

Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola
Táncművész BA szak

Ciklustudatosság a kortárstánc kontextusában

SZAKDOLGOZAT

Készítette: **Hofbauer Réka**

Témavezető: **Geréby Fruzsina**

Budapest, 2025

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
A menstruációs ciklus	5
Ciklustudatosság.....	5
A menstruációs ciklus négy szakasza.....	5
Az évszak elmélet.....	6
A női lét három hormonális lépcsője.....	9
Serdülőkor	9
Várandósság	10
Menopauza.....	11
Női hormonok és a mozgató szervrendszer.....	11
Ösztrogén.....	12
Progeszteron	14
Ciklusismeret relevanciája a próbafolyamatban - Rózsavölgyi Zsuzsa Medúza c. előadásának próbái	15
Arról, hogy miért pont a Medúza	17
Az előadás mozgásnyelvezetéről.....	18
A célomról	19
Táncos tréning - Szinkronban a menstruációs ciklusommal.....	20
Munkaterv.....	20
A harmadév negyedik periódusának munkaterve.....	22
Összefoglalás.....	32
Forrásjegyzék	33
Függelék.....	35

Bevezetés

Az utóbbi években egyre több hangsúly kerül a táncművészek egészségmegőrzésének témakörére, és ezzel együtt a táncművészi pálya meghosszabbítására. Személy szerint lenyűgöz, amikor idősödő művészeket látok színpadon, számomra sokat ad a jelenlétük, és remélem, hogy a jövőben teljesen természetes dolognak fog számítani, hogy a táncművészi pálya élethosszig tarthat. Ehhez persze elengedhetetlen kiemelten törődni az egészségmegőrzés kérdéskörével. Napjainkban már létezik külön szakterület az egészségügyön belül, amely a táncművészek egészségével foglalkozik, ez a tánc-medicina. Simon-Hatala Boglárka a Nemzeti Táncprogram egészségügyi fejezetéhez írt hozzászólásában hangsúlyozza, nem összekeverendő a sport orvoslással, mely szakterület más szakmai elveken nyugszik, és módszerei időnként nem alkalmasak táncművészek ellátására. Véleményem szerint a kortárstáncban gyakran mosódnak el a határok férfi és női táncművészek között, ami művészeti szempontból rengeteg lehetőséget rejt magában. Egészség szempontból azonban fontosnak tartom a különbségtételt, így például, a női test ciklikus működésének figyelembevételét.

Mindenekelőtt fontosnak tarom tisztázni, hogy dolgozatomban, a ciklustudatosság fogalmát nem fogamzásgátló módszer kontextusában használom, inkább érték alatta egyfajta ciklus ismeretet, a női nemi ciklus hormonális ingadozásainak figyelembevételét magas fizikai terhelés esetén. A ciklustudatosságon alapuló fogamzásgátló módszerek már széleskörűen hozzáférhető tudásnak számítanak magyar nyelven is. Számos ilyen módszer tudásanyaga sajátítható el kurzus formában, mely tudást nem kizárólag védekezés szempontból tartom jó lehetőségnek, de általuk közelebb kerülhetünk szervezetünk működésének mélyebb megértéséhez is. Napjainkban népszerű téma, egyre több nő fordul a hormonmentes fogamzásgátlások felé. A ciklustudatosságot nőként, a testtudatosság egyik legfontosabb pillérének tartom. Táncművészként testtel dolgozom, testtudatom elmélyítése az egyik legfontosabb célom. Elengedhetetlennek tartom tehát, hogy tisztában legyek a hormonális ciklusom a testem állapotára és képességeire gyakorolt hatásával.

Szakdolgozatom témájaként azért választottam a ciklustudatosság táncművészetbe való integrálását, mert női testtel táncolok. A menstruációs ciklusom alakulása alapjaiban

határozza meg a mindennapi gyakorlásomat, a jelenlétemet és a szükségleteimet. Az eddigi évek alatt mégis kevés figyelmet fordítottam rá, és azt tapasztaltam, hogy kevés szó esett erről a témáról a tánc kontextusában. Természetesen a csoportos táncórák, tréningek mozgásanyaga és fizikális intenzitása nem veheti figyelembe a résztvevők eltérő igényeit. Én, tudatosan gyakorló táncosként azonban fordíthatok kiemelt figyelmet arra, hogy a hormonszintjeim adott napon milyen típusú munkát, jelenlétemet támogatnak. Esetemben, már a ciklusom működésének mélyebb megértése hatalmas hozzáállásbeli különbségeket jelentett. Megengedni magamnak, hogy időnként lassabb legyek, hogy elhibázzam a mozdulatot, hogy ne jegyezzem meg a gyakorlatsort vagy a kombinációt, hogy ne tudjak koncentrálni. És közben tudatosítani, hogy ez az állapot nem állandó. Elmúlik. Változik. Mozdul. Feltételezésem szerint, amennyiben a menstruáció időszakában, illetve az azt megelőző néhány napban kímélem magam, azzal képes vagyok megtámogatni az egész havi jelenlétemet, fizikális képességeimet, és legfőképp a hosszútávú egészségemet. Ezekben a napokban megengedek magamnak egyfajta lassabb, befelé figyelő attitűdöt, nem merítem ki a testem. A fókusz néhány napon keresztül áthelyeződhet a pihenésre és a regenerációra. Tapasztalataim alapján, társadalmunk, és hasonlóan a táncművészi létforma, illetve annak megalapozásaként a táncművészeti képzés sem támogatja igazán a női lét ciklikusságát.

Dolgozatomban a női nemi ciklus rövid áttekintését követően bemutatom a ciklustudatos megközelítés megjelenését egy kortárstánc előadás próbafolyamatában, ezt követően pedig a főiskolai táncos tréningem részeként. Fontosnak tartom kiemelni, hogy minden menstruációs ciklus egyéni, szakdolgozatom keretében elsősorban saját tapasztalataim alapján írok a témáról. A mélyebb megértés érdekében felkértem három iskolatársamat, hogy írásban osszák meg velem az általuk fontosnak tartott, elsősorban tánctermi megéléseiket a menstruációs ciklusuk tekintetében. A főszövegben általam kiemelt mondatokat, gondolatokat közlök írásaikból. A teljes szövegek pedig a függelékben olvashatók.

A menstruációs ciklus

Ciklustudatosság

A ciklustudatosság első, és legfontosabb lépése a ciklusismeret. Gyökere, hogy képes vagyok megfigyelni magam, olvasni a testem jelzéseit a menstruációs ciklusom tekintetében, illetve megérteni, hogy milyen folyamatok mennek végbe egy ciklus során. Ezen képesség elsajátítása táncművészként, táncművészi pályát választóként kiemelten fontos lehet, a testtudatosság egyik alappillérenek tartom.

A menstruációs ciklus négy szakasza

A menstruációs ciklus részeként négy fázist különböztetünk meg egymástól. A ciklusosságot az agyalapi mirigy nemi serkentő hormonjai és a petefészkek nemi hormonjai együttesen szabályozzák.

A menstruációs ciklus első napja, a *menstruáció* első napjával egyenlő. Ez nemi ciklusunk első szakasza. Hormonszintjeink ilyenkor vannak a legalacsonyabban. Ebben az időszakban a méh folytonos összehúzódásokat produkál, ezáltal lökve ki magából a méhnyálkahártya feleslegessé vált részét. Átlagosan 3-7 napos időszak, ezidő alatt kb. 30-80 g vér távozik a szervezetből (Fazekas-Szerényi 266).

A ciklus második periódusa a *follikuláris fázis*. Hormonálisan érzékeny időszak. Hosszúságát nagyban befolyásolhatják az életmódbeli tényezők, a mozgás mennyisége és minősége, az étkezési szokások, illetve a stressz. Amennyiben a szervezet úgy érzékeli, hogy a körülmények nem alkalmasak a petesejt beágyazódására, akkor ennek késleltetése érdekében a tüszőérés folyamata lassabb ütemben történik. Ezáltal később következik be az ovuláció. Ezt a jelenséget szoktuk köznyelvben a menstruáció késéseként definiálni, pedig valójában nem a vérzés az, ami késik. Táncművészetben a túledzés például jelenthet túlzott stresszt ebben az időszakban, aminek hatására "késik a menstruáció". Ugyanakkor, ciklusunk legaktívabb, legkreatívabb, és fizikálisan erős időszaka ez, rengeteg lehetőséget rejt magában. Ebben az időszakban az agyalapi mirigy által megkezdődik a tüszőérlelő hormon (FSH) termelése, az érésben lévő tüsző pedig ösztrogént termel. Az ösztrogén hatására a méhnyálkahártya ebben a periódusban gyorsan vastagodik, illetve az érett tüsző magába zárja a petesejtet. A szakasz végéhez közeledve az ösztrogénszint eléri a csúcst, melyre válaszként, az agyalapi mirigy által

termelt sárgatest serkentő hormon (LH) kiugró fokozódásával az érett petesejt kiszabadul a tüszőből, vagyis megtörténik a *tüszőrepedés* (ovuláció). Ez az esemény ciklusunk központi eleme, és egyben harmadik szakasza. Az ovuláció időszakában az ösztrogén mellett a tesztoszteron hormon is magas szintet ér el a szervezetben. A kiürült tüszőből létrejön a sárgatest, általa megkezdődik a progeszteron termelése. A ciklus negyedik, és egyben utolsó fázisát *luteális fázis*nak nevezzük. A luteális fázis hossza fix. Egészséges ciklus esetén, átlagosan 12-14 nap hosszúságú, melyet az ovulációt követő naptól a menstruációt megelőző utolsó napig tartunk számon. A progeszteron- és ösztrogénszint együtt emelkednek. A progeszteronszint nagyjából az ovulációtól számított hetedik napon éri el a csúcsot, és ebben az időszakban kezdi el érzékelni a szervezet, hogy történt-e beágyazódás. Amennyiben nem, a sárgatest sorvadni kezd. A progeszteronszint csökkenésnek indul, majd leesik. Ezt követően a méhnyálkahártya menstruációs vér formájában kiürül a szervezetből.

