ahol:

DR_INI (jobb_kezdeti) =
 forgás jobbra, kezdeti,
 DR_F(jobb_végső) =
 forgás jobbra, végső,
 ST_INI (bal_kezdeti) =
 forgás balra, kezdeti,
 ST_F (bal_végső) =
 forgás balra, végső.

} – motorikus koordináció keretében történő fejlődést mutatja be.

Közbejöhettek még:

– keresztező eltérések földre téréskor, a jobbra vagy balra történő forgások után – a vestibuláris koordinációt bemutatva.

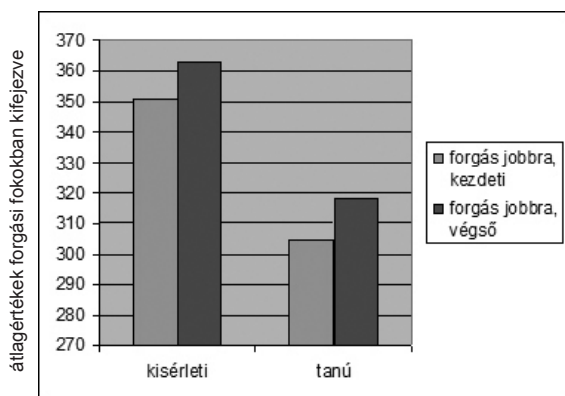
– oldaleltérések föld eléréskor, a jobbra vagy balra történő forgások után – egyensúly keretében történő fejlődés/változás

– a mérések forgási fokokban történnek (geometriai fokok).

Megfigyelhetjük a tanulmányozott változó-párok átlag értékeinek értelmezésekor, hogy jó irányú fejlődéssel van dolgunk a kísérleti csoport alanyainál egyensúly- és vestibuláris koordináció szempontjából.

4. és 5. Grafikon: A két csoport alanyainak viszonylagos fejlődése a Matorin-teszt keretein belül, kezdeti és végző fázisban.

Matorin teszt – forgás jobbra

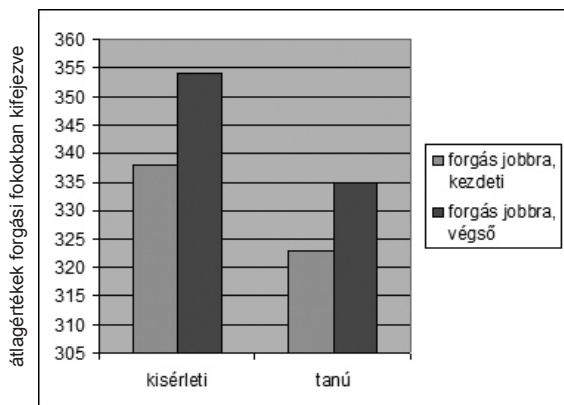


4. Grafikon

A pszichológiai felkészítés módszereinek alkalmazása után megnőtt az általános koordináció (mint átlagérték) 351

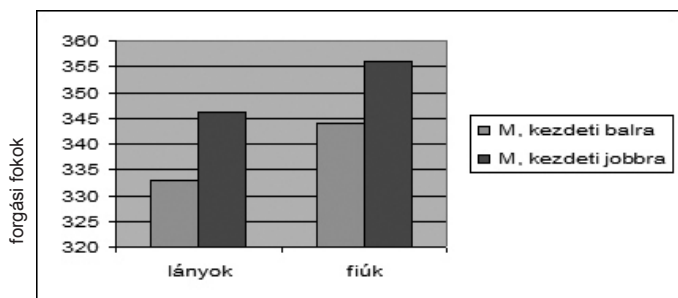
fokról 363 fokra (forgás jobbra) és 338 fokról 354 fokra, balra.

Matorin teszt – forgás balra

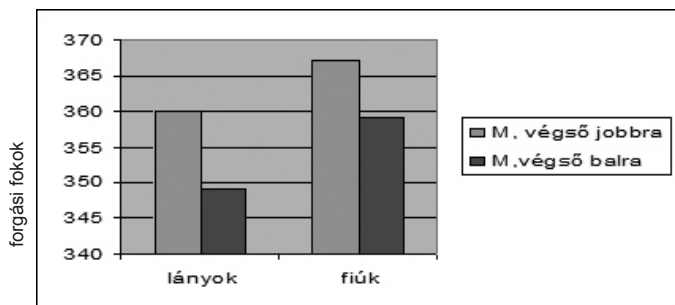


5. Grafikon

A paraméterek statisztikai kiszámolása akkor is releváns, ha az általam végzett számításoknak volt bizonyos szubjektív foka, anélkül, hogy a kutatásban akadályt képezne, aminek nem kell feltétlenül bizonyos következtetések elutasításához vezetnie, hanem levonhatóak a vizsgálat nyomán, grafikus módszer segítségével (lásd a grafikonokat).



