

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Az énonozosság élménye a táncban
Az áramlás megtapasztalása a
kortárstánc gyakorlása által

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Varga Dóra
Témavezető: Szili Katalin, PhD
Budapest, 2022

Tartalomjegyzék

1	BEVEZETŐ	3
1.1	TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA	3
1.2	KUTATÁSI CÉL KIJELÖLÉSE	4
1.3	KUTATÁSI KÉRDÉSEK	4
1.4	HIPOTÉZIS	5
2	ELMÉLETI RÉSZ - A TÁNCBAN ÁTÉLT ÉNAZONOS ÉLMÉNY MEGHATÁROZÁSA	6
2.1	AZ ÉLMÉNY ELEMEI ÉS RENDSZERBE FOGLALÁSUK	6
2.2	FIZIOLÓGIAI FOLYAMATOK	7
2.2.1	IDEGRENDSZER	8
2.2.2	HORMONOK ÉS NEUROTRANSZMITTEREK	9
2.2.3	KÖTŐSZÖVEI RENDSZER	10
2.2.4	IZMOK A FASCIÁBAN	11
2.3	TUDATÁLLAPOT-MÓDOSULÁS	13
2.3.1	TUDAT	13
2.3.2	FIGYELEM MINT PSZICHIKAI ENERGIA ÉS SZŰRŐ	15
2.3.3	ÁRAMLAT	15
2.3.4	MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT	16
2.3.5	BAL- ÉS JOBB AGYFÉLTEKE FUNKCIÓI	17
2.3.6	KONTROLLÁLT MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT	17
2.4	ÉRZELMI TÖLTET	18
2.4.1	IMPLICIT MEMÓRIA	19
2.4.2	SEJTMEMÓRIA – SZOMATIKUS MARKER	19
2.4.3	TUDATTALAN, TUDATELŐTTES, TUDATOS	20
3	GYAKORLATI RÉSZ – ESZKÖZÖK AZ ÉLMÉNYBE KERÜLÉSHEZ	21
3.1	EGYÉNI TESTHASZNÁLAT	21
3.2	VERTIKÁLIS SZINTEK MEGHATÁROZÁSA A MOZGÁS FÜGGVÉNYÉBEN	22
3.3	TESTKÖZÉPPONT ÉS VÉGTAGOK – TENGERI CSILLAGALAKZAT	22
3.3.1	ÚTVONALAK A TALAJON A CSILLAGALAKZAT FÓKUSZÁVAL	24
3.3.2	CSILLAGALAKZAT KÖZÉPSZINTEN ÉS ÁLLÁSBAN	25
3.4	FEJ ÉS FAROKCSONT KAPCSOLATA – GERINC MINT MOBILIS TENGELY	26
3.5	HOMOLATERÁLIS MÁSZÁS	29
3.6	SPIRÁL A TESTBEN	30
3.6.1	SPIRÁLIS ÚTVONALAK	31
3.7	AZ ERŐ ÉS ELENGEDÉS ALKALMAZÁSA	32
3.7.1	ELLAZULT IZOMTÓNUS FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK	33
3.7.2	FESZES IZOMTÓNUS	35
3.7.2.1	FESZES IZOMTÓNUS FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK	36
3.7.2.2	VÁLLONÁTGÖRDÜLÉSEK	37
3.7.2.3	HALACSKA	38
3.7.2.4	TÁMASZHELYZETEK KÖZÉPSZINTTŐL ÁLLÁSIG	39
3.7.3	TÓNUSOS IZOMHASZNÁLAT	39
3.7.3.1	TÓNUSOS IZOMHASZNÁLAT FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK	39
3.7.3.2	LÁBFEJCSÚSZTATÁS GYAKORLAT	42
3.7.4	IZOMTÓNUSOK KOMBINÁLÁSA	43
4	KÖVETKEZTETÉSEK, KONKLÚZIÓ	43
4.1	AZ ÁRAMLATÉLMÉNY ÉNRE GYAKOROLT HATÁSA	44
5	JAVASLATOK, ÖTLETEK	45

6	ÖSSZEGZÉS	46
7	FELHASZNÁLT IRODALOM	48

1 BEVEZETŐ

1.1 TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA

A tánc mint belső élmény érdekel engem elsősorban, melyben a test és tudat kapcsolata meghatározó. A táncolás élményének számomra fontos jellemzője a mozgás hatására bekövetkező test- és tudatállapot-módosulás. Az én megélésemben abban különbözik ez a hétköznapi tevékenységek közben tapasztalt állapottól, hogy a figyelem a testi érzékelésben mélyül el, ezáltal a mentális folyamatok lelassulnak és a testben megélt élmény dominál. Ennek az állapotnak a jellemzője az áramlásérzet, amely az egész testet és tudatot áthatja, összehangolja és kapcsolatukat könnyen átjárhatóvá teszi.

Ez az élmény számomra a pszichológiában meghatározott énazonosság élményének felel meg, hiszen a táncolás által egy olyan elmélyült, testérzeteken alapuló tudatállapotot élek meg, amelyben az *énem* mélyebb, autentikusabb rétegeihez kapcsolódom.

A test és tudat kapcsolatának vizsgálatában az énazonosság élmény meghatározó eleme az érzelmi töltet, amely élményeink testben tárolt lenyomata, és a mozgás által hozzáférhetővé válik számunkra. Testünkben főleg azok az élmények tárolódnak, melyek a verbalitás kora előtt keletkeztek, illetve egész életünk során adódnak hozzá rétegek abból a nem tudatos tartományból, mely kapcsolatunkat, érzéseinket meghatározza, s melyet a memória pszichológiai irodalma az implicit memória fogalmával illet. Tehát a tánc eszköze által kapcsolatba kerülünk személyiségünk mélyebb rétegeivel.

Foglalkoztat az énazonosság táncolás közben átélt belső élményének meghatározása és azok a kortárstánc gyakorlásom során talált eszközök, amelyek által az élménybe tudok kerülni. Több eszközt találtam, amely hozzájárul az élménybe kerüléshez, és azt állapítottam meg, hogy ezek az eszközök egymásra épülnek. Az eszköztár kiindulópontja, magja az egyéni testhasználat, amelyet kortárstánc gyakorlásom során alakítottam ki testtudati elvek és tánctechnikák mentén, és amely meghatározza számomra, hogy hogyan és milyen fókusszal mozgok.

Az egyéni testhasználat önmagában nem minden esetben okozza bennem ezt az elmélyült élményt és tudatállapotváltozást, azonban mivel a saját mozgásom az élmény alapja, fontosnak tartom az egyéni testhasználatot részletesen bemutatni. A részletekben való elmélyülés, a mozgás monitorozása és tudatosítása az egyik kulcsa a tudatállapot-módosulásnak és az élménybe kerülésnek.

1.2 KUTATÁSI CÉL KIJELÖLÉSE

MIÉRT FONTOS SZÁMOMRA, HOGY MEGFOGALMAZZAM AZ ÉLMÉNYT?

Azért fontos számomra, mert egy mély, bensőséges, szavakon túli élményt élek meg magammal tánc közben, és rendkívül foglalkoztat, hogy hogyan tudom ezt a személyes, belső élményt szavak szintjén a különböző tudományok kutatási eredményeivel alátámasztva meghatározni. Kihívást jelent számomra a szavak szintjén megragadhatóvá tenni a táncolás közben átélt élményt.

A kutatás célja, hogy a szubjektív élményt egy olyan objektív rendszer alapján elemezzem, amelyet a saját tapasztalataim alapján állítok fel, és az összefüggéseket tudományos magyarázatokkal támassza alá. A kutatás másik célja, hogy saját tapasztalataim alapján eszközöket, gyakorlatokat mutasson be a kortárstánc elemeiből, amelyek hozzájárulnak az élménybe kerüléshez.

1.3 KUTATÁSI KÉRDÉSEK

A dolgozat két fő részből, elméleti és gyakorlati fejezetből áll. Az elméleti részben az énazonos élményt határozom meg különböző elemek alapján. A táncolás közben átélt énazonos élmény három elemből épül fel véleményem szerint: a testben lezajló **fiziológiai folyamatból**, a **tudatállapot-módosulásból** és az **érzelmi töltetből**. A fiziológiai folyamat és tudatállapot-módosulás elemek önmagukban és együttesen vizsgálva is egy szárazabb, tudományosabb megközelítést mutatnak, de lehetővé teszik az élmény szavak szintjén történő meghatározását. Az élmény személyességét és valódiságát adó eleme a testben tárolt érzelmi töltet, amely az **implicit** memóriában található élményekhez kötődik és amelyhez a tánc eszköze által férhetünk hozzá. Az általam kitalált rendszer szerint a három elemet az **áramlásérzet** köti össze, amely a mozgás hatására bekövetkező testi érzet.

A fiziológiai folyamatnál foglalkoztat a test adottságainak köszönhető és abban végbemenő hatásreakció. A tudatállapot-módosulás jellemzője az **áramlatélménye**, amely érzelmi töltet szempontjából Csíkszentmihályi Mihály áramlat-elmélet¹

¹ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. 371.

megfogalmazásában egy örömteli, önjutalmazó élmény. Az elméleti részben kifejtem az áramlásérzet és áramlatélmény közötti különbséget és kapcsolatukat.

A dolgozat **gyakorlati** részében annak a **testhasználatnak** az elemeit írom le, amelyek az énazonosság élményébe, az áramlásérzetbe tudnak engem juttatni. Ez a saját elmélyült technikai és testtudati gyakorlásom eredménye, amely nem minden esetben okozza bennem ezt az élményt, de táncgyakorlásom és önmagam táncon keresztül történő kifejezésének alapjául szolgál. A testhasználat elemei az **erő** és **elengedés** alkalmazására épülnek, amely egy **differenciált izomtónus** használatot tesz lehetővé különböző irányok használatával és a szintek közötti mozgás által.

Az egyéni testhasználat mellett további eszközöket találtam az énazonosság élmény átélésére táncon keresztül, amelyeket azonban terjedelmi szempontok miatt nem fejtek ki a dolgozatban azért, hogy az egyéni testhasználatot, amely alapja az élménynek, részletesen ismertetni tudjam. A **Javaslatok, ötletek** fejezetben részletes kifejtés nélkül meghatározom az eszköztár további elemeit, amelyek a dolgozat tartalmi továbbgondolásának irányát adják meg. A **Következtetések, konklúziók** fejezetben ismertetem az élmény **énre gyakorolt hatását**, amely az énazonos élmény integrálását foglalja magába.

1.4 HIPOTÉZIS

Felvetésem szerint a tánccban átélt énazonosság belső élménye meghatározható, tehát a szubjektív belső élményem objektív szempontok alapján elemezhető. A meghatározáshoz elemekre bontottam és rendszerbe foglaltam az élményt. Az élmény elemei a fiziológiai folyamat, a tudatállapot-módosulás és érzelmi töltet, amelyeket az áramlásérzet köt össze.

A mozgás hatására fiziológiai folyamatok mennek végbe a testben és módosul a tudatállapot. A verbalitás kora előtti élményeink a testünkben tárolódnak, és egész életünk során adódnak hozzá rétegek a nem tudatos tartományból, amelyeket az implicit memória őriz. Mivel ezek a verbalitás kifejlődése előtti, illetve későbbi nem tudatos élményeink, szavak szintjén nem hozzáférhetőek, kizárólag a testen keresztül. Táncolás közben a különböző testrészek mozgatásával, az izmok aktiválásával, elengedésével és nyújtásával ezeket az élményeket spontán és tudatos módon is aktiváljuk, ezáltal

párbeszédbe kerülünk az implicit tudattalanban tárolt élményeinkkel és a táncolás eszközével kifejezzük azokat.²

Ennek a folyamatnak a megtapasztalása hozzájárul *énünk* integráltabb, énazonos megéléséhez azáltal, hogy tudatába kerülünk ezeknek az élményeknek. Egyénenként változó, hogy milyen érzelmi töltöttségű élményeket őrzünk a testünkben, azonban az megegyezik, hogy az ezekkel való kapcsolódás és testi kifejezésük az énazonosság erős érzelmi élményét okozza, mert mély és valódi részeinkkel kerülünk kapcsolatba. A kapcsolódás és mozgás általi kifejezés a felszabadultság és megkönnyebbülés élményét hozza létre.

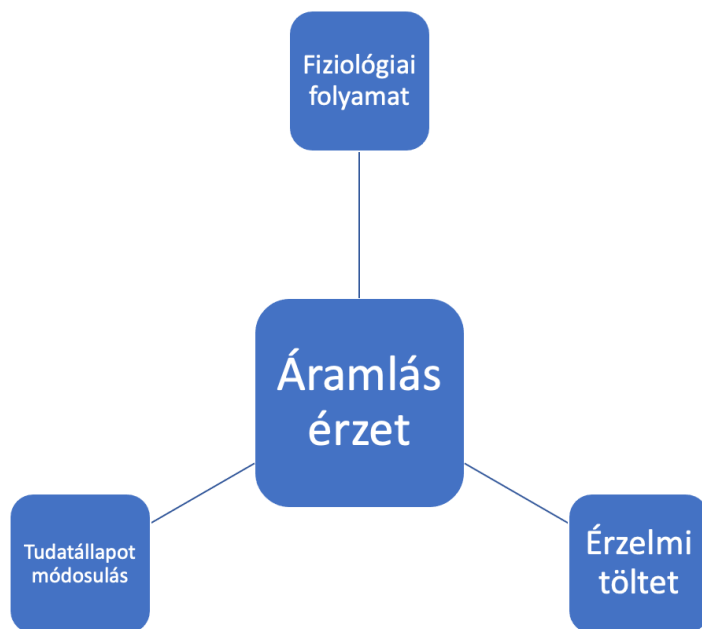
Az egyéni testhasználat az erő és elengedés alkalmazására épül, amely által különböző izomtónusfajtákat építünk fel a testben az adott mozdulatoknak megfelelően. Az izmok tudatos elengedése a testben tárolt feszültséget és érzelmi töltetet oldja, az izmok aktiválása pedig az énerőt és énkapcsoltságot aktivizálja. A test középpontjának és perifériáinak érzékelése a test- és énhatárokat erősíti. A különböző izomtónusok fejlesztése párhuzamosan célszerű a funkcionális testhasználat elsajátításához.

2 ELMÉLETI RÉSZ - A TÁNCBAN ÁTÉLT ÉNAZONOS ÉLMÉNY MEGHATÁROZÁSA

2.1 AZ ÉLMÉNY ELEMELI ÉS RENDSZERBE FOGLALÁSUK

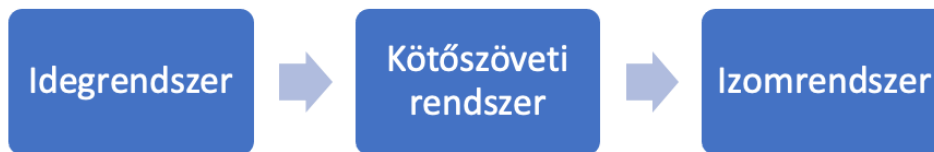
A táncban átélt énazonos élmény meghatározását saját tapasztalataim alapján három elemből építem fel. A három elemet a testben lezajló fiziológiai folyamatok, a tudatállapot-módosulás és az érzelmi töltet alkotja. Az elemeket az áramlásérzet köti össze, amely a mozgás hatására bekövetkező testi érzet. Az alábbi ábra mutatja a táncban átélt énazonos élmény elemeit és kapcsolatukat:

² A modern pszichoanalízis kétféle tudattalan fogalmat ismer. Az egyik a dinamikus tudattalan, – ez a klasszikus freudi fogalom –, a másik az implicit tudattalan, melynek jelentését később kifejtem az érzelmi töltetről szóló elméleti részben.