Az évszak elmélet

A következő fejezetben az évszak elméletet a Cserháti-Herold Janka által működtetett weboldal, a hormonmentes alapján mutatom be. Cserháti-Herold a nemzetközileg ismert és a WHO (World Health Organization) által elismert szimptotermális módszer egyik magyarországi képviselője, melyet Termékenységtudat módszer elnevezéssel népszerűsít és oktat hazánkban.

“[...] mintha a testem nem érezné azt, hogy így supermanként használjam, hanem követelné hogy aludjak, pihenjek. De nem lehet, mert lesz minden. Minden van.” (Csaba Sári - függelék)

TÉL=Menstruáció

Az évszak elmélet szerint a menstruáció időszaka megegyezik a télel. A női szervezet számára ez az időszak a pihenésről, nyugalomról szól. Regenerációs időszak lévén, több alvásra van szükségünk, és megnyugtató közelségre vágyunk. Ennek oka az oxitocin termelés kiváltása, melynek fájdalomcsillapító hatása szintén segítségünkre lehet, valamint enyhítheti a menstruációval járó kellemetlen görcsöket, fizikai tüneteket. Ebben az időszakban, csakúgy, mint télen, jól eshet az otthon melege. Jellemzően nem komfortosak a túl intenzív edzések, habár fontos megemlíteni, hogy ebben nagy az egyéni differencia. Én, személy szerint ebben a néhány napban szeretem elsősorban megtámogatni a keményen munkálkodó szervezetemet. A magas intenzitású tréningek például különösen megviselnek. Csakúgy fizikálisan, mint érzelmileg. Cserhádi-Herold a Hester's life podcast sorozat ciklustudatos táplálkozásról szóló epizódjában úgy fogalmaz, "a fáktól sem várod el télen, hogy virágozzanak" (Ciklustudatos táplálkozás, 27:10).

TAVASZ=Follikuláris fázis

A follikuláris fázisban termelt ösztrogén és tesztoszteron hormonokkal megérkezik a magas energiaszint, a kreativitás, a nyitottság. Ahogy a természet is feléled tavasszal, a madarak csicseregnek, zsizsgó és élettel teli körülöttünk minden. Így nyílunk ki nőként minden menstruációs fázis után, megújulunk. A hormonok hatására ragyog a bőrünk, szebb a hajunk. A hormonszintek folytonos növekedésével érzük el egyre erősebb, magabiztosabb formánkat. Ez az időszak különösen alkalmas a magasabb intenzitású edzésekre, a kitartásnövelésre. Érdekesség, hogy ilyenkor szervezetünknek kevesebb a kalóriaigénye, illetve energiaszerzésre inkább használja fel a testzsírt, mintsem a glikogén raktárakat (Ciklustudatos táplálkozás, 29:18).

NYÁR=Ovuláció

Az ovuláció a női nemi ciklus központi eseménye. A nyertes petesejt, mint az érett gyümölcs nyáron, kiszabadul a tüszőből. Magabiztos időszak, jellemzően érzékenyebben érzékelünk, kiélesedik a szaglás, az ízlelés, a tapintás. Maga az ovuláció egy rövidke, mindösszesen egy napig tartó folyamat.

ŐSZ=Luteális fázis

Az ovuláció egy hirtelen történő, hatalmas hormonális változás a női szervezetben. Ezt követően tapasztalhatunk kisebb lehangoltságot. Azonban, az őszenk megfelelő luteális fázis tartogat még energikus szép napokat. A progeszteron hormon termelődésével beköszönt a néhány napig tartó “indián nyár”. Ebben az időszakban a progeszteron hormon hatására megemelkedik a testhőmérséklet és a test nyálkahártyái szárazabbá válnak. Az ovulációt követő, kb. hetedik napon a szervezet érzékeli, hogy történt-e beágyazódás. Amennyiben nem, a sárgatest sorvadni kezd és ezzel együtt csökken a progeszteronszint. Ebben az időszakban jelentkezhetnek a PMS tünetek. Dr. Benkovics Júlia szerint, “[...] a PMS egy genetikai érzékenység talaján kialakuló, hormonális változások által kiváltott biológiai állapot, melynek megélése és az átélt tünetek érzelmi értékelése nagyban függ az egyén és az őt körülvevő társadalom viszonyától.” (177) Ez, a PMS biopszichoszociális modellje. A premenstruáció időszakára úgy szoktam tekinteni, mint készülődés a télre. Rendrakás, a melegségérzet megteremtése, hiszen hamarosan beköszönt a hideg tél.

A női lét három hormonális lépcsője

Jelentős különbség az élsport és a tánc között, hogy amíg a sportolók viszonylag hamar befejezik a magas fizikai megterhelést jelentő pályát, addig táncművészként, kiemelten a kortárs szcénában, gyakran találkozunk élethosszig tartó pályávevőkkel. Céлом, hogy hosszútávon fenntartható gyakorlást és tréninget tudjak majd a jövőben kialakítani magamnak, melynek elengedhetetlenül része a stúdió, vagy táncterem kívüli “gyakorlás”, az életmód. Nőként, három olyan nagy hormonális változással találkozunk életünk során, melyek alapjaiban változtatják meg működésünket.

Serdülőkor

Bobby Clennel, a *Nők jóga könyve - Ászana és Pránájáma a menstruációs ciklus minden szakaszára* c. könyvében kifejti, hogy a lányok nemi érése modern társadalmunk több tényezőjének következtében egyre korábban kezdődik. Az első menstruáció jellemzően tizenkét-tizenhárom éves korban esedékes, de vannak lányok, akik már kilenc-tíz éves korukban menstruálni kezdenek. Clennel szerint, ez a jelenség részben a modern táplálkozással magyarázható, de befolyásolhatják olyan tényezők, mint a hormonkezelt húsipari termékek, a mesterséges fény és az erős napfény egyaránt

(9). A serdülőkorú lányoknál természetes a rendszertelen ciklus. A korai években az ovuláció például még nem rendszeres és a hormonszintek is jelentősen ingadoznak. A menstruáció első éveit kísérhetik hangulatingadozások, és ebben az időszakban nagyban megnő a lányok alvásigénye (9-10). Az első menstruációm egy ünnep volt. Nekem Szenteste jött meg először a menstruációm, aminek örültünk, nagylány lettem. Nem voltak fizikai fájdalmaim, egészen gondtalanul jött, és múlt el. Az első néhány év azonban mégis megterhelő volt, a ciklusomat komoly hangulatingadozások kísérték, és érzelmileg nagyon megterhelő volt, főleg egy-egy kimaradt vagy eltolódott menstruáció megélése. Ezekben az években ajánlottak nekem fogamzásgátló tabletták alkalmazását a ciklusom "rendszerezésére", amit mélyen elutasítottam. Próbálkoztam ellenben az Aviva-módszer¹ gyakorlatsoraival.

Várandósság

Terhesség során a női szervezet működése megváltozik. Megnövekszik a méh, átalakulnak az emlők, a szív munkája fokozódik, illetve az anyai immunrendszer működése is változik (Fazekas-Szerényi 266). A megtermékenyülést követően a női nemi működés ciklusossága szünetel. Várandósság során a progeszteronszint folyamatosan emelkedik, hatására a méhnyálkahártya erezettsége fokozódik. Ezáltal biztosítja az embrió oxigén és tápanyag ellátását. Gyengíti az anya szervezetének immunrendszerét, ami azért fontos, hogy a szervezet ne támadja meg a babát. Mivel a magzat genetikailag részben idegen, a progeszteron ezen hatása híján beindulna az immunválasz (Fazekas-Szerényi 268). A progeszteronszint folytonos emelkedése miatt tapasztalhatnak a várandós nők fokozott fáradtságot, és kialakulhatnak emésztési problémák, melyek a progeszteron simaizmokra gyakorolt nyugtató hatásával áll összefüggésben. Az ösztrogén szintje szintén emelkedik, ez hatással van a méh növekedésére, és javítja a vérkeringést. A várandósság alatti fokozott bőr pigmentáció és a terhességi csíkok megjelenése is összefüggésben állnak ezzel a hormonnal. A beágyazódással megindul a HCG hormon (humán chorion gonadotropin) termelődése,

¹ A módszert Aviva Gabriella Steiner magyar származású táncosnő, fizioterapeuta dolgozta ki a női nemi ciklus megtámogatására, és a hatvanas évektől tanította Tel Avivban. A módszer gyakorlatai beindítják a vérkeringést a genitális zónában, illetve az alhasban. Eredményei elsősorban a termékenység fokozásában és különböző nőgyógyászati problémák enyhítésében mutatkoznak meg, olvasható az Aviva Alapítvány hivatalos weboldalan.

melyet terhességi hormonnak is szokás nevezni, segíti a terhesség fennmaradását és a magzat fejlődését. Egészséges női szervezet esetében, a várandóssággal jelentkező változások a szülést követően visszarendeződnek (Fazekas-Szerényi 267-269).

