

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA

Szakdolgozat

FÜGGETLEN MOZGÁSMŰVÉSZ  
ÉLETVEZETÉSE

Művészeti időgazdálkodás

Készítette: Mikó Dávid Béla

Témavezető: Sági György

Budapest, 2021

## Tartalomjegyzék

I. Bevezető.....	3
II. Az önfejlesztés lépcsői.....	9
Kung-fu inspirációk.....	9
Teendők rendszerezése.....	16
Tervezés és célok.....	21
Életkerék.....	25
Szokások.....	27
Mérés.....	31
Naplózás.....	31
Nyitás-Zárás.....	32
Hideg zuhany.....	33
III. Alkalmazás.....	36
Pihenőidőszak.....	36
Reggeli Rutin Edzés – RRE.....	37
Napzárás.....	37
Napindítás.....	38
Statikus erősítés.....	39
Dinamikus erősítés.....	39
Kardió.....	39
Tanulás, gyakorlás.....	40
Kreatív alkalmazás.....	41
Próba folyamat alatt.....	41
Előadás, turné.....	43
IV. Összegzés.....	48
Jövőkép.....	49
Bibliográfia.....	50

# I. Bevezető

Dolgozatomban a szakmai életem mentén feltárt életvezetési hiányosságokat értelmezem újra, egy önálló karbantartási módszer mentén, ami nagymértékben táplálkozott a keleti kultúra mozgásművészeti és filozófiai elemeiből, valamint a nyugati kultúra önmenedzselési technikáiból. Személyes tapasztalatok, meglátások és megfjtések mentén bontom le a kialakult tevékenységekhez vezető utat, amivel célom, hogy elemi habitusokat értelmezsek újra. A saját magamon végzett kutatás bizonyos elemei autentikusan és intuitívan alakultak ki, majd a dolgozatírás során tovább gazdagodott, amelyben a kialakított szokások útját elemzem. A mentális, fizikális és emocionális területeket érintő naplózásaim mentén összegyűlt tapasztalatok alapján dolgozok fel metódusokat, amelyekkel célom a szakmai létezés meghatározó, támogató melléktevékenységeket strukturálni olyan formában, hogy átadható és alkalmazható legyen, a következő generáció fejlődése érdekében.

1987-ben születtem az államszocialista rendszerben, melyet Kenderfi Miklós a következőképp jellemez: ebben az időszakban „*a kiszámítható karrier, a tervezhető lehetőségek, a hosszú távú foglalkoztatás, a biztos munkafeltételek, a stabil és általánosan elfogadott értékek mentén való működés, a biztos jövőkép*” következtében „*stabilitásra törekvő, kockázatot alig vagy egyáltalán nem vállaló életforma alakult ki Magyarországon.*” Az 1989-es rendszerváltás után elindult egy átalakulási folyamat, amelyben megjelent az individuális személyiség iránti igény, aki ebben a gyorsuló és változó világban képes folyamatosan megújulni és életét önállóan alakítani.<sup>1</sup>

A fent leírt korszellem alapján úgy gondolom, egy olyan időszakban születtem, amelyben tanítóim többnyire a régi rend mentén neveltek és ebben az átmeneti helyzetben egy folyamatos belső vívódás volt rám jellemző. A mai napig azt látom, hogy sok embernek körülöttem nem igazán van igénye az egészséges életmódra és inkább hajlamosak átadni az ezzel kapcsolatos felelősséget külső kezeknek. Az egészség számomra nem csak a

1 Dr. Kemderfi Miklós: *Tervezési modellek*, Gödöllő, Szent István Egyetem, 2011.  
[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Tervezesi\\_modellek/ch01.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Tervezesi_modellek/ch01.html)

mozgásban vagy a táplálkozási szokásokban nyilvánul meg, hanem egy összetett életforma, ami egyensúlyban tartja az elmét, a testet és a lelket. Úgy gondolom, ennek a hármas egységnek a napi szintű karbantartása egy folyamatos belső munka.

Popper szerint az önmagával vívódó, elégedetlen, helyzeteivel küszködő ember belső küzdelmei éppen az egészségéből, problémabelátásából, a változás és változtatás igényéből fakadnak. Az önismeret, az önfejlesztés és önmagunk pszichés karbantartása a kultúrateremtő erőfeszítések közé tartoznak, melyeknek sokféle útja van, és amiket régen letűnt kultúrák sem nélkülözhettek. Ezek közül az egyik, az ókor legnépszerűbb jóshelyének felirata: Gnóthi szeauton! (Ismerd meg önmagad) A jövőre vonatkozó kérdésekre Püthia azt felelte:

***„Ismerd meg önmagadat és tudni fogod a sorsodat.***

***Mert a sorsod te vagy.***

***Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemeid,  
személyiséged alakítja, formálja jövődet.***

***Változtass magadon és változni fog a sorsod is.***

***Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni a sorsodat is.”<sup>2</sup>***

A Budapest Kortárástánc Főiskolán<sup>3</sup> elsajátított „egyéni munka”<sup>4</sup> rendszer alapján már elindult az átmenet az önállósodás felé és az ott megismert kortárástánc technikákkal végtelenül szélessé vált az a spektrum, amiben elképzelhetem a mozgást. A Salzburg Experimental Academy of Dance (S.E.A.D.)<sup>5</sup> posztgraduális ötödik évfolyamán már kifejezetten alkotómunkával foglalkoztunk, így meghívott koreográfusokkal készítettünk kortárástánc darabokat, amelyekkel folyamatosan voltak előadásaink Európában. A két iskolából hozott rendszer alapján kialakítottam egy alkalmazási struktúrát, ami nagyban segítette azt a hozzáállást a táncteremben belül, hogy aktívan foglalkozzak az aktuális projektekkkel. Ezek alapján a tréningek vagy előadások előtti közös bemelegítéseket

2 Popper Péter: Belső utak könyve, Budapest, Saxum Kiadó, 1990. 8–9.

3 Budapest Kortárástánc Főiskola (BKTF). 2005 és 2008 között voltam hallgatója táncművész szakon. Rektora Angelus Iván. <https://tanc.org.hu/wp/bktf-budapest-kortarstanc-foiskola/>

4 Egyéni munka: Angelus Iván, Budapest Kortárástánc Főiskola, 2016. október 10.

[https://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2018/09/IW\\_ANGOL\\_ORIGINAL\\_2016.pdf](https://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2018/09/IW_ANGOL_ORIGINAL_2016.pdf)

5 Salzburg Experimental Academy of Dance (S.E.A.D.) 2008/2009-es tanévben voltam a posztgraduális („Company year”) képzés hallgatója és ez volt iskola első „BODHI PROJECT” évfolyama. Művészeti vezetője Susan Quinn. <https://www.sead.at/> ; <http://www.bodhiproject.at/>

megelőzően is már 30 perccel a teremben kezdtem hangolni a testemet a mozgásra. A próbákat követően pedig az aznapi anyagot és a kihívást jelentő elemeket még felidéztem, lejártam, gyakoroltam, eltáncoltam. Tehát a teremben már rendelkeztem egy olyan hozzáállással, ami aktívan kapcsolódik a munkához és a későbbiekben feltűnt, hogy ez ad egyfajta előnyt azokkal szemben, akik csak a közös próbafolyamat során reagálnak munkára.

Az iskolát befejezve először a Duda Éva Társulat<sup>6</sup>-nál töltöttem négy évet, ahol a rendszeres társulati tréningek mellett az adminisztratív folyamatok menedzselésére is volt külön kijelölt személy, ezért ebben a támogatott időszakban nem kellett újabb szokásokat beépítenem az életvitelembe. Később független táncművészként teljesen átalakult addigi életem, mert minden projekt koordinálását saját magam végeztem, és az évek során egyre több olyan helyzet adódott, ahol számottevővé vált, hogy mennyire vagyok képes a hétköznapi életben is szervezeten működni a mozgáson túl.

Eleinte mindent – dátumokat, teendőket, inspirációkat, ötleteket, gondolatokat ömlesztve – egy jegyzetfüzetben vezettem, ami nem volt mindig a csomagom része, így előfordult, hogy bizonyos információk lemaradtak. Akkor még nem láttam át azt, hogy ezzel mit közvetítek a környezetem felé, és hogy a pontatlanságokkal nem csak saját helyzetemet nehezítettem, hanem másoknak – a társaimnak – is nehézségeket okoztam. A szervezetség módszerének hiányából adódóan az átgondolatlan helyzetek és félreegyeztetések olyan problémákat generáltak, amelyek stresszhelyzetet, konfliktust és kárt okoztak. A „*Carpe diem*” szemléletemből adódóan igent mondtam minden lehetőségre, bele sem gondolva, hogy a próbák ütközhetnek, vagy testileg esetleg túlságosan is megterhelő lesz. Nem foglalkoztam azzal, hogy edzésben legyek – mivel a próbák majd fitten tartanak –, alvási és étkezési szokásaimat a pillanatnyi ösztönök határozták meg, az elkövetkező időszakokra pedig alig láttam rá másfél hónapnál előrébb. Mindent a kívülről jövő felkérések határoztak meg, és hogy ezekben én mennyire tudok minőségi munkát végezni, az attól is függött, hogy mennyire csúsztak össze a dolgok, vagy mennyire sikerült mindent jól egyeztetni.

Szabadúszóként az addigi rendszeres tréningezés helyett pihenőidőszakok, próbafolyamatok, előadások és turnék időszakai váltakoztak eltérő mértékben. A társulati

6 2009 és 2013 között voltam a Duda Éva társulat tagja táncművészként.

életből való kiválás után széttöredezett a táncteremben töltött idők gyakorisága és hossza, ezért a fizikális felkészülést magamnak kellett megoldani, valamint eltérő projektekben változó munkamódszerekkel találkoztam. A próbafolyamatok után még jól megalapozottan tudtam nekiindulni egy előadásnak, mert a testem erre fel volt készítve, de utánjátszások során előfordult, hogy nem volt elegendő a felújító próbaidőszak a testemnek arra, hogy megfelelő formába kerüljön és ez stresszhelyzetet generált. Jellemző volt egyfajta „felpumpálós” hozzáállás, ami azt takarta, hogy rövid idő alatt próbáltam felhozni az erőnlételemet egy olyan szintre, amelyen hónapokkal előtte volt, egy alkotófolyamat után. Ennek következtében a formaidőztítés nem volt optimális, mert a megalapozatlanul intenzív tréningekkel az előadáshoz érkezve már elfáradtam. A belülről nem jól értékelt produkciók frusztrációt okoztak, mert az energiabefektetés megvolt, csak az eredmény nem volt ezzel arányban.

A hullámzó teljesítményű időszakok során a fáradtság különböző formáit észleltem. Volt, amikor kifejezetten a testem volt nehéz, volt, amikor nem tudtam több információt befogadni és volt, hogy megmagyarázhatatlanul olyan hangulat fogott el, amitől távol kerültem mindentől. A fizikalitás terén egyértelmű volt, hogy a fáradtságot milyen módon lehet redukálni megfelelő felkészüléssel, de a szellemi és lelki fejlesztésbe már nem gondoltam bele, amikor azt kerestem, hogy milyen formában lehetnék harmonikusan produktívabb. Azt látom, hogy egységesen kell karban tartanom ezt a három területet, ami állandó kölcsönhatásban van egymással az életemben és minden történés levezethető ezekre a síkokra, tehát ha az egyik működésében zavar lép fel, az kihat a többire. Ezek a rövid távú tapasztalatok, de úgy vélem a diszharmonikus működésnek hosszú távon komolyabb következményei lehetnek. Előadóművészi életem során sem lehet ezeket elválasztani egymástól. Ha egy sérülés miatt nem tudtam a megszokott módon használni a testemet, az lelkileg megviselő volt és szellemileg is jobban leterhelt. Az aktuális lelkiállapot kihatott a mozgásomra és a gondolkodásomat is befolyásolta. Amikor pedig szellemileg kimerültnek éreztem magam, akkor emocionálisan és fizikálisan is instabil voltam.

Az ilyen periódusok tapasztalatai mentén formálódott az igényem arra, hogy az életemben egyfajta állandóságot hozzak létre a folyton változó körülmények között. Nem tudtam, milyen formában kezdjek neki, hogy mi legyen az első lépés és mihez kössöm a

következőt. Elsősorban a fizikalitás felől jött ez az igény, de a rendszertelenség az élet más területeire is kihatott. Elkezdtem irreális célokat kitűzni, amik végül meghiúsultak, de legalább elindult egy folyamat, amelyhez viszonyítani tudok. Az iskolai évek során nem alakult ki saját módszerem a célok és feladatok időbeli rendszerezésére, és emellett azt tapasztaltam, hogy a gyorsuló tempóban változó világra egyre gyorsabban kell reagálni és folyton aktualizálni egy táncművész szakmai életének struktúráját. Azt gondolom, szabadúszóként rendkívül sokoldalúnak kell lennem a képességekben, tudatosabbnak az életvezetésben és változó munkamódszerekhez kell alkalmazkodni. A projektrendszerű működésben a produkciókra történő felkészülés során nincs mindig idő a megfelelő fizikális felkészülésre. Ez a körülményeket tekintve érthető és nem elvárható, ellenben a test sokszor lassabban alkalmazkodik az idegrendszer és az izomzat szintjén. Viszont azt gondolom, hogy a hatékony munkavégzéshez elengedhetetlen, hogy tisztában legyek a saját szükségleteimmel és módszereimmel, és ezen keresztül azzal a képességgel, hogy ezt megfelelő módon tudjam előre kommunikálni. Szakmai életem során gyakran észleltem, hogy a megfelelő teljesítmény érdekében meghatározó, ha az embernek van egy kialakított rendszere. A strukturálatlan élet hullámozása gyakran okozott olyan stresszhelyzetet és ezen keresztül sérüléseket, ami elkerülhető lett volna, ha keretek közé szabom azt, hogy mit, mikor és hogyan csinállok.

Dolgozatomban egy olyan átfogóan fejlesztő szokásrendszer kialakulásáról írok, amely helytől és intézménytől függetlenül fenntartható. Az értekezésben említett időtlen módszerek újrafeldolgozásában meghatározó volt a Budapest Kortánc Főiskolán elsajátított „*egyéni munka*” módszer találkozása a Kung-fu Akadémián<sup>7</sup> megismert tudással. Továbbá azt elemzem, hogy egy független mozgásos előadóművész milyen lépések mentén tud kialakítani egy olyan életvezetési modellt, ami hosszan fenntartható egészséget teremt. A mozgásos előadóművész kifejezést azért használom, mert úgy gondolom, hogy felvetett életviteli rendszerezés nem csak táncművészekre vonatkozik, hanem minden olyan előadóra és hobbiból mozgó emberre, aki komplexebb mozgásformákkal dolgozik (cirkusz, harcművészet) és ehhez igényel egy átfogó rendszert az önálló gyakorláshoz. A kialakított tevékenységekhez vezető út lebontásával célom, hogy elemi habitusokat értelmezzek újra, melyek hatékonyabbá és egészségesebbé tudják tenni a generációs vagy szakmai különbségekkel rendelkező művészek együttműködését.

7 2015 óta gyakorlok rendszeresen a Kung-fu Akadémián. Vezető mesterem Kapecska Attila.

Ha nem is összességében, de akár csak egy-egy szokáselemet kiragadva a dolgozatból, úgy vélem, hogy jótékonyan hathat egy – akár pályakezdő – táncművész életében is. Feltételezem, hogy tudatosítható ez a „módszertan”, és alkalmazása egy átfogó önfejlesztő képességet alakíthat ki.

2020-ban hirtelen nagyon aktuálissá vált egy – elsősorban intézményektől – független mozgó számára, hogy az életét képes legyen önállóan úgy alakítani az edzések tekintetében, hogy azok akár a négy fal között, hosszútávon is elvégezhetőek legyenek. A helyzet további motivációt adott arra vonatkozóan, hogy olyan elméleti anyag keletkezzen, ami az egészségmegőrzést nem a kívülről jövő megoldások alapján, hanem a belső munkán keresztül képzelel el.