2.2 FIZIOLÓGIAI FOLYAMATOK

Fiziológia folyamatok alatt azokat a testben lezajló folyamatokat értem, amelyek a táncolás hatására mennek végbe a test különböző rendszerein keresztül és hatnak egymásra. Saját tapasztalatom szerint a táncolás először az idegrendszerben idéz elő változást, amely közvetlenül a kötőszöveti rendszerre hat. A kötőszöveti rendszer körbehálózza az egész testet, ezen belül az izomrendszert is, így a kötőszövetben bekövetkező változás az izomrendszerben okoz hatásreakciót. A test- és tudatállapotmódosulás elsősorban az idegrendszeren keresztül történik, tehát a kulcs az idegrendszer állapotának módosításában van. Az áramlásérzet fiziológiai aspektusa ez a testi érzet, amely a mozgás hatására jön létre.



2.2.1 IDEGRENDSZER

Az idegrendszer a legfontosabb elektromos irányító rendszer a testben, információt közvetít a test összes sejtje között. Az információt különleges vezérlőközpontokban irányítja a testen, a gerincvelőn és az agyon keresztül. Az idegrendszer az éberség és a gondolkodás alapja, és precíz koordinációt biztosít a mozgásban. Ez a rendszer teremti meg azt az észlelési állapotot, amelyből szemléljük belső és külső világunkat, és kölcsönhatásba lépünk vele.³

Az idegrendszer két nagy részre osztható; a **központi idegrendszer** az agy és gerincvelő idegsejtjeit foglalja magában, a **perifériális idegrendszer** pedig az agyat és a gerincvelőt a test többi részével összekötő idegekből áll. A perifériális idegrendszerben megkülönböztetünk szomatikus idegrendszert, amely a szenzoros receptorok, az izmok és a test felülete között szállít oda-vissza információt, és a vegetatív idegrendszert, amely a zsigereket és a mirigyeket köti össze. A szomatikus idegrendszer érzőidegei a bőrről, az izmokról és az ízületekről szállítják a külvilág információit a központi idegrendszerbe. A szomatikus idegrendszer mozgatóidegei pedig a központi idegrendszerből a test izmaihoz szállítanak impulzusokat, ahol valamilyen mozgást kezdeményeznek.⁴

Tapasztalatom szerint az **áramlásérzet** fiziológiailag az idegrendszerben történik az ott szétáradó kémiai anyagok hatására, amelyek új idegpályákat és idegi összeköttetéseket aktiválnak. Az általam érzékelt szétáradó kémiai anyagok a **hormonok** és a **neurotranszmitterek**.

³ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 3. oldal

⁴ Atkinson & Hilgard: Pszichológia, 63. oldal



2.2.2 HORMONOK ÉS NEUROTRANZMITTEREK

A hormonokat a belső elválasztású (endokrin) mirigyek termelik, amelyek a szervezet fő kémiai irányító rendszerei és szorosan kapcsolódnak az idegrendszerhez. Közvetlenül a véráramba ürítik hatóanyagaikat, és egyensúlyuk vagy egyensúly hiányuk hatással van a test összes sejtjére.

Bonnie B. Cohen Body-Mind Centering módszerében a testben tíz különböző rendszert állapít meg, melyek külön-külön hozzájárulnak a „test-tudat” mozgásához, és kölcsönösen függenek egymástól, ezáltal támogatják a mozgást és a tudat kifejeződését a testen keresztül. Cohen szerint a belső elválasztású mirigyek az intuíció háttérében állnak.⁵

A hormonok a különböző belső elválasztású mirigyek által közvetlenül a véráramba juttatott vegyi anyagok. A testben szétáramolva fejtik ki specifikus hatásukat azokra a sejtekre, amelyek felismerik az általuk hordozott üzeneteket. A neurotranszmitterek olyan ingerületátvivő anyagok, amelyek a szinaptikus résen átjutva ingerületbe hozzák a következő idegsejtet.⁶

A belső elválasztású rendszer hormonjai és a neurotranszmitterek egyaránt a test különböző sejtjei között szállítják az üzeneteket. A neurotranszmitterek a szomszédos neuronok között közvetítenek, és nagyrészt helyben hatnak, míg a hormonok nagy

⁵ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 3. oldal

⁶ Atkinson & Hilgard: Pszichológia, 747. oldal

távolságokat hidalnak át, és a különböző típusú sejtekre eltérőképpen hatnak. A közöttük lévő különbség ellenére némelyikük mindkét funkciót ellátja.⁷

Mozgás során neurohormonális folyamatok zajlanak elsősorban az agyban, melynek hatásai között szerepel a béta-endorfinok felszaporodása, amelyek magas szintje eufóriát, jobb közérzetet és jobb hangulatot okoz. Mozgás hatására a jutalmazó dopaminrendszer aktiválódik, amely örömeztést okoz és növeli az örömképességet. Mozgás során a szerotonin termelés fokozódik, amely hangulatjavulást és megelégedettség érzést vált ki. Mozgás hatására növekszik a tesztoszteronszint, amely fokozza az aktivitást és a kezdeményezőkézséget javítja.⁸

A mozgás endokrin rendszerre gyakorolt hatásai között az adrenalin- és noradrenalin-felszabadulás, a mozgás idegrendszeri hatásai között pedig az endorfintermelés növekedése jellemző. Az endorfin élettani hatását a stresszhormonok és immunsejtek befolyásolásával, illetve a fájdalomérzet blokkolásával váltja ki.⁹

A hormonok és neurotranszmitterek tehát fontos szerepet játszanak az információk közvetítésében az idegrendszerben és az egész testben, és egyensúlyuk befolyásolja érzelmeinket, valamint test- és tudatállapotunkat.

Táncolás hatására az idegrendszerben végbemenő állapotváltozás közvetlenül hat a kötőszöveti rendszerre, ezért a test- és tudatállapot-módosulás következő fiziológiai elemeként az idegrendszer és a kötőszöveti rendszer kapcsolatát elemzem.

2.2.3 KÖTŐSZÖVETI RENDSZER

Tapasztalom szerint táncolás során a felszabaduló hormonok hatására oldódik a feszültség az idegrendszerben, amely közvetlen kapcsolatban van az egész testet behálózó kötőszöveti rendszerrel. Az idegrendszerben oldódó feszültség hatására a kötőszöveti rendszer lazul és rugalmasabbá válik.

Az emberi testet alapvetően négy sejtfajta és azok specializált szövetei építik fel. Ezek a hámszövet, az idegszövet, az izomszövet és a kötőszövet. Az emberi szervezetben a

⁷Atkinson & Hilgard: Pszichológia, 78. oldal

⁸Petrika Erzsébet: *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata.* https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/132063/Petrika_Erzsebet_Ertekezes-t.pdf?sequence=5

⁹Emri Zsuzsanna: *Mozgás élettani hatásai* http://zsuzsanna.emri.uni-eger.hu/public/uploads/mozgas-2021_6145d9ad7fa0b.pdf

kötőszövet a legnagyobb gyakorisággal előforduló szövetfajta. A kötőszövet feladata a szervezetben létrejövő súrlódás csökkentése és a tartás.

A fascia a kötőszövetnek egy speciális megjelenési formája. Fascia minden olyan szövet, amely struktúrákat kapcsol össze vagy határol. Az idegrendszer fasciális részei nagyon pontosan azonosíthatóak. A központi idegrendszert háromrétegű hártya veszi körbe, amely beborítja az agy teljes felületét, és folytonosan veszi körbe a gerincvelőt. Fizikai tartást és védelmet biztosít az amúgy lágy szövetekből álló idegrendszernek. A perifériás idegrendszert alkotó idegszálaknak még szorosabb a kapcsolata a fascia szöveteivel. Az osteopátia atyja, A. T. Still szerint: „Minden (...) ideg a nagy kiterjedésű rendszerbe, a fasciába tart és ér véget.”¹⁰

A kötőszövet körbehálózta az izomrendszert, ezért következő fiziológia elemként az kötőszövet és izomrendszer kapcsolatát elemzem.

2.2.4 IZMOK A FASCIÁBAN

A laza, rugalmas kötőszövetben az izmoknak több tere lesz, ezáltal a feszes izmok lazulnak. A mély fascia vagy myofascia az egész vázizomrendszert körbeöleli és átszövi, és egészen a csontokig hatol, ahol a csontthártyában végződik. A myofascia formálja és fenntartja az izmokat és a csontokat, fő feladata a mozgás menedzselése és támogatása. Ahogy az izmok összehúzódása végigfut a fascialáncokon, az ízületek mozgásterjedelme kihasználódik.¹¹

Lazább kötőszövetben az adott mozdulathoz szükséges izomtónus optimalizálódik, és az izmok funkcionálisan működnek: a mozdulat kivitelezéséhez szükséges izmok aktiválódnak, a mozdulat kivitelezéséhez nem szükséges izmok pedig ellazulnak.

A mozgás harmonikussága és gördülékenysége függ az idegrendszer érzékelésétől és átjárhatóságától. Kifejezetten fontos szerepet játszik az izomszövet fejlettsége és egészsége, illetve a fascia ruganyossága és állapota a mozgás harmonikusságának szempontjából. A ruganyosság a fascia egyik legfontosabb jellemzője, tulajdonsága. Optimális esetben az izomszövetek csak megfelelő feszültség alatt tartják a fasciális hálózatot ahhoz, hogy a lehető legkisebb energiabefektetés mellett a legnagyobb teljesítményleadás jöjjön létre. Az izomszövet egymásba ágyazott izomrostok sokasága.

¹⁰ Pegán Attila: Fascia, a testtartás szervrendszere, 68. oldal

¹¹ Pegán Attila: Fascia, a testtartás szervrendszere, 39. oldal

„Az izom-összehúzódkor képződő erő nemcsak egyenesen az izomrostokon fut le az ínszalagig, hanem oldalirányban is terjed a fasciahálózaton (Trotter, Purslow, 1992)”.¹²

A kötőszövet és izmok fasciaközpontú használata – amelyet a gyakorlati résznél az izomtónusok részben fejtek ki – növeli a térérzetet a testben, ezáltal a test mozgásrepertoárja bővül és változatosabb lesz.

A fasciaközpontú mozgás lényege, hogy a mozdulatokat több irányból és változó terhelés mellett végezzük, így az izomösszehúzódk folyamatosan más-más irányból fejt ki erőhatást a fascia hálózatra, amely által az ízületek mozgásterjedelme nő, az izmok tartó funkciója helyett dinamikus funkciója fokozódik, és a szervezet tanulóképessége fejlődik.

Összegezve tehát az *áramlásérzet* **fiziológiai folyamata** tapasztalataim alapján az idegrendszerben szétáradó hormonok és neurotranszmitterek hatására történik, amelyek oldják az idegrendszerben lévő feszültséget. Az idegrendszert behálózó kötőszövet a feszültség oldódás hatására lazul. A laza, rugalmas kötőszövetben az izmoknak tér nyílik, így a mozdulat kivitelezéséhez szükséges izomtónus optimalizálódik, az izmok funkcionálisan működnek, és megnő a térérzet a testben.

A kitágult térérzetben és a rugalmas kötőszövetben az ízületek mozgástartománya megnő, és a mozgásminőség differenciáltabb lesz az **erő** és **elengedés** alkalmazásának és váltogatásának köszönhetően, amelyre a gyakorlati részben hozok példákat. Szintén a gyakorlati részben írok példákat arra, hogy az idegrendszerben milyen **testhasználatú** mozgással lehet az áramlásérzetet előidézni testtudati mozgásminták alapján különböző irányok alkalmazásával és a térbeli szintek közötti haladással.

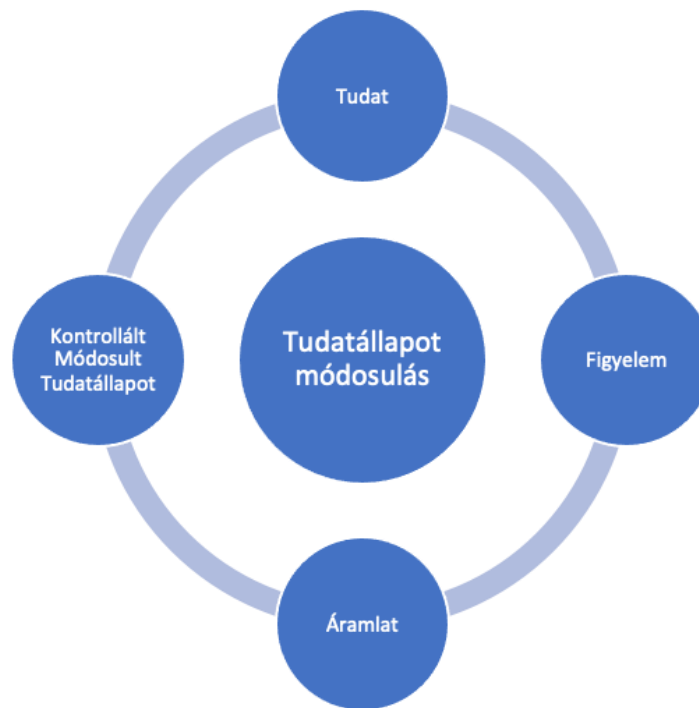
Az áramlásérzet fiziológiai folyamatának vizsgálata után a tudatállapot-módosulást vizsgálom, hiszen test és tudat szorosan kapcsolódik, és a dolgozat egyik tárgya ennek a kapcsolatnak a vizsgálata. Bonnie Bainbridge Cohen, a Body-Mind Centering technika alapítójának megfogalmazásában mozgás közben „a felfedező a tudat – a gondolataink, érzéseink, energiánk, a lelkünk és a szellemünk. A testünk úgy mozog, ahogy a tudatunk mozog. A mozgás minősége annak a megnyilvánulása, ahogy a tudat a testen keresztül

¹² Pegán Attila: Fascia, a testtartás szervrendszere, 129. oldal

kifejeződik. Ha a tudatunkat vagy figyelmünket a test különböző területeire irányítjuk és ebből a területről indítjuk a mozgást, megváltoztatjuk a mozgásunk minőségét.”¹³

2.3 TUDATÁLLAPOT-MÓDOSULÁS

Ebben a részben az áramlásérzet mentális aspektusáról írok, amely az énazonosság élmény tudatállapot-módosulás elemébe tartozik és Csíkszentmihályi Mihály áramlat-elméletének felel meg. Ez a mentális áramlásérzet megélésében egy módosult tudatállapot. A tudatállapot-módosulás elemet négy rész elemből építem fel. A rész elemek között meghatározom a **tudatot** és annak funkcióit, a **figyelmet** mint pszichikai energiát és szűrőt, az **áramlatot** és a módosult, illetve **Kontrollált Módosult Tudatállapotot**. Tapasztalatom szerint ezek a részelemek alkotják a táncban átélt tudatállapot-módosulást.



