

Budapest Kortárs Tánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

Alexander-technika a kortárs tánc tanításában

Témavezető:

Kepes Júlia

Alexander-tanár

Készítette:

Závodszy Rita Zsuzsanna

Budapest

2017

A felfedezésekről

Amiként a szem elé emelt kéz eltakarhatja a legmagasabb hegyet is, úgy akadályozhatnak meg bennünket a mindennapok megszokásai is abban, hogy észrevegyük a világot kitöltő mérhetetlen ragyogást és a rejtett csodákat.

Hászid közmondás a 18. századból¹

¹Norman Doidge: Hogyan gyógyul az agy? <https://www.citatum.hu/idezet/97004>, Letöltés: 2017.08.16.

Tartalom

Bevezetés	3
1. Az Alexander-technika bemutatása.....	5
A technika kialakulásának lépcsőfokai	7
2. Találkozásom az Alexander-technikával	11
3. Az Alexander-technika alapelvei	13
3.1. Megszokások felismerése	13
3.2. „STOP”- megakadályozás (inhibition).....	15
3.3. Téves érzékszervi érzékelés.....	16
3.4. Irányok.....	17
3.5. Elsődleges kontroll	19
4. A tánc és az Alexander-technika kapcsolata.....	23
5. Alexander-technika a kortárstánc tanítási gyakorlatában.....	28
5.1. Tanítás során az érintés.....	30
5.2. A légzés	32
5.3. A tanuló, mint pszichofizikai egység	35
5.4. Figyelem irányítása- tudatosítás-testtudat	36
Előadás, teljesítményszorongás	39
5.5. Instrukciók a tánc tanításban	40
5.6. „Szabad test”	43
Alátámasztás - A talp három pontja.....	45
Összegzés	47
Irodalomjegyzék	49
Képek jegyzéke	51

Bevezetés

Szakedolgozatom témájaként annak bemutatását választottam, hogy az Alexander-technikában szerzett ismereteim hogyan segítik, alakítják tánctanári munkámat. Saját tapasztalataimat összegzem, amely során bemutatom, hogy jelenleg hogyan dolgozom különböző korosztályú és tudásszintű csoportokban. A szakirodalom felhasználásával más tánctanárok lejegyzett megállapításainak ismertetése is célom azért, hogy az általam összegzett személyes tapasztalatok igazolva vagy megcáfolva legyenek. Saját munkámat úgy vizsgálom, hogy bemutatom a technika elsajátítása során megismert irányelveket és azok alkalmazását a tánctanítás gyakorlatában. Érzésem szerint tanításom jelentős változáson ment keresztül mióta megismerkedtem az Alexander-technikával. A változást leginkább abban látom, hogy az újonnan megszerzett ismereteket táncosként hatékonyabban tudom alkalmazni és eredményesebben tudom átadni mások számára, mint tanár.

Témaválasztásomat az is támogatja, hogy az Alexander-technika számos ország művészeti képzésének alapköve. Magyarországon kevesen ismerik a módszert és a professzionális művészképzésben már néhány iskolában alkalmazzák, mint például a Budapest Kortárástánc Főiskolán, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen, stb. A dolgozat megírásával célom, hogy tisztább képet alkossak az Alexander-technikáról és megismertessem a benne rejlő lehetőséget a tánc szakmai közegével illetve az érdeklődőkkel.

Érdeklődésem középpontjában az áll, hogy az Alexander-technika hogyan alkalmazható a kortárástánc tanítása során, illetve a kortárástánc részeként miként sajátíthatók el az Alexander-technika alapelvei.

A dolgozat első részét az Alexander-technika bemutatása adja, a második rész tanítási tapasztalataimat foglalja magába, amelyek a gyakorlati munka során fonódtak össze. Az Alexander-technikát nemcsak magánórák formájában tanultam, hanem részt vettem a három éves tanári képzésben a Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola szervezésében.

Számomra külön érdekességet jelentett, hogy a két tanári képzést párhuzamosan végezhettem, mert így olyan impulzusok értek, amelyek a jelen diplomamunka témáját adták, valamint lehetőségem volt gyakorlati tapasztalatot szerezni, megfigyeléseket és kutatómunkát folytatni ezen a területen.

A kortárstánc tanítási gyakorlatában általam alkalmazott alexanderi irányelvek tapasztalatait a szakirodalom felhasználásával és tanítványaim visszajelzéseire alapozva mutattam be.

A struktúrát előadóművészként átéltem, az Alexander-technika által hozott változások élménye adja, ezeknek a csomópontoknak a tartalmi kifejtését pedagógiai szemlélettel végeztem.

1. Az Alexander-technika bemutatása

Az Alexander-technika egy olyan módszer, amely nem pusztán fizikai változásokat eredményez, hanem célja szervezetünk, önmagunk és gondolkodásmódunk gyökeres megváltoztatása.²

Az Alexander-technika egyre ismertebb és népszerűbb a professzionális táncosok körében, a professzionális művészképzés részeként tartják számon a világ számos pontján, így az Amerikai Egyesült Államokban, Nagy-Britanniában, Németországban, Svájcban, Ausztráliában és többek között Magyarországon is. A művészek körében valószínűleg azzal vált igazán népszerűvé, hogy a specifikus problémák kezelésén kívül általános közérzetjavulást is eredményez, amely mindenki számára elsajátítható és teljesítményjavuláshoz vezet. A technika elsajátításával könnyebben felismerhetővé válnak a mentális és fizikális tevékenységeink közötti összefüggések, amelyek megismerésével újfajta tudatosságra tehetünk szert céljaink eredményes, sikeres végrehajtása érdekében.

Az Alexander-technikával úgy találkozhatnak legtöbben, mint módszer, amely során megtanulhatják felismerni és feloldani fizikai feszültségüket. Ennél összetettebb a technika által kínált lehetőség, mert izomfeszítéseink nagy részét lelki eredetű feszültségek generálják. A tanulás során tudatosításra kerül, hogy milyen pontokon avatkozunk bele mozgásunk természetes folyamatába, ezáltal lehetőségünk nyílik arra, hogy döntsünk az adott helyzetben a folytatás módjáról. A tanulás folyamata kihat az egész emberre, lelki-szellemi-fizikai állapotára. A technika hatékonysága nem gyakorlatok elsajátításában rejlik, hanem kognitív folyamatok átstrukturálásában, amely hosszú távú változást eredményez a tanulók számára.

Az öt alapérzékelés a hallás, a látás, a szaglás, az ízlelés illetve a tapintás és a hatodik érzék a proprioceptív érzékelés - amely az egyensúlyi és mozgásérzékelés a térben -, amelyeken keresztül érzékeljük környezetünk ingereit.

Az érzékszerveinken keresztül a környezetünkből hozzánk eljutó információ gyakran torzul. Az Alexander-technika megismerésével és gyakorlásával az érzékszervi torzulások felismerésére és korrigálására lehet gyakorlatot szerezni, mivel folyamatos kondicionálás folyik arra, hogy amit

² Weed, Donald: „Szabaduljunk meg a 'Csoportos Foglalkozástól'!” - Bevezetés az Interaktív Tanítási Módszerbe, 17.

nem több érzékszerv által tapasztalunk pl. mozgás közben, az nem biztos, hogy megfelel a valóságnak. Nem elég csak a térbeli érzékelés, csak a látvány (tükör), csak a tanári visszajelzés, hanem ezek együttes alkalmazásának képessége – a tudatosítás folyamata – teszi lehetővé az élesebb érzékelést.

„Bizonyos helyzetre automatikus reakció által szabályozott viselkedés” a megszokás, a tudatos és tudat alatti reakciók mechanizmusa, amelyek között vannak hasznos és ártalmatlan, de többségében az egészségre és a mozgás végrehajtására vonatkozóan gátló és káros megszokások.³

Patrick MacDonald, első generációs Alexander-technika tanár szerint az Alexander-technika: „F. Matthias Alexander felfedezése, amely az emberi testnek az érzékelő és mozgató idegpályákon észlelt úgynevezett természetes ritmusával kapcsolatos. A legtöbb emberben ez az alapvető ritmus eltorzult, és ez az eltorzulás a fő oka számos lelki és testi betegségnek.”⁴

A professzionális táncosok érzékelésének finomítása és folyamatos újranivelése szükség-szerű, de bonyolult, nehéz folyamat, ehhez jó módszer a technika alkalmazása, ugyanakkor sérülések és elváltozások megelőzésére is szolgálhat, javítja az általános közérzetet és sokak számára segítséget jelent az előadások stresszhelyzetének kezelésében.

Az Alexander-technika megalkotója Frederick Matthias Alexander, 1869-ben született Tasmániában, Wynyardban. Az általa kidolgozott technika önmaga korának szellemiségét meghaladta azzal, hogy az embert, mint egységet szemlélte és mentális és fizikai állapotának fejlesztésével együtt kezdett el foglalkozni. Kutatómunkájának eredményei és felfedezései a mai napig hatékonyan működnek, melyek összefoglalása a következő négy műben olvasható:⁵

- Man's Supreme Inheritance, 1910
- Constructive Conscious Control of the Individual, 1924
- The Use of the Self, 1931
- The Universal Constant of Living, 1941⁶

³ Brennan, Richard: Az Alexander-módszer alapjai, 121.

⁴ MacDonald, Patric: The Alexander Technique as I See It, idézi Hegedűs Zoltán: A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer 20.

⁵ Csárádi Mónika: Az Alexander-technika alkalmazásának lehetőségei a Waldorf-pedagógiában, 6.

⁶ Macdonald R. – Ness C.: Titkok nélkül: Alexander-technika, 36-37.

A technika kialakulásának lépcsőfokai

Az Alexander-technika kialakulása Friedrich Matthias Alexander megfigyeléseivel kezdődött, amelyet saját hangképzési problémái indítottak el. Színpadi szavalás közben szaggatottan vette a levegőt, az előadások végére berekedt és elveszítette hangjának erejét. Az orvosok nem találtak szervi jellegű elváltozást nála. Pihentetés hatására a tünetek megszűntek, majd szavaláskor ismét megjelentek. Ekkor kezdte önmagát megfigyelni tükrök segítségével. Érdeklődése középpontjában az állt, hogy mi az eltérés a hétköznapi beszéde és a színpadi szavalás között.

Eleinte nem vett észre eltérést, majd kitartásának köszönhetően megfigyelhette, hogy szavalás közben lassan hátrahajtja a fejét.

Annak következtében, hogy hátrahajtja a fejét és ezzel összenyomja a gégejét, gátolja a levegő szabad áramlását. Megfigyelte, hogy hangadáskor ezt különböző mértékkel, de minden alkalommal végrehajtja. További megfigyeléseinek tapasztalata az volt, ha megpróbálja megelőzni a feje hátrahajtását, elkerüli a gége összenyomását is.

Később arra a felfedezésre jutott, hogy egész törzsének használata kihat a beszédben résztvevő szervek működésére. Nem elég fejét előre felfelé irányítani, meg kell őriznie hátának hosszúságát és szélességét.

Mikor megszülettek az irányok - amelyek segíthették abban, hogy szavalás közben hangja ne rekedjen be - szembesült azzal, hogy nem elég a célt elhatározni. Megállapította, hogy nem képes végrehajtani az általa megfogalmazott helyes mozdulatsort, mert teste a megszokott módon reagált a hangképzésre. (téves szenzoros percepció)

Következő felfedezése az általános izomhasználatot érintette. Megfigyelte, hogy természetes mozgás közben végtagjait felesleges izomfeszítéssel használja. Járását a múltban kritika érte, ezért visszaemlékezve az akkor hallottakra, megpróbálta tanára instrukcióját megvalósítani. Arra törekedett, hogy a „lába padlót fogjon”. Rájött, hogy lábujjaival belekapaszkodik a talajba, ami kihat az egész testére, így a hangképző szerveinek használatára is. Megállapította, hogy nem elegendő felismerni azt, hogy mit csinálunk rosszul és elhatározni, hogy hogyan tudunk helyesen cselekedni, mert még ha úgy is érezzük, hogy helyesen változtatunk, ebben érzéseink félrevezethetnek.

Kérdése az volt, hogy „hogyan irányítsa önmaga használatát” úgy, hogy nem feledkezik meg arról, hogy a problémáját okozó fej és nyaki területet nem célszerű kiragadni a test komplex rendszeréből, illetve figyelmen kívül hagyni, hogy önmaga pszicho-fizikai egységet képez.

Azzal, hogy felismerte az érzékelés pontatlanságát, rájött, hogy újraneveléssel az érzékelés újra megbízhatóvá válhat.

Tudatosult benne, hogy az ember cselekedeteinek nagy részét ösztönösen hajtja végre, ahogyan az állatvilág egyedei is, viszont azzal, hogy képesek vagyunk a civilizáció által kialakult körülményekhez alkalmazkodni és így biztosítjuk életben maradásunkat, annak következtében sok károsodást is elszenvedünk. Az érzékelés megbízhatatlanná válásának okát Alexander a civilizált életformában látta.