Menopauza

A *menopauza* a termékeny évek természetes befejeződése. Általában negyvenöt éves kor körül veszi kezdetét. Akár egy évtizeden át tartó állapot, melyről gyakran még az érintettek is kevés információval rendelkeznek. A menopauzába való átmenet fokozatos, először a menstruációs ciklus megváltozása tapasztalható. A nők, negyvenes éveiket elérve egyre kevesebb petesejttel rendelkeznek. Ezért aztán erre az időszakra újra jellemző lehet, hogy az ovuláció nem minden ciklus során történik meg (Clennel 13). Az első ilyen jellegű tünetek megjelenését perimenopauzának nevezzünk, ami az utolsó menstruáció után egy évvel ér véget. A perimenopauzában tapasztalt tünetek széles skálán mozognak, és intenzitásuk is egyénenként eltér. Leggyakoribb tünetek a hőhullámok, a fejfájás, az ízületi fájdalmak, a súlygyarapodás, a ritkuló haj. Ennek egyik oka az ösztrogénszint csökkenése, illetve Iványi Orsolya, menopauzaeducációs aktivista kifejezetten menopauzával foglalkozó weboldala szerint a tünetek magyarázhatók azzal, hogy a menopauzában felbomlik az ösztrogén és az agyi jelátvivő fehérje közötti igen kényes egyensúly, melynek következtében megváltozik a szervezet hőérzékelése. A menopauzával járó tünetek okozhatnak alvási nehézségeket, teljesítménycsökkenést, befolyásolhatják az életminőséget. Jelentkezhetnek kognitív zavarok. Jellemző a feledékenység, a koncentrációs nehézségek, mely tünetek összességét angolul “brain fog” (ködös agy) elnevezéssel szoktak illetni. Egészség szempontból a menopauza során az ösztrogén csökkenés következtében magasabb a csonttörések aránya és a csontritkulás kialakulásának kockázata. A menopauza utolsó fázisát posztmenopauzának is nevezzük, ebben az időszakban már a hormonális változások csillapodása érzékelhető (Menopauza: az 1 millió magyar nőt érintő tabutéma).

Női hormonok és a mozgató szervrendszer

A hormonális ciklusunk jelentős hatással van anyagcserénkre, agyi működésünkre, immunrendszerünkre, alvásunk minőségére, valamint az izmok, ínák és ízületek

állapotára. Az egészséges hormonszintek és a megfelelő ciklus védelmet nyújtanak a szív és a mozgásszervrendszer számára. Az ovuláció elmaradása vagy hormonális egyensúlyhiány esetén ez a védelem megszűnhet. Dolgozatomban ezen szakaszában bemutatom az ösztrogén és a progeszteron testre gyakorolt hatásait, valamint említést teszek olyan állapotokról, amelyekben a ciklus védőhatása nem érvényesül. Emellett ismertetem egy női futballcsapat sikeres ciklusszinkron edzésprogramját is.

Ösztrogén

Az ösztrogén kiemelten fontos szerepet tölt be a csontsűrűség fenntartásában, azáltal, hogy serkenti az oszteoblasztok, vagyis a csontépítő sejtek aktivitását. Ez a magyarázata annak a jelenségnek, hogy menopauza után az ösztrogénszint csökkenésével jelentősen megnő a kockázata a csonttritkulásnak, vagyis az osteoporosisnak. Segíti a szöveti regenerációt, illetve gyulladáscsökkentő hatással bír. Ezen kívül hatással van az izmok, ínak és szalagok szerkezetére és működésére. Javítja az erőt, valamint növeli a kötőszövetek kollagén tartalmát. Táncos tréningben kiemelten fontos információ, hogy amíg az ösztrogén pozitív hatással van a csontok és izmok funkciójára, az ínak és szalagok esetén csökkenti a merevséget, mely közvetlen hatással van a teljesítményre és a sérülésarányra.

Nkechinyere Chidi-Ogbolu és Keith Baar 2019-ben közzétett tanulmányában tekinti át azon kutatások eredményeit melyek alapját képezik annak a tudásnak, hogy az ösztrogén milyen hatással van az izmok, ínak és szalagok működésére, a teljesítményre és a teljesítőképességre. Ezen tanulmány alapján mutatom be részletesebben az ösztrogén mozgató rendszerre gyakorolt hatását.

A szerzők állítása szerint, korábban, az ösztrogén hatásait elsősorban az öregedéssel kapcsolatosan vizsgálták. Számos kutatás igazolja, hogy a menopauzát követő drasztikus ösztrogén leesés jelentősen befolyásolja a nők izomállapotát. Arról, hogy termékeny életkorú nőknél az ösztrogén ciklikus csökkenése hasonló hatással lenne a női szervezetre, kevés információ áll rendelkezésre, ezért tudományosan nem egyértelműen megállapítható.

A tanulmány többek között kitér arra a jól megfigyelhető különbségre nők és férfiak között, hogy a nők kevesebb izomsérülést, viszont jelentősen több szalagszakadást tapasztalnak életük során, mint a férfiak. Ez összefüggésben áll azzal a ténnyel, hogy a

nők inai, és szalagjai merevebbek a férfiakénál. A kutatók úgy vélik, hogy az ösztrogén hormon csökkenti az inak és szalagok merevségét. Női sportolók körében például gyakori sérülésnek számít az elülső keresztszalag szakadás. Ennek következtében számos kutatócsoport vizsgálta a menstruációs ciklus fázisai és az elülső keresztszalag sérülések közötti összefüggéseket. Eredményeik azt mutatják, hogy a sérülés kockázata magasabb a preovulációs és ovulációs fázisokban. Ezek az eredmények egyértelműen mutatják, hogy a csontokra és izmokra gyakorolt jótékony hatás a kötőszövetek merevségének csökkenésével jár. A jelenség evolúciós szempontból érthető, hiszen a laza ízületek elősegíthetik a könnyebb szülést, illetve a gyorsabb regenerálódás fontos szerepet játszik a szülés utáni felépülésben. Azonban, ahogy egyre több nő vesz részt sporttevékenységekben, világossá válik, hogy ezen fiziológiai hatások negatív hatással vannak a teljesítményre és az erőre.

Az ösztrogénszint növekedésével az ínmerevség csökken, melynek következtében az ínsérülések, illetve az izomsérülések kockázata is csökken. A termékeny korú nők alacsonyabb kockázatot mutatnak az Achilles-ín szakadásra. A menopauzát követően azonban mindkét nem számára hasonlóvá válik az ilyen típusú sérülés előfordulása. A kutatások eredményei arra engednek következtetni, hogy az ösztrogénszint időszakos növekedése pozitív hatással van az ínsérülések alacsony arányára. Tehát az ösztrogénszint időszakos emelkedésének védő hatása van az izmok és inak egészségének fenntartására.

Egyes kutatási eredmények felvetik annak lehetőségét, hogy az ösztrogén szabályozza a kollagén szintézist, és annak beépülését az ín mátrixba. Az említett kutatások elsősorban a kollagén szintézisre, illetve az ösztrogén és a testmozgás közötti kölcsönhatásokra összpontosítottak.

Versenysportolók esetén, összevetve őket olyan társaikkal, akik energiahíányos állapotban (RED-S) vannak, megfigyelhetők a ciklikus működés előnyei. Krónikus energiahíány esetén a női szervezet leállítja a ciklizálást, az ösztrogén hormon pedig alacsony szintre csökken. Ez az állapot csonttömeg veszteséssel és a mozgásszervi sérülések magas kockázatával jár. Az ösztrogén jótékony hatással van a csontokra, az izmokra és az inakra, ezért a versenysportolóknak törekedniük kell az egészséges ciklusműködés fenntartására.

A 2019-2020-as szezonban a Chelsea női futbalcsapata a játékosok menstruációs ciklusát figyelembe véve alakította ki edzésterveit. A játékosok egy applikációban követték ciklusgörbéiket, és ezek alapján kaptak személyre szabott edzésprogramot. Bár az élsportolók edzői régóta figyelembe veszik a ciklus hatását a teljesítményre, a Chelsea volt az első klubcsapat, amely minden játékos számára egyéni edzésprogramot dolgozott ki. A program négy szakaszra bontja a menstruációs ciklust, és minden szakaszhoz tünetek, táplálkozási és edzésajánlások tartoznak. A csapat eredményei alátámasztják a módszer hatékonyságát: a sérülések száma csökkent, és a játékosok arról számoltak be, hogy a tudatos figyelem javította közérzetüket. Bár a szezon a Covid-járvány miatt félbeszakadt, a Chelsea volt az egyetlen angol női futbalcsapat, ahol nem történt elülső keresztszalag-sérülés (Így hat a ciklus a teljesítményedre! Nézz bele a forradalmi edzésmódszerbe!).

