

Budapest Cirkuszművészeti és Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Zebraként a lovakkal

Személyes utam hipermobilitással és neurodiverzitással a
táncoktatásomban

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Szőke Johanna

Témavezető: Simon-Hatala Boglárka

Budapest, 2025



¹ Ezek a képek a “Pata-csata” című filmből származnak

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	3
1. Bevezetés	4
2. Személyes motiváció	6
3. Alapfogalmak tisztázása	9
3.1. Mi az az EDS és mik a jellemzői?	9
3.2. Mi a hEDS és mik a jellemzői?	10
3.3. Milyen fogalmakat használok ebben a dolgozatban a neurodiverzitás kapcsán?	11
3.4. Mi az a POTS?	14
3.5. Hogyan utalok a dolgozatomban a többiekre?	15
4. Utam a diagnosztikával	17
4.1. EDS/hEDS kapcsán	17
4.2. A neurodiverzitásban való érintettségem kapcsán	19
4.3. Diagnosztizáció előnyei és hátrányai	21
5. Miért táncolok? – neurodiverz szemszögből	24
6. Utam a mozgástanulással	28
6.1. Élményem, megélésem és utam a mozgástanulással	28
6.2. Módszereim, amikkel próbálkoztam, és eszközök, amik segítettek	31
6.3. Miből eredt a nehézségem?	33
6.4. Konkrét tánctechnikák	34
7. Motivátorok és figyelem	37
7.1 Motivátorok és figyelem	37
7.2. Rendszerezés megtanulása, saját magam strukturálása	39
8. Napi regeneráció	42
8.1. Alvás	42
8.2. Tápanyag és étkezés	43
8.3. Regenerációs kezelések, testi regenerációs eljárások	45
8.4. Idegrendszer re-set	46
9. Nyújtás és erősítés az én testemmel	49
9.1. Nyújtás	49
9.2. Erősítés	50
10. Sérülések és rehabilitáció	52
10.1. Sérülések, rehabilitáció	52
10.2. Prevenció/megelőzés	53
10.3. Segédeszközök, mint sérülésmegelőzők	53
11. Kommunikáció a hEDS-ről a tanárokkal	55
12. Jógyakorlatok	57
13. Kivezetés	60
14. Köszönetnyilvánítás	62
15. Felhasznált források	63
16. Melléklet	68
16.1. Medúza, azaz mindez egy intenzív projekt keretében	68

1. Bevezetés

Táncos tanulmányaimban fontos tényezőt jelentett az a fajta genetikai kötőszöveti rendellenesség, amivel születtem. Ezt az állapotot hivatalos nevén hEDSnek (hipermobil Ehlers Danlos Syndrome) hívják. Ez egy komplex állapot, leginkább tünetegyüttes. Nem minden hEDS-sel élő ember érintett egyszerre a neurodiverzitásban és a hipermobilitásban is, annak ellenére, hogy nagy számban tud igaz lenni mindkettő. A két állapot nagymértékű átfedésben van egymással (Csecs). Dolgozatomban erre a kettő, fizikai és idegrendszeri felépítésére fogok fókuszálni, mivel ezek voltak meghatározóak a tánctanulásom során, főiskolai mindennapjaimban.

A dolgozatom címe az állapot zebra jelképére utal. Az egészségügyben van egy mondás: ha patadobogást hallasz, lóra gondold, ne zebrára. Azaz a diagnosztikában először a kézenfekvő okokat keresik. Míg ennek az állapotnak komplexitása mélyebb és összefüggéseket kereső hozzáállást igényel. Az effajta gondolkodás miatt ezt a genetikai alapú rendellenességet is az egészségügyben gyakran félrediasztizálják. Számomra is a kortárstáncos, főiskolai tanulmányaim felénél derült erre fény egy elhúzódó hátfájás kapcsán. Elkezdtem konzultálni egy fizioterapeutával, aki rávilágított helyzetemre.

Ez egy fordulópontja volt a táncművészeti tanulmányaimnak. Folyamatos problémáim voltak a kötött mozgások vagy koreográfiák megtanulásával, koordinációmmal, térbeli látásommal. Ami másoknak evidens volt, nekem sokszor érthetetlen. Több sérülést is megtapasztaltam. Folyamatos izomfeszültségek voltak a testemben, amik – mint később kiderült – csak kompenzátívan próbáltak segíteni az eltérő anatómiám miatt. Az átlagosnál nagyobb mozgásterjedelmű ízületeim miatt folytonos mobilitásban, nagy fokú instabilitásban voltam, ezáltal a fokozott sérülésveszély is folyamatosan jelen volt.

Mikor kiderült, hogy mindezek és még sok-sok ehhez hasonló, általam tapasztalt jelenség összefügg, és ezekre van magyarázat, megkönnyebbültem. Onnantól kezdve tudtam megkeresni a választ azokra a kérdésekre, hogy nekem mi segít a mozgástanulásban, hogyan tudnám azt én is megcsinálni, amit a többiek, hogyan tudok vigyázni a testemre, és ehhez milyen erősítő gyakorlatokat kell végezzek, milyen fizikumot kell felépítsek. Hogyan tudok számomra hasznosan nyújtani, mennyit kell pihenjek, milyen szerepe van mindezekben az alvásomnak és az étkezésemnek. Elkezdtem megtanulni az összefüggéseket és rájönni, hogy

hogyan tudok én olyan munkakörülményeket kérni és teremteni, amikben optimálisan tudok figyelni, koncentrálni, és a saját tempómban haladni.

Dolgozatom fő motivációja, hogy a saját tapasztalataimat megosztva talán nagyobb figyelmet és megértést kaphat ez a komplex állapot, és ez akár más, ebben érintetteknek is segítségére szolgálhat. Illetve nagyon fontosnak gondolom azt, hogy olyan tereket hozzunk létre, ahol a másfajta működésű (nevezzük itt neurodiverznek) emberek/táncosok is megértésre leljenek, és képesek legyünk meglátni talán azt is, hogy mit hozhat be egy térbe, közösségbe, akár meglévő mozgásrendszerekbe, egy új, egy más megoldásokkal jelen levő személy. Szerintem a diverzitás egy kincs. És azt is remélem, hogy ahogy én próbáltam megtalálni a saját magam tanítgatásához a kulcsokat, az talán segíthet táncpedagógusoknak is abban, hogy hogyan tudnak viszonyulni ehhez a tünetegyütteshez és segíteni egy neurodiverz diáknak.

Azt is szeretném vizsgálni, hogy a hypermobil EDS, vagyis hEDS hogyan hatott a táncos tanulmányaimra. Személyes tapasztalataimon keresztül kívánom bemutatni, hogyan lehet a neurodiverzitást és a különleges élettani állapotokat figyelembe venni a tánctanulásban, valamint hogyan segíthetnek az egyéni igényekhez igazított tanulási és egészségmegőrző módszerek. Az EDS és az ahhoz kapcsolódó mozgásbeli problémák kezelésére való fókuszálás különösen fontos, mivel a legtöbb hagyományos tánctanítási módszer nem veszi figyelembe a különleges fiziológiai igényeket.

Továbbá, a neurodiverzitásról való beszélgetés rendkívül fontos, és a dolgozatomba való integrálása segíthet egy inkluzívabb és támogatóbb tanulási környezet megteremtésében, lévén hogy a neurodivergens táncosok másmilyen igényekkel és tanulási stílusokkal rendelkeznek.

Dolgozatom témája tehát a személyes utam a táncoktatásban, a neurodiverzitás és hipermobilitás szemszögéből.

Fontos még hozzátennem, hogy ezt a dolgozatot a táncos tanulmányaim harmadik éve alatt írtam, ami azt jelenti, hogy akkor még én is épp tapasztaltam a témámat és folyamatokban voltam benne, kevésbé tudtam egy távolságból megérlelt, utólagosan reflektív helyről összegezni. Így olvasd, kedves olvasó! Hogy szerkezete fluid, arra az állapotra igaz, amiben jelenleg vagyok. Jó olvasást kívánok!

2. Személyes motiváció

A dolgozat témaválasztásánál fontos tényező volt az, hogy mennyire tud egyszerre könnyen strukturálható és tapasztalat alapú lenni, illetve mennyire vagyok szenvedélyes a téma iránt. Az ADHD figyelem szabályozási zavarnak (ezt az *“Alapfogalmak tisztázása”* című fejezetben fogom pontosabban definiálni) – amivel ebben a dolgozatomban is foglalkozom – sajátos motivátor faktorai vannak. Egyik ilyen faktor a szenvedély és erős érdeklődés. Ugyanis az ADHD-ban érintett embereknek nehézség bármilyen motivációt találnia azokban a dolgokban, amik iránt nincsen érdeklődésük. Ez nagyban kapcsolódik ahhoz, hogy az ADHD működésű agy dopamin rendszerének működése nem megfelelő. A dopamin egy neurotranszmitter, ami a boldogságért és örömeért, élvezetért felelős. Mivel az érintett embereknek gyakran plusz dopaminra van szüksége, ezért gyakran keresik is az olyan helyzeteket, ami kiválthatja a dopamintermelést. Ha valami olyasmit találnak, amit érdekesnek gondolnak, nagyobb valószínűséggel kutatnak kitartóan utána, mivel az serkenti a dopamintermelődésüket (Morsink).

Így esetemben, ebben érintettként is fontos volt, hogy a dolgozat hatékony megírásának érdekében olyan témát válasszak, ami ehhez a fajta működéshez optimális lesz; ki tudom ezt a jelenséget használni arra, hogy támogassa a munkámat.

Azért érdekel ez a téma, mert fontos nekem az egészségem és szeretek minél több dolgot felfedezni azzal kapcsolatban. Lenyűgöz az emberi test és a benne lévő kapcsolatok. Érdekel az elme, psziché és test párhuzama is.

Az idegrendszeri aspektus felfedezése nagyon gyógyító számomra, mert sokáig azt éreztem, hogy velem valami baj van. És a tudásszerzés, kutatás, amit a dolgozatírás folyamán végzek a neurodiverzitás témájában, felszabadító. Validálást ad, mivel kimondja, hogy nem velem van a baj, hanem csak másmilyen vagyok, mint amit a társadalom elvár a tagjaitól. Vagy a társadalom talán túl általános kifejezés. Inkább azokról a struktúrákról van szó, amik a profittermelésre fókuszálnak és a teljesítményük alapján értékelik az embereket, és egy elképzelt és általánosított norma alapján viszonyul minden tagjához, ahhoz méri őket.

Nekem mint neurodiverz embernek, sok értékem van, amik ebben a kapitalista struktúrában nem tudnak előjönni, de a táncteremben igen. Én mint táncos, tudom használni a nagyfokú érzékenységet és szenzitivitásom, a másokra való ráhangolódás képességét. Itt nem baj az, ha mozgásra van igényem ahhoz, hogy fókuszálni tudjak, mert eleve mozgunk. Itt az

ember nem az alapján van megítélve, hogy mennyire tud egyhelyben ülni és egyfajta módon tudást felvenni, ami nagyrészt csak lexikális, agyi tevékenység.

Táncosként olyan kompetenciák nagyon fontosak, hogy hogyan tudsz a társaidra odafigyelni, hogyan fordítasz le egy feladatot a saját testedre, és mennyire ismered a saját tested működését, tudsz-e figyelni a jelzéseire. Hogyan kommunikálsz a partnereiddel, hogyan bízol meg bennük és adod oda a súlyod. Hogyan vagy jelen abban, ami épp történik veled, és hogyan csatornázod mindazokat az érzelmeket, emlékeket, gondolatokat, látásmódokat, amik benned vannak és amiket megéltél, hogyan rakod őket bele a kreativitásodon keresztül a testedbe és az alkotásaidba.

A nonverbális világ nekem otthonos. Olvasni a körülöttem lévő test kommunikációját otthonos. Sokszor a szavak területén félreértésekbe tudok ütközni, nem értem elsőre könnyen. A tánc viszont egy olyan kommunikációs nyelv, amit értek és könnyedebben beszélek. Illetve azok a kvalitások, amik a részeim, és más oktatási rendszerekben egy címkét kaptak, itt előnyként és nem pedig hátrányként vannak bemutatva. Az ábrándos itt azt jelenti, hogy kreatív és képes új és különálló realitásokat megalkotni, új világokat teremteni. A hiperérzékeny itt azt jelenti, hogy képes olvasni társai nonverbális jelzéseit, hatnak rá az emberiséggel történő események és ezeket megéli, valamint figyel és képes kifejezni és megfogalmazni, ami benne van. Vagyis a tánc segít neki.

Nekem a tánc expressziós terep is. Sokszor érzem azt, hogy túl sokat érzek és túl mélyen, és ezt nem tudom szavakkal kifejezni és átadni. De a kortárstáncban épp az a jó, hogy rétegelt a kifejezés lehetősége. Nem narratív egy előadás, sokszor nem egy történetmesélés van, hanem komplex érzelmi állapotok és fizikai érzetek alapján vannak rétegelve. Egyszerre lehetnek jelen akár látszólag ambivalens dolgok is. Nekem ez sokkal életszerűbb, az élet komplexitásának bemutatása.

A kortárstánc testszemléletében is fellelhető ez a komplexitás. Mi tanulmányaink alatt a saját testünkről is úgy szerzünk tudást, mint egy olyan szerkezet, ami mi magunk vagyunk és ez tele van összefüggésekkel. Sokszor teljesen váratlan helyekről érkezik megoldás egy problémára. És ez nyugoz le az hEDS-ben is, ebben a különleges kötőszövetes állapotban. Hogy ami a norma, ami sokaknak beválik s működik egészségmegőrzés, nyújtás, mozgástanulás terén, az nálam valami teljesen újszerű, más, saját megközelítést kér.

Nekem izgalmas ez a nyomozás. Nyilván esetemben a szükség követelte meg, hiszen a főiskolán sok testi fájdalmam, sérülésem és a tánctechnikákkal és a mozgástanulással való nehézségem hátrányt generált. De a valós hátrány nem a hipermobilitás és a neurodiverzitás volt, hanem maga az eszközhiány. Mielőtt tudtam volna az állapotomról, az előtt is találtam

magamnak módszereket, amik segítettek, de azok csak a kíváncsiságomnak voltak köszönhetőek. Felszabadító tehát a valós tudásszerzés.

Emellett nagyon sokat küzdöttem azzal az érzéssel, hogy kevesebb vagyok, mint a többiek. Mert nekik látszólag könnyebben megy, hamarabb megérti a testük a mozgássorokat és kevésbé sérülékenyek. Félttem, hogy nem fogok tudni azon a teljesítményszinten dolgozni, mint ők. Akkor még nem tudtam, hogy ez csak arról szólt, hogy nem voltam tudatában annak, hogy mivel dolgozom én valójában, és nem tudtam, hogy semmivel sem vagyok kevesebb, csak bizonyos dolgokban máshogy működöm, másra van igénye a testemnek. Azóta ezt próbálom felfedezni, hogy mik ezek az eszközök, amik segítenek nekem abban, hogy a mindennapos, reggeltől estig való tánctréningben egészségesen, csökkentett fájdalommal, és a nekem komfortos tempóval tudjak részt venni, és tudjak magamnak segíteni, és saját magam pedagógusa és menedzsere és pompomlánya lenni, aki tudja, hogy mivel küzdök, és tud segíteni, támogatni, teret és időt adni, megtartó és működőképes kereteket és terveket kitalálni.

Ennek az önismereti, saját test ismereti útnak a megosztása motiváló számomra, és azt remélem, hogy más, hozzám hasonló táncosok is tudnak belőle számukra használható gondolatokat meríteni.

3. Alapfogalmak tisztázása

3.1. Mi az az EDS és mik a jellemzői?

Az EDS, azaz Ehlers Danlos Syndrome örökletes betegség/állapot, ami a kötőszöveti rendellenességek egy csoportja. Mivel az EDS-es betegek egészségesnek látszanak, ezt az állapotot láthatatlan fogyatéknak is nevezhetjük. Az EDS a kollagén vagy a kollagénnel és az azzal kapcsolatban álló fehérjék felépítésének, előállításának, feldolgozásának zavarából adódik. Egyes esetekben ez akár életveszélyes is lehet, más esetekben az életminőséget nem befolyásolja: spektrumállapot. Az EDS-re nincs gyógymód. A túlzott mobilitás jelenségét először Hippokratész írta le 400-ban, de az állapot két orvostól, a dán Edvard Ehlersről és a francia Henri-Alexandre Danlosról kapta a nevét, akik a 20. század elején írták le. (BodyGPS)

Az emberi testet szövetek alkotják: támasztó-, hám-, izom-, ideg- és kötőszövet. A kötőszövet az egész testben megtalálható, ahol támaszt, védelmet és szerkezetet biztosít a test más részei számára. A kötőszöveti rendellenességeket olyan problémák okozzák, amelyek megakadályozzák a kötőszövet megfelelő működését.

A kollagén a kötőszövet elsődleges összetevője. Különböző típusú kollagének vannak, különböző funkciókkal. Az Ehlers-Danlos szindrómát a kollagén és a kapcsolódó kötőszöveti fehérjék szerkezetét és működését befolyásoló gének változásai okozzák (Ritelli). A kötőszövetek egyik alkotóeleme a kollagén, aminek a termelődése más az EDS esetében.

EDS-nek 13 típusa van, ezek közül van olyan, amelyikre létezik laboratóriumi teszt, de a hipermobil típusára nincs. Főbb jellemzői: ízületi hipermobilitás, bőr nyújthatósága, a kötőszövetek sérülékenysége. Hosszú idő mire valaki elérhet az orvosi diagnózisig, mert gyakran félrediaosztizálják a tüneteket. Spektrumállapot. Szindróma, azaz tünetegyüttes. Szokás ezt a megnevezést is használni: "különleges kötőszövetű emberek".

Lehetséges fő tünetek: sérülékenység, ízületi lazaság, bőr átlátszóbb és jobban látszanak az erek, puhább és bársonyosabb bőr, vegetatív idegrendszer ingadozó működése, szívbillentyű problémák, neurodiverzitás, gerincferdülés, emésztési problémák, figyelemzavar és érzékelési zavar, propiocepció zavara, testhelyzet beállítási nehézségek, hosszabb regenerációs idő, fáradékonyság (Miller).

Fontos megemlíteni, hogy nem érzelmi alapú állapot, hanem genetikai. Ezért nem az illető személyes felelőssége, nem jelenti azt, hogy ha lelkileg gyógyul, akkor elmúlnak a tünetek. Itt az eszközökön van a hangsúly. Amik segíthetnek neki az állapottal együtt élni.

Rendellenesség, de az érintettől függ, hogy betegségnek hívja-e. Az ő megélése dönti el. Az Ehlers-Danlos-szindrómák számos tünetet okozhatnak a test különböző területein. Ezért az EDS-típusú embereknek gyakran több szolgáltatóra van szükségük különböző szakterületeken az ellátásuk irányításához. Még az azonos típusú EDS-ben is előfordulhat, hogy két embernek nagyon eltérő tünetei vannak és eltérően reagálnak a különböző kezelési stratégiákra (Miller).

3.2. Mi a hEDS és mik a jellemzői?

A **hEDS** az EDS egyik típusa, a **hipermobil EDS** rövidítése. Dolgozatomban ezzel fogok foglalkozni saját érintettségem okán.

Először szeretném tisztázni, hogy mit jelent az ízületi hipermobilitás önmagában. Az ízületek hipermobilitása azt jelenti, hogy egy személy ízületeinek mozgási tartománya nagyobb, mint az várható vagy a szokásos. Néhány ember ízületi hipermobilitása nem okoz fájdalmat vagy egyéb problémákat. Egyes ízületi hipermobilitásban szenvedőknek azonban ízületi instabilitásuk is van. Ízületi instabilitás akkor fordul elő, ha az ízület csontjai nincsenek biztonságosan a helyükön. Ez ízületi diszlokációhoz, ficamokhoz és egyéb sérülésekhez vezethet. Az ízületi instabilitás akut és krónikus fájdalmat is okozhat, és megzavarhatja a mindennapi életet. A hEDS-ben szenvedők gyakran krónikus fájdalmat és fáradtságot is tapasztalnak (Hakim).

Az EDS legtöbb típusában az egész testben megfigyelhető az ízületi hipermobilitás, de bizonyos típusok esetében a hipermobilitás a kézre és a lábakra korlátozódhat. Bár az ízületek hipermobilitása az EDS minden típusában megfigyelhető, nem mindenkinél van az EDS-típusú ízületi hipermobilitás, azaz hEDS (Hakim).

Az ízületeknek mindenki esetében van egy átlagos mozgásterjedelme, amiben mozogni tudnak. Ez a terjedelem tud az átlagosnál nagyobb is lenni, ami azonban nem jelent egyszerre flexibilitást vagy nagyobb hajlékonyságot: csak az ízület túlmozgathatóságát jelenti.

Ahhoz, hogy meg lehessen állapítani, hogy valakinél fennáll ez, ahhoz több tünet kell egyszerre jelen legyen, önmagában az, ha egy-két ízület hipermobilis, még nem jelenti azt, hogy az illető érintett az EDS-nek ebben az altípusában. Van, hogy csak valakinek a könyöke vagy a térde mobilisabb mint az átlagé. A hEDS genetikai okát/okait még nem azonosították, ezért jelenleg nem áll rendelkezésre genetikai teszt a hEDS diagnosztizálására. A hEDS

diagnózisát azok kapják, akik megfelelnek a hEDS klinikai diagnosztikai kritériumainak (Hakim).

Gyakori jelei lehetnek: kardláb, áttetsző bőr látványos erekkel a felszínén, könyökök túlnyúlása, gerincferdülés, hegek és random véraláfutások, kompenzatív izomfeszületek (Hakim). Úgynevezett “partitrükkök”, amikkel társainkat kápráztatjuk el. Nekem ilyen volt az, hogy a spiccemen tudtam állni hosszan, spicc cipő nélkül, és a limbóban is nagy sikerem volt. Illetve a gyakori bokaficamok is ide tartozhatnak. A központ instabilitása is, amelyre egy táncoktatásban tanuló diák sokszor kap figyelmeztetést. Emelés közben a vállak hipermobil instabilitása is rajtakapható az által, hogy emeléseknél a feje mögé emeli társát. Továbbá a vertikális és statikus helyzetek (ülés, állás) hosszútávú fenntartása is problémát okozhat: icereg-mocorog az illető és olyan pozíciókat keres, ahol van támasz a hátának, és az ízületeinek.

Ezek a jelek azonban még nem diagnosztikai értékek, illetve csak bizonyos kombinációban relevánsak, nem jelentik egyértelműen azt, hogy a hEDS-sel van dolgunk. Ha a laikus szem gyanakszik rá, és felébred a gyanúja, akkor ajánlott kérni klinikai diagnózist fizioterapeutától.

3.3 Milyen fogalmakat használok ebben a dolgozatban a neurodiverzitás kapcsán?

A kötőszöveti struktúrát érintő EDS okozhat az idegrendszerben is módosult működést, lévén az idegrendszer is kötőszövetes felépítésű. Ez is egy lehetséges tünete az EDS-nek, azaz nem minden EDS-ben érintett ember neurodiverz, viszont esetemben felmerül és a dolgozatomban ez egy fontos tényező lesz.