2.3.1 TUDAT

A tudat működése biológiai folyamatok eredménye, létezése összetett szerkezetű idegrendszerünknek köszönhető. A tudat működése azonban nem tulajdonítható teljes mértékben a biológiai programozottságnak, hiszen sok tekintetben önmagát irányítja. A

¹³ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 1. oldal

tudat képes a genetikai parancsok felülbírálására és az önálló cselekvés megszervezésére.¹⁴

Sok pszichológiai meghatározás szerint a tudat megegyezik azzal, hogy az egyén tudatában van a külső és belső ingereknek, azaz környezete eseményeinek, testi érzékleteinek, saját emlékeinek és gondolatainak. Azonban ez figyelmen kívül hagyja azt, hogy akkor is tudatosak vagyunk, amikor problémákat oldunk meg, vagy amikor a körülményektől és személyes céljainktól függően választjuk ki a több lehetséges változat közül viselkedésünket.¹⁵

A tudat feladata, hogy az információt úgy jelenítse meg arról, amely a külső világban és a szervezeten belül történik, hogy azt a test értékelni tudja és annak alapján cselekedhessen. Ilyen értelemben a tudat osztályozó szervként működik: kiválogatja és rendszerezi az érzékelést, a percepciót, az érzéseket és a gondolatokat, és fontossági sorrendet állít fel a beözönlő információk között.¹⁶

„A tudat két alapvető feladata önmagunk és környezetünk **monitorozása**, vagyis érzékleteink, emlékeink és gondolataink pontos és értő leképezése; továbbá önmagunk és környezetünk folyamatos, viselkedéses és kognitív terveink elindítását és befejezését szabályozó **kontrollja**.”¹⁷

A **monitorozás** a test érzékleti rendszerének elsődleges feladata, azaz a környezeti információ feldolgozása tudatosítja a környezetünkben és saját testünkben végbemenő eseményeket. Tudatunk bizonyos ingereket kiemel, más ingereket pedig figyelmen kívül hagy. A **kontroll** cselekedeteink megtervezését, elindítását és vezérlését foglalja magába, azonban nem minden cselekedetünket vezérli tudatos döntés.¹⁸

A tudatot alkotó események – amelyeket látunk, érzünk, gondolunk, kívánunk – olyan információk, amelyeket képesek vagyunk kezelni és használni. A tudat egy tükör, amely visszatükrözi azt, amit az érzékeink közölnek vele arról, ami történik a testünkön kívül és saját idegrendszerünkben. Aktívan válogat a benyomások között és alakít az élményeinken. A szándék az az erő, amely a tudatban rendezi az információt.¹⁹

Tapasztalatom szerint a táncolás közben átélt áramlásélményben a tudat kontroll- és monitorozó funkciói eltérő működési mintázatra váltanak, melyben a monitorozó funkció

¹⁴ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 47. oldal

¹⁵ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 219. oldal

¹⁶ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 48. oldal

¹⁷ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 219. oldal

¹⁸ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 219. oldal

¹⁹ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 51. oldal

túlnyomórészt a mozdulatok kivitelezéséhez szükséges testi érzékelésére irányul, a kontrollfunkció pedig a mozdulatok kivitelezéséhez szükséges koordinációt tervezi, indítja és irányítja. A hétköznapi tevékenységekhez képest ebben a működésben az az eltérő, hogy nem rutin mozgást végez a test, amelyet tudatos vezérlés nélkül is képes végrehajtani, hanem olyat, amelyhez testi érzékelésre és koordinálásra irányított **figyelmet** igényel a tudat, tehát a mozgás kivitelezése foglalja le a tudat túlnyomó részét.

2.3.2 FIGYELEM MINT PSZICHIKAI ENERGIA ÉS SZŰRŐ

A figyelem a lehetséges és elérhető **információ**egységből kiválasztja a lényegeset, az emlékezetből pedig az esemény kiértékeléshez szükséges utalásokat és emlékeket eleveníti fel, hogy meghozza szükséges döntést. „A figyelem határozza meg, hogy mi az, ami feltűnik a tudatban vagy kiszorul onnan, és mivel más olyan feladatok is vannak, amelyeket el kell végeznie – mint például az emlékezés, a gondolkodás, az érzés és a döntéshozatal – hasznos, ha a figyelemre úgy gondolunk, mint **pszichés energiára**.” A figyelem olyan energia, amely egy feladat elvégzéséhez szükséges, és a feladat elvégzése során felhasználdik.²⁰

Az érzékszervekben és az agyban sok olyan szűrő található, amelyek különböző dimenziók mentén értékelik és válogatják a bejövő információt. A sok szűrő végső összegeként jön létre az, amit figyelemnek nevezünk. „A szelektív figyelem az a folyamat, melynek során néhány ingert további feldolgozásra választunk ki, másokat pedig figyelmen kívül hagyunk.”²¹

Tehát a figyelemnek fontos szerepe van a tudat működésében táncolás közben, hiszen a figyelem által szortírozzuk a testben érzékelt információt és testünk koordinációját a térben. A figyelem által tudjuk a testrészeket, a különböző testrészek mozgását, az ízületek mozgástartományát, az izmok elengedését és aktiválását, valamint a testünk haladását a térben monitorozni.

2.3.3 ÁRAMLAT

Csikszentmihályi szemléletében az áramlat a tökéletes élmény állapota és a tudat rendje. Elméletében az áramlatélmény egy mentális folyamat, amelyben a tudatba áramló

²⁰ Csikszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 56. oldal

²¹ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 175. oldal

információ összeegyeztethető a célokkal, ezáltal a pszichikai energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Az áramlatélményt olyan helyzetekben lehet átélni, melyben az egyén szabadon annak szentelheti a figyelmét, hogy elérje célját.²² Tehát áramlatélmény közben a cselekvés és a figyelem összeolvad.

A tudatban nincs zavar, amelyben rendet kell tenni, és nincs olyan fenyegetés, amellyel szemben az ének meg kell védenie magát, ezáltal az adott cselekvés tökéletes összhangba kerül a cselekvésre irányított figyelemmel. Az áramlatélmény közben urai vagyunk saját pszichikai energiánknak, és minden, amit teszünk hozzájárul a tudat rendezéséhez.²³

Csíkszentmihályi elméletében a mozgás az egyik módja az áramlatélmény átélésének, de szerinte pusztán a test mozgása nem kelt áramlatot – a tudat és a figyelem nélkülözhetetlen összetevője az élménybe kerülésnek.²⁴

A fiziológiai folyamatoknál említett áramlásérzet egy testi érzet, amely a mozgás hatására jön létre a testben. Az áramlásérzet a tudatállapot-módosulás aspektusából szemlélve egy mentális folyamat, amely a táncolás élménye során összeér a testi áramlásérzettel. Tapasztalatom szerint táncolás közben mindkét áramlásérzet jelen van a testben és tudatban, illetve a testi áramlásérzet hozza létre a mentálisat. Megélésemben a mentális áramlásérzet **módosult tudatállapotot** okoz.

2.3.4 MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT

Módosult tudatállapot akkor következik be, amikor a mentális működés megszokott mintázata a változást észlelő számára az előzőektől eltérő üzemmódra vált. A módosult tudatállapot személyes és szubjektív jelenség, a legismertebb tudatállapot-módosulások az alvás, álmodás és a meditáció. „Módosult tudatállapotról akkor beszélhetünk, ha az egyén mentális működése saját magához mérten megváltozik, vagy eltér a megszokottól.”²⁵

Tapasztalatom szerint az áramlás - énazonosság élmény jellemzője, hogy a racionális gondolkodás optimális egyensúlyba és összhangba kerül az intuitív, kreatív mentális folyamatokkal. A racionális gondolkodás a **bal agyféltekei** működés jellemzője és a hétköznapi tevékenységek közben nálam ez a működés a domináló. Az intuitív, kreatív

²² Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 67. oldal

²³ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 68. oldal

²⁴ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 134. oldal

²⁵ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 218. oldal

mentális folyamatoknál pedig a **jobb agyféltekei** működés a hangsúlyosabb. Az eltérő mentális működés hatására tudatállapot-módosulás következik be.

2.3.5 BAL- ÉS JOBB AGYFÉLTEKE FUNKCIÓI

„A bal félteke uralja a nyelvi kifejezőképességet, továbbá logikai és analitikus műveletek elvégzésére és matematikai számítások végrehajtására is képes. A jobb félteke kreativitásban és intuícióban játszott szerepét alátámasztja, hogy fejlett tér- és mintaérzékeléssel rendelkezik, arc, arckifejezések tükrözte érzelmek felismerésére képes és kiemelkedő szerepet játszik a geometrikus és perspektivikus ábrák megrajzolásában.”²⁶ Egy történet olvasása közben a jobb félteke dekódolja a vizuális információt, a történet összefüggéseit észben tartja, értékeli a humort és érzelmi tartalmat, régebbi asszociációk alapján kitalálja a jelentését és értelmezi a metaforákat. „A bal félteke ugyanakkor a mondatban megértésében, az írott szavak fonetikus reprezentációkba fordításában, valamint a szavak jelentéséből és a mondatból kihámozott összefüggések kialakításában játszik speciális szerepet. Nincs azonban olyan mozzanat, melyben csak az egyik félteke játszik szerepet, vagy melyhez csak az egyik félteke járul hozzá (Levy, 1985)”²⁷

2.3.6 KONTROLLÁLT MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT

Az általam megfogalmazott tudatállapot a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában használt kontrollált módosult tudatállapot fogalmának (KMT) felel meg. „A KMT alatt a két agyfélteke intenzív kapcsolata valósul meg. A testre, mozgásra, érzékelésre irányított testtudati figyelem által spontán tudatmódosulás történik.”²⁸ A fókuszált figyelmet egy testi élményre irányítjuk, amely folyamatos és belülről lekövethető változás. A fókuszált figyelmet elmozdítjuk a többfókuszú, osztott figyelem irányába, így az egészes vagy globális érzékelés kerül előtérbe jobb agyféltekei hangsúllyal. „Ebben az állapotban el lehet jutni egy értékítélettől mentes, hétköznapi létezésünktől eltérő és új jelenléthez, ami kíváncsivá tesz, és feléleszti a keresés, kísérletezés vágyát.

²⁶ Atkinson & Hilgard: Pszichológia, 74. oldal

²⁷ Atkinson & Hilgard: Pszichológia, 75. oldal

²⁸ Merényi Márta – Korbai Hajnal (szerk.): *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia*. 53. oldal

A mozgásos-testi változások pillanatról pillanatra észlelhetővé és így tudatossá válhatnak, egyidejűleg a cselekvéssel.”²⁹

Megvalósul az önreflexió elemi állapota, ami egyben hatóerő is, mint az elemi önkontroll élménye. Ezért nevezzük kontrollált módosult tudatállapotnak. A finoman ráhangoló figyelem által az élmények felerősödnek, a kismértékű változások is differenciáltan érzékelhetővé válnak a testben. „A folyamatos monitorozás az észlelés tudatba kerülésével jár, a mozgásélmény reflektálttá válik, azaz minden pillanatban viszonyulni lehet a zajló testi-mozgásos változáshoz. Ez az elemi önreflexió, azaz a **mentalizált testélmény**.”³⁰

Számomra ez a mentalizált testélmény az áramlás testi és mentális érzete, tehát az énazonosság fiziológiai és tudatállapot-módosulás aspektusának együttes megvalósulása. A gyakorlati részben kifejtett gyakorlatok alapja a testi érzékelésre irányított figyelem, és a testi-mozgásos változások észlelése, monitorozása és tudatosítása.

2.4 ÉRZELMI TÖLTET

Ebben a részben az áramlásérzet érzelmi aspektusáról írok, amely az énazonosság élmény érzelmi töltet elemébe tartozik. Az érzelmi töltet elemet arra építem, hogy pozitív és negatív élményeink egy része az implicit tudattalanban tárolódik, melynek alapja testünk emlékezete. Egész életünk során adódnak hozzá rétegek abból a nem tudatos tartományból, mely kapcsolatainkat, érzéseinket meghatározza, és amelyet a memória pszichológiai irodalma az implicit memória fogalmával illet. Testben őrzött tudattalan élményeink – amelyek egy része a verbalitás kora előtt keletkezett – a szavak szintjén nem hozzáférhetőek, kizárólag a testen keresztül. ³¹

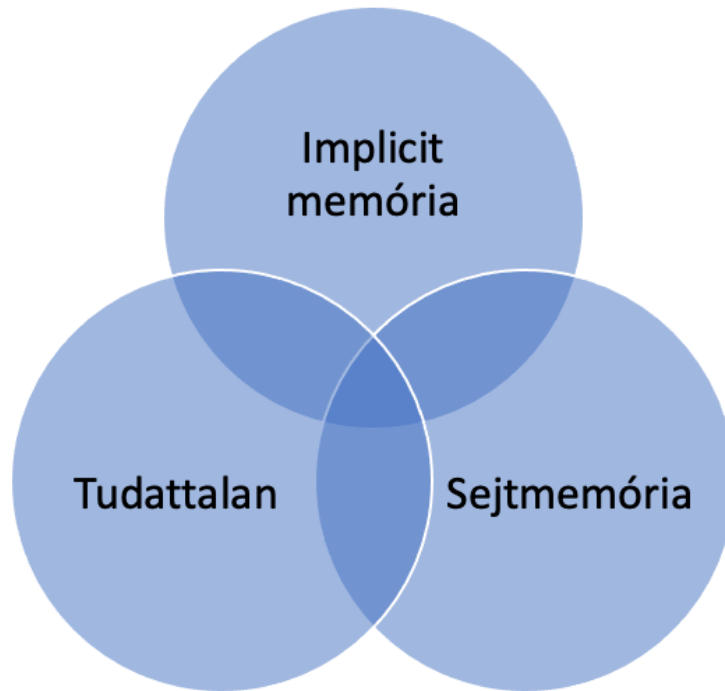
Táncolás közben a különböző testrészeink mozgásával, izmaink használatával, elengedésével és nyújtásával ezeket az élményeket spontán és tudatos módon is aktiváljuk, ezáltal párbeszédbe kerülünk az implicit tudattalanban tárolt élményeinkkel és a táncolás eszközével kifejezzük azokat.

²⁹ Merényi Márta – Korbai Hajnal (szerk.): *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia*. 51. oldal

³⁰ Merényi Márta – Korbai Hajnal (szerk.): *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia*. 53. oldal

³¹ Szili Katalin: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. 2009., 40. oldal

Az érzelmi töltet elemében három részelemet határozok meg; az **implicit memóriát** mint testben őrzött élményeink tárolóját, a **sejtmemóriát**, amely a szomatikus marker (jelölő) az implicit memória számára és a **tudattalant**.



2.4.1 IMPLICIT MEMÓRIA

Az implicit memória a hosszútávú memória része. A kifejezés és előhívás módja alapján megkülönböztetjük az explicit és az implicit memóriát. Az explicit memória a hosszútávú emlékezet azon része, mely tudatos, és főleg eseményeket és adatokat tartalmaz. Az implicit memória egy része tudatosítható, bár nem szoktunk figyelni rá – ilyen pl. automatikus mozgásaink tudása vagy egy kapcsolati helyzet háttérérzete, más része viszont a sejtmemória része, és nem vagy csak speciális módon tudatosítható.

Az implicit memória fiziologaiilag a központi és a perifériás idegrendszerben helyezkedik el. Ebben benne van a vegetatív idegrendszer is, aminek legfontosabb része a test középpontja körül található.

2.4.2 SEJTMEMÓRIA – SZOMATIKUS MARKER

A sejtmemória mint szomatikus marker (jelölő) működik az implicit memória számára.