**„Az én vezérem bensőmből vezérel!  
Emberek, nem vadak –  
elmék vagyunk! Szívünk, mig vágyat érlel,  
nem kartoték-adat.  
Jöjj el, szabadság! Te szülj nekem rendet,  
jó szóval oktasd, játszani is engedd  
szép, komoly fiadat!”**

**József Attila: Levegőt!<sup>8</sup>**

**1935. november 21.**

8 József Attila minden verse és versfordítása, Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1983. 389.



## II. Az önfejlesztés lépcsői

*„A sors az életkerék forgása, de oly módon, hogy a kereket maga az ember forgatja és önmagán önmagát forgatja és a forgás aszerint kényszer, vagy szabadság, hogy az ember kényszerből forgatja a kényszer irányába, vagy szabadon, a felszabadulás irányába. A sors tulajdonképpen dráma. Végül is nemcsak a végét, hanem a megszabadulás kiindulópontja is. Mert ha a kerék forgásában össze is lehet törni, ezt olyan irányban lehet forgatni, hogy a kerék önmagát felszámolhatja. A sors akkor göngyölíthető fel, ha az ember azt magára veszi és éberén feloldja.”*

*Hamvas Béla: Tabula Smaragdína<sup>9</sup>*

*1947-1950*

### Kung-fu inspirációk

A Kung-fu az ősi komplex önvédelmi rendszerek közé tartozik, amely magában foglalja a céltudatos erőfeszítést az egészséges élet felé, valamint egy magas szintű mozgásművészetet.<sup>10</sup>

2015 óta foglalkozom Kung-fu-val és ez idő alatt jelentős átalakulásokat hozott az életvitelhez való hozzáállásomban. A kezdeti motiváció a formai mozgásnyelvi készletet bővítő igény volt, de ez a külső fókusz megváltozott az éves gyakorlások során. Dolgozatom szempontjából azért tartom lényegesnek, mert több analógiát véltem

9 Hamvas Béla: *A Corpus Hermeticum és A Tabula Smaragdína*, Hermit Könyvkiadó, 2008.  
<http://files.faragoferenc.webnode.hu/200002144-324d7343fb/Hamvas%20B.%20Tabula%20Smaragdina.pdf>

10 Lásd: *Mi a kung-fu*, <https://kungfuakademia.hu/mi-a-kung-fu/>

felfedezni a mélyre ható testi és mentális változásaim, valamint az életmódom folyamatai között.

A külsőtől a belsőig vezető úton elindulva az első tapasztalataim az energiához való viszony változásában jelentek meg. A korábbi hozzáállásom szerint az alvás és táplálkozás, valamint az izmok felkészültségi állapotának függvényében vettem figyelembe az energiaszintem kialakítását, de a rendszeres edzésekkel teli időszakok során azt tapasztaltam, hogy egyre nagyobb fizikális és mentális kapacitással rendelkezem. Az erő és a stabilitás növekedett, mialatt az alvás- és tápanyagigényem csökkent.

Ez a vitalitás lehet az az univerzális energia, amit az indiai kultúrkör pránának, a taoista pedig *qi*-nek<sup>11</sup> (csí) nevez. Mindkét felfogás a gerincoszlop aljában véli felfedezni ennek az energiának a központját.<sup>12</sup>

A gyakorlások során egy további fontos felismerés az erő fogalma volt, amely korábban a mozdulataim formaiságát célzó tudást bővítette. Harcban funkció kérdése, hogy a mozdulatnak van-e ereje, és ha igen, akkor az milyen minőségű vagy teljességű.

A harcművészetekben elsősorban kétféle erőt különböztetünk meg. Az egyik a „külső erő, amit a test produkál a fizika és mechanika törvényei alapján”, a másik a belső erő, ami az „önfegyellemmel és akaraterővel van kapcsolatban”. A külső erő további megnyilvánulási formái a kemény – „hatásos, látványos, jól megfigyelhető” – valamint a lágy – kevésbé látható és nehezen elsajátítható – erő.<sup>13</sup>

A kemény irányzatok az izmok erejére koncentrálnak és azok szisztematikus megfeszítésével alakítják ki a védelmet. Könnyebben elsajátíthatók, viszont a gyakorlás megszűnésével felmerül a visszafejlődés kockázata. A lágy vagy belső stílusok a gerincoszlop alján elhelyezkedő *Dantian*<sup>14</sup> (tantien) központ erejét célozzák alkalmazni úgy, hogy laza testtel egy ostorcsapás-szerű<sup>15</sup> impulzust alkalmaznak, amikor az ütések becsapódása előtt hirtelen visszarántják a karokat a szalagok és ízületek védelmében. Az

11 Írásomban a hivatalos kínai fonetikus átírást (PINYIN) használom Kapecska Attila mester könyve alapján. Qi: Chi (Wade-Giles): Csí

12 Dr. Újvári Miklós: *A délkelet-ázsiai harci művészetek*, Szerzői Kiadás, Budapest, 1986. 37.

13 Uo. 29–31.

14 Dantian: Dantian (Wade-Giles): Tantien: Test középpontja

15 Dr. Újvári Miklós: *A délkelet-ázsiai harci művészetek*, Szerzői Kiadás, Budapest, 1986. 30.

általam tanult *Xing Yi Quan*<sup>16</sup> (szing jí tyüen) a félig kemény stílusokhoz tartozik, amely a fent említett két irányzat keverékeként használja azok előnyeit.<sup>17</sup>

Azt gondolom, a hatásos erő kifejtéshez tudatában kell lenni a testben létrehozható erővonalaknak és azok alkalmazási módszereinek. Egy meghatározó felismerés volt az erőhatások alkalmazásában, hogy a kezek erejét milyen formában befolyásolja, ha a vállöv egy átvezető terület a hát és deréktáji szakasz irányába, ahonnan a keresztcsont mentén fut le az erő a sarkakba.

Az erőhatás leírásában saját elképzeléseimet egyesítem mesterem, Kapecska Attila *Xing Yi Quan* könyvében leírtakkal és Gray Cook *Funkcionális Mozgásminta Szűrés* rendszerével.<sup>18</sup>

A lábujjak feszítésén keresztül kialakul egy feszültség a talpban, ami a sarok lenyomásával – földelésével – a szagittális síkban mobilitást igénylő bokán, majd lábszáron keresztül továbbhalad a térd irányába. A kialakult lendülethez a térd stabilizálásán keresztül, valamint az emelkedés és süllyedés révén a combizmok további energiát tudnak adni a folyamathoz. A többsíkú mozgathatósággal rendelkező, a csípők és a keresztcsont által közrefogott központi területen képes mobilizálódni ez az energia. A stabilitást igénylő ágyéki gerincszakaszon halad tovább az impulzus a háti gerincszakasz irányába, melynek elsődleges szükséglete a mozgékonyosság, ezáltal a legnagyobb erőt képes hozzáadni a folyamathoz. Az állékonytságot kívánó lapockák, majd a mobilitást igénylő vállöven át az impulzus belép a karokba, ahol a terület fő erejét adó könyökök – a térdhez hasonlóan –, stabilizált tolás révén közvetítik az erőt az alkarba. Innen további csavarodásra van lehetősége, míg eléri a mozgékonytságot igénylő csuklókat. Továbbiakban az erő a *Lao Gong*<sup>19</sup> pontban koncentrálódik és speciális esetben tovább haladhat a – véleményem szerint – stabilis ujjizületeken keresztül az ujjhegyekig.<sup>20</sup>

16 *Xing* (szing): forma, *Yi* (jí): bölcs elme, *Quan* (tyüen): ököl. *Xing Yi Quan* : Forma és tudat ökle.

17 Lásd: *Xing Yi Quan, A Xing Yi helye a kínai harci művészetekben*, <https://kungfuakademia.hu/a-xing-yi-helye-a-kinai-harci-muveszetetek-vilagaban/>

18 Michael Boyle: *Funkcionális edzés mesterfokon: Edzéstechnikák edzők, személyi edzők és sportolók számára*, Jaffa Kiadó, Budapest, 2014. 37.

19 *Lao gong*, a tenyér közepén található pont, mely az emberi *Qi* kiléptetésének legfőbb területe. Lásd: *Chen Taiji Quan, A lány Qi Gong elmélete*, <https://kungfuakademia.hu/lagy-qi-gong-elmélete/qi-gong-kulcsfontjai/>

20 Lásd erről: Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, Budapest, 2005. 57–58. és Mihael Boyle: *Funkcionális edzés mesterfokon: Edzéstechnikák edzők, személyi edzők és sportolók számára*, Jaffa Kiadó, Budapest, 2014. 37.

A leírt út az alulról indukált erőhatás mentén kialakult feszültségek sorrendjében halad, de véleményem szerint a folyamat megfordítható egy fogadott erőhatás esetében. Amikor ezt a folyamatot mozgás közben a tudat képes végigkísérni, akkor elkezdi megszületni az a képesség, hogy a folyamatban csak a kulcsfontosságú területeket aktivizálja a gyakorló, míg a többi terület ellazult lehet, amennyire csak szükséges.

2008 nyarán Benyák András műugrásedzésén<sup>21</sup> feltette azt a kérdést, hogy mikor tudod 90 fokban behajlított karnál gyorsabban megérinteni a vállad: Amikor maximálisan feszíted a bicepszet, vagy amikor teljesen ellazítod és csak egy pillanatra aktivizálsz a mozgás idejére? Ezzel rávilágított egy alapvető mechanizmusra, amelyet csak később értettem meg: a laza izmok dinamikusabban képesek működni, ha tudatos az indítás és a megállítási fázisa. Akkor drasztikus volt a különbség, ma már úgy érzem, hogy a testem könnyebben felismeri, hogy mennyi erőt kell egy mozdulatba tenni azért, hogy sikeresen célba érjen. Ez a fajta aktivitási képesség rendkívül hasznosnak bizonyult a későbbiekben, amikor átlagban 60 perces, dinamikus mozgásra épülő előadásokban kellett végig jelen lennem.

2017-ben készítettük Fehér Ferencsel, a *The Station*<sup>22</sup> című darabot, amit volt szerencsénk 65-ször előadni 2020 márciusáig. Többnyire külföldön és néha hosszabb periódusban játszottuk egymás után. Ez egy 40 perces, de nagyon intenzív darab, ami számomra végig a tempós futás és a sprint érzete között mozog. Azért tartom fontosnak megemlíteni, mert a három év alatt tudatosan kísérleteztem azzal, hogy amikor csak lehet, pihenjek az előadás során. Ezek a pár másodperces pihenések a légzés szabályozásával segítettek abban, hogy a kimerültség érzete egyre később jelentkezzen. Véleményem szerint ez a fajta képesség ösztönösen kialakul, ahogy a test önmagát tanítja, de tudatosítva jelentősen lerövidülhet ennek az ideje.

Az erőhatás vezetésére kialakított ízületi lánc mentén végigvezetett ostorcsapásszerű impulzust nevezünk a Kung-fu-ban egésztest-erőnek (*Zheng Ti Jin*, seng ti csin),<sup>23</sup> aminek feltétele a test és a tudat összehangolt működése. Az elsajátításhoz elengedhetetlen a

21 2008 májusában a Budapest Kortárs Tánc Főiskola keretein belül vettem részt Benyák András műugrás edzésein.

22 Fehér Ferenc koreografálta *The Station* című kortárs tánc duett, amelyet a MU színházban mutattunk be 2017. október 13-án pénteken. A bemutató után két héttel a 22. Masdzsan nemzetközi fesztiválon különdíjat kapott a produkció.

23 Beszélgetés Kapecska Attila mesterrel a Kung-fu Akadémián, 2021. 03. 30-án

megfelelő földelés, valamint „*a test rugalmasságának kihasználása a gravitációval összhangban, a test minden porcikájának együttes ereje egy időpillanatra koncentrálnak jelenik meg.*” A leföldeltség a súlypont leeresztése, az „*erős gyökerek kifejlesztése*”, melynek alapjai az állásgyakorlatok (*zhan zhuang*, csan csuang).<sup>24</sup>

A *ma bu* (ma pu)<sup>25</sup> vagy más néven lovaglóállás helyzet gyakorlásában eltöltött hónapok vagy évek tradicionálisan a kínai harcművészetek belépője volt a tanulás megkezdéséhez. A két lábon a súlyeloszlás 50-50%, így ennek a helyzetnek célja a fizikai egyensúly megteremtése, amely elvezet a tudat egyensúlyához. A tudat nyugalma alapvető a küzdelemben és ebben a helyzetben lehetőség van létrehozni az egyhegyűséget vagy víztükörszerű állapotot, amikor kialakul egy objektív látásmód. A helyzet fenntartása folyamatos figyelmet igényel, ennek során létrejön a tökéletes jelenlét, melyet légzőgyakorlatokkal teljesítenek ki. Nyugodt, egyenletes és mély légzés mellett a figyelmet *Dantian* pontra kell összpontosítani. A gyakorló előtt folyamatosan ott lebeg a választás lehetősége afelől, hogy kitart vagy feladja és számottevő kérdés, hogy milyen elhatározással rendelkezik a pillanatban. E megpróbáltatás alatt az időérzés lelassul, megélése intenzív lesz. A tudatállapotváltozás olyan mélyre épül be, hogy később reflexszerűen kialakul, amikor a tanítvány felveszi ezt a helyzetet.<sup>26</sup>

Az egésztest-erő szempontjából ez azért jelentőségteljes, mert ösztönösen kialakul a földelés a súlypont leeresztése által. Volt, hogy éveken keresztül építették a folyamatot, melyben a gyakorlók elérték azt a szintet, hogy akár három órán keresztül is képesek voltak megtartani ezt a pozíciót. Ezen hosszú időn keresztül pedig a test önmagát vezette rá a helyes tartás kialakítására, tudatosítva ezzel egy olyan „*ízületi láncot*”, amely képes az erőt továbbítani.<sup>27</sup>

A kihívás, mellyel ebben a gyakorlatban szembe kell nézni, könnyen elmagyarázható, de sokrétű tapasztalatot ad vissza a folyamat során a testre és tudatra nézve. A fájdalommal és megpróbáltatásokkal való szembenézés és ennek tudatos kezelése rendkívül erős mentális tréning, ami építi, fejleszti a fókuszáltságot és az akaraterőt. A Kung-fu-ban

24 Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, 2005. 53–57.

25 Master Kongling: *The correct position of the rider (ma bu)*, 2019.

<https://www.6dragonskungfu.com/the-correct-position-of-the-rider-ma-bu/>

26 Dr. Újvári Miklós: *A délkelet-ázsiai harci művészetek*, Magánkiadás, Budapest, 1986. 24–26.

27 Beszélgetés Kapecska Attila mesterrel a Kung-fu Akadémián, 2021. 03. 30-án

gyakran találkozni e területeket célzó feladatokkal és értekezésemben ezért tartom kulcsfontosságúnak az önfejlesztés szempontjából.

Az izomműködést tekintve a gyakorlat statikus, vagy más néven izometriás erősítés. (görög eredetű szó, izo=azonos, meter=hosszúság). Az erő kifejtés mozdulatlan állapotban megy végbe, az izom eredése és tapadása között a távolság nem változik. Ebben az aktív terhelésben az izmok folyamatos feszültségben tartják a nyújtott inakat, mely azok mozgási tartományát növelik és így erősebbé válnak.<sup>28</sup>

A *ma bu* esetében egy ponton túl már nem lehet kizárólag a test erejéről beszélni a hétköznapi értelemben, mert a képességek olyan szintű ugrása jelenik meg, ami a mai korban nem alapvető. Ezért is lehet mesébe illően megfogalmazni a kozmikus energia misztériumát, pedig arról van szó, hogy a tudat képes nagyobb mértékben aktiválni az izmokat és azok működését fokozni.