Ezen a ponton arra jutott, hogy az ösztönös irányítás helyett tudatos helyes irányításra van szükség, amely nem az estlegesen téves érzékelésen alapul. Hosszú éveken át tartó aprólékos megfigyelései és adatgyűjtése tette lehetővé, hogy kialakuljon az Alexander-technika, amely során felismerte megszokásait és a technika alkalmazásával lehetősége lett megszokásaitól függetlenül, szabadon cselekedni.⁷

Ez a felfedezés az, amely még ma is aktuálissá teszi az Alexander-technika tanulását. Egyre jobban eltávolodunk a természettől, megtanuljuk fájdalmainkat elnyomni, amelyet a felgyorsult világ kényszerít ránk. Az emberek többsége valamilyen fájdalommal él hétköznapi során általában a mozgás hiánya miatt. A sok mozgás ellenére a fájdalom a táncosok számára sem ismeretlen. Nagyon gyakoriak a mozgásszervi megbetegedések vagy elváltozások, amelyek a társadalom közel 21%-át érintik.⁸ Felismerve az Alexander-technika széleskörű alkalmazási lehetőségét és javító, nevelő hatását különböző művészeti és felsőoktatási intézményekben valamint több munkahelyen foglalkoztatnak Alexander-tanárokat.

⁷ Hegedűs Zoltán: A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer, 20-24.

⁸ Központi Statisztikai Hivatal: Európai lakosság egészségfelmérés 2014, 1.

Intézmények, ahol Alexander-technika tanárokat alkalmaznak⁹

Magyarország

- Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest
- Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest
- Budapest Kortárástánc Főiskola
- Győri Széchenyi István Egyetem, Varga Tibor Zeneművészeti Intézet
- Miskolci Egyetem, Zeneművészeti Kar
- Szegedi Tudományegyetem, Zeneművészeti Kar
- Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Budapest
- Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egyesült Királyság

- The Manchester School of Music
- The Royal Festival Hall, London
- Royal National Theatre, London
- Londoni Zene- és Színművészeti Akadémia
- Királyi Színművészeti Akadémia
- Királyi Nemzeti Színház
- Beszéd és Színjátás Központi Iskolája
- Városi Drámai Iskola, stb.

Amerikai Egyesült Államok

- American Conservatory Theatre
- The Juilliard School, New York
- American Academy of Dramatic Arts, Los Angeles
- Academy of Art University, San Francisco
- Boston University: College of Fine Arts, stb.

⁹ A felsorolás a teljesség igénye nélkül: Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 7. valamint Majer Attila honlapja.

Németország

- State University of New York at Potsdam, Színház és Tánc Tanszék

Spanyolország

- Academy of Music

Kanada

- Université du Québec á Montréal, Department of Dance

Leggyakrabban az alábbi problémák esetében alkalmazzák az Alexander-technikát:¹⁰

- légzési és hangképzési nehézségek
- hát-, nyak- és derékfájás, ízületi bántalmak
- porckorongsérv
- fejfájás
- izommerevség
- kóros vagy „rossz” testtartás
- stressz okozta panaszok

A felsorolt problémák jelentős része a helytelen testhelyzetből fakad. A „rossz testhelyzetben” töltött hosszú idő felesleges terhelést jelent szervezetünk számára. Ha görbén ülünk, túlzottan sok súly nehezedhet ízületeinkre és belső szerveinkre, emellett gerincünk nem az optimális helyzetben terhelődik, hanem több ponton feleslegesen nagy terhelésnek van kitéve. A göbén ülés a törzs megrövidülését okozza, ennek következtében csökkenhet a tüdő tágulásának lehetősége, ezáltal kevesebb levegő jut a szervezetbe. Összenyomódhat a gyomor, amely kihatással lehet az emésztés folyamatára és keringési problémákhoz vezethet, illetve kialakulhat hosszantartó fájdalom, amely leggyakrabban a nyak és vállak környékén jelenik meg.

¹⁰ Majer Attila honlapja

2. Találkozásom az Alexander-technikával

Az Alexander-technikával több mint négy évvel ezelőtt találkoztam, amikor a Budapest Kortárstánc Főiskola harmadik évét végeztem. Diplomamunkámat 2015-ben készítettem, amelynek utolsó fejezetében az Alexander-technikáról így írok: „Most, hogy több ismerettel rendelkezem az Alexander-technika területén, több dolog értékelődik át bennem az emberi testről és használatának mechanizmusáról.”¹¹ Ezeknek az ismereteknek köszönhetően elsődlegesen előadóművészként az önmagamon bekövetkezett változásokat vettem észre. Ezt követően tanulmányaimat három éven keresztül a budapesti Alexander-technika Tanárok Egyesületének iskolájában folytattam.

Szakdolgozatom témájául azért választottam a két technika közös alkalmazási lehetőségeinek összegzését, mert már nemcsak táncosként, hanem tanári aspektusból is végeztem megfigyeléseket. Eddigi tapasztalataimat írom le és hiánypótlásként szeretném közzétenni, mert továbbfejlesztve élményszerű ismerkedésemet az Alexander-technikával, tanárként is jártasságot szereztem abban, hogy hogyan lehet továbbadni ezt a módszert, melynek alkalmazási lehetőségei széles körben tárultak fel előttem.

Főiskolai éveim alatt, amelyet a Budapest Kortárstánc Főiskolán töltöttem, hallomásból találkoztam az Alexander-technikával, amelyről, mint ködös csodáról beszéltek kollegáim, osztálytársaim. Hallottam már a technikáról, de pontos képet nem tudtam alkotni arról, hogy mit foglal magába ez a módszer. Több területen találkoztam a technikára hivatkozva, mint például Karczag Éva órájával kapcsolatban, a release alapú tánctechnika alkalmazásával, illetve a Counter technique gyakorlása során is felmerült. Táncművészi tanulmányaimat befejezve Angelus Iván, a Budapest Kortárstánc Főiskola rektora javaslatára és egy váratlan esemény miatt felkerestem egy Alexander-technika tanárt. A kiváló ok egy autóbaleset okozta rándulás volt, amely megakadályozott a szabad mozgásban és ezáltal akadályoztatva voltam a munkám elvégzésében is.

Az elhatározást, hogy magánórát vegyek, számomra is, mint sokak számára a fájdalom és a nehéz mozgás hozta. Első Alexander tanárom és ezen dolgozatom témavezetője Kepes Juli

¹¹ Závodszy Rita Zsuzsanna: A kortárstánc által alkalmazott tánctechnikák, 31.

indított el azon az úton, amelyen a mai napig járok. Az Alexander-tanári képzést már elvégezve, tanítási gyakorlatomat végzem, amely jelentősen befolyásolja tanítási módszeremet a kortárstáncórák alkalmával. Alkalmazom az Alexander-technika által megfogalmazott öt alapelvet és az irányelveket, amelyet Alexander-tanárként és kortárstánc tanárként is képviselek.

3. Az Alexander-technika alapelvei

Az öt alapelv az Alexander-technikában¹²

- 1. Megszokások felismerése**
- 2. Megakadályozás és „nem-csinálás”**
- 3. Téves érzékszervi érzékelés felismerése**
- 4. Irányadás, irányok**
- 5. Elsődleges kontroll**

A következő részben bemutatom az öt alexanderi alapelvet, amelyek tárgyalásával pontosabb képet kaphatunk arról, mit foglal magába az Alexander-technika és hogyan alkalmazható a tánctanítás során.

3.1. Megszokások felismerése

A technika során a legfontosabb, hogy tanulóként felismerjük, hogy megszokásokkal élünk. Automatikus cselekedeteink megszokásoknak nevezhetők. A legtöbb automatizmusunk szükséges ahhoz, hogy életben maradjunk, de vannak automatizmusok, amelyek kényelmi szempontból jönnek létre. Léteznek tudatos szokások, mint például a reggeli rutin elemei vagy, hogy rágjuk a körmünket, amelyek viszonylag ártalmatlannak tűnnek. Emellett vannak tudatalatti megszokások, amelyeket nem ismerünk fel, mint például a nyakizmok megfeszítése, a lábujjak szorítása vagy a mellkas beejtése. Automatikus tevékenységeinkre jellemző, hogy kikerülnek a tudatos tartományból, ezáltal elveszíthetjük felettük a kontrollt, ezért az Alexander-technikában minden megszokást szeretnénk felismerni és tudatosítani. Életünk nagy részét megszokásaink uralják, amelyek nemcsak fizikálisan, de mentálisan is jelen vannak hétköznapi életünkben.

¹² Az alapelvek kifejezései a jelenleg használatban lévő szakmai fordítási formában vannak jelen a hiteles fordítás érdekében. A következő részben sor kerül ezen kifejezések magyarázatára és pontosítására.

„Habozás nélkül ki merem jelenteni, hogy a nehézségek nagyobb részét a növendék berögzült elképzelései okozzák.” F. M. Alexander¹³

A táncosok körében a legtöbb sérülést a helytelenül begyakorolt mozdulatok okozzák, amelyek rossz szokássá alakulva később problémát jelenthetnek. A másik veszélyforrás pedig a rutinszerű végrehajtása a mozdulatnak, amely nem tudatos irányítás eredménye. A megszokott útvonal az idegrendszer számára kényelmet jelent, ezért hosszú folyamat azt megváltoztatni. A tanulási folyamat során nem helyes megszokásokat tanulunk, hanem megkíséreljük a cselekedeteink lehető legnagyobb részét észrevenni és tudatosítani, ezáltal hozzájutni a szabadon döntés lehetőségéhez.

Önmagunkon felismerni a szükségtelen szokásainkat rendkívül nehéz, torzult érzékelésünk nem segít abban, hogy objektíven lássuk megszokásainkat. Ezek felismerésében segít az Alexander-technika tanár. Ez a közös munka sokszor nehéz folyamat a tanuló számára. F. M. Alexander is ír arról, hogy „minden előzetes felkészülés ellenére, ösztönös (téves) irányai továbbra is uralták tudatos, ésszel adott irányait.” A „Kritikus Pillanatban”, amikor a gondolat mozdulattá válik, gyakran váltott vissza azokra az irányokra, melyek a hibás, megszokott használathoz kötődtek.¹⁴ Elfogadni, hogy érzékszerveink a megszokott helyzeteket és irányokat érzik jónak és a helyes testhelyzeteket szokatlannak, és sokszor rossznak, több tanórát is igénybe vehet. A szokatlannak minden alkalommal örvendünk, mert az annak a jele, hogy a tanárnak sikerült kihoznia tanítványát megszokásainak keretei közül. Többek között e miatt a tudatosító folyamat miatt is fontos, hogy az Alexander-technika egy tanulási folyamat, nem kezelés és szükséges a tanuló aktív részvétele is. Az órák során, hasonlóképpen mint egy tanórán, instrukciók hangzanak el, amelyet az érintés segítségével érzékeltet a tanár a tanuló számára.

¹³ F. M. Alexander: *Constructive Conscious Control of the Individual*, idézi Hegedűs Zoltán: *A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer*

¹⁴ Donald Weed: „Szabaduljunk meg a 'Csoportos Foglalkozástól'!”- Bevezetés az Interaktív Tanítási Módszerbe, 23.

3.2. „STOP”- megakadályozás (inhibition)

Minden mozgásforma megtanulásánál a hibásan rögzített mozdulatsort kijavítani nehezebb, mint újat tanulni. A tánctanulás és tánctanítás során gyakran használom a „STOP” kifejezést, mert egyértelmű és nagy eséllyel a kívánt reakció következik be, vagyis a folyamatban szünet áll be. A „STOP” az Alexander-technikában a megakadályozás, egy alkalom arra, hogy választási lehetőséget adjunk magunk számára eldönteni, hogy a folyamatot az addigi módon folytatjuk vagy sem. Ezáltal képesek lehetünk arra, hogy az ösztönösen választott módot, amely megszokásaink része, felülírjuk és esetleg egy új mozgásmintázat kialakítását tegyük lehetővé. „Egy ingerre adott szokásos válasz megállítása (egy kívánság, valamit tenni, egy reakció valakire, vagy valamire) a megállás egy pillanata. Ez a pillanat önmagában haszontalan egy egyidejű, átgondolt irányváltoztatás/változtatás nélkül.”¹⁵

A tudatosításhoz hatékonyan alkalmazható, ha kulcsfontosságú pillanatban sikerül megállítani a folyamatot, mert így olyan részletekről szerezhetünk tudomást, amely a folyamat során esetleg elveszik. Előfordul a tanítási folyamatban, hogy a „STOP” pillanata hosszabb időegységgé válik, hiszen ez a pillanat remek lehetőség lehet arra, hogy verbálisan is elemezzük a kiragadott helyzetet. Tehát a megakadályozás jelentheti azt, hogy „nem kell a megszokott módon cselekednem.”¹⁶

Vigyáznunk kell arra, hogy a „STOP” nem egyenlő az elfojtással, mert az több feszültséget eredményezne, amely gátolja a hatékony munkavégzést fizikálisan és mentálisan egyaránt. Ha képessé válunk késleltetni az ingerre adott választ, lehetőségünk nyílik dönteni arról, hogy hogyan reagáljunk. Ezalatt a pillanat alatt felfüggesztjük a régi megszokásokat és az ösztönös reakciót késleltetve lehetőségünk van tudatosan cselekedni.

