

**A BESZÉD MINT CSELEKVÉS
AZ ALEXANDER TECHNIKA SZEREPE A
BESZÉDOKTATÁSBAN**

**Készítette: Igó Éva
Dátum: 2005.
Intézmény: Színház- és
Filmművészeti
Egyetem**



Frederick Matthias Alexander
1869 – 1955.

„Egy öreg indiai színész, aki rendkívül titokzatos és ősi, stilizált gesztusokat használt, elmondta nekem, hogy miközben játszott, nem próbált semmit sem csinálni, csupán az életet játszotta el.”

/ Peter Brook /

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK.....	3
ELŐSZÓ.....	6
BEVEZETÉS.....	8
F. M. ALEXANDER A TECHNIKA FELFEDEZŐJE	12
A TERMÉSZET GYERMEKE	12
KEZDŐDŐ TÜNETEK.....	14
A VILÁGHÍR FELÉ.....	17
A TECHNIKÁNAK ÉS ALEXANDER SZEMÉLYÉNEK MEGÍTÉLÉSE	22
A KÉRDÉSFELTEVÉS FORMÁJA	23
ALEXANDER A TUDOMÁNYOS KÖZÉLETBEN ÉS MŰVÉSZETI ÉLETBEN ..	26
HUMÁN ETOLÓGIA.....	26
PÁRHUZAMOS KÍSÉRLETEK.....	29
A FEJ-NYAK KAPCSOLAT - SZTANYISZLAVSZKIJ MACSKÁJA	31
A CSECSEMŐ MEGFIGYELÉSE (DVD 1.)	32
AZ ELSŐDLEGES KONTROLL	37
SZELÍD MÓDSZER	38
G. B. SHAW VÉLEMÉNYE.....	40
REFLEX ÉS FELTÉTELES REFLEX.....	41
HUXLEY PÉLDÁJA.....	42
A TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK – NEVELÉSI ELVEK	45
MODERN ÉLETÉRZÉS.....	45
PROGRESSZÍV CORTICALISATIO.....	46
DEWEY PROFESSZOR ALEXANDER TÁMOGATÓJA.....	48
TUDOMÁNYOS KÍSÉRLETEK.....	50
BARLOW – VIZSGÁLATOK PAVLOVI ÉRTELEMBEN (DVD 2.)	50
JONES – HARVARDI VIZSGÁLATOK	51
SZUBJEKTÍV SZEMMAGASSÁG.....	52
ÜLÉS ÉS ÁLLÁS (DVD 3.).....	54

A FÉLELMI REFLEX	57
AZ EVOLÚCIÓ SORÁN BEKÖVETKEZETT ANATÓMIAI VÁLTOZÁSOK ...	59
EGY FIATAL TUDOMÁNYÁG	59
HANGADÁS ÉS BESZÉD	62
LÉGZÉS	64
A BESZÉD MINT CSELEKVÉS.....	65
A HANGADÓ SZERVEK ÉLETTANI FUNKCIÓJA.....	67
A HANGADÁS FOLYAMATA	67
A HANGSZALAG	68
A GÉGE.....	69
A REZONÁTOROK	70
A TÜDŐK	71
AZ IZMOK.....	72
ALAPELVEK ALKALMAZÁSA A GYAKORLATBAN	73
HELYTELEN TESTTARTÁSFORMÁK (DVD 4.).....	73
MAJOMÁLLÁS (DVD 5.).....	75
A TECHNIKA KIFEJEZÉSEI (DVD 6.)	77
SUTTOGÓ „AH” (DVD 7.)	80
ÉRZETEK, ÉRZÉSEK (DVD 8.).....	81
A VÁLTOZÁSRÓL	84
A VIDEÓANYAGHOZ (DVD 9.)	85
UTÓSZÓ.....	86
JEGYZET	88
IRODALOMJEGYZÉK	90
SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ	94
PROFESSIONAL CV.....	96
ÖSSZEGZÉS	97
SUMMARY.....	100

**BÍRÁLATOK, KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK.HIBA! A KÖNYVJELZŐ NEM
LÉTEZIK.**

ELŐSZÓ

„Amit én nyújtani próbálok neked, az nem más, mint új tapasztalás.”

/F. M. Alexander/

Amikor barátaimnak, kollégáimnak megemlítettem, hogy dolgozatom témája az Alexander technika ismertetése, valamennyien azt kérdezték: „Alexander technika!? Mi az? Valamilyen mozgás- vagy légzéstechnikai módszer? Kicsoda? Alexander? Nem hallottam róla.” Be kell vallanom, hogy az ezredfordulóig én magam sem ismertem ezt a nevet, és fogalmam sem volt, hogy létezik a technika, mely kiválóan alkalmazható a művészképzésben. A továbbiakban ezt az állításomat igyekszem igazolni.

Meggyőződésem, hogy amennyiben 1991-ben Arthur Miller „Pillantás a hídról” című drámájának próbái során már ismertem és alkalmaztam volna a technikát, nem kórház és több mint fél esztendő hallgatás vár rám. Senkit sem áll szándékomban betegségem és annak tünetei majd kezelése leírásával untatni. Mindenesetre, ha nem kellett volna végigjárnom a némaság kínokkal és nevetséges kellemetlenségekkel kikövezett útját, bizonyára érdeklődésem is kevésbé felfokozott azok iránt a módszerek iránt, melyekkel karban tarthatom és javíthatom hangi adottságaimat és beszédképességemet, így nem találtam volna rá az Alexander technikára, és nem tettem volna szert három kitűnő baráttra és mesterre.