Kutatások szerint az ember átlagosan izomerejének 30-40%-át képes aktivizálni, de stresszhelyzetben képes olyan hormonokat felszabadítani a testben, amelyek lehetővé teszik, hogy elérje a 100%-ot.<sup>29</sup> Ezek szerint a potenciál jelen van, csak elő kell hívni. Ezt nevezik belső erőnek, amikor a tudat olyan szinten képessé válik aktiválni az izmokat, hogy azok akár 70-80%-os teljesítményt nyújtsanak. Ennek egyik alapfeltétele az izomhas lazasága és az erő kifejtés megjelenése az izomzat inas végein.<sup>30</sup>

Az inak sokkal kitartóbbak, erősebbek, gyorsabbak, és tovább megtartják az erejüket, mint az izmok, de fejlődésükhöz is több idő szükséges. Ennek oka, hogy az inak vérellátása jóval kisebb, mint az izmoké lassabban reagálnak az edzésre és lassabban gyógyulnak. Körülbelül két hónap szükséges ahhoz, hogy az inakban szerkezeti változást észleljünk, ezzel szemben az izom már nyolc nap múlva reagál.”<sup>31</sup>

28 Váczai Márk: *A vázizom működésének neuromechanikai alapjai*, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs, 2015. <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/a-vazizom-mukodesenek-neuromechanikai-alapjai/03#fejezet3-3-1> (letöltés ideje: 2021. 03. 10.)

29 Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, 2005. 60.

30 Uo. 62.

31 Sinicki, Adam, *Tendon Traininig for Injury Prevention and Explosive Power*, The Bioneer, 2018. <http://www.thebioneer.com/tendon-training-for-injury-prevention-and-explosive-power/> (letöltés ideje: 2020. 05. 10.)

A belső erővel kapcsolatos legendák szerint „fizikai érintés nélkül harcképtelenné lehet tenni az ellenfelet”. Ennek oka a szinte szemmel nem látható, gyors ütésekben és azok váratlanul nagy erejében lehet.<sup>32</sup>

Az erő egy további szintje a *Jin* (csin), a harci erő, mint a harcművészetek lényege, ami a belső erő magas szintjének (*Nei Jin*, nej csin) és az egésztest-erőnek (*Zheng Ti Jin*) együttese,<sup>33</sup> aminél már megjelenik egy érzelmi összetevő. Mesterem szerint ez egy olyan dolog, amit érezni kell.<sup>34</sup>

„A *Jin* az inakból származik a *qi* támogatásával, mely helyileg a *Dantien*ben termelődik. Az inakból származó erő lebegő és relaxált, könnyen eltűnik az ellenfél támadása elől és felbukkanhat annak gyenge pontjainál. Míg az izomerő látható, a *Jin* inkább érezhető. A *Jin* inkább belső és rejtett, ezért erejét meg kell érezned, mint ahogy az íj erejét sem lehet megbecsülni csupán azáltal, hogy ránézel (...) A *Jin* sima, kerek, mozgékony és élő. Mint megjelenő erő pedig éles és mélyreható.”<sup>35</sup>

A fent leírtak a dolgozat szempontjából azért fontosak, mert a mentális, fizikális és emocionális állóképesség alapjait adják. Fontosnak tartom az energiáim beosztásának szándékát, mert az életemet tekintve véges idővel rendelkezem és ez hasonlóan igaz a nap folyamán elintézendő dolgok mennyiségére is. Számomra az önmenedzselés vagy időmenedzsment tulajdonképpen az energiák beosztásáról szól, mert amivel időt töltök arra energiát is szánok. Ha tudatosan képes vagyok hosszan fenntartható folyamatokat generálni, akkor mélyreható változásokat tudok létrehozni. Mindehhez pedig olyan fundamentumok kellene, amelyek kialakítanak egyfajta mentális, fizikális és emocionális állóképességet. Azt gondolom, ahhoz, hogy a fejlődés magas szintű legyen, lényem teljes egészével kell jelen lennem, tehát testileg, tudatilag és érzelmileg. Ahhoz pedig, hogy ezeket a területeket egységesen tudjam kezelni és fejleszteni, egy önmagamra szabott és átfogó rendszer szükséges, amely folyamatosan fenntartható, fejleszthető.

32 Dr. Újvári Miklós: *A délkelet-ázsiai harci művészetek*, Magánkiadás, Budapest, 1986. 32.

33 Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, 2005. 60.

34 Beszélgetés Kapecska Attila mesterrel a Kung-Fu Akadémián, 2021. 03. 11-én

35 Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, 2005. 62.

## Teendők rendszerezése

2018-ban szakmai és egyéb feladataim mentén eljutottam arra a pontra, hogy keretek közé szabjam az időbeosztásomat, mert az aránytalanságok olyan hullámokat generáltak, amelyek hol szakmai területen, hol pedig magánéletem partján okoztak apályt.

David Allen *Hatékonyágnövelés stresszmentesen* című könyvében olyan ötletalmazra találtam, amelynek elemeit a mai napig újraértelmezem, aktualizálom és építem be egyre szélesebb körben az életvitelembe.<sup>36</sup> Eleinte kicsit távolinak éreztem azt a fajta rendszerezést, amelyet taglalt, mert úgy éreztem, hogy inkább irodai dolgozókra vonatkozik, de idővel a rendszert megértve rájöttem, hogy minden életterületen hasznos. Egyszerű útmutatásokkal vázolt fel olyan struktúrákat, amelyeket magamévá tudtam tenni, és a benne leírtakból inspirálódva később kialakítottam saját rendszeremet. Az alábbiakban ennek a könyvnek az első fejezetét foglalom össze és kiegészítem saját gondolataimmal és tapasztalataimmal.

Allan is osztja azt a gondolatot, amelyet már a bevezetőben is említettem arra vonatkozóan, hogy mennyire átalakult az életszemlélet az életutat tekintve a 20. század második felében. Ő már egy réteggel tovább lát arra vonatkozóan, hogy a gyorsuló világ milyen paradox helyzetet teremt a munka terén. 2001-ben kiadott könyvében<sup>37</sup> utal Peter Drucker 1959-ben megfogalmazott tudásmunka világára, ahol nem konkrét feladatok elvégzése, hanem eredmények felmutatása a cél, valamint kiemeli a túlvállalás miatt megemelkedett stressz szintet, a fejlődő életminőség mellett gyorsuló világban.<sup>38</sup> Tehát az utat nekünk kell megtalálni a rengeteg lehetőség között, kockázatos döntések során. Tehát a folyamatos fejlődés és fejlesztés egyfajta végtelenséget generál. Nincs kezdet és nincs vég, csak egyre több munka. Nincs megállás. Nincs lehetőség és idő arra, hogy megálljunk és az életünkre rálássunk. Ha nem lenne ez a folyamatos átalakulás életünk minden szintjén, „akkor olyan ritmusban és rendszerben tudnánk sorsunkat irányítani,

36 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015.

37 David Allan: *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Penguin Books, New York, 2001.

38 „Peter Drucker 1959-ben alkotta meg a tudásmunkás (knowledge worker) kifejezést, annak érzékeltetésére, hogy a 21. századra a vállalatok és nagy szervezetek világában a legértékesebb vagyonelemmé a dolgozók és az ő termelékenységük válik.” Lásd: <http://www.bgalapitvany.hu/2016/05/informaciomunkas-information-worker/>



amely egyfajta nyugodt kiegyensúlyozottságot eredményezhetne.”<sup>39</sup>Az információ könnyű elérhetősége rengeteg lehetőséget teremt a személyes fejlődés irányába és egyúttal bizonyos veszélyeket is rejt magában, de alapvetően abban látom a kihívást, hogy ebben a „tengerben” olyan utat tudjak találni, ami elvezet valahova és nem csak körbe-körbe forog. Az életbeli feladatköreim egyre inkább bővültek, mert a kurzusok és a saját darabok menedzselése terén már nem volt elég az a szakmai tapasztalat, amivel akkor rendelkeztem. A bővülő feladatkörök ellátása szinte létkérdéssé vált, és ehhez fontosnak tartom a folyamatos önfejlesztést. A rajtam átfolyó információ mennyisége hihetetlenül megemelkedett és szükségessé vált ezeket strukturálni, összpontosítani és irányítani. A fő probléma továbbá az volt, hogy felkészületlenül értek az új helyzetek, ezért folyamatosan stresszt generáltak, amely természeténél fogva kihatott a fizikális és mentális megnyilvánulásaimra. A beszűkült tudatállapot nem segítette a kreatív folyamatokat és a testemben is feszültséget generált, ami tovább fárasztott. Az alacsony teljesítményből adódó frusztrációt pótcselekvések követték, amelyek tovább fokozták az általános felkészületlenségemet és ezzel kialakult egy ördögi kör. Az igazi probléma inkább az volt, hogy nem tudtam, mi lehet a megoldás arra, hogy összeszedettebb, produktívabb és ezáltal kiegyensúlyozott legyek.

A Kung-fu adott egy alapot arra, hogy elszánt fókusszal keressem a megoldást és Allen is említi a harcművészetekből jövő igényt az elme tisztaságára, hogy képesek legyünk minél több információt befogadni.<sup>40</sup> Véleménye szerint „*a stresszt a többnyire nem megfelelően kezelt kötelezettségvállalások okozzák*”<sup>41</sup>, valamint kreatív energiáinkat emészti fel, hogy ugyanaz a dolog többször eszünkbe jut anélkül, hogy valamit is kezdenénk vele. Ez az ismétlődés csökkenti a produktivitást, gátolja a mentális folyamatokat, ezáltal koncentrációs zavart okoz. Találón írja, hogy „*agyunk általában akkor emlékeztet valamire, amikor semmit nem tudunk tenni*” és ennek az átfogó feszültségnek a jelenlétét csak akkor érezzük meg, amikor megszűnik, mint amikor egy halkán bűgő hangforrást leállítanak a közelünkben.<sup>42</sup>

39 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 35–47.

40 Uo. 42–43.

41 Uo. 44.

42 Uo. 55–56.

**„Ha elménk letisztult, nyitott mindenre és kész befogadni bármit”**

**Szuzuki Sunrjú<sup>43</sup>**

**1904-1971**

A fejben rögzített dátumok és feladatok egyfajta hazardjátékkal értek fel. Rendszeresen voltak lemaradt információk, amikből megelőzhető feszültségek keletkeztek. Egy idő után a naptár mellett rendszeresen használtam jegyzetfüzetet is, de nem igazán volt módszerem arra, hogy milyen formában is lehet hatékony az írás a sokféle feladat megoldásában. Voltak listáim és szövegeim. Az egyik majdnem semmitmondó, a másik túl részletes. Előfordult, hogy egyszerre több noteszem is volt, amikbe egyszerre rögzítettem a személyes gondolatokat és az aktuális projektekhez kapcsolódó teendőket, dátumokat. Káosz volt, de próbálkoztam, és ez a folyamat a mai napig tart. Viszont Allan könyvéből nagyon erősen megragadt bennem egy módszer, aminek rutinszerű kialakítása időbe telik, de összeszedettségem csak fokozódik általa.

Ez a módszer öt lépésből áll és Allan „*horizontális irányítás*”-nak hívja,<sup>44</sup> amely próbál az élet minden területére kiterjedni és egy egységes megoldókulcsot adni. A „*rögzítéshez*” fejen kívüli „*tárolót*” javasol, amire rendszeresen rátekintünk, ellenőrizzük és frissítjük. Erős következetességet igényel, hogy adott helyre, adott dolgokat rendszeresen feljegyezzünk és mindegyikre időnként rátekintsünk. A feladatok fejen kívüli rögzítése tehermentesíti az elmét és teret ad az új gondolatoknak. Fontosnak tartja, hogy ezek a gyűjtőeszközök olyan instrumentumok legyenek, amelyeket szívesen és kényelmesen kezelünk, valamint könnyen elérhetőek. Tehát első lépés, hogy minden bejövő feladatot, legyen az külső vagy belső indítatásból származó, a fejen kívül kell rögzíteni.<sup>45</sup>Következő lépés a „*tisztázás*”, amikor döntés születik arról, hogy mi legyen az adott teendővel, tehát felmerül a legfontosabb kérdés: „*Mi a következő lépés?*”. Kulcsfontosságú az erre adott pontos válasz, mert ettől fog igazán tudatosulni az elintéznivaló. Említi, hogy ha két percnél kevesebb időt vesz igénybe az elvégzése, akkor nem is érdemes tovább foglalkozni a további elemzésével a dolognak, hanem el kell

43 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 43.

44 Uo. 53.

45 Uo. 61–65.

végezni. Továbbá, ami ennél a lépésnél történik, az az időzítés, tehát itt rendelődik hozzá a válasz a „Mikor?” kérdésre. Ez lehet egy pontos időpont vagy időintervallum, esetleg ilyenekhez tartozó lista, mint a „*valamikor/talán*” vagy „*soha*” lista.<sup>46</sup>Ezt a lépést a magam módján két fázisként kezeltem, ami abból állt, hogy az összes teendőmnél tudatosítom a következő lépést – bizonyos esetekben ennek pontos időtartamát is mellé adom – és ezután osztom be naptárba, vagy helyezem át egy olyan listába, amelyben későbbi időzítésre váró elintéznivalók vannak. A hatás ténylegesen egyfajta megkönnyebbülés volt. Amikor már eddig eljutottam, akkor 80%-ban kész is voltam, mert a legnehezebb részét megtettem a küldetésnek, ami a tudatosítása annak, hogy egy ponton majd miről kell döntenem. Azt gondolom, a döntés körül két réteg van: az egyik, amikor tudom, hogy majd döntenem kell, a másik pedig, ami a döntés és a tett között van. Ennek a folyamatnak az első szakaszát támogatja az eddig leírt rendszer.

Továbbhaladva a „*munkafolyamat-irányítás*”-ban, újra nagy hangsúlyt kap a következetesség. A „*reflektálás*” során egy kicsit el kell távolodni, hogy jobban rálássunk a rendszerre, mindezt meghatározott időszakonként, például hetente. A heti átnézés során egybegyűjtjük, frissítjük, áttekintjük és aktualizáljuk rendszerünket. Ennek következtében agyunk számára is olyan helyzetet teremtünk, amiben nem kell újra emlékeztetnie. Valamint a szélesebb perspektívából való rálátás lehetőséget ad új ötletek, megoldások születésére és lehetőséget teremt rugalmas irányváltásra, ha az szükséges.<sup>47</sup>Ez a fajta visszatekintés csak a későbbiekben kezdett el folyamatosan beépülni a rendszerembe, aminek legfőbb oka az volt, hogy nem igazán volt meg a helye és az ideje. Az ilyen fajta következetesség kialakításához szerintem jó, ha vannak olyan külső tényezők is, amik segíteni tudnak a fókusz kialakításában. Ilyen például a tér. Azt gondolom, hogy ha valamit rendszeresen ugyanott csinálok, akkor létrejön egyfajta szimbiózis a környezettel, tehát elkezdek kialakítani egy szabályosságot a térhasználatban is. Hasonlóan igaz ez az időre is, de ebben az esetben inkább az életritmusommal alakítok ki egyfajta összhangot. Ugyanott, ugyanakkor és majdnem ugyanazt csinálni, számomra nagy kihívás, de amikor sikerült havi szinten rátekintennem a hónap teendőire, ezen belül heti szinten az előttem álló hétre, és napi szinten esténként összegyűjtöttem a következő nap feladatait, akkor nagyon kevés volt az üresjárat és egyfajta éles effektivitást éreztem.

46 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 66–82.