Progeszteron

A progeszteron hormon elsősorban azért fontos szereplője a női szervezetnek, mert ő lesz az a hormon, aki előkészíti a méhnyálkahártyát a lehetséges terhességre. Csak abban az esetben van jelen a szervezetben, ha megtörtént az ovuláció. Sárgatesthormonnak is szokták nevezni. Kiegyensúlyozza szervezetünkben az ösztrogént, megakadályozva az újabb ovuláció megtörténését. Alapvetően nyugtató hormon, amely hozzájárul a kiegyensúlyozott alváshoz és a minőségi pihenéshez. Hatására megemelkedik az alap testhőmérséklet, és a méhnyálkahártyában vérerek képződnek. Általa, tulajdonképpen szervezetünk készülődik a megtermékenyült petesejt beágyazódására, hiszen a luteális fázis első néhány napjában szervezetünk még nem tudja, hogy a megtermékenyülés megtörtént-e vagy sem. Így, minden hónapban azon munkálkodik, hogy a legtökéletesebb fészket készítse el a leendő kis lakó számára. A progeszteron hatására a méh izomzata ellazul. Szoktam tapasztalni mozgás során, hogy ilyenkor a medence körüli területeket nehezemre esik tartani, kiengednek az izmok, nagyban befolyásolják a központi stabilitásomat. A progeszteron hormon egyik hatása az is, hogy lassítja a simaizmok működését, és ezzel együtt a bélperisztaltikát. Ennek értelmében a luteális fázisban igyekszem kellően odafigyelni a táplálkozásra, mely tényező nagyban befolyásolja táncos működésemet is. Ilyenkor a testhőmérséklet megemelkedésének, illetve a méhnyálkahártya folytonos vastagodásának okán a női

szervezetnek magasabb az energia és erőforrás igénye (Varga 15-16). Megemelkedik az inzulin- és a vércukorszint, melynek következtében jellemzők a különböző ételek utáni sóvárgások. Leginkább a magas energiatartalmú ételek iránt, mint a zsíros, cukros ételek. Amire ilyenkor próbálok figyelni az étkezésben, hogy az állati eredetű fehérje bevitelt csökkentsem, és előnyben részesítsem a rostban gazdag ételek fogyasztását. Valamint, nagyon sokat iszom. Főleg táncos helyzetben. A megemelkedett testhőmérséklet okán ugyanis könnyebben dehidratálttá válok.

Ciklusismeret relevanciája a próbafolyamatban - Rózsavölgyi Zsuzsa Medúza c. előadásának próbái

Az előadást megelőzően, két hétig próbáltunk a BCKF nagy stúdiójában. A következő hetet pedig Oslóban töltöttük, ahol találkoztunk az Oslo National Academy of the Arts (KHiO) kortárstánc szakos diákjaival, hogy közösen, húsz táncossal állítsuk színpadra a darabot. A teljes folyamat egy hónapig tartott, és budapesti premierrel zárult, melyet a Trafó Kortárs Művészetek Háza fogadott be.²

² Rózsavölgyi Zsuzsa, *Medúza*. Trafó Kortárs Művészetek Háza, 2025. február 7.

“Mennek is dolgok meg nem is mennek. A testem segít, én nekem is kell segítenem neki. Szövetségben vagyunk.” (Csaba Sári - függelék)

Arról, hogy miért pont a Medúza

Elsősorban azért tartom fontosnak a Medúza élményem részletesebb bemutatását, mert számomra ez a próbafolyamat volt az első, ahol a menstruációs ciklus, mint a női táncosok teljesítményét alapjaiban befolyásoló tényező teret kapott egy kreációs folyamatban. Mikorra a próbafolyamat kezdetét vette, én már figyeltem magam, hallgattam a testem ciklusspecifikus jelzéseit. Ennek ellenére a Medúza próbafolyamatának során nem terveztem különös figyelmet fordítani a próbafolyamat és menstruációs ciklus kapcsolatára. Azonban ahogy haladtunk, épült a darab, tisztult a képem annak mozgásminőségeiről és fizikalitásáról, úgy vált központi kérdéssé a menstruációs ciklusom alakulása. Ekkoriban egyszerű, naptári módszerrel igyekeztem számontartani a menstruációm napjait és a ciklusom hosszát. A folyamat során nem változtattam étkezési vagy alvási szokásaimon a ciklusom fázisaihoz igazodva. Most úgy gondolom, hogy ezzel a két tényezővel remekül meg lehet támogatni egy adott hosszúságú táncos feladat elvégzését. De ebben az időszakban még nem rendelkeztem specifikusan a ciklusszinkron étkezésre vonatkozó ismeretekkel.

Női létünk ciklikusságát illetően egy egészséges hozzáállást tapasztaltam Zsuzsa részéről, amivel számomra megalapozott egy biztonságos együttműködést. A téma iránti magas érdeklődés okán tartottunk közösen egy mini ciklus kurzust, melynek keretein belül környezeti hatásokról, étkezésről, alvásigényről és még ruházkodásról is beszélgettünk. Érdekes volt megtapasztalni, hogy a budapesti próbák során egyik osztálytársam egy alkalommal megsúgta, fizikálisan rendkívül megterhelőnek érzi a próbát, mert a menstruáció időszakában jár. A próba után rögtön elsírta magát. Ekkor mondtuk ki közösen, az előadás sikere nem a menstruáció első néhány napjában megküzdött, fizikálisan komoly megterhelést jelentő elemeken áll vagy bukik. Én ebben az időszakban a follikuláris fázisomban jártam, tehát viszonylag jól terhelhető volt a testem, de még erőm teljében is komoly kihívást jelentett hozzáerősödnöm a darab követelményeihez. Érzelmileg rendkívül megterhelő volt számomra, nehezen viseltem ezt a típusú fizikai terhelést. A napvégi hazaúton gyakorta sírtam a metróban. Viszont ebben az időszakban merült fel bennem a gondolat, hogy a premenstruációs és menstruációs fázisaimat valahogy kompatibilissé kell majd tennem a darab valóságával.

Az előadás mozgásnyelvezetéről

A Medúza mozgásanyaga fizikailag feszegette, már a kezdetektől. Hozzá kellett erősödnöm, de a megerősődéssel nem lett könnyebb, továbbra is kihívást jelentett erőnlétben és koncentráció tekintetében egyaránt.

Az előadás koncepciója elsősorban arra épít, hogy előadóként lemondunk az emberi test sajátos mozgásairól a számára ideális környezetben. Különböző közegek sajátosságait képzeljük el, melyek különböző módokon befolyásolják a test mozgását. A mélytengeri nyomás közegéből fokozatosan emelkedünk a súlytalanság állapotáig. Az emelések során a végtagoknak gyakorta nincs funkciójuk, ezzel támogatva a gravitációmentesség illúzióját. A koncepció emelett épít a repetícióra, és a mozdulatok fokozatos változására. Ahhoz, hogy ez a transzformálódás szinte észrevétlenül történhessen meg, sokszor ismétlődő, vibráló mozdulatok kellenek. Pihenő nincs, a húsztáncos mindvégig színen van.

Az előadás mozgásnyelvezete három önálló részre tagolódik bennem. Az általunk a próbafolyamat során baktériumoknak nevezett első résszel kezdődik, amikor a hason fekvésből fokozatosan eljutunk az alkartámaszban kivitelezett bálna mozdulatig. A bálnában lábainkat a talajról elemelve zsugorhelyzetből kiszúrunk a levegőbe, majd hagyjuk, hogy végtagjaink visszaessenek a talajra. Jellemzően a talajhoz közel történő apró mozgásokat végzünk, magas intenzitással, és gyors tempóban kivitelezve.

A második rész, ami némiképp eltérő jelenléti igényel, a lassulás fázisa. Ebben a részben a mozdulatlanság illúzióját keltve változik a tér, belülről meditatív állapot jellemzi. Innen érkezünk meg az alacsony szinten történő emelések sorozatához, ami egyaránt lassú, kimért, egyenletes tempót igényel, és amely szinten több módon gördülünk át egymás alhasán. Fokozatosan érkezünk meg a közép szint emeléseire.

Itt már állásban, de továbbra is a medence magasságában tartjuk, egyensúlyozzuk társaink teljes testsúlyát. Az ilyen jellegű emelések a premenstruációs időszakban komoly táncos megpróbáltatásnak bizonyultak. Különös figyelmet kellett fordítanom az alhasi, illetve medence körüli izomszövetekre, melyek folyamatosan kiengedni, ellazulni akartak. A központ megfelelő használata ebben az időszakban szinte lehetetlen küldetés, lassú, lomha a test, és minden lefelé törekszik. És közben táncosként célt volt, hogy a súlytalanság illúzióját keltsem a nézőben. Ezekben a napokban

meglehetősen szkeptikus voltam ennek sikeres kivitelezését illetően. A mozgás lassú tempóját ezzel szemben kiválóan megtámogatta ez az állapot. Azt, ahogyan a társaimra figyeltem és vigyáztam és ahogy el tudtam veszni az időtlenségben.

A harmadik, befejező szakasz a magas szinten történő emelések egyvelege. A betanulás időszakában számomra ez a rész jelentette a legnagyobb kihívást. Érzelmileg megviselt, azt éreztem, képtelen vagyok némely ilyen típusú emelés kivitelezésére. Egyszerűen testi adottságaimból és fizikai erőmből kifolyólag. Azt éreztem, nem erre lett összerakva a testem. Kifejezetten, hogy a próbaidőszak előrehaladtával lassan megérkeztem ciklusom második nagy szakaszához. Az emelések szempontjából problematikusnak tartom a premenstruáció és a menstruáció időszakát. Ahogy ezekbe a fázisokba érkezünk, a medence körüli izmok kiengednek, ellazulnak. A központot is sokkal nehezkesebb ilyenkor stabilizálni. Megtartani a partnerem teljes testsúlyát szinte lehetetlennek érződik. Egyrészt megterhelő lehet fizikálisan, mert több energiát igényel maga a testi munka. Emellett pedig komoly kihívást jelent érzelmi szempontból, hiszen ehhez hasonló esetekben valamilyen szinten a saját testünk ellen dolgozunk. És azt érezhetjük, hogy nem ennek van itt az ideje.