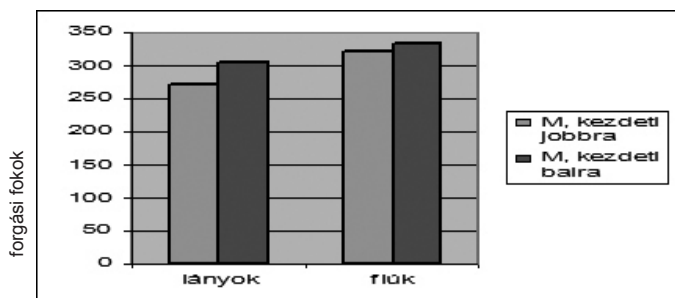
6. Grafikon



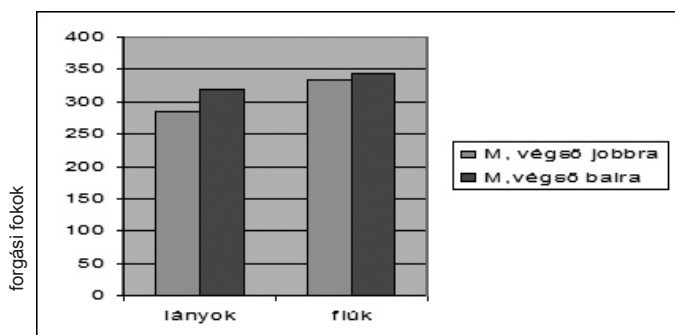
7. Grafikon

6., 7., 8., 9. Grafikonok: a két csoport alanyainak fejlődése nemekre leosztva a Matorin-teszt két fázisában (kezdeti és végső).

Matorin teszt – megfigyelő csoport – kezdeti és végső értékek



8. Grafikon



9. Grafikon

A Matorin teszt grafikonjainak ellenőrzése arra készítet, hogy megállapítsuk, hogy a színész/koreográfusnövendékek a kísérleti csoportból sokkal jobb – forgáshoz szükséges – koordinációra tettek szert a pszichológiai felkészítésnek köszönhetően, a végrehajtás mennyiségi növelése által. A kísérleti csoport jobb koordinációja, ellentétben a megfigyelő csoportéval, arra enged következtetni, hogy az alkalmazott eszközöknek megvolt az elvárt eredményük, bebizonyítva így érvényességüket.

A Matorin-tesztnek nincs időbeli korlátozása, ami körültekintésre int az eredménnyel kapcsolatban, átfogó értelemben azonban megörvendeztető. Ugyanakkor, a kísérletalanyok részvétele a tesztelés második és harmadik fázisában következett be, sokkal nagyobb tudatosítási fokkal a figyelemre és az összpontosításra nézve, anélkül, hogy túl nagy fontosságot tulajdonítanánk az eredménynek (minél nagyobb forgás), fontosabb, hogy a végrehajtás minél tökéletesebb legyen a földetérésnél.

A fiúk-lányok átlageredményeinek összehasonlítása értelmében megfigyelhetjük a 6., 7. és 8., 9. Grafikonon a performansz növekedését mindkét csoportnál, nagyobb hangsúllyal a lányoknál, különösen a balra forduláskor, mely az egyensúly fejlesztésének szükségességét emeli ki, és a színész/koreográfusnövendékek csoportjainak esetleges homogenizálását, amennyiben a művészi alkotás megköveteli. Természetesen az egyéni eredmények többet nyomtak a latban az összehasonlításkor, de be akartam mutatni tömören a fiúk-lányok alcsoportok átlagait, hogy megjegyezzük a homogenizációt is a tevékenységi eszközök és módszerek alkalmazása nyomán, azzal a megszorítással, hogy tevékenykedniük kell a továbbiakban is, teljes odafigyeléssel.

2.1.3. Flamingó-teszt

A statikus egyensúly tesztjének szempontjából – Flamingó-teszt – ellenőrizhetjük a statikus- matematikai függvények táblázatait.

csoport	kezdeti	végző
kísérleti		
Mean	1	0
N	15	15
StdDev	1	0
megfigyelő		
Mean	1	1
N	12	12
StdDev	2	1
Összes		
Mean	1	0
N	27	27
StdDev	1	1