A szomatikus marker Damasio fogalma.³² Damasio háttér-érzelmeknek nevezi a következő érzeteket: a fáradtság/energia, feszültség/ellazultság, stabilitás/instabilitás, harmónia/diszharmónia ellentétpárjai által meghatározott érzet-kontinuumok. A háttérérzelmek alapjai testi emléknymok – ezek a szomatikus markerek jelölik meg a memóriában az egyes megélt helyzetek háttérérzelmeit. A szomatikus markerek magukba foglalják a teljes testi állapot jelzéseit, amikor kapcsolatot teremtünk a tárgyak és a helyzetek rendszere és érzelmeink között: a zsigerek és a vázizomzat, a vegetatív idegrendszer, a neurális és kémiai jelzések összességét. „Az elmélet nyomán a korai tapasztaláson alapuló implicit kapcsolati tudás testi szinten ezekben a szomatikus markerekben képviselteti magát. (...) A szomatikus markereknek kiemelt jelentőségük van az én kialakulásában a preverbális szelférezet létrejöttében.”³³

2.4.3 TUDATTALAN, TUDATELŐTTES, TUDATOS

A modern pszichoanalízis kétféle tudattalan fogalmat ismer: a dinamikus és az implicit tudattalan fogalmát.

A dinamikus tudattalan az eredeti freudi fogalom, mely a valaha tudatos, de elfojtott élményeket tartalmazza. Freud az emberi lelket jéghegyhez hasonlította, amelynek a vízfelszín feletti kicsiny része képviseli a tudatos tartományt; ez az, amiről pillanatnyilag tudomásunk van. A vízfelszín alatti kicsi rész a tudatelőttes, vagyis mindazon információ, amire pillanatnyilag nem gondolunk, de amely szükség esetén tudatossá tehető. A jéghegy vízfelszín alatti, hatalmas tömegének része a dinamikus tudattalanba tartozik, amely az elfojtott, ugyanakkor gondolatainkat és cselekedeteinket befolyásoló késztetések, vágyak, hozzáférhetetlen emlékek egyfajta raktára.³⁴

Az implicit tudattalan azokra a nem tudatos mentális tartalmakra vonatkozik, melyekre nem figyelünk tudatosan, vagy azért nem tudatosíthatóak, mert a testben nem érzékelhetően történnek, ugyanakkor befolyásolják megéléseinket, viselkedésünket.³⁵ A Body-Mind Centeringben pl. ezeket a szokványos figyelemmel alig észlelhető testi tartalmakat igyekszünk figyelemmel kísélni. Az implicit memória tudattalan része a

³² Szili Katalin: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához.* 2009., 40. oldal

³³ Szili Katalin: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához.* 2009., 41. oldal

³⁴ Atkinson & Hilgard: *Pszichológia*, 487. oldal

³⁵ Merényi Márta – Korbai Hajnal (szerk.): *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia.* 108. oldal

nonverbális csecsemőkori élmények halmaza, de egész életünkben kerülnek bele tartalmak: viselkedéseink hogyanját és észrevétlen érzelmi-hangulati alapját határozzák meg.

3 GYAKORLATI RÉSZ – ESZKÖZÖK AZ ÉLMÉNYBE KERÜLÉSHEZ

3.1 EGYÉNI TESTHASZNÁLAT

A **fiziológiai** részben tett megállapításom szerint az élménybe kerüléshez elsősorban az idegrendszerben bekövetkező változásra van szükség, amely aztán kihat a test többi részére, először a kötőszövetre, majd az izmokra. Tehát a kialakított testhasználatom egyik alapját arra a kérdésre talált mozdulatok adják, hogy milyen mozdulatokkal tudom az idegrendszert a megszokott működésétől eltérő állapotba hozni, milyen mozdulatok oldják az idegrendszerben lévő feszültséget?

A **tudatállapothoz** kapcsolódóan milyen mozdulatokkal tudom magamat eltérő mentális működésbe hozni, amelyben a gondolkodás lelassul és módosul a tudatállapot?

Ahogy az **érzelmi töltetről** szóló részben említettem, a testmemóriánkban őrzött élményeinket a test különböző pontjain tároljuk például izomfeszültség formájában, ebből adódóan egyedi, hogy melyik testrészek mozgatása okoz jóleső érzést, hogy melyik izomcsoportokat esik jobban lazítani, nyújtani vagy erősíteni, és milyen dinamikájú mozgást esik jobban csinálni.

Tehát a következőkben ismertetett testhasználatot az én szubjektív testi, mozgásos tapasztalataimra alapozom, ezek olyan alapelvek, amelyek az én mozgásomban meghatározóak.

3.2 VERTIKÁLIS SZINTEK MEGHATÁROZÁSA A MOZGÁS FÜGGVÉNYÉBEN

A kialakított testhasználatban fontos a tér vertikális szintjeinek meghatározása a mozgás függvényében, hiszen a cél mindegyik szint használata, és az azok között fellelhető útvonalak bejárása.

A teret három vertikális szintre osztom be, alsó, közép- és felső szintre. A szintek meghatározásában a testközéppont és a fej helyzete a mérvadó a talajtól való távolság viszonyában. Alsó szinthez a talajon végzett mozdulatok – többek között gördülés, csúszás, lendítés, söprés, alacsonyabb támaszhelyzetek –, melyekben a központ közvetlenül érintkezik a talajjal vagy a középszinttől alacsonyabban távolodik csak el a talajtól, de a karok és lábak együttesen nem emelhetik el a központot a talajtól.

Középszinten a központ egyértelműen eltávolodik a talajtól különböző támaszhelyzeteken keresztül, például négykézláb, fekvő támasz vagy híd pozíciók, melyekben a lábak és a karok együttesen vagy külön-külön vesznek részt, de a lábak és törzs együttes nyújtásáig, azaz állásig nem jut el a test. Ide tartozik a kézenállás, fejenállás, és azok különböző verziói is, ahol viszont a fej egyértelműen csak enyhén távolodik el a talajtól, vagy a guggolás, ahol a központ marad közel a talajhoz.

Felső szinthez az állásban végzett mozdulatok tartoznak, amelyben a lábak és a törzs is kiegyenesedik, tehát a központ és a fej is eltávolodik a talajtól, a fej a vertikális tengelyen a központ fölé kerül. Ezen a szinten végzett mozdulatok közé tartozik az ugrás, forgás, lépés, dőlés, és ezek kombinációi.

3.3 TESTKÖZÉPPONT ÉS VÉGTAGOK – TENGERI CSILLAGALAKZAT

A kialakított testhasználat egyik alapja a testközéppont és a perifériák meghatározása, azok testi érzékelése, ezeken a testi érzeteken tartott figyelem, majd a belőlük kiinduló mozgáslehetőségek felfedezése és gyakorlása.

A test középpontja a köldök és a szeméremcsont között helyezkedik el, amely terület a test súlyközéppontja is egyben. A perifériákat a végtagok, tehát a karok és a lábak, valamint a gerinc egyik végén a fej, másik végén pedig a farokcsont alkotják. Így a tengeri csillagalakzatot a testközéppont és a hat periféria adja.

A csillagalakzat a legkönnyebben a talajon háton fekve érzékelhető a végtagok testközépponthez képest diagonális, a fej- és farokcsont egymásnak ellentétes, a testközépponthez képest pedig vertikális irányú nyújtásával, majd a testközépponthez húzásával.

A középpontból történő hat periféria nyújtása a test legnagyobb, a középponthez történő összehúzásuk pedig a test legkisebb terjedelmének érzetét adja, tehát a mozdulatok által megtapasztalható, milyen érzés a lehető legnagyobbnak és legkisebbnek lennünk.

A nyúlást háton fekve indítom, a karokat, lábakat és a fejet végig a talajjal érintkezve söprő mozdulattal vezetem, amíg egyik oldalunkon összecsucodom: a lábakat térdnél, a karokat könyöknél hajlítva a testközépponthez magam elé húzom, a fejet és a farokcsontot közelítem egymáshoz; **embrió pózba** húzódok össze. Ezután összehangoltan nyitom az egész testet, vezetem a talajon a karokat, lábakat, fejet és a farokcsontot, amíg meg nem érkezem a hátamra csillagalakzatba. Majd megismétlem a mozdulatot a másik oldalamra fordulva és vissza.

A karok vezetésénél a vállak, felsőkar, alsókar és kézhát érintkezik a talajjal: amikor bal oldalra fordulok a jobb kézhát csak addig, amíg átfordultam az oldalamra, utána a tenyeremre gördítem a jobb kezet, a bal kezet pedig végig a kézháttal érintkezve vezetem. Nyitásnál pedig egyből a kézhátra gördítem a jobb kézfejet és vezetem a bal kézháttal, valamint az alsó- és felsőkarokkal együtt a talajjal érintkezve. Jobb oldalra gördülésnél pedig a bal kézhátat gördítem a tenyérre és vissza, a jobb kéz végig a kézháttal érintkezik a talajjal.

A mozdulat lényege, hogy a testperifériákat egymáshoz képest összehangoltan vezetem a talajon és húzom közel a testközépponthez majd nyújtom el tőle. A végtagok vezetése magától értetődőbb, hiszen a testközépponthez képest különálló testrészek, saját csontokkal és izomzattal rendelkeznek. A középponttól messzire nyúlnak, végük a középponthez képest távol van. Azonban a fej- és a farokcsont a gerinc végződése, ahogy a középpont is a gerinc tengelye mentén, bár a gerinc előtt helyezkedik el, saját csonttal nem rendelkezik, hanem izmokból és szövetekből áll. Tehát külön vezetett figyelemre van szükség ahhoz, hogy a fejet és a farokcsontot a végtagokkal összehangoltan integrálom a mozdulatba.

A mozdulat közben a testközéppont izmai és a hozzájuk kapcsolódó izmok aktiválódnak, az ismétlés által erősödnek, így egyre erősödik a testközéppont érzet és az ahhoz kapcsolódó perifériák érzékelése, amely az **én mint mag**, és az **én határainak** tudatosítását, azok differenciálását és a köztük lévő kapcsolat érzékelését fejleszti. A test

középpontja egy olyan viscerális érzet, aminek érzékeléséhez kellő testtudat szükséges. „Ez a viscerális érzet fontos összetevője a folyamatosan jelenlévő globális testi érzeteknek. A centrum egyszerre a szervezet egyik legfontosabb területe, ugyanakkor fizikailag az egyik legvédtelenebb is. A centrum olyan egyszerre valós és imaginatív testi érzet, ami a szelfmag szubjektív képzetét kelti fel.”³⁶

A csillagalakzat mozdulatnak a következő eleménél az oldalra gördült embrió pózból hasra gördülök és kinyitom ismét a csillagalakzatot. A magam alatt lévő kart az oldalam alatt vezetem el a talajon a kézfejeket a tenyérre gördítve, így ennél a mozdulatnál is végig a talajon vezetem az összes végtagot. A fejet enyhén elemelem a talajtól, ahogy hasra érkezem, ezáltal aktiválom a fej–farokcsont perifériákat, majd átfordítom a fejet a másik oldalra, ahonnan megint embriópozícióba csukódom össze azáltal, hogy a karokat és a lábakat egyszerre hajlítom, miközben az oldalamra fordulok. Itt is az oldalam alatt vezetem azt a kart, amelyik oldalamra gördülök, tehát minden végtagot a talajon vezetek. A mozdulatsor egy irányba történő ismétlése lehetővé teszi a téren való áthaladást. A mozdulatban fontos a talajjal való folyamatos kapcsolat, amely az érintés és nyomás által – érzékelem a testrészeim súlyát, ahogy a talajba nyomódik és azt megtámasztja a talaj – segít a testhatárok érzékelésében és tudatosításában.

A mozdulat lényege, hogy a perifériákat vezetem a középpont körül és nem fordítva, tehát a mozgást a középpontból indítom és azáltal aktiválom a perifériákat. A mozdulat során törzs oldalsó hajlítást végzek, mely erősíti a hasizmot és a gerinc menti izmokat. A csillagalakzattal történő mozgásnak számos kombinációja van a talajon, középszinten, és állásban, valamint a szintek közötti haladásban is, amelyet majd az „Útvonalak” fejezetben fejtek ki.

3.3.1 ÚTVONALAK A TALAJON A CSILLAGALAKZAT FÓKUSZÁVAL

A szintek közötti haladást az útvonalak határozzák meg. A csillagalakzat fókuszával fokozatosan el lehet távolodni a talajtól és fel lehet fedezni a közép- és felső szinten bejárható útvonalakat. A csillagalakzat gyakorlat következő elemét szintén háton fekve, a perifériákat elnyújtva indítom és egyik oldalamon embriópózba csukódom össze a perifériák talajjal érintkező összehangolt vezetésével. Innen a lábszárakra és az elnyújtott

³⁶ Szili K.: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához.* 2009, 94. oldal

lábfejekre tolom fel magamat az alsó karokon, tenyereken és homlokon támaszkodva továbbra is embriópozícióban. Ezután a másik oldalamon engedem le a medencét és a vállat, és onnan nyitom ki egyszerre a perifériákat háton fekvésbe csillagpozícióba.

A mozdulatsor egy irányba történő ismétlése lehetővé teszi a téren való áthaladást. Ebben a mozdulatban jelenik meg a talajhoz legközelebbi támasz helyzet, amelyben már érzékelhető a test struktúrája, ahogy az ízületeket – térdet, könyököt, csípőt – összehajtogatva és a fejet a homlokon megtámasztva támaszkodom a talajon.

A talajjal való kapcsolat szempontjából a csillagalakzat első mozdulatsoránál söprő mozdulatokat alkalmazok, a második mozdulatsornál pedig már a **tolást** és a **súlyátvitelt** is használom; az alsókarral, tenyérrel és lábszárral tolom el magamtól a talajt, miközben a testsúlyt gördítem a váll, a medence és a koponya oldaláról a felső combon és felső karon át a lábszárakra, lábfejekre, alsókarokra, tenyerekre és homlokra.

A súlyátvitel teszi lehetővé, hogy a térben haladjak. A csillagalakzat gyakorlatoknál a központ – amely elsősorban a medence területét foglalja magában – utaztatása a térben a meghatározó, amelyet a perifériák összehangolt mozgása támogat.

A támasz embrióhelyzet egy kompakt testélményt ad, amelyben egyszerre van jelen a megtartottság és az aktív készenlét állapota, ezáltal a választás lehetőségét adja, hogy a talaj irányába vagy a talajtól eltávolodva folytassam mozgásomat.

3.3.2 CSILLAGALAKZAT KÖZÉPSZINTEN ÉS ÁLLÁSBAN

A csillagalakzat középszint és állás közötti, számomra legalapvetőbb gyakorlata a cigánykerék. A mozdulat különlegessége, hogy a gerinc mindegyik síkot bejárja, függőleges helyzetből diagonális, vízszintes és fordított, fejjel lefelé vertikális pozícióban is áthalad. A medence a fej fölé kerül, és a központ a végtagok támasza által utazik a térben.

