

Affektív mozgáspedagógia

ADAMOVICH FERENC

Gyakorló táncművészként rendszeresen figyeltem a színházi próbafolyamatok alatt, ahogy a színészek és a táncművészek próbáról próbára felépítettek egy karaktert, jelenetet vagy koreográfiát. Érdekelt, honnan nyerik azt az impulzust, energiát és kreativitást, amelyek áthatják a színpadi jelenlétüket. Figyeltem reakcióikat, gesztusaikat, és sokszor észleltem, hogy néha túljátszanak egy jelenetet, néha pedig gyengébbek a reakcióik a kelleténél. Az érzelmek tanulmányozása során szerzett ismereteim rámutattak arra, hogy az affektív tényezők mennyire képesek befolyásolni a reakcióinkat egy-egy helyzetben. Bár egy reakció vagy mozdulat kialakulási folyamatát befolyásolja aktuális érzelmi állapotunk, de az elvégzett mozdulatok is hatással vannak a kialakuló érzelmekre.

Az affektív mozgáspedagógia a 21. század neurológiai, fizikai színházi, jóga elméleti és gyakorlati eredményeire támaszkodik. Rendszere a figyelem irányítására, a testtudatos munkára és a proprioceptív érzetek megfigyelésére épül. A technika segítségével érzelmi állapotot hangolunk elő a színészen vagy a táncosban. Majd ebben az állapotban keletkező proprioceptív érzetek impulzusai mozgásra készítetik a testet. A proprioceptív érzetek közül főleg a testhelyzet és az izomok aktivitásával kapcsolatos érzeteket figyeljük meg, mivel azokat pontosabban és könnyebben tudjuk azonosítani, mint a zsigerekből származó érzeteket. Az így létrehozott kifejezések a mentális folyamatok feszültségétől mentes, természetes mozdulatok lesznek. Mivel a módszer a mozgásra épül és a mentális folyamatok kontrollálására törekszik, ezért az affektív mozgáspedagógia nevet adtam neki. Meghatározó része a hatha jóga rendszere, amely a figyelmi képességek fejlesztésében és a proprio-

ceptív érzetek tudatosításában is segít. Az affektív mozgáspedagógia a hat alapérzellel dolgozik, melyek Paul Ekman meghatározása alapján¹ a meglepődés, a félelem, a düh, az undor, a boldogság és a szomorúság.

A mozgással megközelíthetjük egy érzelmi állapot meghatározó fiziológiai tulajdonságait, majd a proprioceptív érzeteinket megfigyelve mozgásra készítjük a testünket. Azért lehetnek e mozdulatok természetesek, mivel nem rakódik rá a különböző érzelmi háttérből, a gondolatainkból és az akaratunkból származó többletfeszültség. Az affektív mozgáspedagógia eljárásához hozzátartozik, hogy a hatha jóga gyakorlataival az érzelmek felépítését egy nyugalmi állapotból, a neutrális állapothoz közelítve indítjuk el, hogy minél tisztább érzelmet váltsunk ki. Azért szükséges ez, mert az egyes alapérzelmekre jellemző karakterisztikák csak abban az esetben különülnek el egyértelműen, amikor csak egyfajta érzelmet élünk át. A tréning közben koncentrált állapotban, testtudatos munkával dolgozunk, miközben figyelmünket szinte végig befelé, a proprioceptív érzetekre és a jóga területén is használt erővonalakra irányítjuk.

Az affektív mozgáspedagógiával a mozgáspedagógia egy olyan szegmensét szeretném erősíteni, melynek révén a művészek aktuális készségeik és képességeik felhasználásával tudnak egyénre szabottan fejlődni, nem pedig egy előre meghatározott normatívának kell megfelelniük. Emiatt úgy tudunk fejlődést elérni és kibontakoztatni a tehetségek képességeit, hogy nincs rájuk hatással a versengéshez kapcsolódó stressz és frusztráció. A tréning közben a tanári instrukciók

¹ Paul EKMAN, *Leleplezett érzelmek*, ford. PHEBY Krisztina (Budapest: Kelly Kiadó, 2011).

segítségével minden tanítvány önmagát fejleszti a saját képességeinek megfelelően.

Sokféle területen lehet jelentős szerepe az affektív mozgáspedagógiának, a mozgás tudományos és tudatos megközelítése által. Ezért nemcsak táncművészeknek, hanem színművészeknek is hasznos lehet a módszer rendszeres alkalmazása. Speciális perspektívája színesítheti a rendező és a koreográfus alkotói eszköztárát, kreatív munkára készítheti táncosait, színészeit. A módszert felhasználhatjuk egy jelenet megalkotásához vagy felépítéséhez, vagy táncművészeti környezetben a koreografálás alkotói folyamata során is. A módszer alkalmas arra, hogy egy workshop keretén belül a tanítványok megfigyelhessék, milyen gesztusokat tudnak létrehozni a módszer segítségével. Az affektív mozgáspedagógia a színházi technikán túl használható rendszeres napi tréningként is. Hatékonyan tartja karban a testet: erősíti és fejleszti mobilitását. Elősegíti a kondicionális és a koordinációs képességek fejlődését, miközben fejleszti a kreativitást és az improvizációs készséget. A test mellett az elmét is felkészíti a gyakorlati órákra. Az alkotói munka mellett az affektív mozgáspedagógia a jövőben alkalmas lehet arra, hogy analizáljuk a készség szinten rögzült mozdulatainkat és a technika speciális perspektívájából szemlélődve újból felépítsük azokat. Ezáltal alkalmas lehet prevenciós vagy rehabilitációs célokra, valamint a figyelmi képesség fejlesztése miatt akár ennél szélesebb területen is.