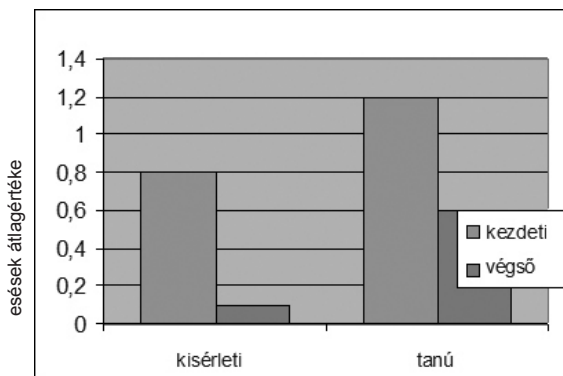
7. Táblázat: a fejlődések leíró funkcióinak értékei
subiecţilor – Flamingó teszt – végző fázis

Teszt-statisztikák

	kezdeti	végző
χ^2	28.741	28.667
df	4	2
Asymp.Sig.	.000	.000

8. Táblázat

Ugyanígy megfigyelhetjük a két csoport kísérleti alanyainak fejlődését a 10. Grafikonból is, amely ugyanarra a tesztre vonatkozik. A számok a gerendáról való esések középértékét jelöli egy hatékony pillanatban.



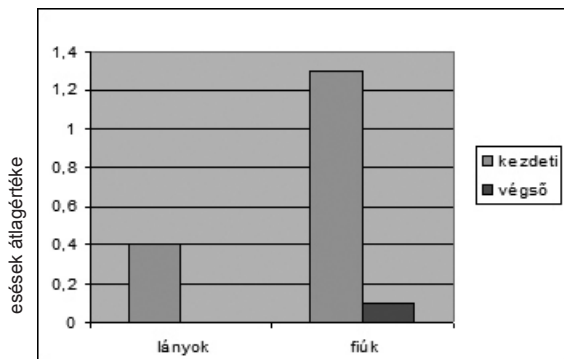
10. Grafikon

Flamingó-teszt nemekre osztva: 11.-12. Grafikon

Teszt-sztatisztikák

	MAS_kezdeti	MAS_végső
χ^2	11.400	11.267
df	3	1
Asymp.Sig	.010	.001

9. Táblázat

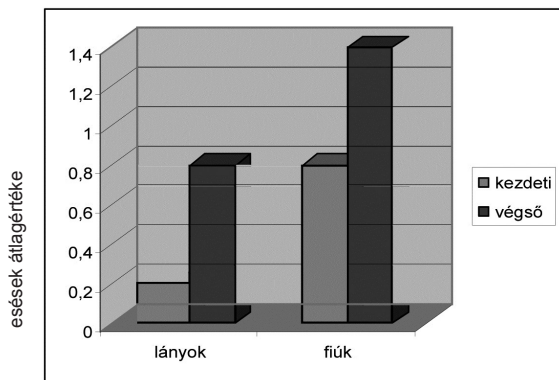


11. Grafikon

Teszt-sztatisztikák

	MAS_végső	MAS_kezdeti
χ^2	6.500	11.333
df	2	4
Asymp.Sig	.039	.023

10. Táblázat



12. Grafikon

11.-12. Grafikon: Flamingó-teszt végső- és kezdeti fázisai, a megingások átlaga a kísérleti- és megfigyelő csoportoknál, valamint a lány-fiú alcsoportoknál.

A grafikus értelmezés esetén megjegyzendő, hogy a nullához közeli fejlődések értékesebbek.

Megállapítható, hogy az ideomotoros reprezentációk fejlesztési módszereinek bevezetése nyomán a statikus egyensúly mutatói (Flamingó teszt) a kísérleti csoportnál – végső fázisban – sokkal magasabbak, mint a kezdeti fázisban, valamint a megfigyelő csoport végső fázisában.

Ez a tény a pszichológiai felkészítés módszerének valódiságát bizonyítja, miután kísérleti alanyokon próbáltuk ki őket, és arra is felhívja a figyelmünket, hogy milyen fontos a színész/koreográfusnövendékeknek az egyensúly fejlesztése.

A Flamingó-tesztnél felfedezhetjük, hogy a lányok eredményeinek jobb paraméterei voltak, mint a fiúkénak – mindhárom tesztelésnél. Ez a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a lányok statikus egyensúlya sokkal jobb, mint a fiúké, és jobban is alkalmazkodnak a teszthez.

A csoport fejlődésének szempontjából felfigyelhetünk arra, hogy a legtöbb kísérleti alany fejlődött.

A kísérleti- és a megfigyelő csoportokból az alanyok fejlődése a fentemlített teszteknel (Egyenes vonal, Matorin, Flamingó), akárcsak a kezdeti, középső és végső fázisok, megtalálhatóak a dolgozat függelékeiben. Fejlődésük mutatói segédeszközül szolgáltak a statikus-matematikai függvények mátrixának, amelyet felhasználtam jelen dolgozatomban, melyet be is mutattam, mindegyik teszt magyarázatával együtt.

