

tempója eltérhet. Ebben is újtottam, és más és más variációkban gyakorolunk. A fent említett meghívott angol származású indiai tánctanárnő külön kiemelte a táncosok fejlett ritmusérzékét.

d) A kifejezőkészséget, előadásmódot közvetve dél-indiai ének tanulásával segítem. Ez öt-tíz percet vesz igénybe. Egy rövid skálázás, amely levezetesként is szolgál.

Összegzés

A legutolsó utazásom óta eltelt idő talán túl hosszú volt. Az életemet, gondolataimat azóta újra átmosták az „akkor vagy boldog, ha sikeres vagy” hullámai. De emlékeimben még tudom, hogy a siker fontos, de nem cél. Persze ki hogyan fogalmaz. Az bizonyos, hogy a legtöbbben, akik hosszabb időt eltöltöttek Indiában, örökké vágynak oda vissza, időről időre elmerülni a színek kavalkádjában. De nincs ez másként Indiában sem. Ők ugyanilyen mértékben vonzódnak a nyugati világ vívmányaihoz.

Az indiai táncok 20. századi újraélesztésének kiemelkedő alakja Rukminí déví, aki Anna Pavlova indiai turnéján, a híres balerinával való találkozása után kezdett saját népe tradícióinak felkutatásába. A klasszikus balett módszertanából, az óra felépítéséből és a színpadi tér felosztásából számos motívumot beépített az ősi tánc ma élő változatába és annak tanításába.

Irodalom

Atkinson (2003): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
 Eliade, Mircea (1999): *A szent és a profán*. Európa Kiadó, Budapest.
 Falus Iván (2003): *Didaktika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
 Griffiths, Bede (2006): *Kelet és Nyugat házassága*. Filosz Kiadó, Budapest.
 Ghosh, Manomohan (1995): *The Natyasastra*. Manisha, Calcutta.
 Lowen Sharon (2004): *Odissi*. Wisdom Tree, New Delhi.
 Lukianosz (1959): *Beszélgetés a táncról*. Magyar Helikon.
 Mészáros, Németh és Pukánszky (2003): *Neveléstörténet*. Osiris Kiadó, Budapest.
 Mohanty, Kshirod Prosad (2006): *Compilation of Odissi dance theory*. Cuttack, Orissa.

Pintér Márta (2001): *Tánc és lélek*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
 Srí Chinmoy (2002): *Mester és tanítvány*. Madal Bal, Budapest.
 Stewart, Iris J. (2000): *Sacred woman, sacred dance. Inner traditions*. Rochester, Vermont.
 Valéry, Paul (1946): *A lélek és a tánc*. Egyetemi Nyomda, Budapest.
 Vályi Rózsá (1969): *A tánc története*. Zeneműkiadó, Budapest.
 Vitányi (1963): *A tánc*. Gondolat, Budapest.
 Wosien, Maria-Gabrielle (1974): *Sacred Dance. Encounter with the Gods*. Thames and Hudson, London.

Túri Virág Réka
 Budapest

A semleges test

A neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és félprofik táncoktatásában

Adolgozatban röviden vázoljuk a semleges test három, anatómiai, társadalmi és előadó-művészeti vonatkozását. A továbbiakban röviden ismertetjük a flow fogalmát Csikszentmihályi Mihály és Susan A. Jackson értelmezését bemutató. A harmadik fejezetben arra a kérdésre keresünk válaszokat, hogy a tánc tanár hogyan járulhat hozzá ahhoz, hogy óráján adottak legyenek a flow azon feltételei, melyeket külsőlegesen befolyásolhatunk.

A semleges test

Az anatómiai szempontból semleges test

Testünk leépülése akkor kezdődik, amikor hatévesen beülünk az iskolapadba. A hosszas és legtöbbször az iskolák korszerűtlen berendezése miatt helytelen ülő testhelyzet kényszertartás, mely lassan, de biztosan káros hatást fejt ki a gerincre. A 21. század elejének egyik tömeghisztériája a fitness-wellness, különös módon azonban a populáris fitness-wellness paradigmák egyike sem oldja meg az átlagember testi és mentális jóllétét. Hétköznapi mozgásaink során az volna a helyes, ha fenntartanánk a test fiziológiás felépítését. Mindennapi tevékenységeinket kényelmesen, helyes testtartásban végezve ez lehetséges. Sajnos azonban az erre vonatkozó tájékoztató füzetecskét az emberek többsége csak az ortopédiai szakrendelésen kapja meg, amikor már kialakult problémával megy orvoshoz. Tánctréningben a cél nemcsak a fiziológiás állapot fenntartása vagy a már meglévő tartáshibák korrigálása, hanem a fiziológiáson belül az ideális testtartás, fizikai állapot kialakítása. Természetesen az anatómiailag semleges test egy elvont testképzet, ezen belül feladatunk az egyénre szabott testkép megtalálása és kidolgozása.

Az egészséges test kulcsfontosságú eleme az egészséges gerinc. A modern tánctechnikák többnyire, Isadora Duncan nyomán, a test központjának a solar plexust tartják. Tréningünkben a modernista egy-központú elképzeléstől eltérően nemcsak a test központjára összpontosítunk, hanem a test „központjaira”, azaz kulcsfontosságú helyeknek a tudatosítására ösztönözzük növendékeinket, melyek a helyes tartásban fontos szerepet kapnak. A tréninget összeszedett testtel és figyelemmel igyekszünk kezdeni, így az óra elején figyelmünket a következő kulcspontokra irányítjuk:

- Hasizmok és medencefenék izmainak segítségével a gerinc ágyéki görbületét semleges állásba hozzuk (érzet: mintha billentenénk a medencét a hasizom erejével, de maradjunk a fiziológiáson belül).

- Bezárjuk a bordakosarat (érzet: mintha a szegycsont végét a rekeszizomba süllyesztenénk).

- Vállat igazítunk (hátracsavar, leház, szétház; széles hát, széles mellkas).

- A talpon elosztjuk a súlyt, sarok, külső él, öregujj alatti párna, kisujj alatti párna. A testsúlyunk nem ül rá a sarokra, kissé elől vagyunk. A talp helyes terhelése a térdet automatikusan helyére állítja.

- Elképzeljük, hogy a gerincoszlopunkat lefelé és felfelé is húzzák. A törzs izomzata segítségével meg tudjuk növelni a nyújtást, a csigolyák közötti „térközöt”.

- Ezt a függőleges tengelyt tartjuk a gyakorlatok közben.