A tréning bemutatása

A tréning első részét alkotó hatha jóga óra segítségével egy érzelmektől és gondolatoktól megtisztult alapállapothoz, a neutrális állapothoz közelítünk. Már a jógaóra alatt elkezdjük megfigyelni testünk proprioceptív érzeteit, amelyet az óra további részeiben is folytatunk. A proprioceptív érzetek közül is a testhelyezettel és az izmok feszülésével és ellazulásával összefüggő érzetekre koncentrá-

lunk. A hatha jóga óra a testünk bemelegítése mellett mentálisan is felkészít a tréning feladataira. A jógaival elérhető fizikai célok közé tartoznak a készség- és képességfejlesztések, például az erősítés, a nyújtás, vagy az egyensúlyozás képességének fejlesztése. A mentális célok közé tartozik a koncentráció és a figyelem fejlesztése, valamint a jógaóra fő célja az affektív mozgáspedagógia eljárása szempontjából, a neutrális állapothoz közelítés. A neutrális állapot megközelítésével megszűnik az elmében lévő redundancia, amely gátolhatja a természetes reakciók kifejeződését. Redundanciának tekintem azokat a gondolatokat, érzeteket és érzelmeket, amelyek a kitűzött céltól eltérően befolyásolják a létrejövő reakció minőségét, ezzel feszültséget hozva létre a testben.

A jógaórát követő szünet után a második részben az elme aktivizálása és a bemelegítő feladatok következnek. Erre azért van szükség, mert a jógaóra után a neutrális állapothoz közeledve az elménk és a testünk is megnyugszik. A harmonikus állapotot befolyásolhatjuk, olyan feladatokkal, amelyek a vegetatív idegrendszer befolyásolásával, már ahhoz az érzelmi állapothoz visznek minket közelebb, amivel az órán foglalkozni szeretnénk. Ha a semleges érzelmi állapottal szeretnénk foglalkozni, akkor a hagyományos jóga óra után, miután harmonikus állapotba kerültünk, a figyelmünket rövid gyakorlatokkal kiköcskötjük a relaxált állapothoz, a testünket pedig aktivizáljuk, hogy utána ismét teret kapjon a figyelem belső irányítása. Majd mindegyik alapérzelemhez különböző gyakorlatsorokat hozzárendelve megközelítjük a vizsgált érzélem fiziológiai tulajdonságait és reprodukáljuk kísérőjelenségeit. Ezután a proprioceptív érzetekre támaszkodva mozdulatokat hozunk létre. A megfigyelt proprioceptív érzetek impulzust adnak, amelyből tudatos folyamattal mozdulatmagokat alakítunk, amelyek később mozdulatokká fejlődnek. Mozdulatmagoknak tekintem azokat az absztrakt gesztuso-

kat, melyek kialakulását nem a szándék, hanem a testérzetek motiválják. A propioceptív érzetek impulzusából kibontakozó mozdulatok ívét megfigyelve tovább vezetjük a mozdulatot, majd a tréning során többször transzponáljuk: nagyítjuk, gyorsítjuk és lassítjuk. A gesztusokat ezután szinkronizáljuk a légzéssel, majd szöveggel kiegészítve megfigyeljük, hogy milyen hatással vannak az érzelmek a mozdulatunkra és a dikcióra. A fizikai mozgások belevésődnek a testbe és később a testemlékezet pontossága által vissza tudjuk idézni ezeket a mozgásokat és a hozzájuk kapcsolódó érzelmeket. Reprodukálva a gesztust egy jelenetben vagy koreográfián belül, ráhangolódhatunk arra az érzelemre, melyből megszületett. A gesztusok egyéntől függően alakulnak ki tudatos munkával, a belső megfigyelés segítségével, ahogy a propioceptív érzetekből impulzust kapunk. Az alkotási folyamat egésze a jelenből, érzetek kialakításából és szemlélésből táplálkozik.

*Az affektív mozgáspedagógia
elméleti alapjának sajátosságai*

Figyelembe véve az eddig megismert fizikai színházi tréningeket azt tapasztaltam, hogy szinte kivétel nélkül a vizuális reprezentációra építenek (Sztanyiszlavszkij, Csehov, Strasberg, Grotowski, Suzuki). Elképzelünk bizonyos dolgokat, amelyek mozgásra készítetik a testet. A Grotowski-tréninget Liszkai Tamás workshopján ismertem meg, aki Grotowski tanítványaitól sajátította el a tréninget. Itt is a képzeletünk segítségével alakítottunk ki vizualizációkat, amelyekből eredeteltettük a mozdulatokat, például mikor különböző vastagságú kötelet kellett húzni. Először egy cérnát, majd a végén már egy hajókötelet. Ebben a kontextusban is a képzeletünkből kialakult vizuális reprezentáció adja a referenciapontot.

Az affektív mozgáspedagógia a jelenből építkezik. Tudatosan nem építünk a vizuális

reprezentációra. Az affektív mozgáspedagógia célkitűzése, hogy a figyelmünk irányításával minél inkább kizárjuk a gondolatokból származó érzelmi impulzusokat. Lee Strasberg, aki Sztanyiszlavszkij tréningjét fejlesztette tovább, Method Acting névre keresztelt módszeréről így írt a könyvében: „A relaxáció, koncentráció és az affektív (érzéki és érzelmi) memória fontossága és szükségessége már akkor világos volt számomra.”² A felsorolt négy tényezőből kettőre, a koncentrációra és a relaxációra, az affektív mozgáspedagógia is épít, csak másként használja fel őket. A képzeteket szeretném figyelmen kívül hagyni és felcserélni a jelenből származó tapasztalatokra, amelyek megbízhatóbbak és tisztább belső érzeteket alakítanak ki. Segítségükkel szeretném vezetni a testet a természetes mozdulatok felfedezése felé. A propioceptív érzetekben láttam meg ennek a forrását, erre és a figyelem vezetésére építem fel az affektív mozgáspedagógiát. Kutatni szeretném, hogy a különböző érzelmek milyen természetes mozdulatokat, gesztusrendszereket hordoznak magukban. Megfigyelhetünk-e egy érzelemmel kapcsolatos gesztusrendszert? El tudjuk-e dönteni, hogy mi az a gesztus, amely természetesen kapcsolódik például a düh érzelméhez, és mi az, amely már nem, ahogy ezt Lecoq is tette, miközben a módszerében kívülről kutatta a természetes mozdulatokat?