V. FEJEZET.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS AJÁNLÁSOK

1. KÖVETKEZTETÉSEK

1. A szakirodalom átnézése után megállapítható, hogy jelenleg végeznek kutatásokat, melyek a testi tudatosítással, a lazítással, a psichoton edzéssel, különböző tevékenységekben irányított képzelettel foglalkoznak, ami a téma iránti érdeklődés aktualitását bizonyítja, szemben a kutatások alkalmával felmerülő problémákkal.

2. A testi kifejezés edzésére vonatkozó szakirodalom tanulmányozása a színpadi tánc keretén belül azt bizonyítja, hogy annak ellenére, hogy más ágak is tanulmányozzák (pl. különböző sportok), a színész/koreográfusnövendékek elméleti és gyakorlati képzése nem fordít megfelelő figyelmet az ideomotoros reprezentációra a mozgások koordinálásában, melyek szükségesek a különleges technikákhoz, nem létezőn még ilyen jellegű tanulmányok.

3. A testi tudatosítás módszereinek bevezetésére vonatkozó kutatások eredményei, a lazítási technikák megtanulása, a helyes légzés elsajátítása, a motorikus tanulásé, valamint a mozgások irányítási „programjainak” kialakulása, a színész/koreográfusnövendékek mentális- és imaginatív edzése bizonyítja a kísérleti csoportba tartozók által elért magas szintet, a tesztekben kitűnően, a következőképpen:

– statikus egyensúly – az percenkénti 1 egyensúlyvesztés átlagától 0 egyensúlyvesztés/perc-ig a Flamingó-tesztben,
– dinamikus egyensúly – 36 cm átlag 20 cm eltéréssel balra, és 24 cm átlag 11 cm eltéréssel jobbra, az Egyenes vonal tesztben,

– általános koordináció – a Matorin-tesztben 331 fokról 343 fokra nőtt (forgás jobbra), és 331 fokról 346 fokra (forgás balra).

4. A végső tesztelések során a kísérleti csoportnál elért magas eredmények, összehasonlítva a megfigyelő csoporttal, feltárja nekünk az ajánlott módszerek, technikák és eszközök alkalmazásának szükségességét a színész/koreográfusnövendékek edzésében/felkészítésében, ami elvezet a színész/koreográfusnövendékek csoportjainak homogenizálásához a személyes- és csoportos technikák tökéletesítése, a performanszok növelése, valamint a művészi tökély elérése által.

5. A mentális edzés gyakorlásának oktató hatásai is vannak a tanulókra nézve, a tevékenység tudatosítási szintjének növelése-, a gondolkodás-, a koncentráció képességének növelése által, és – általában az önmeghatározás- és a saját tevékenység tudatos irányítása által.

2. AJÁNLÁSOK

E dolgozat hasznosságát figyelembe véve, alkalmazását tánc- és ritmika-szakos tanároknak ajánlom, a testi kifejezés edzéséhez, más edzőknek és tanároknak, színész/koreográfusnövendékeknek, testnevelés- és sport-szakos diákoknak, színészeknek, táncművészeknek, koreográfusoknak és mindazoknak, akik szeretik a mozgást/annak különböző formáit.

Az ajánlások az elméleti ismeretek javítására vonatkoznak:

– a táncnak, mint mozgási művészetnek az elsajátítása és átértelmezése, melynek tudománya saját elméleten és metodikán kell, hogy alapuljon,

– az elméleti részt tartalmazó fejezet, melynek szerkezete tánc történetet is tartalmaz, a tánc alapfogalmait, pszichomotorikát, és hasonlóképpen az alkalmazott pszichológiai

felkészítés módszereinek megközelítését foglalja magába, a táncművészetnek a színművészetbe való beágyazásának tudományos megalapozása érdekében.

– a koordináció fejlesztési módszerének vizsgálata az egyensúlyi paraméterek növelése alapján, és a tevékenység eszközeinek színrevitele, a motorikus értékek növelésének figyelembe vételével, valamint a specifikus készségekkel.

– az elmélet elsajátítása szakaszos felkészítés által, modern munkarendszerrel a színész/koreográfusnövendék felkészítésében.

– a gyakorlati tantervi területen ajánlom: a ritmika és tánc tantárgyának javítását, akár csak a testi kifejezés edzését, az ideomotoros reprezentációk által, a testi tudatosítási technikák-, a légzés-, lazítás-, pszichoton edzés-, mentális- és irányított képzelet által, a tánchoz szükséges képességek tökéletesítése érdekében, a kreativitás- és a képzelet tevékenységében, valamint a személyiség kifejlesztésében.