A **neurodiverzitás** azt jelenti, hogy felismerjük és ünnepeljük az agy különböző, diverz működéseit ahelyett, hogy patologizálnánk néhány működést úgy, mint “normális” és néhányat úgy, mint “abnormális” (Nerenberg 8). A neurodiverzitás a fogyatékoságtudomány egyik alága, paradigmaváltó nézete, aminek célja megkérdőjelezni, hogy hogyan gondolkozunk az idegrendszeri másságokról. A fogyatékoságtudomány az érintettek belső megéléseire és az ő szemszögükre koncentrál, része a társadalomkritika, mely kimondja, hogy maga a társadalom teszi az akadályokat eléjük, és inkább az érintettek hangjának kéne platformot adni, hiszen nincs velük semmi baj, csak másmilyenek. Ez a szemlélet különbözik a gyógypedagógia megközelítésével, aminek inkább orvosi vonatkozása van; arra koncentrál, hogy hogyan integrálja őket a rendszerekbe, célja a fejlesztés és a társadalomba való beillesztés, segítség abban, hogy az érintett személyek boldogabbá tudjanak válni. Tehát része

a törekvés a megváltoztatásukra.² Szemléletes módon Dr. Madarassy-Szücs Anna³ így mutatta ezt be az autizmus kapcsán egy beszélgetés során: „Az autizmusról nagyon félrevezető egységes kategóriaként beszélni, a szakmán belül mégis fontos kérdés az, hol húzzuk meg a határt, mikor mondjuk azt, hogy orvosi értelemben diagnosztizálendő autizmusról van szó.“

Ez az új paradigma nemcsak az interakcióra koncentrál, hanem arra is, hogy a környezet és az egyén miként lehet cselekvő tényező, vagyis hogy ki tudunk-e alakítani olyan körülményeket, oktatási rendszert, hogy a másság a mentális egészségükre ne legyen rossz hatással. Mostanra az a paradigma vált uralkodóvá, hogy az autista ember és a környezete között kölcsönhatás van, és nekünk nem csupán az egyénre kellene fókuszálnunk, és arra, hogy benne van a zavar, hanem az egyén és környezetének az illeszkedésére. Így tudjuk azt elérni, hogy az autista embernek az legyen a megélése, hogy ő értékes, fontos része a társadalomnak, amelyben képes boldogulni (Vermeulen).

Az alábbi, neurodiverzitás témájában használt szakszavakat és jelenségeket szeretném itt definiálni annak érdekében, hogy tudjak majd rájuk hivatkozni: AuDHD, masking-unmasking, nők neurodiverzitása, szenzoros profil, neurodiverz burn-out, propriocepció és interocepció.

Az **AuDHD** még nem hivatalosan elismert a diagnosztikai kézikönyvekben úgy, mint egy különálló kondíció. Azokat az autista embereket, akik beletartoznak az ADHD hivatalos kritériumai alá, AuDHD-nak hívjuk. Az autizmus és az ADHD is hatással van arra, ahogyan az ember gondolkodik, érez és befogadja a világot. A kettő közti keresztmetszetben ott rejlik a nehézség, hogy az igényeik és a működésük ellentétes lehet. Bátoríthatja az érintetteket az, hogy felismerjük és ünnepeljük az erősségeit az AuDHD-nak. Ez lehet a kiemelkedő fókuszáltság képessége azokon a területeken, ahol magas érdeklődése van az illetőnek; a kreatív problémamegoldó képessége és dinamikus, rétegelt gondolkodása (Craig F). Azonban sok ember elavult és sztereotípiákon keresztül nézi az autizmust és az ADHD-t, ezért arra fontos emlékezni, hogy a tapasztalások spektrumon helyezkednek el (Nerenberg 5).

A **maszkolás** egy tudatos vagy tudattalan erőfeszítés, hogy az illető elrejtse és eltakarja saját magát a világtól, kísérletként arra, hogy ezáltal hozzáidomuljon és alkalmazkodjon a többiekhez annak érdekében, hogy együtt tudjanak létezni. Kutatások kimutatják, hogy széles körű maszkolás történik a nők és lányok között, elsődlegesen amiatt,

² Ez az információ Szári Laurával való beszélgetésemből származik. Laura gyógypedagógiát végzett alap és mesterképzésen az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógia Karán, autista felnőttekkel és fiatalokkal dolgozik az „Egy Másik Út” Alapítványnál.

³ Dr. Madarassy-Szücs Anna gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos. Ő hozta be először a neurodiverzitás paradigmáját Magyarországra.

ahogyan a nők szocializálva vannak. A lányok és a nők kisgyermekkorától kezdve arra vannak nevelve, hogy olvadjanak be. Gyakran hallani, hogy nők megkapják azt az elnyomó mondatot, hogy “Oh, ő csak túl szenzitív. Ilyenek a lányok.” (Nerenberg 3)

Magát a diagnosztikai rendszert is áthatja az, hogy az idegrendszer variáns működésének vizsgálatára irányuló kutatásokat fiúkon végezték, így a diagnosztika kritériumrendszere is arra épült rá. A kutatóknak az a célja, hogy általánosítható következtetéseket tudjanak levonni és verifikálható elméletekig eljussanak, így ehhez nem jön jól egy női test, ami változékony. Minden, ami egyénenként változó, nehezíti ezt a hatékonyságorientált szemléletet. A **neurodivergens nők diagnosztikája** emiatt csak az elmúlt időszakban indult el és kapott nagyobb figyelmet; lévén hogy nők esetében teljesen más ismertetőjegyei lehetnek. A nők szocializációjából is adódik ez, mely inkább befelé irányuló, a passzivitást részesíti előnyben (Nerenberg 41).

Az **unmasking** egy olyan folyamat, amiben megengedik maguknak a neurodivergens emberek, hogy a sajátos vonásaikat kifejezhessék az ítélkezéstől való félelem és elutasítás nélkül, ami egy meghatározó lépés az önellfogadás és jólétük felé. Az unmasking megengedi, hogy sokkal autentikusabban élhessenek, tisztelve a természetes szükségüket, és maguk körül olyan környezeteket teremthessenek, ahol biztonságban és elfogadva érzik magukat. Ez magában foglalhatja, hogy tájékozódnak a saját működésükről, tudást szereznek, és újrakeretezik a neurodivergensséget úgy, mint egy természetes aspektusa a saját felnőtt létüknek ahelyett, hogy egy deficitnek/hátránynak élnék meg. A testi szükségleteikre és a saját jól létükre való nagyobb tudatosság és megengedés is része a folyamatnak. Ez azt is jelentheti, hogy tudatosan több szünetet építenek be a napjaikba a szenzorosságuk kapcsán, és olyan rutinokat, ami figyelemmel van a természetes működésükre és energia szintjeikre (Pryke-Hobbes).

A **szenzorosság**, szenzoros feldolgozás fogalmában arról beszélünk, ahogyan az idegrendszer stimulusokat fogad az érzékelésen, érzékszerveken keresztül, és motoros, érzelmi, vagy viselkedési mintázatok által reagál rá. Azok, akik egy neurodivergens idegrendszerrel élnek, gyakran tapasztalják, hogy ez a szenzoros információ máshogy érkezik meg, mint neurotipikus társaiknál. Ezek a reakciók lehetnek hiperszenzitívek vagy hyposzenzitívek, amik variálódhatnak a különböző érzékelési területeken: hangoknál és zajoknál, érintésnél, ízlelésnél, illatoknál és szagoknál (Brown).

A kiégés jelensége körüli kutatások éveken át a neurotipikus tapasztalatokra koncentráltak, aminél a jelenséget a túl sokat dolgozás, túlterhelődés – párosulva a kevés pihenőidővel – okozta. Azonban a kiégésnek az oka nem csak a túl sok munka, hanem a túl

sokáig való adaptálódás, maszkolás is lehet. A **neurodiverz kiégés** okai a krónikus stressz, a működésüket nem figyelembe vevő elvárások, a maszkolás, és a támogatás hiányának összessége. Illetve a szenzoros stimulusok is okozhatnak egy túltelítődést. A legfrissebb kutatások kimutatják, hogy a kiégés által megtapasztalt magas stresszállapot túl tudja terhelni a kognitív funkciókat és az idegrendszert is, ami fizikális változásokat tud okozni az agy működésében és az ember anatómiájában. A stressz és a szorongás megnöveli a kortizol és adrenalin hormon termelődését, amiknek a hosszú távú magas jelenléte szabályozási zavarokat vált ki, és eltérítheti az idegrendszeri pályákat. Átlagos esetben ezeknek a hormonoknak a termelődése helyre tud állni teljes pihenés és stresszmentes környezetben egy pár nap vagy hét alatt. Egy neurodiverz ember esetében ez a visszaadaptáció azonban hónapokba, vagy akár évekbe is telhet (Mantzalas).

Az **interocepció** a testünkben érkező jelzések érzékelése, mint pl. a szívverés, légzés, éhség, vagy az, hogy mosdóba kell mennünk. Ehhez fontos még megemlíteni az interoceptív pontosságot, amivel azt fejezzük ki, hogy mennyire képes valaki jól érzékelni a testi jelzéseit. Az interoceptív figyelem pedig az, hogy mennyire gyakran vagyunk tudatában a testi jelzéseinknek (Craig A.D.).

A **propriocepció** a test azon képessége, hogy érzékeli az ízületeken belüli helyzetet és mozgást. Tudományosan megfogalmazva: „A propriocepció a test mechanikai és térbeli állapotának tudatossága, amely elengedhetetlen a motoros cselekvésekhez és hozzájárul a test birtoklásának érzéséhez” (Héroux). Lehetővé teszi számunkra, hogy megtudjuk, hol vannak végtagjaink a „térben”, anélkül, hogy megnéznénk, tehát a koordinációra is hatással van. A hEDS-ben a nehezített ízületi helyzetérzékelés miatt az ízületek kicsúszhatnak a helyükről. A propriocepció fejlődésével tud valakinek a stabilitása is nőni egyensúly helyzetekben (Proske). Mind az interocepciós és propriocepciós érzékelés eltérő lehet a hEDS-ben érintettek esetében.

3.4. Mi az a POTS?

A **POTS (Poszturális ortosztatikus tachikardia szindróma)** egy olyan vérkeringési állapot, amelyben a pulzusszám megváltozik, amikor pozíciót vált az érintett. Ideális esetben azonban a pulzusszámnak ugyanazon a szinten kell maradnia, akár ül, akár fekszik, akár áll. Ezt a pulzusszám-változást ortosztatikus intoleranciának (OI) nevezik. Ez egy működési zavara a vegetatív idegrendszernek, ami a szívverés, vérnyomás, emésztés és izzadás működését szabályozza. A POTS esetében úgynevezett **dysautonomia** áll fenn. Itt a test nem

kontrollálja a vérnyomást vagy a pulzusszámot úgy, ahogy kellene, mikor feláll az illető vagy testhelyzetet változtat. Tehát egy rövid ideig nem jut elég vér az agyhoz. A POTS-támadás során egy személy valószínűleg szédülést, vagy akár ájulást is tapasztal, a pulzusszám gyorsan növekszik a testhelyzet változásával (Sebastian).

A POTS-nak széles spektrumú és változó tünetei vannak, megjelenési arányuk egyénfüggő (Sebastian).

Esetemben ennek az állapotnak a gyanúját Simon-Hatala Boglárka fizioterapeuta azonosította be meglévő adatok és tudományos információk alapján, és a klinikai diagnózist megerősítette mozgásterápiás szakember is.

Sokszor tapasztalom, hogy egy-egy bukfenc után csillagokat látok magam előtt, pontokból álló kis szigeteket. Ha fekszek és utána hirtelen felállok, nem látok egy kis ideig. Ha lehajolok a földre és onnan viszonylag gyorsabban jövök fel, megszédülök kicsit. Gurulás vagy cigánykerék, akrobatikusabb mozgások közben visszatartom a levegőt, ezáltal nyomást gyakorolva a belső szervekre. Ez a kompresszió serkenti a vérkeringést, ezáltal több vér tud eljutni az agyamba, meggátolva a szédülést, ami az idegrendszeri dysautonomia miatt létrejöhet.

3.5. Hogyan utalok a dolgozatomban a többiekre?

Dolgozatomban a többieket, akikkel együtt tanulok és táncolok, átlagos kötőszövetűeknek, **kötőszövetesen stabil felépítésűeknek** fogom hívni, mikor a saját hipermobil, laza kötőszövetes felépítem szemszögéből beszélek egy jelenségről. Illetve az idegrendszerénél a **neurotípus** fogom használni, ha viszonyítási alapként a többiekről is beszélnék.

Mindemellett szerettem volna elkerülni a **címkézést**. Hiszek abban, hogy társaim is ugyanúgy küzdenek nehézségekkel, és szintén vannak előnyeik abból, ahogyan a saját testük felépül és az idegrendszerük működik. Ezért a többi osztálytársam teste, amihez viszonyítok, nem lehet a „normális” vagy „alap”. Az ő anatómiájuk és testi adottságaik is teljesen eltérőek. Maguknak az orvosi címkéknek, amiket használok és magamra vonatkoztatok, annyiban van szerepük, hogy segítenek egy olyan világban elhelyezni meglévő jelenségeket és testbeli működéseket, ahol a szavakat használjuk a kommunikációnk elsődleges eszközeként.

A szavak szintjén fontosak lehetnek a címkék, a megnevezések. Identitásunk részei is lehetnek. De hiszem, hogy mindez csak a szavak erejében segít. A meglévő jelenségek és működések címkék és definíciók nélkül is jelen vannak. Ha nem lennének szavak és olyan

címkék, amikkel ezeknek a fizikális és idegrendszeri állapotoknak a tüneteit illelnék mások (gondolok itt: lusta, túl hajlékony, hisztis, túl érzékeny, káosz, rendszertelen, fura, rongybaba, nem elég erős fizikumú stb.), akkor talán nem is lenne akkora igény számomra sem tudományos szavakkal definiálni ezeket a jelenségeket és kimondani, magamra vonatkoztatva hivatkozni rájuk. A szavak nagy erővel bírnak, identitásformálóak tudnak lenni. De ahogy a későbbiekben hangsúlyozni kívánom: ezek csak jelenségek, amikkel együtt élek, de nem a személyiségem alkotóelemei. Hiszen a hipermobilitás és neurodiverzitás tágabb dolog annál, amit én megélek, és az, hogy ki vagyok én, mint Johanna, több dologból áll a hEDSnél, POTSnál, AuDHDnél.

Illetve ezek a látószögek szemüvegek, amiket magunkra veszünk. Ebben a dolgozatban a tudomány és egészség, fizikális és idegrendszeri felépítés és a táncművészet, táncos lét szemüvegén keresztül szemlélem saját magamat és ezeket az éveket, amiket eddig eltöltöttem a kortáránc akadémiái szintű tanulása során.

4. Utam a diagnosztikával

4.1. EDS/hEDS kapcsán

Ezt a témát a Budapest Cirkuszművészeti és Kortárástánc Főiskolán kezdett tanulmányaim elejéről kezdve mesélném el. Az egyik mobility órán, amit Kulcsár Vajda Enikő tanított, hallottam először az iskolában a hipermobilitás fogalmáról. Vele beszélünk arról, hogy a testem milyen fizikai adottságokkal rendelkezik, és ő javasolta, hogy többet kellene erősítsek, mint nyújtsak, mert nagyon instabil és mobilis vagyok.

Szintén az iskolai tanulmányaim elején találkoztam Simon-Hatala Boglárkával, először úgy, mint az anatómia (Body and Health Awareness) órám tanára. Egyik óráján az ízületi mozgásterjedelemről beszélünk, ahol ő pont rajtam mutatta be azt, hogy mennyi lenne az a tartomány, amiben egy ízület mozogni tud. Esetemben ez több volt, és ekkor ő is megemlítette, hogy ezt az ízületi jelenséget hipermobilitásnak hívják.

Ezek érdekes, de mellékes információk voltak akkor számomra. Először én is azt gondoltam, hogy ez esztétikai előnyöm a tánc világában, míg lassan később a fájdalmak és sérülések után rájöttem, hogy mégsem csak egy egzotikus partytrükk, amivel elismerést válthatok ki.

Pár tanártól azt a segítő mondatot is hallottam, hogy ne nyújtsam ki a könyökömet teljesen, mert nekem „kiáll”, és az veszélyes négykézláb támaszban. Gyerekként is észleltem már dolgokat a testem mássága kapcsán. Akkor nagyon büszke voltam arra, hogy pillangó ülésben a maximálisan csípőből nyitott helyzetben is leérnek a térdem a földre és teljesen előre tudok hajolni úgy, hogy a hasam és a mellkasom is a földet éri.

De a főiskola első évében már nagyon zavart, hogy nem tudok lenyújtani úgy, mint szerettem volna. Éreztem az izmaim feszességét a napi tréningek miatt, de nem tudtam elérni azt, hogy ez az érzés megszűnjön, vágytam a megkönnyebbülésre. Sok olyan pozíció volt, amiben a többiek nyújtottak, de én azokban csak pihengettem, nem éreztem semmit.

Enikő mobility óráin kezdtünk el foglalkozni aktív nyújtásokkal, amiket ő nagyon javasolt nekem. De akkoriban még nehezen tudtam érzetben elkülöníteni azt, amikor az izom éppen dolgozik és attól feszes, vagy valami ott eleve nem komfortosan feszül, és ezért ezeket a nyújtásokat nem szerettem először, úgy kódoltam be, hogy kényelmetlen. Hisz’ nem mindegyikhez volt meg a kellő izomerőm, vagy ezekben az aktív nyújtásokban nem tudtam, hogy melyik izmot és miért kell hozzá használnom. Nem értettem a párhuzamos izmok működését sem, aminél, ha az egyiket aktiválom, akkor a másik elernyed.

Táncos tanulmányaim elejétől jelen voltak a nehézségeim a mozgástanulással, sérülésekkel, és sok más olyan jelenséggel, amikre később fény derült. Ezeket menedzseltem, kutattam, igyekeztem rá saját forrásból megoldásokat találni.

Második tanév elejétől viszont változás állt be, sajnos negatív irányba. Elkezdett fájni a hátamban egy sáv. Az a fajta fájdalom, ami onnan eredt, még ismeretlen volt számomra. Nem tudtam, hogy mi az oka. Nem volt egy hirtelen mozdulat, hogy váratlanul sérült volna meg a hátam. Ez a fájdalom nem szűnt meg se nappal, se éjjel. Próbáltam figyelni, hogy mi az, ami befolyásolja, enyhíti, és mi lehet az, amitől jobban fáj. Voltak könnyebb napok, amikor csökkent a fájdalom mértéke, de nem tudtam logikus következtetést levonni. Azt éreztem, nem csináltam aznap éppen semmit szignifikánsan máshogy.

A napi hétórás tréningben folyamatosan részt vettem, csináltam ezzel párhuzamosan az órákat. Viszont hatott rájuk: az improvizációm elkezdett nem arról szólni, hogy hogyan akarom én használni a testemet, hanem arról, hogy mozgás közben hogyan tudom lenyújtani azt a részt, ami fáj, és belelélegezni. A mozgásom más technikai órákon látszólag „energiaspórolósabb” lett, mozgástanulás közben is azon volt a fókuszom, hogy hogyan tudom a mozgássorokat úgy kivitelezni, hogy közben kevésbé fájjon az a terület. A balettóra volt az, ahol ez az állandó erős fájdalomban való munka a legnagyobb kihívást jelentette. Akkor számomra megszokott volt, hogy ezen az órán egy ponton, általában a rúdgyakorlatok végénél mindig kijönnek a könnyeim. A balett technika ismétléseken alapszik, és olyan elemekből áll, melyeket ha rossz anatómiai helyzetből hajtunk végre ismétlődően, az csak tovább nehezítheti a helyzetet.

Tanáraimtól olyasmi tanácsokat kaptam, hogy menjek el fürdőbe, próbáljak meg lazítani, hátha ezek segítenek. Minden nap bekentem mindenféle izomlazítóval (amikről később kiderült, teljesen máshogy hatnak egy hEDS érintettnél) a hátamat. Különböző típusú masszőröket jártam végig, próbáltam tőlük kérdezgetni, mi lehet a fájdalom okozója. De nem kaptam határozott válaszokat. Sokszor azt mondták, hogy biztos a sok táncolás miatt fáj. Sajnos akkor még azzal sem voltam tisztában, hogy nekem a hEDSsel másfajta fájdalomérzékelés jár. És azt is éreztem, hogy itt valami nincs rendben; csak azért, mert sokat táncolok, még nem kéne, hogy konstans erős fájdalommal éljek éjjel és nappal.

Ez a helyzet már kezdett az életem minden területére kihatni, ingerlékeny és türelmetlen lettem, nehezen tudtam elmélyedni dolgokban, folyamatos pihenésre volt szükségem. Mindemellett, mivel nem tudtam, mi az oka és mi segít, nem adtam meg magamnak a pihenést, nem akartam hagyni, hogy az iskolai tréningem és a magánéletem kárára menjen, mindent száz százalékon csináltam továbbra is.

A sok sírás, fürdőbe járás, kenegetés, masszíroztatás, mindenféle szomatikus kezelések után eljutott hozzám egy olyan információ, hogy a fizioterápia is egy olyan ág, ahol testi kezeléseket alkalmaznak. Mint utolsó reménysugár a testi kezelésekre kapcsán, elkezdtem keresni egy fizioterapeutát. Kiderült számomra, hogy a már fentebb említett Boglárka szakmája ez, így felkerestem őt. Ő arra hivatkozva, hogy a tanára is vagyok, továbbírányított a munkatársához, Geréby Fruzsinahoz.⁴

És innentől kezdett a történet szép szárra felfűződni. Fruzsina meghallgatva a tüneteim, megvizsgált és elmondta, hogy a tüneteim hátterében a hEDS áll. Ettől a ponttól indultam el azon az úton, hogy megtanuljam a testemet, a működését és igényeit, amely folyamat azóta is tart. A hátfájás eredője is tisztázódott: a felsőháti szakaszomnál, ahol a fájdalmat éreztem, a csigolyáim is hipermobilisak. Ezzel ellentétben az alsóháti szakaszom mobilitása meg kicsi. Ez a fajta gerincemre érvényes adottság okozta azt, hogy a felső szakaszt táncolás közben túlhasználtam, mindent onnan oldottam meg, ami hatalmas fájdalmat okozott. Ehhez lassan megtanultam a csípőkörüli izmokat aktiválni és megerősíteni, az alsóbb csigolyákat mobilizálni és a mozgásomba bekapcsolni; illetve figyelni arra, hogy a felsőháti szakaszomat csak abban a mozgásterjedelemben használjam, amiben az még nem jár fájdalommal. Azaz ne használjam a teljes, hipermobilitással elérhető tartományt.

Ezt a tudást a tánctechnikai órákon is szépen lassan beépítettem. És ezt az általam tapasztalt jelenséget is megértettem: a kompenzációs, izomfeszültség alapú hipermobilitás egy olyan állapot, amikor a túlzottan rugalmas ízületek miatt a test izmai folyamatosan dolgoznak a stabilitás fenntartásán, ami krónikus feszültséghez és fájdalomhoz vezethet (Rombaut). Ez a tudás más, általam tapasztalt izomfeszültségekre is hasznos volt, és speciális erősítésekkel tudtam dolgozni rajta.