Dr. Rendi László fül-orr-gégész szakorvos, Dékány Endre zeneszerző, egyetemi tanár, és nem utolsósorban csupán az időrendi sort betartva, Magyar Beck Anna¹, akiknek személye, számomra a színész

¹ Magyar Beck Anna. 1994-ben az első magyarországi Alexander technika iskola, a „Türelem Háza Alapítvány” létrehozója és vezető tanára. Az iskola alapítása óta eltelt évek során, valamennyi hazánkban és sok a környező országokban tanári diplomát szerzett Alexander technika tanár az ő irányítása alatt ismerkedett meg a technika alapjaival. Az 1990-es évek elején, Smuel Nelkin kiemelkedő hírnépszerű jeruzsálemi iskolájának növendéke volt. Smuel

számára nélkülözhetetlenek, mint orvos, hangképző tanár és Alexander technika tanár, ám nélkülözhetetlen barátok is. Annának külön köszönettel tartozom nem csupán azért, mert harminc órát kaptam tőle és munkatársaitól a technika megismerése érdekében, de azért is mert, az iskola könyvtárát korlátlanul használhattam.

Végül talán még annyit, hogy kötelességemnek érzem, hogy az eddig szerzett ismereteimet és tapasztalataimat megosszam művésztársaimmal. Azokkal, akik küszködtek már hasonló problémával – mint rekedtség, hangszálcsumó, vagy bevérzett hangszalag -, és azokkal is, akik előtt itt áll a lehetőség, hogy a technikával való megismerkedés segítse őket abban, hogy soha ne kerüljenek hasonló helyzetbe, mert *a technika ugyan a hangképzésben felmerülő problémák megoldásában segít, a helyes légzés és testtartás fejlesztése által, ereje mégsem a hibák orvoslásában, sokkal inkább azok megelőzésében rejlik.*

Nelkin nemzetközileg elismert második generációs Alexander technika tanár. A technikát Patrick McDonaldtól, F. M. Alexander egyik legkiválóbb képviselőjétől és utódjától tanulta meg, akinek vezetése alatt technikai tudását, rendszeres tanári továbbképzés során fejlesztethette tovább McDonald londoni iskolájában, annak 1991-ben bekövetkezett haláláig. Magyar Beck Anna diplomás óvónő, második diplomáját az ELTE-TTK oktatásszervező-pedagógia szakán. Magyar Beck Anna több, a magyarországi óvodában, a mai napig a nyelvi kommunikáció fejlesztését elősegítő gyermekek számára készült kézikönyv és antológia, például a „Hüvelykujjam almafa”, „Ünnepsoroló”, „Állatok farsangja”, valamint számos pedagógiai kiadvány szerkesztője. A „Gyermek és Ifjúságvédelem” c. tudományos módszertani folyóirat alapítója és szerkesztője, később 1987-től 1990-ig a „Háttér” Lap- és Könyvkiadó pedagógiai szerkesztője, majd 1990-1993 között a Magyar Nemzet c. folyóirat jeruzsálemi tudósítója volt. 1993-ban, három éves gyakorlati képzés után, nemzetközileg elismert Alexander technika tanári diplomát szerzett. Diplomamunkája a „Türelem gyógyító művészete” c. kötet később magyar nyelvű nyomtatásban is megjelent. 2000-ben az Alexander Technique International /ATI/ a magyar Stúdió Alexandert nemzetközileg elismerte, ezzel egy időben a már a korábbi években Magyar Beck Annánál tanult tanárokat nemzetközi diplomásokként fölvette a szervezet tanárai közé. Forrás: F. M. Alexander: Önmagunk használatáról. Stúdió Alexander Bt. 118. oldal.

BEVEZETÉS

„Mindent, legyen akár fizikai, mentális vagy spirituális, izomtónusra fordítunk le.”

/F. M: Alexander/

Világszerte számtalan iskola működik, melyekben Alexander technika tanárok segítik artisták, bohócok, színészek, hangszeres zenészek képzését. Számunkra is jól ismert nevek: Paul McCartney, Sting, Christopher Reeve, Paul Newman, William Hurt, Jeremy Irons vagy Robin Williams; akik valamennyien használják a technikát, mely kiválóan fejleszti a mozgásérzékelést, a légzéstechnikát és serkenti a szellemi aktivitást. Mindezen túl a teljes pszicho-fizikai mechanizmus² állapotának javításában, betegségek megelőzésében vagy azok utókezelésében is hasznos. A technika csoportos órákon is tanulható. Valódi eredmények azonban azokon az órákon érhetőek el, melyeken tanár és növendék személyes kapcsolatot alakítanak ki, éppen úgy, mint a hangképzés esetében.