– a dolgozatban megjelenő tesztek alkalmazása, mint ismétlési eszköz a színész/koreográfusnövendékek részére, a koordinációs- és egyensúlyi lehetőségek felfedezése érdekében, ezek kijavítása, jobbítása, és teljesítményük színpadra alkalmazása érdekében.

FÜGGELÉKEK

1. Egyenes vonal – kísérleti csoport

Családnév/ keresztnév	Nem	I_DEV_DR	I_DEV_ST	I_DEP	F_DEV_DR	F_DEV_ST	F_DEP
B.E.	N	0	0	-2	0	0	-1
B.E.	N	1	0	1	0	0	0
B.B.	F	0	2	-2	0	1	-1
B.B.	F	0	0	-1	0	0	0
B.E.	N	0	0	0	0	0	0
G.Y.A.	F	0	0	-1	0	0	0
M.T.	N	1	0	-1	1	0	0
O.A.	N	0	0	0	0	0	0
T.K.	N	0	0	0	0	0	0
T.E.	N	0	1	-1	0	0	0
T.I.	F	0	1	-1	0	0	0
B.B.	F	0	0	-1	0	0	0
S.CS.	F	0	0	-2	0	0	-1
B.A.	F	1	0	-1	0	0	-1
B.M.	N	1	0	0	0	0	0

Egyenes vonal – megfigyelő csoport

Családnév/ Keresztnév	Nem	I_DEV_DR	I_DEV_ST	I_DEP	F_DEV_DR	F_DEV_ST	F_DEP
K.A.	F	0	1	-1	0	1	0
A.CS	F	0	0	0	0	0	0
E.G.	F	0	0	-1	0	0	-1
M.S.	F	0	0	-2	0	0	-1
R.E.	N	0	2	0	0	1	0
M.I.	N	0	0	-1	0	0	-1
G.H.	N	0	0	-1	0	0	0
K.B.	F	0	0	0	0	0	0
H.A.	F	0	1	-1	0	1	-1
T.A.	F	0	0	0	0	0	0
K.B.	F	1	0	-1	0	0	-1
L.R.	N	0	0	0	0	0	0

2. Matorin-teszt – kísérleti csoport

Családnév, keresztnev	Nem	MI_jobb	MI_bal	MF_jobb	MF_bal
B.E.	N	360	315	370	345
B.E.	N	405	360	410	370
B.B.	F	360	375	375	375
B.B.	F	345	315	360	345
B.E.	N	315	315	335	335
GY.A.	F	360	360	360	360
M.T.	N	315	270	330	300
O.A.	N	315	325	325	330
T.K.	N	360	360	375	375
T.E.	N	360	360	375	375
T.I.	F	405	375	420	400
B.B.	F	360	350	370	360
S.CS.	F	345	315	360	345
B.A.	F	315	315	325	325
B.M.	N	340	360	360	365

Matorin teszt – megfigyelő csoport

Családnév, keresztnev	Nem	MI_jobb	MI_bal	MF_jobb	MF_bal
K.A.	F	315	315	340	340
A.CS	F	320	370	325	370
E.G.	F	190	225	215	230
M.S.	F	360	370	360	370
R.E.	N	235	270	245	300
M.I.	N	280	315	290	320
G.H.	N	345	360	360	370
K.B.	F	345	315	360	345
H.A.	F	315	335	320	340
T.A.	F	360	370	370	385
K.B.	F	375	360	380	370
L.R.	N	225	270	245	285

3. Flamingó teszt – kísérleti csoport

Családnév, keresztnev	Nem	MAS_kezdeti	MAS_végső
.E.	N	2	0
B.E.	N	1	0
B.B.	F	0	0
B.B.	F	2	0
B.E.	N	0	0
GY.A.	F	2	0
M.T.	N	0	0
O.A.	N	0	0
T.K.	N	0	0
T.E.	N	0	0
T.I.	F	2	0
B.B.	F	0	0
S.CS.	F	0	0
B.A.	F	3	1
B.M.	N	0	0

Flamingó teszt – megfigyelő csoport

Családnév, keresztnev	Nem	MAS_kezdeti	MAS_végső
K.A.	F	0	0
A.CS	F	0	0
E.G.	F	6	4
M.S.	F	0	0
R.E.	N	0	0
M.I.	N	1	0
G.H.	N	0	0
K.B.	F	0	0
H.A.	F	3	1
T.A.	F	0	0
K.B.	F	2	1
L.R.	N	2	1