A gyakorlatot terpeszben mélyen hajlított lábakkal kezdem, karokat diagonálisan felfelé nyújtom. A törzset bal oldalra hajlítom, közben a súlyt a bal lábra viszem és a jobb lábat felemelem a talajról. Ahogy a bal tenyéren megtámaszkodom a talajon, a bal lábbal elrugaszodom a talajtól, a medencét a fej fölé billentem és megtámaszkodom a jobb tenyéren is. A lábakat terpeszben vezetem a levegőben, a medencét billentem tovább a jobb oldalra, amíg a jobb lábfej a talajra ér. A bal, majd jobb kézfejet felemelem a talajról és vezetem a fej felett a levegőben. A bal lábfejet vezetem a talajra, a fejet pedig a medence fölé emelem, így a törzs újra vertikális helyzetbe kerül.

A gyakorlat közben végig nyomon követem a súlyátvitelt a végtagok között. Fontos, hogy mélyen hajlított pozícióból indítom a mozdulatot és abba is érkezem, ezáltal a központ közelebb kerül a talajhoz és a súlyt fokozatosabban tudom önteni a karok és lábak között, ha a lábakat lassan vezetem a levegőben.

A gyakorlat által megtapasztalható a test háromdimenziós mozgása és a központ végtagok megtámasztása által történő utazása a térben. A fejjel lefelé testhelyzet és a végtagok közötti súlyátvitel az egyensúlyi rendszerre és az idegrendszerre hat.

3.4 FEJ ÉS FAROKCSONT KAPCSOLATA – GERINC MINT MOBILIS TENGELY

A középpont és perifériák érzékelése mellett a másik alapvető mozgásminta a fej és farokcsont kapcsolatára épül, amelyeket a gerinc köt össze. A csillagalakzatnál is megjelent ez a minta a perifériák összehangolt mozgásában a középponthez képest, azonban ennél a megközelítésnél a figyelem a gerinc teljes hosszán van a fej és farokcsont két végződésének tudatosításával. A végtagok funkciója, hogy lehetővé tegyék és támogassák ennek a kapcsolatnak a felfedezését, tehát másodlagos asszisztáló-segítő szerepük van.

A gerinc adja a törzs tengelyét, természetes görbületei mobilis kapcsolatot biztosítanak a fej és farokcsont között. Alsó szakasza a keresztcsontban végződik, amelyhez kapcsolódnak a farokcsont csontjai.

A fej és farokcsont kapcsolatát legkönnyebben négykézláb támaszkodva lehet felfedezni a két végpont egymáshoz történő közelítésével és távolításával. A törzset hajlíthatom ebben a pozícióban a hát domborításával előre, a hát homorításával hátra, és mindkét oldalra is minden esetben arra figyelve, hogy a fejet és farokcsontot közelítsük egymáshoz. A fej és a farokcsont távolítása a gerinc nyújtásával érhető el, melynél a fej a törzs meghosszabbítása, tehát nem törjük meg a gerinc természetes vonalát, hanem fejet a fejbútnál fogva távolítom a farokcsonttól egymáshoz képest ellentétes vertikális irányba, a térben pedig horizontális vonalat létrehozva a gerinccel.

A mozdulatok kombinálásával felfedezhető a gerinc mozgásterjedelme négykézláb pozícióban, majd tovább vihetem a fej és farokcsont kapcsolaton alapuló figyelmi

mozgást egyéb testhelyzetekbe a talajon, középszinten és állásban, valamint a köztük bejárható útvonalakon.

A közelítés és távolítás mellett a mozgáslehetőségeket bővíti, ha az egyik végponttal indítom a mozdulatot és a másik végponttal követem, ezáltal különböző hullámmozgásokat hozok létre a gerincben, melyekkel könnyedén haladhatok a tér vertikális szintjei között. Fontos, hogy a fejjel és a farokcsonttal minden irányba, előre, hátra és oldalra is indítok mozdulatokat, valamint forgásokat is kezdeményezek velük a test tengelye körül, így a gerinc mozgásrepertoárjának minden lehetőségét bejárhatom.

A karok és lábak ezeket a mozdulatokat támogatják funkcionálisan, tehát nem esztétikai szerepük van, hanem támaszként szolgálnak, egyensúlyt biztosítanak és a gerincből induló mozdulatokat organikusan követik.

A gerinc mint mobilis tengely tudatosítása, érzékelése és mozgásterjedelmének felfedezése a belső tengelyünket erősíti és harmonizálja, amely a gondolatokat, érzelmeket, testi késztetéseinket és cselekvésünket köti össze.³⁷ Ez a vertikális tengely az elsődleges belső központunk a központi idegrendszerünkkel, amelybe minden külső és belső információ beáramlik, az ehhez való kapcsolódás pedig a tudatállapotmódosulást, a test fiziológiai folyamatainak érzékelését, és a testben tárolt érzelmi töltetek aktiválását kapcsolja össze, amelyet az áramlásélmény jellemez. A fej és farokcsont kapcsolattal való figyelmi mozgás kifejezetten okozhatja ezt a módosulást az idegrendszerben, ezáltal a tudatállapotban is, hiszen a fej és farokcsont megszokott vertikális helyzetéhez képest megjelennek a fejjel lefelé, horizontális és diagonális helyzetek, amelyek egy olyan új, belső testérzékelést adnak, amelyben eltérő idegi összeköttetések aktiválódnak.

A Body-Mind-Centering kitalálója Bonnie Bainbridge Cohen tizennégy alapvető fejlődési mozgásmintát határoz meg, melyben az első a gerinc mozgása, melyben a fej, majd a farokcsont indítja a mozdulatot. Bonnie szerint minden természeti jelenség mintákba rendeződik. Az idegrendszer is minták szerint működik. Az idegrendszerben megvan a lehetőség számtalan mintára, de a minták csak akkor érhetők el számunkra, amikor stimuláljuk és ténylegesen a cselekvésig visszük őket. A minták a hatékonyság és az eredménytelenség közötti kontinuumon helyezkednek el.³⁸

³⁷ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 103. oldal

³⁸ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 99. oldal

A gyakorlat aktiválja testünk kranioszokrális rendszerét is, amely magába foglalja az agyat és a gerincvelőt, valamint az agyalapi mirigyet és a tobozmirigyet. Mivel az agy és a gerincvelő uralja az idegrendszert, a kranioszokrális rendszer agy és a gerincvelő környezetére gyakorolt hatása miatt erőteljesen befolyásolja testi funkcióink széles körét. Az agyalapi mirigyre és tobozmirigyre gyakorolt hatásának jóvoltából jelentősen befolyásolja a hormonrendszer működését, valamint hat az általa kiválasztott hormonokra.³⁹

A rendszer hidraulikus eleme a cerebroszokrális folyadék (CPF), amely a vízálló dura matert használja a folyadékot körülzáró gátként. A CPF az idegrendszer folyadéka és a test központjából, a központi idegrendszerből a perifériás idegrendszerbe áramlik. A kranioszokrális rendszer hártós vízáró rétege (dura mater) a koponyacsontok belső felszínéhez tapad, mintegy belülről kibéleli a koponyát. A koponyacsontoknak folyamatos, apró mozgásokat kell végezniük, hogy alkalmazkodjanak a félig-zárt hidraulikus rendszer membrános határain belül történő állandó folyadéknyomás-változáshoz. Amikor a koponyacsontok elveszítik a kranioszokrális rendszer változó nyomásához való alkalmazkodóképességüket, a rendszer működése sérül.⁴⁰

A dura mater a koponyacsontokhoz, a felső nyaki szakasz csigolyáihoz, a gerinc alján a keresztcsontoz, valamint a koponya és a gerincoszlop azon kicsi nyílásaihoz tapad, melyek kilépést biztosítanak a testünk valamennyi részét ellátó főbb idegek számára.

A cerebroszokrális folyadék a meditatív pihenéshez és a határtalan én központi magjához kapcsolódik. Az agy-gerincvelői folyadék jellemző tulajdonságai az erőfeszítés nélkülség, a könnyedség, a cselekvés mozdulatlansága, a tudatosság, a gerincen át (fejtől a farokig) és a gerincből kifelé a perifériákba való áramlás, a tartósság, az időtlenség, a végtelen tágasság, a felfüggesztés a Föld és az Ég között.⁴¹

A nyak az a terület, amin keresztül a központi idegrendszer belefut a központi irányító rendszerbe, az agyba, és ahol a törzs kapcsolódik a fejhez. A nyakszirtnél találkozik a koponyacsont és a gerinc első csigolyája, ahol számos ideg fut, tehát a fej és farokcsont mozgásánál a cerebroszokrális folyadékot segítjük áramolni, ezáltal kapcsolatot teremtünk a két végpont között.

³⁹ John E. Upledger: Találkozás a Belső Gyógyítóddal, 31. oldal

⁴⁰ John E. Upledger: Találkozás a Belső Gyógyítóddal, 32. oldal

⁴¹ Bonnie Bainbridge Cohen: Sensing, Feeling, and Action, 78. oldal

3.5 HOMOLATERÁLIS MÁSZÁS

A homolaterális megegyező oldalit jelent, melyben egyszerre mozgatjuk az egyik oldal végtagjait, például a jobb kart és jobb lábat vagy a bal kart és bal lábat. Ez a mozgásminta egyike a csecsemők alapvető fejlődési mozgásmintáinak. Cohen tizennégy mozgásmintát állapított meg, melyben az első a gerinc mozgásminta, ahol a fej vagy a farokcsont indítja a mozgást. A második a homologous mozgásminta, melyben a két kéz vagy a két lábfej indítja a mozdulatot. A harmadik pedig a homolaterális minta, melyben vagy a jobb láb és jobb kar vagy a bal láb és bal kar indítja egyszerre a mozgást előre vagy hátra irányba. Ez a mozgásminta a hüllők mozgására jellemző. A negyedik mozgásminta a kontralaterális, melyben ellentétes oldali végtag indítja a mozgást, tehát a jobb kar és bal láb vagy a bal kar és jobb láb egyszerre előre vagy hátra irányba. Ez a mozgásminta az emlősök mozgására jellemző.

Cohen szerint mindegyik mozgásfázisban jelen van a tolás és a nyúlás–húzásminta. A tolásminta a nyúlás–húzás-minta előtt fejlődik ki.

A gerinc és kontralaterális mozgásminta mellett fontosnak tartom a homolaterális minta beépítését is a mozgásrepertoárba, hiszen az egyik csecsemőkori fejlődési mozgásmintánkat aktiválja, tehát a gyakorlása által testünk egy természetes, organikus mozgásmotívumát tapasztalhatjuk meg.

A gyakorlatot hason fekvésben csillagalakzatban kezdem, tehát a végtagok diagonális irányba nyújtva támaszkodnak a talajon. Először helyben maradva a jobb kart és jobb lábat hajlítva közelítem egymáshoz a talajon, miközben a fejet jobbra fordítom és a gerincet jobbra hajlítom. A bal kart és bal lábat egyenesen távolítom egymástól a talajon csúsztatva a központhoz képest ellentétes vertikális irányba. Ezután megcserélem az oldalakat, a bal kart és bal lábat közelítem egymáshoz hajlítva a talajon csúsztatva, és a jobb lábat és jobb kart távolítjuk egymástól egyenesen elnyújtva a talajon. A fejet balra fordítom és a gerincet balra hajlítom.

Ezután a hajlított bal lábbal és bal karral tolom magamat előre a talajon a lábujjakon és a tenyéren támaszkodva, a nyújtott jobb karral pedig szintén tenyéren támaszkodva húzom magamat előre a talajon. Közben átfordítom a fejet jobb oldalra és ismétlem a mozdulatot a jobb hajlított karral és lábbal tolván, a bal karra pedig húzva magamat előre a talajon. A legtöbb súly a hason és a medence területén van, a mellkason nincs súly.

A mozdulatot hátrafelé haladva is megismétlem, itt elsősorban a hajlított kar tenyerével tolom magamat hátrafelé a talajon, a többi végtaggal pedig nyúlok hátrafelé a haladást támogatva.

A gyakorlat aktiválja a fej és farokcsont, valamint a központ és az azonos oldali végtagok közötti kapcsolatot. A talajon mászás és testtömegünk tolása, csúsztatása a talajon a csecsemőkor egyik jellegzetes mozgásvilágának élményéhez kapcsol hozzá minket.

3.6 SPIRÁL A TESTBEN

A spirális minta az emberi testben több helyen is megtalálható, például bizonyos csontok – felső lábszárcsont, bordák – spirálisan csavarodnak és az izomrendszerben is előfordul a spirális minta. Thomas W. Myers, az *Anatomy Trains* szerzője hét fő myofasciális meridiánt különböztet meg a testben, melyből az egyik a spirális vonal.⁴²

„A myofasciális meridián egy szerkezeti hálón belül található, egymással szövetesen kapcsolódó, egy mélységben lévő és egy vonalba rendeződő struktúrák összefoglaló neve. A myofasciális meridiánok jellemzői, hogy myofasciális elemekből és csontos állományokból állnak, behálózzák a testet kiegyensúlyozzák és támogatják egymást, valamint segítenek a testtartás kialakításában és a mozgások koordinálásában.”⁴³

A spirális vonal (SPL) két egymással szemben lévő dupla spirálban, jobbról és balról csavarodik körbe a testen. A koponya mindkét oldalát összeköti a hát felső részén a szemközi vállal, majd a bordák körül elől fonódik tovább, és a köldök magasságában kereszteződik a csípőig. A csípőtől a spirális vonal a combon és a sípcsonton halad végig a lábboltozat alatt, és a láb hátsó oldalán fut az ischiumba és az erector spinae myofasciába (a testtartástól vagy pozíciótól függően), majd a koponyában végződik.⁴⁴

„Az SPL szerepe az egyensúly fenntartása az alsó végtag, a medence, a törzs, a fej és a karok között valamennyi sík mentén. A spirális vonal rotációs mozgást hoz létre. A SPL létrehozhat, kompenzálhat, fenntarthat csavarodásokat (rotáció), laterális csúszásokat

⁴² Thomas W. Myers: *Anatomy Trains*, 133. oldal

⁴³ Tar-Ballai Éva: *A jóga ászanái és a fascia láncolatok 2. (Fascia, propiocepció, tartás- és mozgásminták, sérülésmentes gyakorlás)* <https://semmelweis.hu/anatomia/files/2018/01/1.-A-joga-aszanaí-és-a-fascia-láncolatok.pdf>

⁴⁴ Thomas W. Myers: *Anatomy Trains* 133. oldal

(shift). Mivel a legtöbb ember féloldalasan domináns, a két SPL ritkán kiegyensúlyozott.”⁴⁵

3.6.1 SPIRÁLIS ÚTVONALAK

A test felépítésének köszönhetően képes a spirális irányban való mozgásra, amelyet a test tengelye körüli csavarodás jellemez. A spirális irányt legkönnyebben a talajon végzett gyakorlatok által érzékelhetjük.

Az első gyakorlatban a hátamon fekszem, a lábak párhuzamosan nyújtva, a karok szintén nyújtva a fej mellett fekszenek a talajon. A bal lábat enyhén hajlítom, hogy a jobb lábfejet balra vezessem a talajon a bal lábat keresztezve. A jobb lábfejjel nyúlok a központtól ellentétesen lefelé és a tengelyhez képest átlósan. A nyúlás magával húzza a jobb csípőt, majd a gerincet, és fokozatosan, csigolyáról csigolyára csavarodok balra és fordulok át a hasra. A jobb váll, kar és a fej az utolsó, amit átfordul. A karok kereszteznek egymást, a bal kar van alul és a jobb kar felül.