A feladat a helyes izomtónus és testtartás, az ízületek szabad használata, a nagy kapacitású, aktív és mély légzés állapotának elérése és gyakorlása. A tanár a tükör előtt álló növendéknek nem csupán szóbeli utasításokat ad, de keze könnyed érintésével elősegíti, hogy növendéke testében minél kevesebb fölösleges feszültség érzet jöjjön létre a különböző mozdulatok végrehajtásakor. A tükör használata nélkülözhetetlen, mert segítséget nyújt e folyamatok megfigyelésében. Ily módon a növendék a technika elsajátítása során, mialatt a belső figyelem folyamatos fönntartása által érzékeli mozdulatait, ezzel egy időben kívülről is szemmel követheti azt. Így, a megosztott figyelem

² Pszicho-fizikai mechanizmus. Az emberi szervezet, mint fizikai és mentális egységes egész tudatos irányítása és használata

gyakorlásával érhető el, hogy a növendék képessé váljon kinesztetikus³ és proprioceptikus⁴ érzékelése tudatos megfigyelésére és kontrollálására, ezáltal szervezete egészének, mozgásának és légzésének gazdaságos és kifejező használatára.

Ennek a folyamatnak állandó gyakorlása elengedhetetlen színészek képzése esetében. Eredményeként „a test meg tudja különböztetni a kétfajta ellazulást: a stressztől kimerült test puha elernyedését, amikor saját magát szólítja fel pihenésre, és a tettre kész test ellazulását, amikor a feszültségeket elsöpri a létezés intenzitása.” (JEGYZET 1.)

Alexander színész volt. A technika mozzanatainak feltárása során különösen fejlett érzékelésre tett szert. A csonka egész felidézi a hiányzó részt, mondja az alaklélektan⁵ egyik törvénye. Alexander, a színész, különleges megfigyelőerővel és akarattal rendelkezett. Felismerte, hogy rossz hangképzési mechanizmusa önmaga helytelen használatából ered. Ennek a jelenségnek megváltoztatása szándékából kiindulva, a kísérleti eljárás során, a teljes egész mechanizmusának, vagyis saját *szervezete pszicho-fizikai egységének felismerésén keresztül, a helyes érzékszervi érzékelés tudatos alkalmazásának és használatának törvénye felfedezéséig jutott el.*

³ Kinesztetikus. A mozgásérzékeléssel vagy testhelyzet érzékeléssel összefüggő események vagy állapotok. Kinesztézia, kinesztézis. A különböző testrészekről érkező mozgásérzékelési jelzések megragadása. Az ezt szolgáló receptorok az ízületekben, az izmokban, az inakban, ill. a belső fül egyensúlyozó szervében / az ívjáratokban / találhatók. Szinonimái: mozgásérzékelés, testhelyzet érzékelés. / W. D. Fröhlich: Pszichológiai szótár. Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

⁴ Proprioceptor. A test mozgásait vagy helyzetváltoztatásait regisztráló és az ezeknek megfelelő érzéseket közvetítő érzékelő receptorok vagy sejtek. Különbséget teszünk az ún. „testhelyzetérzékelés”, azaz a térbeli helyzetről való tájékozódást szolgáló, a vestibulumban és a belső fülben elhelyezkedő receptorok között, ill. a test elfordulásáról vagy forgásáról az ízületekben, az izmokban és az inakban elhelyezkedő receptorok által nyújtott érzések, a mozgásérzékelés (kinesztetikus érzések) között. /W. D. Fröhlich: Pszichológiai szótár. Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

⁵ Alaklélektan. Gestalt pszichológia. A kognitív pszichológia által megalapozott irányzat, amely a gestaltot, az egészet és rendet / organization / és nem az érzeteket, ill. ezek összekapcsolódását /”és-kapcsolat”/ tekinti az átélés és a viselkedés elsődleges egységeinek. / W. D. Fröhlich: Pszichológiai szótár. Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

A szubjektív érzetek különbözőek és sokféle módon fogalmazhatóak meg. Alexander azonban, gyakorlati kérdéseket vetett fel és ezek megoldására helyezte a hangsúlyt. Általános hibára figyelmeztetett és megoldási javaslatokkal élt. Arra a jelenségre világított rá, hogy az ember elfojtotta magában a tudatos izomhasználat képességét, holott ez a hatodik érzéke. A modernkor embere szemét és fülét egyre nagyobb mennyiségű információval zsúfolja tele. Társadalmi és kulturális viszonylatban például, divatossá vált jelenség az úgynevezett „cool” megjelenés, mely miközben a nyugodt, magabiztos állapot érzetét és látszatát nyújtja a külvilágnak, az egyén számára a lehető legkevesebb izommunkával jár.

Az elégtelen izomhasználat, az energiátlan, rossz testtartási szokások állandósulhatnak. A megszokások beidegződhetnek, tudattalan utánzással természetünké válhatnak. *A helytelen testhasználatból ered a légzési energia nem megfelelő használata, a mellkas mobilitásának és kapacitásának csökkenése, melyek hangképzésbeli nehézségekhez, akár betegségekhez is vezethetnek.*

Alexander javaslata a helyes izomhasználat és testtartás képességének fejlesztése annak tudatában, hogy izmaink nélkülözhetetlen kapocsként működnek köztünk és a külvilág között. Izomzatunkat testtartások, arckifejezések, beszéd továbbítására használjuk. Amennyiben izomérzetünk aktív, képesek vagyunk érzékelni, hogy miként használjuk megfelelően gazdaságosan izmainkat a legkülönbözőbb tevékenységek közben, és helyesebben, pontosabban érzékeljük környezetünket is. Az egyszerű, feszültségmentes izomtudatosság befolyásolja közérzetünket, érzelmi világunkat, és elősegíti a belső figyelem képességének fejlesztését. A hangképzés területén a légző rendszer helyes és tudatos használatához vezet.