A szándék háttérbe szorításával elkerülhetjük a felesleges feszültségeket. A cél nem az, hogy létre akarjuk hozni az érzelemhez kapcsolódó mozgásokat. Ellenkezőleg. Nem akarjuk létrehozni az érzelemből fakadó gesztusokat az alkotási folyamatban. Figyelmünket nem a cselekvésre irányítjuk, hanem a testünkre, miközben a cselekvések mint következmények jelennek meg. Természetesen a létrejövő mozgásmintákból Lecoq-

² Lee STRASBERG, *Mestersége színész*, ford. MAROSI Viktor (Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2018), 80.

hoz hasonlóan asszociálhatunk hétköznapi helyzetekre a vizuális reprezentációra építve, de az alkotói folyamatban nem áll figyelmünk középpontjában. „Diderot feltette a kérdést, hogyan lehetséges ez, hogy a színész érzelmileg és mentálisan is egyszerre van jelen a szerepében?”³ Az affektív mozgáspedagógia eljárásának segítségével kísérletezni szeretnék, hogy a lefektetett elméleti alapokkal sikerül-e elérni az alkotási folyamatban, hogy érzelmileg is jelen legyünk a mentális jelenlét mellett. Mentális jelenlét alatt a koncentrált állapot fenntartását értem, mikor figyelmünket a testérzeteink monitorozására irányítjuk és megfigyeljük, milyen mozdulatok jönnek létre, amelyek a kinesztetikus reprezentációhoz vezet minket.

A koncentrált figyelem és annak hiánya a Lecoq-tréningen tapasztalt leülő gyakorlatnál markánsan megjelent. A gyakorlat arról szólt, hogy sétáltunk a térben, majd egy adott jelre mindenkinek le kellett ülni a földre. A feladat az volt, hogy mondjuk el részletesen, hogyan ültünk le a földre. A csapat nagy része nem emlékezett rá. Ennek az oka az lehetett, hogy mikor először gyakoroltuk a leülő feladatot, a végpont jelent meg a belső kognitív reprezentációinkban, amikor elindítottuk a mozgást, ezután a folyamat készség szinten automatikusan lezajlott, anélkül, hogy figyeltünk volna rá, hogy pontosan mit csináltunk. Megváltozhat ennek az egyszerű mozdulatnak a minősége, ha tudatosan figyelek a mozdulatsorra? Az elvárt koncentrált figyelem minősége a hatha jóga rendszeréhez és alapvetéseihez is szervesen kapcsolódik, mivel a testérzetek megfigyelésén keresztül folyamatosan fenntartható a koncentrált és testtudatos állapot, vagyis a kinesztetikus reprezentáció, amelyre a leülő gyakorlatnál is szükség volt.

A jóga szerepe az affektív mozgáspedagógiában

Tapasztalom magamon, hogy általában fél óra, amíg mentálisan is megérkezem a terembe és ráhangolódom a munkára. Ez a gondolat elővezeti, miért olyan fontos foglalkozunk a gondolatainkkal és az érzelmeinkkel. Miután elkezdődik a próba, sok időt veszünk azzal, míg elménk rákoncentrál a feladatunkra és érzelmileg is ráhangolódom a próbára. Ez azt jelenti, hogy a próba elején még nem vagyunk koncentrált állapotban, és az érzelmeink is még máshoz kötnek minket. A jóga nemcsak abban segít, hogy koncentráltabbá tegyen minket, hanem a testtudatos munka által kiemelt figyelmet kap a bemelegítés, egy hagyományos átmozgatással szemben. Az elmét fel kell készíteni egy tisztább és nyugodtabb állapotra, hogy el tudjuk kezdeni a munkát. Tehát a hatha jógának két fontos célja van az affektív mozgáspedagógia tréningjében. Az egyik a test bemelegítése, erősítése és nyújtása. A másik pedig, hogy előhangolja az elmét és az érzelmeket az óra további feladataira.

Jógaoktatóként a rendszeres gyakorlás ösztönöz arra, hogy a hatha jóga gyakorlatait használjam fel. A technika előnyeire tartozik, hogy az erős koncentráció az ászanák végrehajtásának aktuális állapotától függetlenül létrejön, miközben önmagunk testi határainak kiterjesztésén dolgozunk. A gyakorlás közben a folyamatos instrukciókkal végig irányítva van a figyelmünk, miközben az erővonalakat tudatosítjuk és a propioceptív érzeteinket vizsgáljuk, amelyek hatásaként leterheljük a figyelmünket, így kevesebb gondolat áramlik az elménkbe. Amikor a legegyszerűbbnek tűnő *tádászanát (zárt lábas állás, hegypóz)* gyakoroljuk, akkor majdnem húszféle tudatosítást kell elvégezni. A jóga ászanáinak rendkívül logikus felépítése már abból is látszik, hogy már a *tádászanához* kapcsolódó tudatosításokban is benne van, majdnem az összes álló gyakorlathoz kapcsolódó

³ STRASBERG, *Mestersége...*, 36.