Megcserélem a karokat a talajon vezetve úgy, hogy a jobb kar kerüljön alulra és a bal kar keresztbe felülre. Ezután a bal kézfejjel nyúlok a test tengelyén keresztbe felfelé diagonálisan, és hagyom, hogy a nyúlás által forduljon át a váll, a fej, majd a gerinc csigolyára csigolyára a hátra. A bal láb így keresztezi a jobb lábat, a jobb lábat tehát hajlítom, hogy a bal lábat a talajon elvezessem felette és a kiinduló pozícióba érkezzek. Ebben a verzióban a lábfej vezet, amikor a hátról a hasra fordulok, és a kézfej vezet, amikor a hasról a hátra fordulok. Azonban a gyakorlatot úgy is végezhető, hogy végig a lábfej indítja a mozdulatot, tehát a hasonfekvésből a bal lábfejet visszük jobbra keresztbe, és a bal láb nyúlása húzza magával a bal csípőt, gerincet, fejet, végül a bal kart, és fordulok át a hátamra.

Harmadik verzióban végig a kézfej indítja a mozdulatot, tehát háton fekvésben a jobb karral nyúlok a test tengelyén keresztbe diagonálisan balra felfelé, és hagyom, hogy a kar húzza magával a jobb vállat, fejet, gerincet, jobb csípőt, végül a jobb lábat, és fordulok át a hasamra. Ezután a bal karral nyúlok keresztbe a fej felett diagonálisan jobbra felfelé,

⁴⁵ Tar-Ballai Éva: *A jóga ászanái és a fascia láncolatok 2. (Fascia, propiocepció, tartás- és mozgásminták, sérülésmentes gyakorlás)* <https://semmelweis.hu/anatomia/files/2018/01/1.-A-joga-aszanai-es-a-fascia-lancolatok.pdf>

és hagyom ugyanúgy ahogy az első verzióban, hogy a nyúlás húzza magával a bal vállat, fejet, gerincet, bal csípőt, végül a bal lábat, és fordulok át ismét a hátramra.

A gyakorlatban fontos, hogy a nyúlást végző végtag aktív, és fokozatosan aktiválom azokat az izmokat, amik feltétlenül szükségesek a csavarodáshoz, a többi izmot pedig ellazítom. Például, ha a kézfejjel indítom a csavarodást, a karral, majd a váll és gerinc körüli izmokkal nyúlok, a csípő körüli izmokat azonban addig a pontig ellazítva hagyom, amíg az aktiválásuk nélkül nem tudnék tovább csavarodni. A láb izmait pedig a teljes átfordulás alatt ellazítom.

A gyakorlatok által megtapasztalhatom a test spirális irányait a tengelye körül csavarodva, a kézfejekkel vagy a lábfejekkel indítva, valamint azt, hogy az egyik végtag testtengelyen keresztezett nyúlása láncreakciót indít el a törzshöz csatlakozó ízületben, majd a gerincben, és ezáltal átfordul a test a tengelye körül. A gyakorlat elmélyült testi figyelmet igényel ahhoz, hogy megvalósítsam az aktív és passzív izomtónusok együttes használatát, és képes legyek engedni, hogy a nyúlás következtében gördülő súly fordítsa át a testet, nem pedig az aktív izomhasználat.

3.7 AZ ERŐ ÉS ELENGEDÉS ALKALMAZÁSA

A testhasználat izomhasználatának alapját az erő és elengedés alkalmazása és azok megfelelő váltogatása adja. Az erő és elengedés alkalmazása határozza meg az izomtónust. A cél egy komplex izomtónushasználat kialakítása, amelyben külön-külön és egyszerre is jelen tudnak lenni a testben az adott mozdulat kivitelezéséhez szükséges különböző izomtónusfajták.

Három izomtónusfajta különböztet meg a befektetett erő mértéke alapján: ellazult, tónusos és feszes.

Ellazult izomtónusban az izmok engedettek, passzívak, a mozdulat kivitelezésében passzívan vesznek részt. Bizonyos mozdulatoknál tudatosan szükséges ellazítanom vezetett figyelem által az adott izmot azért, hogy feleslegesen ne használjam a mozdulat kivitelezésénél. A **tudatos elengedés** jellemzi ezt az izomtónust, amely az erőfeszítés mértékét optimalizálja.

A második izomtónusfajta a tónusos vagy tónusban lévő izmok, melyben az izmok aktívak, de nem feszesek. Egyszerre van jelen az erő és az elengedés alkalmazása. A végtagokban elnyújtott, a törzsben felfüggesztett érzetet adnak, és a testet készenléti

állapotban tartják: ha szükséges, bármikor képesek még jobban aktiválódni és feszes izomtónusra váltani, hogy a testet megtámasszák, vagy azonnal ki tudnak kapcsolni és ellazult izomtónusra váltani, hogy a talajjal való hirtelen ütközés erejét elvezessék.

A harmadik izomtónusfajta a feszes izomtónus, melyben a legaktívabbak az izmok, és a leghatékonyabban képesek a test szerkezetét megtartani vagy gyors dinamikájú mozgást lehetővé tenni. A feszes izomtónust az erő alkalmazása jellemzi, melyben az erőfeszítés mértéke magas.

3.7.1 ELLAZULT IZOMTÓNUS FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK

Talajjal való kapcsolat

Az ellazult izomtónust tehát az **elengedés** alkalmazása jellemzi, és legkönnyebben a talajjal való munka során alakítható ki. A talaj állandó támaszt nyújt a testnek, általa érzékelhetem a testemre ható gravitációt és testrészeim súlyát. Célszerű a talajra mint partnerre gondolni, így tudatosabban kapcsolódhatok a talajjal és mozgásom differenciáltabb lesz.

Első lépésként a talajon fekszem háton vagy hason, és figyelmemet arra irányítom, hogy átadjam a súlyomat a talajnak, és ahol feszültséget érzékelek a testemben, ott tudatosan elengedem az izmokat. Alapvetően sok izom a testünkben felesleges, a hétköznapi mozgáshoz nem szükséges feszültségben van a minket érő stressz miatt, amit a talajnak való súlyátadás közben tudunk oldani. A talaj támasza a megtartottság érzését, a feszültség oldása pedig felszabadító érzést ad testben és tudatban egyaránt. A feltétel nélküli súlyátadás az odaadás, önátadás élményét okozza. Feltétel nélküli súlyátadás alatt a talajnak történő teljes súlyátadást értem, amely a teljes bizalom érzése, és amelyet a feltétel nélküli szeretetnél tapasztalunk meg.

A feszültség az idegrendszeren keresztül oldódik, amely közvetlenül hat az egész kötőszöveti rendszerre. Az ellazult, rugalmas kötőszövetben az izmoknak tere lesz, így a bennük lévő felesleges feszültség kienged.

Az ellazult kötőszövetben az izmok funkcionálisan működnek: rátalálhatunk arra a testrészetre, amelyben csak azokat az izmokat használjuk a mozdulat kivitelezéséhez, amelyek szükségesek hozzá, a többi izmot pedig ellazítva hagyjuk. Ebben a testrészletben az ízületek mozgástartománya bővül, az izomlazításnak köszönhetően eléri testünk adottságainak maximumát.

A talajjal való munka következő eleme a talajon történő gördülés, melyben továbbra is a súlyátadás, valamint a **súlyátvitel** a meghatározó. Súlyátvitel folyamán a figyelmet arra a területre irányítom a testemben, ahol a legtöbb talajba áramló súlyt érzékelem és gördülés közben folyamatosan **öntöm a súlyt** a talajjal érintkező testfelületek között, miközben monitorozom ennek változó helyzetét a testemben.

A gördülés mellett a következő elem a csúszás. Csúszásnál a talajnak legtöbb súlyt átadó testfelületet csúsztatom a talajon, ezáltal növekszik a talajjal érintkező testfelület mérete, ami lehetővé teszi, hogy a súlyt a különböző testfelületek között fokozatosan osszam el. Csúszás közben a test tömege közeledik, majd érintkezik a talajjal. A csúszás, csúsztatás lehet vezetett vagy **ejtett**.

Példa az ejtett csúsztatásra: háton fekvésben merőlegesen felhúzott térdekkkel a lábat a talpon megtámasztom. Ezután a csípőhorpasz izmot elengedem, az alsó és felső lábszárat ejtem a talajra, miközben a talpat csúsztatom a talajon, amíg a térd ki nem nyúlik és a láb a talajjal nem érintkezik. Ebben a gyakorlatban megérezhetem a lábak súlyát amint a talajra zuhannak, és a felső lábszárcsont ellazult kapcsolódását a csípőízületben, amikor nem támasztó funkciót tölt be, hanem az ejtés, izom elengedés miatt az ízület mozgástartománya tágul.

A talajmunka következő eleme a **lendítés**, amely elsősorban a lábakkal kivitelezhető a talajon, a karokat a talajtól eltávolodva tudom csak lendíteni a váll adottságai és törzshöz viszonyított helyzete miatt (illetve a talajon sörprő mozdulatokat tudok velük végezni, ami mozgástartományban és a mozdulat irányában hasonlít a lendítéshez). A lendítés egy testrész ejtésének a következményeként jön létre.

Háton fekvésben helyezkedek el, a karokat két oldalra a törzshöz képest derékszögbe nyújtom, térdeket merőlegesen felhúzom, lábunkat a talpakon megtámasztom. Mindkét térdemet az egyik oldalra döntöm, amíg a talajhoz közelebbi lábat hajlítva a talajra nem ejtem, a másik lábat pedig az ejtésből nyújtva, a talajjal érintkezve oldalra lendítem. Ezután a lendített lábat talptámaszba vezetem vissza, amely a másik lábat talptámaszba húzza magával. Majd megismétlem az ejtést és a lendítést a másik oldalra.

A talajon végzett lendítés, ejtés és csúsztatás gyakorlatok által a lábak csípőízületi kapcsolódása érzékelhető új testrétzként, amelyben a csípőízület mozgástartománya bővül a csípő- és medence körüli izmok elengedésének köszönhetően. Az ellazult csípőízület testérzete az egész lábon végigáramlik a kötőszöveti rendszer jóvoltából, kiterjed a térd- és bokaízületre, az alsó- és felső lábszárak, valamint a lábfejek izmaira is. A lábak érzékelhetőek úgy, hogy nem a csípőízületben érnek véget, hanem egészen a

medence felett a test középpontjának területéig nyúlnak. Ez a testéret átídalja és összekapcsolja az ízületekkel elválasztott testrészeket, összhangot teremt együttes működésükben, organikus mozgást létrehozva ezáltal a testben.

Az ellazult izomtónusban kioldódnak a testünkben tárolt érzelmi töltetek, amelyek adott ízületekben vagy izmokban blokkokat okoznak. A blokkok oldása hozzájárul a test adottságainak megfelelően az ízületek és izmok funkcionális és nagyobb mozgásterjedelmű használatához, amelyben tágul a test térérzete és a felszabadultság élményét élhetjük át. Ezáltal kapcsolódhatunk testünk természetes mozgástudásához és önmagunk szabadabb, énázonos kifejezéséhez a táncon keresztül.

Ezt a testéretet a könnyed leföldeltség érzete jellemzi, amelyben szabadon áramlik az energia a test középpontjából a lábakra és a talajba, valamint ez a testéret alapozza meg a talajjal való kapcsolatot állásban is.

3.7.2 FESZES IZOMTÓNUS

A feszes izomtónust az erő alkalmazása jellemzi, és felépítése szintén a talajjal való munka során érhető fel. A feszes izomtónus gyakorlatok a testszerkezet felépítésére, azaz a test vázizomrendszerének érzékelésére és erősítésére vonatkoznak. Ez az izomtónus ellentéte az ellazult izomtónus fajtának, célom vele, hogy a test erejét érzékeljem és fejlesszem.

A testszerkezet felépítést a talajtól fokozatosan eltávolodva különböző támaszhelyzetek által érhetjük el. A támaszhelyzeteket nem statikusan, hanem dinamikusan használom a mozgás során, tehát állandó súlyátvitellel dolgozom. Arra törekszem, hogy a test minden lehetséges felületén megtámasszam és átgördítsem a súlyt különböző irányok használatával.

A talajtól eltávolodva az első, már korábban említett támaszhelyzet a lábszáron és alkaron megtámasztott embrió helyzet. A talajtól tovább távolodva négykézláb helyzetbe tolom magamat, melyben a térdeken nincs súly, csak a kézfejek, talppárnákon és lábujjakon. A négykézláb vagy fekvőtámasz helyzetből kiinduló gyakorlatoknak sok variációja van, melyek jellemzője a térben való haladás és a végtagok valamint a törzs közötti súlyátvitel.

3.7.2.1 FESZES IZOMTÓNUS FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK

Támasztott embrió helyzetből indulok, háton keresztül nyújtott lábakkal az oldalamba gördülök a vállon, felkaron, medencén és felsőlábszáron öntve a súlyt, ahonnan kinyomom magamat fekvőtámasz helyzetbe az alkarokon, tenyereken, talppárnákon, lábujjakon támaszkodva. Ezután a másik oldalamon a karok hajlításával leengedem magamat a talajra a vállra, felsőkarra, medencére, felsőlábszárra egyszerre érkezve, és gördülök a hátamra, majd a másik oldalamba, ahonnan ismét fekvőtámasz helyzetbe tolom magamat.

A gyakorlat kivitelezéséhez kompakt izomhasználat szükséges, melyben a központ és a perifériák – elsősorban a karok – izmait összehangoltan használom. Fontos elem a gyakorlatban a súlyátvitel és a gravitáció által létrejövő *lendület* alkalmazása, amikor fekvőtámasz helyzetből a talajra engedem magamat és átgördülök a másik oldalamba. A lendület eleme a mozdulatba gyors dinamikát hoz. A gyakorlat lényege, hogy gördülékenyen végezzem, a talajra puhán vezessem a testet, és ne ütődjek, a talajról pedig dinamikusán toljam ki magamat, tehát az erő és elengedés elemét vegyesen alkalmazzam. A következő gyakorlatban négykézláb helyzetből indulok, amelyben csak a lábujjakon, talppárnákon és tenyereken támaszkodom, a térdek hajlítva vannak. A karokkal és a lábakkal kontralaterális (ellenoldali) mozgással előre haladok, tehát jobb karral és bal lábbal, majd bal karral és jobb lábbal lépek előre. A mozdulat közben végig tartom a központot, a hát és az alsó lábszárak párhuzamosak a talajjal, a fej a gerinc meghosszabbítása. A mozdulatot hátrafelé irányba is elvégzem szintén kontralaterális mozgással hátrafelé lépve a karokkal és lábakkal. Figyelek arra, hogy a lépést végző tenyereket és talppárnákat egyszerre tegyem le a talajra és vigyem rájuk a súlyt a támasztó tenyerekről és talppárnákról. A mozdulatot oldalirányba is elvégzem a karok és lábak egymás előtt történő keresztezésével.

Ebben a gyakorlatban az izmokat végig aktívan használom, tehát csak ez erő elemét alkalmazom benne, ami kifejezetten az elülső izomláncot fejleszti.

A harmadik gyakorlatot szintén négykézláb hajlított térdekkal a tenyereken, lábujjakon, talppárnákon megtámaszkodva indítom. A bal lábfejet a talajon vezetem a jobb láb mögött keresztezve, miközben jobb karral tolom el magamat a talajtól. A medencét a plafon felé nyitom és aktívan nyomom felfelé. A gerinccel homorítok, mindkét talppal tolom a talajt és vezetem a bal kart a fej fölött, amíg a bal tenyérrel megtámaszkodom a talajon a jobb tenyér mellett. Szememmel követem a bal kézfej útvonását, majd amikor a

talajra támaszkodom, tekintetemmel kinézek a talajjal párhuzamosan, így a fej a gerinc meghosszabbítása lesz. Megérkezem híd pozícióba.