A célomról

Az intenzív alkotói munka és az alkotói folyamatok magas fokú tudatosságot követelnek. Ez a tudatosság több szinten zajlik. Ebben az időszakban nem kizárólag magam miatt, de a társaim iránti felelősség okán is dolgom tisztában lenni a testem aktuális állapotával. Rengeteg feladattal kell megbirkózni viszonylag rövid idő alatt. Véleményem szerint cikluseredetű nagyban meg lehet könnyíteni egy ilyen folyamatot, illetve ily módon megtámogathatom magam az energiáim megfelelő csoportosításában. Ehhez szükséges, hogy képes legyek megfigyelni magam, olvasni a testem jelzéseit a menstruációs ciklusom tekintetében. Megérteni, hogy mi történik a szervezetemben, és ezen történések milyen módon hatnak a jelenlétemre. Célommá vált, hogy próba során képes legyek ránézni az éppen aktuális állapotomra menstruációs ciklus szempontból is. Ezáltal hozhassak általam megfelelőnek ítélt döntést, nem csak a jelen pillanat érdekében, de a további próbák és az előadás sikerességének érdekében egyaránt. Megalapozván az energiaszintemet, a jelenlétemet és a testem állapotát. Nehézsége az efféle határhúzásnak, hogy tendenciám a jelen kudarcaként megélni azt.

Az első szint, amit véleményem szerint át kell lépnem, hogy nem szívesen beszélek a menstruációról, nem szívesen említem táncos szituációban. Ez ugyanúgy igaz tánctermin tréning helyzetekre, mint kreációra. Mintha nem tartozna hozzám arra a néhány órára. Testem szükségleteit és esetleges nehézségeit hajlamos vagyok alárendelni az elvégzendő feladatnak, illetve a közös célnak. Ha ezt mégsem teszem, persze rögvest büntudat gyötör. Gyakorta kezdünk tánctermin munkát egy rövid megosztó körrel, melynek során beavatjuk társainkat az éppen aktuális állapotunkba. Emellett magunk is tudatosítjuk jelenlétünk dimenzióit. Ritkán hallottam, illetve most nem tudnék felidézni a női ciklikusságot érintő, vagy hozzá szorosan kapcsolódó megjegyzést. Én sem tettem. Minek eredményeképp, előfordulhat, hogy egy próbaidőszakban csendben elszenvettem, túléltem ezt a néhány napot.

Táncos tréning - Szinkronban a menstruációs ciklusommal

Munkaterv

A BCKF Táncművész BA szakán minden tanév öt periódusra tagolódik. Ezekben a periódusokban az osztály különböző technikai képességeket sajátít el, illetve különböző alkotókkal találkozik, ezáltal kerülve közelebb saját táncművészi és alkotói kvalitásaihoz, egyéni érdeklődéseihez. A periódus kezdetét megelőző néhány nap feladata, hogy mindenki megírja az aktuális Munkatervét, amely tartalmazza az adott időszakra vonatkozó célkitűzéseket, fókuszpontokat, csoportos táncórákon és az Egyéni munka alkalmával egyaránt. Az Egyéni munka az az órasáv a kortárstáncos osztály órarendjében, melynek keretein belül egyéni érdeklődés és képességek alapján történik táncórai anyagok gyakorlása, képességfejlesztés, elmélyülés saját érdeklődésekben. Igény szerint felépítve, elsősorban stúdiói, fizikális munka. Azt gondolom, hogy a képzés elsősorban a kortárs táncművészi pálya szabadúszó létformájára készíti fel a diákságot. Ezen alkalmakkor rengeteget tanultam arról, hogyan és mivel töltök meg egy üres stúdiót, vagy hogyan építem fel a tánctermin munkát. A saját gyakorlási, tréningezési módszerem keresgélése, szárnypróbálgatás. Ezen kívül a Munkaterv tartalmazhat minden olyan egyéni érdeklődést, ami megtámogatja a fejlődést, a célokhoz közelebb jutást. Ez lehet egy könyv elolvasása vagy a jobb minőségű alvás elősegítése. A cél, hogy ebben a tervezetben átfogó módon legyenek képesek megvizsgálni a

kitűzött céljaimat, felmérjem azok realitását, és konkrét lépésekre tudjam bontani az odaig vezető utat. Viszonylag hosszú, háromtól hat hétig terjedő időszakokról lévén szó, a főiskolai évek során számomra mindvégig nehézséget jelentett egy ilyen hosszúságú időszak részletes megtervezése. Munkaterveim általában magukba foglaltak iskolán kívüli célokat, melyekkel a táncművészi jelenlétemet szerettem volna megtámogatni. Ritkán tértem ki azonban konkrétumokra a táncteremben, mert nehezen tudtam tartani magam a leírtakhoz.

Az iskolai évek alatt csoportosan is próbáltunk olyan metódust, amelynek fókuszában a céljaink elérésének elősegítése állt. Másodévben, Újvári Milán³ képességfejlesztő óráján találkoztunk egy olyan megközelítéssel, melynek értelmében nem a test túlzott terhelése, hanem a konzisztencia került előtérbe. Egyszerű, könnyedén kivitelezhető gyakorlatsorokkal dolgoztunk, alacsony ismétlésszámban. A metódus értelmében az ismétlésszámon volt a hangsúly. Fokozatos emelkedés után könnyítés következett, majd a könnyű szintről megint fokozatos nehezítés. Ezeken az órákon ily módon megjelent egyfajta ciklikusság, a pihenés fontossága és az azt követő visszatérés a komolyabb terheléshez. Viszont úgy gondolom, hogy egy ilyen megközelítés nőként akkor lehet igazán hatékony, ha ez a periodikus mintázat, lehetőség szerint összhangba kerül a menstruációs ciklussal. A harmadév negyedik periódusa során, ennek értelmében alakítottam a Munkatervem felépítését a ciklusom szakaszaihoz. A következőkben bemutatom a terv elkészítésére és megvalósítására alkalmazott stratégiáimat.

A menstruációs ciklusom hossza általában harmincegy-harmincnégy napos. Időnként előfordul egy-két nap eltérés, illetve stresszes időszakokban tapasztalom, hogy az ovulációm eltolódik néhány nappal és ezáltal késik a menstruációm. A tervezés első fázisában, egyszerű naptári számolásos módszerrel kiszámoltam, hogy a negyedik periódus alatt heti bontásban, melyik hét milyen fizikai intenzitás időszakának ígérkezik. Meghatároztam a menstruációs napokat, melyek a legkevésbé intenzív időszakot mutatják a tervezetben. Tervemben nem tettem különbséget a follikuláris szakasz és az ovuláció időszaka között, hiszen mindkét fázisra magas energiaszint jellemző, és mozgás szempontból nem tartom relevánsnak a különbségételt. Ez az

³ Újvári Milán táncművész, táncpedagógus

időszak tartalmazza a fizikálisabb jellegű gyakorlást, a képességfejlesztést, a hosszabb gyakorlási időt, a kitartás növelését. A luteális szakaszt két további időszakra osztom. Az első felét az “indián-nyár” időszakának nevezem. Ilyenkor még folytatom a magas intenzitású edzést, de már készülök a nehezebb napok eljövetelére. Több figyelem az étkezésre, a vitaminpótlásra, a minőségi alvásra. A menstruáció előtti, esetemben három-négy nap, a premenstruációs napok (PMS), egy kevésbé intenzív időszakot jelölnek, mikorra már több pihenésre van igényem, megállásra, elfogadásra.

A harmadév negyedik periódusának munkaterve

Az alábbiakban bemutatom a negyedik periódusra készített munkatervemet. A dőlt betűs részek a tervezet szövegét tartalmazzák, azokat a feltételezéseimet, melyekben a ciklustudatosság táncművészeti gyakorlatba való beépítésének lehetőségeit és okait láttam. A periódus órarendjét táblázatokba foglalva ismertetem, a tapasztalataimat pedig naplószerű bejegyzésekben foglalom össze, így nyomon követhető a folyamat alakulása a valóságban. Emellett a folyamat során készített jegyzeteim is itt olvashatók, melyekben előzetes elképzeléseimre reflektálok és finomítom azokat, tapasztalataim alapján.

3.4. Munkaterv⁴

Általában jellemző a munkaterveimre, hogy nem állítom magam túl szoros korlátok közé. Szeretem meghagyni magamnak azt a szabadságot, hogy kicsit alakuljon a nap ahhoz képest, hogy éppen hogyan érzem magam, mihez van kedvem. Azonban, szeretnék fejlődni néhány területen, amihez konzisztenciára lesz szükségem. Szeretnék erősebb lenni. Az elmúlt néhány hónapban nagy hangsúlyt fektettem a különböző nyújtásokra, és az erősítés gyakran elmaradt. Ennek hiányát egyre jobban érzem és egyre szembetűnőbbnek tartom, ezért szeretnék kipróbálni egy lehetséges módszert annak érdekében, hogy kellően erőssé és plasztikussá tudjam formálni a testem. Ez persze több ennél, mondom is, hogy mire gondolok...