A tréningbe a bemelegítéshez és a nyújtáshoz beépíthetünk olyan gyakorlatokat, melyek támogatják a semleges gerinc megőrzését (helyreállítását). Kezdő növendékeket rá

Színészek, táncszínházi előadók bizonyos elméletek szerint könnyebben játszanak el egy karaktert, ha előbb elvesztik testük azon jellegzetességeit, melyek egy üres térbe kerülve is már mindig jelentéssel bírnak. Természetesen előadó-művészeti értelemben is tudatában kell lennünk annak, hogy a semleges test csupán absztrakció, és sosem neutralizálható teljességgel valakinek a megjelenése. Más színészi metódus is jó eredményre járhat, de a neutralizált test elérését segíti az ezen az elven alapuló tánctréning is (szemben például a klasszikus balettel, ahol a táncosnak meghatározott esztétikai ideálnak kellene megfelelnie).

kell vezetni arra, hogy érezzék, mikor függőleges a tengelyük, és hogy ezt maguknak is képesek legyenek korrigálni. Ebben segítséget nyújtanak az olyan technikák, melyek a testtudatot építik, mint például a jóga, a Pilates, az Alexander, a Feldenkrais. A tréning során elsődleges a szimmetrikus terhelés, azonban előfordulhat, hogy a bal oldalra többet kell dolgoznunk bizonyos cél vagy a fiziológiás gerinc helyreállítása érdekében (hiszen a hétköznapiakon eleve a jobb oldalunkat terheljük).

A társadalmi szempontból semleges test

Az egyén jellegzetes testtartása szocializáció eredménye. Kisgyerekkorban a szülőkkel való kapcsolat, később a tágabb társadalmi környezet, a végzett munka fajtája, az életmód, összegezve a társadalmi helyzet befolyásolja azt, hogy milyen testtartása alakul ki az egyénnek, és hogyan viszonyul saját testéhez. Ez a nyilvánvaló összefüggés még világosabban látható, ha például erdélyi falvakba (például Kiskapus) látogatunk el. Az ott élő nők nagyjából hasonló társadalmi helyzetben, hasonló munkákat végezve, hasonló szokásokat folytatva szinte hajszálra egyforma testűvé formálódnak már huszoneves koruk végére. Ahogy a nyelvszokásaink eláruhlják, akár több évtized múlva is, honnan jötünk, ugyanígy testtartásunk és mozgásunk is.

A testtartást a különböző divatok is befolyásolják. Ahogy a viselet változott korról-korra, úgy változott a testtartás divatja is. A reneszánszban például nőknél kívánatos volt az előretolt medence és has, az ejtett váll, a háti szakasz görnyedtségével „behúzott” kebel. Manapság sem sokkal jobb a helyzet, legfeljebb több alternatív testforma között „választhatunk”, amelyek között talán egészségesebb minta is akad, ám divatlapok, magazinok fotóin tipikus a lordozisos tartás és a nyitott bordakosár.

A semleges testre irányuló tréning célja a testi beírtság, meghatározottság eltörlése, vagyis a társadalmi esélyegyenlőtlenség következményeinek (melyek egyben okok is lehetnek) lehetőség szerinti korrekciója, a bizonyosfajta testi megőrzettség enyhítése. Remélve, hogy visszahatunk ezzel az egyén gondolkodására és önmagával kapcsolatban kialakított, beidegződött attitűdjeire.

Az előadó-művészeti szempontból semleges test

Színészek, táncszínházi előadók bizonyos elméletek szerint könnyebben játszanak el egy karaktert, ha előbb elvesztik testük azon jellegzetességeit, melyek egy üres térbe kerülve is már mindig jelentéssel bírnak. Természetesen előadó-művészeti értelemben is tudatában kell lennünk annak, hogy a semleges test csupán absztrakció, és sosem neutralizálható teljességgel valakinek a megjelenése. Más színészi metódus is jó eredménnyel járhat, de a neutralizált test elérését segíti az ezen az elven alapuló tánctréning is (szemben például a klasszikus balettel, ahol a táncosnak meghatározott esztétikai ideálnak kellene megfelelnie).

Az optimális élmény

Bármilyen szinten és céllal tanul valaki táncolni, a tréning akkor hatásos, ha rendszeres, ehhez kitartás szükséges. Különösen amatőröknél jelent problémát a rendszertelen óralátogatás és a lemorzsolódás. A félprofik és profik határozott céllal rendelkeznek, és valószínűleg ismerik és igénylik is a mozgáshoz kapcsolódó élményeket. Amatőrök számára azonban, főleg a kezdeti szakaszban, az órák jutalom nélkülinek, túl nehéznek tűnhetnek, a vágyott cél pedig elérhetetlennek. Általában sajátos elképzeléssel rendelkeznek arról, mennyi befektetett munka szükséges egy-egy tánctechnika „megtanulásához”. Sokan teljesen reménytelennek hiszik, mások azt gondolják, néhány hét alatt előadóművésszé válhatnak.

A mozgás és a kreativitás élménye, öröme nem mindenki számára evidens, de elérésében a tánctanár segíthet. Az optimális élmény (flow) kitüntetett terepe a mozgás. Pszichológusok élsportolókkal végzett kutatások alapján körülírták a flow összetevőit és feltételeit, melyeket alább ismertetünk.

A flow-élmény megélése élsportolók körében

A sport, ugyanígy a tánc is, önmagában jutalomértékű tevékenység. A sport (tánc) lényege az általa nyújtott élmény minősége. A flow (optimális élmény) megéléseéről hasonlóan számolnak be élsportolók. (1) Ezen beszámolókat összegezve a következőkben írható le a flow néhány összetevője (lásd még: *Zuckerman*, 1982):

Olyan tudatállapot, amelyben teljesen egyé olvadunk tevékenységünkkel, tehát teljes tudatunkat az adott tevékenységre fókuszáljuk, a bennünk vagy körülöttünk zajló „zavaró” tényezők nem hatolnak a tudatba.

Úgy érezzük, testünk és elménk erőfeszítés nélkül működik együtt, érezzük, hogy az együttműködés különlegesen, kiemelkedő módon minőségi. „A flow az átlagos és a mindennapi szintről az optimális szintre emeli az élményt.” (*Jackson és Csikszentmihályi*, 2001, 15.)

Simon, a válogatott biciklista beszámolójának részlete:

„A verseny döntőjében történt. [...] Hát, nagy volt a nyomás, de egy hatalmas erő segített megbirkózni velem, és a végén megnyertem a szakaszt. Teljesen lekötött, amit csináltam, 110 százalékig. Abban a pillanatban a földkerekségen semmi, de semmi más nem számított. Én magam is csodálkoztam, hogy tudok három teljes órán át ennyire koncentrálni. Mert amúgy általában elkalandoznak a gondolataim, főleg, ha nyomás alatt vagyok. Remekül éreztem magam a testemben. Olyan volt, mint amikor úgy érzi az ember, hogy semmi sem sült el balul, nincs, ami megállíthatná, vagy az útjába állhatna. És bármivel kész megbirkózni, semmitől sem fél, és minden porcikája örül az egésznek. Utána sem tudtam lehiggadni. Mint-ha folyamatosan repültem volna. És kedvem lett volna azonnal még egyszer föltekerni azon a hegyen.” (*Jackson és Csikszentmihályi*, 2001, 19.)