4.2. A neurodiverzitásban való érintettségem kapcsán

A BCKF-en megkezdett táncos tanulmányaim előtt, a gimnáziumi és általános iskolai oktatásom alatt is már felmerült, hogy tanulási és szociális nehézségekkel küzdök, melyek kapcsán több kivizsgáláson is részt vettem. A gimnáziumom egy teljesítményközpontú versenyistálló volt, ahol zebraságom szintén nehézségeket hozott, hiszen nem rám volt tervezve az a rendszer. Ezt az intézményt el is kellett hagynom, mert nem tudtam tartani az iskola kereteit és haladásának tempóját, módszereiknek nem tudtam/akartam megfelelni, és nem tetszett, ahogyan a tanulók értékessége ezek alapján van megítélve. Sokkal több

⁴ Geréby Fruzsina gyógytornász, fizioterapeuta. EDS-t jól ismerő szakember, én hozzá járok rendszeresen. A dolgozatomban hivatkozok rá úgy, mint „fizioterapeutám”.

potenciált és értéket láttam magamban és társaimban annál, hogy el tudjam fogadni azt, hogy pusztán az iskolai teljesítményük alapján gondolkozzak róluk és magamról. Sok düh és kritika volt bennem a rendszer működését illetően, melynek megosztására nem volt tér, így közös megegyezés alapján elhagytam az intézményt. Sok címkét abból az időszakból hoztam magammal a tánctanulásomba is. Gondolok itt ezekre: „lusta, mert okos és nem csinálja, amit kéne”, „flegma”, „nem tud jól teljesíteni”, „csak a saját világában van”, „ha nehéz feladat van, abba biztos kudarcot vall”, „problémás tanuló”, „nem tiszteli eléggé a tanári autoritást”, „problémázó ahelyett, hogy a tanulmányaira fókuszálna”.

Ez a fajta stigmatizáltság nagymértékben jellemzi a neurodiverz nőket. Lényeglátásunk, szókimondó működésünk, másfajta tanulási igényeink, gazdag belső világunk, erős igazságérzetük, speciális motivátoraink mind-mind egy nem ennek kedvező keretben könnyen célpontjai tudnak lenni a címkék és stigmatizálás kialakulásának. Míg valójában ez csupa jó és olyan tulajdonság, ami rendkívül építő, és egy iskolát, pedagógiai módszereket fejlesztő tud lenni.

Ennek a gimnáziumnak az elhagyása után a tanulási nehézségeimet feltérképező vizsgálatokon nem történt meg diagnosztika. IQ tesztet csináltak és kompetencia területeket mértek, amik alapján kaptam egy papírt arról, hogy tanulási nehézségeim vannak, és több időt igénylek a dolgozatokra, és plusz segítséget bizonyos tantárgyakban, de ennél részletesebb diagnosztika nem volt.

Mikor elkezdtem a tánctanulással már nem mint amatőr foglalkozni, azt reméltem, ezek a nehézségeim nem fognak előjönni, hiszen mozgással foglalkozom, nem írott anyagokkal és számolással, és a BCKF értékrendje sem olyan, amiben a szorongásaim előjöhetnének.

Bátran belevágtam!

Első évben Újvári Milán floorwork óráján egy bukfenc volt az első dolog, amit sehogy sem tudtam kivitelezni. Milán azt feltételezte, hogy megeshet az, hogy babaként kimaradt nálam a kúszás, vagy a mozgásfejlődésemben egy szakasz, ami miatt az idegrendszer blokkolja ezeknek a mozgásoknak a végrehajtását, amiknél gurulok a földön. Ő hozta be először azt a meglátást, hogy ennek idegrendszeri vonatkozása lehet. Az akkori mentorom⁵ azt javasolta, hogy bízzak az iskola rendszerében, sok inger ér itt az órák alatt, ami elég lesz a fejlődésemhez, nem szükséges az iskola mellett idegrendszer fejlesztő

⁵ Az első tanévben Angelus Iván volt a mentorom. Iván táncos, színész, koreográfus, rendező, művészpédagógus, színházi ember. Az ő szervezésében jött létre az Új Előadóművészeti Alapítvány, valamint alapítója a főiskolámnak.

gyakorlatokat is csináljak és fejlesztő szakemberhez járok. A szoros időbeosztásunk ezt el is döntötte. Bár akkor már sejtettem, hogy valami idegrendszeri működés nehezíti a mozgástanulásomat, nem helyeztem rá nagyobb hangsúlyt.

Később, mikor már tudtam a hEDS-ben való érintettségemről, kiderült számomra, hogy ez a genetikai állapot járhat azzal is, hogy valaki érintett a neurodiverzitás témakörében, lévén hogy az idegrendszer is kötőszövetes felépítésű. Innentől kezdődött a kutakodásom, amiben információkat szereztem az *Alapfogalmak tisztázása* című fejezetben leírtakról. Simon-Hatala Boglárkával való diploma-konzultációm során jött szóba az AuDHD kifejezés, melynek segítő eszközei számomra is hasznosak voltak, és az erről szóló szövegeket olvasva látva éreztem magam.

Hivatalos, papíralapú diagnosztikában nem volt részem. Dolgozatomban itt felvetném azt a kérdést, ami tudományos körökben is folyik a diagnosztika szükségességének kapcsán, mely az ableism/épségizmus gondolatán alapszik.

Ableism (magyarul **képességelvű diszkrimináció**) egy olyan társadalmi jelenség, amely a fogyatékossgal élő embereket hátrányosan megkülönbözteti és marginalizálja. Az ableism olyan előítéletekből, sztereotípiákból és struktúrákból ered, amelyek azokat az embereket, akik nem felelnek meg a társadalom „normális” vagy „elfogadott” képességideáljának, alacsonyabb értékkel ruházzák fel. Ez a diszkrimináció lehet fizikai, pszichológiai, vagy akár jogi szintű is, és kifejeződik a társadalmi interakciókban, a munkahelyeken, az oktatásban, a közlekedésben vagy az egészségügyi rendszerekben. Az ableism tehát nemcsak az egyének közötti előítéleteket jelenti, hanem a társadalom struktúrái, politikai döntései, valamint a fizikai és szellemi környezetek is gyakran hozzájárulnak a fogyatékossgal élők hátrányos helyzetéhez. Az ableism elleni küzdelem célja az inklúzió és a társadalmi igazságosság előmozdítása, valamint a fogyatékossgal élők jogainak és lehetőségeinek biztosítása minden szinten (Grue).

Tehát: segít nekem az, ha diagnosztizálva vagyok, vagy diszkriminációnak teszt ki? Ha azok az eszközök és működésmódok, amik az autizmus és ADHD határán élőkre igazak, nekem tudnak segíteni és tudok hozzá kapcsolódni, akkor én miért ne tehetném, hogy kapcsolódok? Ha orvosi segítségre van valakinek szüksége, ott hasznos a diagnózis.

4.3. Diagnosztizáció előnyei és hátrányai

Felmerült bennem a kérdés a főiskola harmadik évében: segítette volna az utamat az iskolában, ha diagnosztizálva érkezek? Ha az iskolába való felvételimkor be tudok papír

alapon mutatni egy nyomtatványt arról, hogy diagnosztizálva vagyok a hypermobil Ehlers-Danlos szindrómával és specifikusan érintett vagyok az autizmus és ADHD határvidékén létező AuDHDban? Ez könnyen vezethetett volna stigmatizációhoz és kivételezéshez.

Ellenben az, hogy ez papír alapon alátámasztja az én megéléseimet, tudott volna vajon abban segíteni, hogy akár az ösztöndíj rendszerben megjelenjen? Ezzel az állapottal élni költséges. Ahhoz, hogy egy ilyen intenzitású, a testet magas szinten igénybe vevő képzésben egészséges határokon belül tudjak részt venni, szükségem van egy hEDS-ben informált és tájékozott szakember (esetemben egy fizioterapeuta) folyamatos jelenlétére. Ezek a kétheti/havi rendszerességű kezelések és vizsgálatok, amik elengedhetetlenek ahhoz, hogy a képzést csinálni tudjam, nincsenek állami finanszírozási rendszeren belül, ezért saját magam kell rá előteremtsem a fedezetet.

Az állapotomra jellemző az is, hogy tünetek különböző területeken, folyamatosan, egyszerre vannak jelen. És ezeknek a tüneteknek az okait kideríteni sokszor hosszú hónapokig is elhúzódhat az egészségügyi rendszerben. Illetve az orvosok többsége nem kapott képzést az EDS-ről, Magyarországon még nincs jelen az orvosi világban, és nem része sok esetben az oktatásuknak. Ebből adódóan sokkal nehezebb az EDS által elvárt komplex testszemléletű, okokat és okozatokat átlátó, kitartóan a dolgok eredőjét kereső orvost találni az állami rendszerben.

Az EDS-specifikus/tudatos orvosok száma limitált, és leginkább magánrendeléseken vehető igénybe, ami úgyszintén önköltségesek.

Ezeket összegezve jól látható, hogy a tünetek, amikkel élek, egy folyamatos orvosi jelenlétet hoznak az életembe, ami költségekkel jár. Ebből adódóan hasznosnak látom, hogy egy ebben érintett tanuló tanulmányai alatt az intézménytől is támogatást kaphasson. Ez által felhívva a figyelmet arra, hogy ez igenis egy krónikus állapot, disability, ami sok hátránnyal és plusz kiadással jár az érintettnek. A támogatás formája lehet akár ösztöndíj az egészségügyi állapotról tekintettel. Vagy egy képzett fizioterapeutával való együttműködés kialakítása az iskola és a szakember között, hogy támogatni tudják az érintett tanulókat.

Az alábbiak személyes ötletek, amik segíthettek volna a tanulmányaimban. Illetve egy művészeti-oktatási intézménynek is előnyére válhat, ha nem ableism szemléletű, azaz nem előítéletes és diszkriminatív, hiszen az inkluzivitás új helyzeteket hoz, melyek által új megoldások születhetnek a mozgástanítás terén, a táncpedagógusokat új, gyümölcsöző szakmai kihívás elé állítva. A közösségépítésre is pozitívan hathat, ha a közösség tagjai minél változatosabbak, és ez a többszínűség pozitív értéként van megjelenítve. A különböző

működések és az azok ellenére való összetartás, egymás megismerése fejlesztheti egy csoporton belül az empátiakészség erősödését. A neurodiverz tanulók sajátos működése hathat felszabadítóan társaikra, mutathat be alternatív megközelítéseket kreatív feladatokhoz, és gazdagíthatja társai gondolkodását és művészeti eszköztárát is. Egy jó baráti és szakmai közösség hatalmas erőforrás egy fiatal táncművész számára, biztonságérzetet adhat, és a biztonság a táptalaja a kísérletező, kreatív oldalunknak, önbizalmat és társaink felé való bizalmat ad. Ezáltal is tud egy művészeti–oktatási intézmény stabil alapokat adni tanulóinak számára, mely szakmai sikerre viheti őket, s ezáltal az intézményt is.

5. Miért táncolok? – neurodiverz szemszögből

Kíváncsiságom mélysége, érzékenységem, konstans ábrándozásom és megkérdőjelezésem, – és a kielégíthetetlen éhségem afelé, hogy megismerjek és megértsek dolgokat –, nem tükröződött vissza a szélesebb kultúrában és társadalomban, még az akadémián sem. Olyan üzeneteket kaptam, hogy ne kérdezzek túl sok személyes kérdést, ne beszéljek túl sokat, ne adjak le esszé hosszúságú monológokat filozófiai témákban. (Nerenberg 4)

A fentebbiekben leírt, Nerenberg ADHD-ra jellemző, széleskörű érdeklődését és ekörüli működését bemutató részt azért idéztem, mert ez egy általam is tapasztalt jelenség volt. Mikor az életemben elérkezett az az idő és kiváltság, hogy választhattam, mit és hol szeretnék tanulni egyetemi szinten, akkor több opció volt a fejemben. Mély érdeklődésem volt a társadalmi folyamatok, emberek között lejátszódó látványosabb, és akár észrevétlenebb jelenségek és dinamikák felé. Nagyon érdekelt az emberi lét és az emberek személyiségének komplexitása. A világban létrejövő egymásra hatások, az emberiséget érintő kisebb és nagyobb folyamatok. Szerettem az alapfogalmaknál általam említett szemüvegeket váltogatni és különböző nézőpontból vizsgálni dolgokat. Ezek alapján felvetődött, hogy szociológiát, pszichológiát, kulturális antropológiát, filozófiát és ezekhez hasonló területeket válasszak a továbbtanulásomra. Erős vágy volt bennem arra, hogy ne csak gondolkozó, de cselekvő is legyek. A szociális munkás pálya is megfordult a fejemben.

De valami hiányzott. Azt éreztem, hogy én nem tudnék egyetemi padokban ülni hosszú órákon át. Valami olyasmire vágyom, ami részvételibb, amiben jobban jelen kell lenni mindeneddel együtt. Amibe a testem is bevonható.

Azelőtt nem sokkal találkoztam először a kortárstánccal. Nem tudtam feltétlen megfogalmazni akkoriban, hogy mi, de valami elemi szinten vonzott benne. Elkezdtem egyre többet és egyre különbözőbb módokon kapcsolódni a saját és mások testéhez. Bővült a testi kifejezőmódom tárháza.

Találkoztam olyan szomatikus hozzáállásokkal és különböző testszemléletekkel, ahol az emberi test nem csak egy anatómiai tömegként van bemutatva, hanem egy helyszínként.⁶ Ahol és amiben ezt a földi életünket megéljük, és velünk van születésünktől halálunkig minden egyes pillanatban, a megélt emlékeink tárolóegysége is.

⁶ Például: *Ilan Lev Method*, illetve Bessel van der Kolk *A test mindent számon tart* című könyve.

Ez a fajta szemlélet rávilágított arra, hogy a test az, amin keresztül szeretnék a fentebb említett dolgokkal foglalkozni. Társadalmi folyamatok, emberek közti dinamikák mind lecsapódnak azon, ahogy és amire valaki a testét használja, ahogyan mozog vele, jelen van benne, azt prezentálja és viszonyul hozzá. A test a humán antropológia egyik legjobb kutatási helyszíne.

Cselekvésvágyamra, a tenni akarásra válaszolt az, hogy a tánccal nemcsak mint alkalmazott táncművészettel foglalkozzak, hanem az alkotói szemlélet is teret kaphasson. Hiszek abban, hogy a művészet és az alkotás tud egy annyira fontos cselekvői és aktív eszköz lenni, mint egy szociális munkás tevékenysége. Ehhez persze fontos megtalálni a választ a kiknek, hol, mit és miért kérdésekre.

Végülis a BCKF kortárstánc szakára adtam be a jelentkezésemet, ahova felvettek. Szemléletmódomban ezek az iskola előtt megfogalmazott értékek jelen voltak az iskolai éveim alatt is. De ahogy Nerenberg is említi, ez a fajta széleskörű, de elég specifikus érdeklődés bár támogatott volt az iskola kereteiben, mégis volt, hogy akadályként éltem meg. Azt a mondatot, hogy „ne agyalj annyit”, sok formában megkaptam tanulmányaim alatt.⁷ Egy ideig azt éreztem, nekem inkább az alkotói vénám az erős, mert táncosként a technikai téren nehézségekbe ütköztem, viszont világokat felépíteni nagyon szerettem. Alkotóként azt éreztem, nem hátrány, ha sokat agyalok. Bakó Tamással, aki a szakom képzési vezetője, beszélgettem harmadik évben a diplomatémám kapcsán az elmúlt három évről, az ő szemszögéből. Megemlítette, hogy az alkotásaimban is látszik, máshogy érzékelem a teret, és van egy egyedi testmegélésem és testszemléletem, ami köthető a másként működéshez. Ha én koreográfusként alkottam, akkor a résztvevő táncosoknak mindig valami belső érzetek és folyamatok voltak mankóul a darabhoz, nem esztétikai vagy kötött struktúrára vonatkozó instrukciókat adtam. Jellemző volt az, hogy egy belső folyamatot és azoknak az állomásait mutattam be.⁸ Ahogy már említettem a mozgástanulás fejezetben, nekem ezek a belső képek, szálazás és fizikai érzetek mentén való munka volt az otthonos. A mozgástanulási eszköztáram megjelenik az alkotói módszereimben, alkotásaimban is.

A kortárstánc műfaján belül alkotni azért volt testhezálló, mert ez a műfaj képes kevert érzéseket is megjeleníteni egyszerre, kevésbé egysíkú és absztraktabb. Az autizmus kapcsán él egy olyan sztereotípia, miszerint az autisták nem tudják értelmezni a kevert érzéseket. Az

⁷ A főiskolában töltött három év periódusokra van osztva, és minden periódus végén a tanulók kapnak írásos visszajelzést a munkájuk kapcsán a tanároktól. Újvári Milán az első év első periódusában ezt írta: „Tetszik hogy pörögnek a gondolatok az elmédben, találjuk meg mikor kell őket lecsendesíteni vagy éppen ellenkezőleg, még jobban beindítani”.

⁸ Például: *Stációk* című darabom, melyben a hét résztvevő táncos a gyászfolyamat hét stációját jelenítette meg belső érzetek és képek segítségével.

igazság az, hogy csak nem engedi át magát ezeknek, mert nem tud távolságot tartani, és túlterheli. Szári Laura gyógypedagógus elmondása szerint, mikor kérdezi őket egy csoportos alkalom keretében, hogy mit éreznek, többen azt mondják, hogy semmit. Ez valójában azért van, mert nagyon sokfélét éreznek, csak azok nem sorolhatóak be könnyen az alapérzésekbe, mint szomorúság, düh, öröm stb.; ezek kevert érzések.

Én is egy jógával összekötött meditáció során jöttem rá az effajta működéseimre, mikor az oktató azt kérdezte, hogy mit érzünk éppen, és az hogy néz ki. Képtelen voltam szavakba önteni, amit éreztem, túl sok rétegzett dolog volt egyszerre. Tudtam hozzá viszont színeket kötni, ami a szinesztézia jelenségére utal. „A szinesztézia egy jól dokumentált, agyban történő jelenség, amikor az illető érzékelései »kereszteznek« egymást, például ha valamilyen hangot hall az illető, akkor lát mellé egy színt is; azaz az auditívhez társul egy vizuális inger is. (...) Sokaknál az autizmus, ADHD és szinesztézia együtt van jelen.” (Nerenberg 54)

Ezek alapján azt éreztem, hogy a kortáránc műfaja alkotóként is jó lehetőséget ad arra, hogy azokkal az érzésvilágokkal tudjak dolgozni, amik bennem vannak.

Harmadik évben már nem csak az alkotásban volt sikerélményem. A táncolás számomra két fő szempontból lett nagyon élvezetes. Mint kifejezési forma és expresszió, és mint kapcsolódási csatorna és nyelv. A szintén autizmussal élőkre vonatkoztatott sztereotípiák, miszerint nem tudnak kapcsolódni az érzéseikhez, szintén nem igaz. Intenzív az érzelmi megélésünk, emiatt a távolságtartás tud lenni egy védekező eszköz a kiegészítés ellen, ha azt éreznénk, hogy túlterhelődünk. Ezeket az intenzív érzelmeket, sok gondolatot sokszor a verbalitáson keresztül nehéz megjelenítenem. Ellenben a táncolást tudom csatornaként használni, ami felszabadító, hiszen előtte az volt az alapélményem, hogy nagyon érzek sok mindent, de nem tudom azt kifejezni. Erről Madeleine Milner, egy autista táncművész így fogalmazott: „Nem beszélhetek minden autista ember nevében, csak a sajátomban, de a koreográfia egy nagyon élő formája a kommunikációnak, és egy univerzális nyelv. Amikor koreografálok, az azért történik, hogy kommunikáljak, hihetetlen nagy célja van.” (Bress)

Továbbá nehezemre esett – a már említett kevert érzések miatt – megfogalmazni, hogy mi van bennem. A tánc önismeret is, segít nekem abban, hogy megértsem és definiáljam azt, hogy mit érzek éppen, aznap, abban az időszakban. Egy eszköz arra, hogy kapcsolódjak az érzéseimmel, és meg tudjam őket ismerni, határozni. Erre a táncon belül az improvizáció volt a legjobb terep. Abban sikerélményem is volt, melyet a fluid intelligenciában való magas eredményemhez is kötök. Ezt még tinédzser koromban vizsgálták, és a kitöltött IQ teszt eredményében voltak olyan területek, amik nagyon nehezítettek voltak, de a fluid

intelligenciában kaptam a legmagasabb eredményeket. A kapocs a fluid intelligencia és az improvizáció között az, hogy az improvizáció a rögtönzés művészete.⁹

Egy másik területen, kutatás alatt is előjött egy neurodiverz jelenség. Képzésünk testfókuszú, bár összevon sok más területet is. Lehetőségünk volt kutatni egy általunk meghatározott, mozgásalapú kérdést körbejárni, dolgozni rajta. Másodévben arra kerestem a megoldást, hogyan lehet a nézőket a tükörneuronok működése által megmozgatni anélkül, hogy ténylegesen elmozdulnának. Az volt a feltételezésem, hogyha én mint táncos ott a színpadon valamilyen folyamaton és fizikai állapoton valóban keresztül megyek, akkor a tükörneuronok segítségével a nézők is érezni fogják, amit a táncos átél. Kiderült, hogy a feltételezésem mögött a mirror touch nevű idegrendszeri működés volt. „A szinesztéziának egy specifikus változata a *mirror touch szinesztézia*, aminél az ember érezni tudja, amit a másik érez szimplán csak az által, hogy megfigyeli őt.” (Nerenberg 66) Én ezt egész életemben tapasztaltam, és alapvetésnek gondoltam, hogy mindenki így érzékel.

⁹ A fluid intelligencia azt mutatja meg, hogyan értjük meg és hasznosítjuk az új információkat, vagyis az újszerű feladathelyzetekben nyújtott teljesítményt méri. Egyfajta találékonyságot, vagy out of the box gondolkodást jelent, azt mutatja hogyan tudunk elrugaszkodni a tanult sémáktól, vagy épp rögtönözni, és hogyan ismerünk fel mintákat. Ez főleg akkor jön kapóra, ha valami olyan ismeretlen szituációban találjuk magunkat, amire nincs korábbi tapasztalatokból származó megoldásunk, így gondolkodási sémánk sem. Bővebben itt olvashatsz róla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3177863>

6. Utam a mozgástanulással

6.1. Élményem, megélésem és utam a mozgástanulással

Ebben a fejezetben szeretném bemutatni az utam a mozgástanulással, amibe beletartozik az, hogy hogyan viszonyulok a kötött mozgások és az improvizáció közti különbségekhez, hogy miként fordítottam le a testemre a feladatokat, hogyan és mit figyelek egy órán a tanulás során. Arról is írok, hogy milyen módszereim voltak kezdetben arra, hogy segítsen magam a tanulásban, az ön- és helyzetismeretem fejlődésével milyen eszközöket szereztem magamnak. Azt is bemutatom, hogy egy konkrétan megfogható technikában, mint a balett, hogyan alkalmazom azokat az eszközöket, amik nekem segítenek, amikre több éves tréning alatt jöttem rá. Írok itt a propiocepció, azaz térbeli tájolóással kapcsolatos nehézségeimről is.