aktiváció. A jógázás során a gyakorlatok egymásra épülnek, előkészítve a testet a következő ászana végrehajtására. Ha a jóga ászanait valaki ismeri, akkor számtalan célt megvalósíthat a gyakorlatokkal. A folyamatos figyelemvezetés segít kizárni a kívülről és belülről eredő impulzusokat, amelyek a tréning további részében redundanciát képezve befolyásolják az improvizáció és a kreativitás kibontakoztatását. Ennek a koncentrált állapotnak az elérését és fenntartását a jóga gyakorlatok alkalmazása markánsan segíti. A statikus pozíciók által jobban elmélyedhetünk a gyakorlatokban és a proprioceptív érzeteinkben, így könnyebben tudjuk lekötni az elmét. A gyakorlatokhoz kapcsolódó verbális irányítással úgy segíthetem vezetni a tanítványok figyelmét, és ezzel tudatosítani a cselekvéseket, hogy közben senki sem zökken ki a gyakorlatból. Így a jógaóra végére a tanítványok megközelíthetik a neutrális állapotot, amely a mentális és fizikai feszültség hiányát jelenti. A neutrális állapot és az érzelmek viszonyát a következő hasonlattal szeretném érzékeltetni. Az elmét úgy képzelem el ebben a helyzetben, mint egy erdőt, a neutrális állapotot pedig mint egy rétet az erdő közepén. A célunk az, hogy az erdőből eljussunk a rétig. Minden nap az erdőnek más-más pontjáról kezdjük az utunkat. Néha távolabb, néha közelebb ettől a harmonikus ponttól. A jóga gyakorlatainak mentális hatásaként ebben az ösvényekkel teli térben barangolva juthatunk el a rétre. Az úton figyelmünk koncentrációja segítségével juthatunk előre. A jóga rendszerén keresztül megtanítom a színészeknek és a táncművészeknek, mit jelent a neutrális állapot és hogyan érzékenyíthetjük óráról órára a figyelmünket, hogy egyre finomabb tapasztalásokra tegyünk szert.

„A relaxáció gyakorlásával a színész megtanulja kontrollálni magát, s ezt a tudását bármikor felhasználhatja. A testi, szellemi és érzelmi relaxáció között

szoros kapcsolat van. Ha a színész megtanulja kontrollálni a testét, már csak egy lépés, és a gondolatait és az érzelmeit is kontrollálni tudja.”⁴

A 20. századi színháztörténetben elsősorban Sztanyiszlavszkij használta a jógát a rendszerében. A jóga gyakorlásának elve és minősége az affektív mozgáspedagógia alapja, amely segít, hogy a művészek a saját határik finom kitolásával fejlődjenek, ne egy előre kialakított értékelési rendszernek kelljen megfelelniük.

A neutrális állapot jelentősége

A figyelem folyamatos fenntartását nemcsak a tudatosság és a koncentrált állapot miatt gyakoroljuk, hanem azért, hogy megközelítsük a neutrális állapotot az elménkben, amelyre utána a mozgás segítségével felépíthetünk különböző érzelmeket. Kétféleképpen érhetjük el ezt a neutrális állapotot az elménkben: statikus gyakorlatok által vagy repetitív mozgással.

A futó mozgás önmagában egy olyan repetitív tevékenység, amelynek végrehajtása egy táncos gyakorlattal szemben kevesebb figyelmi kapacitást kíván. Ezért több lehetőséget kínál a belső érzetekre összpontosítani. Ehhez egyszerű, készség szinten már elsajátított mozdulatok ismétlése szükséges, hogy a folyamat automatikusan történjen. Ilyen jellegű mozgások folyamatos fenntartásával megközelíthetjük a neutrális állapotot az elménkben. Olyan repetitív mozgások ismétlése alkalmas az állapot kiváltására, amelyet hosszú ideig fent lehet tartani. Arra kell figyelniük a tevékenység végzése közben, hogy ha egy gondolat áramlik is az elménkben, azt engedjük elillanni minél hamarabb, minősítés nélkül.

⁴ Lorraine S. HULL, *Színészmesterség mindenkinek*, ford. PAVLOV Anna (Budapest: Tercium Kiadó, 1999), 47.

A futás példáján keresztül jól tudom érzékelteni a repetitív mozgás segítségével megközelített neutrális állapot elérésének folyamatát. Lekötik a figyelmünket a testünk fáradásával kapcsolatos érzetek megfigyelése: az izmok fáradása, a kisebb fájdalmak keletkezése és megszűnése vagy a légző mozgás. Ahogy fáradunk, úgy helyeződik át a figyelmünk a gondolatainkról a testünkre, így közelítünk fokozatosan a neutrális állapothoz az elménkben.

A jóga segítségével a statikus gyakorlatokkal érhetjük el ugyanezt az állapotot. Az elménket a statikus mozdulatok végrehajtása kevésbé foglalja le, így a koncentrált állapotot a figyelmünk folyamatos fenntartásával érjük el. Tehát míg a futásnál a gondolataink a dinamikus mozdulatok következtében csendesednek el, ahogy a figyelem fokozatosan a testre terelődik, addig a jógánál a figyelem vezetésével érhetjük el ezt az állapotot statikus gyakorlatok mellett. A másik hasznos funkciója a neutrális állapot megteremtésének, hogy a munka közben olyan koncentrált állapot alakul ki, amelyben nehezebben törnek be a múlttal és a jövővel kapcsolatos érzelmeink és gondolataink. Egyfajta mentális stabilitást generál, amely segíti, hogy minél hosszabban tudjuk fenntartani a koncentrált állapotot.