Alexander munkájának lényegét, filozófiai természetét kortársai

eleinte nem ismerték el. Míg, az 1932-ben megjelent „Önmagunk használatáról” / The Use of the Self / című könyvét, a British Medical Journal a tudományos megfigyelés klasszikus alkotásaként magasztalta, más kritikák karikatúrái savanyú és töprengő, könyvekkel körülbástyázott filozófusként ábrázolták őt, amint tükrei előtt önmagát bámulja, mert az őt zavarba ejtő apróság nem egyéb, mint önnönmaga. Alexander valódi természetétől azonban ez a leírás távol áll. Jó humorú, életvidám, a finom ételeket, jó borokat és a lóversenyt rajongva szerető ember volt.

Kutatásának tárgya figyelemre méltó, szokatlan és valóban nem mindennapi dolog volt. Nem holt tárgyat vizsgált mesterséges körülmények között, vagy más élőlények természetét azok megszokott környezetében, hanem saját szervezetét és annak mechanizmusait tekintette folyamatos megfigyelése tárgyának. Kitartó munkája a vártnál sokkal messzebbre mutató eredményt hozott. Az évek alatt kifejlesztett technika gyakorlása során, nem csupán a saját hangképzésében kialakult, betegséget okozó, súlyos problémákat szüntette meg, de kidolgozta szervezetünk pszicho-fizikai egysége tudatos fejleszthetőségének technikáját, és megteremtette az önismeret és önnevelés speciális központi irányításának feltételeit. *Fölfedezte az elsődleges kontrollt.*

F. M. ALEXANDER, A TECHNIKA FELFEDEZŐJE

A TERMÉSZET GYERMEKE

„Valójában az érzés – ha helyes sokkal hasznosabb, mint amit érzelemnek neveznek.” /F.M. Alexander/

Frederick Matthias Alexander 1869. január 1-jén született a tasmániai⁶ Wynyardban, a nyolc gyermekes Alexander család első fiaként. Koraszülött volt, ezért sokat betegeskedett. Asztma, légző- és emésztőszervi panaszok gyötörték. Anyja a környék bábája volt, apja pedig, felmenői hagyományait követve, gazdálkodásból tartotta fenn családját. A mindössze 150 lakosú Wynyardot, ekkor még nehezen járható földutak választották el a külvilágtól. Gyorsan és biztonságosan csupán lóháton lehetett közlekedni, így a település felnőtt lakosai szinte valamennyien kitűnő lovasok voltak. Alexander felnőtt korában is gyakran emlegetett, egy az édesanyjával kapcsolatos emlékezetes történetet. Anyját sürgős szüléshez hívták, azonban a néhány hónapos kis Fredericket nem akarta őrízetlenül hagyni a házban. A hátára kötötte, lóhátra ült és mivel sietett, így ugratott át az akadályokon, hogy mihamarabb célba érjen. Alexandert egész életében szoros szálak kötötték anyjához, a mellette eltöltött évek kétségtelenül nagy hatással voltak rá. Szüleitől örökölte éltre szóló lovas szenvedélyét. Már

⁶ A Tasman sziget Ausztráliától 240 km-re délkeletre fekszik. Fővárosát Hobartot 1803-ban alapították. A tasman őslakosok 40.000 ezer évvel ezelőtt telepedtek le a szigeten. Az európaiak első képviselője, Abel Tasman, 1642-ben érte el partjait. 1770-ben Cook kapitány felfedezte Ausztrália keleti területét. A Tasman szigetet ezzel egy időben csatolták az Angol Birodalomhoz. Tasmánia egyik legnevezetesebb városa, egyben a világ egyik legnépszerűbb turista látványossága a sziget délkeleti részén található Port-Arthur. Ez a település a 19. században fátéplepként és börtönvárosként szolgált. Az Angol Birodalom ide száműzte elítélteit. Az anyaországban az ipari forradalom következményeként ezrével tódultak vidéki nincstelenek a városokba. A nyomor elleni tiltakozásuknak sztrájkokkal és a munkagépek összetörésével adtak hangot. A törvény kegyetlen szigorral sújtott le a lázadókra, nem volt ritka a kivégzés sem. A Birodalom börtönei telítődtek, így a helyzet megoldása érdekében megkezdődött a rabok deportálása a távoli Ausztráliába. Így lett Ausztrália, a világ egyetlen országa melyet fegyencek alapítottak. Alexander atyai nagyapja 1831-ben szállt hajóra a Brit Birodalomban, hogy szerencsét próbáljon ezen a távoli, idegen földön.

kisgyermek korában saját póniján lovagolt, megtanulta a halászat és vadászat fortélyait, egyedül csónakázott a környék vizein.