Csikszentmihályi Mihály és munkatársai összegyűjtötték a sportolók beszámolóiban előforduló kifejezéseket, melyekkel flow-élményüket írták le: mintha burokból lenne, tökéletes beteljesülés, teljes összpontosítás, a zónában lenni, teljes beleolvadás, békesség, mintha automatára lenne kapcsolva, minden stimmel/klappol, mintha fel lenne húzva, koncentráció, gyorsan és könnyedén megy minden, ideális, verhetetlen, igazán jól megy, semmi más nem számít, súlytalanság, a helyes kerékvágásban, optimális tempó, sodrás, sodródás, ráhangolódás, harmónia, kezében a kontroll, erős, teljes lélekjelenlét és önbizalom, lebegés, szupereleven, teljes önkontroll (*Jackson és Csikszentmihályi*, 2001, 22.).

A flow-nak természetesen nem feltétele a versenyhelyzet, hiszen autotelikus élmény, de kellemes velejárája, hogy segíti a jó eredményeket és a csúcsteljesítményt. A sport közben flow-élményt megélő sportolót a flow arra készíti, hogy elérje teljesítőképessége felső határait. Természetesen ez nem csak élsportolókra vonatkozik, hiszen a flow-t elősegítő feltételek relativizáltak, személyre szabottak: leginkább képességeink és az előttünk álló kihívás egyensúlyán alapulnak. Ezen egyensúly optimalizálását több módszerrel is elérhetjük. A kihívás-készség (K-K) egyensúly nem statikus. Az ember fejleszti készségeit és képességeit, és ennek megfelelően nehezebb, komplexebb kihívást keres.

Mivel a tánc komplex tevékenység, és nincs egy tárgyilagos, elérhető tökéletesség a mozgásban vagy teljesítményben, csak különböző, elvont szempontok szerinti értékelés lehetséges, feltételezzük, hogy a tánc a flow kitüntetett terepe.

A flow-élmény bekövetkezésének valószínűségét növelő feltételek

A flow-ban megélt mentális állapotot leíró összetevők:

1. a kihívás-készség egyensúly,

2. a cselekvés és a tudat összeolvadása,
3. a világos célok,
4. az egyértelmű visszajelzések,
5. a pillanatnyi feladatra való koncentráció,
6. a kontroll érzése,
7. az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása,
8. az időélmény átalakulása,
9. az autotelikus élmény.

A kihívás-készség egyensúly

A flow legfontosabb feltétele, hogy az ember képességeinek megfelelő kihívással kerüljön szembe, és ezzel egyidejűleg mind a képességek, mind a kihívások a felső határt súrolják. A kihívások a sportban lehetnek fizikai, mentális vagy technikai kihívások. Ahogy minden sportágnak, minden tánctechnikának más-más lehet a kihívása. Ahogy a profi sportolókra igaz, hogy olyan ellenfelekkel versenyeznek, akik csak egy hajszálnnyival jobbak vagy rosszabbak, mint ők, úgy a versenytáncosokra vagy táncművészekre is igaz, hogy bizonyos szint elérése után kicsik a mérhető különbségek. Azonban a hivatásos tánc világában a nem mérhető különbségek is jelentősek lehetnek, melyek kevésbé jól körülhatárolható kihívásokat jelentenek a táncosoknak, mint a sportolóknak a sportversenyek nyilvánvaló és szabályozott követelményrendszere. A kihívások és a készségek akkorák és olyanok, amilyenek érzékeljük őket. Nem a kihívás objektív nehézsége vagy a készségek objektív, külső értékelése számít az egyensúly szempontjából, hanem az, hogy saját magunk hogyan érzékeljük készségeinket az előttünk álló kihíváshoz viszonyítva. Ahhoz, hogy a stresszhelyzeteket kihívássá tudjuk változtatni, önbizalom szükséges.

A cselekvés és a tudat összeolvadása

A flow állapotában úgy érezzük, hogy erőfeszítés nélkül válunk eggyé mozdulatainkkal. „Elmének spontán dolgozza fel a fizikai testből érkező visszajelzéseket, ugyanúgy, mint amikor lélegzünk vagy nyomjuk a pedált.” (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 29.) A mentális és a fizikai szféra összeolvadásának egyik eredménye, hogy az ember igen pontosan képes időzíteni a mozdulatait. Az ember teljesen feloldódik abban, amit csinál. Tevékenységünk és tudatunk csak akkor olvad ennyire össze, ha teljes lényünkkel részt veszünk abban, amit csinálunk, ehhez pedig minden figyelmünket a feladatra kell összpontosítanunk. Ebben az állapotban megváltoznak az ember saját erőfeszítéseivel kapcsolatos érzéletei, az emberfeletti teljesítmény is spontánnak és természetesnek tűnik.

A világos célok

A célok adják meg a koncentráció célpontját. A flow-ba kerülést segíti, ha világosan meghatározzuk a célt, hogy pillanatról pillanatra tudjuk, mit kell tennünk. Nagy segítség, ha előre elképzeljük például a versenyen való szereplésünket. Sportolók flow-élmény beszámolóí alapján két jellegzetes téma merül föl a célokkal kapcsolatban: az illető előre pontosan tudja, mit kell tennie; továbbá a sportolók gyakran megérik verseny előtt, hogy jól fognak teljesíteni. Ha ez utóbbi aztán objektíven nem is mindig igazolódik be, mégis segít az adott tevékenységre koncentrálni, ha valaki szubjektíve biztosítja magát a pozitív kimenetelről.

Az egyértelmű visszajelzések

Nem lehet sportolni visszajelzések nélkül: ha a teniszező nem látná, hol érnek földet a labdái, hamar feladná a küzdelmet. A visszajelzés lehetővé teszi a saját teljesítményünk-

ről való tudást. Azok a sportolók képesek kapcsolatban maradni tevékenységükkel és kézben tartani a dolgok menetét, akik ráhangolódnak a saját mozdulataikból, a testükből és a környezetből érkező visszajelzésekre is. A visszajelzések különböző forrásból származhatnak: A sportoló saját testéből érkező visszajelzések, például tudatában van mozgása minőségének. Kívülről származó visszajelzések: például más versenyzők, csapattársak, edző, nézők. A célok automatikus követése többnyire akkor sikeres, ha a visszajelzés mindenről azonnali és folyamatos, ez pedig flow-ban van így.