Innen tekintetemmel a kézfejet követve a jobb kart vezetem a fej felett, miközben aktívan toloom magamat el a talajtól a bal karral és a talpakkal, a medencét pedig felfelé nyomom. A jobb tenyeret a talajra, a tekintet pedig a két kézfej közé a talajra vezetem, a medencét a talaj felé fordítom, és a jobb lábfejet a talajon vezetem a bal láb mögött keresztezve, amíg újra négykézláb helyzetbe érkezem.

A gyakorlat által a hátsó izomlánc – tehát a hát, lapocka körüli, hátsó comb- és farizmok – erősödik. A gyakorlat fejleszti a test hátsó terének érzékelését és tudatosítását, amely alapvetően szokatlanabb és bizonytalanabb irány a test számára amiatt, hogy nem látjuk be a mögöttünk lévő teret.

A felsorolt gyakorlatok által erősödnek a vázizmok, valamint a központi és a perifériákat összekötő izmok. Megtapasztalhatjuk az erőnk, továbbá önmagunk megtartásának képességét.

3.7.2.2 VÁLLONÁTGÖRDÜLÉSEK

A vállonátgördülés gyakorlatok a talajjal való kapcsolatot finomítják, melyben a gerincen támaszkodunk meg a végtagok helyett, és a medence a fej fölé kerül, tehát megjelenik benne a fejjel lefelé testhelyzet.

Az első gyakorlatot Z ülésből indítom, tehát bal ülógumónkon egyenes háttal ülök, bal lábamat magam előtt hajlítva, csípőmet nyitva, jobb lábamat magam mellett hajlítva, csípőnket zárva támasztom a talajon. A karok lógnak a test mellett. A gerincet bal oldalra döntöm, amíg a bal váll és a fej a talajjal érintkezik. A medencét a bal alsó lábszáron támaszkodva feltolom a fej fölé, miközben rágördülök a vállöv hátsó szakaszára és a lábfejeket a fej mögé vezetem a talajon. A karokat oldalt támasztom meg a talajon.

Innen a lábakat vezetem tovább a jobb oldalra, miközben a jobb vállra gördülök, és a jobb alsó lábszár érintkezik a talajjal. A súlyt a jobb csípőre engedem le, a bal lábat vezetem körbe a talajon, és a törzssel újra Z ülésbe emelkedem.

A második gyakorlatot szintén Z ülésből indítom, majd a magam előtt hajlított bal láb irányába döntöm a törzset, amíg a bal vállam és fejem érintkezik a talajjal, és a bal vállra viszem a súlyt. A medencét a fej fölé toloom, majd végiggördülök átlósan a gerinc melletti izmokon, tehát a bal vállról indítom a gördülést és a jobb csípőre érkezem. A karokat magam mellett vezetem a talajon, és ülésbe érkezem a jobb ülógumón, jobb hajlított

lábszárakon és a bal talpon hajlított térdel támaszkodva. A gördülést hátra irányba is megismétlem, tehát a csípőről gördülök a gerinc melletti izmokon keresztül ellentétes vállra, majd érkezek újra ülésbe.

Mindkét gyakorlatban a súlyt a gerinc teljes vagy részleges szakaszán gördítem miközben a medence a fej fölé kerül. A medence ebben a helyzetben tulajdonképpen lebeg a gerinc tetején, és ezáltal a lábak kapcsolódása a csípőben is ellazultabb, mert nem támasztanak súlyt. A két gyakorlat a gerinc melletti izmokat erősíti, amik által meg tudjuk támasztani a gerincet vertikális helyzetben fejjel lefelé.

A vállövön támaszkodó pozíció, melyben a medence a fej felett van és a lábak a fej mögött kinyújtva érintik a talajt, az idegrendszerre intenzíven hat, oldja benne a feszültséget a fejjel lefelé testhelyzet és a gerinc felső szakaszán megtámasztott súly miatt.

3.7.2.3 HALACSKA

Ebben a gyakorlatban a súlyátvitel és a gördülés eleme a meghatározó. Különlegessége abban rejlik, hogy szokatlan irányban és szokatlan testfelületen gördítem át a súlyt.

A gyakorlatot ülésből indítom, hátra irányba gördülök végig a gerinc melletti izmokon miközben a lábakat függőlegesen magasra nyújtom. Jobb vállamra viszem a súlyt, a fejet jobbra fordítom a talajon, és közben az oldalra nyújtott jobb karon és a fej mellett hajlított bal kar tenyerén támaszkodom. Innen a mellkason és hason gördítem végig a súlyt miközben a gerinccel aktívan homorítok és a lábakat továbbra is felfelé nyújtom. Végül a felső lábszárakon is végiggördülök miközben a jobb karon és bal tenyéren oldalt végig támasztom magamat. Attól függően, hogy merre folytatom tovább a mozgulatot, érkezhetek például hason fekvésbe vagy tolhatom magamat tovább ülésbe.

A gyakorlat kihívása a vállról a mellkasra gördülés és a súly átvitele ezen az útvonalon, majd végig a hason a súlyt úgy, hogy közben ne támaszkodjak le a lábfejjel, hanem továbbra is felfelé nyújtsam a lábakat, és azok utoljára érjenek a talajra.

Ez a gyakorlat is a hátsó izomláncot erősíti, és fejleszti azt a képességünket, hogy a testünk összes felületén – beleértve a szokatlan felületeket is – tudjuk gördíteni a súlyt, tehát a súlyátvitel háromdimenziós irányait teszi lehetővé a testben. A mozgás háromdimenziós irányainak felfedezése stimulálóan hat az idegrendszerre.

3.7.2.4 TÁMASZHELYZETEK KÖZÉPSZINTTŐL ÁLLÁSIG

Az izomtónusfajta felépítésében célom, hogy a talajtól fokozatosan távolodja egészen állásig a felső szintet is bejárva. A talajon végzett gyakorlatok célja, hogy felkészítsék és mobilizálják a testet az állásban végezhető mozdulatokra, például forgásra, haladásra és ugrásra. A talajon és középszinten végzett támaszhelyzeteket fokozatosan építjük a felső szint eléréséig.

3.7.3 TÓNUSOS IZOMHASZNÁLAT

A tónusos vagy tónusban lévő izom a feszes és ellazult izomtónus közötti izomállapot. A tónusos izomfajtánál az erőt és elengedést egyszerre alkalmazom a testben, így jön létre a **tónusos test**. A tónusos test állapotában bizonyos izmokat elengedek, más izmokat aktívan használok, de az izmokat nem átfeszítem, mint a feszes izomtónusnál, hanem tónusban tartom őket. Tehát az erőfeszítés mértéke alacsony, de az izomhasználat aktív. A tónusos izomhasználatot elsősorban az állásban végzett gyakorlatok által építhető fel, amelyek egy **vonalas**, egész testen átívelő testérzetet alakítanak ki. A testérzet jellemzője a felfüggesztett érzet, és a törzsből a végtagokban végződő enyhe, tónusos nyúlás érzet. A tónusos test igényli a legkomplexebb testtudatot és izomhasználatot. A tónusos izomhasználat a testrészek izolációját fejleszti.

3.7.3.1 TÓNUSOS IZOMHASZNÁLAT FELÉPÍTÉSÉRE IRÁNYULÓ GYAKORLATOK

A tónusos izomhasználat felépítése a modern tánctréningek gyakorlatai és rendszere mentén érhető el. A modern tánctréninget itt gyűjtőfogalomként használom, és a rendszernek arra a részére utalok, amely állásban a tükörrel szemben végezhető gyakorlatokból áll, és amelyben a gyakorlattípusok sorrendje megegyezik vagy hasonló. Ennél a résznél nem konkrét gyakorlatokat, hanem a gyakorlatok alapelveit sorolom fel. Ebben a rendszerben különböző pozíciókban végzem a gyakorlatokat, szemléletemben a három alappozíció a paralel, az első és a második pozíció. Paralel pozícióban a lábfejeket párhuzamosan, csípőszélességben helyezem el egymást mellett. Első pozícióban a lábfejeket a sarkaknál érintem össze, és addig nyitom oldal irányba őket a csípőízületből, amíg erőltetés nélkül tudom. Tehát a térdemből indítva nem csavarom tovább kifelé a lábfejeket. Második pozícióban az első pozíciót nyitom terpeszbe vállszélességen túl

addig, hogy mélyen hajlított térdízületnél a felső lábszár vízszintes, az alsó lábszár függőleges legyen, tehát a térd a boka felett maradjon a hajlítás közben.

Opcionálisan bővíthető a három alappozíció a csúsztatott második, negyedik és ötödik pozíciókkal. Csúsztatott második pozícióban az egyik lábfejet egy lábfejnyivel előbbre helyezem. Ötödik pozícióban az első pozíciót keresztezem úgy, hogy az elől lévő lábfej sarka érintkezik a hátul lévő lábfej nagylábujjával. Negyedik pozícióban az ötödik pozíciót nyitom előre kis terpeszbe.

A felfüggesztett testérzet a tónusos izomhasználat minden gyakorlatának alapja. A talpboltozattól a lábon, csípőn, medencén, gerincen át a fejtetőig folyamatosan felfelé törekszem, mintha a fejem tetejénél fogva fel lennék függesztve. A gerincet természetes görbületei mentén nyújtom, a fej a gerinc meghosszabbítása, tehát a nyakat nem töröm meg. A törzset a medencétől és a csípőtől, a medencét pedig a combcsonttól távolítom felfelé, így a medence nem „ül” a combcsont tetején, hanem lebeg rajta. Ezt többek között az ülőgumó és combcsont külső részét (trochanter major) összekötő izmok aktiválásával és a csípőhorpaszizomba levegő, tér engedésével érhető el.

A **felfelé gondolással** teret és levegős érzetet hozok létre a testben. Fontos, hogy nem megfeszített, görcsös izommunkát végzek, hanem enyhén aktiválom az izmokat.

Az első egy plié, azaz hajlítás gyakorlat, melyben a térd- és bokaízületet hajlítom. A testsúly a talp három pontján oszlik el, a sarok közepén, és a talppárnán a kis- és nagylábujj alatt. A boka nem esik befelé, a hosszanti boltozatot felfelé húzom, a külső talpélre helyezek több súlyt. A térdhajlítást végezhető addig, amíg a sarkak a talajon maradnak, így az achilles izmot nyújtom, vagy guggolásig, amikor a sarkak is felemelkednek a talajról. A hajlítások kombinálhatóak magas féltalpra emelkedéssel, melyben a bokát a második ujj irányba tolom, ezáltal a lábfej és láb csontjai vertikálisan egy vonalban egymásra épülnek. A gyakorlattal a vádlit erősítem, valamint egyensúlyérzékeimet és vertikális testvonalat fejleszttem.

A vertikális testvonalat az angol „body alignment” kifejezésre használom, ami szó szerint fordítva „testigazítást” jelent. Lényege, hogy a testben az ízületeket úgy igazítjuk, hogy a súlyt a vertikálisan egymásra épülő csontrendszer vezesse a talajba.

Térd- és bokahajlítás közben lefelé engedem a központ súlyát, de közben folyamatosan felfelé is törekszem a gerinccel, ezáltal ellentétes vertikális irányt hozok létre a testben. A térdhajlítás kombinálható féltalpra emelkedéssel, tehát hajlítom a térdeket, hajlított térdekkel féltalpra emelkedem, onnan féltalpon nyújtom a térdeket, majd nyújtott térdekkel leengedem a sarkakat a talajra. Ugyanígy végezhető fordított irányba is a

gyakorlat, nyújtott lábbal féltalpra emelkedem, féltalpon hajlítom a térdet, hajlított térdel leengedem a talajra a sarkakat, majd kinyújtom a térdet.

A térdhajlítás és féltalpra emelkedés végezhető páros vagy váltott lábakkal. Például mindkét térdet hajlítom, és közben az egyik lábfejet féltalpra emelem, majd mindkét térdet kinyújtom és a sarkat leengedem a talajra. Ezután megcserélem a lábakat. Másik példánál mindkét lábfejjel féltalpra emelkedem, majd az egyik sarkat leengedem a talajra, miközben a másik lábfejet féltalpon hagyom, de a térdet hajlítom. Ezután megcserélem a lábakat. Váltott lábaknál is az ellentétes vertikális irányokra fókuszálok a testben, ami elősegíti a két láb egymástól való izolációját.

Ahhoz, hogy a *vonalas testérzetet* az egész testben felépítsem, a térd- és bokahajlításokat kar, gerinc- és fejmozdulatokkal kombinálok, ami egyrészt összekapcsolja a különböző testrészeket, másrészt pedig izolálja őket egymástól. Összességében integrálja az egész testet és az ízületek közötti kapcsolatot, valamint bővíti az ízületek mozgástományát. A karmozdulatok lehetnek vezetettek, lendítettek vagy ejtettek, és általuk a kar törzshöz való kapcsolódását és mozgástományát fedezem fel. A vonalas testérzetben a karok nem a vállakban végződnek, hanem egészen a mellkas közepén a szegycsont és gerinc területén.

A karmozdulatoknál fontos, hogy minden lehetséges irányt és síkot bejárja, tehát a horizontális, vertikális és diagonális irányokat a test körül. A mozdulatokat vezethetem a kezujjakkal, csuklóval, könyökkel és a vállakkal. A lendített mozdulatnál a kar teljes súlyát érezhetem, ha a karokat nem csak a vállakból, hanem a mellkasból lendítem, ami által a törzs és a karok kapcsolatát észlelhetem.

Tudatosítom a kar külső élet, ami a kisujjtól fut végig a lapocka aljáig. A csukló, könyök- és vállízületet egymástól elkülönítve és együtt is mozgatom saját mozgástományában. Fontos, hogy váltogassam a vezetett, lendített és ejtett karmozdulatokat, ezáltal egyre izoláltabb és egyben integráltabb lesz a karok mozgása. A kézfejek és ujjak utolsó ujjbegyig történő tudatosítása kifinomulttá teszi a karmozdulatokat.

A karmozdulatokat befolyásolja a gerinc mozgása. A plié gyakorlatoknál a lábak egyhelyben maradnak, így a gerinc mozgása korlátolt. A gerincet tudom a tengelye körül csavarni, oldalra, előre, hátra hajlítani, és előre dönteni. A mozdulatot indíthatom fejjel, mellkasból, felső hátból, központból, derékből, medencéből és csípőből. A csavarást indíthatom fejjel, a gerinc felső (mellkas, felsőhát) és alsó (medence területe) szakaszával jobb és bal irányba. A döntés a teljes gerinc vertikális helyzetéből történő elmozdítását jelenti annak hajlítása vagy csavarása nélkül, tehát csípőből tudom dönteni a gerincet

egyenes háttal előre irányba vízszintes helyzetbe. Ebben a helyzetben a lábak derékszöget zárnak be a törzssel.

A gerincből induló mozdulat lehet vezetett vagy ejtett. Ejtett mozdulatot végzek például, amikor a fejjel indítok oldalra hajlást, majd egy ponton elengedem, és hagyom, hogy a fej és a gerinc előre zuhanjon a combokra érkeve hajlított térdekkel.