Céljaink elérése során hajlamosak vagyunk megfeledkezni a módozatról, hogyan hajtjuk végre a mozgást. F.M. Alexander ezt nevezte „célhódításnak”, amely szorosan kapcsolódik a megakadályozás elvéhez. A „célhódítás” folyamata során elveszítjük tudatosságunkat és a cél elérése érdekében pszichofizikai egyensúlyunk felborul. Ezt „csinálásnak” nevezzük, amely arra utal, hogy az ingerre adott válasz során nem mérlegeljük (megakadályozás) és irányítjuk

¹⁵ Samuel Nelken, idézi Csárádi Mónika: Az Alexander-technika alkalmazásának lehetőségei a Waldorf-pedagógiában, 10.

¹⁶ Robert MacDonald-Caro Ness: Titkok nélkül, Alexander-technika, 26.

cselekedeteinket, hanem végrehajtjuk a megszokott módon, mert figyelmünk beszűkül és csak a cél elérésére vagyunk képesek koncentrálni.

3.3. Téves érzékszervi érzékelés

Minden érzékszervi tapasztalat, amely a látás, a hallás, a tapintás, a szaglás, az ízlelés, az egyensúlyérzékelés csatornáin jut el hozzánk hatással van pszichofizikai működésünkre. Az így érkező ingerek érzékszerveink által torzulhatnak, ezáltal az ingerre adott reakciónk sem lesz megfelelő. „Ha valakinek az érzékelése hibásan működik, akkor minden más is hibásan működik.”¹⁷

Az elsődleges kontrollról G. E. Coghill kutatóorvos, az összehasonlító anatómia professzora így ír: „Az anatómia és a viselkedés problémája” (Anatomy and the Problem of Behaviour) című könyvében: „Alexander úr kimutatta azt a nagyon fontos pszichológiai elvet, hogy a helyzet- és mozgásérzékelő rendszert tudatos ellenőrzés alá lehet vonni, és meg lehet tanítani arra, hogy a mozgatóközpontokba eljuttassa az izomaktivitásért felelős ingert, amely meghatározza a különféle mechanizmusok használatának módját. Alexander úr újraszabályozza és újranevelíti a reflexmechanizmusokat, és azok szokásait a szervezet, mint egész funkcióival normális viszonyba hozza. Véleményem szerint ez a módszer szigorúan tudományos és nevelési szempontból megalapozottnak tekintem.”¹⁸

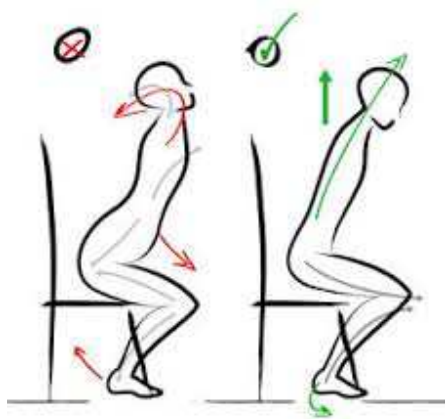
A téves érzékelés miatt célszerű tükröt használni, mert csak a belső érzés pontatlan és félrevezető lehet. A tükör használata hasznos megfigyeléseket eredményezhet egyidejűleg a tanári instrukciókkal. A tanulási folyamat során célszerű nem a képet javítani, amit a tükörben látunk, hanem arra használni a tükröt, hogy összevessük az érzetet és a látványt, valamint a visszajelzést, amelyet tanárunktól kapunk. A tükör használata az Alexander-technikában eszköze a tudatosítás folyamatának. A cél az, hogy a tanuló minél pontosabb érzékelésre tegyen szert, ezáltal önmagát képes legyen megfigyelni, és ha szükséges tükör segítségével korrigálni.

¹⁷ F.M. Alexander, Önmagunk használatáról, 11.

¹⁸ idézi F.M. Alexander: Önmagunk használatáról, 47.

3.4. Irányok

„Az irányadás egy olyan szándékos és tudatos cselekvés, melynek során az agy üzenetet juttat el a test szerveihez, és biztosítja az ehhez szükséges energiát.”¹⁹ Az irányok alkalmazása abban segít, hogy ne ragadjunk le helyzeteknél és pozícióknál, valamint tudatosan, de könnyedén hajthassuk végre a mozgást. Az irányok a mozgás végrehajtásakor a módozatot határozzák meg. Ha nem irányítjuk magunkat a helyes módon és megszokásaink veszik át az irányítást, a mozdulat végrehajtása automatikusan történik, nem esik a tudatosság tartományába.



1. ábra

Mozgássor végrehajtása során a folyamatot célszerű „STOP adással” kezdeni a megszokások megakadályozása érdekében, majd folyamatos irányadással elkerülhetjük a „célhódítást”. Például fejkünk előre felfele gondolása előtt engedjük el nyakizmainkat, így ebben az esetben, a tanult irányok alkalmazása segít módosítani a megszokott, tudattalan mozdulatsorokat.

Gyakran használjuk az Alexander-technikában az előre felfelé irányt. Ez a koponya irányát adja a háthoz és a nyakhoz viszonyítva. Ennek megtalálásában legyen segítségünkre Alexander-technika tanár, mert torzult testérzékeléssel más irányokat alkalmazhatunk, melynek eredményeként nem születik meg az elsődleges kontroll. A fej-nyak-hát viszonyának finom hangolása hosszabb folyamat lehet, mivel ennek alapfeltétele, hogy nyakunk izomzatát kellőképpen el tudjuk engedni és elsajátítsuk a „nem csinálás elvét”. Az elengedett állapot nem egyenlő a tónustalansággal, hanem a lehető legkisebb izomfeszültséget jelenti az adott tevékenység során, így a koponya finoman tud egyensúlyozni a gerincoszlop csúcsán.

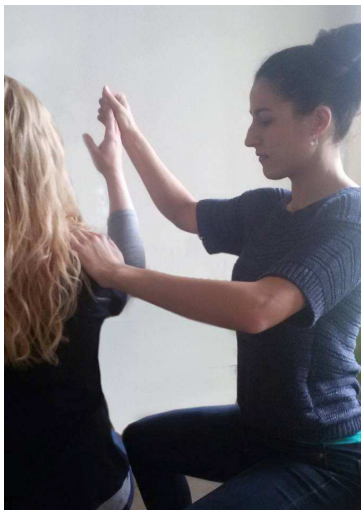
Az Alexander-technikában irányokat rendelünk bizonyos testrészekhez. Például: a fejjel előre felfelé irányt gondolunk, a könyöknek hátra kifelé-t, a térdnek előre kissé kifelé-t, stb. Ezek

¹⁹ Richard Brennan: Alexander-módszer alapjai, 109.

a gondolatok segítenek általános irányokat meghatározni, de az irányok mozgás közben módosulhatnak. Az irányok alkalmazása egyszerű testhelyzetben (ülés, állás) mozgással könnyebben elsajátítható, mivel a testrészek elmozdulása megkönnyíti az irányadás mechanizmusának tanulását, de a későbbiekben az irányadás nem egyenlő a mozgással.

A testtudat finomodásával képessé válunk arra, hogy nyugalmi helyzetben is alkalmazni tudjuk a megadott irányokat anélkül, hogy mozognánk. A végrehajtott mozdulatok sokszor erőfeszítést generálnak, melyet célszerű elkerülni. Ha nem az elérendő célra fókuszálunk, lehetőségünk van figyelmünket a végrehajtás során, a végrehajtás módjára irányítani.

Általános irányok, melyeket az Alexander-technikában alkalmazunk



2. ábra

Elsődleges irányok:

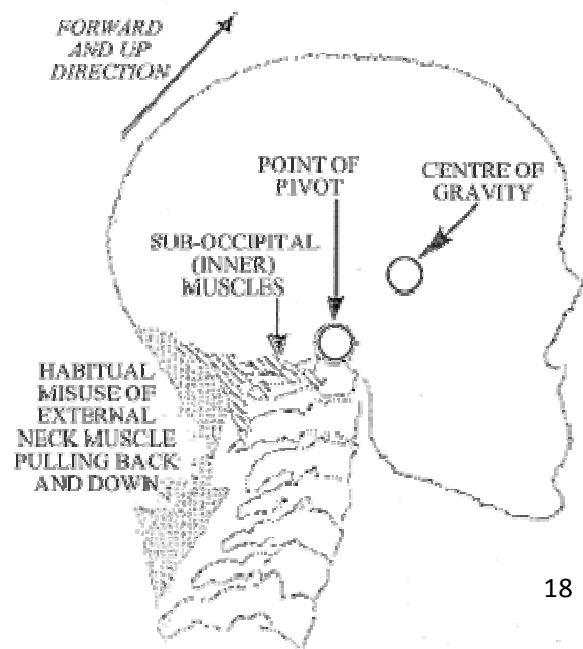
- koponya: előre felfelé
- hát hosszabbodása és szélesedése

Másodlagos irányok, például ülésnél:

- térd: előre kissé kifelé
- könyök: hátra kifelé
- vállak: kifelé, hátra lefelé (ez látható a képen)
- ujjak hosszabbodnak
- karok lógnak
- térdek a lábujjak felett

Ezek az irányok a mozgás során változhatnak a térbeli elmozdulás következtében. Illetve az egyén alapállapota és egyéni adottságai is befolyásolják a technika által meghatározott alapvető irányokat, ezért szükséges az Alexander-technika tanár, aki segít átültetni az általános elveket a gyakorlatba.

3. ábra



3.5. Elsődleges kontroll

Az elsődleges kontrollt, mint kifejezést, az Alexander-technikában arra értjük, hogy a fej a nyak és a hát dinamikus viszonyba kerül egymáshoz képest, ezáltal a nyak „szabaddá” válik, a hát hosszabbodik és szélesedik. Ez nem egy állandóan fenntartható pozíció, hanem folyamatosan változó egyensúlyi helyzet.

A fej súlya körülbelül hat-hét kilogramm, ezért annak helyzete meghatározó a szervezet egyensúlya szempontjából. Ahogyan a rajzon látható a koponya alátámasztási pontja nem esik egybe a fej súlypontjával. Ha engedjük a koponyát előre felfelé irányulni létrejön az az egyensúlyi helyzet, amely következtében bekapcsol az elsődleges kontroll. Az elsődleges kontrollt nevezhetjük „mester reflexnek”, amely közvetetten kihat az egész szervezet működésére.

Először célszerű nyugalmi helyzetben megtapasztalni a koponya helyzetének fontosságát, hogy azután az mozgás közben is megfigyelhetővé váljon. Elméletek szerint az emberi vázrendszer nem alkalmazkodott megfelelően a függőleges testhelyzethez, ennek ellenére az Alexander-technika megtanítja, hogyan találjuk meg egyensúlyunkat úgy, hogy a lehető legkisebb energia-befektetéssel legyünk képesek állni, járni, ülni vagy egyéb mozgást végezni.

Professzor Rudolf Magnus kutatásai a gerinceseket, azon belül az emberi szervezetet is vizsgálva azt bizonyítják, hogy a fej és a test viszonya, és a fej a nyak és a testrészek viszonya alapvetően meghatározó a test koordinációjában és az érintet testrészek izomzatának tónusában. Valamint ez a viszonyrendszer befolyásolja a testtartásért felelős reflexek központját, amely az idegrendszer nyaki szegmensétől a köztiagyig terjed.²⁰

Dr. Andrew Murdoch, az edinburgh-i orvosi egyetem kutató orvosa szerint az atlanto-occipitalis ízület (a nyak és koponya találkozási területe) valamint a suboccipitalis izomcsoport (kicsiny izomkötegek a tarkótájékon) és a vestibulum funkcionális kapcsolatban van egymással, amely meghatározza a koordináció hatékonyságát.²¹

A jó koordinációs képesség elengedhetetlen a táncolás és a tánctanulás során. A mozgás hatékonyabban sajátítható el, illetve a sérülések elkerülésében is fontos szerepet játszik a jó koordinációs képesség. Táncosként, saját tapasztalatom szerint, hatalmas különbség van a

²⁰ idézi Hegedűs Zoltán A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer 29.

²¹ idézi Hegedűs Zoltán A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer 30.