A mozgástanulással való utamat a táncművészet területén először a balett-technikán keresztül indítottam el, kisgyerekként. A balett-tanulásom hosszú éveken át csak hobbi volt, sose gondoltam rá másképp. Ebből adódóan én ott nem találkoztam elvárásokkal, nem éreztem nehézségeket a mozdulatok megjegyzése terén vagy a térbeli tájolóásban. Koreográfiákat is adtunk elő, de gyerek hobbítáncként ezeken sem volt semmilyen elvárási rendszer, így pusztán élvezet és kedvtelés volt.

A kortárástáncal való első találkozásom az akkor még Budapest Kortárástánc Főiskola néven futó táncművész alapképzés felvételi előkészítő kurzusán történt 2018-ban. Akkoriban még nem állt szándékomban semmilyen főiskolai felvételi, csak érdekelt, hogy mi az a kortárástánc. Ennek keretében részt vettem Takács Ramóna óráin, ahol sok kreatív, játékos, mozgásokat kompozícióvá összefűző gyakorlatot csináltunk, aminek a kötetlenségét nagyon szerettem. Ellenben volt olyan, hogy az óra keretében az őáltala összerakott, térben haladó mozgássorokat/kötött koreográfiákat csináltunk, amivel már meggyűlt a bajom. Mivel ott nem volt vele céloom, amatőr óra volt, élvezet miatt jártam csak az elején, ezért el se vártam magamtól, hogy képes legyek megcsinálni ugyanúgy a feladatokat, mint azok a társaim, akik már régóta foglalkoztak kötött anyagok megtanulásával.

Ez a fajta mentális szabadság helyet adott a kíváncsi megközelítésnek. Ramóna a mozdulatokat lekövette hangosan kiadott hangeffektekkel, amik segítettek megérteni egy-egy mozdulat dinamikáját, minőségét és hosszát. Mikor frontálisan néztem, nem tudtam megjegyezni, nem tudtam a mozdulatokat összekötni egymással és összepakolva őket sorrendben kivitelezni. Viszont a zenét hallottam és a hangeffektek által értettem, hogy hol és hogyan kell bizonyos zenei pontokba megérkezni, és milyen minőségű az a mozgás, amit épp

csinálunk. Így mikor azon volt a sor, hogy a kötött anyagot kis csoportokban megcsináljuk, sokszor lestem a többieket, és az segített, ha őket tudtam követni, de a mozdulatokon nem gondolkoztam közben. A zenének általában voltak olyan sarkalatos pontjai, amik össze voltak hangolva a mozdulatok hosszával. Azokban mindig pontos voltam. A fejemben ezek a pontok voltak meg mint kapaszkodók, és a maradék részt improvizáció által kötöttem össze abban a minőségben mozogva, amit megértettem a hangok által.

Ez az eszköz, amit Ramóna használt a hangkiadással, később nekem is bevált, a mai napig használom. Olyannyira, hogy hat évvel később is, egy projekt keretében megkaptam az egyik táncos társamtól a kérdést, hogy „Te miért sutorogsz?” Ramóna így írt erről az általam diákként megtapasztalt és bevált jelenségről a saját, tánctanári MA szakdolgozatában:

A táncóráimon szeretek hangutánzó szavakat használni. Ez egy kialakult szokás, segít nekem is miközben tanítok egy új mozgássort. Miután többször elmagyaráztam és megmutattam, úgy gondolom, hogy ezek a hangok segítenek megformált szavak nélkül a mozdulat jellegének, dinamikájának, töltöttségének a megértésében. Illetve hozzásegít ahhoz is, hogy a sorrendet könnyebben megjegyezzék, hiszen a hanghatások kötődnek egyes mozdulatokhoz. (45)

Ezek a fajta pedagógiai módszerek segítették a mozgástanulásomat. Az ő óráin beleszerettem mindenbe, ami a testtel való foglalkozást, együtt táncolást, kreativitást, önkifejezést érintette. Azt éreztem, hogy többet és többet szeretnék belőle megtapasztalni. Ez az éhség eljuttatott arra a felismerésre, hogy szeretnék valamilyen táncos egyetemen tanulni, hiszen ott ezt majd egész nap csinálhatom. Ismerve hiányosságaimat a konkrét technikák kapcsán, beiratkoztam a BailArt Táncstúdió OKJ-s rendszerű kortárstánc képzésre.

Itt nagy volt az átfedés a színházi/musical táncos képzéssel is, emiatt nagy fókusz volt a különböző technikák tanulásán, az improvizáció szinte alig jelent meg az órarendünkben. Tanultam ott Graham- és Limón-technikát, jazz tréninget, musicalekből koreográfiákat, balettet. Itt már megfogalmazódott, hogy közülünk többünknek célja a professzionális képzés. Ez számomra adott egyfajta nyomást, hogy itt már tudnom kéne megcsinálni az órai anyagokat és nincs rendben az, hogy kilógok. Nyilván az anyagokat nem rögtön kell tudni, hiszen épp tanuljuk, és azért vagyunk ott. De a többiek tempójához képest lassabban, kevesebbet tudtam egyszerre megjegyezni. Ott ez egy folytonos szégyenérzést okozott, amit azzal próbáltam palástolni, hogy azt hangsúlyoztam erősen magam és mások számára, én csak az improvizációban vagyok jó, de nem is baj, mert engem az érdekel, a technikákat csak azért tanulom, mert kellene az egyetemhez.

Sokat kérdezősködtem akkoriban olyan emberektől, akiknek a véleményére különösen is adtam, hogy szerintük mire jók a kötött mozgások és maguknak a tánctechnikáknak a tanulása. Akkoriban hallottam azt, hogy a technika okosítja a testet, segít abban, hogy jobban értsd a testedet, és tudd arra használni, amire szeretnéd, kinyitja azt. Akkoriban rettegtem az ellenkezőjétől, hogy bezárja. Sok táncost láttam, akik mikor szabadon, maguktól mozoghattak, a testük a tanult jellegzetes technikák mozgásvilágát használták, azoknak az elemeit hozta fel a testük.

Ettől rettegtem, mert nagy becsben tartottam azt, hogy a testem „magától” mozog, nincsenek benne még tanult minták, ezáltal nyers és zsigeri tud maradni. Azt hittem, ezek az elemek és a tudás, amit szerzek a konkrét technikák által, be fognak rendezni egy kánon által előírt esztétikai dobozba, ahol a testem már nem a saját maga történetét fogja mesélni, hanem csak végrehajtója lesz mozgásoknak, amit mások teste valamikor kitalált.

Később azonban rájöttem, hogy a technika nem kizárólagosan csak a kötött, lejegyzett órák anyaga lehet. Az is egy technikai tudás, hogy hogyan tudod a testedet érzelmek és állapotok expresszív csatornájaként használni magadtól, szabad mozgás közben. Ahogyan én összekötöm magamnak a testrészeim közötti kapcsolatokat, az a láthatatlan és testérintetlen alapuló térkép, ami bennem van és ami alapján rendezem a testemet, miközben táncolok, az is hívható technikának.

A technikáktól való félelem tehát abból eredt, hogy a kudarcom egyik fő helyszíne volt. Itt tanultam meg akkoriban magamról a tánc területén azt is, hogy „Velem valami baj van, hiszen mindenki másnak megy. Nekem miért nem?”

A Főiskola első évében ez a félelmem, ezzel való küzdésem erősen jelen volt. Bakó Tamás óráján, ahol – bár lazább keretek között, de konkrét mozgássorokat, diagonál haladásokat tanultunk – olyan helyzetekbe ütköztem, hogy egy kar-láb összehangolásán alapuló haladó gyakorlatnál sehogy nem értettem azt a fajta testben való összekötést, koordinálást amit a tanár megajánlott, ellenben véletlenül más összeköttetéseket találtam, amikkel úgyszintén tudtam haladni, csak nem úgy nézett ki teljesen, mint az alapfeladat. Mikor a tanárain kipróbálták, amit én csinálok, hogy segítsenek megérteni, hogy hogyan kellene csináljam, általában azt összegezték, hogy én egy „nehezebb verziót csinálok, lehetne ezt sokkal egyszerűbben is, ez sokkal egyszerűbb”. Természetesen itt is azt éltem meg, hogy nekem az egyszerű sem megy, és nem igaz, hogy megint mást csinál a testem. A belső megélésem eközben az volt, hogy nagyon igyekszem, és mindennel azon vagyok, hogy ugyanúgy nézzem ki a mozdulatsor. Néha megengedtem magamnak, hogy egy szabadabb szemlélettel nézzek erre, mint az akadémia előtt: elég, ha valamennyi megvan, és rendben van

az, ha a közte lévő mozdulatokat csak improvizálom. De sajnos itt már nagyobb nyomást éreztem, nehezebb volt engedékenyebben hozzáálljak.

Kováts Tibor, az egyik balettmesterem, ha máshogy kötöttem össze mozgásokat, csak nevetett és kedélyesen azt mondta, hogy „Johanna, te kis koreográfus”. Hiszen újító volt, amit csináltam. Megmaradtam a kereten belül, de más mozdulatokkal kötöttem össze. Még akkor is, ha a célom az volt, hogy ugyanúgy nézzen ki.

Ez azonban engem először szintén szorongással töltött el. Félttem, hogy az iskolán belül kialakul rólam az a kép, hogy én biztos koreográfus leszek, mert az alkotói és kreatív vénám erős, de táncosnak nem vagyok a legjobb. Nagyon szeretek alkotni, de nem akartam ezt a kizárólagosságot. Ezt harmadik évre sikerült leküzdjem, ott én főként alkalmazott táncos szerepben voltam, sok sikerélménnyel.

Egy fontos és pozitív élményem volt a fentebb leírtakkal kapcsolatban az, amikor második évben Bakó Tamás, egyik tanárunk és szakom képzési vezetője felkért egy apróbbnak tűnő, de számomra nehezebb feladatra. A főiskola kortárstánc szakára felvételizőknek, akik az iskolába jelentkeznek, át kell írniuk több szempont alapján egy koreográfiát, videóról. Ezen a videón eddig mindig Tamás volt rajta, de felkért rá, hogy tanuljam meg vele ezt a koreográfiát és vegyünk fel engem erre a videóra őhelyette. Két alkalommal dolgoztunk együtt, a harmadikon felvettük. Itt ismét igyekeztem, hogy ugyanúgy csináljam a koreográfiát, ahogy ő nekem betanítja, de megint megtörtént az elkerülhetetlen: mozgásokat máshogy kötöttem össze.

Ezúttal viszont nem egy órai helyzet volt, ahol az a cél, hogy a tanuló mindenképp ugyanazt csinálja, mint amit a tanár mutat. Így Tamás nem utasította el ezeket a „félresikerült” megoldásokat, hanem azokat beépítettük elemekké és úgy mentünk tovább a koreográfiában. Ez a helyzet, ahol a koreográfia ráépült a saját megoldásaimra, sokkal könnyebbé tette a mozgásanyag megjegyzését is, organikusnak éreztem.

Tamás elmondása szerint így egy új koreográfia lett, de a régi keretben maradva. Frissülést hozott. Ezáltal talán jobban látható, hogy a mozgáshoz, mozdulatok összekötéséhez való sajátos viszonyom tud újító lenni, ha arra van tér.

6.2. Módszereim, amikkel próbálkoztam, és eszközök, amik segítettek

Mielőtt tudatosabb lettem volna afelől, hogy hogyan működöm, milyen körülmények segítenek, azelőtt is már voltak módszerek, amikkel próbálkoztam a mozgástanulásom fejlődése kapcsán.

A főiskola első évétől kezdve folyamatosan próbáltam megfejtetni, hogy én hogyan tudok fix mozgásokat megtanulni másoktól. Angelus Ivánnak, aki abban az évben koreografált minket,¹⁰ volt egy ilyen metódusa a tanulásra: valaki a táncosok közül megcsinálja a lefixált, számolásból álló motívumát, amit kitalált, és a többieknek meg kell tanítsa. Míg ő megmutatja a fix mozgást, a többiek nézik és megfigyelik. Aztán rögtön utána, a betanító táncos nélkül próbálják meg megcsinálni ugyanazt. Ott megfigyelhetted tanulóként, hogy mit figyelsz. Abból megértettem, hogyha mozgást kell tanuljak, akkor a dinamikák a kapaszkodóim.

Szintén első évben írtam fel magamnak a következőket: „Sokkal könnyebben tanulok úgy mozgást, ha nem frontálisan nézem a tanárt, és nagyon akarva, hanem kissé oldalról a testem által olvasva a mozgásának dinamikáit, amit hangeffektekkal magamnak lekövetek”.

A dinamikákon kívül a térbeli tájolást is fontosnak éreztem. Mihez képest, hol vagyok? Mielőtt még tudatos lettem volna ebben, mikor bementem egy számomra ismeretlen térbe, az első dolog, amit megfigyeltem, azok az emberek és a színek voltak. Az interakciók érdekelték, viszonyulások, kapcsolatteremtés emberek között. Elkezdtem azonban trenírozni azt, hogy mérjek, mint egy mérnök, mikor szemügyre veszek egy teret. Hol vagyok benne, mihez képest, mekkora távolságok vannak stb. Ez a tudatos figyelem segített tánctanulás közben is tájolni a testemet a térben.

A mozgástanulásomnak fontos eszköze volt az általam „szálazásként” megfogalmazott, a testben lévő kapcsolatokat használó módszer is. Szálazás alatt egy olyan testtudati állapotot értek, ahol a figyelemmel tudatosan követem a mozgást, ami a testemmel történik, és testérzetek által összekötők meglévő izomkapcsolatokat, és ehhez igazítom a mozgásom irányát és vizuális élményét.

Ehhez Petrovics Sándor – aki a másodéven volt mentorom – hozott be egy fontos tanácsot: „Mikor órán figyelsz egy mozgást, ne azt nézd, hogy mit kell csinálni, és hogy amit kéne csinálni, az hogy néz ki kívülről. Hanem arra fókuszálj, hogy az emberi test hogyan van összerakva.” Ő a Vertigo Dance Company-ban szerzett tapasztalataiból osztott meg velem párat, főként olyan gyakorlatokat, amik arra szolgáltak, hogy összeköttetéseket megértsek a testemen belül, és ezáltal új idegpályák épülhessenek. Ez segítette a szálazás képességének kialakulását.

Az eszközeim kutatásának egyik helyszíne az órarendünkön belüli „egyéni munkának” hívott órásv volt. Naponta kaptunk 90 percet arra, hogy stúdióban gyakoroljunk és táncoljunk, úgy és amit mi szeretnénk. Azáltal, ahogy magamat próbáltam egyedül tanítgatni

¹⁰ Ez a koreográfia a *Kilences* volt.

ebben az időben, sok mindent megértettem arról, hogy milyen keretek között tudok a legjobban tanulni. Az alábbiakban leírom, hogy mikre jutottam.

Tantermi körülmények között egy órán, ha páros munka történik, vagy mozdulatsorokat tanulunk, vagy tréningezünk, számomra fontosak az alábbi dolgok:

- kiszámíthatóság,
- konkrét instrukciók,
- részekre bontás,
- türelem felém,
- lassúságra lehetőség,
- szabad légkör a kérdésre,
- biztonságérzet.

Ahhoz, hogy ezeket meg tudjam fogalmazni, fel kellett tennem azt a kérdést, hogy egy ideális világban hogyan tanulnék. Ha csak rajtam múlna, akkor hogyan tanulnék, hogyan szeretnék tanulni koreográfiákat. Mi segítene nekem?

Videóra felvenni a kötött mozgást, és arról megtanulni? Vagy ha közel vagyok a tanárhoz, miközben mutatja? Vagy ha ő személyesen ott van velem, és lépésről lépésre átveszi velem és kísér? Vagy ha leegyszerűsítsem magamnak a hallott instrukciókat, mintha valaki nem táncosnak, vagy egy fiatal gyereknek próbálnám elmagyarázni? Ezek közül mindegyikre igen a válasz.

Páros munkában, partneringben különösen fontos nekem a biztonságos kommunikáció. Ezt a *Medúza* című fejezetben is megemlítem (lásd Mellékletben), lévén hogy ott a projekt alapja az egymás súlyával való partnermunka volt. Ezekben a helyzetekben nagy kockázattal dolgozok, nagyon oda kell figyeljek, hogy hogyan és hova érkezik a súly, hogy ne sérüljek le a mobilis és instabilabb szerkezetemnek köszönhetően. Ehhez persze sok erősítés is szükséges. Illetve az, hogy ilyenfajta mondatoknak szabad tere legyen: „Most először csak lépjük le, mondjuk el együtt, hogy mi fog történni”.

6.3. Miből eredt a nehézségem?

A propriocepció adja meg azt a lehetőséget az embereknek, hogy anélkül tudjanak mozogni és tájolni magukat a térben, hogy nézniük kellene közben a végtagjaikat. Ez az érzék folyamatosan információt küld az agynak a végtagok helyzetéről speciális receptorok segítségével, amik az izmokban, ínokban, ízületekben és a kötőszövetben vannak. Ezek a receptorok folyamatosan jeleznek az agynak, ami biztosítja, hogy az ember mozgása gördülékeny, zökkenőmentes és koordinált legyen.

A hEDS-ben ez a propiocepció gyakran gyengébb. Az ízületek hipermobilitása és az abból adódó folyamatos mikromozgás és kilengés miatt ezeknek a receptoroknak meg van nehezítve a dolga, hogy helytálló visszajelzést adjanak az agynak a végtagok térbeli és egymáshoz képest való elhelyezkedésükről (Clayton). Ez tehát nehezíti a koordinációt, térbeli érzékelést, és a testrészeim egymáshoz képest való elhelyezkedésének érzékelését is.

Másik tényező az ADHD motivátorfaktorai. Ez a mozgástanulás témáján belül a konkrét koreográfiák és mozgássorok kivitelezésénél és megjegyzésénél merült fel. Bennem kialakult az, hogy én nem vagyok jó ebben. Aztán harmadik évben nagy felfedezésem lett: nem vagyok elég motivált, nincs meg az erős érdeklődésem, és ennek a testem is alárendelődik. Részt vettem addigra már kettő hosszú, koreográfusok által kreált, kötött mozgásból álló darabban. És semmi bajom nem volt a mozgás megjegyzésével és kivitelezésével. Ez gyanús volt, hiszen ezek hosszú és komplex darabok voltak.

Éreztem, most már nem igaz az, hogy „én ebben nem vagyok jó”. De nem értettem, hogy akkor miért van az, hogy egyes órákon vagy kisebb koreográfiákban még mindig kihívás a kötött anyagok megtanulása és megjegyzése. Kerestem, miben volt különleges akkor az a két darab. A kapcsot az jelentette, hogy mindkettőt organikusnak éreztem, szerettem csinálni, testhezálló volt, nagyon motivált voltam.

Az ADHD egyik motivátora az érdeklődés. Ha nem érdekel a dolog, akkor az nem termel dopamint az agyamban, amiből eleve kevés termelődik. És ennek a testem is alárendelődik, lankad a figyelmem, nem tudom áthidalni a propiocepciós nehézségeimet, mert nem akarom igazán.

Mióta erre rájöttem, igyekszem magamat olyan helyzetekbe hozni, ahol át kell küzdenem magam ezen. Azt remélem, ha azokban a mozgásokban is tudok találni olyat, ami képes motiválni, akkor már nem lesznek előttem korlátok a mozgástanulásban. Maga a kihívás is egy ADHD motivátor, így ezt jól tudom itt kihasználni.

6.4. Konkrét táncteknikák

A konkrét táncteknikákban való felfedezéseimet és hEDS-specifikus megéléseimet a balett- és a Graham-technika által fogom bemutatni. Itt fontos annyit megemlítek, hogy a táncteknikákat nem hipermobil testekre írták, ezért egyfajta hozzáigazítás mindig szükséges. Mai tudásunk szerint Martha Graham sem volt hipermobil, se José Limón, és sok más kortáránc-technikát kialakító táncos sem.

A balett olyan technika, ahol egy rendszeren belül kell táncolni, és idő, mire azt a rendszert megérti a táncos, de utána már sokkal könnyebb elhelyeznie magát benne. Itt a

mozgássorokat részekre bontom, és úgy pakolom őket egymáshoz, fokozatosan, melyik mozdulat mi után jön, a térben merre helyezkedek el közben, melyik testrészem és melyik oldalon fogja elkezdni a mozdulatsort. Ezek voltak a kapaszkodóim.

Magát a technikát könnyebben tudtam a testemre alakítani, ha belső képekben gondolkodtam. Például a pliét, amely egy térdhajlítás, én így instruáltam magamnak: lefele menet beleejtem a medencémet egy vízbe, és az közben lassan merül el, azaz ki lehet hozzá kapcsolni a gátizmot. Ellenben mikor leért a végére, onnan a talpakat tolom bele a talajba, és az hozza fel a vízből a medencémet, a gátizmaim segítségével. A pliének nemcsak a mechanikáját volt fontos megértenem, hanem azt is, hogy az én hEDS adottságaimat itt jól ki tudom használni. Izgalmas út felfedezni a tág csípőm lehetőségeit, amit ennek az állapotnak köszönhetek.

Ellenben az is fontos felfedezés volt, hogy az én második pozícióm kiforgatásának mértéke csak úgy lesz kényelmes, ha nagy. A balett világában idealizált a maximális kiforgatottság, így erre válaszul a kortárs képzésekben oktatott balett órákon nem erőltetik ezt, kisebb kiforgatottságot adnak meg célként. Ez egy jó gondolat, csak ha én abban a terjedelemben dolgozom, akkor fájdalom fog jelentkezni, az én anatómiámhoz pont a nagy és széles pozíciók alkalmasak.

Martha Graham táncteknikájában a mozdulatok pontossága mellett nagy figyelem van a mozdulatok mögötti szándékon és az ezáltal létrejövő dinamikákon. A Graham-technika egyik fő mozdulata a kontrakció, mely nagyban épít az alsóháti szakasz mobilitására. Nekem az a szakasz merevebb, sokszor lehetetlennek érződött ennek a visszatérő elemnek a kivitelezése. Ellenben ahogy a balettnél is említettem, a belső képek és az általuk keletkező érzetek alapján könnyebben tudok a testemnek technikákat tanítani. Lőrinc Katalin, a mi Graham-technika tanárunk, sokszor belső képek és intenciók által írt körbe egy-egy mozdulatot, ami nagyban támogatta a megértésemet.

Erről Lőrinc Katalin így jelzett vissza:

Nahát, Johanna, a meglepetések embere! A totál (de olyan, hogy hirtelen nem is tudom, mit tudnék ezzel kezdeni) ügyetlenség az egyik pillanatban, és a legeslegtisztább gesztusok a következőben. Egyetlen gyakorlat közben vagy képes a 0-10 skálán a legalsó és a legfelső értékek között váltani. Nem tudom, hogy ez nálad az értés (tehát, amit hallasz és látsz tőlem, annak az átalakítása egy testi érzetre és működtetésre) mozaikos jellege miatt van-e így, vagy más miatt. Néha olyan mozdulatot produkálsz, aminek egyáltalán semmilyen test-logikája nincsen, – aztán meg hozol egy olyat, ami a legmélyebben, legtisztábban felel meg az adott pillanatnak,

– pedig esetleg az pont olyasmi, amit a te testeddel nagyon nehéz jól csinálni. (Ilyen pl. a contraction: a te merev derékszakasoddal erre így csak azért vagy képes, mert igen mély belső erőt mozgósítasz.) Széttárom a karom, és nagyon kíváncsian várom, hogyan alakulsz majd.