A figyelemnek olyan dologra kell koncentrálnia, amely utána nem okoz olyan szempontból további aktivitást az elmében, mint amikor két számot fejben összeszorzunk, amely az elmét és a figyelmet is további aktivitásra készíti és mentális feszültséget generál. Tehát nem elgondolkodunk kell a proprioceptív érzetek megtapasztalásán, hanem egyszerűen csak megfigyelni. A neutrális állapot eléréséhez a figyelem tárgya egyben a figyelem végcélja kell hogy legyen, amelyből nem származtatunk további mentális műveleteket. A figyelem végcélja egyszerűen hozzásimulni a figyelem tárgyához, amely a fentebb említett példákban a testérzet figyelés volt. Minősítés nélkül kell

figyelnünk a tapasztalatokat. Természetesen egy fárasztó testmozgás után, valóban kevesebb lesz az elmében a feszültség, de alapvetően nem ez az egyetlen kritérium, amely a neutrális állapot kialakulását elősegíti. Meghatározhatjuk úgy, hogy a figyelem megfelelő minőségének kialakítására és fenntartására van szükség az állapot kialakulásához.

A balettóra vagy a néptáncóra nem a neutrális állapot kialakulásának kedvez, mivel ott bonyolultabb mozgásokat kell gyakorolnunk. Még akkor sem, ha a mozdulat egyes részeit már elsajátítottuk készség szinten, mert akkor is sok energiát vesz el a tevékenységre fordított figyelem és nincs elég kapacitásunk a kinesztetikus reprezentációra figyelni. Ezzel szemben a futásnál már nem kell információt adni az agynak a sorozatos ismétlés következtében, így a figyelem is másképp koncentráلódik.

A referenciapont fogalma

Az egyik legfontosabb eredménynek gondolom a referenciapont fogalmának és jelentőségének meghatározását a rendszerben. A referenciapontot egy olyan horgonypontnak definiálom, amelyhez képest keressük a természetes reakciókat. A kifejezett mozgást a referenciapont viszonylatában tudjuk természetesnek vélni. Az affektív mozgáspedagógiában ezt a viszonyítást belülről tesszük meg, Lecoq módszerében pedig kívülről szemlélve egy külső értékeléssel.

A referenciapont az érzelmekhez viszonyítva a neutrális állapot lehet. Ahhoz viszonyíthatunk, hogy miben tér el a jógaóra megkezdésekor tapasztalt érzelmi állapot fiziológiai tulajdonsága a nyugalmi állapottal szemben. Amikor összeállítunk egy gyakorlatsort, amellyel megközelítünk egy adott érzelmet, akkor az a neutrális állapotból kiindulva lesz érvényes. Ha egy érzelem hatása alatt állunk, akkor onnan kiindulva, a gyakorlatsor elvégzése után, már más érzelmi állapotot érünk el.

Amikor az affektív mozgáspedagógiában mozdulatmagokat hozunk létre, akkor a referenciapont a hat érzelmi állapot kialakítása után megfigyelt proprioceptív érzet lesz. Azért fontos minél pontosabban megközelíteni egy érzelmi állapotot, mert ahhoz a referenciaponthoz viszonyítva lesz természetes a mozgás. Az alapérzelmek eltérő belső fiziológiai változásokkal rendelkeznek, amelyben megfigyeljük a proprioceptív érzeteket a mozdulatmagok létrehozása érdekében. Tehát ebben az esetben a létrehozni kívánt érzelmi állapot és a hozzá kapcsolódó fiziológiai tulajdonság lesz a referenciapont, amelyhez viszonyítva természetes lesz a reakció. Ebben a helyzetben úgy tudunk minél közelebb jutni a természetes mozgáshoz, ha minél inkább a testen belül tudjuk tartani a figyelmünket.

Lecoq pedagógiájában, amikor a referenciapontot például a maszkok, a színek, a szavak és az anyagok jelentik, akkor a tanítványt kívülről szemlélve tudjuk segíteni, hogy a reakciója miben tér el a természetes viselkedéstől. Például amikor a tanítvány semleges maszkot visel és túl gyorsan mozog, akkor azt javasoljuk, hogy mozogjon lassabban, mivel úgy természetesebb lesz a mozgása. A kifejezéseknél összehatásban szemléljük a teljes testet és ezt viszonyítjuk a referenciaponthoz. A referenciapont bármi lehet, amelyet saját magunk is felfedezhetünk, akár a tréning közben is.

Gyakran kéri a rendezők egy realista helyzetben a színészekről az alkotási folyamat során, hogy viselkedjenek természetesen. De hogyan kell természetesen viselkedni, ha a gondolatokkal és érzelmekkel előhangolt viselkedésünk folyamatosan transzponálja kifejeződő reakcióinkat?

„A »Florida-hatás« az előfeszítés két szakaszát foglalja magában. Első lépésben a szavak előhangolják az időskorral kapcsolatos gondolatokat, noha az idős szó egyszer sem fordul elő. Má-

sodik lépésben ezek a gondolatok előfeszítenek egy viselkedést, a lassú járást, amelyet az időskorral társítunk. Mindez anélkül történik, hogy ennek a legcsekélyebb mértékben a tudatában lennénk. Amikor később megkérdezték, a hallgatók közül senkinek nem tűnt fel a szavak közös tematikája, és mindannyian határozottan állították, hogy amit az első kísérlet után tettek, azt semmilyen módon nem befolyásolták a korábban látott szavak.”⁵