BIBLIOGRAFIA

- ADRIANA, MARINA, POPOVICI, *Drumul lung al teatrului către sine*, București, Ed. Anima, 2000.
- ADRIAN, N., IONESCU, *Despre atitudinea corectă a corpului*, București, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, 1961.
- ALEXE, N., *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*, București, Edit. Fundației „România de mâine”, 1999.
- ALLPORT, GORDON, W., *Structura și dezvoltarea personalității*, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1991.
- ANDERSON, BOB, *Stretching*, București, Vol. I și II, Paris, Ed. Solar, 1983.
- BAKOS, F., BORZA, L. *Magyar – Román Kisszótár*, Budapest, Akadémia kiadó, 1994.
- BAKOS, F., BORZA, L. *Román – Magyar Kisszótár*, Budapest, Akadémia kiadó, 1994.
- BARLANGHY, I., *Beszédes mozdulat*, Budapest, Népművelési Propaganda Iroda, 1973.
- BARTHES, ROLAND, *Válogatott írások*, Debrecen, Európa Könyvkiadó, 1971.
- BEJAT, M., *Talent, inteligență, creativitate*, București, Edit. Științifică, 1971.
- BÉRES, ANDRÁS, *Text și spectacol*, Târgu-Mureș, Ed. Academmos, 2000.
- BEȚIU, MIHAELA, TEHNICA ALEXANDER, București, *Atelier, Caiet de studii, cercetări, experimente – nr. 2(4)/2002*, Edit. U.N.A.T.C. „I.L. Caragiale”, Színházművészeti egyetem.
- BODO, VICTOR, *Curs teoretic și practic de autocontrol*, Cluj-Napoca, Ed. Diamondica, 1996;
- BOTA, CORNELIA, *Ergofiziologie*, București, Ed. Globus; 2000.
- CARTER, PH., RUSSELL, K. *Teste de inteligență*, București, Also Press S.R.L., 1989.

- CHELCEA, A., *Psihoteste*, ediția a II-a , București, Societatea „Știință și Tehnică” 1994.
- DELACROIX, H., *Psihologia artei*, București, Ed. Meridiane, 1983.
- Dicționarul explicativ al limbii române*, Ed. a II-a, București, Univers Enciclopedic kiadó, 1998.
- DIENES, G., *A mozgó ember és a környezete*, In: *Táncstudományi tanulmányok 1961-1962.*, Budapest, Kiadja a Művészeti Szakszervezetek Szövetsége, 1962.
- DIENES, VALERIA, *A mozgulatritmika alapvonali*, In: *Táncstudományi tanulmányok 1969-1970.* Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1970.
- DIENES, VALERIA, *A relatív kinetika alapvonalai*, In: *Táncstudományi tanulmányok 1965-1966*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1967.
- DOBRESCU, E. M., *Teste pentru autocunoaștere și amuzament*, București, Ed. Ceres, 1992.
- DRAGNEA, A., *Antrenamentul sportiv – teorie și metodică*, București, Didactică și Pedagogică, 1996.
- DRĂGAN, I., *Psihologia pentru toți*, București, Edit. Științifică, 1991.
- DUMITRESCU, V., *Metode statistico-matematice în sport*, București, f.a., f.e.
- ENĂCHESCU, C-TIN, *Expresia plastică a personalității* , București, Edit. Științifică, 1975.
- EPURAN, M., HOLDEVICI, I., *Compendiu de psihologie pentru antrenori*. București, Edit. Sport- Turism, 1980;
- EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F., *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. București, Edit. FEST, 2001;
- EPURAN, M., HORGHIDAN, V., *Psihologie școlară* , București, Reeditare, Edit. Ecologică, 1999.
- EPURAN, M., *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*, Vol I și II, București, f. e. 1996.
- EYSENCK H., EYSENCK, M., *Descifrarea comportamentului uman*, București, Edit. Teora, 1998.
- FEKETE, VALÉRIA, *Bergsonizmus és görögség-kép Dienes Valéria mozgulatrendszerében*, In: *Táncstudományi tanulmányok 1988-*