Korán kitűnt, hogy különös tehetségű gyermek. Az iskolából is ezért kellett kimaradnia. A körzetesített iskola egyetlen tantermében a környék valamennyi különböző korú gyermeke együtt tanult. A kis Alexander azonban állandóan megzavarta a tanítás menetét. Tele volt kérdésekkel, melyeket nem tudott magában tartani. Az iskolamester végül a szülők beleegyezésével úgy döntött, hogy magánórákat ad Fredericknek. Így az osztályban végre minden tanuló fegyelmezetten haladhatott tovább a tananyag elsajátításában, és Alexander is különös tehetségének és érdeklődésének megfelelő szintű oktatásban részesült. Ezekben az években ismerkedett meg hazája költészetével, és Shakespeare műveivel. Az irodalom szeretete és a szabadban eltöltött évek – melyek alatt megismerte a természetet, megfigyelte az állatok viselkedését –, meghatározták egész életét. Kamaszkorára egészsége is nagymértékben javult.

A család anyagi nehézségei miatt már tizenhét esztendősen munkát kellett vállalnia. Továbbtanulásról azonban szó sem lehetett, bár mint segédtanítót szívesen fogadták volna az iskolában. Alexander számára, mindig a szülei és testvérei iránt érzett szeretet és gondoskodás volt a legfontosabb. Először egy közeli bányavárosban vállalt tisztviselői állást, ahol miközben dolgozott, saját erejéből próbálta folytatni tanulmányait. Hegedülni tanult és hamarosan megismerkedett a helyi amatőr színjátszó csoporttal is, mely ünnepekkor és a környék jeles eseményein különböző irodalmi és zenés műsorokat adott. A sportolást sem hanyagolta el. Naponta edzette saját lovát, hogy a család más jó képességű lovaival együtt indíthassák a környékbeli versenyeken. Húsz esztendőskorára sikerült annyi pénzt összegyűjtenie, mely a családnak szánt támogatáson túl elegendő volt arra, hogy elhagyja a Tasman

szigetet, és Ausztráliában próbáljon szerencsét. Egyik nagybátyjához költözött Melbourne, ahol számtalan munkát vállalt; volt ingatlanügynök, áruházi eladó, teakóstoló, hogy azután valamennyi pénzét a művészetekre költhesse, színházba, koncertekre járjon, és a művészi beszédet tanuljon.

Ezekben az években Melbournben nagy port kavaráó és emlékezetes esemény volt Sarah Bernhart vendégszereplése. Alexanderre, az akkor huszonkét esztendőes lelkes, kezdő előadóművészre, - aki kitartása és tehetsége révén hamarosan maga is hírnévre tett szert színészként - és versmondóként a városban, nagy hatással volt kora legnagyobb színésznőjének játéka. Alexander előadói repertoárjában Shakespeare művek interpretációjára specializálta magát, fő műsorszámái többek között, Hamlet és Shylock monológok voltak. Gyakran idézte hosszú élete során egyre ironikusabb felhanggal: „S mily remekmű az ember! Mily nemes az értelme! Mily határtalanok tehetségei! Alakja, mozdulata mily kifejező és bámulatos! Működésre mily hasonló angyalokhoz! Belátásra mily hasonló egy istenséghez! A világ Ékessége! Az élő állatok mintaképe!” /Arany János fordítása/

KEZDŐDŐ TÜNETEK

„Megváltozni csak úgy lehet, ha a megszokások ellenében cselekszünk.”

/F. M. Alexander/

A nagyvárosban eltöltött évek alatt váratlanul ismét jelentkeztek gyermekkori betegségének tünetei, elsősorban légzőszervi panaszai. Állandó rekedtsége miatt egyre több fellépését kellett lemondania, mert nem egy alkalommal előadás közben ment el a hangja, és attól tartott,

hogy egyszer a közönség előtt fog teljesen megnémulni. Továbbra is beszédtechnika tanárokhoz és orvosokhoz járt, akik valamennyien azt tanácsolták neki, hogy minél többet hallgasson, kímélje hangját, gargarizáljon, inhaláljon és szedjen gyógyszereket. Hangja pihentetése azonban mit sem használt. Miközben szorgalmasan betartotta a javasolt terápiát, rekedtsége nem szűnt meg, így előadásai állandó veszélyben voltak. Végül orvosa biztosította arról, hogy amennyiben két hetet teljes némaságban tölt, a következő előadásra meggyógyul.

Ekkorra Alexander kétségbeesésében már bármit megtett volna, hogy sikeresnek ígérkező pályáját ne kelljen feladnia. A hosszú hallgatás alatt, hangja tökéletesen visszajött, így a következő előadást megtarthatta. A terápia azonban nem hozta meg a várt eredményt. Műsorát ugyan el tudta kezdeni, de az előadás félidejében ismét jelentkeztek a régi tünetek, hangja egyre rekedtebbé vált, az utolsó percekben pedig, már alig tudott megszólalni. Természetesen újra és újra felkereste orvosát, ám a várt eredmény elmaradt. Végül föl kellett tennie a kérdést, vajon mi okozza a betegséget, mi az ok minek következtében egészségesnek tűnő hangja az előadások közben olyan kétségbeejtő állapotba kerül, hogy csak a legnagyobb erőfeszítés árán képes befejezni azokat. Orvosa továbbra is azt tanácsolta, hogy folytassa az eddigi kezelést, a kérdésre azonban ő sem tudott válaszolni.