A pillanatnyi feladatra való koncentráció

A flow-ba kerülés fontos feltétele, hogy az ember képes legyen arra figyelni, amit éppen csinál, egy pillanatra se kalandozzon el a figyelme. Csak a pillanatnyi cselekvéssel és érzésekkel kapcsolatos gondolatoknak van helye.

A kontroll érzése

A kontroll érzése, amikor az ember úgy érzi, hatalma van afölött, amit csinál, semmit nem tud elrontani. Ezért ilyenkor az ember felszabadul a kudarctól való félelem alól, önbizalomra és nyugalomra tesz szert. „A kontroll érzését az a meggyőződés adja, hogy az ember rendelkezik a pillanatnyi feladat megoldásához szükséges készségekkel.” (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 37.) Azonban a túl erős kontrollra törekvés kizökkenthet a flow-ból.

Az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása

Az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása nem áll ellentmondásban a kontroll érzésével. Flow-ban az ember nem aggódik önmaga miatt, szorongásai és negatív gondolatai megszűnnek. Az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása segíti a kontroll kialakulását. Az aggodalmak eltűnése felszabadítja éniünket, és lehetőséget teremt a teljesebb koncentrációra, ami segíti a teljes belevonódást, a cselekvés és a tudat összeolvadását. A sportolók ezt úgy élik meg, mintha ösztönösen végeznék a dolgukat.

Az időélmény átalakulása

Az állandó időtől való függőség életmódunk következménye, és megakadályozza, hogy belefeledkezzünk valamibe. Flow-ban másképp érezzük az időt. Érezhetjük úgy, hogy lerövidül az idő, vagy érezhetjük a perceket óráknak, amikor minden mozdulatra

A flow-nak természetesen nem feltétele a versenyhelyzet, hiszen autotelikus élmény, de kellemes velejárója, hogy segíti a jó eredményeket és a csúcsteljesítményt. A sport közben flow-élményt megelőző sportolót a flow arra készíti, hogy elérje teljesítőképesége felső határait. Természetesen ez nem csak élsportolókra vonatkozik, hiszen a flow-t elősegítő feltételek relativizáltak, személyre szabottak: leginkább képességeink és az előttünk álló kihívás egyensúlyán alapulnak. Ezen egyensúly optimalizálását több módszerrel is elérhetjük. A kihívás-készség (K-K) egyensúly nem statikus. Az ember fejleszti készségeit és képességeit, és ennek megfelelően nehezebb, komplexebb kihívást keres.

bőven van időnk, van időnk átgondolni a feladatot, holott az egész esemény csak néhány perc vagy másodperc alatt játszódik le (például célzás, lövés). Az eseménytől és a sportoló beállítódásától függ, hogy milyen módon alakul át az idő.

Az autotelikus élmény

Az autotelikus élmény a flow főnti nyolc összetevőjének eredménye. Olyan élmény, melyet megtapasztalni önmagában is jutalomértékű. Olyan tevékenységek adják, melyeket a tevékenység örömeért magunknak választunk. Sportolók számára kivételesen értékes érzés: „Ez adja meg a lökést ahhoz, hogy tovább csináljuk, amit csinálnunk kell”; „Messze többet kapok a dologból, mint amennyit befektettem”; „És az, hogy tudom, ez az egész bármikor újra megtörténhet velem, átsegít a nehéz időközön is” (*Jackson és Csík-szentmihályi*, 2001, 41.). Flow-epizód után a mámoros hangulat még sokáig kitart, a flow emléke arra késztet, hogy újra és újra keressük az átéléséhez vezető utat.

A flow feltételeinek megteremtése a táncórán

A tánctanár és a növendékek viszonya kezdő, amatőr szinten a mozgástanulás természetéből következően szükségszerűen párhuzamot mutat bizonyos hatalmi struktúrákkal. Vannak, akik „ösztönösen” rendelkeznek ennek a kényes helyzetnek a kezeléséhez szükséges képességekkel. Aki azonban ilyen pedagógiai tehetségből kevesebbet kapott, az kénytelen a sportpszichológiai és egyéb szakirodalomhoz fordulni segítségért.

Véleményünk szerint a tánctanítás szituációjának hatalmi jellege pozitív lehetőségként is kihasználható. Azok az oktatók, akik nem csak a növendékekbe már szocializált tekintélyelv támogatásával tudnak irányítani, hanem képesek kivívni növendékeik valódi tiszteletét, a csoport társas kapcsolatait és attitűdjét a növendékek érdekében még hatásosabban formálhatják. Mivel egy táncsoporton belül a társas kapcsolatok (társas támasz) és a tagok attitűdjének formálója leginkább a tánctanár, érdemes átgondolnunk, hogy a flow fentebb ismertetett jegyeit (melyek sokszor feltételek és alkotóelemek is egyben) milyen tanári viszonyulással segíthetjük leginkább.

A kihívás-készség egyensúly létrejöttének pszichológiai feltételei

Mivel a kihívások és készségek megítélése szubjektív, ahhoz, hogy a kihívás és készség egyensúlyba kerüljön, a növendék saját magához való viszonyulásán is dolgoznunk kell. Az óriási mennyiségben végeztetett technikai tréning önmagában kevés, meg kell teremteni a sikeres fejlődés pszichológiai feltételeit is. Vagyis fejlesztenünk kell a növendék önbizalmát és hatékonyságát is.

A sportolók leggyakoribb viselkedési zavara a szorongásos zavar (*Lénárt*, 2002, 47.). Szorongás olyankor lép föl, ha meginog a lelki biztonságérzetünk. A szorongás irracionálisnak tűnhet, azonban valóságos, tudattalanunkban gyökerező magvai vannak, melyek specifikusan egyéniek. A szorongást a kognitív és szomatikus szorongás, valamint az önbizalom háromdimenziós modelljével vázolhatjuk. Kognitív szorongás: gondolatainkban a kudarc következményeivel való foglalkozás, azaz negatív kilátások előrevetítése. Szomatikus szorongás: a feszültség okozta testi és vegetatív idegrendszeri tünetek (vázizomzat feszülése, fejfájás, gyomorfájás, szédülés, izomremegés, a szájszélek harapdálása, kéztördeles, körömrágás, az ujjak húzogatása, ropogtatása). Vegetatív idegrendszeri szorongás: hideg, nyirkos tenyér, heves szívdobogás, szájszárazság, összeszorult gyomor, gombócérzés a torokban vagy a gyomorban, gyakori vizezés, hasmenés, szapora légzés, sóhajtozás). A kognitív szorongás növekedésével (fokozódik a kudarctól való félelem) csökken a teljesítmény. A szomatikus szorongás csak akkor csökkenti a teljesítményt, ha nem kontrollálha-