- 1989., Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1989.
- FOZZA, CRISTINA, ANTONESCU, ANAMARIA, *Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice la școlari*, București, Edit. Societatea „Ateneul Român” Univ. Ecologică;
- GAGEA, A., *Statistică computerizată în educație fizică și sport*, București, Edit. Ecologică, 2000.
- GEDEON, D., *Táncstudományi tanulmányok*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1964.
- GEDEON, D., *Táncstudományi tanulmányok*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1962.
- GHEORGHE, D., *Fiziologia fitnessului*, Note de curs, Târgu Mureș, 2002.
- GROTOWSKI, J., *Spre un teatru sărac*, București, Edit. UNITEX, 1998.
- GROTOWSKI, J., *Színház és rituálé*, Budapest, Kalligram kiadó, 1999.
- HOLBAN, I., *Realizarea personalității, hazard sau știință?*, București, Edit. Enciclopedică română, 1971.
- HOLDEVICI, I., *Autosugestie și relaxare*, București, Edit. Ceres, 1995.
- HOLDEVICI, I., *Psihologia succesului*, București, Edit. Ceres, 1993.
- HOLDEVICI, I., VASILESCU, I.P., *Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță*, București, Edit. Sport-Turism, 1988;
- ILIE, MAGDA; CIORSAC, A., *Relaxarea – o metodă de reglare a stărilor psihice cu aplicabilitate în sportul de performanță*, în: Revista de științe ale educației, anul IV. Nr. 1 – 2 (6 – 7). 2002, Timișoara, Edit. Universitatea de Vest, 2003.
- IRENE, MAWER, *The art of mime*, Londra, Edit. Mithun & Co.Ltd, 1960.
- J. VÁRHIDI, ESZTER, *Alapvető mozgásbíbák*, Budapest, 1991.
- JUES, JEAN-PAUL, *Caractereologia – Cele zece sisteme de bază*, Traducere de Glovaschi, R., București, Edit. Teora, 1998.

- KAÁN, ZSUZSA, *Koreográfia és szemiotika*, In: *Tánc tudományi tanulmányok 1982-1983.*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1983.
- KAPOSI, EDIT, *Adalékok az európa és a magyar táncmesterség történetében*, In: *Tánc tudományi tanulmányok 1969-1970.*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1970.
- KOJINOV, V., *Genurile artei*, București, Edit. Meridiane, 1962.
- KÖRTVELYESI, GÉZA, *Modern képzőművészet, zene és tánc nyugaton*, In: *Tánc tudományi tanulmányok 1980-1981.* Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1981.
- KÖRTVELYESI, GÉZA, *Táncszínház, rítus, táncművészet*, In: *Tánc tudományi tanulmányok 1988-1989.*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1989.
- KÖRTVELYESI, GÉZA, *Térbeliség, realizmus és szépség a táncművészetben*, In: *Tánc tudományi tanulmányok 1963-1964.*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1964.
- KOWZAN, T., *Semnul în teatru*, Curs, U.A.T. Târgu Mureș, 1968.
- LECOQ, J., *Le théâtre du geste*, Paris, Edit. Bordas
- LÉLORDE, F., ANDRE, CH. – *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*, București, Edit. Trei, 1998.
- LEONHARD, KARL, *Personalități accentuate în viață și literatură*, Traducere de Dr. Sorin, V. și Zoltan, Mariana, Ediția a II-a, București, Edit. Științifică și enciclopedică, 1979.
- LUKÁCS, G., *Estetica*, Vol. I, București, Edit. Meridiane, 1972.
- MACOVEI, SABINA, *Gimnastica aerobică de întreținere*, Note de curs, Târgu Mureș, 2002.
- Magyar értelmező kéziszótár*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2004.
- MAJERHOLD, V., *Színházi forradalom*, Korszerű színház, 91., Budapest, A Magyar Színházművészeti Szövetség Könyvtára, 1967.
- MARCUS, S., DABIJA, ANCA, *Condiționarea psihologică a receptării operei de artă*, Artă și comunicare, Studii de estetică și teoria artei, București, Edit. Meridiane, 1971.

- MARCUS, S., *Empatia*, București, Edit. Academiei R.S.R., 1971.
- MARCUS, S., *Metode pentru cunoașterea personalității*, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1972.
- MARCUS, S., *Imaginația*, București, Edit. Științifică și enciclopedică, 1980,
- MILLOS, AUREL, *Az expresszionizmus öröksége a tánckban*, In: *Táncudományi tanulmányok 1982-1983.*, Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége 1983.
- MIRAHORIAN, D., *Tratat practic de Raja-Yoga*, București, Edit. Axis Mundi, Ethas, 1994.
- MOLNÁR, ANTAL, *Zenéről mindenkinek*, Budapest, Minerva kiadó, 1968.
- NĂSTASE, V., *Perfecționarea coordonării specifice a dansatorilor sportivi de vârstă 14 –18 ani în baza dezvoltării capacității de echilibru*, Teză de doctorat, Chișinău, 2000.
- NEACȘU, G. *Transpunere și expresivitate scenică*, București, Edit. Academiei R.S.R., 1971.
- NEACȘU, I., ENE, M., *Educație și autoeducație în formarea personalității sportive*, București, Edit. Sport-Turism, 1998.
- NICOLAEVA, N., *Artă modernă și problemele percepției estetice*, București, Edit. Meridiane, 1986.
- NOVERRE, G. J., *Scrisori despre dans și balete*, București, Edit. Muzicală a Uniunii Compozitorilor din R.S.R., 1967.
- OPRECU, V., *Aptitudini și atitudini*, București, Edit. Științifică, 1991.
- PÂRVU, N., *Drumul spre personalitate*, Studii pedagogice, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1971.
- PÂRVU, N., *Studii de psihologia artei*, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1967.
- PAVELESCU, V., *Cunoașterea de sine și cunoașterea personalității*, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1982.
- POPESCU – NEVEANU, P., ZLATE, M., CREȚU, T., *Psihologie*, Manual pt. Clasa a X-a, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1993.
- PREDESCU, M., *Personalitate și aspirație*, Timișoara, Edit. Facla, 1986.