47 Uo. 82–84.

A „horizontális” irányítás utolsó lépése a „cselekvés”, amitől a döntés „mindig intuitív elhatározás lesz, de megfelelő orientációval” nagyobb magabiztosságot, és ezen keresztül hatékonyságot biztosít. A teendők kiválasztásához három modellt kínál, amit én különböző helyzetekben tartottam előnyösnek. Az egyik a kontextus, a rendelkezésre álló idő és energia, valamint a prioritások keresztmetszetében segít eligazodni. Ez nekem inkább a hétköznapi elintéznivalók során volt működőképes. A második, amelyet nagyobb időintervallumot felölelő munkák során érzek hasznosnak, mint például darabkészítés, szervezés vagy más, heteket vagy hónapokat felölelő munka. Ez három kritériumra épül, amelyek az előre meghatározott, az éppen felmerülő vagy a munka meghatározása mentén segít a választásban. A harmadik, amit leginkább alkalmaztam a saját céljaimra nézve, egy hatszintű modell, melyben egy ötemeletes épület szintjeiről való kitekintéshez hasonlítja az eltérő nézőpontokat. Ezek a szintek:

5. Küldetés és alapelvek

4. Jövőkép

3. Célok

2. Fókuszterületek és felelősségi körök

1. Aktuális projektek

0. Aktuális teendők

Ebben az elrendezésben elintéznivalóinkat (aktuális teendők) a fennálló programok (aktuális projektek) indukálják. A „fókuszterületek és felelősségi körök” olyan területek, „amelyeket élményeink és tevékenységeink értékelésénél figyelembe kell vennünk, hogy megőrizhessük és fenntarthatassuk az egyensúlyt a munkánkban és életünk egyéb területein.” A harmadik emeleten egy-két év távlatában kialakított céljainkhoz igazodunk. A „jövőképet” négy-öt év távlatában való gondolkodás jellemzi, ahol figyelembe kell venni „belső tényezőket” – karrier, család, pénzügy és életminőségi törekvések – és „külső tényezőket” – technológiai változások és környezet. A „küldetés és elvek” szintjén többnyire a „miért?” kérdésre adott válaszok dominálnak. A lényegi szerepkörök definiálása mentén rajzolódik ki az a körforgás, ami értelmet ad hétköznapi cselekedeteinknek.<sup>48</sup> Ennek a képzeletbeli épületnek a szintjein fel-le haladva nagyon sok dolog rendeződött a fejemben és a letisztulás egyben teret adott újabb kérdéseknek. A

48 David Allen: *Hatékonyságnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 86–88.

módszer alkalmazása során elkezdtek kialakulni hosszabb és rövidebb távú célok, valamint egy pont után inkább időszakokra vonatkozóan tekintettem erre a felosztásra. Az egyes tervek terén egy olyan épület rajzolódik ki, amelynek felső határa akár egy élethosszig is kitolható, a szintek részletezése pedig tetszőlegesen alakítható. Ebben a formában 29 éves koromban merült fel bennem először az elképzelés arra vonatkozóan, hogy mik a terveim a következő tíz évben. Kezdetben nagyon idegen volt ezzel foglalkozni, de ahogy Róma sem egy nap alatt épült fel, úgy idővel egész mélyen megbarátkoztam ezzel a hozzáállással. Egy táncos szempontjából meghatározó arra a kérdésre válaszolni, hogy milyen állapotban képzelem el magát a szakmájában tíz év múlva. A válasz mentén pedig rengeteg elképzelés, ötlet, gondolat, cél és kérdés merül fel, ami hasonló módon bomlik további rétegekre.

## **Tervezés és célok**

A tervezés tovább finomodott Allan könyve alapján, ahol a „*természetes tervezés modelljét*” rendeli a „*vertikális fókusz*” kiterjesztésére, ami „*az egyes témákkal és projektekkel összefüggő gondolkodást, fejlesztést és koordinációt szabályozza.*”<sup>49</sup> Ebben a modellben előtérbe kerülnek a kérdések, amelyek egyfajta űrt teremtenek a tudatosítás számára és szembeállítja a reaktív és proaktív tervezési mechanizmust. A séma elemei:

1. Célok és elvek → Miért?
2. Jövőkép, eredmény → Milyen?
3. „Ötlebörze” → Hogyan?
4. Rendszerezés, prioritások → Kritika, összehasonlítás, értékelés
5. Következő lépések → Mit?

A célokra való koncentrációt nagyban fokozza, ha tudatosítjuk magunkban a „*Miért?*” kérdésre a választ. A válaszadás során letisztulnak az elhatározás szempontjai, bővülnek

49 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 53.

az alternatívák, valamint ez az összpontosítás segít a siker meghatározásában és serkenti a kreativitást.<sup>50</sup>

Az elvek tisztázása egyfajta morális alapot teremt a hatékony munkavégzésre. A kimondott és kimondatlan szabályokról folytatott beszélgetés segít a tevékenység jellemzőinek és sikerességének meghatározásában, valamint „*megkímél a felesleges konfliktusoktól és energiával tölt fel*”.<sup>51</sup>

A „*jövőkép*” egyfajta vízió, melyben a „*milyen?*” kérdésre adunk választ. Tehát egy kristálytiszta képet érdemes előrevetíteni a fejben arra vonatkozóan, hogy milyennek szeretnénk látni a végeredményt. A kreatív vizualizáció fogalmával több helyen is találkoztam. Allan „*előretékintő összpontosítás*” néven említi, amikor az erő kifejtés és a pozitív hozzáállás mentén képzeljük el az eredményt.<sup>52</sup> Ehhez kapcsolódóan Robert Maurer *Kaizen*<sup>53</sup> című könyvében arról ír, hogy az irányított vizualizáció esetében egy mozivászonon kell magunkat látni, amint tökéletesen végrehajtjuk a fejleszteni kívánt tevékenységet, de „*a megfelelő agyi képalkotó eljárásokkal elvégzett vizsgálatok is azt igazolták, hogy ilyenkor az agykéregnek csak meglehetősen kis területe aktiválódik – az a terület, amely a vizuális információ feldolgozásáért felelős. Az Ian Robertson által kifejlesztett elmeformálás újabb keletű módszer, melynek lényege abban áll, hogy nem csupán képileg jelenítünk meg lelki szemeink előtt egy adott cselekvést, hanem a lehető legtöbb érzékszervi csatornát bekapcsolva képzeljük el azt: halljuk az azt kísérő hangokat, érezzük a hozzá kapcsolódó szagokat, ízeket és tapintási ingereket. Sőt, érezzük izmaink mozgását és érzelmeink hullámzását is. (...) Michael Phelps. Amikor a 2008-as pekingi játékokra készült, edzője arra kérte, hogy még mielőtt reggelente felkelne az ágyból, képzelje el, hogy a rajtkövön áll, hallja a startsípszót, ellöki magát, erőteljes csapásokkal szeli a vizet és minden alkalommal tökéletes bukófordulót produkál.*”<sup>54</sup> „*Ian Robertson, az agyi rehabilitáció világszerte elismert szaktekintélye Elmeformálás (Mind Sculpture) című könyvében azt az elméletet vázolja fel, hogy a módszer alkalmazása során az agyunk egyszerűen nem jön rá arra, hogy nem igazából hajtjuk végre mindazt, amit elképzelünk. Phelps agya például ugyanazokat az üzeneteket küldte izmainak a mentális gyakorlás*

50 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 101–102.

51 Uo. 103–104.

52 Uo. 104.

53 Robert Maurer: *Kaizen*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2017.

54 Uo. 91.

során, mint amikor a valóságban úszott, azzal a különbséggel, hogy az elképzelt változat minden alkalommal hibátlan volt. Egy cselekvés mentális gyakorlása során már pár perc elteltével jellegzetes kémiai változások indulnak be az agyban, amelyek a cselekvéshez szükséges idegpályákat erősítik, legyen szó mozgásos vagy verbális készségekről. Kellő mennyiségű gyakorlással az új agyi mintázatok tökéletesen kifejlődnek.” Ugyanezt igazolják azon kísérlet eredményei, melyben egy ötujjas zongoraetűdöt gyakoroltak naponta két órán keresztül a valóságban és „fejben”. „Az agy megfelelő területeinek aktivitása hasonló mértékben fokozódott. (...) mentális gyakorlással rátanulhatunk egy-egy nehéz feladatra (...) agyunkat trenírozhatjuk egészen kis lépésekben is, hogy az adott célhoz szükséges részkészségeket kifejlesszük.”<sup>55</sup>Visszatérve Allan rendszerezéséhez, aki azt állítja, hogy „az egyik legfontosabb életvezetési készség, hogy az eredményeket egyértelműen meg tudjuk határozni”. Továbbá hasznosnak tartja, ha mindezt rendszeresen újra meg tudjuk tenni, akár egy egyszerű megállapítás, vagy egy bonyolult jövőkép esetében is.<sup>56</sup>

Az „ötletbörze” fázisában, a „hogyan?” kérdésre válaszolva céltudatosan keressük a választ a téma kontextusában, széles körben teret engedve akár az ellenvéleményeknek is. Ennek a „belső gondolkodási folyamatnak” a során agyunk automatikusan elkezdi kialakítani a létrehozás feltételeit, mindezt még nem a megfelelő sorrendben. Önmagában a leírás is nagyban támogatja a hatékonyságot. További segítségként említi a „kognitív segédeszközök” alkalmazását, amivel láthatóvá tudjuk tenni a gondolatmenet rendszerét. A pszichológusok „osztott megismerésnek” nevezik, amikor egy „külső elmét építve”, látható és megújuló felületeken tároljuk az információkat. Ehhez tartozó szabályokként említi, hogy ne elemezzük és bíráljuk a felmerülő gondolatokat, inkább a mennyiségre fordítsuk a hangsúlyt a minőség helyett, és még ne akarjuk elrendezni ezeket a gondolatokat.<sup>57</sup>Az ötletek közötti összefüggés szinte automatikusan kialakul a „rendszerezés” során. Alapjai a főbb elemek meghatározása, ezek átválogatása bizonyos kritériumok alapján – alkotóelemek, fontossági sorrend – és a kifejtés meghatározása. Itt olyan kérdések merülnek fel, hogy „milyen dolgokat?”, „milyen sorrendben?” és „melyik a legfontosabb elem?”. Ebben az esetben is hasznos írott vagy elektronikus rendszerezőeszközök alkalmazása, arra vonatkozóan, hogy „meghatározzuk az

55 Robert Maurer: *Kaizen*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2017. 90–93.

56 David Allen: *Hatékonyságnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 106.

57 Uo. 107–110.

összetevőket és részösszetevőket, az események sorrendjét és/vagy prioritásokat.”<sup>58</sup>A „következő lépés” meghatározása merev és tényszerű hozzáállást kíván, de a tervezés 90%-ban „a fizikai erőforrások elosztásáról és újraelosztásáról hozott döntésekről szól”. Megtervezettnek nevezhetünk egy folyamatot, ha már minden elemét tisztáztuk és azoknak meghatároztuk a soron lévő akcióit.<sup>59</sup>A fent leírt modellt 80%-ban fejben alkalmazzuk és 15%-ban van szükség valamilyen külső eszközre. Bizonyos esetekben elég csak leírni a következő lépést és a végeredményt, de ha kidolgozzuk a részleteket, tisztázzuk a szempontokat, a megoldásokat, és a folyamatot időzítjük, akkor jobban bízhatunk az eljárás hatékonyságában. Mindehhez csupán „összeszedettebb, szisztematikus magatartásformákat kell elsajátítanunk”, hogy képesek legyünk végigvezetni magunkat a folyamaton, mindaddig míg egyfajta életstílussá nem válik.<sup>60</sup>Számomra innentől fogva elindult a tudatos tervezés időszaka, rengeteg céllal és elképzeléssel. Az időnek ez a tágabb terjedelmű szemlélete egy nagyobb és összetettebb rendszer képét kezdte el felvázolni bennem, mint előtte. Előrelépés volt, hogy az ötleteimet folyamatosan gyűjtöttem, rögzítettem és a fenti leírás alapján is gördülékenyebbé vált a mindennapos működés. A naptárhasználatom egyre rendszeresebb és részletesebb lett, kiegészülve személyes tervekkel és azok ütemezésével. A tervezés új szintre emelkedett azáltal, hogy nem csak az aktuálisan felmerülő helyzetek határozták meg napjaimat, hanem kialakult egy hosszabb távú fókusz, ami segített a döntéshozatalokban és koncentrálni az energiáimat. A távlati pontokat mindig útmutatásként képzelem el, melyeken bármikor módosíthatok tudatosan.

Az irányok letisztultak, de az alkalmazás során az derült ki, hogy még mindig hiányzik valamilyen szintű koherencia az egyensúlyt tekintve. A sok elképzelés között nehéz volt kialakítani a fontossági sorrendet, ami azt eredményezte, hogy aránytalanságok keletkeztek. Hajlamos voltam hosszabb időszakokat egy témára koncentrálni eltölteni, ami az adott terület szempontjából hasznos és előremutató volt, de emellett idővel mindig felmerültek hiányosságok más oldalokról és ezeknek később mindig megvolt az ára.

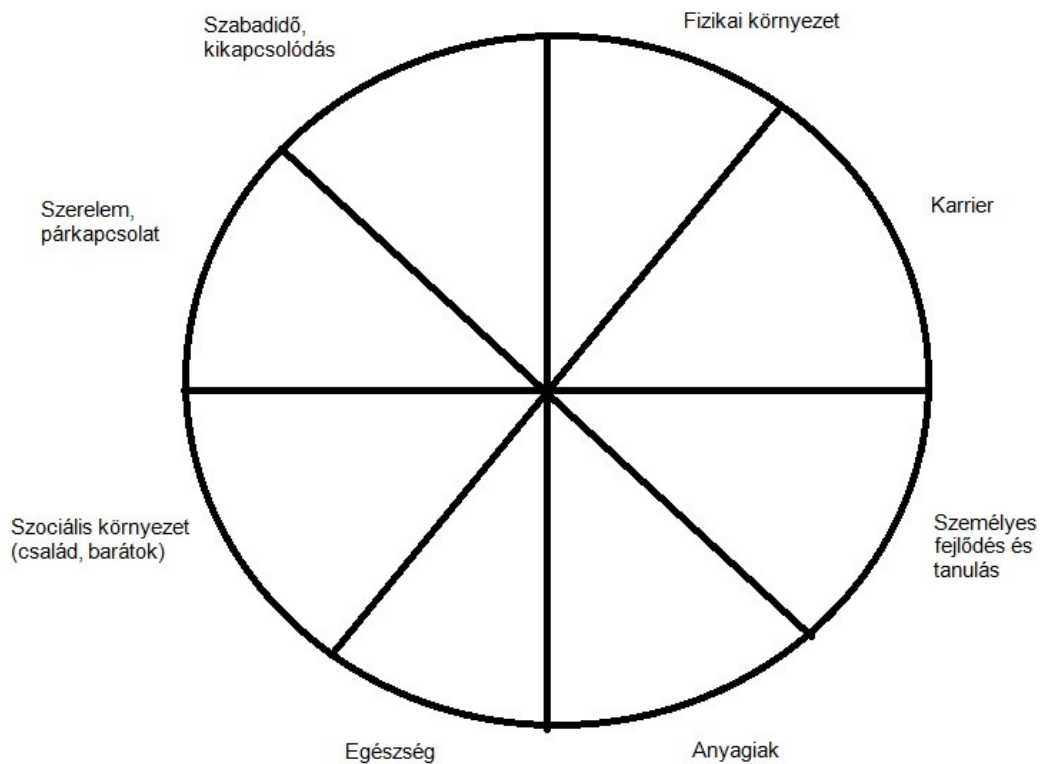
58 David Allen: *Hatékonyságnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 111–112.