tó és túl magas, egyébként serkentőleg hat. Minél nagyobb az önbizalom, annál inkább teljesítménynövelő. A szorongás elhárításának legjobb lehetősége az önbizalom növelése. Sportolók tapasztalata szerint a magas, de még kontrollálható izgalmi állapot serkentő, és csökkenti a kognitív szorongást. A nemek között eltérés mutatkozik a kognitív és szomatikus szorongás és az önbizalom dimenzióinak összefüggésében, ami legérdekesebb szegmense, hogy a női sportolóknak kisebb az önbizalmuk és erősebb a szomatikus szorongásuk. A nők kognitív szorongását és önbizalmát a saját készenléti állapot és a jó szereplésnek tulajdonított jelentőség határozza meg. A férfiak kognitív szorongását erősebben befolyásolja az ellenfél képességeire és nyeresi esélyeire vonatkozó érzés. Ebben tehát a nők annyiban vannak szerencsésebb helyzetben, amennyiben saját felkészültségünkért magunk vagyunk a felelősek, versenytársaink képességét viszont nem befolyásolhatjuk.

A sportolók (táncosok) szorongásának leggyakoribb okai: sérülés, vagy a korábbi sérülések kiújulása; a felkészültség valós vagy vélt hiánya; a „tét” nagysága; az esetleges kedvezőtlen megítélés miatti leértékelődés veszélye; a kontrollált cselekvés elvesztése; társas sportágakban a kiszolgáltatottság érzése a többiek teljesítménye miatt (Lénárt, 2002, 50.). A szorongás természetesen éppúgy hozzátartozik a mindennapokhoz, mint a tréningek világához, és előfordul, hogy a növendék már gyerekkorában kialakult szorongással érkezik. Habár ennek kezelése nem feladata a tánctanárnak, érdemes valamilyen módon ennek leküzdésére biztatni a növendéket, hiszen a pszichoterápiák között számos módszer sikeresen alkalmazható a szorongás leküzdésére (például humanisztikus terápia, neurolingvisztikus programozás). Annak érdekében azonban, hogy a növendékben ne alakuljon ki szorongás, vagy a kialakult szorongás ne erősödjön meg, a tánctanár mint a csoportklíma irányítója sokat tehet, ha átgondolja, hogyan semlegesítse a szorongások fentebb említett gyakori okait.

A tánctanár természetesen minél jobb teljesítményre szeretné rávenni tanítványait, és ennek érdekében állandóan növeli a kihívásokat, hogy azok fejlesszék a növendékek képességeit. Annak érdekében, hogy növendékeink az új kihívást örömmel fogadják, és ne tehernek, hanem inspirációnak és lehetőségnek tekintsék, a szorongás elhárítása mellett növendékeink igény szintjét is növelhetjük. Véleményünk szerint ennek legegyszerűbb módszere saját igény szintünk magasán tartása (hiszen a növendékek kezdetben utánozzák az oktatót), valamint az, ha a növendékeket ösztönözzük arra, hogy ismerjék meg a műfaj legjobb művelőit, járjanak előadásokra, színházba, más oktatókhoz, haladóbb szinten neves mesterek kurzusaira is.

Igény szintünket és teljesítmény szintünket egyszerűen tesztelhetjük a következő feladattal (Lénárt, 2002, 86.): gyufaszálakat kell egyenként, egy kézzel áttenni a másik oldalra tízszer egyperces sorozatokban. A távolság körülbelül 20–25 cm legyen. Minden egyes sorozat előtt határozzuk meg, hogy mennyit vállalunk, azaz hány gyufaszálát rakunk át. Az egy perc letelte után számoljuk meg a teljesítményünket és írjuk fel. Az első próbasorozatnak tekintjük, a többi eredményéből vonunk le következtetést. A vállalásaink jelzik igény szintünket, az átrakott szálak a teljesítmény szintünket. A kettő egymáshoz való viszonyából kiderül, hogy sikerorientáltak, kudarckerülők vagy kudarc kereső típusúak vagyunk-e. Aki mindig egy kicsivel vállal többet, és előbb-utóbb teljesíti, az optimista, sikerorientált beállítottságú. Ha a vállalás és a teljesítmény jelentős távolságra kerül egymástól, érdemes elgondolkodni teljesítménnyel kapcsolatos beállítódásunkon, önmagunkkal szembeni elvárásainkon.

A világos célok felismerése

Az amatőr növendékek többnyire nem ismerik saját igény szintjüket és teljesítménymotivációjukat. („Az igény szint a feladathelyzetben megjelenő viselkedést, a teljesítménymotiváció ugyanezen viselkedést készítő, energizáló feszültségrendszerrel jelenti.”

[Lénárt, 2002, 52.] Ezért kezdetben jó, ha az oktató segít meghatározni a célt; később természetesen akkor a leghatékonyabb a gyakorlás, ha mindenki a maga képességeihez mérten találja meg a kihívást az adott feladatban. (Például: teljesen kezdő növendék számára óriási kihívást jelenthet egy kombináció megértése és megtanulása, haladóbb növendék számára a kivitelezés tökéletesítése jelenti a kihívást ugyanezzel a feladattal kapcsolatban.) A táncóra természetéből adódóan az órán szinte csak frontális oktatást alkalmazhatunk, hacsak nincsenek ideális körülmények; praktikusán megoldhatatlan több csoportot egyszerre eltérő mozgásfeladattal foglalkoztatni. Ezért hasznos, ha a növendékeket rávezetjük arra, hogyan találják meg ugyanabban az adott feladatban a saját képességeiknek megfelelő kihívást. Ehhez azonban nemcsak saját képességeiket, de igény-szintjüket is ismerniük kell. A kitűzött célok akkor reálisak, ha enyhén meghaladják az egymás után megvalósított teljesítményt. Az ilyen irányultságot nevezzük sikerorientált, ambiciózus viselkedésnek. Kudarckereső viselkedésről beszélünk abban az esetben, ha a célkitűzések nem felelnek meg a képességeknek vagy a felkészültségnek, mert túl magasra tűzzük ki az elérendő célt, az optimális motiváló feszültség helyett a szorongás jelenik meg, amely nem növeli, sőt, csökkentheti a teljesítményünket. Ez a viselkedés előrevetíti a kudarc lehetőségét. A kudarckerülő viselkedés, épp ellenkezőleg, akkor jön létre, ha a növendék képességei, technikai színvonala alatt tűzi ki a megvalósítandó célt. Ebben az esetben nincs hajtóerő, hiszen könnyen teljesít a már meghaladott szint alatt. A kudarc lehetőségét kizárt.