Szerencsénkre! Alexander ugyanis ekkor, az 1890-es év elején kezdte el kísérleteit, melyeknek végeredményeként olyan tudományos felfedezés birtokába jutott, amely a korábbi eredményekkel összhangban egyre újabb kísérletek tervezésére és végrehajtására inspirálja mind a mai napig, a tudományok területén dolgozó kutatókat. *Kísérleteit, az ok-okozat jelenségének kutatása alapján kezdte el. Több évet töltött el önmaga aprólékos megfigyelésével. Munkáját annak a tételnek alapján végezte, mely szerint minden cselekedetünk végrehajtásakor az annak*

megfelelő hatás és eredmény születik meg. Tükrök előtt állva szavalt és játszott, azt remélve, hogy a külső jelenségek aprólékos megfigyelésével eljut a belső kiváltó okok felismeréséig, és az okok által kiváltott tünetek megszüntetésének képességéig.

Mire 1894-ben visszatért Taszániába, már kidolgozta a technika alapjait. Miközben ismét fellépéseket vállalt, elhatározta, hogy saját módszere alapján próbál meg hang- és beszéd technika órákat adni. Önmagát meggyógyította, így nem volt kétséges, hogy mások hasonló problémáin is képes lehet segíteni. Vállalkozása akkora sikerrel járt, hogy nemsokára önálló iskolát indított, melynek tananyagában elsősorban Shakespeare műveinek előadására helyezte a hangsúlyt.

1895-ben Új-Zélandra utazott, ahol miközben útja során a technikát tanította, több városban is nagy sikerű előadóestet adott, többek között az aucklandi Operaházban. Családja azonban ismét a segítségére szorult. Egyik lánytestvére, Amy súlyos lovasbalesetet szenvedett, lábait szilánkosra törte. Alexander a megfelelő orvosi ellátás érdekében hűgát Ausztráliába vitte. A szerencsétlenségek sorozatának azonban nem szakadt vége. Nem sokkal ezután a család háza egy tűzvészben leégett, s hogy apján segítsen, magára vállalta a család minden adósságát. Ez a két tragikus esemény, nem csupán Alexander szépen induló színészi karrierjére volt döntő hatással, de egyúttal a fejlesztés alatt álló technika sorsát is meghatározta.

Az elkövetkező öt év hatalmas fordulatokat hozott életében. Sydneybe költözött és elsősorban a technika továbbfejlesztésével foglalkozott, melynek során a balesete következtében súlyosan sántán maradt Amyt lassan meggyógyította. A kezelés során szerzett tapasztalatokat és az elért eredményeket leírta. Írásaiból füzeteket adott ki, melyekben a technikát már nem csupán légzés- és beszédfejlesztő módszerként ismertette, hanem a dadogást vagy a horkolást megszüntető

kúraként is. A technika a hang képzésének fejlesztése irányából, egyre inkább a teljes emberi test reakcióinak megismerése irányába tolódott.

Ezekben az években követte őt egyik öccse, Albert Reden is Ausztráliába. Ekkorra már számtalan, különböző korú és foglalkozású ember kívánta megismerni az új technikát, a legkülönbözőbb okokból. A gyorsan növekvő számú érdeklődő érdekében, Alexander testvéreinek is – Amynek és Albert Redennek, akik életük végéig együtt tartottak vele – megtanította azt. Így már hárman tudták fogadni a növendékeket, és Alexandernek ismét elég ideje maradt arra, hogy a színjátszással foglalkozzon, és saját társulatot alapítson.

A „Shakespeare Társulat” 1904-ig sikeresen turnézott szerte Ausztráliában. Repertoárjuk két legkiválóbb előadása a Velencei kalmár és a Hamlet voltak. Mindkét előadásban Alexander alakította a főszerepet. A korabeli lelkes kritikák egyike ezt írja Alexanderről: „magas képzettségű beszédtanár kellemes és jól képzett beszédhanggal, és a mélyen átélt szavalás veleszületett tehetségével.” (JEGYZET3.)

A VILÁGHÍR FELÉ

„Ha egyszer vizsgálatra kerül a sor, kiderül, hogy amennyiben a megfelelő feltételek adóttak, minden egyes dolog, melyet munkánk során teszünk egészen pontosan az, ami a Természetben történik; a különbség annyi, hogy nekünk meg kell tanulnunk, hogy hogyan cselekedjünk tudatosan.” /F. M. Alexander/

Alexander tehetséges, sikeres és ismert előadóművésszé vált, felfedezésének híre pedig hamar elterjedt szerte Ausztráliában. Egyre több orvos javasolta a különböző betegségekben /járászavar,

ülőidegzsába, asztma, epilepszia, légzési elégtelenség, dadogás, emésztési zavarok, magas vérnyomás, izületi fájdalmak, álmatlanság / szenvedő pácienseknek, hogy az általuk már diagnosztizált tünetekből adódó panaszaik kezelésre, vegyék igénybe az Alexander testvérek által kidolgozott tanítást. Valamennyiük véleménye megegyezett abban, hogy az Alexander testvérek, pusztán kezük gyengéd érintésével, képesek enyhíteni a legkülönbözőbb eredetű betegségekből származó panaszokat sőt, nem egy esetben akár meg is szüntetni azt.