- ROȘCA, AL., *Creativitate*, București, Ed. Științifică, 1967.
- SILLAMAI, N. *Dicționar de psihologie*, București, Ed. Univers Enciclopedic, 1975.
- SIMIONESCU, AL., *Yoga: gândire și tehnici*, București, Edit. Niculescu, 1994.
- SORIN, V., *Secretul fâuririi personalității*, București, Edit. Albatros, 1982.
- STĂNCIULESCU, T., D., *Miturile creației – lecturi semiotice*, Iași, Edit. Performantica, 1995.
- STOENESCU, GINETA, *Curs de gimnastică aerobică*, București, Edit. Universității Ecologice București, 1998.
- STOENESCU, GINETA, *Expresie corporală și Dans*, București, Edit. Universității Ecologice București.
- STOENESCU, GINETA, *Gimnastica aerobică și sportul aerobic*, București, Edit. ISPE (Institutul de Studii și Proiectări Energetice), 2000.
- STOENESCU, GINETA, *Tinerete, sănătate, frumusețe*, București, Edit. Sport-Turism, 1990.
- SZENTPÁL, MÁRIA, *Játékos ritmika*, București, Edit. Kriterion, 1981.
- SZERDAHELYI, I., *Tánc és esztétikum*, In: *Táncudományi tanulmányok 1980-1981*. Budapest, Kiadja a Magyar Táncművészet Szövetsége, 1981.
- SZÖKE, ISTVÁN, *Efectele utilizării metodelor de pregătire psihologică asupra performanței din dansul sportiv – categoria de vârstă 10-14 ani*, Lucrare de licență, București, 2002.
- ȘCHIOPU, U., *Psihologia artelor*, București, Edit. Didactică și pedagogică, 1999.
- ȘOIU-TEODORU, ANA, *Gimnastica de întreținere*, București, Edit. Medicală, 1985.
- TAMÁS, LÁSZLÓ, *Korszellem a XVII. századi balettében*, In: *Táncudományi tanulmányok 1961-1962.*, Budapest, Kiadja a Művészeti Szakszervezetek Szövetsége, 1962.
- UBERSFELD, ANNE, *Termenii cheie ai analizei teatrului*, Iași, Institutul European, 1999.

- UDVARDI-LAKATOS, E., *A művészeti nevelés módszertana* Budapest, Tankönyvkiadó, 1991.
- URSEANU, T., IANEGIC, I., IONESCU, L., *Istoria baletului*, București, Edit. Muzicală a Uniunii Compozitorilor din R.S.R., 1967.
- VÁLYI, ROZALIA, *A táncművészet története*, Budapest, Zeneműkiadó, 1969.
- VÁMOS, K., Z. KERTÉSZ, A., PÉTERDI, P., *Szigorúan bizalmas CSAK NŐKNEK*, Budapest, Sport kiadó, 1984.
- VASILIU, I. C., *Curs de dans*, București, I.C.E.D., 1987.
- VERES, KÁROLY, *Filozófiai szemiotika*, Kolozsvár, Studium kiadó, 1999.
- VITÁNYI, IVÁN, *A tánc*, Budapest, Gondolat, a TIT kiadója, 1963.
- VITÁNYI, IVÁN, *Az anatómia jelentősége a tánc elemzésében* In: *Táncudományi tanulmányok 1961-1962.*, Budapest, Kiadja a Művészeti Szakszervezetek Szövetsége, 1962.
- ZAMFIRESCU, DEM., V. *Filosofia inconștientului*, Vol. I, București, Edit. Trei, 1998.
- ZAPAN, GH., *Cunoașterea și aprecierea obiectivă a personalității*, București, Edit. Științifică și Enciclopedică, 1984.
- ZISULESCU, ȘT., *Characterul*, București, Edit. Didactică și Pedagogică, 1978.

A szöveget gondozta: Szócs Katalin
Borítóterv: Sós Beáta
Borító illusztráció: Szőke Zsuzsi
Tördelés: Molnár Rozália