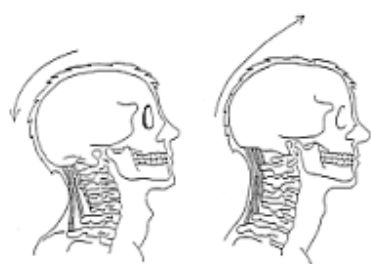
hatékonyan végrehajtott mozdulat és a felesleges feszültséggel végzett mozgás között. Az elsődleges kontroll alkalmazásával az energiefelhasználás sokkal hatékonyabb és a mozgás nagyobb kiterjedéssel jön létre.

A feszes nyakizmok korlátozzák az atlanto-occipitalis terület szabadságát és mozgékonyágát. A nyaki izmok ellazításával tehermentesül a fej és a nyak találkozási pontja, amely által visszaáll a természetes működés és koordináció és ez pozitívan hat a légzésre, a vérkeringésre és az emésztésre egyaránt.

Fájdalom esetén az Alexander-technika tanárok segítik az érintett elsődleges kontrolljának megtalálását. Ha létrejön az elsődleges kontroll, vissza tud állni a szervezet természetes működése, ha megszűnik a túlterhelés a problémás területen a tünetek is nagy valószínűséggel enyhülni fognak.

Az elsődleges kontroll megtapasztalásával felismerjük koponyánk helyzetének fontosságát. E szerint az alapelv szerint gondolhatjuk, hogy a mozgást a fej vezeti és azt a test az adott tevékenységhez szükséges megfelelő izomtónussal követi. A hétköznapi testhasználattól elszakadva nem mindig a fej vezeti a mozgást, de annak tudatos használata (a fej súlyának megfelelő irányítása és a nyak megfelelő tónusa) minden mozgásformában hasznosan alkalmazható.

Az elsődleges kontroll olyan testhasználati mód, amelyet szervezetünk ismer már, csak kialakult szokásrendszerünk gátolja annak működését. Az ábrán látható módon, ha fejünket engedjük előre felfelé mozdulni, megakadályozzuk koponyánk hátra lefelé billenését, amellyel azt is elkerülhetjük, hogy nyakunk izmait megfeszítsük. A koponya hátra lefelé billenése feleslegesen terheli a csigolyákat, amely hosszútávon fájdalomhoz és mozgásszervi



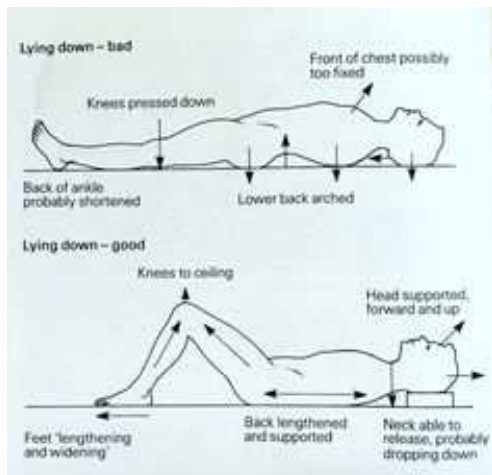
megbetegedésekhez vezethet. Az elsődleges kontroll hiánya kihát a mozgás koordinációjára, így a mozgás elsajátítása is nehezebben történik.

4. ábra: A kopony előre felfelé iránya

Félig háton fekvő testhelyzet elsajátítása és gyakorlása

A félig háton fekvő testhelyzet gyakorlásának célja a felesleges feszültségek elengedése a leghatékonyabb módon. Ebben a helyzetben érvényesülnek az irányok, melyeket mozgás közben is gyakorolunk. A megváltozott alátámasztás miatt a nyak szabadabbá válik, a koponya előre felfelé tud irányulni és könnyen létrejön az elsődleges kontroll. Közben a hát hosszabbodik és szélesedik, valamint a vállöv is szélesedik.

Ez a testhelyzet eredetileg nem tartozott az Alexander-technikához, majd a második generációnak köszönhetően került a tanítási módszerek közé. A magánórák alkalmával a konstruktív pihenés asztalon történik, ha van rá lehetőség, ha nem adottak a körülmények, mert nincs megfelelően teherbíró asztal, a talaj is megfelel erre a célra.



5. ábra

A félig háton fekvő testhelyzet gyakorlásának előnyei:

A gerincoszlop megnyúlik, a csigolyatestek között nő a távolság, ezáltal a porckorongok visszanyerik eredeti alakjukat és állapotukat, visszanyerik a bennük lévő folyadékot.

20 percnyi pihenés ebben a helyzetben közel azonos hatással van a szervezetre, mint több órányi alvás.

Általam tapasztalt pozitív hozadékok az Alexander-technika gyakorlása kapcsán:

- tudatosság fejlődése
- aszimmetria kiküszöbölése
- teljes légzés
- szabad mozgás (nagyobb mozgástartomány)
- jó testtartás

- feszültségmentes hangképzés
- hatékonyabb munkavégzés – kevésbé fáradunk el
- fokozott szellemi és fizikai teljesítőképesség
- stressz, lámpaláz csökkenése
- előadói készségek közvetett fejlődése (színész, zenész, táncos, üzleti prezentáció során)
- fejleszti az egyensúlyt, stabilitást és mozgáskoordinációt
- fizikai, szellemi tudatosság és állóképesség fejlesztése
- sérülések minimalizálása

4. A tánc és az Alexander-technika kapcsolata

Az Alexander-technika alkalmazása a táncban, fejleszti a testtudatot. A módszer többek között magába foglalja a fizikai egyensúly fejlesztését, a mozgásmintázatok felismerését és a természetes mozgás újratanulását, valamint a tanítvány gondolkodásmódjának és önmaga használatának átstrukturálását.

„A testtudatosság az, amikor figyelmünket képesek vagyunk nyugalmi helyzetben vagy mozgás közben a konkrét testi érzékelésre és a mozgásra irányítani és értjük testünk belső jelzéseit. A testtudatossági munka az anatómiából kiinduló belső figyelem, vizualizáción (képalkotáson), érintésen és mozgáson keresztül történő megismerési folyamat. A testtudatossági módszerek, szomatikus technikák a test és tudat egységét tanítják: azt, hogy hogyan élhetünk tudatosabban a testünkben és hogyan használhatjuk ennek minden előnyét.”²²

Az Alexander-technika és a tánc már korábbról kapcsolatba hozható. A XIX. század végén és XX. század elején igény lépett fel az emberi test újszerű megismerésére, amely a világban sokféle saját oktatási technika kialakítását eredményezte. A mozgástudományokkal foglalkozó tudósok összefoglaló néven szomatikus oktatásnak nevezték ezeket a jelenségeket. Thomas Hanna (1985), Don Hanlon Johnson (2004) és Seymour Kleinman (2004) közös vonásokat találtak ezekben a módszerekben - és itt említik tanulmányaikban F. M. Alexandert is – azt, hogy valamennyi módszer alkalmazásánál a légzésre és a testre való odafigyelésre helyezték a hangsúlyt, amely az Alexander – technika alappillére is.²³

Korábban már találkoztam a tánc tanulás folyamatában ezzel a két témakörrel, de amióta lehetőségem volt az Alexander-technikán keresztül több figyelmet fordítani a test természetes használatára, azóta hatékonyabban alkalmazom táncosként a légzést és jobban figyelek testem jelzéseire.

²² Gál Eszter. A testtudati munka, idézi: Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 13.

²³ Fenyves Márk: A Mozdulatelméletek és a Szomatika területének történeti közösségéről röviden

Ismert táncosok, akik alkalmazzák az Alexander-technikát²⁴

- Trisha Brown
- Karczag Éva
- Wayne Byars
- Joseph Carman
- Sumi Komo
- Elyse Shafarman
- Anna Bluethenthal
- Diana Sichel
- Rachel Bernsen
- Phyllis G. Richmond
- Jen Peters

Alexander-technika tanári gyakorlatom alatt - kortárstáncot tanítva - keresem az Alexander-technika alkalmazási lehetőségeit a kortárstáncban. Óráimat úgy állítom össze, hogy figyelembe veszem az öt alexanderi alapelvet, de tudatosan nem kapcsolódom más tánc tanárok munkájához, akik használják az Alexander-technikát, hanem új utakat keresek.

Saját tapasztalatként három különböző helyzetet vizsgáltam tánc tanítás alkalmával, három különböző korú, eltérő tudásszinten lévő táncos esetét, mindkét nemből.

Mindhárman látványos elváltozással rendelkeztek a hátukon, amikor kortárstáncot kezdtem tanítani nekik 2016 szeptemberében.

1. tapasztalat: az egyik tanuló gimnazista lány, aki első ránézésre ferdén tartja a vállövét. További megfigyelés eredményeként észrevettem, hogy az izmok aszimmetrikusan erősödtek meg, amelyek tovább fokozzák a „helytelen testtartást”. Fizikálisan alig volt terhelhető hibás koordináció miatt. Ebben az esetben csoportos óra állt rendelkezésemre, hogy változás történjen a „rossz testtartásban” és a koordinációban. Ennek a csoportnak olyan tréninggyakorlatokat állítottam össze, amelyekben sokszor ismétlődik a félig háton fekvő helyzet. A földön végzett

²⁴ Majer Attila honlapja

koordinációs gyakorlatok is ebben a helyzetben történtek, hogy a lehető legtöbbször kapjon a test visszajelzést a talajtól, hogy a hát hosszúvá és szélessé tudjon válni és csökkenjenek a felesleges izomfeszítések. Ezek konkrét gyakorlatok voltak, amelyek véleményem szerint segíteni tudnak ilyen esetekben, továbbá általánosan foglalkoztunk a fej helyzetének folyamatos kontrolljával. Közösén megfigyeltük, hogy a használat során nagy eltérés van a jobb- és a baloldal között. A forgások során azt is megbeszéltük, hogy jelentősen eltér a két oldal. Az egyik irányba a bizonytalan forgás kiváltó oka a fej előretolása és a nyak megfeszítése volt. A másik irányba forgásnál, a fej a gerincoszlop tetején egyensúlyi helyzetben maradt, ezáltal abba az irányban nem jelentett problémát végigforogni a termen.

Olyan egyensúlyi gyakorlatokat ismételtünk óráról órára, amelyek kihívást jelentettek, folyamatos mozgás volt azon a területen, ahol az aszimmetria jelentkezett. Céлом az volt, hogy a tanuló felfedezhesse, hogy másképpen használ bizonyos területeket és ebből kifolyólag veszíti el az egyensúlyát. Instrukciók mentén, önmaga próbálta ellazítani azt a területet, amelyet túlfeszített az általános testhasználat következtében. Tanácsaim arra vonatkoztak, hogy engedje el azokat az izmokat, amelyekben felesleges feszültséget érez, és testrészeit irányítsa, ahelyett hogy megtartani szeretné az egyensúlyát. („célhódítás” elkerülése)

Egy év elteltével a testtartáson javulás mutatkozott, fejlődött a koordináció és a tudatosság a táncolás során. Fizikális terhelhetősége megsokszorozódott, nincsenek olyan jellegű fájdalmai, amelyek akadályozzák a csoportos órán való részvételben.

2. tapasztalat: a második tanuló alsó tagozatos lány, aki több éve táncol. Iskolai szűréseken megállapították, hogy egyik lába hosszabb pár centiméterrel. Első lépésben Alexander-technika magánórát javasoltam, egy szakképzett tanárnál. Az újabb mérés alkalmával látszott, hogy nem a lábak hosszúsága tér el, hanem a medence helyzete változott meg, a két csípőlapátot más magasságban tartja. Az első Alexander-órán megfigyelhető volt, hogy nem egyforma a súlyelosztás a két láb között. Ahhoz, hogy megtartsa az egyensúlyát, lábait megfeszíti és a mozgások során is feszesen tartja, valamint lábujjaival is kapaszkodik a talajba. Fejét ferdén tartja, de úgy érzi „jónak”.

Az Alexander-magánórákkal párhuzamosan csoportos táncórákon foglalkoztam azzal, hogy testhasználatában változás történjen. A kortárstánc földtechnikáját tanítva nagy hangsúlyt fektettem arra, hogy a lábak lazák legyenek és az ízületek szabadsága is biztosítva legyen minden mozgás során. Azokat az elemeket, amelyek nagyon nagy feszültséget okoztak nem volt célszerű

forszírozni, mert a régi megszokott használat tört felszínre, amellyel a „hibás” testhasználat gravírozódott volna. (téves érzékszervi érzékelés és a megszokások hatalma)

Eredménynek tekintem, hogy a tanuló a kezdeti visszahúzó magatartásból, lelkesítő, aktívan résztvevő tagja lett a csoportnak. Koordinációjában javulást látok, a korosztályának szánt gyakorlatokat el tudja végezni és meg is tudja jegyezni, illetve improvizációs feladatok során bátran használ új mozdulatokat, amelyek kihívást jelentenek számára.

3. tapasztalat: professzionális férfi versenytáncos. Aktívan versenyzik, amelyhez fizikális felkészítő programként kapcsolódik a kortárstánc-technika. Tartása, mozgásterjedelme és mozdulatainak dinamikája változott a felkészülés alatt a leglátványosabban. Nagy versenyzői tapasztalatának köszönhetően számos megszokás és mintázat alakult ki a mozgásában.