Az 1900-as évek elején J. W. Stewart McKay doktor, Sydney egyik vezető sebésze rábeszélte Alexandert, hogy ismertesse meg tudását a világgal. Hajózzon át Nagy-Britanniába. Nem hiába lelkesítette, mert Alexander 1904-ben letelepedett Londonban, ahol a város központjában, először a Victoria Streeten, majd az Ashley Place 16-ban, stúdiót nyitott. Ettől az időponttól kezdve a két fiútestvér felváltva – együtt vagy egymástól függetlenül –, Angliában, Ausztráliában néhány év elteltével pedig, Amerikában oktatta a technikát. Tevékenységük jótékony hatásának híre gyorsan elterjedt. Alexander új egzisztenciát teremtett Londonban, és tekintélye hamar megnőtt az angolok szemében. Olyan kiváló hírességek lettek a tanítványai, mint Sir Henry Irving és fia Harry Irving színművészek, Wilfred Barlow orvosprofesszor, Yehudi Menuhin hegedűművész vagy az angol drámaírási nagyját George Bernard Shaw.

1914-ig Londonban élt. Ez alatt az idő alatt fontos tanulmányokat írt és jelentetett meg füzetek, cikkek formájában. Az első világháború kitöréséig Londonban oktatott, majd 1914-ben az Amerikai Egyesült Államokba költözött, ahol szintén számos híresség kereste fel, például dr. John Dewey filozófia professzor és a biológusíró, Aldous Huxley. Mindkettejük Alexanderhez fűződő kapcsolata döntően befolyásolta a technika hírnevét és sorsát, ezért róluk a későbbiekben még szót ejtek.

1925-ben Alexander úgy döntött, hogy végleg Angliában telepszik

le, és iskolát nyit gyermekek számára. Több éves munkával 1930-ban sikerült, Dewey professzor lelkes támogatásával, megalapítani a „Trust Fund School”-t, mely a II. világháború kitöréséig Angliában, majd a világháború alatt Amerikában működött tovább. 1931-ben, tanítványai kívánságára az Ashley Place-i stúdióban, Alexander megnyitotta az első Oktatóközpontot a technika tanárai számára, melyet 1934-ben a kenti Bexleybe, majd a háborús bombázások elől Wiltshire-be költöztetett. Eközben színházi karrierjét sem adta fel. 1933-34 saját társulatával, a Shakespeare és kortárs szerzők műveiből rendezett előadásokkal, az Old Vic színházban és a Rudolf Steiner Hallban lépett fel. Szereplésüket minden alkalommal lelkes kritikák méltatták, melyek egyúttal Alexander kiváló játékát, művészi beszédét elemezték.

Néhány hónappal a második világháború kitörése előtt ünnepelte 70-ik születésnapját. A háború nem kedvezett az oktatásnak sem. Megfogyatkozott a növendékek száma, egyesek bevonultak katonának, mások csupán féltek kimozdulni az otthonukból. Alexander neve pedig, Hitler ellenes megnyilvánulásai miatt, az „ellenségek listájára” került. 1940-ben menekülni kényszerült a szigetországból. Visszatért Amerikába, ahonnan csak a második világháború befejezése után hajózott be ismét Nagy Britanniába. Londoni otthonában élete végéig magánórákat adott, folytatta a technikát oktató tanárok képzését, terjesztette az elméleti és gyakorlati munkássága során összegyűjtött tapasztalatokat növendékei és tanítványai körébe. A sors iróniája vagy talán ajándéka, hogy halálát legkedvesebb szenvedélye, a lósport okozta. Néhány nappal halála előtt a Londonra oly jellemző nyirkos, hideg időben megfázott az ügető lelátóján. 1955. október 10-én otthonában, békés csendben érte a hálál.

MUNKÁSSÁGÁNAK KIBONTAKOZÁSA

„Az egyes bajokért az egész szervezet a felelős. Ennek bizonyítéka, hogy az egyes defektusokat a folyamatban tüntetjük el.”

/F. M. Alexander/

Alexander önmagunk helyes használatáról, a megszokások, a téves megítélés és az előítélet jelenségeiről beszélt és írt. Felhívta a figyelmet az érzékszervi érzékelés megbízhatatlanságára, az önmagunk megítélésében, használatában működtetett érzékszervi mechanizmusok útján szerzett információk sok esetben hibás voltára. Mindennek elkerülése érdekében hasznos javaslatot tett leghétköznapiabb cselekvéseink az ülés és állás, a járás újra tanulására, megszokásaink levetkőzésére, szervezetünk pszicho-fizikai mechanizmusainak kontrolljára. Bemutatta, hogy az újra tanult önhasználattal együtt változó érzékszervi érzékelés segítségével, ki lehet építeni a külvilág ingereire adott régen beidegződött válaszok helyett, a válaszok új rendszerét. A tudatos kontroll, vagyis egyfajta állandó tudatos önellenőrzés folyamatos használatával, megszüntethetővé válnak a szervezetre ható működési hibák: a káros hatású izomfeszültségekkel együtt járó fölösleges energiavesztés, az izmok merevsége és görcsös összehúzódása, az ízületi fájdalmak, az összeesett testtartás, a zavarok a légző- és keringési rendszer, valamint az emésztő szervek működésében.