Már az idézetből is kiderül, hogy a gondolataink és az érzelmeink képesek ránk hatni. Figyelembe véve ezt az információt, tudunk-e természetesen járni? Természetesen színházi kontextusban, egy próbán a színész is lassabban fog mozogni, ha egy idős karaktert kell megjelenítenie. De mennyire lassan? Az affektív mozgáspedagógia, mivel az érzelmekkel dolgozik, az időskori állapot hatásait nem tudja előidézni, azt csak az időskorral kapcsolatos előfeszítéssel közelíthetné meg. Ezen a területen a jövőben tervezek kutatásokat végezni. A bemutatott kísérlet abban segít, hogy tudatosabban befolyásolhassam a viselkedést. Feltételezésem szerint akkor jöhetne létre a természetes mozgás, abban az értelemben, amikor semleges maszkkal dolgozunk és nem szeretnénk, hogy az érzelmek befolyásolják a reakciónkat, ha egy érzelmektől és gondolatoktól megtisztult neutrális állapot uralkodna az elménken. „Valójában az érzelmek természetéből adódik, hogy nem ismerjük fel pontosan, milyen mértékben állunk a hatásuk alatt, valamint nem tudjuk, miként ismerhetjük fel önmagunkban és másokban az érzelmi befolyásoltság jeleit.”⁶

⁵ Daniel KAHNEMAN, *Gyors és lassú gondolkodás*, ford. BÁNYÁSZ Réka és GARAI Attila (Budapest: HVG Kiadó, 2013), 66.

⁶ EKMAN, *Leleplezett...*, 18.

Az affektív pszichológia rendszerszemléletű modelljével meghatározom az érzelem kialakulásáért felelős tényezőket. Tovább folytatva a gondolati szálát, nemcsak a mozgásban, vagyis a testtartásban, a gesztusokban, a mimikában jelenik meg az érzelmek befolyásoló hatása, hanem a légzésben és a dikcióban is. Ha az állításaim helyesek, akkor például egy monológ előadásában segíthet az affektív mozgáspedagógia segítségével kialakított testtartás, gesztusok és a légzés pozicionálni a dikciót.

Mozgással felépített érzelem

A második alappillér az affektív mozgáspedagógia módszerében, hogy a munkához használt érzelmi állapotot tudatos mozgással, nem pedig egy érzelmi emlék felidézésével érjük el. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt aényt sem, hogy a viszonyunk is változhat egy emlékekkel kapcsolatban az aktuális gondolataink és érzelmi állapotunk hatására. Minden gondolatunkhoz érzelmi töltés kapcsolódik, amely még bizonytalanabbá teszi a helyzetet.

A mozgás felhasználásban két fázisra különítettem el egy érzelmi állapot kialakítását. Először az érzelmekhez kapcsolódó referenciapontot, a neutrális állapotot alakítjuk ki a mozgással, amely a jógaóra segítségével jön létre. A következő gyakorlati fázis, hogy erre az alapállapotra elkezdem felépíteni az adekvát érzelem fiziológiai tulajdonságait, reprodukálva az érzelem természetes átélésekor kialakuló testi változásokat, amellyel dolgozni fogunk. Ezt egészítem ki az arcsmimika reprodukálásával, és az érzelmi állapothoz kapcsolódó fő aktivációkkal. Azt az eljárást kerestem, hogy egy mozdulatot vagy mozdulatsort megvalósítva úgy közelítsünk egy érzelem felé, hogy közben ne az érzelmi állapot elérésére vagy illusztrációjára koncentráljunk. Így jön létre a második referenciapont, amely az az érzelmi állapot, melyből a mozgást szeretnénk indítani. A két

referenciapont kialakításához tudatos gyakorlással jutunk el. Mindkét referenciapont eléréséhez a figyelmünk fenntartására van szükség: ahogy a jógaóra közben irányítjuk a figyelmünket a testérzeteinkre és az erővonalakra a neutrális állapot elérése érdekében, úgy irányítjuk a figyelmet az érzelem felépítéséhez kapcsolódó mozdulatsor végrehajtása közben is, így természetes módon közelítve az érzelmi állapot kialakulásához. Az eljárással azért közelítünk természetes módon egy mentális állapot kialakításához, mivel a figyelmünk a mozdulatokra irányul, ezáltal a mentális állapot elérése nem célja, hanem a következménye lesz a cselekvésünknek.

Affektív pszichológia

A célom, hogy felhasználjam a legfrissebb tudományos eredményeket az affektív mozgáspedagógiában. Olyan szakirodalmi forrásokat kerestem, amelyek az érzelmekkel, a testtudattal és az agyi aktivitásokkal foglalkoznak, és amelyeket össze tudok kapcsolni a színházi munkafolyamatokkal. Az affektív pszichológia tudományterülete áll a legközelebb a vizsgálatom tárgyához, mivel az érzelmekkel, az érzetekkel és a mentális működés megnyilvánulásaival foglalkozik. Tudományos eredmények vizsgálatával alátámasztom és megerősítem az elméleti rendszer felvetéseit, és felhasználom a gyakorlati feladatok megalkotásához. Fő forrásom a területtel kapcsolatban a Bányai Éva és Varga Katalin szerkesztette *Affektív pszichológia* című kötet, mely az ember mentális tevékenységével kapcsolatos kísérleteket részletesen tárgyalja és összefoglalja eredményeit. „Külön foglalkozik a tudomány az idegrendszeri struktúrák szerepével, hogy milyen folyamat játszódik le, amikor egy ingerrel vagy