A megszokások felismerését és tudatosítását a hétköznapi élet elemeivel kezdtük, mint például a járás. A járáson és futáson keresztül megtapasztalt élmények változtattak a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetén, illetve a járás és futás minősége javult az ízületek harmonikus használata miatt.

A megszokások törlésének céljából anatómia képeket használva pontosítottuk a testtérképet, hogy a vizualitás segítségével javuljon a használat.



6. ábra

Azzal, hogy a mozdulat a természetes működés elveit követte, a mozdulatok általánosan könnyedebbé, gyorsabbá váltak és nagyobb kitérést mutattak.

A testtartásban hamar változás mutatkozott, ahogyan a fej előre felfelé irányítása tudatossá vált.

Az órákon a gyakorlatokba beépítettem a félig háton fekvő testhelyzetet valamint, elmagyaráztam annak jótékony hatását és feladatul kapta annak otthoni gyakorlását.

Mindenkinél szemmel látható változás következett be a testtartást tekintve. Nem foglalkoztam célirányosan a problémával egyik esetben sem, de az elveket és kiemelten az elsődleges kontrollt alkalmazva, a gátló szokások elhagyását segítve tartottam a foglalkozásokat. Tehát azokra az eredményekre, amelyeket Alexander-technika tanárként szerettem volna elérni, arra a kortárstáncóra is lehetőséget adott. Számomra fantasztikus élmény megtapasztalni, hogy a kortárstánc alkalmas nemcsak specifikus elemek megtanítására, hanem képes az egészségben javulást eredményezni.

5. Alexander-technika a kortárstánc tanítási gyakorlatában

„Mindenki mindig arra tanít, mit csináljunk, miközben hagyja, hogy olyan dolgokat tegyünk, amiket nem kellene.”²⁵

Az Alexander-technika által megismerjük önmagunk irányait mozgás közben, azok minőségét, természetét és kontrollálásának módját. A kortárstánc számomra hasonló lehetőségeket kínál arra, hogy felfedezzem a mozdulatban rejlő lehetőségeket, ezáltal megismerhetem testem működését és a mentális folyamatokat, melyek táncolás alatt zajlanak.

A tanítás „olyan instrukciók átadását jelenti, amely valaminek a megismerésére vagy végrehajtására tesz képessé”, ezzel szemben a képzés azt jelenti, „tanítást és gyakorlatot adni (valakinek) abból a célból, hogy a viselkedés, hatékonyság vagy fizikai kondíció egy adott szintjére jusson”.²⁶ Számomra a definíció alapján tánc tanítás során a képzésnek van prioritása. Az általam összeállított tánc tréning olyan gyakorlatokból épül fel, amely az eddig megismert technikai tudást tartalmazza.

Célja, hogy a legszélesebb körű technikai ismereteket foglalja magába, amelyek megismerésével és elsajátításával nem specifikus mozgásformák birtokába jut a táncos, hanem olyan princípiumok gyakorlására van lehetősége, amely eddigi tapasztalataim szerint általános érvényűek. (Tánc tapasztalataim összefoglalása BA szintű szakdolgozatomban olvasható²⁷)

A tanítási folyamat leegyszerűsítve számomra

1. Mit szeretnék tanítani?
2. Hogyan tudom megvalósítani én magam? Mi a mechanikája annak a mozdulatnak, amit tanítani szeretnék?
3. Hogyan, milyen módszerek alkalmazásával tudom ezt megtanítani?
4. Eredmény értékelése

²⁵ F. M. Alexander, idézi Majer Attila: Tanulással az életminőség javításáért – dystonia (szakdolgozat), Budapesti Alexander-technika, 5.

²⁶ Oxford értelmező szótár, idézi Donald Weed: „Szabaduljunk meg a 'Csoportos Foglalkozástól'!”, 17.

²⁷ Závodszy Rita Zsuzsanna: A kortárstánc által alkalmazott tánctechnikák

Tanári gyakorlatot először a versenytánc területén fizikai felkészítő tanárként szereztem, később versenytánc alaptéchnikát tanítottam több versenytánc egyesületben.

A versenytánc oktatásához korábbi versenyzői tapasztalatom, valamint abban az időszakban neves hazai és külföldi szakembereknél folytatott tanulmányaim és a hozzátartozó szakirodalom feldolgozása biztosította az alapot.

A fizikai felkészítői tanári munkához a Budapest Kortárástánc Főiskolán szerzett fizikai állóképesség és a különböző tánc technikákban megszerzett ismeretek segítettek és ezek birtokában elkezdtem fiatal táncosok tanítását kortárástánc csoport keretein belül.

A főiskolai tanulmányaim során vált saját számomra is szükségessé az Alexander-technikával való ismerkedés és annak alapos elsajátítása, majd a tánc tanári mesterképzéssel párhuzamosan el is végeztem az Alexander-technika tanári képzést. Ezek az ismeretek adtak háttérrel és eszközt ahhoz, hogy a kortárástánc tanításához elengedhetetlenül szükséges mentális és fizikai kapcsolatot megteremtsem önmagamban. Az Alexander iskola elvégzése előtt folyamatosan éreztem valami átfogó szemlélet szükségességét táncosként és kezdő tanárként is, amely magasabb tudást képvisel a szervezet működését tekintve.

A szervezet működésének megismerése, ennek következtében a szervezet helyes használatának egyik leglátványosabb hatása a testtartás javulása. A testtartás sok információt szolgáltat a külvilág számára. Tükröz gondolatokat, érzelmeket és a külvilág ingereire adott reakciókat. Megjelenhet benne félelem, szorongás jele és az öröm is. Alap testtartásunk árulkodik arról, hogy milyen pszichofizikai állapotban vagyunk, amely a tanár számára fontos információt jelent, valamint a tanár testtartása példaként jelenik meg. Tanári szemmel nemcsak ennek megfigyelésével foglalkozom, hanem ennek változását is nyomon követem, illetve saját testhasználatomon dolgozva próbálok nem negatív példát mutatni a tanulók számára.

A kortárástánc számtalan mozgásformát és elméletet képes magába foglalni. Lehetőséget biztosít a test széleskörű fejlesztésére, amely az alexanderi alapelvek alkalmazásával még több területet érinthet. A kortárástánc-tréning során meg lehet ismertetni a résztvevőkkel az Alexander-technika alapelveit, amelyek a megszokások felismerése; a megakadályozás és „nem-csinálás”; a téves érzékszervi érzékelés felismerése, az irányadás, az irányok és az elsődleges kontroll.

Konkrétan alkalmazott elemek, az alapelvek mellett:

- térd átfeszítésének elkerülése
- csípő ízület szabaddá tétele
- fej előre felfelé irányítása
- finom egyensúly megtalálása
- hát hosszítása és szélesítése
- mozdulatok (szokások) tudatosítása
- a lehető legkisebb izomfeszültség keresése
- állkapocs elengedése
- légzés figyelése, teljes légzés
- érzékelés pontosítása (tükör, tapasztalás útján)
- három pont alkalmazása a talpon

5.1. Tanítás során az érintés

„Az emberi érintés teremtő és életben tartó szükségletünk, olyan, akár a lélegzetvétel.”²⁸
Az érintés minősége az Alexander-technikában központi szerepet játszik. Több éven keresztül nagy hangsúlyt fektet az Alexander-tanári képzés arra, hogy a tanárjelöltek érintése megfelelő „minőségű” legyen. Az érintés minőségét ebben az esetben az érintés erőssége, objektivitása, pontossága és információtartalma adja. A táncolás és tánctanítás során is szükséges, a megfelelő kapcsolat a másik testtel. Nemcsak vezetőként kell tudni a mozgásban részt venni, hanem érintés útján megfigyelni és bekapcsolódni a mozdulatsor végrehajtásába.

²⁸ Nyitrai Erika: Az érintés hatalma, 7.

Tanárként nem célozom rákösztetni vagy beállítani bizonyos helyzeteket a mozgás megtanítása során, mert az gyakran ellentmondásba kerülhet a test lehetőségeivel. Fontosnak tartom, hogy érintésünk objektív legyen, mert a tanuló számára az érintés információs-csatornaként szolgál. A tanár feszültségmentes, irányadó érintése nagyobb hatékonysággal tud instruálni, mint „direkt igazítással”. Elyse Shafarman (táncos, filozófus, pszichológus és Alexander-technika tanár) szerint azok a tanárok, akik részt vettek Alexander-tanári képzésben, érintésük minőségével teret és tágulást tudnak teremteni a testben.²⁹

A tanár érintése nemcsak irányadásra szolgál, hanem érzékelésre is. Azzal, hogy megérintünk egy másik embert megkezdődik az információcsere, amely kiegészítheti a vizuális képet, így nagyobb rálátásunk lehet a tanítvány működésére. Számomra ennek alkalmazása érdekes tapasztalatokat és új megoldásokat generál, hiszen gyors, helyváltató mozdulatok során nem ugyanazok a tanár lehetőségei, mint az Alexander órák alkalmával.

Leggyakrabban a fej-nyak-hát viszony megtapasztalását segítem, amelyet alulról a koponya megtámasztásával és előre felfelé irányításával érzékeltetek. Ennek célja, hogy a nyak szabaddá válhasson a mozgás során, valamint bekapcsoljon az elsődleges kontroll, amely kihat az egész emberre, mint pszichofizikai lényre. Az elsődleges kontroll segítése tanári szakértelmet igényel, mert annak pontos irányításához, nem elegendő önmagunkon megtapasztalni a felfelé előre irányt, szükségesek hozzá a tanárképzés technikai ismeretei is.

Karczag Éva táncos, koreográfus, Alexander-tanár és több alternatív technika ismerője és alkalmazója 2016 júniusában a MU Színházban az érintésről demonstrációs órát tartott a Budapest Kortáránc Főiskola növendékeinek.

Az órát az érintésre leggyakrabban használt testrész a kéz és az ujjak bemutatásával kezdte, anatómiai képeket kivetítve. Majd a résztvevők saját kezeiket és ujjukat tapintották ki, felfedezve a bemutatott képen látható csontokat és ízületeket a valóságban, vizsgálva azok mozgásának lehetőségeit.

Nagy hatással volt rám ez a megközelítés, amely bemutatta, hogy a tanítás komplex folyamat és sokoldalúan alátámasztva tudjuk tanítványaik testtudatát építeni és fejleszteni őket. Ösztönözni a tiszta mozdulat elsajátítására és megvalósítására és keresni azt, hogy hogyan jelenik meg az érintésben a belső tartalom.

²⁹ Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 12.

Az elmúlt év során tartottam egy órát ifjúsági korú táncosok számára, ahol a feladat szabad improvizáció volt, közös zenére, egy kiemelt szemponttal. A szempont az volt, hogy mozgás közben a partnert folyamatosan érinteni kell és kapcsolatban kell maradni végig.

Ezután mindenki papírra leírta érzéseit a másik fél érintéséről, amelyet azután szóban megbeszéltünk. Nagyon változatos volt a kép, amelyből a következő tanulságot szűrtük le közösen.

Hasonló volt a belső élmény azoknál a pároknál, akik nyitottan tudtak részt venni a mozgásban, hagyták, hogy a lendület megjelenjen, egyik mozdulatból a másikba kerültek folyamatos áramlással úgy, hogy ezt a folyamatot sehol nem akasztotta meg az egymáshoz kapcsolódás, mert a kapcsolódás rugalmas volt, az érintést a közös mozgás formálta.

Ott, ahol valamelyik fél előre eltervezte magában, hogy milyen mozdulatsort szeretne végrehajtani és ezt akarta minden áron véghezvinni, az érintés elvárásokkal teli, a partner számára korlátozó volt, amely megszakított mozgást eredményezett, nehezen maradt fent a folyamatos kapcsolat és a partner néhol alárendelt szerepet kapott.

Ahol mindkét fél rendelkezett előre elképzelt belső képpel, ott a mozgás erőltetett, egymással több helyen szemben álló mozgást eredményezett.

Ez az óra számomra nagyon tanulságos volt azt tekintve, hogy párosok tanítása során mennyi ki nem mondott információ van az érintésben és ezek minden alkalommal megjelennek a közös táncolás közben. Külön hangsúlyt lehet fektetni az érintés megvalósításának módjára és annak tartalmának elemzésére.

5.2. A légzés

Táncolás során a levegő szabad áramlása

Korábban fizikai edzettségemtől függetlenül, mozgás közben, meglepően hamar fáradtságot éreztem. Légzésemben nemcsak táncolás alkalmával, hanem a hétköznapi életben is gyakran erőltetést tapasztaltam. Az Alexander-technika tanulásának köszönhetően a légzésemben következett be az egyik legátütőbb változás. Megtanultam elengedni a felesleges izomfeszültségeket (a teljes légzéshez szükséges testhasználat elsajátítása), hogy a belégzés során a bordakosár meg tudjon emelkedni; tudatosítottam azt a megszokást, amit már régóta

alkalmaztam, hogy beszívom a levegőt; jobban figyelek arra a jelzésre, amikor légzésem természetes ritmusa megváltozik.