Alapvetően ez a visszajelzés is jól összefoglalja a mozgástanulással való utamat. Miszerint maga a szándék túlmutat a test határain. Tehát bennem a szándék arra, hogy képes legyek megcsinálni olyan mozgásokat és megtanulni olyan koreográfiákat, amit szeretnék, azt eredményezte, hogy a nehézségek ellenére is addig kerestem, míg megtaláltam azokat a módokat, amivel sikerül.

7. Motivátorok és figyelem

7.1 Motivátorok és figyelem

Dolgozatomban szeretnék egy neurodiverz jelenségről, az ADHD idegrendszeri működésről is írni a tánctanulás szempontjából. Az ADHD-s emberek motivációs rendszere kicsit másképp működik, mint a neurotipikus embereké. Ez nem „lustaság” vagy „akarathiány” kérdése, hanem neurológiai különbség. Az ADHD-s agy figyelme nem „hibás”, hanem inkább szelektív és érzékenyebb a belső motivációra, illetve a nagyfokú figyelem fókuszának váltása elnyújtottabb.

A hagyományos értelemben vett motivációs modellek – amelyek külső ösztönzőkre, hosszútávú célokra és önszabályozásra épülnek – gyakran nem illeszkednek az ADHD-s egyének belső működéséhez. Ennek oka, hogy az ADHD-hoz kapcsolódó neurológiai eltérések, elsősorban az agy dopamin termelésének működésében mutatkozó különbségek, jelentős hatással vannak a motiváció és a figyelem szabályozására (Morsink).

Az ADHD fő motivátorfaktorai:

1. Érdeklődés vezérelte figyelem:

Az ADHD-s személyek figyelme sokkal könnyebben és tartósabban összpontosul olyan tevékenységek esetén, amelyek belső érdeklődést váltanak ki. Ezzel szemben az alacsony érzelmi jelentőségű, de kötelező feladatok esetén jellemző a gyors figyelemvesztés (Karalunas).

2. Sürgősség és időnyomás:

Az időérzékelés és a halogatás problémája az ADHD egyik alapvető jellemzője (Mette).

Ugyanakkor a közvetlen határidők vagy krízishelyzetek képesek aktiválni az idegrendszeri dopaminválaszt, ezáltal javítva a fókuszált munkavégzést (King).

3. Versenyszituációk és játékos elemek:

A versenyhelyzetek, valamint a feladatok játékosítása (pl. pontgyűjtés, kihívások, időalapú célkitűzések) szintén motiváló hatással bírhatnak, mivel növelik a feladat érzelmi súlyát (Mullins).

4. Újdonság és változatosság:

Az ADHD-s agy fokozottan érzékeny az új ingerekre. A monoton, ismétlődő feladatok gyorsan elvesztik motiváló hatásukat, míg a változatos tevékenységek segítenek fenntartani a figyelmet (Boot).

5. Azonnali jutalmazás:

A hosszú távú célok helyett az ADHD-s személyek esetében gyakran csak az azonnali visszacsatolás és rövid távú jutalom képes fenntartani a motivációt (Pretus).

Főiskolai tanulmányaimnak az első felében sok visszajelzést kaptam, amik bár a neurotipikus működéshez voltak viszonyítva, de fontosnak tartom őket megemlíteni. Arra utaltak, hogy nehezen tartom meg a figyelmemet órák közben:

„Nagyon szép vonalaid vannak, jól áll neked a balett! Fontos, hogy a koncentrációdát és a motivációdát folyamatosan fenntartsd. Amikor a figyelmed lankad, akkor a tested kicsit szétesik és a jó összkép veszít értékéből.” (Kovács Tibor balettmester, első év első periódus)

„Johanna, ahogy te is írtad a visszajelzésedben, én is úgy érzem, hogy nehéz a fókuszot megtartanod. De igazából sosem adtad föl, kifejezetten küzdőnek és kitartónak látlak. Keresed az extrákat a feladatokban és meg is találsz.” (Péter Petra, első év második periódus)

„Nagyszerű előadói karaktered van, de a fókuszodat élesen és stabilan kell fenntartsd. Néha elveszel valahol; mindig a jelenen kell tartsd a figyelmedet, máskülönben a dolgok veszélyessé válhatnak.” (Fülöp László, első év)

„Te táncolj, ne az idegrendszered! Ha érted mire gondolok.” (Újvári Milán, első év)

Sokszor tapasztaltam azt, amiket ők is leírtak. Nehéz volt koncentrálni, főleg a mozgástanulás, koreográfiákat tanulós órákon, ahol sok volt az álldogálás a térben, és verbális magyarázása a kötött anyagoknak, a valós mozgások közötti korrekciós idő volt a legnagyobb kihívás. Gyakran bambultam.

Koreográfiák tanulása terén is kialakult bennem az a mítosz, hogy nekem az problémás. Miközben valójában csak azokat a kötött koreográfiákat nehéz megtanuljam és megjegyezzem, amik nem váltanak ki egy nagyobb érzelmi érdeklődést bennem. És akkor nincs mi átlendítsen az eleve propriocepciósan nehezített mozgástanulásomon, mert nem vagyok motivált. Egy ADHD-ban érintett tanulónál nem feltétlenül működik az, hogy „csináld már meg, miért nem csinálsz”. Opciókat jó felajánlani, választási lehetőségeket. Nem kötelező feladatokat adni, aztán meg számon kérni.

Így most már igyekszek az ilyen koreográfiákban keresni olyan dolgokat, amik mélyebben érdekelhetnek és lelkesítenek. Ez visszahat arra, hogy mennyire tudok hatékonyan tanulni és fókuszálni.

Azokon a területeken, amikben viszont mély érdeklődésem van, sikereket érek el, és jó visszacsatolásokat kapok. Van egy másik neurodiverz jelenség, amit hiperfókuszának hívunk. Ez egy képesség, melynél az illető nagyon erősen tud hosszú órákon át, teljesen elveszve az

adott dologban koncentrálni erre a mély érdeklődésre. Emiatt nekem nagyon nagy a munkabíró és tehertűrő képességem olyan órákon, projektekben, előadásokban, amik felé erősebb vonzalmam van.

Maga a kortárstánc műfaja egy nagyon jó figyelem- és motivációfókuszú közeg, hiszen sokszor lehetőséget ad az ADHD-s tanulóknak arra, hogy saját testi tapasztalataikra, érzelmeikre és pillanatnyi impulzusaikra reflektálva vegyenek részt a tanulásban. A kortárstáncban sokszor dolgozunk improvizációval, ami lehetőséget ad az önkifejezésre és egy kevésbé kötött, nem előre meghatározott koreográfiát kell memorizálni, hanem mozgásötleteiket szabadon formálhatják. Továbbá a kortárstánc gyakran dolgozik különböző testérzetekkel, talajmunkával, dinamikai váltásokkal, ami multiszenzoros élményt kínál – ez a típusú szenzoros bevonódás hatékonyan segítheti a figyelem fenntartását.

A táncóra szerkezetének, tempójának és környezetének adaptálása kulcsfontosságú lehet az ADHD-s tanulók sikeres bevonásához. Az alábbi stratégiák bizonyulhatnak hatékonyak:

- Rövid, jól körülhatárolt szakaszok: a hosszabb koreográfiák feldarabolása kis egységekre segíti a figyelem fenntartását.
- Vizuális és auditív emlékeztetők: hangokkal vagy kézjelekkel kísért mozdulatok, vizuális kulcsok a térben.
- Mozgás közbeni tanulás: az információk statikus elmagyarázása helyett inkább mozgás közben, cselekvésen keresztül történjen a tanítás.
- Bemelegítés és levezetés fontossága: a strukturált óraelemek elősegítik a be- és kilépést a fókuszált állapotba.
- Pozitív megerősítés: az erőfeszítést, kreativitást értékelő pedagógiai hozzáállás kiemelten fontos az önbizalom fenntartásához. (Freeman; May)

Azóta sokat fejlődött a koncentrációm. Felismerem, ha kezdek elfáradni és elveszíteni a fókuszomat, és vannak már eszközeim arra, hogy visszaszerezem azt. Eszköztelenségből eszköztár lett.

7.2. Rendszerezés megtanulása, saját magam strukturálása

A főiskolai tanulmányaimat az AuDHD jelensége is befolyásolta, ennek leírását az *Alapfogalmak tisztázása* című fejezetben meg lehet találni.

Az iskolai rendszerben, és egy önmaga munkájáért felelősséget vállaló táncosnak fontos, hogy legyen jó érzéke ahhoz, mire osztja be az idejét és hogyan tervezi meg a napjait, ezáltal is nyomon követve azt a folytonos változást, amiben táncművészként benne van.

Alkotóként is fontos az, hogy hogyan rakom struktúrába a gondolataimat úgy, hogy azok közérthetőek legyenek, hogyan rakok magamnak össze egy munkatervet, ami keretet ad az ötleteimnek, és mi segít abban, hogy azokat a kereteket a munkám megvalósulása érdekében be is tartsam, egyszerre viszont meg tudjak maradni rugalmasnak is, és alkalmazkodni ehhez a sok változáshoz, ami egy alkotófolyamatban van.

Az AuDHD-ban rejlő kettősség ezeken az előbb felsorolt területeken kihívásokat állít. A három fő terület, amin ez jelen van: időmenedzsment konfliktusok, tervezési és végrehajtási ellentmondások, az újdonság iránti vágy kontra az állandóság igénye.

Az ADHD-hoz kapcsolódó tünetek – különösen az időérzékelés zavara – gyakran megnehezítik a pontosságot, ami időmenedzsment-problémákhoz és rendszeres késésekhez vezethet. Ezzel szemben az autizmus spektrum jellemzői gyakran fokozott stresszel és diszkomfortérzéssel járnak, ha az egyén nem tud időben megérkezni, mivel mélyen gyökerező igény él benne a rutin és a kiszámíthatóság iránt.

Illetve az ADHD-val gyakran együtt járó impulzivitás és feledékenység akadályozhatja a tervek pontos megvalósítását. Ezzel párhuzamosan az autizmus spektrum jellemzői erős késztetést válthatnak ki az aprólékos, részletes tervezésre, valamint annak tökéletes kivitelezésére. Amikor ez a kivitelezés nem történik meg a kívánt módon, az frusztrációhoz vezethet.

Továbbá az ADHD gyakran intenzív késztetést okoz új élmények és ingerek keresésére, az autizmus spektrumon élő személy ugyanakkor vágyhat a stabilitásra, a megszokott keretekre és az állandóságra. E két ellentétes szükséglet egyensúlyban tartása komoly kihívást jelenthet: az egyén egyszerre érezhet késztetést az új tevékenységek kipróbálására és a megszokott környezet biztonságára.

Nekem a legnagyobb kihívást a prioritizálás jelentette. Egy ilyen intenzitású képzésben, mint amiben részt vettem a főiskolán, elengedhetetlen az, hogy tudjon a tanuló prioritizálni és mindig csak abban elmélyedni, ami éppen van és adott, és nem mindig az újat, iskolán kívüli dolgokat keresse. Nehéz a szerteágazó érdeklődésemet egy olyan dologra fókuszálni, amit nekem választanak mások. Ezért azt tapasztalom, jobban tudok működni és jelen lenni a dolgaiban, ha egyszerre több szálon futok, a szakmai életemben is, mivel ezekben az esetekben bekapcsol a hiperfókuszom, és nagyon erősen tudok koncentrálni.

Az iskolában minden periódusban meg kellett írni előre egy munkatervet, melyben reális terveket állítunk össze annak kapcsán, hogy miket akarunk csinálni és mennyi időben, milyen keretek között. Eleinte csak a kívánságaimat fogalmaztam bele, de nem tudtam azokat leosztott tervekkel megtámogatni. Mindezt a *Medúza* című projektben tanultam meg, melyről a dolgozatom Mellékletében írok bővebben. Ott tanultam meg azt, hogy hogyan kell egy tervvé formálni a meglévő időmet és célomat, és az ahhoz kellő lépéseket. Hogyan lehet egy tervet úgy felépíteni, hogy az kellően lépcsőzetes legyen ahhoz, hogy számomra teljesíthető legyen. És a rugalmasság terén is sokat fejlődtem, hogy a tervtől eltérni néha az nem teljes kudarccal jár.

A legtöbbet az ún. strukturált rugalmasság módszere segít az egyensúly megtalálásában. Ez ötvözi a napirendet és a kiszámíthatóságot a spontaneitás lehetőségével a főiskolai, táncos mindennapjaimban. Továbbá az AuDHD pozitívumainak felismerése és jó értelemben vett felhasználása – mint például a rendkívüli fókusz egy-egy érdeklődési területen, a kreatív problémamegoldás és a dinamikus gondolkodás – olyan dolgokban, amiket végig szeretnék vinni, segít a sikerélmények megszületésében.

8. Napi regeneráció

A regeneráció jelentése a „visszatérés az eredeti állapotba”. Ez a folyamat meghatározó szerepet játszik az emberi test és elme megújításában és helyreállításában. A regeneráció lehetővé teszi, hogy visszaszerezzük az elvesztett energiát, helyreállítsuk a testet és az agyat, és újult erővel tudjunk az új napban jelen lenni, energiánkat újra annak tudjuk szentelni, amire szeretnénk.

A regeneráció alappillérei saját eddigi tapasztalatom alapján: táplálkozás, folyadékbevitel, alvás. Ha ez nincs meg, akkor teljesen mindegy, hogy milyen masszázstra járok, milyen vitamint szedek, hiszen az se tud beépülni rendesen.

A neurodiverz emberek számára az idegrendszerük regenerálódása és újraregulálása is kulcsfontosságú.

8.1. Alvás

Az alvási szakaszok közül a köznyelvben mélyalvásnak hívott fázisban felszabaduló növekedési hormon végzi az izmok helyreállítását és újjáépítését. A sérült izmokban található fehérjék lebomlanak ilyenkor, és a helyükre újak épülnek be. Az alvás óráiban a keringés is javul, így ebben az időszakban több oxigénhez és tápanyaghoz jutnak az izmok. Míg az alvás első fázisában az izmok csupán ellazulnak, a második szakaszba érve az izomtónus teljesen megszűnik, a végtagok átmenetileg „megbénulnak”. Ez a mély relaxációs állapot szinte teljesen megszünteti az izomfeszültséget, ami fokozza a hatékony regenerációt (Walker).

A hipermobilitás miatt nekem több alvásra van szükségem, mint az átlagosan ajánlott hét-nyolc óra, mert hosszabb az izmok regenerálódási ideje. A hipermobil testben az ízületeknél lévő stabilizáló izmokban folyamatos mikroszakadások jönnek létre, az ízületi kilengések miatt.

Alapfunkciók, azaz járás és ülés is nálam több izommunkát jelent hipermobilként, mint másoknak. Lévé, hogy ezekben az alapfunkciókban is folyamatos mobilitásban és instabilitásban van a testem, amit izommunkával igyekszik stabilizálni. Ehhez hozzá tevődik még a mindennapi tréning az iskolában, ahol az izomzat további intenzív hatásoknak van kitéve.

A fentebb felsorolt okokból adódik össze a nagyobb időigény az alvásra és annak jó minőségére. A minőségi alvás hipermobilként szintén tud kihívással teli lenni, nehéz olyan pozíciót találni ugyanis, ahol a test kap alátámasztást, ténylegesen el tudnak engedni a kisebb izmok is. Segítség tud lenni, ha sok párna van a testem körül, ami támasztja alvás közben is a

mobilis ízületeket, és biztonságérzetet ad, ami segíti a relaxációt és az idegrendszer paraszimpatikus működésbe való megérkezését.

Fontos megemlítenem, miután a képzésben sok női táncos vesz részt, hogy a nők számára több alvás kell a hormonális és idegrendszeri egyensúlyhoz. Az alvás zavartságával sérülnek a női reprodukciós funkciók. Befolyásolhatja a hormonháztartást, ovulációt, termékenységet, és a menstruációt (Beroukhim).

8.2. Tápanyag és étkezés

Az iskolában nagyon sűrű az időbeosztás, ami mellett nagy kihívás, hogy egészséges étkezési szokásokat tartsak fent, hiszen mint minden, az is idő. Ebben a városi környezetben és sietős életmódban ki tud alakulni a péksüteményen élés. Ezt a jelenséget minőségi éhezésnek hívjuk. Amikor a mennyiség lehet, hogy biztosított, de változatos tápanyagban hiányt szenved a test.

Az egyik legfőbb tápanyag, ami az állapotomra vonatkozóan különösen fontos, az a protein, azaz fehérje. Arról nem találtam semmilyen cikket, hogy többet lenne szükséges egy hEDS-esnek fogyasztania az átlagosnál. Ellenben itt az átlagos igény kielégítése nagyon fontos, ami a fentebb említett tényezők miatt sokszor nem tud teljesülni. A protein segíti az izomépülést, melyre az ízületeket az ízületi tokból való folytonos kicsi kimozgása és az az által keletkező, izomban történő mikrosérülések regenerációja miatt van szükség.

A hEDS-ben a kollagén máshogy termelődik, mint a normál kötőszövetű embereknél. Miután ez egy genetikai állapot, ezért magával a táplálkozással nem lehet optimalizálni, de a vitaminok szedése segíthet bizonyos tünetek erősségét csökkenteni, például: fáradékonyság, kognitív nehézségek, izomgyengeség, ízületi fájdalom.

A magnézium esszenciális az izmok relaxációjához, az idegrendszeri funkciókhoz, a kollagén termeléshez, és a kötőszövetek egészségében is szerepet játszik. A testben az alacsony magnéziumszint olyan tünetekhez vezethet, mint a fáradékonyság, izomgörcsök, és súlyosbíthatja az ízületek instabilitását, ami már eleve jelen van a hipermobil szindrómánál. Másik esszenciális anyag a D-vitamin, ami a csontok egészségéért, immunfunkciókért, izomerőért felel. A szervezetben a vitamin hiánya növelheti az esélyét az ízületi ficamoknak és fájdalmaknak (Harris).

HEDS-specifikus diétám még nincs, de a fentebb említettekre igyekszek figyelni. Vitaminok, amiket én szedek napi szinten, hogy támogassam a szervezetem ebben a magas teljesítményű tréningben: magnézium, C-vitamin, D-vitamin, Q10, szerves kollagén, Omega3. Ezek a vitaminok és tápanyagok azért hipermobil EDS-specifikusak, mert közvetlenül

támogatják a kötőszövetek, ízületek, izmok, valamint az idegrendszer és a sejtszintű energiaellátás működését – mind olyan területek, amik EDS-ben különösen érintettek.

A magnézium hozzájárul az izmok normál működéséhez és az idegrendszer egészségéhez, ami a hEDS-ben a gyakori izomfeszülés és görcsök enyhítésére hasznos lehet. A C-vitamin kulcsszerepet játszik a kollagén előállításában is, és a hEDS-ben a kollagén struktúrája hibás, ezért a C-vitamin pótlása támogathatja a kollagén képződését (Boyera). A D-vitamin hozzájárul a csontok és az immunrendszer egészségéhez, és a hEDS-ben a csontok törékenyebbek lehetnek, így a D-vitamin pótlása segíthet a csontok erősítésében (Berardi). A Q10-koenzim részt vesz az izmok energiaellátásában, a hEDS-ben gyakori a fáradtság és izomgyengeség, így a Q10-koenzim pótlása javíthatja az energiaellátást (Voermans).

A szerves kollagén kiegészítők aminosavakat tartalmaznak, amelyek a kollagén előállításához szükségesek; bár az nem bizonyított, hogy ezek be tudnak épülni a szervezetbe a szájon keresztüli fogyasztás által. Az Omega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak, és hozzájárulnak az ízületek egészségéhez, hEDS-ben a gyulladás és ízületi fájdalom gyakori, így az Omega-3 zsírsavak pótlása enyhítheti ezeket a tüneteket.

Olyan napokon, amikor nem jutok a főétkezéseimkor proteinhez, én szoktam protein port is fogyasztani, vagy egy protein szeletet. A proteinbevitel azért is fontos, mert a protein aminosav láncokból áll, amiket bár a test önmagától is elő tud állítani, de külön bevitel nélkül nem lesz elég belőle a szervezetben. Ezért fontos az olyan ételek fogyasztása, amik aminosavakat tartalmaznak. Azok nélkül sok funkciót nehezebben képes ellátni a test, többek között a kollagén termelését is. És a kollagén termelődésében való eltérés már említetten hEDS-specifikus. Testünk nem tud extra fehérjét úgy felhalmozni, ahogy a zsírokat és a szénhidrátokat igen. Ezért is fontos a napi bevitel.

Így az ebéd alkalmával, amikor választok az iskola mellett lévő konyha kínálatából, azt szoktam szempontnak figyelni, hogy egyek valami fehérje tartalmút. Illetve szempontom még, hogy minél több szint egyek naponta. Itt nem az ételszínezékes termékekre gondolok, hanem a zöldségek, gyümölcsök változatos fogyasztására. Illetve a magas kakaótartalmú csokoládé. Fontos, a jókedvben nagy szerepet játszik, ami egy nehezebb nap után, vagy előtt kulcsfontosságú.

8.3. Regenerációs kezelések, testi regenerációs eljárások

A fentebb említett alappilléreken kívül kiegészítésképpen szeretek alkalmazni és részt venni bizonyos regenerációt vagy ellazulást, a test relaxálását segítő eljárásokban és kezeléseken.

Sokfajta masszázsban vettem részt még mielőtt tudtam volna a hEDS-ben való érintettségemről. Ahogy a nyújtásnál is írtam az előző fejezetben, a kompenzatív izomfeszülések miatt, amik az ízületeimet próbálják stabilizálni, sokszor igényem lenne a nyújtás és relaxáció általi megkönnyebbülés érzésére és a feszességek oldódására. Azonban ezeknek a feszüléseknek funkciója van. Ha kioldja ezeket egy masször egy hosszabb kezelés alatt, akkor annak akár súlyos következményei is lehetnek.

Hipermobilitás esetén az ízületi ropogtatás ellenjavallt, nem biztonságos. Az egyik elmélet szerint a ropogtatás során az ízületek mozognak, és az ízületi nedvekben lévő gázok (pl. oxigén, nitrogén, szén-dioxid) buborékok formájában kibocsátódnak. Ennek a jelenségnek a neve kavitáció, ami a ropogó hangot eredményezi. Az ízület gyors mozgása következtében a nyomás csökken, és ezek a buborékok „pukkanhatnak”, ami a jellegzetes hangot adja (Broudeur). A ropogtatásnak, az ún. ízületi manipulációnak az a kockázata, hogy a technika során elviszik az ízületet a véghelyzetébe, és kis erővel, gyorsan azon túltolják, majd elengedik és közben a passzív stabilizáló rendszerre (tok, szalagok) terhelnek rá. A szerkezetileg laza kötőszövetek tartósan túlnyúlhatnak, mert nem nyerik vissza az eredeti alakjukat/hosszukat és ízületi instabilitás nagyon könnyen jöhet létre emiatt hipermobil testen.