helyzettel találkozunk és ez érzelmi reakciót, emocionális választ vált ki.”⁷

A kognitív pszichológia fejlődésével bebizonyosodik, hogy egy adott információ elméleti megközelítése nem tud teljes képet adni, ezért egyre fontosabbá válik az affektív jelenségek kutatása. Amikor az ember szerelmes, még a leghosszabb sorban álláskor is boldognak érezheti magát. Ha pedig valakit gyászolunk, a legmulatságosabb film sem feledtetheti velünk a bánatunkat. A példák igazolják, hogy az affektív tényezők a kognitív feldolgozás minden fázisában befolyásolják a döntésünket és megismerésünket. Az 1990-es években fejlődésnek indult az affektív idegtudomány és a neuropszichológia, mely tudományok segítségével bizonyították a tudattalan érzelmi feldolgozás agyi háttérmechanizmusait és más kéregalatti struktúrák szerepét és kapcsolatát is. Színházművészeti kontextusban innovatív területnek számít az idegtudományok eredményeinek felhasználásával vizsgálni a különböző színésztréningek hatásait, amely a jóga területén is hasonlóképp van. Szeretném bemutatni azt a modellt, amely az érzelmekkel kapcsolatos tudományos ismereteket összegezve született meg. Az érzelem szociál-pszichobiológiai modelljén keresztül szeretném megközelíteni a gyakorlatok felépítését a kívánt érzelmi állapot kialakítása érdekében. A modellben az érzelmek minden összetevője összefügg és kölcsönösen hat egymásra, s ez az érzelem létrejöttének eredője. „A hat tényező: 1. Vegetatív arousal, 2. Kognitív kiértékelés, 3. Érzelmi kifejezés, 4. Szubjektív élmény, 5. Gondolkodási és cselekvési tendenciák, 6. Nyílt vagy rejtett kognitív aktivitás.”⁸ A felsorolt hat tényező közül bármelyik kiválthatja az érzelmet önmagában is.

⁷ BANYAI Éva és VARGA Katalin, szerk., *Affektív pszichológia* (Budapest: Medicina Könyvkiadó, 2014), 125.

⁸ Uo., 45.

Az affektív mozgáspedagógia-tréninggel az érzelmekhez kapcsolódó vegetatív arousal aktivitási szintjét is megközelítjük. A vegetatív arousal az érzelmekhez közvetlen kapcsolódik és különböző mintázata társul az egyes érzelmekhez. A vegetatív arousal mérhető mutatói a szívritmus és a bőrhőmérséklet. A vegetatív idegrendszer két részre oszlik: szimpatikus és paraszimpatikus rendszerre. A különböző érzelmek eltérő idegrendszeri aktivitással járnak.

„A harag, az öröm és a meglepetés elsősorban szimpatikus túlsúllyal, a szomorúság inkább paraszimpatikus túlsúllyal jellemezhető. Kevert mintázatot mutat az undor és a félelem, amelyek motoros passzivitásuk folytán paraszimpatikus jellegű aktivációt kívánnak, viszont az emóció jellege inkább szimpatikus aktivációt igényel. A kétféle aktiváció együtt is jelen lehet, de gyakoribb, hogy szekvenciálisan, azaz egymás után jelennek meg (ez többnyire két vagy három fázist jelent). Mindezek az alapemóciók esetében láthatók ennyire tisztán, és csak akkor, ha egyszerre csak egy emóció van jelen.”⁹

A düh érzelméhez erőteljes szimpatikus idegrendszeri aktivitás társul, ami a fiziológiai változásokat eredményezi. Már a jógaórával elkezdem előhangolni a tanítványokat az érzelmi állapotra, amelyet az óra további részében folytatok. Habár a jógaóra célja, hogy a végére egy harmonikus idegrendszeri állapotba kerüljünk, ahol az idegrendszeri tónusok egyensúlyban vannak, a tréning céljától függően viszont lehet rajta változtatni, és túlsúlyba hozni a kettő közül valamelyik idegrendszeri aktivitást, ami az órán elérni kívánt érzelemhez kapcsolódik. A jógában a különböző *ászanák* között megtaláljuk azokat, amelyek a szimpatikus, és azokat, ame-

⁹ Uo., 354.

lyek a paraszimpatikus idegi tónusokat hangoztatják. A paraszimpatikus idegrendszeri tónusokat azok az *ászanák* aktivizálják, amikor a torokra helyeződik a nyomás. Ilyenkor az elme úgy érzékeli, hogy magas a vérnyomás, ezért elkezd csökkenteni. Ilyen *ászana* például a *kandarsa*, a vállpóz. Ilyenkor hanyattfekvésbe helyezkedünk, a lábak csípőszéles pozícióban vannak, miközben a talpakkal a talajon támaszkodunk. A karok a test mellett vannak tenyérrel lefelé. Majd megemeljük a csípőt és a medencénktől indítva a mozdulatot, csigolyáról csigolyára felgördülünk a vállunkig, majd a szegycsontot közelítjük az állhoz, így passzívan nyomjuk a torkunkat, miközben a nyak hátsó része nyúlik. A szimpatikus idegrendszeri tónust akkor tudjuk aktiválni, amikor a torok tájéka laza marad és a fejtetőre helyeződik a nyomás. Ilyen *ászana* például a *Sarvangasana*, vagyis a fejenállás.

Az érzelmek funkciói

Az érzelmek funkció szerint két fő részre bonthatók: megküzdési és társas funkció. A megküzdési funkció során az érzelmek az élet alapvető helyzeteinél automatikus, gyors, és történetileg sikeres válaszokra készítik fel minket. Például menekülés során a félelem érzelmének köszönhetően segíti a test adaptív alkalmazkodását. Magas pulzusszám figyelhető meg, kiáramlik a vér az emésztőszervekből az izmokba, kitágul a pupilla. Ezek a reakciók elősegítik a test környezethez való alkalmazkodását. Abban az irányban mozgósítja az erőforrásokat, amelyekre szükségünk van, például a félelemnél a meneküléshez a lábakba. A legtöbb esetben egy inger váltja ki az érzelmi reakciót és a vegetatív változást, amelyek ebben a példában egy fenyegető inger hatására keletkeztek. Hasonló ingerként szeretném felhasználni a mozdulatokat vagy mozgásfolyamatokat is. Manapság, mikor nem kell tartanunk attól, hogy egy tigris vagy egy kígyó megtámad minket, leginkább a társas

interakció közben használunk érzelmi kifejezéseket.