„A lélegzet olyan, mint a víz, nem lehet erőltetni, de ha utat nyitasz neki, akkor beáramolva megtölti a teret.”³⁰

Életünk több területén gyakran akadályozzuk tudattalanul légzésünket, melynek következtében megakadályozzuk az oxigén szabad áramlását. A légzés folyamata automatikusan megtörténik anélkül, hogy figyelnünk kéne a levegővételre. Légzés során sejteink oxigénhez jutnak és leadják a szén-dioxidot. Az automatikus folyamatba képesek vagyunk beavatkozni azzal, hogy nem engedjük bordáinkat megemelkedni, így csökkentjük a légzés hatékonyságát. A felesleges izomfeszülések kihatnak a légzésre, amely során, ha a sejtek nem jutnak elegendő oxigénhez, szén-dioxid többlet léphet fel, amely fáradtságához és energiahányhoz vezethet. A légzés akarattal történő elvégzése, izomfeszültséghez vezet a test több területén, amelyek összessége felületes légzést okozhat. Gyakori, hogy csak a felsőtest felső részébe jut el az oxigén, emiatt erőfeszítést jelent a lélegzetvétel és kevesebb oxigén áramlik a tüdőbe. Ha kizárólag a tüdő felső részében cirkulál a levegő, azt hiperventillációnak nevezzük. Ebben az esetben csökken a vér szén-dioxid-szintje és savassága megnő. Ennek eredményeként felléphet szédülés, kontrollvesztett állapot, fulladás vagy a felsőtest fájdalma.³¹

„Engedd, hogy az egész hátad lélegezzen, amennyire csak lehet az időnek ebben a pillanatában.”³²

Az Alexander-technika gyakorlásának része a légzés folyamata, mert az egész szervezet helyes működésének egyik alkotóeleme a szabad légzés. A légzés ritmusa, mélysége jó visszajelzés tanárnak és diáknak egyaránt.

³⁰ Karczag Éva: Moving the Moving

³¹ Macdonald, Glynn: Alexander technika, 9.

³² Karczag Éva: Moving the Moving

Ezért a légzés megváltozására fel kell figyelni, mert:

1. Nehéznek ítélt gyakorlatok végrehajtása közben gyakran benntartják a levegőt és ettől oxigén hiány és izomfeszültség lép fel.
2. Felületes légzés jelentkezhet túl nagy fizikai megterhelés következtében, a fáradás megjelenésével.

A modern tánctechnikákban többször találkoztam azzal a megközelítéssel, hogy a mozgást célszerű összehangolni a légzéssel. A légzés segíti a mozgást, de a légzés erőltetése negatívan hat a mozgás minőségére. Elsődleges a légzés természetes ritmusa. A mozgást úgy kell a légzés ritmusával összehangolni, hogy ez a kapcsolat ne erőltetett legyen, hanem a kilégzést követően a levegő szabadon tudjon beáramolni a tüdőbe. Az Alexander-technika segít visszatérni a légzés feszültségmentes természetes folyamatához, amely összhangban van a szervezet egészének működésével.

Ha jelentkeznek a légzésben változások, a tanárnak figyelnie és mérlegelnie kell, hogy mikor célszerű a gyakorlatok nehézségi szintjét csökkenteni, hogy a tanuló pszichofizikai egyensúlya helyre álljon.

A nagyfokú koncentráció nemcsak a figyelem beszűkülését eredményezheti, hanem megakaszthatja a légzés természetes ütemét. A megfeszített koncentráció, és a túlzott izgalom, bekapcsolja a félelem reflexet és ez a levegő visszatartását okozhatja, amely fizikailag is megjelenik az izomzatban. Ennek elengedését lehet úgy segíteni, hogy nem általános utasítást ad a tanár, hogy „vegyen levegőt” a tanuló, mert így plusz feszültség jelenik meg, hanem az utasítás arra vonatkozik, hogy engedje el azokat az izomcsoportokat, amelyekben a feszültség jelentkezett.

5.3. A tanuló, mint pszichofizikai egység

Táncosként, tanárként ugyanúgy, mint hétköznapi emberként gondolataink hatással vannak fizikai állapotunkra. Önmagunk működésének megismerésével azokat a folyamatokat is felismerjük hogyan jelennek meg mentális feszültségeink az izomzatunkban. F.M. Alexander szerint a test, a lélek és a tudat elválaszthatatlan egységet képez. Az Alexander-technika hatékonyságát egyrészt ebben a szemléletben látom, mert az önmagamon tapasztalt változások és az eddigi tanítási gyakorlatom is azt mutatja, hogy az embert egészként kell megfigyelni, és az összefüggéseket felismerni.

Táncórán az egyik legjobban érzékelhető eltérés az új mozgásanyag elsajátításának tempójában lehet. A tanulandó mozgásanyagra elegendő időt kell hagyni ahhoz, hogy meg lehessen érteni az összefüggéseket és elég idő legyen azt „megemészteni”, különben frusztrációhoz vezethet, ami a későbbiekben gátja lehet a fejlődésnek, amely akadályozhatja az örömteli tanulás folyamatát, mert ez a mentális feszültség megjelenik az izomzatban is. Véleményem szerint a tanár szerepe kiemelkedő ebben a helyzetben, hogy képes legyen olyan helyzetet teremteni, amely majdnem elvárásoktól mentes. Ez a helyzet eltérő a magánórákon és a közös foglalkozásokon. A magánórán a tanár figyelme egy tanulóra irányul, ez a figyelem egy csoportos órán megoszlik, a tanár feladata, hogy a különböző szintű résztvevőkre megfelelő módon tudjon figyelni.

A táncoktatásnál elfogadott módszer a csoportos óra, ezzel szemben az Alexander-technika tanárok többsége az egyéni foglalkozást részesíti előnyben. Az Alexander-technika széleskörű alkalmazása részben az úttörő tanárok érdeme, például Marjorie Barstow-é, aki hosszú idő után elsőként törte meg a magánórák rendszerét és vállalkozott arra, hogy az Alexander-technikát csoportos formában tanítsa. Ezzel kihasználta a csoportdinamika lehetőségeit, melyek segítségével szolgálnak a technika elsajátításában és formálják a módszer tanításának eszköztárát. (Változatosság a problémamegoldás területén, több aspektus, több megfigyelési lehetőség.)

Az Alexander-technika személyre szabott elsajátítására az egyéni foglalkozás szélesebb lehetőséget kínál, de egy-egy alexanderi alapelv visszatérő alkalmazását én is beépítem a táncórák gyakorlatába, mert a csoportos órákon olyan ingerek érik a résztvevőket, amelyek a magánóra alkalmával nincsenek jelen.

A csoportos órákon is szem előtt tartom a legfontosabb alexanderi irányelvet, hogy a tanítvánnyal, mint pszichofizikai egységgel kell foglalkozni. „Bármely testrészünk bármely cselekvéshez való használata szorosan összefügg szervezetünk többi részének használatával és a különböző testrészek egymásra hatása folyamatosan változik aszerint, miként használjuk őket.”³³

Tanítási gyakorlatom során rájöttem, hogy hibát követek el abban az esetben, amikor a felmerülő probléma megoldására koncentrálok. Figyelembe kell vennem a szituációt, a tanítvány teljes egészét, önmagam rezdüléseit és még számos tényezőt ahhoz, hogy a lehető legmegfelelőbben tudjak eszközöket választani a tanításhoz.

5.4. Figyelem irányítása- tudatosítás-testtudat

Figyelmünk önmagunk felé irányítása lehetővé teszi, hogy a „jelenben maradjunk”. Tehát azzal, hogy képesek vagyunk megszakítani egy spirális folyamatot - amely során elveszítenénk az önreflexió képességét - nem elveszítjük el önmagunk felett az irányítást. A figyelem irányítása során kulcsfontosságú, hogy „STOP”-ot tudjunk adni megszokásainknak. Ha sikerül megakadályozni az automatizmusok térhódítását, már alkalmazzuk az Alexander-technikát.

Természetesen az automatikusan történő reakciók vagy mozdulatok életünk szerves részei, amelyek életben maradásunkhoz elengedhetetlenek. Ez a tánctanulás során sincsen másképpen. A technikai elemek pontos begyakorlása és készségszinten történő elsajátítása kritikus helyzetben nagy szerepet játszhat a sérülések elkerülésében. Az Alexander-technikát ebben az esetben arra tartom alkalmasnak, hogy nagyobb rálátást nyújtson saját mozdulatainkra és az irányokra valamint a szükségtelen izommunkára, amelyet gyakran végzünk. Ezáltal az alkotás, gyakorlás vagy tanítás során tudatosabbak vagyunk, mint az Alexander-technika ismerete nélkül.

Az Alexander-technika tanulásával megismerkedhetünk az úgynevezett „finom megosztott figyelemmel”. Ez a figyelmi szint azt jelenti, hogy egy tevékenységet végezve is kapcsolatban maradunk környezetünkkel, és ha szükséges, megfelelő módon tudunk reagálni az ingerekre. Figyelmünket egyszerre csak egy dologra tudjuk irányítani, de tanulható az a képesség, hogy a figyelem megtartása mellett tudatosan beengedjük a külvilág történéseit.

³³ F.M. Alexander, idézi Csárádi Mónika: Az Alexander-technika alkalmazásának lehetőségei a Waldorf-pedagógiában, 8.

A hosszú ideig egy pontba fókuszált figyelem feszültséget okozhat, amely az eredményességet hátráltathatja. Ennek elkerülése érdekében elegendő tudatosítani önmagunk számára, hogy nem az elérendő cél a fontos, hanem a mód, ahogyan elérjük azt. Ez a mozgás nyelvén úgy jelenik meg, hogy gondolatban nem az adott helyre szeretnék elérni, hanem figyelek a mozgásra és magamra, hogy hogyan hajtom végre, és annak eredményeként jön létre az elképzelt mozgás, amelyet szerettem volna megvalósítani. Ennek a legklasszikusabb módja egy Alexander-technika órán, a székre leülés. Ekkor az a célunk, hogy leüljünk a székre. Ennek az erős készítésnek „STOP”-ot kell adni, tehát megakadályozni, hogy a szokott módon történjen a mozgás tudatos irányítás nélkül. Ha képesek vagyunk ezt a készítést egy pillanatra szüneteltetni, érzékelni az adott helyzetet, akkor lehetőségünk van tudatosan döntést hozni. Tudatosan meghatározni az irányokat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy létre jöjjön a kívánt mozgás az adott tevékenységhez szükséges legkisebb izomfeszültséggel.

A testtudat fejlesztését a torzult érzékelés pontosításán keresztül érhetjük el. Ehhez a pontosításhoz tükör szükséges és egyidejűleg tanári visszajelzés. E két érzékelés együttes alkalmazása korrigálja a téves érzékelést és fejleszti a testtudatot. Az Alexander-technika olyan módszer, amely nem tanít komplex mozgássorokat, hanem azt tanítja, hogyan legyen az érzet és a test valós működése között hatékonyabb az összekapcsolódás. Az adott tevékenységet a szükséges legkisebb izomfeszültséggel célszerű végrehajtani ez azonban nem lehet azonos a tónustalansággal. Ha valamely területen renyhék az izmok más területek túlterhelését okozhatják. Célszerű az egyensúlyra törekedni. A test jobb és bal oldali aszimmetriáját, ha szükséges korrigálni kell finoman, és megfigyelni, hogy milyen szokások eredményeként jött létre a változás.

Az aszimmetrikus testhelyzet gyakran torzult testérzékeléssel jár. A hosszútávon fennálló elváltozásokat legtöbbször „jónak” érezzük. A jó érzés keveredik a megszokottal. Legtöbbször azt érezzük jónak, amit megszokott az idegrendszer. Ennek újrannevelése hosszú folyamat, amely megterhelés az idegrendszer számára.

A tanulási folyamat a megszokások tudatosításával kezdődik. Tánctanárként feladatom, hogy felhívjam a figyelmét a tanulónak, amikor megszokásai veszik át az irányítást. Ez fakadhat fizikai vagy mentális fáradtságból egyaránt, jelzés arra, hogy nem tudatos a mozdulat irányítása.

A tudatosság fejlesztése a gyakorlatban megfigyelés alkalmazásával ajánlott, mert mások helytelen megszokásainak megfigyelése és elemzése könnyebb, mint saját „rossz”

testhasználatunk felismerése, amely a téves érzékelés miatt nehezebb. Végül a megfigyeléseket megosztjuk és kielemezzük.

A megfigyelés szempontjai lehetnek:

- A testsúly elosztása a talpon és a két láb között.
- Milyen a koordináció?
- Milyen a testtartás? Hogyan viszonyul egymáshoz a fej, a nyak és a hát?
- Hogyan reagál váratlan helyzetben?