Támogató és egyértelmű visszajelzések

Támogatásra még a reális kockázatot vállaló, sikerorientált növendéknek is szüksége van, és különösen igaz ez a kudarckerülő személyiségű növendékekre. Támogatni kell a növendéket abban, hogy pozitív meggyőződések alakítsanak ki a mozgástanulással kapcsolatban. A mozgástanításban rendkívül fontos a hibák kijavítása. Azonkívül, hogy ezt szakmailag korrekten végezzük, annak is jelentősége van, verbálisan hogyan oldjuk meg ezt a feladatot. Azaz: a hibajavítás ne negatív visszajelzés legyen, hanem támogató segítség. Sportpszichológusok szerint óriási jelentősége van azoknak a kifejezéseknek is, amelyeket használunk. Erdemes arra is figyelni, a növendékek milyen szavakkal adnak információt magukról. Például a „megpróbálom” a bizonytalan, szorongó alkat szavajárása. Ha adott helyzetben ugyanezt a szót a tánctanár használja („Próbáljuk meg!”), az is metanyelvi jelentéseket hordoz: előrevetíti, hogy számítunk a kudarcra is, tehát bizalmatlanok vagyunk a növendékekkel szemben. A „most meg kell mutatnod, mit tudsz!” típusú felszólítások azt az érzést kelthetik a növendékben, hogy képes arra, amit elvárnak tőle (további metamodell típusokkal kapcsolatban lásd: Lénárt, 2002, 59–64.). Ezért, hogy egy növendék milyen belső beszédet alakít ki magának, nagyrészt a tanár a felelős. Aki hajlamos a hibátlan teljesítményt természetesnek venni, viszont a hibákra negatív visszajelzésekkel azonnal lecsap, rontja növendéke esélyeit a hiba kijavítására. Nagyobb a valószínűsége a jó teljesítménynek, ha a növendék bőven kap pozitív visszajelzést (természetesen hiteleset, a valódi érényeit kiemelve), és a hibajavítás nem marad az általános jelzés szintjén, hanem az adott mozgásrészt analizálva tényszerű, pontos tanácsokat tartalmaz, negatív minősítés nélkül. Tudatosításában és kijavításában használhatunk mentális tréninget is. Lehetőleg a hibátlan mozgásrészletet is jelezzük vissza, pozitív minősítéssel.

A csoport hatása a pillanatnyi feladatra való koncentrációra

A tánctanulás egyik elsődleges feltétele a koncentrációs képesség. Feltételezzük, hogy felnőtteknél ez a képesség már kialakult más területeken, és könnyen begyakorolható a mozgástanulásban is. Általánosságban elmondható, hogy amatőr felnőttek gyorsabban

megértik a mozgást, mint ahogyan a testük alkalmassá válik a végrehajtására. (Éppen ezért valódi kezdő órát felnőtteknek nemigen tartunk.) Tudatában kell lennünk azonban, hogy a csoportban végzett tánctanulás nem mentes bizonyos szociálpszichológiai jelenségektől, amelyek befolyásolják az arousal-szintet, így végső soron az összpontosítás képességét.

A társas serkentést és gátlást (társas facilitáció, illetve társas inhibíció) először Norman Triplett vizsgálta, arra a kérdésre keresve a választ, hogy kerékpárosok időeredményei miért jobbak versenytársak jelenlétében, mint csak iramdíktálás esetén, illetve másféle egyének teljesítménye pedig miért romlik mások jelenlétében. Az utóbbi évtizedekben keletkezett átfogó elméleti modell szerint a társas facilitációt illetően három fokozatot különíthetünk el:

1. Mások jelenléte általában felfokozza az egyéni teljesítmény lehetséges társas következményeit.

2. A társas következmények változatai hatással vannak az egyénekben zajló pszichológiai folyamatokra.

3. E lélektani folyamatok specifikus hatásokat gyakorolnak az egyéni feladatteljesítésre.

Hétköznapi példával illusztrálva ez tehát azt jelenti, hogy, mivel a közönség jelenléte felerősíti a domináns válaszokat, ha veszünk egy gyakorlatlan növendéket, aki általában lámpalázás, akkor a csoport jelenléte fokozza zavarát, megnő a szorongás, csökken az arousal (az idegrendszer éberségi szintje), szétesik a figyelem, és a teljesítmény rosszabb lesz. Minél gyakorlottabb a növendék, annál valószínűbb, hogy a csoport pozitív hatással van a teljesítményre. A kutatások egy korábbi fázisában azt is megfigyelték, hogy az együtt dolgozás különösen a teljesítmény mennyiségi oldalára van jó hatással, és bizonyos esetekben a minőség csökkent. Más vizsgálatokban, melyek versengő (kompetitív) és nem versengő (kooperatív) csoportokat hasonlítottak össze, kiderült, hogy versengés esetén a feladat végrehajtási gyorsaságában a gyorsaságnövekedést csak a minőség rovására lehetett elérni. Mindebből arra következtetünk, hogy a tánctanárnak inkább érdemes a csoport kooperatív törekvéseit támogatni, és a csoporton belüli kompetitív törekvéseket nem támogatni.

A kooperatív csoport másik rendkívül fontos hozadéka, hogy az ilyen csoportban, ahol a társas támasz (2) állandóan érzékelhető, bizonyíthatóan csökken a stresszből származó sérülékenység, illetve gyorsabb a sérülések utáni felépülés. A kooperatív csoportlétkör kialakításában és a társas támasz fokozásában segíthetnek a különböző mozgásos „játékok” (például térkitöltés, tükörkép, lánc), páros feladatok, de idetartoznak az olyan apró lehetőségek is, mint például a közös öltöző, hosszú órák között a szünet, mely lehetőséget ad arra, hogy a csoporttagok jobban megismerkedjenek egymással. Ha tehát két óránk között nem vesszük el a szünetet, azzal gyakorlatilag hozzájárulunk a növendékek teljesítményének növekedéséhez. Itt jegyeznénk

Minél gyakorlottabb a növendék, annál valószínűbb, hogy a csoport pozitív hatással van a teljesítményre. A kutatások egy korábbi fázisában azt is megfigyelték, hogy az együtt dolgozás különösen a teljesítmény mennyiségi oldalára van jó hatással, és bizonyos esetekben a minőség csökkent. Más vizsgálatokban, melyek versengő (kompetitív) és nem versengő (kooperatív) csoportokat hasonlítottak össze, kiderült, hogy versengés esetén a feladat végrehajtási gyorsaságában a gyorsaságnövekedést csak a minőség rovására lehetett elérni. Mindebből arra következtetünk, hogy a tánctanárnak inkább érdemes a csoport kooperatív törekvéseit támogatni, és a csoporton belüli kompetitív törekvéseket nem támogatni.

meg viszont, hogy az óra közbeni hibajavítások, a csak verbális magyarázatok, a leállások legyenek rövidek, hiszen nemcsak a növendék izomzata hül ki, de arousal-szintje is csökken. Ugyanígy csökken az arousal-szint, ha a két csoportos munkánál az éppen nem táncoló csoport nem marad a feladatra összpontosítva, hanem a társaira fordított figyelem helyett mással foglalkozik. De ugyanígy csökken az arousal-szint a halmozott negatív visszajelzések hatására is. Ezek talán apró, jelentéktelen mozzanatok tűnhetnek, de nem csak a teljesítményre, hanem a sérülésre vonatkozóan is jelentőséggel bírnak.