„Társas interakcióink során az érzelmek Ekman (1993), valamint Schwartz és Clore (1983) szerint egyrészt informatív funkciót töltenek be (»így érzek«), másrészt figyelmeztető szerepük van (»ez az, amit tenni fogok«), s végül irányító funkciójuk is jelentős (»azt akarom, hogy tedd meg«).”¹⁰

Tehát az ember sokszor reprodukálja ösztönösen az érzelmek kísérőjelenségeit. Már szinte észre sem veszi a hétköznapi viselkedése közben. Az előadó érteit, amelyeknek a fiziológiai állapotra és az érzelmre jellemző kifejező reakciója van, nem csak a színpadon lévő többi előadó, hanem a néző is átveszi, így egészíti ki az előadás érzelmi atmoszféráját.¹¹

Joggal merülhet fel a kérdés, az affektív mozgáspedagógia nem illusztrálja-e az érzelmek kísérőjelenségeit? Egyrésztől igen, amikor az arcmimikát reprodukáljuk, másrésztől viszont azért nem érvényes rá ez az aspektus, mert a figyelmet cselekvés közben nem egy érzelmre fordítja, hanem az izmok aktivitásának megfigyelésére. Az érzelm felidézése és a cselekvés is követi Sztanyiszlavszkijnek azt az elképzelését, hogy az érzelm adja az ihletet a cselekvéshez, de a figyelem orientációja és a fizikai cselekvésekkel felépített eljárás miatt különbözik tőle. Mikor érzelmi emléket idéztek fel Sztanyiszlavszkij tréningjében, akkor az emlékek a tanítványok alaphangulatán keresztül szűrődtek át, amelyre rákódnak a tanítványok közeli élményei, gondolataik. Az érzetek valóban a jelenből keletkeztek, amelyből az ihletet nyerték, ahogy az affektív mozgáspe-

¹⁰ Uo., 50.

¹¹ Anne HARIS and Stacy HOLMAN JONES, eds., *Affective Movements, Methods and Pedagogies* (New York: Routledge, 2020), 12.

dagógiában is. A Sztanyiszlavszkij által is fontosnak tartott fizikai cselekvések, amelyek könnyebben felidézhetőek és kontrollálhatóak, jobb alapot képeznek az átélés technikájában.

Másrészről az affektív mozgáspedagógia nem az érzelmekkel kapcsolatos cselekvéseket utánozza, hanem a hozzájuk kapcsolódó aktivitásokat, vegetatív változásokat hivatott megközelíteni. Ezekre használom a funkcionális edzésből kiemelt „pörgető” gyakorlatokat, amelyek a pulzusszám növelésével és megtartásával közelítenek a kívánt érzelmi állapot kísérőjelenségéhez. A gyakorlatok szabadon változtathatók állóképességtől és a kívánt céltől függően, ugyanakkor reprodukálhatóak is, ha ugyanazt az állapotot szeretnénk kiváltani. Ezenkívül használok még állatok mozgásához kötődő gyakorlat-sorokat is, ahol ugyanazokat az aktivitásokat érhetjük el, mint az érzelmek átélése közben. Itt is úgy végezzük a gyakorlatokat, hogy közben nem vagyunk dühösek, mivel a figyelmünket a cselekvéssor testtudatos végrehajtására irányítjuk.

Az affektív mozgáspedagógia egyedi megközelítése a mozgástanulás kognitív és affektív hátterének kutatására épül. Az ismert pszichofizikai és táncpedagógiai módszerek ilyen mélyen még nem vizsgálták és nem integrálták a rendelkezésre álló tudományos eredményeket. A tanulmány összegezte az affektív mozgáspedagógia eljárásához kapcsolódó összefüggéseket. A mozgáspedagógia eredményeinek bizonyításához kapcsolódó kísérletek végrehajtásához jelenleg is egy kinematikai laboratórium kialakításán dolgozom. Az affektív mozgáspedagógia nem csak abban segíthet, hogy mozdulatokat építhetünk fel a mozgás és a figyelemvezetés segítségével egy érzelmi állapotot megközelítve a próbateremben vagy

a színpadon, hanem abban is, hogy alkalmazásával vizsgálhatjuk a testtudatos és a készség szintű mozgásvégrehajtáshoz kapcsolódó kognitív és affektív hátteret, amelyek a vizuális és a kinesztetikus reprezentációhoz kapcsolódnak. Az eltérő mozgásvégrehajtás eltérő mozdulatokat, izomaktivitást és idegrendszeri hátteret feltételez. Az affektív mozgáspedagógia a pszichofizikai hatásai miatt eredményesen alkalmazható a táncművészeti és a színművészeti képzésében is, valamint az automatikus érzelmefelismeréssel kapcsolatos kutatásokhoz adhat innovatív alapot, mivel az érzelmekhez kapcsolódó kifejezéseket szélesebb tartomány azonosításával vizsgálhatja.

Bibliográfia

- BÁNYAI Éva és VARGA Katalin, szerk. *Affektív pszichológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó, 2014.
- EKMAN, Paul. *Leleplezett érzelmek*. Fordította PHEBY Krisztina. Budapest: Kelly Kiadó, 2011.
- HARIS, Anne and Stacy HOLMAN JONES, eds. *Affective Movements, Methods and Pedagogies*. New York: Routledge, 2020.
- HULL, Lorraine S. *Színészmesterség mindenkinek*. Fordította PAVLOV Anna. Budapest: Tercium Kiadó, 1999.
- KAHNEMAN, Daniel. *Gyors és lassú gondolkodás*. Fordította BÁNYÁSZ Réka és GARAI Attila. Budapest: HVG Kiadó, 2013.
- STRASBERG, Lee. *Mestersége színész*. Fordította MAROSI Viktor. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2018.