⁴ Ekképpen rendszerezem minden évben a munkaterveimet, ebben az esetben a harmadév negyedik periódusának munkatervét jelölik a számok.

A munkatervem alapját a menstruációs ciklusom képezi.

Ehhez képest fog minden héten kissé változni a gyakorlásom az egyéniken, ehhez képest adok magamnak plusz feladatokat az iskola utáni időszavokra, és ehhez képest lesz egy képem arról, hogy kb mire számíthatok általában a jelenlétemmel és a fizikalitással kapcsolatban.

Ehhez képest lesz arról is fogalmam, hogy adott napon mire lesz szükségem magam megtámogatásához, lesz-e szükségem ilyesmire, kb. mire számíthatok adott héten.

Szeretnék egy egészségesebb, elfogadó gyakorlási ritmust kialakítani, amely a hosszútávú fenntarthatóság jegyében szolgál engem, táncművészi létemben. Nem sietek. Minden napban azzal szeretnék dolgozni amim van. Ehhez viszont tudnom kell, hogy mi van.

Első hét (március 3-7.)

Hétfő (3.)	Kedd (4.)	Szerda (5.) 36,82°C	Csütörtök (6.) 36,73°C	Péntek (7.) 36,44°C
Kortárstánc	Balett	Kortárstánc	Balett	Kortárstánc
Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet

1. táblázat

Alapvetően nem az önmagam meghaladása lesz a cél, a hét első felében valószínűleg megterhelő lesz a délelőtti.

Hétfő, Kedd (március 3-4.) Sok energiám van, a Sí szünetről visszatérés izgalma, mozogni akarás.

Jegyzet: A tervemben ez a hét volt a menstruációs hét. A valóságban a premenstruációs hét lett. Harmadika helyett hetedikén kezdődött a menstruációm.

“meg kell védenem magam, mert sérülékenyebb és kiszolgáltatottabb vagyok”
(Dabis Barbara - függelék)

Szerda (március 5.) Jelentős változást érzékelek a jelenlétemben. Ami mindenekelőtt fokozott érzékenységekben nyilvánul meg. Petrovics Sándor⁵ kortárstánc óráján védtelenséget és kitettséget élek meg. Nem szeretnék a biztonságos tartományomon kívül lenni, komfortra van szükségem. Lőrinc Katalin⁶ Graham-technika óráján pedig többszörösen rontok a gyakorlatok sorrendjében, felcserélek irányokat, könnyedén elterelődik a figyelmem. Érzetre, a Graham-technikához szükséges élesség szétfolyik a testemben. Délutánra teljesen kimerülök, nagyon fáradtnak érzem magam. Sírás, fáradtság, nyűg.

Csütörtök (március 6.) Agy és erő híján táncolok. Folyamatosan elkalandozik a figyelmem, vagy teljesen kikapcsolok. Lekésem a zenét, koordinációs bajok. Fokozott izzadás. A táncóra apró szüneteiben, két gyakorlat között fázom. Rosszul esik egész nap a tükörben néznem magam, nem tetszik a feszülős ruha, amit felvettem, és amit egyébként viselni szoktam balett órákon, inkább zsákot húznék. Kényelmetlen, ahogy a körülöttem levők tekintetét érzem magamon. Sokat iszom, nagyon szomjas vagyok.

“Réka mi történt, pedig kedden olyan jó volt!” - kérdezi Elisa Insalata⁷, balett oktatónk, az óra vége felé, az összekutyult diagonál gyakorlatom után.

Jegyzet: A tervezés alapját képezheti a naptári számolásos módszer. Jó igazodási pont lehet, ha megközelítőleg látom a ciklusom fázisait. Jó a színezés. Elsősorban táblázatokban vázolom fel az előttem álló periódus napjait. Annak fázisait pedig az alábbiak szerint jelölöm:

menstruáció=piros;
follikuláris fázis=lila;
ovuláció=zöld;
luteális fázis=kék.

Hamar megbizonyosodtam róla, hogy feltételezésem, miszerint az ovuláció pontos időpontját nem szükséges tudnom ezen módszer alkalmazásához, hamisnak bizonyul.

⁵ Petrovics Sándor “Sanya”táncos, táncpedagógus, Ilan Lev Method terapeuta

⁶ dr. Lőrinc Katalin DLA táncművész, koreográfus, újságíró, egyetemi tanár

⁷ Elisa Insalata szabadúszó táncos, koreográfus és balettmester

Véleményem szerint az lesz a helyes megközelítés, ha a ciklusomat mozgás, terhelés, kitarás szempontból két szakaszra osztom. Ez a két szakasz a menstruációtól az ovulációig, és az ovulációtól menstruációig tartó szakaszok. Az első szakasz a menstruációval kezdődik, ennek első napját minden hónapban feljegyzem. A második szakasz az ovuláció után kezdődik. Az első időszak hormonja az ösztrogén, a második időszak hormonja a progeszteron. Ez a módszer alapja. A progeszteron termelődését, és ezáltal az ovuláció megtörténtét testhőmérséklet méréssel fogom követni. Alap testhőmérsékletet minimum három óra alvást követően, minden nap közvetlenül ébredés után mérek, ovulációs hőmérővel, ami egy két tizedesig mérő digitális hőmérő.

Az alapokra épülő első szintet a következőképpen szemlélem:

menstruációs fázis;

ovuláció előtti néhány nap és az ovuláció napja;

premenstruációs napok.

A hormonszintek a menstruációs szakasz alatt vannak a legalacsonyabban, az ovuláció előtti napokban az ösztrogén eléri legmagasabb szintjét, a premenstruációs napokban pedig az ösztrogén és a progeszteron szintünk egyaránt drasztikusan csökkenni kezd. Ez, a hirtelen hormonális változások szintje.

Második hét (március 10-14.)

Hétfő (10.) 36,33°C	Kedd (11.) 36,35°C	Szerda (12.) 36,37°C	Csütörtök (13.) 36,29°C	Péntek (14.)
Kortárstánc	Balett	Kortárstánc	Balett	Kortárstánc
Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika	Graham-technika
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet

2. táblázat

A következő két hétre szeretném időzíteni a határait tologatását, az erősítést, a többet. Kivéve az első három napot, amikor igyekszem majd megengedő és nagylelkű lenni magammal.

Hétfő (március 10.) Menstruációm negyedik napja. Kezdek rendbe jönni energia szinten. Kortáron jól esik a lassú indulás. Párban dolgozunk, jó törődni. Jól bele tudtam mártózni a táncba. Lenyűgözött a táncolás megtartó ereje. Graham-en már fáradok, de jelentősen éberebb vagyok, mint néhány nappal korábban.

Szerda (március 12.) A menstruációm utolsó, hatodik napja. Energia, kíváncsiság, nyitottság. "Erős" pozíciókban, minőségekben valóban erős vagyok.

Csütörtök (március 13.) Figyelem. Magabiztosság. Graham-en levettem azt a nagy pólót. Azt éreztem, eltakar. Láttatni akartam a szép, keményen dolgozó testem. Jobban látni a tükörben, mert büszke voltam rá. Büszkén akartam viselni a hosszú végtagjaimat, sokkal hosszabbá mozgatni őket. Nyúlányka. Viselni az izmaimat, amik az utóbbi néhány napban máris jobban látszódnak. Erős, szép, nagy.

Harmadik hét (március 17-21.)

Hétfő (17.) 36,44°C	Kedd (18.) 36,30°C	Szerda (19.) 36,49°C	Csütörtök (20.) 36,35°C	Péntek (21.) 36,12°C
Kortárstánc	Balett	Kortárstánc	Balett	Kortárstánc
Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet
Fórum	Art studies		Art studies	
Fishmongers' club próba		Fishmongers' club próba		Fishmongers' club próba

3. táblázat

Hétfő (március 17.) Megfázás nehezíti a napokat.

Kedd (március 18.) Izomláz, de azért sok energia. Néptánc óra Batyuval⁸. Régóta nem néptáncoltam, ezért nem könnyű ráéreznem és a megfázás zavaró, hátráltat. Többet tudnék most és ez zavar.

⁸ Farkas Zoltán Batyu Harangozó Gyula-díjas táncos, koreográfus, táncpedagógus, Érdemes és Kiváló Művész

Csütörtök (március 20.) Remek nap! Balett órán gyorsan megjegyzem a gyakorlatokat, erős vagyok, az általánosnál magasabb lábemelések. Az órák tudásanyaga összeér, belefolyatom egyik tapasztalást a másikba. Aktív figyelem. Néptáncon különösen akarok, keresek, próbálgatok. Izgat, amit csinálunk, motivált vagyok, és többet szeretnék kihozni magamból, mint amit már tudok.

Negyedik hét (március 24-28.)