59 Uo. 113–115.

60 Uo. 115–117.



# Életkerék



1. Ábra: életkerék

A prioritások kialakításában segített az „életkerék” nevű önismereti eszköz, aminek a rendszere átfogóan segít tudatosítani, hogy milyen fókuszterületei vannak az életnek. Személyre szabott felosztása mentén tisztázódtak azok a területek, ahol felmerülő feladatom lehet, így kialakult egy elosztás arra vonatkozóan, hogy melyik teendő vagy cél hova tartozik, és ezáltal könnyebb volt egy átfogó egyensúlyt találnom az életemre vonatkozóan. A modell pontos eredetére nem találtam, de több önismereti és „self coaching” jellegű könyvben és videóban találkoztam vele. David Allen is megemlíti könyvében a „fókuszterületek”<sup>61</sup> mentén, ahogy S. J. Scott *A szokás hatalma*<sup>62</sup> című könyvében is megjelenik, mintegy csoportosítási rendszerként a kialakítandó szokásokhoz. Az életkerék egy olyan önismereti eszköz, amellyel átfogóan feltérképezhetjük életünk minden aspektusát. A témakörökre többféle verzió is létezik –

61 David Allen: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, HVG Kiadó, Budapest, 2015. 89.

62 S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2018.

az ábrán egy általános felosztás látható (1. ábra<sup>63</sup>) –, de azt gondolom, ezt érdemes személyre szabottan kialakítani. A lényeg az, hogy az összes teendő besorolható legyen a modell tárgykörei alá. Eleinte ennek a rendszernek a tudata nélkül kezdtem el csoportosítani a tevékenységeket és csak később találtam rá arra, hogy ez már egy létező eljárás. A hétrészes felosztásom elemei a kapcsolatok, környezet, önfejlesztés, karrier, kreativitás, pénzügyek és kikapcsolódás. A főbb területeket további részterületekre osztottam, majd röviden definiáltam. Úgy gondolom, hogy valamilyen ciklus alatt – hét, hónap – érdemes minden területet érinteni, akár gondolati szinten is. A feladatok csoportosítása mellett lehetőséget kínál a tudatos és objektív előretétekintésre, a rövid- és hosszútávú célok kitűzésére.

A fent említett témakörök és a természetes tervezés modelljének összeillesztése mentén sok kérdés, terv, ötlet és gondolat merült fel, ami további felismerésekre adott lehetőséget. A tudattalanból a tudatosba emelkedtek dolgok és világossá váltak összefüggések. Ha következetesen felteszem magamnak minden területtel kapcsolatban a kérdés: „*Hogyan látom magam ebben a helyzetben tíz év múlva?*”, akkor olyan távoli célpontokat tudok meghatározni, amelyek segítenek a további időszakok definiálásában. Továbbá, ha elkezdem a tárgyköröket keresztezni, akkor hasonlóan számos vonatkozásban kapok visszajelzéseket arra vonatkozóan, hogy milyen formában hatnak egymásra az egyes elképzelések. Például: „*Hogyan támogatja egymást a karrier és az önfejlesztés?*” vagy „*Milyen formában hatnak a kapcsolataim a kreativitásomra?*”. Mindegyik párosítás helyzetében tovább lehet mélyíteni az elképzeléseket, ha több évre próbálok előretétekinteni. Ez a kérdezz-felelek viszony segített abban, hogy átfogóan rálássak a felmerülő teendőim eredetére és azok következményeire, valamint rámutatott olyan területekre, ahol aránytalanságok alakulhatnak ki.

Dolgozatom szempontjából elsősorban az önfejlesztés és a karrier viszonylatában kialakult szokásokat elemzem.

63 Votisky Petra: *Mennyire vagy egyensúlyban?*, <http://coachingformastery.com/hun/letoltheto-anyagok/mennyire-vagyok-egyensulyban/> (letöltés ideje: 2021. 06. 02.)

## Szokások

**„Terebélyes fa  
hajszál-gyökérből fejlődik,  
kilenc-emeletes torony  
kupac földből emelkedik,  
ezer-mérföldes utazás  
egyetlen lépéssel kezdődik.”**

**Lao-Ce<sup>64</sup>**

**I. e. 6. század**

A továbbiakban rengeteg cél, terv és teendő rajzolódott ki, amiket nehéz volt karbantartani, de az egyéb életterületekkel való összefüggések mentén elkezdett tisztulni a kép arra vonatkozóan, hogy miként is érdemes ezekkel foglalkoznom. A Kung-fu-ból és az inak erősítésének módszeréből kiindulva adottá vált, hogy egy bizonyos szinten az állandóságra való törekvés mentén érdemes terveznem. Inkább hosszú távon fenntartható folyamatok létrehozása lett a cél, mégpedig olyan szinten, hogy a tervezéssel a lehető legkevesebb időt kelljen eltöltenem. Mindezt könnyedség és kihívás határán megtartva véghezvinni. Így jutottam el a pontra, hogy bizonyos „projekteket” olyan mélyen építsek magamba, hogy automatikusan megtörténjenek, egyfajta szokásként.

A szokások kialakításában az érzések is részt vesznek, mert az eredményes beépítéshez elengedhetetlen a sikerélmény. Egy szokás mindig a siker és a kudarc sarkai között ingadozik, így ha a cselekvés folyamatos sikerrel jár, akkor a képzeletkapcsolódás mentén szinte reflexszerűen jön az örömezés, ezáltal a szokás ösztönös törekvés, reflex, érzelem és tudás is. A tanulási folyamat egyfajta szokás kialakítása, ami visszafelé is igaz, tehát a szokás olyan folyamat, amit megtanulunk. A tanulás vagy gyakorlás mentén fejlődnek az

64 *Lao Ce, Tao te King, Az Út és Erény könyve*, Fordította: Weöres Sándor, 1958.  
<https://mek.oszk.hu/00100/00191/00191.htm>

izmok, idegpályák, agy és a többi résztvevő szerv, de ugyanilyen módon a gondolkodás és szellemi képességek is. Tehát a szokás kihat a szervek fejlődésére, így elmondható, hogy minden szervét képes edzeni az ember. Ehhez kitartóan kell a megoldáshoz igazítani minden eszközt, megragadni az adandó alkalmat, összpontosítani a gondolatokat a siker felé. Legfontosabb elemei az elhatározás – és ennek gyakorlata –, a cselekvés nyugodt elképzelése és a hibánélküliség. Továbbá a kitartó következetesség, az azonos ismétlés és a megerőltetési képesség gyakorlata. Rendszeres gyakorlással fejleszthető a figyelem, koncentráció és a lemondás, amelyek a jó szokáskialakítás alapjai. Ez a tudás idővel áthat más képességekre, amiket ha nem táplálunk, akkor mint az elhanyagolt izom, sorvadásnak indulnak. A „szokás lényege nem a gépies gyakorlásban van, hanem a személyiségnek azzal az értékkel való belső összeolvadásában, amelyért valamely szokásunkat kialakítjuk.”<sup>65</sup>

A testi és pszichikus szoktatás egymással kölcsönhatásban működik. A testi erők fejlesztése a többi erőre is kihat, ezért érdemes megszokni az időjárás viszonyosságait, a rendszeres mozgást, a munkát, a természetes életmódot és bizonyos esetekben a nélkülözést. A pszichikus szoktatás keleten erősebb, ahol a formák támogatják a belső élet folytonosságát, aminek egyik jellemzője, hogy nem kell mindig mindent kimondani. Nagyfokú önfegyelmű ereje lesz annak, aki képes belső durva természetét megfékezni még a legnehezebb körülmények között is, és csak a céljára összpontosítani. Az automatizálás során csökken a test és a tudat megterhelése, ami további energiákat szabadít fel és kapukat nyit új lehetőségek felé.<sup>66</sup>S. J. Scott *A szokás hatalma* című könyvében is megjelenik az életkerék motívum, mintegy csoportosítási rendszerként a kialakítandó szokásokhoz. Úgy véli, hogy ez a legjobb út ahhoz, hogy olyan habitusokat alakítsunk ki, melyek összhangban vannak céljainkkal. Tehát az életkerék mentén kialakított célokhoz hozzá tudunk rendelni ezen állomások felé vezető út építőköveit adó rutinokat. Az ő csoportosítása: karriercélok, pénzügyi célok, egészségmegőrzéshez kapcsolódó célok, kikapcsolódáshoz köthető célok, rendszerezési célok, kapcsolatokra vonatkozó célok és spirituális célok.<sup>67</sup>Továbbá a szokásokat három típus szerint osztja fel. „Alapvető szokás”-nak tekinti azokat a rendszeres megnyilvánulásokat, melyek képesek

65 Szántó Károly: *A szokás lélektana és pszichológiája*, Ablaka György Könyvnyomdája, Szeged, 1937. 12–40.

66 Uo. 40–60.

67 S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2018. 32.

egy pozitív láncreakciót elindítani a célok elérése érdekében, tehát ebben az esetben a kialakult habitus hozadéka lesz a következő építő rutin. „Támogató szokás”-ok azok a habitusok, melyek egy már meglévőt segítenek és kiküszöbölik a kifogások keresését. Ezek biztosítják az alapvető szokások támpillérjeit. Az „*elefántszokás*”-ok a kellemetlen ügyek apróbb részekre bontását jelenti és átsegít a természetes ellenálláson.<sup>68</sup> Scott Desmond Tutu aforizmájára utalva alakította ki ezt a fogalmat, amely eredetileg így hangzik: „*There is only one way to eat an elephant, a bite at a time.*”<sup>69</sup> („*Hogyan tudsz felfalni egy elefántot? Falatonként.*”)<sup>70</sup> Ezt a módszert kulcsfontosságúnak tartom dolgozatomból, mert szerintem a legfontosabb eleme a szokások kialakításának. Ehhez kapcsolódik Robert Maurer *Kaizen* című könyve, ami egy japán módszerről szól, amelyben a cél a folyamatos és fokozatos fejlődés, kis lépések mentén.<sup>71</sup> Maurer szembeállítja az innováció gyors, nagyszabású és látványos megnyilvánulásait a kis lépésekben rejlő erővel. A *Kaizen* és az innováció a változás előidézésének két radikálisan eltérő stratégiája. Míg az innováció radikális és sokkoló reformokat igényel, addig a *Kaizen* apró, kényelmes lépéseket kér. Ezek a kis lépések lehetnek: „*kis tettek*”, „*kis kérdések*”, „*kis jutalmak*” és „*kis problémák megoldása*”. Véleménye szerint a hippocampus – emlésgagy – felelős az információk tárolásáért és előhívásáért és ennek fő kritériuma az ismétlődés. Továbbá azt állítja, hogy az agy számára fontosabbak a kérdések, mint a válaszok. Ezért is, számomra a legmotiválóbb a „*kis kérdések*” gondolata, mert létrehoz egy könnyedséget a folyamatok elindításához. Ő ezt azzal magyarázza, hogy az agy egyik sajátossága, hogy veszélyhelyzetben önvédelemből leszűkíti saját működését, megbénul. Tehát a túl összetett és bonyolult kérdések megakadályozzák a kreatív működést, de ha ezek „*kis kérdések*”, akkor ez a reflex elmarad. Ilyen „*kis kérdések*” lehetnek: „*Mi a legkisebb lépés azért, hogy...?, Mit tehetsz naponta öt percben azért, hogy...?, Mi az az egy dolog...?*”

Számomra ez a módszer segít elindítani a tervezés és rendszerezés folyamatait, mert könnyedén rávezet a következő lépés meghatározására és elindítja a cselekvést. Ez az elv a Kung-fu-ban is megjelenik, ahol a terhelést következetesen fokozzuk, ezért is tart

68 S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2018. 38–44.

69 Denise Fournier PhD.: *The Only Way to Eat an Elephant*, Psychology Today, 2018.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindfully-present-fully-alive/201804/the-only-way-eat-elephant>

70 Gáspár Éva fordítása: S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2018.

71 Robert Maurer: *Kaizen*, Kulcslyuk Kiadó, 2017.

évtizedekig az elsajátítása. A lovaglóállás hosszan tartó felépítésének kulcsa, hogy napi szintű gyakorlása során, fél vagy egy perccel kell növelni az idejét. Ugyanez mondható el a keményítésről, amikor a csontokat csak kis ütéseknek tesszük ki rendszeresen, ezáltal mikrorepedések és mikrobevérzések keletkeznek, ezek regenerálódása során pedig fokozódik a csontsűrűség. Ezek az eljárások számomra azt közvetítik, hogy a mélyreható változások kulcsa a következetesen véghez vitt, napi szintű, nem túlságosan megterhelő kihívásokban gyökerezik.

„A motiváció önmagában nem hoz eredményt”

Scott utal az „egokimerülés” néven ismert fogalomra, amely az ember „*gondolatait, érzéseit és cselekvéseit szabályozó kapacitásának kimerülését*” jelenti. Az akaraterőt az izmokhoz hasonlítja, mely a nap folyamán fárad, elgyengül és folyamatos karbantartást, fejlesztést igényel. „*Az emberek a csúcsteljesítményeket nem a motiváltságuk miatt érik el. Hanem döntéshozatallal és elvégzett feladatok sokaságával, melyek végső soron meghatározzák, hogy egy új kihívás esetén mire viszik a sikereik szintjén.*” Végkövetkeztetésük az lett, hogy „*véges akaraterővel rendelkezel*” és „*ugyanabból az akaraterő-készletből kell gazdálkodnod*”, valamint „*az akaraterőd szintje (és ezért a motivációdé is) folyamatosan csökken a nap folyamán.*” Éppen ezért az igazán fontos dolgokat érdemes úgy betervezni, hogy azok a nap folyamán a lehet legkorábban valósuljanak meg.<sup>72</sup>

„*A korai kelés azonban nem öncélú sanyargatás. A védikus szövegek a napfelkelte előtti, másfél órás időszakot Bráhma Muhúrtának nevezik. Ez a nap legszentebb órája. Szó szerinti fordítása a Teremtő Óra (Bráhma a teremtő, Muhúrta az idő), az elcsendesedés, a béke, a tisztaság és a kreativitás órája.*”<sup>73</sup>

72 S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, 2018. 49–50.

73 Sharath Jois: *Kortalanul, egy jógi titkai a hosszú és egészséges élethez*, Szalai István, Budapest, 2020. 64.

## Mérés

„You can't manage what you don't measure”

Peter Drucker<sup>74</sup>

Ahhoz, hogy bármiben is elmozdulást tudjak létrehozni, először a kiinduló állapotot érdemes definiálnom. Ebben volt segítségemre az egyes területek tudatosítása. Tehát a célokhoz vezető út biztosabb kialakításához jó, ha ismerem a kiindulópontot. Amikor előzetes vizsgálódás nélkül terveztem, hajlamos voltam nem reálisan felmérni a helyzetet és ez többirányban is akadályozott. Volt, hogy alul- és volt, hogy túlértékeltem aktuális kapacitásomat. Az önvizsgálat során nem csak az aktuális helyzetek, hanem a természetes elmozdulások is kezdtek körvonalazódni, és ezek együttesen elkezdtek információval ellátni arra vonatkozóan, hogy milyen formában hat rám a külvilág. Mindez nem csak az egzakt adatok rögzítésében valósult meg, hanem szellemi és érzelmi területeken is. Ily módon a mérés kiindulópontja lett a szokásaim kialakításának.