A mozgástanítás folyamatában célszerűnek tartom az adott mozdulatsor végrehajtását vezető testrészek anatómiai megismertetését, hogy a mozdulat indításának helye tudatosuljon a táncosokban és a mozdulatot tudatosan indítva a többi résztvevő testrész a „vele megy“ szerepben vegyen részt a mozdulatban.

A táncolásban a szervezet működésének megértéséhez, az Alexander-technikában bizonyos „gyakorlatok” alkalmazásához elengedhetetlen, hogy szert tegyünk anatómiai alapismeretekre. Például a „Sóhajtó AH” elnevezésű „gyakorlathoz” szükséges ismerni az állkapocs felépítését. Vagy egyszerűen ahhoz, hogy csípőre tegyük a kezünket. „A csípő ízületre vagy a csípő csont tetejére tegyem a kezem?”³⁴ Mert a pontatlanul vagy általánosítva használt kifejezések és képek vagy félrevezető instrukciók hátráltatják a testtudat fejlődését.

A tánctanár feladata, hogy az érintett témakörök pontosításra kerüljenek és azok működését bemutassa a tanulók számára. Érzékletes és nagyon szemléletes eszközöket használó óráin Karczag Éva az anatómiai ismeretek átadásához.

³⁴ Angelus Iván: Táncoskönyv, 106.

Előadás, teljesítményszorongás

Harc vagy menekülés reflexet hozhat működésbe minden olyan helyzet, amely szorongást vált ki az emberből. Az előadás helyzete kiválthat ilyen jellegű reakciót, amely gátolhatja az előadóművészt abban, hogy a legjobb teljesítményt tudja nyújtani. A táncművészet több területen teszi próbára az előadót. Fizikálisan és mentálisan egyaránt jelen kell lennie az adott helyzetben, sokszor órákon keresztül.

Az Alexander-technika vitathatatlanul segít bizonyos gátak és problémák feloldásában, hiszen világszerte alkalmazzák a művészképzés részeként, de nem foglalkozik közvetlenül előadói képességekkel. Egyedülállósága abban rejlik, hogy a művészre egészként tekint az Alexander-technika tanár, mint test, lélek és tudat egységére. Az előadói minőséget nem a pontos technikai tudás jelenti, ezért minden olyan körülményt, amely a gyakorlás és előadás alkalmával jelen van, figyelembe kell venni.

A stressz hat pszichofizikai egységünkre, amelynek bármelyik alkotó elemének változása kihat a szervezet működésére. A hosszú ideig fennálló készenléti állapot fokozott feszültséggel jár, amely negatív irányba befolyásolja az egészségi állapotot és a teljesítményt. A mentális feszültségek, amelyek megjelennek fizikailag is, fizikai engedéssel enyhíthetők. A nyugalmi készenlét állapotának megtalálása, csökkenti a stressz szintet, de ez az állapot elégséges „veszély” esetén a cselekvéshez. Az megszokott reakciót megakadályozva, „STOP-ot” adva, tudatos irányítással a mentális folyamatok kontrollálhatók, így nem befolyásolja negatívan a szervezet működését.

Donald Weed előadásában így fogalmaz: „Bár vitathatatlan, hogy történnek olyan javulások a teljesítményben, amiket az előadó mintha az óra alatt (és annak következtében) sajátított volna el, valójában ezen képességek elsajátítása máshol zajlott. Annyi történt a foglalkozás során, hogy a koordinációban és használatban elért javulás lehetővé tette az előadó számára a korábban máshol megszerzett tudásnak és képességnek hatékonyabb és érzékletesebb kifejezését, sokkal jobban megközelítve saját tehetségét és tudásának határait.”³⁵

Személyes tapasztalatom és tanítási gyakorlatom alapján felhívom a figyelmet arra, hogy az Alexander-technika nem helyettesíti a professzionális kortárs tánchoz szükséges fizikai

³⁵ Donald Weed: „Szabaduljunk meg a 'Csoportos Foglalkozástól'!”, 7.

felkészülést. Valamint nem helyettesíti a nyújtó gyakorlatokat, de segíthet megelőzni a felesleges izomfeszítésből kialakuló izomfájdalmat. Ez egy tanulási folyamat, melynek során a tanuló megtanulja felismerni megszokásait és megtanul azokon változtatni.

Jean-Louise Rodrigue Alexander-technika tanár Trisha Brow-nal készített interjút 1986-ban, amelyben a művésznő arról számolt be, hogy ő táncosai képzésében alkalmazza az Alexander-technikát. Véleménye szerint, olyan készségek elsajátítását teszi lehetővé a technika, amelyek segítik integrálni a táncos egyéniségét, valamint éberségre és ösztönösségre tanít, illetve tudatosítja, hogy létezik mozgás feszültségmentesen és megszokott mozgásminták nélkül, amely később az előadások során Trisha Brown társulatának védjegyévé vált.³⁶

5.5. Instrukciók a tánctanításban

Tanárként törekszem arra, hogy kulcsfontosságú instrukciókat használjak, amelyek hozzásegítik a tanulót a megértéshez és megtapasztaláshoz. Célom, hogy olyan mértékben ismerjem az általam tanított 'anyagot', hogy azt mindenki számára el tudjam magyarázni az általa használt 'nyelven'. Ehhez gyakran képeket, hasonlatokat használok az érzékletesebb magyarázás céljából. Az általános anatómiai ismeretek segíthetnek a magyarázat során, de félreértéshez is vezethetnek, ha nem megfelelőek a tanulók előzetes ismeretei. Az anatómiai fogalmak használatára, mozgástanítás közben, alkalomként tekintek a testtérkép pontosításához. A tánctanítás során megértettem milyen fontos az instrukciók időzítése is, mert tanulóként a rossz időzítés miatt, bárki lemaradhat az információról.

Tanítás során a pozitív instrukciók hatékonyabban működnek a tiltásnál, mert agyunk számára sokkal egyszerűbb a cél megvalósítása, mivel a figyelem az elhangzottakra irányul, nem pedig a tiltás tárgyára. Illetve fegyelmezés esetében is hasznos a pozitív instrukciók elve, hiszen „Nem bóklászik a tilosban, akinek van mit keresni a szabad birodalmában.”³⁷

³⁶ Jean-Louise Rodrigue interjúja Trisha Brow-nal, idézi Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 9-10.

³⁷ Angelus Iván: Táncoskönyv, 25.

Példaként Karczag Éva³⁸ munkásságát tanulmányoztam a róla írt szakirodalom megismerésével, valamint lehetőségem volt személyesen is részt venni általa vezetett órákon.³⁹

Ahogyan a következő instrukciónál is megfigyelhető, Karczag Éva gyakran használja az engedés kifejezését (az instrukciók többsége indirekt módon hat), ahelyett, hogy utasítást (direkt módon) adna valami végre hajtására. Ezáltal szabadsága van a résztvevőnek, megteheti, hogy él a felkínált lehetőséggel. Az „engedd” magába foglalja a „nem csinálás” elvét és a célhódítás megakadályozását.

Karczag Éva által érintett témakörök:⁴⁰

- nyugalom, mint kiindulási pont
- légzés
- a test dinamikus, ami mindig képes a változásra, gondolkodás három dimenzióban
- jelenben lenni, itt és most nyitottnak lenni a lehetőségekre
- a kevesebb, néha több
- érintés – kapcsolódás, érintés - irányadás

Néhány instrukció⁴¹

„Fejleszteni és bővíteni a (mozgás) mintákat, a mozgás szabad áramlásához megnyitni a lehetőséget a tudatos döntéshez még hatásosabb és integrált módon.”

„Gondoljuk el a nyugalmat, mint egy helyet, ahol az apró belső mozgás érzékelhetővé válik képen és érintésen keresztül, nyugalomban és a tér és idő tágulhat.

³⁸ Karczag Éva független táncművész, pedagógus és Alexander-technika tanár. Korábban a Trisha Brown Dance Company tagja.

³⁹ A Budapest Kortárs Tánc Főiskola hallgatójaként kb. évente egy hetes kortárs tánc workshop keretében.

⁴⁰ Karczag Éva: Moving the Moving

⁴¹ Karczag Éva: Moving the Moving

„A belső mozgás a mozdulaton keresztül vezet a térbe, a gondolat a fizikai testben válik valósággá.”

„Kezdekör használjuk a padlót, haladjunk keresztül az egyszerű gördülő és csúszó szabad mozgásokon és fokozatosan utazzunk felfelé tovább függőlegesbe, állásba, sétálásba, futásba!”

„Figyelemmel töltsd meg az egész tested!” „A testednek hosszúsága, szélessége és mélysége van.” „Itt idő és tér van, a tér benned és körülötted van.”

„Hallgassuk a teret!” „Érzékeljük a teret!” „Figyeljük meg a teret!” „Hagyjunk teret a döntéseinknek!” „Adjunk teret a mozgásnak!” „Néha a kezdet lassú, érzésekkel teli, néha a test nyitott és készen áll bármire.” „Partnerünk hátát érintsük meg, hívjuk fel a figyelmét, hogy vegyen levegőt az érintett helyen!

„A nem több az nem a visszatartást vagy az elvetést jelenti.”

„Engedd a levegőt szabadon áramolni a tested legbelsőbb tereibe, ez a mozgás a testedben támogat téged ebben a tágulásban.”

„Vegyünk levegőt az egész hátunkba, legyünk puhák elöl, és könnyűek, finoman egyensúlyozzon a fejed.”

„Lélegzet és mozgás masszírozza a szerveinket”

„Bátran minden lehetőséget ragadjunk meg minden pillanatban.”

„Az egész testnek súlya van és lélegzik, a súly és könnyedség együtt létezik, kiegyensúlyozzák egymást.”

A fenti instrukciók felsorolását azért tartottam szükségesnek a dolgozat részeként, mert Karczag Éva tanítási módszerének egyik legmeghatározóbb eleme az, ahogyan az órák során megfogalmazza a feladatokat és azok képviselik az Alexander-technika alapelveit is. Tanulóként fontosak ezek a kifejezések, mert a vezetett improvizáció során, minden információ nagy hangsúlyt kap az órán. Elmondása szerint „az Alexander-technika egy test-lelki „átnevelő” eszköz, melynek használatával még hatékonyabb módon kivitelezhető bármilyen tevékenység.”⁴²

⁴² Karczag Éva, idézi Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 10.

Tanításában is az jelenik meg, hogy fizikai oldalról közelít a táncosokhoz, de a test és lélek elválaszthatatlan kapcsolata miatt, a testtel folytatott munka az óráján kihat az egész egységre.

A Budapest Kortárástánc Főiskola MA szakán, az első év végén szervezett tréningkészítő workshopon⁴³ tartott órámmal kapcsolatban személyes tapasztalatom az, hogy nem minden órátípus felel meg a fent említett instrukciók keretének. Gyakorlataim tartalmazták az Alexander-technika alapelveit, amelyek az addigitól eltérő, új órátípust alakítottak ki. A tréningkészítő workshop remek lehetőség volt a kísérletezésre, amely során kipróbálhattam, hogy hogyan tudom alkalmazni az Alexander-technikát a kortárástánc-tréning keretein belül. A meghatározott tréninggyakorlatok instruálásánál kevesebb lehetőség adódik a változatosságra. Számomra az irányok és a működés megtanítása jelentik az elsődleges szempontot, ezért legtöbbször erre irányulnak az instrukcióim.

Általam használt instrukciók:

„Engedd, hogy hátad hosszú és széles maradjon!”

„Koponyánkat irányítsuk előre felfelé!”

„Figyeld meg, hogyan oszlik el a súly a talpadon!”

„A térd határozza meg a lábfej irányát!”

„Figyeld meg, hogyan oszlik el a súly a két lábad között!”

„Figyelj a kilégzésre és engedd, hogy a levegő beáramoljon!”

5.6. „Szabad test”

Táncosként sokáig tréningezzük izomzatunkat, hogy megfelelő erő kifejtésre legyen képes és megőrizze rugalmasságát is. Tudatosan vagy tudattalanul, de gyakran hétköznapi életünket a tánctanulás során kapott instrukciók szerint éljük. Vannak hasznos, átültethető instrukciók, de vannak hosszú távon káros szokássá alakuló gondolatok. Például a bordakosár leszorítása, természetesen ez táncolás során sem praktikus, de hétköznapi életünkben még nagyobb problémát jelent.

⁴³ A Budapest Kortárástánc Főiskola MA szak első év záróvizsgálata, 2016

Azzal, hogy megtanuljuk elengedni a feleslegesen feszített izmokat, nagyobb mozgásszabadságra teszünk szert és javul a koordinációs képességünk. Barbara Conable és William Conable (Alexander-technika tanárok és a Body Mapping szerzői) szerint a táncosokra jellemző az állandó feszítés, amely befolyásolja előadásmódjukat és növeli a sérülések bekövetkezésének esélyét.⁴⁴ Azzal, hogy képesek vagyunk megszabadítani testünket a felesleges izomfeszítésektől csökkenthetjük a táncolás vagy a hétköznapi életünk során kialakuló ízületi kopással kapcsolatos problémákat is.