Részt vettem ayurvéda masszázson, ahol a nyakat is kiropogtatták. Ennél a mozdulatnál a gerincem egy pozícióban marad, és ahhoz képest elforgatják a fejet, addig amíg a nyaki csigolyák mozgásterjedelme engedi, és ott megtörténik a roppanó hang. Azonban az én csigolyáim ott is hipermobilak, ami azt jelenti, hogy nem állt meg a nyakam az átlagos mozgásterjedelemben, hanem túlment rajta. Ezt ilyenkor kompenzálhatja az ottani izomzat azzal, hogy megpróbálja megfogni, ne menjen túl azon az átlagos mozgástartományon. Itt áll fenn a nyakizmok szakadásának kockázata, tekintve, hogy ez egy hirtelen mozdulat. Utólag, megértve, hogy mi jellemző az én testemre, ezek nagyon nehéz emlékek, mert látom a veszélyüket. Az a helyzet kiemelten is veszélyes minden hEDS-el élőnek, mikor ezt a ropogtatást nem orvos vagy gyógytornász végzi, hanem egymást ropogtatják a diákok, vagy ebben képzetlen masször teszi ezt.

Szeretek a hidroterápiát is használni, mint eszközt a regenerációhoz. Budapest gyógyfürdői kedvelt helyeim, ám oda is csak akkor megyek, ha relaxációra van igénye a

testemnek. Azonban az ízületi gyulladás esetén a meleg víz alkalmazása nem ajánlott, mert fokozhatja a gyulladást, mivel a vérkeringést serkenti, ami tovább súlyosbíthatja a tüneteket. Így tudnom kell, hogy a feszültség vagy fájdalom, ami a testemben van, miből ered (Hoekstra).

A hideg vizes zuhanyt is szoktam alkalmazni egy izomzatot és ízületeket nagyon igénybe vevő próba vagy óra után, mely a gyulladásos folyamatok megelőzésében tud szerepet játszani. A hideg víz alkalmazása csökkentheti az oxidatív stressz szintjét, ami hozzájárulhat a gyulladásos folyamatok mérsékléséhez. Illetve hideg víz hatására a szervezet kompenzációs mechanizmusokat indít el, amelyek során fokozódik a fehérvérsejtek aktivitása. Ez elősegítheti a gyulladásos folyamatok gyorsabb és hatékonyabb kezelését (White).

8.4. Idegrendszer re-set

Az Alapfogalmak tisztázása című fejezetben említett neurodiverz kiégésről szeretnék itt beszélni. Ugyanis egy neurodiverz idegrendszerrel nagyon fontos a pihenés és regenerálódás. Ez sokszor a szenzoros ingerek csökkentését és a szociális ingerek elkerülését jelenti. Az a megélésem az iskolai mindennapjaim alatt, hogy olyan vagyok, mint egy szivacs, ami nem szűr, hanem mindent befogad, és reaktív is. Egyszerre hallok erősen mindent a szenzoros hallásom miatt, és nagyon erős csatornám az érintés is, könnyen olvasok általa, ami a táncban jó. Ellenben az erős impulzusok és a szűrés képességének hiánya nagyon könnyen lefáraszt, ezért folytonos odafigyelést igényel részemről, hogy ne telítődjek túl és időben felismerjem a határait.

Az alapkarakterem határfeszegető, szélsőségekre nyitott, adrenalin kereső, ami szintén egy neurodivergens vonás. Jellemző az, hogy a saját bőrömnön akarok megtapasztalni dolgokat, elmegyek a végső határig és abból akarok tanulni. Ezért esetemben különösen is fontos lenne az, hogy még mielőtt túlterhelődnék, már meghúzzam a határait. Otthon maradok, kicsit pihenek, és nem várom meg azt, amikor már elkezd fájni a hátam, vagy esetleg lesérülök. Ebből adódik, hogy fontos lenne érzékelnem, a fáradtság milyen fázisában vagyok, és tudjam priorizálni a pihenésemet annyira, mint amennyire azokat a dolgokat priorizálom, amik nagyon érdekelnek. Efelé igyekszem hétköznapijaimban.

Ha túltelítődök, jellemző lesz az állapotomra a krónikus fáradtság is. Fizikai képtelenségnek érzem ilyenkor, hogy ébren maradjak; van, hogy már délután kettőtől. Hazamenni is alig bírok anélkül, hogy ne aludjak el, ezt veszélyesnek is érzem, nehezen

tudom szabályozni az ébren maradást. Tehát idejében fel kell ismerjem a kifáradás és túltelítődés jeleit.

A túltelítődés és kifáradás a szenzoros profilból adódik, gyerekként is jellemző volt rám. Már akkor is sokat bambultam, és volt, hogy alvás közben is ásítottam. A bambulás a főiskolán is jellemző volt rám, főleg első évben, mikor még nehezebb volt a figyelmemet folyamatosan fenntartani.

A bambulás időnyerés az idegrendszeremnek ahhoz, hogy felzárkózzon mindazzal, ami bennem és körülöttem történik. Ilyen üres járatokat igyekszek magamnak a napomba szándékosan is beépíteni, amikor lecsökkentem az engem érő ingereket. A csendek fontosak a feldolgozásra, és amint az AuDHD kapcsán is említettem: sokszor nehéz megértenem, hogy milyen érzés van bennem, hogy vagyok éppen. Ahhoz, hogy ideálisan tudjak működni a főiskolai mindennapokban, szükségem van inger nélküli környezet napomba igazítására, és időre, hogy fel tudjam dolgozni, naplózás/reflektálás által fel tudjak zárkózni az érzelmi világommal. Ami elengedhetetlen ahhoz, hogy táncművészetet, alkotóművészetet csináljak, és előadóművészként igazán jelen tudjak lenni.

Ehhez az ideális működéshez szükséges az, hogy kipárnázzam az életemet, teremtek magamnak olyan időket, amikor csak feldolgozok és vagyok. Ebben segít, ha tudom érzékelni a saját határait és kommunikálom is őket. Ez a főiskolai tanulmányaim alatt a minden új periódusban leadott munkaterveimben látszik, azokat is ezek alapján rakom össze, figyelve a munka és pihenés egyensúlyára.

További eszközöm a neurodiverz kiegészítés elkerülésére a zajszűrős fül dugó, mely elvégzi azt a munkát, amit a hallásom nem. Kiszűri a háttérzajokat, és segít csak azt befogadni hangosabban, amit szeretnék, amire figyelek. Ezt órák alatt nem használom, de a napomnak része. Illetve a főiskolán van egy babzsákokkal teli, csendesebb zóna, ha valaki megpihenne az ebédszünetben. Ezt nagyon jó és neurodiverzbarát ötletnek tartom.

A kiegészítés lehet a maszkolás következménye is, melyről az *Alapfogalmak tisztázása* című fejezetben írtam. Szükségesek számomra az olyan biztonságos helyek, tevékenységek, emberek társasága, ahol kiengedhetek és önmagam tudok lenni. Validálva vagyok, és az értékeim látva vannak, szabad terem van megélni mindazt, amilyen én vagyok, anélkül, hogy azt kelljen éreznem, hogy azzal valami baj van. Ha ezt nem érzem, akkor könnyen visszaeshetek egy olyan állapotba, ahol folytonos és sok energiát igénylő módon figyelek a saját viselkedésemre és másokéra, maszkolok (Evans).

Ebből a szempontból nagyon érdekes megvizsgálni az előadóművészettel való viszonyom. Mit jelent előadónak lenni? Nekem egy előadói helyzet valamiért biztonságos, azt

érzem hogy ott nem kell mutassak valamit. Hisz egy előadó attól lesz jó bármilyen műfajban, ha autentikus és magát sugározza. Én ezt a fajta előadóiást keresem. Éveken át a magánéletem volt az, ahol sokszor maszkoltam, és a színházi, előadói helyzetekben tudtam megérkezni egy magabiztosabb és valósabb jelenléthez. Azóta viszont sok fontos emberi kapcsolatom, barátságom, találkozásom invitált arra, hogy felfedezzem és vállaljam mindazt, ahogyan én jelen vagyok ebben a világban, nem csak mint előadó.

9. Nyújtás és erősítés az én testemmel

9.1. Nyújtás

A nyújtás a táncos mindennapjaim része. Fontos volt megtanulnom, hogy az én testemnek mikor és hogyan van igénye rá. A nyújtás az izomzat és a kötőszövetek (például ínák, szalagok) célzott, kontrollált megnyújtásával járó gyakorlat, amelynek célja az izmok rugalmasságának, valamint az ízületek mozgástartományának növelése (Kurt).

Hipermobilitásban a nyújtás helyett a stabilitást növelő erősítő gyakorlatok alkalmazása javasolt. Az izomfáradtság és izomgörcsök gyakoriak, tekintve, hogy a laza ízületek körüli izmoknak többet kell dolgozniuk a stabilitás fenntartásához, ami fáradtsághoz és fájdalomhoz vezethet, az ízületek instabilitása miatt az izmok kompenzálnak. Így én sokáig vágytam az izmaim feszességének az enyhülésére, melyet a hEDS diagnózisom előttig a nyújtástól vártam.



Kép 1. Passzív nyújtó pozíciók (saját archívumból)

Azonban az *Ehlers–Danlos Society* és más klinikai források egyértelműen figyelmeztetnek arra, hogy az ízületi túlmozgékonyásban szenvedőknek kerülniük kell a hosszú ideig tartó vagy intenzív nyújtást, különösen passzív módszerekkel. Ennek oka az ízületi tok és szalagok speciális szerkezetében rejlik. Pont ezek a passzív nyújtó pozíciók láthatóak a képeken, melyeken megfigyelhető a nagy ízületi, hipermobilis mozgásterjedelem is, jelen esetben a vállízületnél (Kép 1.).

Alapvetően a szalagok és az ízületi tok mechanikai ellenállást biztosítanak az ízületek túlnyúlásával szemben. Normál esetben ezek korlátozzák az ízület mozgását egy biztonságos

tartományon belül. A hEDS-ben viszont a kollagén szerkezete megváltozott lehet, ami ahhoz vezethet, hogy a szalagok és a tok túl könnyen nyújthatóvá válik. Így a nyújtás nem az izmokat, hanem inkább a már instabil szalagokat terheli – ez mikrosérülésekhez vagy krónikus fájdalomhoz vezethet.

Összegezve tehát: a szalagok és tokok mechanikus hatás után nem képesek arra, hogy visszanyerjék szerkezetüket, hiszen nyúlékonyak, de nem rugalmasak. Az izomfeszültségek csökkentése érdekében inkább az izomerősítésen, propiocepciós fejlesztésen, valamint funkcionális mozgástréningeken kellene a fókuszniak lennie, nem pedig a klasszikus nyújtásokon.

Ha mégis nyújtásra kerül a sor, aktív nyújtás a javasolt, amelyben az izomkontroll is jelen van, nem csak passzív húzás. Ez úgy történik, hogy az adott izommal szemben lévő izmot aktivizálom.

9.2. Erősítés

Az izomnövekedés egy komplex, többirányú sejtszintű adaptációs folyamat eredménye. Az izomfejlődés (hipertrofia) több, jól dokumentált fiziológiai mechanizmus mentén valósul meg. Az egyik legfontosabb ezek közül a mechanikai feszültség, amely az izom összehúzódása során keletkezik, különösen ellenállásos edzés közben. Ez sejtszintű válaszreakciókat ad, ami fokozott fehérjeszintézishez vezet (Schoenfeld).

Egy másik kulcsmechanizmus a metabolikus stressz, amely az izomban felhalmozódó anyagcsere-melléktermékek révén stimulálja a növekedést. Ez a folyamat sejttérfogat-növekedést és hormonális válaszokat vált ki (Schoenfeld).

Harmadik típusa lehet az, amikor az izomsejtek képesek érzékelni a mechanikai ingereket anélkül, hogy tényleges mikrosérülés jönne létre. Ezek a jelek elősegítik az új izomfehérjék termelését és az izomrostok növekedését. (Zanchi).

A hipermobilitásban érintetteknek előnye az, hogy könnyebben épül fel az izomtömeg, mert a test azzal is kompenzálja a nagyfokú instabilitást. A nagyobb izomtömeg nagyobb stabilitást is jelent. A hipermobilitás miatt tehát az erősítés a stabilizálás szempontjából nagyon fontos. Ehhez mozgásterapeuta által előállított stabilizáló és specifikus izomcsoportokra összpontosító erősítések tudnak hatékonyak lenni (Luder).

Tréningezés gyanánt a táncos képzetemen kívül is erősítek. Ehhez két fizikai aktivitást szoktam végezni: úszás és futás. Mikor vízben vagyok az uszodában, nem érzem a hipermobilis ízületeimre ható gravitációt olyan mértékben, mint a szárazföldön. Biztonságos terepnek érzem, kevesebb sérülésveszéllyel. Továbbá a víznek a súlya szenzorosan is jó érzés.

A futás során ezzel szemben fokozott terhelés van az ízületeken, a nagyfokú mobilitás miatt a hipermobil test rázkódik. Ezért ezt csak sík talajon és a mennyiséget fokozatosan felépítve ajánlott nekem.

Magának az erősítésnek lehet célja a gyorsabb és koordináltabb mozgások jobb kivitelezése, főleg ha a kortárstáncos mindennapok keretében beszélünk róla. Ennek a célnak az eléréséhez van egy másik lehetséges út is: az agy és az izmok közötti kapcsolat javítása.

Esetemben az agy és az izmok közötti kommunikáció fejlesztése kulcsfontosságú volt a propriocepciós nehezítettség miatt. Sokat hallottam a főiskola első évében azt, hogy nincs elég erős fizikumom a többiekhez képest, meg kell erősíteni a hasfalamat. Azért nem tudok forogni baletton, mert nem elég erős a központom. Azonban a háttérben nem az izomerő hiánya volt, hanem balanszprobléma és propriocepciós kihívás, egy másmilyen idegrendszeri észlelés. Sok mozgáshoz megvolt már akkor is a kellő izomerőm, csak nem tudtam azokat az izmokat megfelelően érzékelni és használni a mozdulat kivitelezése közben.

Azóta is fontos tudatosítanom, hogy nem mindig arról van szó, hogy valami gyenge és meg kell erősíteni, hanem az is lehet, hogy csak nem használok ott kis izomcsoportokat és mobilizálni kell. Mozgásterjedelmekre figyelni, azt tréningezni, hogy a végpontokon is izomerőből meg tudjam fogni a mozdulatokat.

Vigyáznom kell, mert ha fáradok, a testem hajlamos visszamenni rossz tartásokba. Emiatt is fontos a gyógytorna és erősítő gyakorlatok, és úgyszintén a propriocepció- és testtudatfejlesztő gyakorlatok konstans jelenléte a napjaimban. Hogyha az ezekre való tudatos figyelem mértéke a fáradtság miatt csökken, attól még ne legyek kitéve sérülésveszélynek.

10. Sérülések és rehabilitáció

10.1. Sérülések, rehabilitáció

A hEDS és a nagyfokú ízületi mobilitás a tánc területén jár egyfajta fokozott sérülésveszéllyel is, az ízületek túlmozgékonyasága miatt, mivel a mozgástartomány gyakran meghaladja az anatómiailag biztonságos határokat. Illetve a propiocepciós nehézség miatt nem mindig pontos a testhelyzet érzékelése, és a figyelem nem mindig áll az idegrendszer rendelkezésére olyan mértékben, amire a biztonsághoz szükséges lenne.

A következő sérüléseim voltak, melyeknél a hEDS-ben való érintettségem szerepet játszott: bokarándulás, kis csontok törése a lábfejemben, agyrázkódások, háromszor is törött csuklók, vállrándulás és részleges izomszakadás a hátamban, hematóma a homlokomon, azaz lágyszövetek sérülése, csontthártyagyulladás, hátfájás és térdfájás, azaz ízületi fájdalmak.

Ezek amellet, hogy bemutatják a hEDS-sel járó sérülésveszélyt, fontos elemei voltak a testtudatom és a saját testem működéséről való tudásom tágulásának és növekedésének, ami hasznos táncművészként. Amit általuk hamar megtanultam, az az, hogy egészségesnek lenni és táncolni privilégium.

Mindegyik sérülésnél rengeteget tanultam a saját testem felépítéséről és a rehabilitációról. A bokarándulás megtanította, hogy milyen az, amikor hetekig nem tudok járni, és hogy hogyan történik ennek az újratanulása, továbbá türelmet is tanított, és tiszteletet a saját testem időztítése felé, hiszen ez egy lassú folyamat volt, miközben én már szerettem volna visszamenni táncolni. A lábfejemben lévő csonttörés miatt lettem tudatosabb abban, hogy a testben lévő pici csontok mekkora súlyt bírnak el, és hogyan terhelhetőek. Az agyrázkódások felhívták a figyelmem arra, hogy a nyaki csigolyáim hipermobilisak, és csak megfelelő támasszal érdemes fejenállást gyakoroljak, illetve a regenerációja alatt tudatosabb lettem, hogy milyen körülmények és tényezők hatnak az agy működésére. A sokszoros csuklótörésem alatt megtanultam, hogy milyen szerepe van a kezeimnek a mindennapokban, és miként boldogulok nélkülük, és hogy motivált lettem arra, hogy megtanuljak jól a földre esni/kerülni, és ne feszítsem soha ki a hipermobilis könyökömet, ha súlyt helyezek rá. A vállrándulás és izomszakadás regenerációs folyamata során megerősödött a hátam, és tudatosan voltam képes használni, szeparálva egymástól a hátam különböző izmait. A csontthártyagyulladás a sípcsontomnál vezetett rá arra, hogy az ugrásoknál nem jól érkezem. Az ízületi fájdalmak pedig eljuttattak a hEDS diagnózisig.

Saját meglátásom szerint a rehabilitációnak szintén három alappillére van, és úgy ahogy a regenerációnál is, itt is ezekre támaszkodom. Ez a három az idő, a vérkeringés és a biológia.

A sérüléseket előnyként tudom abban is felhozni, hogy sokat néztem táncórákat, amikor nem tudtam beállni táncolni. Ez a csak vizuális tanulás lehetőséget adott arra, hogy kívülről megfigyelve megérthessek összefüggéseket mozgások között. Mikor már vissza tudtam állni, azokat tudatosan beépítettem a mozgásomba, ezzel is gazdagítva azt.

De fontos azt kiemelni, hogy a legjobb táncos az egészséges táncos, hiszen a krónikus sérülések csökkenthetik a karrier hosszát, és a hosszútávú és egészséges keretek között való dolgozás számomra a cél.

10.2. Prevenció/megelőzés

A prevenció, azaz sérülésmegelőzés színtere a főiskolai táncos években a reggeli bemelegítés. Ekkor tudom a testemet felkészíteni az adott napi munkára, aminek a jellege minden nap más. Ha ismerem a technikai óra anyagát, akkor ahhoz alakítom a bemelegítem gyakorlatait. Ezek a gyakorlatok általában egy-egy terület mobilizációját, más területek stabilizálását tartalmazzák, és egyensúlyhelyzetek által a propriocepciós készségeket is aktivizálom.

Az effajta alapos bemelegítés segít egy koncentrált és testtudatos figyelem megteremtéséhez, ami az órán szintén védelemként van jelen az instabilitásból adódó lehetséges sérülések ellen. Ez a figyelem a mozdulatok és mozgások kivitelezésének tudatos átgondolására irányul, mely azért fontos, hogy a saját hipermobil testemet ismerve jól tudjam használni az adottságaimat, és a mozdulatokat olyan tartományban csináljam meg, ahol az még biztonságos.

A prevencióhoz tartozik még a test megfelelő általános egészségügyi állapota. Gondolok itt a hidratáltságra, táplálkozásra, kipihentségre, stresszkezelési stratégiákra. Ezeknek fontosságára a *Napi regeneráció* című fejezetben is szenteltem figyelmet.

10.3. Segédeszközök, mint sérülésmegelőzők

A nagyobb stabilitás és biztonság érdekében fontos az erősítés és a bemelegítés is, de a táncolás közbeni sérülések elkerülése érdekében vannak olyan ízületi specifikus segédeszközök, amik szintén sérülésmegelőzőek lehetnek. Ezeknek az ízületi támaszoknak a szakmai neve ortézis.

A kortárstánc területén a földmunka során előforduló testhelyzetekben nagy terhelés helyeződik az ízületre; a gurulásoknál és a földhöz közeli gyakorlatoknál a térdízület különös terheltség alatt van, ezért egy gumis térdvédő használata meg tudja óvni az ízületet az ütődésektől. Kortárs tánctechnikáknál még a csukló- és könyökvédő ortézis használata is felmerül.

Az egymás testsúlyának emelése során hasznos tud lenni a fűző viselése, mely megóvjaa a felsőháti hipermobil szakaszt a túlterhelődéstől. Alaphelyzetben az átlagos kötőszövetekkel élők teste nem mozog ki extrém állapotokba, hanem olyan mobilitási mozgástartományban tartja magát, amiben tud dolgozni, ezért kevesebb eséllyel alakul ki, hogy ha technikailag rosszul is, de kivitelezni tudja a dolgokat. Mert vagy képes jól csinálni, vagy akkor nem tudja, hogy honnan és hogyan. Én meg tudok csinálni egy emelést olyan mozgástartományokban is, amikben nem kéne, mert a testem el tud menni a végletekig, és ezért hasznos, ha van rajtam egy fűző, ami stabilizál, és nem engedi, hogy túlmenjek, túlforduljak az ideális mozgáshatárokon kívülre.

Ilyen plusz viseletnek ajánlották a kompressziós ruhákat is. Segít a stabilitás érzékeléséhez, jobban egybetartja a testet. És a POTS-ben is segít, a folytonos vérkeringést serkenti és segíti a testemen belül. A kompressziós ruházatok sokszor javasoltak a POTS-ben érintetteknek. Az alsó végtagok kompressziója segíti a vér eljutását a lábaktól vissza az általános keringésbe, több vért juttatva ezáltal a szívnek. Egy kisebb tanulmány bemutatta, hogy a kompressziós ruházat csökkentheti az érintettek tüneteit, és csökkentheti a szívritmus megemelkedését fejjel lefelé helyzetekben (Bourne).

A hEDS-ben érintettek között kedvelt eszköz a Body Braid. A Body Braid egy rugalmas, testre illeszkedő szövetszalag-rendszer, amely a testtartást és a mozgást segíti optimalizálni. Úgy működik, hogy finom ellenállást és érzékszervi visszajelzést biztosít a viselőjének, ezáltal támogatva az ízületek stabilitását és a helyes mozgásmintákat. Segít megelőzni az ízületek túlnyúlását és a túlzott terhelésből fakadó sérüléseket. A Body Braid fokozza a testérzékelést (propriocepciót), így a viselője jobban tudja szabályozni mozdulatait anélkül, hogy folyamatosan figyelnie kellene rájuk. A Body Braid tehát egy olyan eszköz, amely kényelmesebbé, biztonságosabbá és tudatosabbá teheti a mozgást.

11. Kommunikáció a hEDS-ről a tanárokkal

Egy esetet hoznék be ehhez a kérdéskörhöz, ami jól szemlélteti az állapotról és az állapot okozta eltérésekről, valamint az abból eredő fájdalomról, frusztrációkról való kommunikáció nehezítettségét egy óra vagy próba keretében.

Tanulmányaim harmadik évében az órarendben voltak olyan sávok, ahol nem vegyesen, hanem csak magunkban voltunk, mint végzős osztály, és ezeken az órákon érezhető volt, hogy a tanárok szívesen hoznak kihívást jelentő technikásabb anyagokat.