Összegezve tehát a tánctanár fő feladatai közé tartozik az is, hogy a növendékekkel megértesse, hogy a mozgástanulás elsősorban nem fizikai, hanem mentális folyamat, a fizikai képességek javulása csak a dolog kellemes következménye. Tanítsa meg a növendékeket a kitartó összpontosításra, teremtsen meg az összpontosítás szociálpszichológiai feltételeit. Ennek egyik, időben első eszköze a bemelegítés, mely nemcsak az ízületek „olajozására” és az izmok melegítésére, lazítására való, de a figyelem összeszedésére is. Erdemes megjegyezni, hogy míg a zene egyes esetekben elvonhatja a növendék figyelmét a minőségi munkáról, a bemelegítésnél rutinszerűen alkalmazott zene (azaz ugyanaz a zene szól ugyanazok alatt a gyakorlatok alatt) segít felvenni az összpontosítás fonalát.

A kontroll érzése a mozgástanulásban

Kezdő amatőrök gyakran panaszkodnak arra, hogy nem érzik magukat biztonságban egy-egy mozdulat közben, úgy érzik, hogy hiába értik a feladatot, kivitelezés közben nem tudják aggyal irányítani, hogyan mozogjanak. Éppen ezért számukra kezdetben érdemes a mozgástanulás legkönnyebb változatát felkínálni, és fokozatosan bevezetni a nehezebb formákat.

Mozgástanulás során új térkép keletkezik agyunkban az adott mozgásra vonatkozóan, ami a gyakorlás révén egyre pontosabbá válik. A mozgáskövetés érzékszervi elővételezésből, motoros kivitelezésből, visszajelentésből és összehasonlításból áll. A lassú mozgásokat jól lehet követni, gyors mozgásnál a követés erőteljesen szakaszos jellegű. A mozgásban is megfigyelhetők olyan periódusok, amikor nem tudunk reagálni. Ez nem az ügyetlenségünk, hanem a pszichológiai ingerelhetetlenség (refrakter) periódusának számlájára írható. Vannak olyan mozgások, melyek a nyílthurok-szabályozás körébe tartoznak, azaz a megindított mozgáson már nem tudunk módosítást végrehajtani (például ugrás, dobás). Az olyan mozgások esetében, ahol a zárthurok-szabályozás érvényesül, folyamatosan lehetőségünk van korrigálásra.

„Mozgástanulás során három szakaszon jutunk át. Az elsőben a legegyszerűbb mozdulatokat keressük, egyszerűsítéssel gyakoroljuk a részmozdulatokat. A másodikban a teljes helyzet gyakorlása zajlik, ez lassú, tudatos, a részek összerakásának szakasza. Erőteljes szervi kontroll alatt áll. A harmadik szakasz az automatizálás: ekkor a mozgás kikerül a tudatos irányítás alól, és felgyorsul. [...] Az utánzás ősi mozgáskiváltási forma [...]. A közvetlen és közvetett ingerkövetés (jelre mozgás) már nehezebb, de a legkörülmenyesebb, ha csak szóbeli információkat kapunk a végrehajtandó mozgásról.” (Lénárt, 2002, 89–90.)

A mozgástanulás természetéből tehát az következik, hogy kezdő amatőröknek teljes egészében, lassan mutassuk be a mozgást, hiszen számukra az első lépcsőfok a tanulásban az utánzás. Hamarosan azonban képesek lesznek markírozás alapján is kivitelezni a feladatot, viszont viszonylag későn jutnak majd el arra a szintre, hogy pusztán szóbeli leírás alapján „megfejtsek” a gyakorlatot.

A legnagyobb tanári odafigyelés mellett is megtörténhet, hogy a növendék rosszul sajátít el, rosszul gyakorol be egy mozdulatot, gyakorlatot. Kijavításában hatékony lehet a rövid idejű fóbia technika (sportosított és módosított változatát lásd: Lénárt, 2002, 90–91.).

Az élmény megerősítése

A flow-élményt a növendékek különböző fokozatban tapasztalhatják meg, és az is lehetséges, hogy kezdetben egyáltalán nem élik meg. Valószínű azonban, hogy valamilyen formában mindegyikük talál örömet a táncban, és ezt érdemes megerősíteni. Ennek egyik lehetősége, ha a levezető nyújtás után, valamilyen pihenőpozícióban rövid mentális tréninget végeztetünk. Megkérjük a tanítványokat, gondoljanak az órából valami olyan mozdulatra, gyakorlatra, vagy akármilyen órai helyzetre, amelyben jól érezték magukat, és amelyben elégedettek magukkal. (Természetesen mindenki magában, más-más dologra fog összpontosítani.) Ezután megkérjük őket, hogy gondoljanak egy olyan dologra az órai feladatok közül, amelyet szeretnének jobban csinálni. Ha gondolatban kiválasztották, kijavítjuk a hibás részletet, például a rövid idejű fóbia technikával, vagy a következő, egyszerű vizualizációs módszerrel:

Képzeld el magadat, amint a kiválasztott mozdulatot végzed! Állítsd meg ott a kis emberkét, ahol hibázni szoktál, vagy ahol elégedetlen vagy. Ezt a kis részletet helyettesítsd a helyes mozgásrészlettel! Gondold át pontról pontra azokat a szempontokat, amelyeket megbeszéltünk az órán, és lásd magad, amint ezeket mind megvalósítod. Játszd le a kis emberkével, aki te vagy, az egész mozgássort helyesen, és lásd magad, hogy úgy végzed, ahogy szeretnéd. Ha kedved van, a héten vedd elő ezt a képet, és játszd le magadban néhányszor.

Minél inkább rávezetjük a növendékeket arra, hogy tudatosan legyenek képesek megfigyelni és irányítani azt a pszichológiai állapotukat, amely a flow-élményhez vezet, annál valószínűbb, hogy meg tudják majd óvni magukat a túlfáradástól vagy a kiégéstől.