Az ízületek problémamentes mozgása és terhelhetősége elengedhetetlen a szabad táncoláshoz a kortárstáncban. A feszes izmok csökkentik a teret az ízületen belül, melynek következtében a csontvégek felszíne nyomás alá kerül. Előfordulhat kopás, a fokozott súrlódás következtében. A tartósan fennálló túlterhelés fokozottan igénybe veszi a porc felszínét, a szalagok rövidüléséhez vezethet és az izmok sem képesek visszanyerni rugalmasságukat.

Így a kortárstánc tanítás alkalmával felhívom a figyelmet arra, hogy milyen irányok alkalmazásával terheljük kevésbé az ízületeket, illetve, hogy mi a szükséges izomtónus a mozgás elvégzéséhez. Legtöbbször a kevesebb izommunka is elegendő, de előfordul, hogy bizonyos izomcsoportok alulműködése miatt jelenik meg a szükségesnél több feszültség az ellenkező oldalon.

Ha felborul az egyensúly, az ízületek aszimmetrikus terhelés alá esnek, amely egyenlőtlen használathoz vezet. A gyakorlatban emellett, hogy a részletek megfigyelése is informál, tanárként az elsődleges kontroll megteremtése a cél, amely kihat a részletekre, így gyakran megoldást jelent a teljes szervezet problémáira.

A túlfeszítés megjelenhet a test legváratlanabb pontjain, például az állkapocsban, amely kihat egyéb területekre. Az állkapocs szorítása felesleges feszültséget jelent, nem szükséges a koncentrációhoz. A kevésbé „célhódító” gondolkodás is segíthet abban, hogy észrevegyük az ilyen jellegű feszítéseket, amelyek megszokásként a gondolkodáshoz társulhatnak, engedni tudjunk izmainkon, ezáltal könnyedén és hatékonyan léphetünk túl a feszítést generáló problémán.

⁴⁴ idézi Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc, 9.

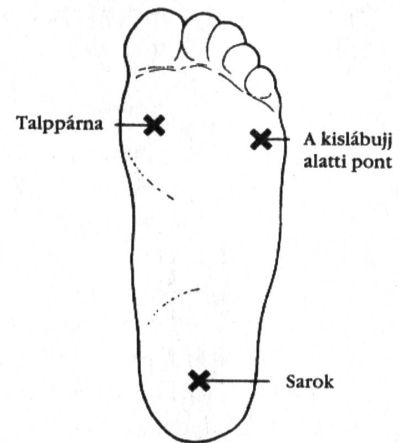
Alátámasztás - A talp három pontja

A szabad mozgás és az ízületek szabad mozgatása nem tud megvalósulni instabil alátámasztással.

A megfelelő alátámasztás eléréséhez jelenik meg a leföldelés kifejezés.

A leföldelés kifejezés már, mint technikai instrukció jelenik meg a kortárstánc órák némelyikén. Ennek megismerésére és elmélyítésére van lehetőség a táncosok számára az Alexander órákon, illetve táncolás során az alapelvek alkalmazásával.

A leföldeltséghez nélkülözhetetlen, hogy le tudjuk engedni súlyunkat a talaj irányába.



7. ábra: A talp három pontja

A talpon három terület van, amelyeken optimális esetben egyenlően oszlik el a testsúly. Az egyik a talp belső felén a nagylábujj mögött, a másik a külső oldalon a kislábujjnál, a harmadik pedig a saroknál található. Ezen a három ponton tud támaszkodni a test a leghatékonyabban. Ha valamely alátámasztási pontra több súly nehezedik, felborul az egyensúly, amelynek ellensúlyozása több izommunkához vezet. A jobb és bal lábon egyenlőtlenül elosztott súly befolyásolja az egész test egyensúlyát.

A téves érzékelés szemléltetéséhez, amatőr táncosokkal csípőszéles paralel helyzetet veszünk fel, csukott szemmel. Majd mindenki megnézi milyen helyzetben áll a lábfeje. Tapasztalatom, hogy legtöbbször a felvett helyzet nem felel meg a kinesztetikusan érzékelt helyzetnek.

Táncolás során sűrűn változtatjuk az alátámasztás felületét a talpat tekintve is. A váltások alkalmával a testsúly tudatos irányítása segít az egyensúly megtartásában. Wayne Byars alkalmazza táncóráin az alexanderi elveket, az órájára jellemző a sok irányváltás és a sok balance helyzet. A táncosok, akik óráit látogatják, arról számolnak be, hogy jobb lett a balance-uk és mozgástartományuk is növekedett.⁴⁵

⁴⁵ Gibson Maxwell C.: Beszélgetés Wayne Byars párizsi balettmesterrel, idézi Sinthavong Zsófia Az Alexander-technika és a tánc, 11.

Ahhoz, hogy a szabad, jól koordinált mozgás, illetve az egyensúly fejlődni tudjon, a megfelelő alátámasztás mellett a fej egyensúlyi helyzete is meghatározó. Testünkön az izmok kettős spirál elrendezésben futnak le, amelyek segítenek megtartani a függőleges testhelyzetet és lehetővé teszik a jobb- és baloldal együttműködését a keresztirányú reflexnek köszönhetően.⁴⁶

A megfelelően koordinált mozgás szabadabb, kevesebb felesleges izommunkát igényel, nem gátolja a természetes reflexeket, így energiatakarékosabb a végrehajtása.

Táncosként és tanárként kihívás megtalálni, hogy az Alexander-technika alkalmazásával hogyan lehet minden irányú mozgásban megtalálni azt az érzetet, azt a működést, amit az elsődleges kontroll megteremtésével érünk el.

⁴⁶ Macdonald R. – Ness C.: Titkok nélkül: Alexander-technika, 52-53.

Összegzés

A szakdolgozat témája, hogy az Alexander-technika eredményesen alkalmazható a kortárstánc tanításában alátámasztást nyert. Egyrészt a szakirodalom áttekintése alapján levont konklúzió által, másrészt saját gyakorlati munkáim ismertetésével. A dolgozat készítése folyamán széles körben tájékozódtam a szakirodalom területén, amely az Alexander-technika és a tánc kapcsolatát taglalja.

Az első fejezetekben bemutatásra kerül az öt alexanderi alapelv, amely a megszokások felismerése; a megakadályozás és „nem-csinálás”; a téves érzékszervi érzékelés felismerése; az irányadás, irányok és az elsődleges kontroll, hogy a további részekben az alábbi elvek megjelenései a kortárstánc-tanításban nyomon követhetők legyenek.

A következő fejezetekben pedagógia szempontból, az általam táncosként megélt fordulópontokat emelem ki és vizsgálom tanári tapasztalatommal egybevetve az Alexander-technika alkalmazásának lehetőségeit: a testtudat területén; a légzés kapcsán; az egyensúlyt tekintve; a figyelem irányításában; az órai instrukciók kialakításában és az érintés minőségével kapcsolatban.

A dolgozatban hangsúlyt kap az a gondolat, hogy milyen széleskörűen épülhet be a kortárstánc-tanításba az Alexander-technika, annak ellenére, hogy a módszer hétköznapi életünk minőségének javítására szolgál. Ezért gyakorlati példáimon keresztül szemléltetem, hogy az alexanderi elvek elsajátíthatók olyan kortárstánc-tréning alkalmával is, amelyet Alexander-technika tanár vezet.

Konkrét tanári példaként Karczag Éva órájának élményeit és írott anyagát használtam, amelyekből kiemeltem az instruálás módját és az anatómiai képek használatát.

Továbbá megerősítést nyert a gondolatom, miszerint amiatt, hogy a kortárstánc többféle mozgásvilág elemeit ötvözi, a mozgásformák egyszerű megtanulásánál mélyebb ismeretekre van szükség a tanári munkához. Szükségesnek éreztem, hogy testtudatom fejlesztésére nagyobb figyelmet fordítsak, hogy szélesebb körű rálátással rendelkezek a szervezet egészének működésére.

Táncművészként és tanárként alkalmazom az Alexander-technikát hétköznapijaimban, előadásaim és a tanítás alkalmával is, azon a módon, amelyet bemutatok a szakdolgozatban, de

tudatában vagyok annak, hogy a professzionális kortárstáncoláshoz az Alexander-technikán kívül egyéb tánctréning is szükséges. Az Alexander-technika nem helyettesíti a professzionális kortárstánchoz szükséges fizikai felkészülést. Ahogyan önmagam testhasználatában és a testtartásomon tapasztaltam a változást, úgy változást látok tanári munkámban is. Elsősorban az érintésem minősége változott, amely lehetőség számomra információt kapni a tanulók szervezetéről, valamint olyan irányok átadásához eszköz, amelyeket korábban nem alkalmaztam.

Az elmúlt három év intenzív időszakát követően úgy gondolom, hogy tánctanárrá válásomhoz az eszköztár, amelyet az Alexander-technika tanári képzése egészített ki, valamint a szemlélet, hogy a táncossal is pszichofizikai eszkésként kell foglalkozni, beépült a tanítási gyakorlatomba.

Összegezve arra az eredményre jutottam, hogy az Alexander-technika számos eleme alkalmazható a kortárstánc tanításában és szemlélete is összeegyeztethető az általam ismert kortárstánc elvekkel.

Irodalomjegyzék

- Alexander, F. M.: Önmagunk használatáról, Stúdió Alexander Bt., Budapest, 1985.
- Angelus Iván: Táncoskönyv, Új Előadóművészeti Alapítvány, Budapest, é.n.
- Brennan R.: Az Alexander-módszer alapjai, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2001.
- Csárádi Mónika: Az Alexander-technika alkalmazásának lehetőségei a Waldorf-pedagógiában (szakdolgozat), Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola, Budapest, 2015.
- Doidge, Norman: Hogyan gyógyul az agy? <https://www.citatum.hu/idezet/97004>, Letöltés: 2017.08.16.
- Erbszt András, dr., Gedő László: Gerinc fájdalom nélkül, Alexandra Kiadó, Pécs, 2013.
- Fenyves Márk – Dr. Dienes Valéria – Dr. Dienes Gedeon: A Tánc reformja a mozdulatművészet vonzásában, Orkesztika Alapítvány, Budapest, 2016.
- Fenyves Márk: A Mozdulatelméletek és a Szomatika területének történeti közösségéről röviden (kézirat), Orkesztika Alapítvány – Mozdulatművészeti Gyűjtemény, 20170600., 2017.
- Hegedűs Zoltán: A mozgás, mint személyiségfejlesztés lehetősége a pedagógiában: az Alexander módszer (Integrált szakdolgozat), Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Budapest, 2005.
- Karczag Éva: Moving the moving (fordította: Sinthavong Zsófia), Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola, Budapest, 2014.
- Központi Statisztikai Hivatal: Európai lakosság egészségfelmérés 2014., Statisztikai Tükör 2015/29, <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf>, letöltve: 2017.08.16.
- Macdonald R. – Ness C.: Titkok nélkül: Alexander-technika, Scolar Kiadó, Budapest, 2007.
- Macdonald, Glynn: Alexander technika (fordította: Gusztos Éva), A Türelem Háza Alapítványi Iskola és Stúdió, Budapest, 1998.
- Majer Attila honlapja, majerattila.hu

- Majer Attila: Tanulással az életminőség javításáért – dystonia (szakdolgozat), Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola, Budapest, 2014.
- Nyitrai Erika: Az érintés hatalma, Kulcslyuk Kiadó, 2011.
- Sinthavong Zsófia: Az Alexander-technika és a tánc (szakdolgozat), Magyar Táncművészeti Főiskola, 2014.
- Weed, Donald: „Szabaduljunk meg a 'Csoportos Foglalkozástól!'”- Bevezetés az Interaktív Tanítási Módszerbe, (kézirat, fordította: Gálócsy Dávid), Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola, Budapest, 2014.
- Závodszy Rita Zsuzsanna: A kortárstánc által alkalmazott tánctechnikák (szakdolgozat), Budapest Kortárstánc Főiskola, Budapest, 2015.

Képek jegyzéke

1. ábra: <https://www.alexander-technique.london/> Letöltés: 2017.08.16.
2. ábra: fotó: Gusztos Éva
3. ábra: http://www.fmalexandertechnique.co.uk/art_primary_control.html Letöltés: 2017.08.16.
4. ábra: <http://www.freeyourneck.com/blog/weekly-tip-3/> Letöltés: 2017.08.16.
5. ábra: <https://hu.pinterest.com/explore/alexander-technique/> Letöltés: 2017.08.16.
6. ábra: fotó: Nagy Zsoltné Farkas Mariann
7. ábra Richard Brennan: az Alexander-módszeralapjai, 66.