## Naplózás

Csikszentmihályi Mihály szerint, ha világosak a céljaink és a visszacsatolás rögtön megtörténik, akkor létrejön az áramlatélmény. Vannak rövidebb és hosszabb időintervallumot felölelő tevékenységek és a visszacsatolás ezekkel egyenesen arányos (például a reflexjáték vagy a kertépítés). Kiemeli, hogy *„ha valaki nem tanul meg célokot kitűzni, visszacsatolást biztosítani és kiértékelni, akkor nem fogja élvezni ezeket a tevékenységeket sem.”* A visszacsatolás értékét az a jelképes tartalom adja, hogy sikerült elérnem a célomat. *„Ez a tudás teremti meg a rendet a tudatban és erősíti meg az én felépítését.”*<sup>75</sup> Ahhoz, hogy hosszabb távon valamit kezdeni tudjak a mért „adatokkal”, rendszeres rögzítésre volt szükség, így alakult ki a rendszeres naplózás. A tervezés mentén már említettem ennek tehermentesítő hatását a fejben tartott teendők stresszfaktoránál, de ez igaz az érzelmi területek feldolgozásánál is. Úgy gondolom, a naplózás az egyik legerősebb önismereti eszköz, mert tiszta képet fest arról, hogy ki

74 Saját fordításomban az idézet így hangzik: „Nem tudod menedzselni azt, amit nem mérsz.” Sági György témavezetőm 2021. 04. 23-i telefonbeszélgetésünk során említette Peter Drucker idézetét. <https://www.azquotes.com/quote/867361>

75 Csikszentmihályi Mihály: *Flow*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 85–86.

vagyok és hogyan működöm. Én gondolom, én írom, én olvasom és én bírálom. Lehetőséget ad a lelki és szellemi tehermentesítésre és a fejlődés figyelemmel követésére, a rendszeres visszatekintés pedig további célok felállítását eredményezheti. Tehát a rögzítés és írás egy olyan felületet biztosít, ami láthatóvá teszi belső folyamataimat és ezen keresztül lehetőséget ad az előre- és visszatekintésre. Ez a visszatekintés gyakran adott erőt, amikor úgy éreztem, nem haladok, és volt, hogy kimozdított a stagnáló állapotból, amikor azt gondoltam, hogy elég, amit csinálok. Az introspektív és retrospektív fókuszálás mentén további kérdések merültek fel, mélyítve az önismeretet.

Csíkszentmihályi szerint „Az írás célja az információ megalkotása, nem pedig pusztán továbbítása. (...) Az anyagnak az a fajtája, amit naplókban és levelekben rögzítünk, nem létezik, míg le nem írjuk. Az írásban rejlő lassan, szervesen növekvő gondolatmenet hívja elő a gondolatokat. (...) az írás a kifejezés szabályozott eszközeit biztosítja az írással foglalkozónak, s lehetővé teszi számára, hogy rögzítse az eseményeket és élményeket, hogy aztán valamikor a jövőben könnyen felidézhető és újraélhető legyenek. Az írás jó módja annak, hogy elemezzük és megértsük élményeinket, az önmagunkkal való kommunikáció eszköze, és rendet teremt a tapasztalataink között.”<sup>76</sup> A kis lépések naplózása során az „önmagunknak adott számadás” az, ami tudatossá tesz bennünket a cél felé vezető úton. Valamint a rendszeresen ismételt, rövid 2-3 feladat, amit egyéb szórakoztató tevékenységek helyett végzünk, elvezethet egy olyan pontra, amelyről visszatekintve láthatjuk, hogy jelentős lépést tettünk egy álmunk megvalósulásában.<sup>77</sup>

## Nyitás-Zárás

A „nyitás-zárás” egy önmagam számára megfogalmazott támogató szokás, ami többféle helyzetben megnyilvánulhat. Eredetét tekintve leginkább balettórákon talákoztam ennek mozgásos megnyilvánulásával először, ahol volt egy nyitó és egy záró köszönés az óra elején és végén, a gyakorlatok kezdetén pedig preparáció és lezárás, ami követte a zenében is hallható felvezetést és lezárást. Jelentősége a Kung-fu gyakorlások során tudatosult leginkább, ahol ez úgy jelenik meg, hogy mielőtt belépek a terembe, meghajlok, ez tradicionálisan az ősöknek szól, akik nem felejtették el továbbadni a tudást,

<sup>76</sup> Csíkszentmihályi Mihály: *Flow*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2010. 176.

<sup>77</sup> S. J. Scott: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2018. 57.



de bennem ez egy tiszteletadás a térnek is. A következő meghajlás akkor történik, amikor a mester vagy instruktor vezetésével elkezdjük az edzést. Amikor a mester belép a terembe, akkor mindenki felé fordul és meghajol. Szintén köszöntjük egymást a társakkal a páros gyakorlatok elején és ugyanilyen gesztussal zárjuk le gyakorlást. Az edzés végén sorokban, meghajlással köszönjük meg a mesternek, hogy tanított, és amikor kilép a teremből, akkor ugyanígy búcsúzunk. Végül pedig, mielőtt kilépnénk a teremből ugyanez a záró gesztus. Ezek a megnyilvánulások nagyon mélyen tudatosítanak kezdő és végpontokat azáltal, hogy adott helyzetben össze van kötve egy mozdulattal és bizonyos esetekben szavakkal. Páros és egyéni formagyakorlatokban a köszönések közé épül a légzéses nyitás és zárás, ezek közé pedig a mozgásos forma. Lényegében mindennek az alapja ez a nyitás és zárás. Kilégzés-belégzés, születés-halál, üdvözlés-búcsúzásköszönések, kezdet-vég...

A naplózások mentén megfoghatóvá váltak pontok, amik jelenthették egy folyamat kezdetét vagy végét. A tervezések során előrefelé tekint az írás, míg a visszatekintések során a múltat elemzi. Ezeken a pontokon tudatosítom magamban a történetet, felelevenítem az érzéseket, tanultakat, tapasztaltakat. Intenzív élmények esetén lehetőséget ad a folyamat újrajátszására fejben, ami tudatosítja a korábbi megnyilvánulásokat és lehetőséget teremt a jövőbeli felismerésüknek. A tervezések során megalapozza a proaktív hozzáállást, a naplózások során pedig kikerülnek a fejből az elnehezítő gondolatok.

## **Hideg zuhany**

A krioterápia vagy hideg terápia a hormézis koncepciója alapján működik, amikor alacsony dózisú stressznek vagy moderált stressznek tesszük ki a szervezetünket a jótékony hatás érdekében. Nevezik még hormetikus hatásnak. Ez egy túlélő mechanizmus, ami mélyen van kódolva az emberi génekben, köszönhetően annak, hogy időről időre alkalmazkodnia kellett a fagyokhoz és az éhezéshez. Hideg zuhany során növekszik a noradrenalin szint, ami egy neurotranszmitter, és ennek az emelkedésnek a következményei:

- redukálódnak gyulladásozó folyamatok,

- serkenti az antioxidáns hálózatot,
- fokozódik a mitokondriumok munkája és ezáltal az energia termelődése,
- növekszik a T-sejtek száma, amelyek megvédnek a vírusos és bakteriális fertőzésekétől.

A hideg zuhany további jótékony hatásai:

- csökkenő izomfájdalom akut sérülés esetén és csökkenő ízületi fájdalom, különösen reumás ízületi gyulladás esetén,
- edzés utáni vagy sportsérülés utáni gyorsabb felépülés,
- fokozott kognitív működés és jóllét,
- csökkenti a szorongást és depressziót,
- fokozza az anyagcserét és ezáltal elősegíti a fogyást.<sup>78</sup>Egy további kutatás arról ír, hogy az emberi fejlődés mentén létrejövő életmódváltás miatt eltűntek bizonyos stresszorok, aminek következtében kialakulhat depresszió, amely szomatikus, érzelmi és viselkedési tünetek halmazával jellemezhető. Ilyen stresszt kiváltó tényező például a testhőmérséklet rövid idejű változásai, ami a hideg vízben úszáskor jelentkezhetett. Ennek hiánya okozhatja az agy nem megfelelő működését, aminek kezelésére alkalmaztak hideg zuhanyt, naponta egyszer vagy kétszer, ötperces időtartamban, több héten vagy hónapon át. Következésképpen, hogy aktiválja a szimpatikus idegrendszert, emeli a béta-endorfin és a noradrenalin szintet a vérben és fokozza a noradrenalin szinaptikus felszabadulását az agyban is. Nagy mennyiségű elektromos impulzust küld a perifériális idegvégződésekből az agyba, ami antidepresszív hatást eredményez.<sup>79</sup>A hideg zuhany egy olyan alapvető szokássá vált számomra, amelynek elmaradása hiányérzetet kelt. A nap első momentumai közt gyorsan átvezet az ébredést követő „kótyagos” fázisból az aktív létbe. Továbbá egy olyan mentális tréning, ami segít szembenézni a kellemetlen dolgokkal és erre minden nap emlékeztetem magam. Többször is eszembe jut a folyamat közben, hogy mennyire el tud kényelmesedni az ember és közben mennyire alkalmazkodó is a szervezet. A kezdeti sokkoló hatás pár nap alatt elmúlt és kialakítottam egy

78 Dr. Eric Berg: *The 7 Benefits of a Cold Shower*, Dr Eric Berg DC csatorna, YouTube, 2019. október 28. [https://www.youtube.com/watch?v=xTVMGyJ8cZU&ab\\_channel=Dr.EricBergDC](https://www.youtube.com/watch?v=xTVMGyJ8cZU&ab_channel=Dr.EricBergDC)

79 Nikolai A. Shevchuk: *Adapted cold shower as a potential treatment for depression*, ScienceDirect weboldal, 2008. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030698770700566X>

módszert a test reakcióinak uralására. A gyors, felületes, mellkasi légzést tudatosan fordítom át lassú, mély alhasi légzésbe és ennek következtében a remegő testi reakciók is elmaradnak. Továbbá azt tapasztalom, hogy a tüdő egészen mély részeit aktiválom az intenzív keringésfokozás miatt kialakult oxigénigény következtében. Mindezek után nagymértékben eltűnik a fáradtságérzet – ha volt ilyen –, közvetlenül az ébredés után és többnyire a napra vonatkozóan pedig átalakul a hőháztartás. Ha nincs ez a hideg terápia, akkor hajlamosabb vagyok napközben is fájni téli napokon, még egy jobban fűtött helyiségben is. Ennek további jótékony hatásait látom a környezet számára, ami a kevesebb fűtőanyag használatában nyilvánul meg, mert se a vizet, se a környezetet nem kell kellemes és kényelmes szintre melegíteni. Természetesen, amikor kihűlt és betegségközeli állapotot érzek, akkor felhagyok ezzel a terheléssel.

## III. Alkalmazás

### Pihenőidőszak

A pihenőidőszak lehetőséget teremt, hogy tiszta lappal indítsak folyamatokat, valamint új terveket, célokat és rutinokat integráljak a napjaimba. Az utóbbi években számomra ez a legintenzívebb időszak, mert ilyenkor ténylegesen csak saját határait feszegetésére koncentrálhatok anélkül, hogy ez a külsős munkák hátrányára lenne. Egész gyerekkoromtól fogva hajlottam az önálló munkára, de többnyire nagyon ingadozó és rendszertelen volt az eloszlása és az intenzitása.

Már egy éve kungfuztam, amikor megfogalmazódott bennem, hogy az időszakos intenzív megterhelésekre magasabb szinteken már nem lehet alapozni. Próbák és előadások miatt gyakran kellett kihagynom hosszabb időszakokat az edzésekből és visszatérve azt tapasztaltam, hogy az első pár hét mindig megterhelőbb, ellentétben azzal, amikor heteken keresztül folyamatosan gyakoroltam. Amikor 2016-ban – 29 évesen –, azt próbáltam definiálni, hogy milyen formában szeretnék lenni öt és tíz év múlva, akkor a folyamatot visszabontva arra jutottam, hogy ez már az a fázis a test fejlődésében, amikor már nem szabad a tréningezést abbahagyni, mert lassabban reagál a test, lassabb a regeneráció és több időt vesz igénybe, mire az izmok megfelelő felkészültségi állapotba tudnak kerülni egy előadáshoz.

Ezt az időszakot ragadtam meg arra, hogy elkezdjek újra építkezni, felhasználva az addig magamba szívott rendszerezési és mozgásfejlesztő készségeket. A cél egy olyan reggeli rutin edzés létrehozása volt, amit lehetőleg mindig és minden körülmény között el tudok végezni. A megfigyelést és a célkitűzést párhuzamosan alkalmaztam, teret adva az intuitív döntéseknek és a kellemetlen, de szükséges feladatok beépítésének. Ha mozgásos fejlesztésben gondolkodom, akkor alapvetően öt területet különböztetek meg. Ezek az

átmozgatás, a dinamikus nyújtások, erősítés, technikai fejlesztés – vagy képességfejlesztés – és a szabad alkalmazás.

A *Reggeli Rutin Edzés*<sup>80</sup> – RRE – magamra szabva, elsősorban az erősítésre fókuszálom. Alapvetően az izmok tónusba kerülése az, amikor azt érzem, hogy javul az ízületeket védő koordináció és ennek következtében átfogóan az egyensúlyi helyzet. A leginkább tartható módszernek az bizonyult, ha ébredés után és még reggeli előtt teljesítem ezt az alapvető befektetést a szakmai jövőmbe.

A technikai fejlesztésre a legalkalmasabb időszakot 10 és 13 óra között találtam, a szabad alkalmazásra pedig a késő délutáni vagy esti órákat. Szerencsére elég laza izomzattal rendelkezem, ezért azt érzem, hogy kevésbé van szükségem a nyújtásra. Bizonyos időszakokban szükségesnek láttam az esti levezetést, amikor hidegtől, kemény talajon ugrálástól vagy nehéz tárgyak emelésétől volt bekeményedve a testem. Erre az esti időszakot láttam megfelelőnek, amit masszázshengerezéssel, nyújtással és légzőgyakorlatok kevert alkalmazásával töltöttem.

### **Reggeli Rutin Edzés – RRE**

A *Reggeli Rutin Edzéssel* az a célom, hogy olyan formában erősítse a testemet, amire vélhetően a jövőben szükségem lesz, ami preventíven megóv a sérülésektől és folyamatosan abban a készségben tart, hogy egy intenzív mozgásos munka ne legyen túlságosan megterhelő. Ennek az erősítésnek részei a kardiótréning, a statikus és dinamikus erősítések. De az edzésen túl az egész egy folyamat lett az ébredéstől a reggeliig, aminek részei a korán kelés, a súlymérés, a hideg zuhany és ezek következetes rögzítése. A továbbiakban ennek a kialakulását elemzem saját naplózásaim alapján.

### **Napzárás**

Időbe telt, míg sikerült meghatároznom egy jó nap kezdetét, de arra jutottam, hogy nem a reggeli ébredést tekintem első lépésnek. Ahhoz, hogy szellemileg és testileg friss és

80 Reggeli Rutin Edzés: A naplózások során magam számára így neveztem el a folyamatot, melynek rövidítése az RRE.

produktív tudjak lenni, elengedhetetlen a megfelelő alvás. Tehát nem mindegy, hogy mikor, milyen körülmények között és mennyit alszom. A célom az volt, hogy 3:45-kor keljek és ehhez kellett igazítanom a lefekvés idejét is. Hat vagy hét és fél óra alvással számoltam, ehhez pedig 20:15 vagy 21:45-kor már aludnom kellett. Ehhez fokozatosan igazítottam a bioritmusomat úgy, hogy az esti és a reggeli ébresztőket előre beállítottam egy olyan rendszer szerint, ami ezeket az időpontokat célozza. A napzárás egyben egy tudatos leválás is volt a külvilágról, ami az online és technikai eszközöket illeti. Azt vettem észre, hogy az információk mindenkori elérése rá tud állítani egy olyan „futószalagra”, amikor nehéz abbahagyni a keresést, ezért meghatároztam az idejét annak, amikor kikapcsolom ezeket eszközöket. Az egész folyamatnak egy másfél órás sávot adtam, így a kezdete körülbelül 18:45 vagy 20:15 volt. Ekkorra állítottam be az esti ébresztőket és ez volt az a pont, amikortól elkezdtem magam a jó alvás irányába vezetni. A napzárás legfontosabb részének a visszatekintést tartom, amikor a naplók mindegyikén végigmegegyek és egy záró bejegyzést írok. Az *Edzésnaplóban* a súlyt, az alvási és ébredési időpontokat, az edzéseket és további testtel kapcsolatos szokásokat vezetek. A *Munkafüzetben* az aktuális célokat, terveket és teendőket menedzselem. A *Naplóban* pedig a lelki folyamatokat vezetem.