„A kiégés olyan mentális, érzelmi, fizikai kifáradás, amelyet a célhoz való elkötelezettség, valamint a realitást eltérő célok felismerése idéz elő. A kiégés idegi, érzelmi és fizikai kifáradást jelent, mely olyan cél elérésével kapcsolatos, amely az egyén számára rendkívül fontos. A kiégés leginkább azokat a sportolókat veszélyezteti, akik nagyon elkötelezettek és magasra tették a mércét a teljesítmény tekintetében, valamint jutalom nélküli helyzetekben dolgoznak. Ez negatív hozzáállást és [negatív] önbizalmat eredményez. Azok az egyének, akik maximalisták, valamint gyengébb személyközi kapcsolatokkal rendelkeznek, valószínűleg jobban fogják tapasztalni a kiégés jelenségét. A kiégés a krónikus stressz reakciója, és a nemrégiben még kellemes tevékenység hirtelen stresszt okozó faktorrá válik. [...] A túlfáradást úgy jellemezhetjük, mint a kiégés korai jelét. A túlfáradást sok fiziológiai és pszichológiai tényező okozhatja: a szezon hossza, az edzés monotonitása, klausztofóbia, a segítőkészség hiányának érzése, jogsértés a vezetőség részéről, szabályok és magas szintű versenystressz. A túlfáradás és a kiégés elkerülésére a következőket javasolhatjuk:

- Az edzések alapos tervezése
- Kreatív tervek
- Pihenések ütemezése
- Bőséges pozitív támogatás
- Az elő- és utóstressz kezelése
- Mentális gyakorláshoz szükséges idő biztosítása és betartása
- A sportoló siker-kudarcs arányának kontrollálása
- Választási lehetőség a sportolónak” (Lénárt, 2002, 94–95.)

A fenti sportpszichológiai meghatározásból látható, hogy a kiégés éppen a legerkötelezettebb növendékeket veszélyezteti. Az órák tudatos megtervezése tehát elengedhetetlen, és nemcsak a gyakorlatokra kell vonatkoznia, hanem arra is, hogy az egyébként szükséges rutint hogyan tudjuk kreatív feladatokkal megtörni. Az art jazz módszere erre a kérdésre azt a választ kínálja nekünk, hogy az óra második felében a növendékeknek mindig új kombinációt tanítsunk. Míg a gyakorlatokat ajánlott a lehető legpontosabban végrehajtani mind a mozdulatok, mind a stílus szempontjából, addig az óra végi kombi-

nációba a növendék már saját stílusát – illetve kezdő szinten még csak preferenciáit – is beleviheti. Természetesen mozdulatok szintjén itt is a pontosságra törekszünk, de a növendékeknek lehetőségük van saját testükhöz és lélekállapotukhoz formálni a táncot. A másik lehetőség arra, hogy időnként teret engedjünk a növendékek kreativitásának, és ilyen szempontból is fejlesszük őket, a különböző mozgásos „játékok”, melyek egyébként több, a tánchoz elengedhetetlen képességet is fejlesztenek, csak más úton, mint az óra megszokott gyakorlatai (3).

Jegyzet

(1) Például: Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 14. A flow-élmény sokféle helyzetben és tevékenységben megtapasztalható, például kertészkedés, kreatív szellemi munka, előadóművészet, képzőművészet, szurkolás. A sport a flow-élmény megélésére különösen alkalmas. Ennek ellenére tudjuk, hogy sok sportoló egyáltalán nem tapasztalja meg.

(2) „A társas támasz legalább két egyén közötti erőforrás cseréjére vonatkozik, amelyeket a támaszt nyújtó vagy a támaszt elfogadó érzékel és az elfogadó jóllétének növelésére irányul.” (Bővebben lásd: Lénárt, 2002, 121–128.)

(3) Számos, a színész- és táncművészképzésben általánosan használt mozgásos játékot találunk Callery (2001) könyvében.

Irodalom

Andreasen, Nancy C. – Black, Donald W. (1997): *Bevezetés a pszichiátriába*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

Bakanek György – Boros Szilvia – Lénárt Ágota (2000): *Nők sportja*. Ifjúsági és Sportminisztérium, Budapest.

Blount, Trevor – McKenzine, Eleanor (2004): *Pilates-módszer*. Gabo Könyvkiadó, h. n.

Bojtos Csilla (é. n.): *Bojtos-torna. Biztonságban a gerinc*. DVD.

Brennan, Richard (2001): *Az Alexander-módszer alapjai*. Édesvíz Kiadó, Budapest.

Bulla András (2002): *Jóga-izometria*.

Callery, Dymphna (2001): *A Practical Guide to Physical Theatre*. Nick Hern, London; Routledge, New York.

Craftsow, Gary (1999): *Yoga for Wellness*. Penguin, Arkana.

Donáthné Forgács Boglárka (2004): *Gerincbetegségek gyógytestnevelése iskoláskorban*. Budapest.

Iyengar, B. K. S. (1999): *Jóga új megvilágításban*. Saxsum, h. n.

Jackson, Susan A. – Csíkszentmihályi Mihály (2001): *Sport és flow. Az optimális élmény*. Vince Kiadó, h. n.

Lakatos János (é. n.): *LÁB-jegyzet*. h.n.

Lénárt Ágota (2002, szerk.): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.

Lewis, Daniel (2000): *José Limón tánctechnikája*. Planétás Kiadó, Budapest.

Moriabadi, Uschi (é. n.): *Pilates. Gyakorlatok*. Mérték Kiadó.

Robinson, Lynne – Thomson, Gordon (2001): *Testünk megújítása Pilates-módszerrel*. Golden Book Kiadó.

Searle, Sally – Meeus, Cathy (2005): *Pilates. Titkok nélkül*. Scolar Kiadó, Budapest.

Szigeti Oktávia (é. n.): *Modern jazz oktató DVD*.

Ungaro, Alycea (é. n.): *Pilates-módszer*. Magyar Könyvklub.

Zuckerman, Marvin (1982): *Mi a szenzáció-keresés? Az optimum arousal vagy a jutalmazó rendszer neurotranszmittereinek függvénye?* In Kulcsár Zsuzsanna – Szakács Ferenc (szerk.): *A differenciális pszichofiziológia alapjai*. Szöveggyűjtemény. Tankönyvkiadó, Budapest.

Szilágyi-Nagy Ildikó
Budapest

Történelmi esély az együtt nevelésre – a 19. században

A bentlakásos iskolákban történő nevelés ma a sajátos nevelési igényű tanulók esetében gyakran az elkülönítés, a szegregáció megtettesítőjeként jelenik meg, a társadalmi kirekesztés szimbólumaként, aminek létjogosultsága az esélyegyenlőség szempontjából esetenként kérdésessé is válik. Érdemes ezért áttekintenünk, hogy milyen törekvések találhatók a bentlakásos iskolák kialakulásának hátterében, milyen kezdemé-