A plié gyakorlatokat paralel, első és második pozícióban végzem. A gyakorlatok a gerinc- és karmozdulatokkal kombinálva fejlesztik a vonalas testéretet, melyben a lábak és karok a törzsben végződnek, és azon keresztül összeköttetésben vannak egymással, tehát a vonalak az egész testen átívelnek. A lábak biztosítják a stabil alapot a törzsnek, a karokkal pedig kísérem, kiegészítem, díszítem a törzs mozdulatait vagy direkt ellentétesen, ellenirányokban használom őket. Ezek a gyakorlatok a testrészek izolációjának és a különböző irányok és síkok bejárásának köszönhetően komplex testtudatot és izomhasználatot fejlesztenek.

3.7.3.2 LÁBFEJCSÚSZTATÁS GYAKORLAT

A térd- és bokaízület hajlítása után, melyben végig mindkét lábon állok, az egy lábon állva egyensúlyozást fejlesztem. A súlyt az egyik lábra helyezem, közben a másik lábfejet a talajon előre, majd vissza csúsztatom, és megismétlem ezt oldal és hátra irányba is. Miközben csúsztatom a lábfejeket, átfeszítem a térdeket, a talajt nyomom a lábfejjel, amíg a sarok el nem emelkedik a talajtól, és a lábfejet lefeszítem. Visszafelé csúsztatáskor fokozatosan engedem a talajra a lábujjakat, talppárnát és a sarkat, miközben folyamatosan nyomam az érintkező felülettel talajt.

A gyakorlatot mindkét lábbal elől, oldal és hátul irányba is elvégzem paralel és első pozícióban. Fontos, hogy a dolgozó lábbal tartom a síkokat. Először egy lábbal dolgozok minden irányba, és utána cserélek lábat, majd a lábakat irányonként váltogatom; tehát előre csúsztatom a jobb, bal lábat, aztán oldalra, majd hátra. Ebben az esetben a sűrű lábváltás miatt gyorsan kell aktiválnom a támasztó láb izmait, hogy a mozdulatot kivitelezem. A lábmunkát kiegészítem karvezetéssel vagy karpozíciókkal, illetve felsőtest hajlítást vagy gerinccsavarást is hozzáadok a mozdulathoz.

Bár ebben a gyakorlatban átfeszített izomhasználatot alkalmazok a lábakban, mégis a tónusos izomhasználat fejlesztését segíti a gyakorlat, hiszen az egy lábon egyensúlyozás és közben a másik láb, karok és gerinc aktív munkája a vonalas testéret kialakítását építi.

A gyakorlat következő részét első pozícióban kezdem, a dolgozó láb előre csúsztatása után hajlítom a támasztó láb térdét, és a súlyt az elöl lévő hajlított lábra tolom. Ezután kinyújtom a támasztó lábat és a hátul lévő dolgozó lábat, azt enyhén elemelem a talajról, majd végül első pozícióba csúsztatom a lábfejet. Megismétlem a mozdulatot oldal és hátul irányba is mindkét lábbal. A lábmunkát karvezetéssel és karpozíciókkal egészítem ki horizontális és diagonális irányokban.

A két láb közötti kontrollált súlyátvitel, valamint a támasztó- és dolgozó-lábak összehangolt munkája a karvezetéssel a vonalas testérintet a statikus gyakorlatokból a térben haladó, dinamikusabb testhasználatba viszi.

A vertikális felfüggesztett testvonal mellett az egyéni testhasználatban fontosak a testen átfutó diagonális vonalak, amelyek a jobb kezujjaktól futnak végig a karon és átlósan a törzsön, egészen a bal csípőn és lábon keresztül a lábujjakig. A másik diagonális vonal pedig a bal kezujjaktól tart a jobb lábujjakig. A diagonális vonalak teszik a lehetővé a test forgáshoz szükséges irányait.

3.7.4 IZOMTÓNUSOK KOMBINÁLÁSA

A cél mindhárom izomtónus elsajátítása, valamint azok váltott és együttes használata. Bizonyos mozdulatok egyszerre többfajta izomtónus használatot igényelnek a különböző testrészekben.

4 KÖVETKEZTETÉSEK, KONKLÚZIÓ

Az énazonosság táncban átélt belső élményének meghatározása kihívást jelentett számomra, de végül sikerült rá egy rendszert kitalálnom, amely alapján elemezni tudtam az élményt. A rendszer és az azt felépítő elemek értelmezhető, megragadható szempontokat adtak számomra az élmény megfogalmazásához. Az ábrák segítségével szolgáltak az élmény vizuális-intellektuális értelmezéséhez. Az élmény elemeihez kapcsolt tudományos magyarázatok alátámasztották a szubjektív, táncolás közben átélt tapasztalataimat. A szubjektív élményt tehát sikerült egy objektív szempontrendszer alapján elemezni. A szempontrendszer kialakítását a saját tapasztalataim inspirálták, és a tudományos indoklások által bebizonyosodott, hogy a rendszer alkalmas az élményem megfogalmazására.

A gyakorlati rész az elméleti fejezet több gondolatára épül, köztük a legfontosabbak a részletekben való elmélyülés, a mozdulatra fókuszált figyelem, a mozgás észlelése, monitorozása, tudatosítása és irányítása. A gyakorlatok érzéketes és részletes bemutatása ennek az elmélyült figyelemnek és a mozdulatok tudatosításának az eredménye.

A gyakorlatok és testtudati mozgásminták bemutatása mellett fontosnak tartottam a gyakorlatok hatását is ismertetni fiziológiai, érzelmi töltet és testi élmény szempontokból, mert így tudok teljes képet mutatni a gyakorlás okozta élményről. A dolgozatban bemutatott gyakorlatokon kívül számos egyéb gyakorlat szolgál az áramlás – énazonosság élmény átélésére, a dolgozatban a számomra legmeghatározóbb gyakorlatokat ismertettem.

4.1 AZ ÁRAMLATÉLMÉNY ÉNRE GYAKOROLT HATÁSA

Komplex én: integrálódás és differenciálódás

Csikszentmihályi szerint akik eljutnak az áramlatélményig, azoknak erősebb és magabiztosabb lesz az énjük, mert pszichikai energiájukat sikeresen fektették bele saját céljaik elérésébe.

Csikszentmihályi elméletében az áramlatélmény után az én felépítése összetettebb lesz. A komplexitás növekedésével megegyező mértékben fejlődik az én is. „A személyiség komplexebb egésszé válása két fontos pszichológiai folyamat, a differenciálódás és az integrálódás eredménye. A differenciálódás eredményeképpen az egyén egyedivé, másoktól különbözővé válik, az integrálódásban pedig az egyén az énen kívül álló eszmékkel, emberekkel és dolgokkal egyesül. Az áramlatélmény segít az énnel az integrálódás folyamatában, mivel az erős összpontosítás eme állapotában a tudat szokatlanul rendezetté válik. A gondolatok, szándékok, érzések és az összes érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak.”⁴⁶

Az én az áramlatélmény átélése következtében válik komplexsége. Az áramlat élvezetesebbé teszi a jelent, és általa több önbizalomra teszünk szert azáltal, hogy különböző készségeket fejlesztünk ki magunkban.⁴⁷

⁴⁶ Csikszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 68. oldal

⁴⁷ Csikszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, 69. oldal

5 JAVASLATOK, ÖTLETEK

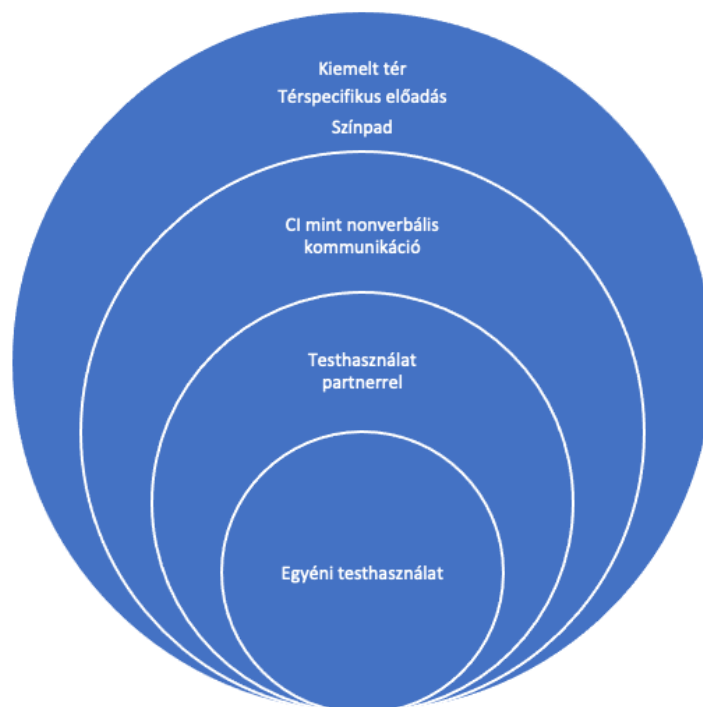
A dolgozat kutatási kérdések részében említettem, hogy az énazonosság élmény átélésére táncgyakorlásom során további eszközöket azonosítottam be, amelyek a dolgozat továbbgondolásának irányát adják meg. Az **eszköztár alapja** az egyéni testhasználat, további **elemei** pedig erre a kiindulópontonra épülnek.

Az eszköztár következő eleme a **testhasználat partnerrel** a kontakt improvizáció mozgásnyelve által. A partnerrel történő testhasználat hasonlóan az erő és elengedés alkalmazására épül, és célja a komplex izomtónushasználat fejlesztése. A partnerrel való munka az egyéni testhasználaton túl további mozdulatokat tesz lehetővé a partnerek közötti kapcsolódás jellegétől függően. A partnerek között megvalósuló mozdulat lehet tolás, nyomás, húzás, gördülés, csúszás, dőlés, emelés, felület adás, súlyfogadás- és adás, és ezeknek a keveréke, mely mind különböző izomtónusokat igényel. A partnerrel történő testhasználat a különböző izomtónusok kialakítását befolyásoló fizikai alapelvekkel dolgozik, mint például a testre ható gravitációval, lendülettel, valamint a testek és testrészek súlya közötti kapcsolattal. A partnerrel való testhasználat technikai megközelítése az áramlásérzetét okozhatja testben és tudatban, valamint saját és partnerünk mozgásának észlelése és monitorozása az énazonosság elmélyült állapotát válthatja ki.

Az eszköztár következő eleme a **kontakt improvizáció (CI) mint a nonverbális kommunikáció** eszköze a fizikális szinten megjelenő társas kapcsolódások tükrében. A CI olyan elvek és társas kapcsolódási minőségek gyakorlását teszi lehetővé a mozgás és érintés által, mint például a kölcsönösség, egyenrangúság, felelősségvállalás, elköteleződés, konszenzus, határtartás, bizalom, bensőségesség és játékosság. A felsorolt kapcsolódási minőségek megjelennek a CI gyakorlataiban. Saját reakcióink tudatosítása és mozgás általi felülírása hozzájárul berögzült kapcsolódási mintáink feloldásához, és ezáltal az énazonosság élmény megéléséhez. A CI nyelve az improvizáció, a pillanatban való tájékozódás és cselekvés képességei, valamint a kísérletező és játékos magatartás, melyek mind az énazonosság és áramlás megéléséhez segítenek hozzá.

Az eszköztár utolsó elemébe azok a helyzetek tartoznak, amikor táncolás közben **megfigyelve** vagyok, amely történhet kiemelt térben, térspecifikus előadásban és

színpadon. Ezeknek a helyzeteknek az alapja számomra a KIT Ensemble⁴⁸ alkotó közösségben megtapasztalt egyenrangúság, egymás megfigyelése mozgás közben, ítélet- és elvárásmentes figyelem, és a „hagyva nézve lenni” elemek. Ezek az elemek szintén a táncban átélt éazonosság élményét tudják belőlem kiváltani.



6 ÖSSZEGZÉS

Dolgozatomban a táncban átélt éazonosság élményt meghatároztam egy általam felállított rendszer és azok elemei alapján, valamint a rendszer elemeit és összefüggéseit alátámasztottam tudományos magyarázatokkal. Azon felvetésemet tehát, hogy a táncban átélt éazonosság élmény a szavak szintjén meghatározható, bebizonyítottam. Ez a rendszer a saját táncban átélt éazonosság élményeimből inspirálódik, amely az én szubjektív élményemet írja le, kollektív meghatározásként nem szolgál.

Örök érvényű módszert nem találtam a táncban átélt éazonosság élmény megtapasztalására, amely minden esetben működik, hanem eszközöket találtam, amelyek alapul szolgálnak az élmény átéléséhez. Az egyéni testhasználat részleteiben való

⁴⁸KIT Ensemble: Kontakt Improvizáció Társulat

elmélyülés, valamint a testhasználat mozdulatainak észlelése, monitorozása és tudatosítása az alapja az élmény megtapasztalásának, hiszen élményeinket magunkon keresztül, ez esetben testünkön, tudatunkon, mozgásunkon keresztül éljük át, és a külvilággal is magunkon keresztül kapcsolódunk.

A Javaslatok fejezet további eszközök bemutatását irányozza elő a táncban átélt énazonos élmény megtapasztalására, amelyek a téma bővebb kifejtésére adnak lehetőséget, melyben megjelenik már az egyén kapcsolata a külvilággal a kontakt improvizáció mozgásnyelvén keresztül.

7 Felhasznált irodalom

Atkinson, Rita L. – Hilgard, Ernest Ropiequet: *Pszichológia*. Budapest, Osiris, 2005.

Bainbridge Cohen, Bonnie: *Sensing, feeling, and action. The experiential anatomy of body-mind centering*. Northampton, Contact Editions, 2012.

Csikszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2021.

Emri Zsuzsanna: *Mozgás élettani hatásai*

http://zsuzsanna.emri.uni-eger.hu/public/uploads/mozgas-2021_6145d9ad7fa0b.pdf

(Letöltve: 2022. 04. 10.)

Merényi Márta – Korbai Hajnal (szerk.): *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia*.

Budapest, L'Harmattan: Magyar Mozgás- és Táncterápiás Közhasznú Egyesület : ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai kar Továbbképző Központ, 2021.

Myers, Thomas W.: *Anatomy trains. Myofascial meridians for manual and movement therapists*. Edinburgh etc, Elsevier, Churchill Livingstone 2014.

Pegán Attila: *Fascia, a testtartás szervrendszere*. Budapest, Medicina, 2021.

Petrika Erzsébet: *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*.

https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/132063/Petrika_Erzsebet_Ertekezes-t.pdf?sequence=5 (Letöltve: 2022. 04. 10.)

Szili Katalin: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. 2009.

<https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15273/szili-katalin-phd-2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Letöltve: 2022. 04. 10.)

Tar-Ballai Éva: *A jóga ászanái és a fascia láncolatok 2. (Fascia, propiocepció, tartás- és mozgásminták, sérülésmentes gyakorlás)*

<https://semmelweis.hu/anatomia/files/2018/01/1.-A-joga-aszana-i-es-a-fascia-lancolatok.pdf> (Letöltve: 2022. 04. 10.)

Upledger, John E. *Találkozás a belső gyógyítóddal. Craniosacralis terápia és SomatoEmotional Release*. Budapest, Bioenergetic, 2019.