## Napindítás

Jó alvás után, ha rögzült ez a rendszer, akkor ébresztő nélkül ébredtem a tervezett időpont körül, de eleinte segítségül kellett hívnom egy erre szánt jelzést. Az egyszeri ébredés híve vagyok, mert azt gondolom ez a megnyilvánulás ad lendületet a napomnak, ha ez nem tud megtörténni, akkor azt olyan jelként kezelem, amivel érdemes foglalkozni. Pár percet még hagyok magamnak, hogy realizáljam a helyzetet és kicsit elképzeljem, hogy mi is fog történni, de mindez maximum öt perc. Az ágyból kikelve megigazítom a helyet, ahol aludtam, így zárom le ezt a folyamatot és ezzel már el is végeztem egyvalamit a nap folyamán, megvan a sikerélmény. A következő lépés a mérlegelés-ürítés-mérlegelés, majd az ébredés idejének és a súlyváltozásnak a rögzítése az *Edzésnaplóba*. Ezután veszek egy hideg zuhanyt, iszom egy pohár vizet és szellőztetek. Ha valamilyen intenzív gondolat még kavarg bennem, ami egy álomból vagy a reggeli folyamatok alatt fogalmazódott meg, akkor azt rögzítem a *Naplóba*. Ide is mindig felírom a dátumot, pontos időt, helyet

és tömören az időjárési viszonyokat – ezt azért tartom fontosnak, hogy legyen egy kitekintő tudatosítás a tágabb környezetet tekintve. Ezt a részét szeretem rugalmasan tartani, így előfordul, hogy a naplózást az edzés után végzem.

### **Statikus erősítés**

Áttérve a mozgásos folyamatokra, statikus erősítésekkel kezdek. Minimálisan szoktam csak átmozgatni magam előtte, mert lovaglóállásban a légzéssel összekapcsolt körkörös feszítéseket csinállok. Ez a statikus blokk időhöz van kötve, így itt egy „interval timer”<sup>81</sup> időzítő mobilalkalmazást használok, amiben fixen rögzítve vannak a lábakat és a karokat érintő tartásos és lógásos helyzetek, előre beállított szünetekkel.

### **Dinamikus erősítés**

Ezt követően áttérek a kontrollált mozgásos erősítésre, amivel a has, hát, láb és kar izmait célzom. A hetek alatt felépülő folyamatban a mennyiségeket folyamatosan rögzítem, így az edzésnapló mentén párhuzamosan jelen van az előző nap alapján egy ellenőrzőlista. A folyamat épülése közben néha újabb elemeket integrálok intuitívan, ezért is fontos a naplóhasználat az átfogó rálátásban és korrekciókban.

### **Kardió**

A test eddigre már bemelegedett és készen áll a futás adta aktív meditációra. Itt is fokozatosan építkeztem „kis lépések” mentén, így az első momentum az volt, hogy csak elmentem a futópályáig és vissza, majd másnap sétálva tettem rajta egy kört. Erőteljesen fékezni kellett magam ebben a tekintetben, mert régebben hajlamos voltam felkészülés nélkül „nagyobb” távokat futni, ami után nehezebb volt a további napokban is tartani a szintet. Az enyhe fáradtság és légszomj jeleinél abbahagytam a köröket, még akkor is, ha bírtam volna többet. Minden esetben pulzusmérővel futok és az adatokat külön rögzítem az évek során visszatekintésre. Ez az eszköz nagyon sok információt adott ahhoz, hogy

81 Alvin Lee: *Interval Timer*, Egészség és fitness kategória, Google Play.  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alvinlee5.timerv2>

tudatosabban kezeljek bizonyos folyamatokat. Így állandó pályán a táv, idő, átlag pulzus, elégetett kalória és intenzitás mérése adott visszajelzést arra vonatkozóan, hogy miként osztom be az energiámat tempós mozgás közben. Hosszútávon például egy bizonyos szint alatt kell tartanom a pulzusomat, hogy elérhető legyen a cél, így szabályozni kellett bizonyos belső késztetéseket. Elkezdett itt is megjelenni az a habitus, hogy a lendületes indulásból való gyors kifáradás helyett inkább egy folyamatos és hosszan tartó felfutásra törekedjek. Idővel tudatosultak a futás során végbemenő bemelegítésre, az állandó tempótartásra és a kipörgetésre vonatkozó hozzáállások. A mérőeszköz továbbá hasznos volt futásos intervál tréningekhez, amikor sprinteket és kocogásokat időzítettem a robbanékonyság fejlesztése érdekében. A futás alatt létrejövő flow élménye és a tudat, hogy ősztől tavaszig mindez napfelkelte előtt történik, számos helyzetben pozitív hozzáállást generál a nap további részében. Gyakran az ötletesség és a lendületesség jellemzi ezeket a napokat. A futópályán még kihasználom a rekortán puhasága adta előnyöket és azt, hogy lábaimban az inak már bemelegedtek, így kitörésekkel és ugrásokkal csúcsosítom ki a folyamatot, valamint levezetésként dinamikus nyújtásokkal zárok.

Ezt követi a regenerációt elősegítő második hideg zuhany, majd az edzésnapló reggeli lezárása a mért adatokkal. A letisztult tudatállapot lehetőséget teremt hasznos gondolatok megformálására, így ha valami dolgozik bennem, akkor azt még a *Naplóba* rögzítem.

Eddig tartott a *Reggeli Rutin Edzés* és innentől inkább a szellemi tevékenységekre térek át. A *Munkafüzet* alapján aktualizálom az előző este összeírt napi feladatokat és pár perc gondolkodási időt szánok a folyamatok elképzelésére. Itt még nincs cselekvés, hanem inkább egy felkészülő állapotot képzelek el, amiben pontosítom a lépéseket, tudatosítom a kérdéses pontokat és kialakítok egy sorrendet az elvégzésre vonatkozóan.

## **Tanulás, gyakorlás**

A reggeli után körülbelül 8:30-tól már elkezdek a szellemi tevékenységekre készülni. Olvasni, tervezni, vagy a gyakorló eszközökkel előkészülni. Helyzetfüggő, hogy mi történik, de azt érzem, hogy 9 és 12 közt a legfogékonyabb az agy és az idegrendszer a fejlesztésre. Az, hogy milyen mértékben történik pusztán szellemi vagy mozgásos



gyakorlás, már változó. Előfordul, hogy intenzívebb szellemi tevékenységeket szakítok meg rövid – körülbelül 25 perces – eszközös gyakorlásokkal, amik jól tesznek a kognitív funkcióknak. Az időzített váltások mindkét területre produktív hatással vannak, megoldások születnek vagy javul a koordináció.

## **Kreatív alkalmazás**

A nap második felében előtérbe kerülnek az alkotói mechanizmusok: improvizálni vagy konkrét technikai formákat gyakorolni és fejleszteni.

## **Próba folyamat alatt**

Ez az időszak egyfajta újratervezést igényel, mert átalakul a fókuszterületekre szánt időbeosztásom, valamint a táplálkozás és a pihenés rendszere is változik, így az energiabeosztást is újra kell gondolnom. A napi rutin módosul: a *Reggeli Rutin Edzésben* és a terhelésben is egy fokozatos átállás jelentkezik. Saját tapasztalataim alapján vezetem le a folyamatokat, de úgy gondolom, hogy ez a fajta produktív hozzáállás más alkotói, tanulói vagy munkahelyzetben is működőképes lehet. A feladatkörök hangsúlyosan a külső munkákat érintik a belső folyamatok helyett, így azt látom, hogy érdemes tudatosítani a prioritások változását az egyes életterületek között, és ezeknek alárendelni az aktuális teendőket.

A célok, tervek, rendszerezés és naplózás többnyire az adott munkához kapcsolódnak, mert ebben az időszakban a karrier területét erősítem. A pihenőidőszak mentén volt idő rendezni a belső folyamatokat és felkészíteni a testet az intenzív működésre, így ebben az időszakban az előadás felé haladva folyamatosan csökkentem a terhelést és a tréningemet a munkához kapcsolódóan fókuszálom. A naplózások során elsősorban a próbákkal kapcsolatos élményeket és teendőket rögzítem, a tervezés felületei pedig az utazások miatt áttevődnek digitális eszközökre. Az egyik legnépszerűbb internetes keresőmotor

számos lehetőséget kínál a digitális rendszerezéshez, amelyben a különböző informatikai eszközök szinkronizálhatóak. Az egyes projektekben a munkatársakkal való együttműködéshez elengedhetetlennek láttam, hogy kezelni tudjam a felületeit és ez a jelenlegi önálló tevékenységeimben is hasznos rendszerezőeszköz. Az elektronikus postafiók, naptár, feladatkezelő, táblázat és írásos dokumentumkészítő használata mellett további kiegészítőfelületek segítik a produktív működést és mindezt „központosítva”.

A reggeli edzés ideje fokozatosan rövidül a premier felé haladva. A próbafolyamat elején még tartom a hajnali ébredést, mert a tapasztalatok szerint ettől sokkal energikusabb és nyugodtabb vagyok a nap folyamán. Körülbelül a bemutatót megelőző két héttől elkezdem átállítani a bioritmusomat az esti aktivitásra, ezért egyre később ébredek reggelente és a külön edzést az esti órákra helyezem át. Így tettem 2017 októberében, amikor a *The Station* bemutatóját megelőző időszakban este hét és nyolc óra között futottam, amivel az volt a célom, hogy a test megszokja az ebben az időszámban történő körülbelül 50 perces intenzív mozgást.

A szabadúszó lét következménye, hogy folyamatosan változó körülményekhez kell alkalmazkodnom a munkamódszerek és kialakult képeket tekintve. Azon túl, hogy az egyes darabok eltérő felkészülést igényelnek, bizonyos esetekben a bennük levő képekhez is külön kell preparálni a testet. 2015-ben a svájci *Cie József Trefeli „UP”* című előadásában magyar néptánc vonatkozású dinamikus lábmunka és magas emelések voltak a fő motívumkészlet elemei, 60 és 80 kilogramm közötti férfiakkal. A darabot gyorsan el kellett sajátítanom és a fizikális felkészülést ehhez a mozgásvilághoz igazítottam. A rendszeres heti edzések része volt a súlyzós edzés, ami a váll fölötti kitolásokat célozta; a has és a hát átfogó erősítése, hogy a testtartás szabályos legyen a terhelés alatt; valamint a helyben végzett dinamikus lábmunka – néha lábsúlyokkal. Ez volt az első olyan időszak, amikor a napi tréningeket egy adott munka mozgásvilágához igazítottam.

A naplózások terén a próbafolyamattal kapcsolatos teendők kapnak hangsúlyt, mint például korrekciók, felmerülő kérdések és egyéb gondolatok. Ezek azok a pontok, amiket érdekesnek tartok a következő adandó alkalommal tisztázni, kigyakorolni, megoldani. A próbák menti jegyzetelés segít tudatosítani a kialakuló mozgásos képekhez vezető utat, ami a későbbiekben lesz fontos az újrajátzások során. Tehát a próbafolyamatok során elemzem, hogy milyen típusú mozgást alkalmazok és ehhez milyen felkészítés előnyös.

Ettől fokozatosan elkezd kialakulni egy darabhoz kapcsolódó bemelegítési struktúra, ami a későbbi újrarájátszások során is segít visszaidézni a testnek a korábbi érzeteket. A próbát befejezve vagy a napzárások során a történeteket felidézve mindig felmerül egy-egy olyan gondolat, amely hozzáad a folyamathoz és elősegíti azt az állapotot, hogy a premier napjára minél felkészültebb legyek.

A fenntartható jó teljesítményhez nem csak a munkára való fókuszálást tartom szükségesnek, hanem ennek a tudatos elengedését. A nap további részei azok az időszakok, amelyek újra engem táplálnak. Ezeknek az óráknak a minőségét és energiaigényét is fontosnak tartom tudatosítani. Az aktív pihenés, mint például az olvasás vagy ingerszegény környezetben kirándulás, a meditatív jellegű edzés és a képességfejlesztő gyakorlás, ami egyfajta flow állapotot generál, segít abban, hogy az idegrendszer folyamatosan képes legyen az egyenletes működésre. Ugyanígy meghatározó a jó alvás az este folyamán vagy akár a délutáni pihenő.

## **Előadás, turné**

A pihenőidőszakban végzett felkészülés, amely a próbafolyamatban elkezdett egy előadásra koncentrálni, a bemutató és továbbjátszások során csúcsosodik ki számomra. A nap folyamán már rövid időszakok szempontjából is meghatározó, hogy mit, miért és mennyi ideig teszek. Azt gondolom, hogy ideális esetben a cél az lenne, hogy élvezzem az addigi munka gyümölcsét. Nagy hangsúlyt kap a vizualizáció az egész napot és darabot tekintve. Az önfejlesztés és a rutin edzések csak minimális szinten vannak jelen, mert minden energiát és teendőt az előadásra igyekszem fókuszálni. A tervezések tudatossága és a magabiztosság képessége azért is számottevő ilyenkor szerintem, mert rugalmasnak kell lenni az időbeosztásban. Azt gondolom, ha tudom, hogy az újratervezés mihez képest nyilvánul meg, akkor a zavaró tényezők kevésbé tudnak hatni és befolyásolni.

Az előadás körül váratlan helyzetek mindig adódhatnak, gondolok itt a színpad méretéből adódó koreográfiai módosításokra vagy szervezési okokból a bemelegítés és az átöltözés szokatlan körülmények közt történő megoldására. Továbbá a bemutatók során az előadás fényei is egy teljesen új világot varázsolnak az előadó köré, ami a térérzékelést nagymértékben változtatja, így szerintem fontos, hogy az előadó belülről stabil és magabiztos legyen abban, amit csinálni fog.

A jövőkép pozitív megformálásában többször segítségül lehet hívni ilyenkor a vizualizációt. Már a Nyíregyházi Művészeti Szakközépiskola<sup>82</sup> vizsgaelőadására készülve is szinte ösztönösen elő kellett hívnom ennek alkalmazását. A háromórás est során a néptánc koreográfiák stabil megvalósításához nagy segítséget jelentett, amikor fejben végigjártam a folyamatot, pontosan elképzelve, hogy mikor, miből és mennyit csinálok. Később a Salzburg Experimental Academy of Dance-ben Jozef Fucek óráján az volt a feladat, hogy egy adott kombinációt ne mozgásban, hanem ülve és csukott szemmel valósítsunk meg fejben. Ha közben egy pillanatra is elkalandozik a figyelmünk, akkor kezdjük előről a folyamatot, mindaddig míg megszakítás nélkül el nem jutunk a végéig. Ez a felismerés erőteljesen rávilágított arra, hogy bizonyos dolgokat felesleges úgy gyakorolni, hogy nincs ott a tudat. A hanyag markírozás helyett hasznosabbnak tartom ülve, mozdulatlanul elképzelni a folyamatot a lehető legrészletesebben és mindezt akár utazás közben is meg lehet tenni.

Energiabeosztás szempontjából ezt egy ingerszegény pihentető napnak képzelem, aminek kiindulópontja az előző nap során megalapozott jó alvás. Tehát az összpontosítás már az előző nap során elindul abban a tekintetben, hogy próbálok minél táplálóbb anyagokat bevinni a szervezetembe, és mindezt olyan formában, hogy az ne legyen megterhelő az esti alvást nézve. Azt tapasztaltam, hogy érdemes egyfajta kellemes fáradtságot generálni azért, hogy ne legyenek beszorult energiák, és minél mélyebben sikerüljön az előadás előtti éjjelen aludni. Az előző nap zárása során igyekszem úgy alakítani az előadásnapi programomat, hogy minél kevesebb külsős teendőm legyen.