Egy ilyen nehezebb, akrobatikusabb elemekből álló óra keretében jöttek elő olyan elemek, amiknél azt éreztem, hogy azok a fizikai épségemet nagyban veszélyeztetik. Ezen az órán ez a fajta veszélyérzet ismerős volt, de én igyekeztem minden mozdulatot a testemről való sajátos tudás alapján mérlegelni, és megpróbálni biztonságos keretek között megcsinálni. Ez egy szolidabb tempójú óra keretébe jobban belefér, van idő rá, és a technikai követelmény sem ilyen magas. Ellenben ezen az órán az elemek már túlmentek azon a szinten, amikor még körültekintően és testi épségemre odafigyelve tudok dolgozni.

Ha nem lennék hEDS-es, akkor lehet, hogy egy ilyen helyzetben csak a tanárban bíznék, és abban, hogy bár kihívásokkal teli az óra, de biztos teljesíthető. Esetemben viszont, ismerve a testem, tudom, hogy azok az elemek, amiket csinálunk, veszélyesek számomra, csak a szerencsén múlik, hogy nem sérülök le. (Például cigánykerék egy kézen, ahol a vállam és a könyököm is hipermobilis, nincs akkora biztonságban egyik ízület sem, hogy arra rá tudnám terhelni az egész testsúlyom, és onnan elrugaszkodni, azaz még plusz erőt kifejteni. Ez vezethet ahhoz, hogy kimegy a vállízületem az ízületi tokból.)

Az ilyen helyzeteket, amik veszélyt jelenthetnek, a testem kerüli. Kívülről ez talán úgy nézhet ki, mintha nem érteném a feladatot, vagy lustaságból nem akarnám megcsinálni, miközben tudom fejben a gyakorlatsort, és meg is adom neki a bizalmat, hogy akkor megcsinálom, de a testem okos és védi magát. Kikerüli azokat a veszélyes pozíciókat, mozdulatokat, amik nagyban sérülésveszélyesek. Például ezen az órán van egy olyan elem, amikor a földön oldalt gördülünk a vállainkon, és mikor a lábunk a fejünk fölött van, onnan kell kirúgjuk azokat vissza a talajhoz, a talpra érkezvén. Mindeközben a hát nem érkezik le a földre, a levegőben marad. Ebben a mozdulatban a medence stabilitása tudja megadni azt, hogy ne zúduljon rá a gerinc magasból a talajra. Nekem a csípőm is hipermobilis, ezért nem tudom zuhanásból fixálva megtartani a levegőben, és levezetni sem tudom finoman a gerincemet, csigolyáról csigolyára, mivel az alsóháti szakasz merev, a felsőháti szakaszban meg több csigolyám is hipermobilis. Ebből adódóan nálam megtörténhet, hogy ha abból a

magas pozícióból, ahol a lábaim a fejem felett vannak a földön és a gerincem merőleges a talajra előreküldöm a lábaimat, akkor rázúdulok a gerincemre, ami nagyon fájdalmas és nagy a lesérülés kockázata is.

Más az, hogy nem tudom megcsinálni, vagy nem biztonságos. De vajon ezt a test dönti el, és reagál rá, vagy ez egy mentális gát? A többieknek „csak” nehéz és sérülésveszélyes, nekem fokozott sérülésveszély áll fenn, és valószínűsíti az alapfájdalmam növekedését.

Tehát ezt hogyan kommunikáljam? A sorgyakorlatokban egymás után haladunk, a többiek rám várnak. Ráadásul a fenti csak egy kiemelt elem, egymás után jön a többi, és én mindegyiknél át kell gondoljam, hogyan alakítsam a testemre úgy, hogy elkerüljem a veszélyt. Vagy fogadjam el, hogy amit bemutattak, az nekem nem kivitelezhető pont ugyanúgy?

Voltak ezen a kihívásokkal teli órán olyan elemek, amikben a testhelyzetem ismétlődően és időben gyorsan egymás után változott. Például a cigánykerék több módon és gyorsan megcsinálva, egy sorgyakorlatban. Vagy állásból tigrisbukfencen keresztül a talajra kerülés, és onnan gyorsan felugrás állásba, ebből gyorsan vissza, úgyszintén gurulásba. Ezekben a testhelyzetváltoztatásokban a már említett POTS miatt hamar elsédülök, nem megfelelően tud alkalmazkodni a keringésem a hirtelen bekövetkező szintváltoztatásokhoz, ami kihat az eleve nehezített balansz nehézségeimre, így a technikai kivitelezés is nehezített. Előfordul, hogy egy ilyen mozgássor után egy kis ideig nem is látok.

Ezek velejárói a „különleges köztársaságú létnek”. Marad a kérdés: ez hogyan kommunikálható? Az a sok plusz tudás a saját testemről, hogyan adható át tanárainknak? Egy óra menetében erre nincs idő és tér. És hogyan tudom elkerülni, ami kényelmetlen, hogy minden óra elején nyomatékosítani kelljen a tanárainknak: az én testem máshogy működik és emiatt lehet, hogy bizonyos feladatokat és elemeket nem fogok tudni megcsinálni, vagy több idő kell, hogy rájőjjenek a mikéntjére. Tegyük fel, hogy előre tájékoztatom őket, akkor is könnyen kialakulhat a kivételezés, hogy különként kezelnek. Ha nem mondom el, akkor meg a címkézés jelenhet meg, hogy én valamiért nem azt csinálom, vagy nem úgy, mint a többiek, esetleg nem vagyok motivált, ügyetlen vagyok.

Mit tudok tehát tenni? Változó, hogy melyik taktikát választom. Mindenesetre az hatalmas segítség, ha a tanárain tudnak az állapotról, mert nem kell se mentegetőznöm, se szoronganom. A tudás – hogy tudom, hogy tudják – önmagában felszabadít az előbbieken taglalt kérdések érzelmi csomagjától, és szabad teret ad arra, hogy az óra keretein belül megküzdjek ezekkel a kérdésekkel.

12. Jógyakorlatok

Szerettem volna kiegészíteni és kiszélesíteni szakdolgozatomat a saját tapasztalataimon túlra is. Felkerestem több kortárstánc társulatot és akadémiát Európában azzal a kérdéssel, hogy vannak-e bevált, úgynevezett jógyakorlataik (best practise) a hipermobilitás/EDS/neurodiverzitás témájában. Hogyan viszonyulnak és segítik intézményként az érintett diákokat, mik a tapasztalataik? Kíváncsi voltam arra is, hogy más képzési struktúrában vannak-e jógyakorlatok a neurodiverzitás kapcsán a tanárok részére. Létre hoznak-e olyan tantermi környezetet, ami ünnepli a diverzitást, és törekszenek minél tisztább és strukturáltabb elvárásrendszerek és határok kialakítására? Tudatosítják és megkérdőjelezzik-e a „józan észből adódó” és „köztudott dolgok” kifejezéseket. Egy munkakörnyezetben jógyakorlat tud lenni az, – ha biztosítanak olyan opciókat a munkavégzés helyszínét illetően – ahol kevés az inger, megelőzve ezáltal a szenzoros túlterhelődést (Harrison).

Sokan értékesnek tartották a témafelvetést, de nem tudtak információval szolgálni. A Performing Arts Research and Training Studios (P.A.R.T.S.) brüsszeli iskola volt az, akik továbbküldtek az iskolapszichológushoz, Britt Van de Veldéhez.¹¹ Vele volt egy hosszasan online beszélgetésem a neurodiverzitás témájában.

Beszélgettünk arról, hogy vajon az segít-e, ha diagnosztizált a diák és stigmát kap a csoporton belül. Ő egy előző táncos egyetemi munkahelyén tapasztalta, hogy egy papíron leírt diagnosztikai megnevezés volt annak a feltétele, hogy a tanuló különféle segítségeket kapjon, és itt a program vezetői és a tanuló pszichiátere szoros együttműködésben dolgozott. De mi van akkor, ha ez nem ennyire formai, és valakinek nincs diagnóza, csak bizonyos területeken nehézségekbe ütközik, amik látszólag társainak könnyebben működnek? Miben segít a diagnózis? Ehhez a kérdéshez hasznos rész a dolgozatom 4.2. fejezetében bemutatott ableism témaköre.

Természetesen egy hivatalos rendszerben papír alapú diagnózisra van szükség, ami viszont autizmus és ADHD esetén tetemes idő és pénz. De ami nincs papíron igazolva, az rendszeren kívülinek tekintett, így szisztematikus megoldások sincsenek rá.

Britt Van de Veldével való beszélgetésemben felvetült egy másik kérdéskör is a diagnosztizáción kívül. Szerinte az lenne az ideális egy szenzorosan érzékeny diák esetében, hogy elhagyhassa az órát, ha számára túl hangos a zene, és ne kelljen a túlterhelődött

¹¹ Britt Van de Velde klinikai pszichológus, aki 2022 óta dolgozik a P.A.R.T.S. diáktanácsadójaként. Sokéves tapasztalattal rendelkezik a mentális egészségügyi problémákkal küzdő diákokkal való munkában.

állapotban maradnia. Azonban egy ilyen helyzetben könnyen stigmatizálódik és úgy tűnhet, hogy motiválatlan, érdektelen. Ez a mintahelyzet jól bemutatja azt is, hogy mivel a tanulási csoportokban zajlik, a csoporton belüli dinamikák és kölcsönhatások nagy jelentőséggel bírnak. Hogyan tud egy szenzoros táncos magára is gondolni, és egyszerre a közösségre is, ha nem szeretne rossz dinamikát hozni jelenlétével? Hogyan lehet elkerülni a kivételezettséget, vagy, hogy túl sok figyelmet és időt vegyen el a tanártól, aki az állapotával és a hozzá igazítandó mozgásokkal foglalkozik?

Én személyesen ezzel a kérdéssel úgy küzdök meg, hogy egy folytonos belső monológban vagyok magammal az órák alatt. Folyamatosan mérlegelem, hogy egy adott technikai elemet hogyan biztonságos megcsinálnom, hol vannak a lehetséges sérülési lehetőségek. A felmerülő technikai kérdéseimet igyekszem fejben tartani, és óra után megkérdezni, hogy ne akasszam meg a menetét vele. Itt nagyrészt a testbeli megértési nehézségeimből adódó kérdésekre gondolok. Azt, hogy az én testemnek mi biztonságos és hogyan, nekem kell átlátni. A tanár ezt nem fogja tudni helyettem. Ez talán egy edukációs hiány a tánc tanári képzésben. Én mindenesetre megtanultam, hogy a testem egészségéért és határainak a képviselétéért magam vagyok felelős.

A köztünk történő beszélgetés világított rá mindkettőnkre arra is, hogy miért fontos neurodiverz jelenségekről, akár nehézségekről egyetemi, főleg táncos egyetemi kontextusban beszélni. Ahogy már arról a korábbiakban írtam (lásd: *Utam a diagnosztikával* című fejezet), nekem már általános iskolától is voltak tanulási és szociális nehézségeim. De ezek a bizonyos jógyakorlatok sokkal kézzelfoghatóbbak gyermekek esetében, a közbeszédben is gyakorta felmerül, ha egy gyerek nehezen koncentrálni, akkor milyen eszközökkel lehet őt segíteni. Gondolok itt például arra, ha nagy labdán ül, amin folyamatosan tudja mozgás által stimulálni az idegrendszerét, akkor könnyebben tud ülve fókuszálni. Nekem ilyen eszköz volt az időadás is. Több időt kaptam a dolgozatok megírására, segítséget olyan tantárgyakban, melyek olyan képességeket igényeltek, amik nálam hiányosak voltak például lényeglátás, strukturálás terén. Ezek egy általános iskolai és gimnáziumi légkörben, ahol a tanulás és teljesítés csatornája a szavakkal való munka (dolgozat, felelés, frontális előadás), nagyobb láthatóságot kaptak, és könnyebben ki tudtak alakulni jógyakorlatok a témában. Ellenben a professzionális táncoktatásba nagyon diverz háttérű és működésű, művészeti beállítottságú, ideális esetben szabadgondolkodású diákok kerülnek. Maga az oktatási struktúra is ehhez igazodik, és erre van berendezkedve. Azt gondolnánk, hogy a neurodiverz, más idegrendszeri működéssel élő diákok is kevesebb nehézséggel tudnak részt venni ebben az oktatási formában. Ám a táncoktatásban (beszélek itt a kortáránc oktatásról, hisz' kis kutatásomat ebben végeztem, és

Brittel való beszélgetésemben is erre fókuszáltunk) még nincsenek kialakult jógyakorlatok. Nehéz megítélni, hogy kinek és miben kell segítség. Persze kapható segítség, csak a tanulónak kell kommunikálnia, hogy miben van szüksége rá, mit nem ért, mi az, ami túl sok. Beszélgetésünk konklúziója az volt, hogy talán nem a neurodiverz tanulót kell külön figyelemben részesíteni, hanem olyan tereket létrehozni, és olyan pedagógiai módszereket alkalmazni, amiben jól tudnak ezek az érintett tanulók is funkcionálni. Szerintünk ez a többi tanuló javára is válna.

A vele való beszélgetés egy fontos állomása volt annak, hogy a dolgozat témáját egy nagyobb vérkeringésbe építsem bele. Bár nemzetközileg az emailés témafelvetésem és megkeresésem más intézmények esetében nem hozott elő új párbeszédet (csak az említett P.A.R.T.S.-ban), de helyi szinten a saját iskolámban igen. Simon-Hatala Boglárka és Geréby Fruzsina BodyGPS nevű továbbképzésén keresztül a neurodiverzitás és a hipermobilitás témájában is tartottak alkalmat az iskolám tanárai számára. Azt remélem, hogy szakdolgozatom, és az ő tudásátadásuk mind lehetőséget teremt arra, hogy a főiskolámon kialakulhassanak olyan jógyakorlatok, amik segíteni tudják majd az utánam következő, neurodiverzitásban vagy hEDS-ben érintett diákokat.

13. Kivezetés

Táncosként és emberként is sokat adott az, hogy ezt a szakdolgozati témát választottam, és ebbe mélyedtem bele. Táncosként az állapottal való utamnak köszönhetem a pontosabb technikámat, hiszen az órák alatti erős testre való figyelem megtérül. Az, hogy nekem alaposnak kellett legyenek a téren, hogy milyen izmot és hogyan használok a tánctréningem alatt, visszahatott a tánctechnikai fejlődésemre is. A gyógytorna-gyakorlatok, sérülések, fájdalmak által nagyon alapos saját-test ismeretre tettem szert. Ez a folytonos és fejlett testtudat most már elkísér a tánctermeken kívül is.

Illetve egy önismereti út is volt ez, mely alatt sokat tanultam a saját határimról, azoknak kommunikálásáról, önmagam és mások elfogadásáról. Egészségesebb életmódom is van, mióta a témával foglalkozom, és a tudástáram bővülésével egyre több, saját működésemre jól alkalmazható eszközt kaptam. Ügyesebben szervezem az időbeosztásomat, és tudok prioritizálni, hogy mire adok időt és energiát, és mennyit.

Kivezetésképp szeretném megfogalmazni hálámat is az EDS felé. Ez a különleges kötőszövetes felépítés jár olyan dolgokkal is a nehézségek ellenére, amiket kedvelek. Könnyebben építek fel izomzatot, hiszen izomtömeggel kompenzál a test. És a neurodiverzitás hasznos a szakmámban a kreativitásom, a sokrétű gondolkodásom és érdeklődésem, a kutatásra való hajlamom, jó problémamegoldó képességem, szociális másokra hangolódás képességem kapcsán. Egyedi mozgásvilágra van potenciálom a felépitésem miatt. Illetve másfajta testszemléleten alapuló koreográfiai gondolkodás, és kutatás alapú koreografálás is velejárója lehet, mely csatorna tud lenni az etikai és morális alappilléreimnek, társadalmi szenvedélyességemnek és erős igazságérzetemnek. Ezt írja Nerenberg is:

A szinesztézia, AuDHD egy ajándék, egy átok, vagy egyik sem ezek közül? Az, hogy van egy agyad, az egy ajándék, átok, vagy egyik sem? A kontextus a kulcs, mert az egyik szituációban az, ahogy az agy működik, tud nagyon hasznos lenni, egy másik szituációban pedig pont azok a működések tudnak leblokkolóak lenni. (72)

Mindkét állapot egy eltérés. Nagyobb a mobilitás, mint az átlagé, más az idegrendszer működése, mint az átlagé. És a diverzitás, a más milyenség sok újfajta mozgást, mozdulatot, nézőpontot, hozzáállást, testszemléletet tud hozni a táncos szakmába és a táncos oktatási struktúrákba is, ha kíváncsisággal és érdeklődéssel van kezelve.

Végezetül: ezek a címkék és sok-sok szó, amit ezeken az oldalakon leírtam, mind nagyon fontosak a szavak szintjén. Mindazonáltal szerintem az inkluzivitás kérdése a szívekben dől el. És kívánom, hogy az egymás iránti őszinte kíváncsiság mint emberi ösztön legyen az, ami minket tettekre visz. Kérdezni ér, kérdezni jó. Sokaknak minden, ami másmilyen, mint amit megszoktak, ijesztő, mert új. De néha ezeken a pontokon tudunk a legtöbbet tanulni egymástól. Remélem, ez a dolgozat is ezt a célt fogja szolgálni.

14. Köszönetnyilvánítás

Külön köszönetemet szeretném kifejezni Takács Ramónának, aki mint néha hivatalos, néha csak szívből jövő mentorom volt az elmúlt évek alatt és rengeteget tanultam tőle. Mindig éreztem támogatását, s nélküle nem biztos, hogy ezt csinálnám, amit.

Köszönöm Simon-Hatala Boglárkának a témavezetést és szakmai precizitását és tudását, ami mindig lenyűgöz. Illetve Geréby Fruzsinnak, aki által sokat tanultam a hEDSről és a saját testem működéséről.

Köszönöm Bakó Tamásnak és Péter Petrának a türelmet és visszajelzéseket.

És persze köszönöm a barátaim és családom támogatását. A sok biztató szót, és megértést. Ennek a dolgozatnak a megírása a speciális érdeklődésemmé vált, amiből adódóan a hiperfókusz által rengeteg időt töltöttem vele. Köszönöm, hogy türelmesen vártatok rám, míg visszajövök belőle :)

És köszönöm magamnak is a kitartásomat, és azt az ajándékot, hogy láthatom: meg tudok írni egy szakdolgozatot.

15. Felhasznált források

- Berardi, Stefano. "Vitamin D and connective tissue diseases". *National Library of Medicine*. 2020. május, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32172354/>
- Beroukhim, Gabriela. "Impact of sleep patterns upon female neuroendocrinology and reproductive outcomes: a comprehensive review". *Reproductive Biology and Endocrinology*. 20. fejezet, 16. cikk, 2022. január 18.
- BodyGPS, "Ezerarcú hypermobilitás workshop". *Táncpedagógus Workshop-handout*
- Boot, Nathalie. "Creativity in ADHD: Goal-Directed Motivation and Domain Specificity". *National Library of Medicine*, 2017. augusztus 28., <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7543022/>
- Bourne, Kate M. "Compression Garment Reduces Orthostatic Tachycardia and Symptoms in Patients With Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome" *National Library of Medicine*. 2021. január 26., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33478652/>
- Boyera, N. "Effect of vitamin C and its derivatives on collagen synthesis and cross-linking by normal human fibroblasts". *National Library of Medicine*. 1998. június, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18505499/>
- Broudeur, R. "The audible release associated with joint manipulation". *National Library of Medicine*. 1995. március, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7790795/>
- Brown, Natalie Bennett. "Relationship between context and sensory processing in children with autism". *National Library of Medicine*, 2010. május, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20608278/>
- Csecs, Jenny L L. "Joint Hypermobility Links Neurodivergence to Dysautonomia and Pain". *National Library of Medicine*, 2022. február 2., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35185636/>
- Clayton, Holly A. "Proprioceptive precision is impaired in Ehlers-Dacraignlos syndrome". *National Library of Medicine*, 2015. július, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26180743/>
- Craig, A D., "How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body". *National Library of Medicine*, 2002. augusztus, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12154366/>
- Craig, Francesco. "Overlap Between Autism Spectrum Disorders and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Searching for Distinctive/Common Clinical Features". *National Library of Medicine*, 2015. június 8., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25604000/>

- Evans, Joshua A. "What You Are Hiding Could Be Hurting You: Autistic Masking in Relation to Mental Health, Interpersonal Trauma, Authenticity, and Self-Esteem" *Autism in Adulthood*. 2024. június 17. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/aut.2022.0115>
- Freeman, Claudia. "Lessons Learned: Kinesthetic Learning and Engaging Students with ADHD (in the Time of COVID)" 2022. Dominican University of California. Master of Science- Master's Thesis
- Grue, Jan. "The social meaning of disability: a reflection on categorisation, stigma and identity". *National Library of Medicine*, 2016 július, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27363597/>
- Hakim, Alan. "Hypermobility Ehlers-Danlos Syndrome". *National Library of Medicine*, 2004. október 22., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20301456/>
- Harris, David. "Vitamin Deficiencies in Ehlers-Danlos Syndrome and hypermobility syndromes". *EDS.clinic*. <https://www.eds.clinic/articles/vitamin-deficiencies-in-eds-hypermobility-syndromes>
- Harrison, Andrew. "Neurodiversity in the workplace: Best practises for inclusion" *The Professionalism Series: Neurodiversity in the Workplace*, 2022. december 5., <https://www.blg.com/en/insights/2022/12/neurodiversity-in-the-workplace-best-practices-for-inclusion>
- Héroux, Martin E. "Proprioception: a new look at an old concept". *National Library of Medicine*, 2022. március 1., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35142561/>
- Hoekstra, S.P. "Acute and chronic effects of hot water immersion on inflammation and metabolism in sedentary, overweight adults". *National Library of Medicine*. 2018. december 1., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30335579/>
- Karalunas, Sarah L. "Emotion-Cognition Interactions in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Increased Early Attention Capture and Weakened Attentional Control in Emotional Contexts". *National Library of Medicine*, 2020. május, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32198002/>
- King, J A. "Attention-deficit hyperactivity disorder and the stress response". *National Library of Medicine*, 1998. július 1., <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9646887/>
- Kurt, Thomas. "Stretching Scientifically: A Guide to Flexibility Training". Stadion. 2003.
- Luder, Gere. "Effect of resistance training on muscle properties and function in women with generalized joint hypermobility: a single-blind pragmatic randomized controlled trial". *National Library of Medicine*. 2021. február 8., <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7871640/>

- Bress, Sophie. “Dance, Autism, and Creating Neurodivergent-Friendly Spaces”. *Dance magazine*. 2023. augusztus 29.,
<https://dancemagazine.com/creating-neurodivergent-friendly-spaces/#gsc.tab=0>
- Mantzalas, Jane. “What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms”. *National Library of Medicine*, 2022. március 1.,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36605565/>
- May, Tamara. “Physical, cognitive, psychological and social effects of dance in children with disabilities: systematic review and meta-analysis”. *National Library of Medicine*, 2021. január, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31112671/>
- Mette, Christian. “Time Perception in Adult ADHD: Findings from a Decade”. *National Library of Medicine*, 2023. február 10.,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36833791/#full-view-affiliation-1>
- Miller, Erin. “A review of Ehlers-Danlos syndrome”. *National Library of Medicine*, 2020. április, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32175940/>
- Morsink, Sarah. “Studying Motivation in ADHD: The Role of Internal Motives and the Relevance of Self Determination Theory”. *National Library of Medicine*, 2022. június 26.,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34794343/>
- Mullins, Jeffrey K. “Gamification: A cognitive-emotional view”. *Journal of Business Research*. Volume 106, January 2020, Pages 304-314.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0148296318304739>
- Nerenberg, Jenara. *Divergent Mind*. HarperCollins Publishers, 2021.
- Pretus, Clara. “Just-in-time response to reward as a function of ADHD symptom severity”. *National Library of Medicine*, 2018. szeptember, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29888833/>
- Proske, Uwe. “The proprioceptive senses: their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force”. *National Library of Medicine*, 2012. október,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23073629/>
- Pryke-Hobbes, Amber. “The workplace masking experiences of autistic, non-autistic neurodivergent and neurotypical adults in the UK”. *National Library of Medicine*, 2023. szeptember 6., <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10482295>
- Ritelli, Marco. “Molecular Genetics and Pathogenesis of Ehlers–Danlos Syndrome and Related Connective Tissue Disorders”. *National Library of Medicine*, 2020. május 13.,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7288446>
- Rombaut, Lies. “Muscle-tendon tissue properties in the hypermobility type of Ehlers-Danlos syndrome”. *National Library of Medicine*, 2012. május,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22232076/>

- Schoenfeld, Brad J. "The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training" *National Library of Medicine*. 2010. október, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20847704/>
- Sebastian, Sneha Annie. "Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome (POTS): An Update for Clinical Practice". *National Library of Medicine*, 2022. december, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36055438/>
- Takács Ramóna. "Képesség- és kreativitásfejlesztő örömforrás. Képességfejlesztő módszerek alkalmazása az amatőr kortárstáncoktatásban a saját pedagógiai módszerem alapján". 2020. Budapest Kortárstánc Főiskola, Tánctanár MA-szakdolgozat
- Vermeulen, Peter. *Autism as Context Blindness*. AAPC Publishing, 2012.
- Voermans, N C. "Fatigue is associated with muscle weakness in Ehlers-Danlos syndrome: an explorative study". *National Library of Medicine*, 2011. június, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21497252/>
- Walker, Matthew. *Why We Sleep*. Simon + Schuster LLC, 2018.
- White, Gillian. "Cold water immersion mechanisms for recovery following exercise: cellular stress and inflammation require closer examination". *National Library of Medicine*, 2017. február 1., <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5285611/>
- Zanchi, Nelo Eidy. "Mechanical stimuli of skeletal muscle: implications on mTOR/p70s6k and protein synthesis". *National Library of Medicine*, 2008. február, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17940791/>

Fontosak voltak az alábbi inspirációk is dolgozatomban megírásában, melyekre külön nem hivatkoztam a szövegben, de itt szeretném megemlíteni.