Hétfő (24.) 36,29°C	Kedd (25.) 36,39°C	Szerda (26.) 36,45°C	Csütörtök (27.) 36,50°C	Péntek (28.) 36,61°C
Kortárstánc	Balett	Kortárstánc	Balett	Kortárstánc
Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet
Fórum	Art studies		Art studies	
Fishmongers' club próba				Fishmongers' club próba

4. táblázat

Hétfő (március 24.) A reggeli kortárstánc óra alkalmával találkoztam a “using what exists” filozófiával, amit Sanya a Gaga Movement Language mozgásformából kölcsönöz, és ami magyarra fordítva annyit tesz, “a létezőt használni”. A megközelítés értelmében, mozgás közben nem egy előre meghatározott formát szeretnénk visszaadni, inkább a saját testünkben és szellemünkben, melyek egymástól nem szétválaszthatók, történő folytonos változásokat detektálva generálunk mozdulatot. A test és a tudatosság folytonos áramlása, a kreativitás határainak tágítása. A létezőt használni számomra annyit tesz, mint az adott pillanat valóságából mozdulni, a testemet az éppen akkor, számomra hozzáférhető fizikai valóságában meghatározni. Erősen él bennem az a gondolat, miszerint annak érdekében, hogy ez megtörténhessen, ki kell nyitnom a szemem a jelenemre. Most vagyok. A képességeim mely részéhez ferek hozzá ebben a pillanatban, vagy éppen mi történik velem, ami új, ahol még sosem jártam. Egyfajta válasz lehet arra a könyörtelen tempóra, amit tendenciám magamnak diktálni, és amiben könnyen kimerülök. Talán ily módon, azok a magas elvárások, amikkel egy órára

érkezem, kikönnyítésre kerülhetnek, enyhülhetnek. A jelenben épp csak annyit tenni, és nem aggódni azon, hogy milyen dimenziói vannak még a mozgásnak, abban megmerítkezni, ami rendelkezésemre áll. Nem kell egyetlen táncóra alatt táncművésszé válnom. Elfogadás. Arra kiélesíteni a figyelmem, hogy most mi van velem. A ciklustudatos megközelítés talán épp ez. Talán az efféle megközelítésre és gyakorlásra lehet egy eszköz. A ciklustudatosság egy eszköz.

Szerda (március 26.) Amikor rosszabbul megy, akkor nyitottnak lenni arra a rosszabbra. Ami nem is feltétlenül a rosszabb vagy jobb skálán mozog, hanem egyszerűen csak egy máshogyan alkalmas állapot. Lehet, hogy valamire nagyon is kiélezett. Ezért nem ragadhatok meg abban, hogy az állapotom nem jó.

Ötödik hét (március 31-április 4.)

Hétfő (31.) 36,60°C	Kedd (1.) 36,44°C	Szerda (2.) 36,49°C	Csütörtök (3.) 36,73°C	Péntek (4.) 36,32°C
Kortárstánc	Balett	Kortárstánc	Balett	Kortárstánc
Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc	Néptánc	Kortárstánc
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet
Fórum				Főpróba
Fishmongers' club próba				Főpróba

5. táblázat

Egy kicsit kevesebbet, lazábban. Erősítés folytatódik, de kevesebb ismétlésszámban, vagy néhány gyakorlatot elhagyok, kiváltok valami kevésbé intenzívvel. Csütörtöktől már számíthatok fókuszátlanságra, nehéz, súlyos testérzetre, bénázásra. Magnézium pótlás, és sok alvás!

Kedd (április 1.) Batyu, néptánc. Megy is meg nem is megy. Fárasztó, légszomjas. Nagyon hosszú volt. Kényelmes otthoni ruhákat hordtam egész nap, szekrény takarítás, rendezkedés. És éhes vagyok.

Csütörtök (április 3.) Batyu, néptánc. Nem voltam túl kitartó. Kapkodtam a levegőt. Kiálltam gyakorlat közben, mert nem ment a legényes. De az óra elején még beleugrottam, a cigányost hamar fel is tudtam venni, de ebben elfáradtam és nem volt most több. És amúgy nem voltam hozzá elég fürge. A páros tánc, az egymásra figyelés, az összehangolódás, közösen rezdülni jobban ment. Az óra végén Emesével táncoltam egy szépet jól.

Hatodik hét (április 7-11.)

Hétfő (7.)	Kedd (8.) 36,30°C	Szerda (9.) 36,20°C	Csütörtök (10.) 36,39°C	Péntek (11.) 36,14°C
Kortárs bemelegítő óra	MU	Fishmongers' club próba	Bemelegítő óra	Bemelegítő óra
Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet	Ebéd szünet
Fishmongers' club próba	Lejáró próba	Fotós főpróba	Előadás	Előadás

6. táblázat

Hétfő (április 7.) Menstruációm harmadik napja. Egészen szerencsésen alakult. Pénteken már biztos lehettem benne, hogy egy-két nap múlva megjön a menstruációm. Miután a testhőmérsékletem a csütörtöki magasnak számító 36,73°C-ról péntek reggelre 36,32°C-ra esett vissza. Szóval a számomra nehezebb, a menstruáció első és második napjait a hétvégén sikerült átvészelnem. Többet tudtam pihenni, még délutáni alvás is volt. Hétfőre már azért több energiám van, kezdek épülni. Mikó Dávid⁹ délelőtti bemelegítő óráján lazán vettem azért részt. Volt néhány olyan akrobatikusabb elem, amire nemet mondtam, mert soknak éreztem. Olyan is előfordult, hogy egy sorozat három-négyszeri ismétlése helyett csak kevesebbszer csináltam. Mellette kicsit nyújtottam és masszíroztam a medencém tájékát. Sokat ittam az órán. Ezt követően átmentünk a színházba. A Fishmongers' club¹⁰ próbán minden rendben volt. Utána éreztem magam kicsit kimerültebben. Fájdogált a hasam.

⁹ Mikó Dávid táncművész, táncpedagógus

¹⁰ Tóth Laura, *Fishmongers' club*. MU színház, 2025. április 10-11.

Szerda (április 9.) Kezd visszatérni az erőm. Bár hosszú a nap, és sokat próbálunk. Szünetekben szakdolgozatot írok, ami kicsit lemerít. Próbálok mozgásban maradni, a fotós főpróba, és az előttünk álló két nap érdekében.

Péntek (április 11.) Napközben erős vagyok. Dávid bemelegítő óráján még lenne bennem amikor véget ér. A lejáró próba jól sikerül, élvezem, nem is veszem annyira komolyan és ennek van egy bája. Régi tréningruhákban táncolok, ami komfortot ad a színpadon és a fényekben.

A munkatervemben elsősorban a fizikalitás szempontjából közelítettem meg a témát. Azonban az, hogy a ciklustudatos szemléletet beemeltem a táncterembe, jóval mélyebb és átfogóbb hatást gyakorolt a rám. Idővel azt vettem észre, hogy ez a szemlélet átszivárgott a hétköznapijaimba is: egyfajta általános önfogadás és önmagammal való törődés jellemezte ezt az időszakot. Mindez még akkor is érezhető volt, amikor a napjaimat kifejezetten megterhelő és feszes munkatempó határozta meg. Ennek ellenére kiegyensúlyozottnak éreztem magam. Ahogy a március 24-i bejegyzésemben is megfogalmaztam: a ciklustudatosság számomra egy eszköz. Mostanra egyértelművé vált, hogy ez az eszköz segített abban, hogy kapcsolatban maradjak önmagammal.

Összefoglalás

Dolgozatomban egy, véleményem szerint hosszútávon fenntartható gyakorlási irányt fogalmazok meg. Ezáltal néhány, általam fontosnak ítélt problémára kívánok rámutatni. A ciklustudatos gyakorlás eredményeképp elfogadóbb és megengedőbb tudtam lenni magammal szemben. Lettek eszközeim önmagam megtámogatására. Ez a megközelítés lehetőséget adott a testemmel együtt, és nem ellene dolgozni. Igyekeztem a gyakorlásban olyan apró változtatásokat eszközölni, melyek összefésülhetnek az adott körülményekkel, az időbeosztással, emellett pedig segítenek összhangban maradnom aktuális igényeimmel.

Úgy gondolom, fontos lenne tágabb szakmai párbeszéd elindítása a témában. A környezetem oldaláról kíváncsisággal és a téma iránti nyitottsággal találkoztam az elmúlt hónapok során. Tehát tapasztalatom szerint lenne igény a nyíltabb kommunikációra.

További kutatási lehetőségek

A jövőben, táncos practice-emet szeretném ciklusszinkron szempontból megközelíteni. Ennek egy lehetséges előfutárának tartom egyéb olyan mozgásos módszerek mélyebb megismerését melyek tudatosan építenek a női ciklizálásra. Ilyen például a női jóga, mely B. K. S. Iyengar nevéhez fűződik, és amely a női ciklus szakaszait figyelembe véve közelíti meg a gyakorlást.

Véleményem szerint fontos volna egyfajta ciklustudatos szemlélet átfogóbb megmutatkozása a táncművészeti képzésekben is. Ezáltal megalapozva a képződő lányok önellátását, illetve a testük teljesítményéhez és fejlődéséhez való viszonyukat.

Forrásjegyzék

A menstruációs ciklus megértése + visszatérés a ciklustudatossághoz. Funkcionális Orvoslás Nőknek, (e-book), é.n.

„A menstruációs ciklus négy évszaka. Mit tegyél, hogy jól érezd magad benne?” *hormonmentes.hu*, 2019. (<https://hormonmentes.hu/2019/05/22/blog-a-menstruacios-ciklus-negy-evszaka-mit-tegyel-hogy-jol-erezd-magad-benne/>)

„Aviva Módszer” *Aviva Módszer: Hivatalos Aviva Módszer oktatók közössége, az Aviva Alapítvány weboldala*, (<https://avivamodszer.hu/aviva-modszer>)

Benkovics Júlia. *Magunkról: Tabuk nélkül a női testről.* Libri Könyvkiadó, 2023.