A nyugalmat adhatja még ennek a napnak, hogy ötletek szintjén átgondolom az elkövetkezendő időszakot. Ez a rendezettség elkezd kialakítani egy átmenetet a színpadra lépés eufóriája utáni kiüresedésből. Az előadások utáni helyzetet gyakran élem meg

82 2001 és 2004 között voltam az iskola diákja. Tagozatvezető: Szilágyi Zsolt

egyfajta kiüresedésként. Ez a velejárója az egész folyamatnak, viszont érdeemesnek tartom megélni azokat az órákat, amikor az előzmények újra lejátszódnak és feldolgozódnak a belső mentális térben. Azért, hogy mindez ne legyen egy túlzottan deprimáló állapot, nekem segít, ha már tudom, hogy mik várnak rám a következő napokban. Így a fejből kiírt gondolatok és a jövőbeli teendők megfogalmazása lehetőséget ad arra, hogy tiszta fejjel tudjak létezni a színházban, és ne legyen semmi váratlanul eszembe jutó feladat. Ehhez a tiszta tudatállapothoz tartozik még, hogy próbálom tudatosan kiiktatni az elterelő „inputokat”. A közösségi médiumok, hírek és egyéb olyan felületek böngészése képes váratlanul olyan irányba terelni a figyelmet, ami kizökkent. Deepak Kurki Shivaswamy<sup>83</sup> barátom mondata maradt meg bennem még a S.E.A.D. turnéi kezdetén, hogy „*az előadás előtti órákban ő már nem néz sms-t. Ha történik valami nagy baj, amivel nem tudok semmit sem kezdeni, akkor mi lesz?*” A reggeli és esti szokások mentén, a mindenféle információval bombázó technológia tudatos kerülése is ezt a koncentrált állapotot hivatott kialakítani. Ezzel kapcsolatban évek óta inspirál az alábbi gondolat, ami nekem erőt ad ahhoz, hogy nem kell mindenhova és mindenkor beengedni a külvilágot.

*„Egy harcosnak az útja egy bizonyos pontján meg kell tanulnia elérhetővé és elérhetetlenné válni. Értelmetlen folyton elérhetőnek lenni, ahogy az is értelmetlen, hogy úgy rejtőzzön, hogy mindenki tudja, hogy rejtőzik. Egy harcos számára az elérhetetlenség azt jelenti, hogy finoman érinti a környező világot, aztán továbbáll. Tudatosan kerüli, hogy kimerítse magát és a többieket. Nem használja ki, nem facsarja ki az embereket, amíg össze nem fonnyadnak, különösen azokat, akiket szeret.”<sup>84</sup>*

A napi edzés ilyenkor minimálisan megterhelő, inkább karbantartó és átmozgató jellegű, hogy a testnek megfelelő körülményeket teremtsék. Gondolok itt a keringés megfelelő beindítására az inakban, izmokban és a nyújtások és feszítések kombinált alkalmazása során egy laza és rugalmas izomtónus létrehozására. További szempont még, hogy megfelelő hőmérsékleten és megfelelő pozícióban „tároljam” a testem, tehát fontos, hogy ha lehet, ne fázzak és ne töltsék órákat olyan helyen, ahol alig lehet mozdulni. Ennek megteremtése szerintem a szervezés során is egy elvárható tényező.

83 Deepak Kurki Shivaswamy osztálytársam volt a S.E.A.D.-ben, a 2008/2009-es tanévben. Az idézetet saját emlékek alapján írom.

84 Carlos Castaneda: *Ixtláni utazás*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2003. 83.

A napot az előadás kezdetétől visszafelé számolva osztom be. A próbafolyamat mérései során tisztázódott, hogy az egyes jelenetekhez való felkészülésre mennyi idő kell, így ehhez mérten tudom kialakítani az előadás előtti bemelegítést. A magam részéről szeretem tömöríteni a színházban a megelőző eseményeket, de ahogy korábban említettem, minél többen veszünk részt az együttműködésben, annál több szemponthoz kell alkalmazkodni. Különösen egy fesztiválon történő előadás esetében lehet ez igaz, ahol több produkcióval kell megosztani a színpadi és a próbatermi használatot. Szerintem ebben az segít, ha tisztában vagyok a saját felkészülési rendszeremmel és képes vagyok annak tudatos modifikálására. Optimális esetben az alábbi beosztás körvonalazódott erre a premier napjára:

Jó alvás után később kelek, mint szoktam, viszonylag későn is reggelizem és inkább többször eszem kevesebbet. Nyugodt körülmények között olvasok, sétálok, vagy tervezem a következő időszakot, majd öt órával az előadás kezdete előtt indul a visszaszámlálás. Ekkor eszem egy közepes adagot, lehetőleg ismert és már bevált ételt. Ezután egy körülbelül másfél óras pihenő következik, amibe kis időre akár bele is alszom: a lényeg, hogy egy rövid időre „kikapcsoljam” magam. A színházba a kezdés előtt négy órával érkezem. Gyors átöltözés és laza átmozgatás után a színpadon, a lejáró próba során a mozgás dinamikus elemeit kihagyom, de a haladások hosszát, a kapcsolódásokat és az irányokat a térben megtartom. A következő egy óras szünetet egy laza pihenésnek szánom, amikor hagyom megnyugodni a tudatot, átgondolom a folyamatot, előkészítem a szükséges kellékeket és tisztázom a darabbal kapcsolatos felmerülő kérdéseket. Kezdés előtt másfél órával kezdem a bemelegítést. Először körzésekkel és hajlításokkal lazán átmozgatom az ízületeimet, hogy a köztük levő kenőanyag aktivizálódjon, és az ezeket átölelő szövetek keringése beinduljon. Majd elkezdem az izmok dinamikus nyújtását, ami finom rugózások és lendítések során növeli az izomhosszt és rövidüléskor segíti a lazulást. A nyúlásra már könnyedén képes izmokat ezután összehúzó vagy tartott – izometrikus – rövidülésekre ösztönzöm, hogy képesek legyenek az erőkifejtésre, akár egy nyújtottabb helyzetben is. Ezeket a lépéseket minden ízületre és izomra próbálom kiterjeszteni, majd a továbbiakban a pulzusszám emelésre és a tüdőkapacitás növelésére törekszem, amihez körülbelül 20 perc folyamatos dinamikus mozgás szükséges. Végül ismét nyújtásokkal és rázásokkal nyugtatom meg az izmokat és 15 perccel kezdés előtt átöltözöm és elintézem a szükségleteimet.

Egy további tényező, amit bevallom ritkán alkalmaztam, mégis amikor megtörtént, az kifejezetten jó állapotba hozta a testem a másnapra vonatkozóan: az előadás utáni levezetés. A közvetlenül az intenzív folyamat utáni vagy az elalvás előtti nyújtás, hengerezés és lazítás keveréke erősen fokozza a gyors regenerálódást.

Ha az előadás utazással párosul, akkor távolságtól és helyismerettől függően is érdemesnek tartom az előkészületeket elkezdeni egy héttel korábban. Elsősorban az útlevel ellenőrzése és a repülőjegy előkészítése ad egy megnyugtató kiindulópontot a külföldi utazásra nézve. Bizonyos országokba hónapokkal előre kiállított útlevelemmel lehet belépni, így ehhez mérten is célszerű felkészülni. Ha ezek a körülmények tisztázottak, akkor az utazással és szállással kapcsolatos információk begyűjtése a következő tájékozási pont. Szeretem előre tudni, hogy milyen körülmények között történik, és mennyi időt fog igénybe venni az utazás, valamint hogy milyen formában lesz az elszállásolás. Azt gondolom, ilyenkor még van lehetőség megelőzni későbbi kellemetlen helyzeteket, vagy fel lehet készülni rájuk. További kérdés a tartózkodással kapcsolatban, az anyagiak – napidíj – és étkezés tisztázása. Sajnos gyakran tapasztaltam, hogy mindez csak az utolsó pillanatban, vagy egyáltalán nem derült ki. Véleményem szerint a szervezők feladata ezt időben előre tisztázni, és azt gondolom, hogy nekem is kötelességem egy olyan kultúrát kialakítani, amiben ez alapvető része a folyamatoknak. Ez azért is fontos, mert ehhez mérten kell beszerezni váltópénzt, amit én mindig stabilabbnak véltem a bankkártyával ellentétben, mert bárhol lehetőséget teremt bárminek a beszerzésére. A további tájékozódást segíti, ha összegyűjtöm a hellyel kapcsolatos információkat, például az elhelyezkedés, rendezvények, látványosságok és szokások feltérképezése. Ezen belül pedig az előadás gyakran kapcsolódik egy nagyobb rendezvényhez, fesztiválhoz, aminek előzetes programismerete lehetőséget teremt, hogy bizonyos előadásokra előre jegyet tudjak szerezni, és így rég nem látott ismerősökkel találkozhatok. Az időzónára való átállásra is fel lehet készülni. Amikor Kínába utaztam, előtte már két héttel az ottani időzónához alkalmazkodva fektüdtem le aludni Magyarországon, napközben. Ennek az volt a haszna, hogy a 16 órás utazás után, helyi idő szerint másnap reggel fél nyolckor már teljes értékű munkát tudtam végezni. Fontosnak éreztem akkor, hogy az átállás ne vegyen el sok időt az élményből, és ehhez nem kellett különösebb képesség, csak egy kis előrelátás.

## IV. Összegzés

Dolgozatomban azt a kérdéskört jártam körül, hogy időben a rendszerváltás és a jelen időszaka között, valamint földrajzilag a keleti és a nyugati kultúra határán szocializálódott táncművész, milyen okokból és milyen formában képes egy olyan életviteli rendszert kialakítani, amelyben a lehető legfüggetlenebb módon képes karbantartani és fejleszteni a tudását, valamint fenntartani egy egészséges életmódot. 2021-ben már nem tűnik szélsőséges hozzáállásnak az, ha úgy tekintek előre az életemben, hogy bármikor bekövetkezhetnek gyors és drasztikus változások, amelyek felülírják az addigi rendet. Erre vonatkozóan kialakítottam egy magamra szabott önfejlesztő módszert, aminek részei a főként Kung-fu-ból jövő, a testet és tudatot állhatatosságra nevelő, valamint az üzleti világból a hatékony termelékenységet támogató szokások. A habitusoknak egy olyan struktúráját alakítottam ki, ami folyamatos fenntarthatóságot tesz lehetővé, aminek része a folyamatos feldolgozás – az előre- és visszatekintés mentén –, valamint képes önmagát fejleszteni felülről, aktualizálódni. Az alkalmazás lehetőségeinek szemléltetésével egyfajta példát szolgáltatam arra vonatkozóan, hogy az önismeretből létrejövő tudatosítás hogyan képes támogatni egy professzionális mozgásművész életét. Írásomban tudatosan kerültem a „mit?” kérdésre adható pontos meghatározásokat, mert nem tartom egy univerzális módszernek, hiszen szubjektív, egyéni megoldásokat kíván. Mégis biztattam magam arra, hogy ez az anyag a felszínre kerüljön, mert úgy vélem, hasznos információval szolgálhat pályakezdő mozgásos előadók számára.

Azáltal, hogy a tudatában vagyok annak, hogy mennyi időt fektetek önmagam karbantartására, megváltozott az ön-értékítéletem. Egy felkérés megbeszélései körül jó tárgyalási alap, ha pontos információval rendelkezem arra vonatkozóan, hogy mennyi energiát fektetek abba, hogy folyamatosan jól felkészült legyek a rám váró feladatokra. Ha tudom előre, hogy egy próbafolyamatot megfelelő fizikális felkészültséggel kezdek, akkor ezzel alapvetően csökkentem a stresszfaktort, ami a munka során felléphet. Ha az életvitelben is van egy kialakított rendszerem, akkor eszerint tudok egyezkedni a



próbák elosztásáról és mennyiségéről, lehetőséget teremtve a harmonikus élet tudatos fenntartására.

## **Jövőkép**

A dolgozat jövőbeli perspektíváját abban látom, hogy további tapasztalatok és visszajelzések alapján folyamatosan bővíthet az eszköztáram. Úgy gondolom, hasznos lenne az ilyen típusú tapasztalatok egybegyűjtése, és a mozgásművész életviteli menedzselése. Továbbá érdemesnek tartom az ezt támogató újabb technológiák kutatását és integrálását a képzések kezdeti szakaszától fogva.

Véleményem szerint fontos lenne, ha a leendő mozgásművészek képesek lennének kialakítani egy olyan életviteli rendszert, amely hosszútávon őket támogatja.

# Bibliográfia

Allan, David: *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Penguin Books, New York, 2001.

Allan, David: *Hatékonyágnövelés stresszmentesen*, Budapest, HVG Kiadó, 2015.

Berg, Eric: *The 7 Benefits of a Cold Shower*, Dr Eric Berg DC csatorna, YouTube, 2019. október.

[https://www.youtube.com/watch?v=xTVMGyJ8cZU&ab\\_channel=Dr.EricBergDC](https://www.youtube.com/watch?v=xTVMGyJ8cZU&ab_channel=Dr.EricBergDC)

Boyle, Michael: *Funkcionális edzés mesterfokon*, Budapest, Jaffa kiadó, 2014.

Castaneda, Carlos: *Ixtláni utazás*, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2003.

Csikszentmihályi Mihály: *FLOW Az áramlat*, Akadémiai Kiadó, 2019.

Fournier, Denise: *The Only Way to Eat en Elephant*, Psychology Today, 2018.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindfully-present-fully-alive/201804/the-only-way-eat-elephant>

Hamvas Béla: *A Corpus Hermeticum és A Tabula Smaragdína*, Hermit Könyvkiadó, 2008.

<http://files.faragoferenc.webnode.hu/200002144-324d7343fb/Hamvas%20B.%20Tabula%20Smaragdina.pdf>

Jois, Sharath: *Kortalanul, egy jógi titkai a hosszú és egészséges élethez*, Szalai István, Budapest, 2020.

József Attila, *minden verse és versfordítása*, Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1983.

Kapecska Attila: *Xing Yi Quan, A forma és tudat ökle*, Magánkiadás, 2005.

Kenderfi Miklós: *Tervezési modellek*, Gödöllő, Szent István Egyetem, 2011.

[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Tervezesi\\_modellek/ch01.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Tervezesi_modellek/ch01.html)

Kongling, Master: *The correct position of the rider (ma bu)*, 2019. <https://www.6dragonskungfu.com/the-correct-position-of-the-rider-ma-bu/>

Lee, Alvin: *Interval Timer*, Egészség és fitness kategória, Google Play.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alvinlee5.timerv2>

Maurer, Robert: *Kaizen. Változz félelem nélkül!* Kulcslyuk Kiadó, 2017.

Popper Péter: *Belső utak könyve*, Budapest, Saxum Kiadó, 1990.

Scott, S. J.: *A szokás hatalma*, Édesvíz Kiadó, 2018.

- Shevchuk, Nikolai A.: *Adapted cold shower as a potential treatment for depression*, ScienceDirect weboldal, 2008. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030698770700566X>
- Sinicki, Adam, *Tendon Training for Injury Prevention and Explosive Power*, The Bioneer, 2018. <http://www.thebioneer.com/tendon-training-for-injury-prevention-and-explosive-power/> (letöltés ideje: 2020. 05. 10.)
- Szántó Károly: *A szokás lélektana és pszichológiája*, Ablaka György Könyvnyomdája, Szeged, 1937.
- Újvári Miklós: *A délkelet-ázsiai harci művészetek*, Magánkiadás, Budapest, 1986.
- Váczi Márk: *A vázizom működésének neuromechanikai alapjai*, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs, 2015. <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztas/a-vazizom-mukodesenek-neuromechanikai-alapjai/03#fejezet3-3-1> (letöltés ideje: 2021. 03. 10.)
- Votisky Petra: *Mennyire vagy egyensúlyban?*, Coaching for mastery weboldal, <http://coachingformastery.com/hun/letoltheto-anyagok/mennyire-vagyok-egyensulyban/> (letöltés ideje: 2021. 06. 02.)