További ajánlás a témában (művészeti megközelítésből):

- Fodor Orsolya: „*Ha megtapsolom a harangot*”. Szcenírozott dokufikció, színházi előadás. Témája az autizmus spektrumzavarral élő fiatal felnőttek egymásétól is eltérő, sokféle és egyedi világtapasztalata, kapcsolódásai: kapcsolódás a külvilághoz, egy másik emberhez, egymás belső világaihoz a felnőttkor küszöbén. Bemutató: Trafó, 2022. szeptember 22.
- Szabó Réka-Szünet Együttes: „*Talált tér*”. Inkluzív táncelőadás, melynek én is előadója voltam. Munkabemutató: Trafó, 2024. október 20.
- Autistic Art Galéria. Budapesten található galéria.

További ajánlás a témában (tudományosabb szempontból):

- Jenara Nerenberg: *Divergent Mind: Thriving in a World That Wasn't Designed for You*. HarperCollins Publishers, 2021.

- „*Bendy Bodies with Dr. Linda Bluestein*” podcast epizódok, <https://www.bendybodiespodcast.com/>

- “Nem vagy defektes-Geréby Fruzsí”. Az *Igaz történetek* nevű podcast sorozat adása, 2025. március 6., <https://www.youtube.com/watch?v=3qGFmZ5cb2Q>

- *BodyGPS*, azaz Simon-Hatala Boglárka és Geréby Fruzsí munkássága az EDS kapcsán, <https://bodygps.site/>

- Ashley Frangipaneval, művészneven Halseyvel készült interjú az egészségügyben megtett útja, küzdelmei, és saját EDS-ben és POTS-ban való érintettsége kapcsán. Halsey előadóművész, így számomra emiatt is fontos volt a párhuzam adta megértés. <https://www.youtube.com/watch?v=TQxjB-A4TJ8&t=1s> és <https://www.youtube.com/watch?v=MUXYQthmRkY&t=2028s>

16. Melléklet

16.1. Medúza, azaz mindez egy intenzív projekt keretében

Részt vettem az iskola keretein belül Rózsavölgyi Zsuzsa¹² *Medúza* című csoport-koreográfiájában. Ez egy Erasmus által támogatott lehetőség volt, amiben az Oslóban lévő KHiO-Oslo National Academy of the Arts nevű művészeti egyetem harmadéves kortárstáncos diákjával valósíthattuk meg Zsuzsa darabját.

Összesen egy négyhetes folyamat volt, amire alaposan fel kellett készülnöm, ismervé adottságaimat és működésemet. Mind fizikálisan, mind mentálisan, és a tervezésben is. A folyamat úgy kezdődött, hogy Zsuzsa nálunk volt Budapesten egy bemutatkozó hetet tartani, amiben ránéztünk néhány emelésre a darabból, és a koreográfia vázát, annak mozgásvilágát megismertük. Nekem ez különösen is hasznos volt, mert így tudtam előre, hogy mire kell felkészítenem a testemet.

Az ezt követő téli szünet elején írtam egy munkatervet napi beosztással. A koreográfia elemei, amiket Zsuzsa mutatott be, erős fizikalitást és stabilitást igényeltek. A mentorom segítségével felállítottunk egy napi erősítő sorozatot a testem fokozatos erősítése érdekében, ami 90 hasprést, 20 fekvőtámaszt (ahol a térd lent marad), 3 percig kitartott plank pozíciót, 25 csípőszéles parallelben guggolást, 25 terpeszben guggolást, és a 20 pillangót, ami hason fekvésben törzsemelést jelent. Ezekről utólag kiderült, hogy nem mindegyik tett jót a testemnek, pedig nagyon figyeltem, hogy sajátos anatómiámra tekintettel legyek, az erősítéseket adottságaimhoz szabjam. Ezekhez az alap erősítésekhez a fizioterapeutám rám szabott gyakorlataiból válogattam.

A *Medúza* koreográfiájában lévő mozgások közül a lassú gurulás volt az, amivel meggyűlt a bajom. Ennél a gyakorlatnál húsz táncos egymáshoz nagyon közel, térdükkel és karjukkal szinte összeérve, egy kis gumóban, megadott irányokban és nagyon lassú tempóban egyszerre gurul a hátán hátrafelé. Nem lehet közben használni lendületet, nem lehet meglökni magadat, vagy lendületből felhozni a lábaidat, mert az ellenkezik a lassú tempóval. Eközben a csoport együttes tempóját és irányait, valamint a csoporton belüli helyedet is tartani kell.

Ebben a fő nehézséget számomra az jelentette, hogy az volt a fejemben: “én nem tudok gurulni”. Ez évek alatt épült fel bennem. Újvári Milán földtechnikás óráin jött először elő az iskolában, még első évben. Illetve általános iskolában és gimnáziumban is, mikor az

¹² Rózsavölgyi Zsuzsa táncos és koreográfus. A Budapest Tánciskolában, a SEAD-ben, és P.A.R.T.S-ban tanult, és a Rosas Dance Company-ben táncolt 5 évig.

előre- és hátra bukfencet osztályozták, én mindig szabotáltam, arra hivatkozva hogy gerincferdülésem van. A dolog háttérében azonban az áll, hogy a gerincem alsóháti szakaszán van 2-3 csigolya egymás mellett, amit nem tudok mobilizálni, úgymond egyenes az a szakasz.

Ezáltal gurulás közben nincs egy teljes görbe felület, amit a gerinc görbülése hoz létre, hanem az az egyenes szakasz csak lezúdul. Ez nyilván fájdalmas és sérülésveszélyes, ezért a testem megpróbálta elkerülni a kivitelezését. Milán óráin a vállakon is gurultunk. Mindkettő gurulásnál eleinte az is probléma volt, hogy a nyakamat nem tudtam magam alá hajtani miközben gurulok, a testem azt hitte, hogy a bukfencnél és a gurulásnál a fejen gördülnek az emberek. Minden olyan helyzet, ahol a fejemen van a súly, például a fejenállás, még mindig kihívás, mivel a nyakcsigolyáim is hipermobilak, nem érzem stabilnak.

A vállon gördülést időközben megtanultam, de a lábaimat a fejem fölé csak lendülettel, és kézzel a földet megnyomva sikerült kivitelezem. A téli szünet munkatervében tehát nagy figyelmet szenteltem a gerincem mobilitására, és azokra a speciális gyakorlatokra, amik segítenek a görbítésben. A hasizom gyakorlatoktól vártam a megoldást arra, hogy lendület nélkül tudjam hátragördülésnél a lábaimat felhúzni a fejemen túlra. Azt hittem, csak nem vagyok elég erős hozzá.

A mobilizálásban sikerélményem volt, egy-két hét után már képes voltam arra, hogy izomból levezetve gördüljek, anélkül hogy lezuhanna bármelyik része a gerincemnek. De ez még így is nagy koncentrációt igényelt, csak lassan tudtam megcsinálni. A syphonophore nevű elemnél később szintén problémám akadt vele, ahol húszan szorosan egymásba karolva, egy diagonál vonalban egymás mellett ültünk, és együtt, egy ponton maradva fellendítettük a lábunkat, majd visszaküldtük nyújtott ülésbe. Ez egy folytonos hullámzást eredményezett látványban. Ráadásul a tempóját folyamatosan gyorsítottuk, ami azt is jelentette, hogy nekem egy idő után nem volt lehetőségem figyelemmel követni, hogy fokozatosan vezessem le a lábaimat, hanem a hullám tempója a többiek karolásán keresztül le-föl rángatott, ezáltal folyamatosan rázúdultam arra a szakaszra a gerincemen.

Ellenben a lassú együtt gurulásnál kaptam lehetőséget arra, hogy úgy csináljam azt a részt, ami az én testemmel lehetséges. A hátrafele gurulásnál továbbra se tudtam lendület nélkül hátrahúzni a gurulás közben a lábaimat a fejem fölé, és a hasizom erősítés sem oldotta meg a dolgot.

Kiderült, hogy nem az erő hiányával van probléma: a megoldás az lett volna, hogy egy izmot kikapcsoljak, egy másikat meg be. A háttérben ismét a POTS áll. A guruláshoz hasonló nagyobb testhelyzet-változtatásoknál úgy tudom elkerülni a szédülést, hogy a központom

izomaktivizálásával kompressziót hozok létre, így optimalizálva felsőtestem vérellátását. Tehát nem véletlen nem tudtam azt az izmot kikapcsolni, funkciója volt.

A fentebbiekben részleteztem munkatervem elemeit és hatékonyságukat. Maga a folyamat a téli szünet után (ahol minden nap készültem fizikálisan és videókat néztem a repertoár előadás előző felvételeiről, hogy szokja a szemem is a darab mozgásvilágát) a főiskolámon folytatódott. Egy héten át dolgoztunk Zsuzsával. Rutinommá vált ezen napok alatt, hogy reggel a bemelegítés leginkább erősítés volt. Később kiderült, hogy erősítéssel nem érdemes reggel kezdeni, jobb az erősítés előtt is bemelegíteni és átmozgatni magam.

Ezen a héten vettük át az emeléseket is, amiket szerettem, főleg azért, mert a testem erős volt és képes rájuk. Ez a fajta sikerélmény motiváló volt, mert tudtam, hogy a koreográfiának lesz olyan része, ahol lehetek én az erős. Utólag visszanézve a folyamatra, nem kellett volna sok nehéz emelést magamra vállaljak (többek között a double liftet sem, ahol kétembert emeltem egyszerre és forogtam velük a tengelyem körül), mert a hátfájásom, ami csak később kezdődött, nagyrészt a túlterhelődésből adódott.

Ezen a héten már megvolt a darab váza, de csak a magyar résztvevőkkel. Az ezt követő héten utaztunk ki Oslóba, velük próbálni egy hetet. Ott együtt laktunk kis apartmanokban, reggelente is együtt mentünk be az oslói egyetemre. Az utak le voltak fagyva, és a város tele volt emelkedővel, ezért kellően bemelegedtem a sétától. Nem csak az izomzatom, de a figyelmem is, és egyensúlyérzékelésem is "bemelegedett" a jeges utakon közlekedve. Ezután már könnyedén tudtam a stúdióban erősítéssel kezdeni a bemelegítést.

Minden nap 6-7 órát voltunk egyszerre a stúdióban, és próbáltunk. Fárasztó volt a folyamatos küzdelem a figyelem fenntartásáért. Egymás testi épsége múlt rajta, hiszen rizikós emelésekkel dolgoztunk. A nagyfokú kiszolgáltatottság, a bizalom, a másakra hagyatkozás lemerített. A saját igényeidet és frusztráltságaidat (hogy mosdóba kell menj, jól esne egy kis pihenés, bárcsak sírhatnál kicsit, hogy kijöjjön a feszültség, éhes vagy, nem bírsz figyelni) hátrébb kell helyezd a gördülékeny munka érdekében, hiszen húsz emberrel fókuszáltan, egyszerre dolgozni, megköveteli hogy mindenki jelen legyen a figyelmével. Érzelmileg is intenzívebben hatnak a teremben lévő, emberek közti interakciók, és a koreográfia alakulásának iránya, tekintve, hogy akkor az érzelmi energiáinknak nagy része ebben a kreált világban van, ott töltjük a napunkat, abban a térben.

Éppen ezért én ilyenkor fontosnak érzem tudatosítani, hogy ki vagyok én a táncteremben kívül, hogy legyen hova visszatérnem a nap végén, mikor az intenzív próbáknak vége. Illetve itt nem az van, hogy amit alkotok, az rajtam kívül áll fizikálisan, van távolság (mint például a zenészeknél a hangszer, vagy a képzőművészeknél a műtárgy), hanem magammal dolgozom.

A próbafolyamatban az én idegrendszerem, testem, érzéseim vannak "ráírva" a koreográfiára. Nincs távolság.

Ez ebben a projektben is nehéz volt, hogy ki tud alakítani bennem egy olyan érzést, mintha egy álomban lennék, aminek a helyszíne (hogy melyik próbaterem, melyik országban) változik csak, de egyébként ebben a kreált valóságban élek. És éppen ezért ijesztő és fontos, hogy mi az, ahova ebből visszatérek, ki vagyok ezeken a kreált tereken kívül (nekem ebben sokat segítenek az iskolán kívüli barátaim és a családom, a kapcsolatok nagyon jó gyökerek, akkor is ha a fa éppen világot lát:)).

Ennek a jelenségnek van egy formáló hatása is. A Medúzában azt tanultam, hogy amit először elutasítok, és félrerakok egy dobozba, hogy "nekem nem megy", azt meg tudom csinálni. A "nem tudom dobozba" került egy nagyon nehéz és egyensúlyi helyzetet tartalmazó elem, a gurulás bármilyen formában, és a térdvédő használata, mivel az szenzorosan nagyon idegesített, ahogy a bőrömet csípte, és nehéz volt tőle elvonatkoztatni.

Hipermobil ízületeim miatt már az első héten bemutatott nehezebb elemeknél azt mondtam, hogy fizikálisan nem leszek rá képes. Aztán kiderül, hogy ez egy mentális korlát volt csak, hiszen a próbafolyamat második felében már eszembe se jutott, hogy azok a nehéz elemek kivitelezhetetlenek lennének, csak a koreográfia részei voltak, amiket éppen csinálok.

És ebben van egy olyan formáló hatás ami motivál és megnyit, hiszen rájöttem hogy sokszor az elmém rak korlátokat a testemnek, és azért nem tudok dolgokat megvalósítani mert igazából nem akarok. Ez jöhet félelemből, kétségből is. de ebben a folyamatban azt éreztem, hogy nincs helye annak hogy az én egyszemélyes kétségeim miatt meg legyen akasztva a folyamat és ez itt meghozta eredményét: kiderült, a határaitmon túl menés nem egy mindig negatív dolog. És a rugalmasság nekem jót tesz.

Sokszor persze nehéz ráéreznem, mi a túl sok a hipermobil testemnek. Mikor védjem magam, mikor jogos arra hivatkozni, hogy valami nem lehetséges? Vagy észre kellennem, hogy még beleférne, csak félek tőle. Nehéz nem hivatkozni rá és túlvédeni magam. Hiszen nekem kell validálni és tudni, hogy az adott dolog hogyan fér bele a testem korlátoltságaiba. A környezetem azt a narratívát fogja támogatni, hogy a test határtalan, és hogy csak csináljam. De azt is tapasztaltam, ha így működöm, az nagyon erős fájdalomban ütközhet ki, mert túlhasználom, vagy rosszul használom a testem. Emiatt folyamatos monitorozás van a fejemben, hogy mi az, amit még bevállalhatok, hogy aztán az ne üssön vissza elhúzódozó fájdalomként a testemben. Mert ha már egyszer fáj, akkor nincs mit tenni. Lehet sokat aludni (minimum nyolc órát), lehet jókat enni és vitaminokat szedni kitartóan, még szoktam hideg-meleg zuhanyt alkalmazni a fájó területre, de kenni az én esetemben mindenféle

izomlazítóval nem lehet, és a fürdősós relaxáció sem oldja ki a fájdalmat. Csak a több héten át tartó visszafogottabb munka, pihenés.

Pontosan emiatt nálam a megelőzésen van a hangsúly. Ebben a darabban a próbafolyamat utolsó hetében nagyon fájt a hátam. Ezt egy folyamatos, erős fájdalomként kell elképzelni, ami ha az izomzatom bemelegedett, és próba van akkor elviselhető, persze a koncentrációmát nehezíti, hiszen a testem folyton jelzi hogy fáj, hogy nem jó, de amint vége van és kihül, elkezd nagyon fájni. Éjszakánként merev lesz, olyan, mint amikor az ember nyaka be van állva, és nem tudja mozgatni semmilyen irányba, csak én ezt az egész hátamban a gerincem mentén érzem. Nem tudok forgolódni, nehezen alszom, reggel is csak a hideg-meleg zuhany teszi lehetővé, hogy lassan el tudjak kezdeni vele mozogni. Utána is egy nagyon alapos bemelegítés vár rám.

Ehhez tartozik a fájdalom kommunikációjának a nehézsége is. Mivel az EDS kapcsán számomra a folytonos fájdalomérzet a hátamban megszokott, ezért azt nem kommunikálom, hiszen minden nap abban élek. Hogyan kommunikáljam, mikor már jobban fáj, mint általában, mikor érkezik el ez a pont? Hogy tud egy koreográfus különbséget tenni, amikor egy EDS-es mondja, nagyon fáj a háta, az valami komolyabbat jelent? Vannak jobb napok, amikor csak a háttérben érzem, és van amikor nagyon fáj. Ennek a mértéke olyanokon is múlik, hogy 15 percet volt rajtam a hátizsák ma, vagy harmincat, hogy ettem ma reggelit vagy nem, hogy olyan széken kellett többet egy helyben ülni, aminek nincs jó támasztéka, vagy egész nap tudtam mozogni és pihenni, hogy stresszelek és ott az izmok feszesebbek, vagy nyugodt és relaxáltabb vagyok stb..

Tehát ezekből is látszódik, hogy itt megelőzni kellett volna, nem túlterhelni a hátam, de nem tudtam erre figyelni, illetve nem éreztem rá lehetőséget a premierhéten, hogy csökkentsem a terhelést, emiatt csak csináltam az összes nehéz emelést stb, fájó háttal.

Az oslói hét után visszajöttünk Budapestre, és itt volt a premierhét az oslói diákokkal együtt, minden napos hosszú próbákkal. Itt már segítő tényező volt, hogy a saját rutinomban tudtam lenni (autizmus szemszögből ez szuper), ismerős volt a budapesti terep.

De itt már nem laktunk együtt, amit sajnáltam. Feltűnt, hogy mekkora erő is tud lenni, ha a nehéz próbák után - amiket közösen, egy teremben élünk meg, - nem széledünk szét másnapig, hanem együtt vezetjük le a napot. Meg tudjuk hallgatni egymás nehézségeit és örömeit a folyamat kapcsán stb. Ez nagyon támogató, megkönnyíti a dolgot. De itt megint csak oda kapcsolnék vissza, hogy ilyen intenzív munka mellett nagyon fontosak a próbán kívüli társas kapcsolatok, amik segítenek visszatérni önmagunkhoz, és kapcsolódni, kinyílni, nevetni, feldolgozni, törődni, más szerepben lenni, mint alkalmazott táncművész.

A premierelőadás jól sikerült, jó érzés volt hallani, hogy vizuálisan mit ad ez az embereknek, és hogy értékelik a munkánkat, kaptak belőle, tudtunk adni valamit.

Az oslói tíz fős csapattól, akikkel dolgoztunk, nehéz volt elköszönni, hisz ebben a kreált valóságban létezés nagyon erős összetartozás érzést ad a résztvevőkkel. Utána nehéz azzal mit kezdeni, hogy ez az intenzív kapcsolódás a koreográfia idejére volt tervezve, és mint emberek, mi külön életet élünk.

Vicces adaléknak éltem meg azt a nézői visszajelzést, hogy bár a koreográfussal együtt mindent megtettünk azért, hogy a lassú csoportos gurulásban hátul legyek, és ne látszódjon az, hogy én nem tudom ugyanazt csinálni, mint a többiek, hanem oldalt gurulok a hátra helyett, kívülről igenis látszódott, hogy én kicsit mást csinálok, még ha tempóban egyszerre is a többiekkel. Hiszen ez a “kicsit más” ez a velejáróm, nem tudtam kikerülni, itt is én lettem a “neurodiverz guruló” :)

Persze nem volt könnyű, hogy a koreográfia szempontjából a jelenetben a teljes egységesítésen volt a hangsúly, és én emiatt takargatnivaló voltam, egy magas fiú mögött kellett meghúzzam magam, nehogy látszódjon, én nem teljesen ugyanazt csinálok. Ezzel a fajta szimbolikus jelenettel sokszor találkoztam az életemben, de most pozitívnak tartottam, hogy a nézőkben nem okozott rossz érzést, hogy én mégiscsak látszódtam ott. Érdekes elemnek tartották.

Lehet, hogy a “nem képes alkalmazkodni teljes mértékben az egységhez” az lehet egy másik helyzetben pozitív jelző is?

Körülöttünk minden mozgás. A mozgás maga az élet, az életben való részvétel. És maga a koreográfia ennek egy szeletét veszi nagyító alá, tükrözi vissza. Így szépnek tartom, hogy ebben az esetben is “életszagú” volt a dolog, árulkodó.