Chidi-Ogbolu, Nkechinyere. Keith Baar. „Effect of Estrogen on Musculoskeletal Performance and Injury Risk” *National Library of Medicine*, 2019. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6341375/>)

„Ciklustudatos táplálkozás.” *Egy finoman tudatos podcast.* Hester’s Life, 34. adás, 2024. (<https://podcasts.apple.com/hu/podcast/finoman-tudatos-podcast/id1533041569?i=1000642192791>)

Clennell, Bobby. *Nők jóga könyve: Ászana és Pránájáma a menstruációs ciklus minden szakaszára.* Fordította Forrai Réka, Filosz Kiadó, 2016.

„Így hat a ciklus a teljesítményedre! Nézz bele a forradalmi edzésmódszerbe!” *hormonmentes.hu*, 2022. (<https://hormonmentes.hu/2022/06/16/blog-igy-hat-a-ciklus-a-teljesitmenyedre/>)

Fazekas György, Szerényi Gábor. *Biológia II: Ember, bioszféra, evolúció.* Scolar Kiadó, 2023.

Legfontosabb tippjeim az egészséges táplálkozásért. Funkcionális Orvoslás Nőknek, (e-book), é.n.

„Menopauza: az 1 millió magyar nőt érintő tabutéma” *ivanyiorsolya.hu*, 2024.
(<https://www.ivanyiorsolya.hu/post/menopauza-az-1-millio-magyar-not-erinto-tabutema>)

Simon-Hatala Boglárka. „Hozzászólás, kiegészítés a Nemzeti Táncprogram egészségügyi fejezetéhez” *tanckritika.hu*, é.n. (<https://tanckritika.hu/kategoriak/jegyzet/774-simon-hatala-boglarka-hozzaszolas-kiegeszites-a-nemzeti-tancprogram-egeszsegugyi-fejezetehez>)

Steiner, Aviva. *Az Aviva módszer: S.O.S. nőknek I. kötet*. Fordította Tóth Livia, Magánkiadás, 2009.

Függelék

Iskolatársaim, kérésemre megosztották velem saját tapasztalataikat a premenstruációs és menstruációs szakaszokkal kapcsolatban. Rövid beszámolóikban őszintén írnak testi érzetokról, érzelmi megélésekről, a felmerülő nehézségekről, valamint az ezek kezelésére kialakított személyes stratégiáikról. Őszinteségük rendkívül értékes és számomra különösen széppé teszi ezeket a visszajelzéseket, amelyek a dolgozatom egyik legkedvesebb részévé váltak. A megosztások írásban történtek, melyeknek szövegét teljes egészében itt, a dolgozat függelékében közlöm.

Csaba Sári

Március 17 hétfő

Hamarosan meg fog jönni. Érzem a tüneteket, gyakran fáj a hasamnál. Ami nem mellesleg fel van puffadva. Azt érzem az egész mindenségem nagyobb, tömörebb, tömzsibb. Nehezen mozgatom ezt a masszát. Nincs energiám, ami van az lassan érkezik, kicsúszik az idő keretből, aztán ha nagyon ráfókuszálok akkor az energia teljesen kontrollálatlanul robban be. Mondhatnám azt is, hogy nem sikerül semmi. Nehéz vagyok magamnak. Érzem hogy lassúságra int a testem, de a körülmények miatt nem lehet ezt most. Dávid óráján olyan dolgok nem mentek, amik tudom, hogy benne vannak a testemben. Nem jó nézni magam a tükörben és folyton nézni a testemen a mozdulatokat. Érzelmileg ez nagyon mélyen hat, és nehéz magamat felkarolnom. Ha ismerem is ezt az állapotot és tudom hogy majd picit jobb lesz, de kell valaki kívülről, aki felkarol.

Március 18-20

A has fájdalmak mellett az idegrendszerem is gyenge. A sírást ott érzem a torkomban. Minden nagyon érzékenyen érint (Batyú, ha valami nem megy, a saját gondolataim). Néha el is sírom magam. Nem jövök már holnap, abbahagyom ezt az egészet, én egy rakás bénaság vagyok gondolatok erősebbek mint máskor.

Március 21 péntek

Előző este nagyon görcsölt a hasam és frusztrált hogy ennyit késik a menstruációm, ezért bekentem magnézium krémmel a hasamat. Ma hajnalban megjött. Nagyon fáj a

hasam, gyógyszert kellett bevennem. Ilyenkor sokkal jobban emlékszem az álmaimra, ami most nagyon rossz volt.

Szerencsére a Mikó Dávid óra nem volt olyan megerőltető, mint a hét többi napján, de nagyon nem érzem a testemet. Vagy mintha a testem nem érezné azt, hogy így supermanként használjam, hanem követelné hogy aludjak, pihenjek. De nem lehet, mert lesz minden. Minden van. Sajnálom magam, mert tudom hogy amúgy az lenne az erős ha határt húznék a testem érdekében. De nem tudom, mert az a jelenben kudarcs. Nagyon fáj a hasam, sokszor veszek be fájdalomcsillapítót. Nekem használna, gyorsan hat. A PCOS¹¹ miatt, ez a túlzott idegrendszeri gyengeség annak is a tünete. És mióta ide járok és nincs pénzem, kicsit elhanyagolom annak a tudatos kezelését. Ma vettem 30.000 forint értékben mindenféle étrend kiegészítőket, hogy újra felvegyem magammal és a testemmel a fonalat.

Március 24-28

A hét elején már elmúlóban volt. Éreztem is, hogy visszatér az erőm és nem látom olyan sötétben a dolgokat. Mennek is dolgok meg nem is mennek. A testem segít, én nekem is kell segítenem neki. Szövetségben vagyunk. Oda kell rá figyelnem. Remélem képes leszek következő alkalommal határt húzni és ha felszólít, hogy hagyjam őt békén akkor békén hagyom.

Nicole Messner

In my experience, my menstrual cycle influences my athletic performance. How well I do in training depends on which phase of my cycle I'm in. When I'm on my period, I notice a clear decrease in my physical abilities and athletic performance - especially during the first few days, when the flow is the heaviest. I find it harder to concentrate in class because of the physical discomfort I feel. I also feel less connected to my body, I get exhausted more quickly, and I have less energy.

But as a dancer, I have to maintain my performance and energy levels every day. And when I feel like it's impossible because of my cycle, I still push through - just like so many other women do. I don't want to miss out on classes or rehearsals because of

¹¹ PCOS policisztás ovárium szindróma

something inevitable. I don't want to be seen as lazy or unmotivated, even though I'm in pain.

Not only do I feel this drop in energy during my period, but I also experience it before and after. This is a clear example of how my physical and athletic performance is influenced by where I am in my menstrual cycle.

Another thing is bloating. For example, in ballet class, when I need to focus especially on my center, bloating caused by my period makes it much harder to find my center and achieve full-body connection. As a result, my alignment is weaker, I struggle to find balance, and so on. I feel like I'm not training as efficiently as I'd like to during my period. But on the bright side, sometimes physical exercise does help relieve some of the cramps and pain.

Dabis Barbara

Próbálok minden lehetőséget kihasználni, hogy pihenjek. Általában érzem, hogy sokkal kevesebb energiám van, nekem a pihenés itt relaxációt jelent, testileg vagy mentálisan (nem táncórán).

Jelzem a tanárnak ha tudom, hogy nagyon határfeszítő óra, hogy lehet, hogy most lesz amit nem csinálok - általánosságban azt érzem, hogy ez az időszak nem a határfeszítésre való és nagyon nagyon kellemetlen tud lenni ha mégis rá vagyok kényszerülve. Kritikusabb vagyok magammal.

Biztosan fekete nadrágot viselek, ami lehetőleg elég bő, hogy ne szorítson. Melegebb ruhákat preferálok általában, mert sok energiát igényel a menstruáció és azt érzem könnyebben kihűlök.

Leginkább az szokott ilyenkor nehéz lenni, ha erőt kell kifejtenem. Igyekszem.

Nem tudok egészen bele menni az órákba, mert folyamatos készenléti állapotban vagyok, hogy vigyáznom kell magamra és meg kell védenem magam, mert sérülékenyebb és kiszolgáltatottabb vagyok.

Általában medence fájdalom jelentkezik, a relaxáció lazítás segíteni szokott nekem, főleg ringatással kombinálva.

Illetve ha táncolok magamban ilyenkor, nagyon szeretek “seggrázós” táncokat csinálni, ahol sokat használom a csípőm mert kioldja a feszültséget és beindul ott a vérkeringésem, ami enyhíti a fájdalmam.

Nekem minden visszaesik a felére.

(a premenstruációs szakaszcól)

Inkább mentális nehézségek jellemzik, ekkor a legnagyobb nehézséget az okozza, hogy nagyon kritikus vagyok magammal. Semmi sem jó amit csinálok, mindent magamra veszek, nem tudok elégedett lenni, azt érzem semmi sem megy.

(a menstruációról)

Fizikai nehézségek, gyengeség, fájdalom.

(arról, hogy mi okoz nehézséget ezen időszakokban)

Egy release órát sokkal könnyebben végig tudok csinálni, mint egy floor work órát. Jelentősen változik a hangulatom, illetve a motivációm. Csak feküdni szeretnék, vagy minimális, ellazító mozgásokat végezni.