Alexander megállapítása szerint, a nem megfelelő izomtónus következtében beálló kielégítetlen nyomásviszonyok ízületeinkben fájdalmat okoznak. A fájdalmak általános rossz közérzetet, feszültséget, az összpontosításra való képtelenséget, a betegségekkel szemben pedig, egyre gyengülő ellenálló képességet okoznak, míg végül hosszabb idő

elteltével krónikus betegségek előidézői lehetnek. Amennyiben mindennek nem tulajdonítunk jelentőséget, a tünetek végzetes következményekkel is járhatnak, ahogyan ez saját esetében is megtörtént. Ha azonban felismerjük az önmagunk helyes használatához szükséges megfelelő módokat, önmagunk gyógyítása képességnek birtokába juthatunk.

Alexander egész életében az egyes ember pszicho-fizikai állapotának javításán fáradozott. A hosszú élete során szerzett tapasztalatok arra a meggyőződésre juttatták, hogy valamennyi feszültségeitől megszabadult, jobb közérzettel és nagyobb önismerettel rendelkező ember, a környezetéhez és embertársaihoz fűződő viszonyát és kapcsolatai minőségét is képessé válik javítani a technika elsajátítása során. Végül arra a meglepő következtetésre jutott, hogy a technika folyamatos és rendszeres gyakorlásának, valamint elsajátításának, az egész emberiség jövőjére nézve távolba mutató következményi lehetnek.

„Azt is kijelentem – írja az 1914-1918-as világháború után –, az ember civilizációs fejlődésében az a tény okozta a tragédiát, hogy egészségi állapota problémáinak megoldásában nem a gondolkodási folyamatok vezérelték. Az 1914-ben bekövetkezett válság megmutatta, hogy az ember olyan erőket szabadított fel, amelyeket már nem képes kézben tartani, és amelyek emberek millióit törölték el a Föld színéről. Mintha az ember egyenesen saját maga kiirtásának módszereit készítené elő, hacsak nem lesz képes ezeket az energiákat, amelyek eddig ártalmas csatornákon át a külvilágba terelődtek, a jövőben irányítani és ellenőrizni azoknak a gondolkodási folyamatoknak révén, amelyeket korábban elsődlegesen pszicho-fizikai szervezete használatára alkalmazott.” (JEGYZET4.)

A TECHNIKÁNAK ÉS ALEXANDER SZEMÉLYÉNEK MEGÍTÉLÉSE

„Elszakadsz régi előítéleteidtől, mert elszakadó félben vagy saját megszokásaidtól.” /F. M. Alexander/

Alexander megítélése mind a mai napig nem egyértelmű. Hazánkban nagyon kevesen ismerik a nevét. Néhány színész, zenész, énekes rendszeres foglalkozásokon vesz részt Magyar Beck Anna iskolájában. A legtöbb ember azonban romló közérzete vagy már kialakult betegsége gyógyítása érdekében, esetleg rövid ideig tartó kíváncsiságból fordul Alexander technika tanárhoz. Egészséges emberek a legritkább esetben érzik annak szükségességét, hogy „csupán” mozgásuk fejlesztése, testhasználatuk hatékonyabbá tétele érdekében vegyenek részt foglalkozásokon. Baj. *Alexander számtalanszor hangot adott annak, hogy szándéka elsősorban a tanítás, a megelőzés és nem a gyógyítás, mindannak ellenére, hogy valóban enyhíteni tudott vagy akár meg is szüntetett betegségeket.* Ez a képessége istenítésére vagy személye elutasítására egyaránt okot adott.

Különleges személyiség, népszerű és rejtélyes egyéniség volt. A technikát ismertető írások szerzői miközben a mai napig a legnagyobb tisztelettel írnak róla, a legkülönbözőbb szélsőséges jelzőkkel illetik. Színész, tudós, pedagógus, feltaláló, látnok, rendkívüli kópé, svihák, - így próbálják körülírni személyét. *Vitathatatlan tény, hogy a technikát alkalmazó tanárok rendkívüli eredményeket érnek el növendékeikkel.* Az orvostudomány képviselői azonban, mindennek ellenére, néhány

kivétellel, sem saját korában, sem korunkban nem mutatnak különösebb hajlandóságot arra, hogy a technikát, az azt megillető helyen kezeljék.

„1937-ben tizenkilenc orvos közzétett egy levelet a British Medical Journal-ban, melyben kimondták, hogy saját tapasztalataik alapján győződtek meg Alexander tanításának jótékony hatásáról, és javaslatot tettek szakmájuk képviselőinek arra, hogy miután tanulmányozták a technikát, vegyék be az orvosi tananyagba. Semmi sem történt. Bár kiábrándító volt az orvosi szakma reakciója, el kell ismernünk, hogy a British Medical Journal, a The Lancet, a The Medical Press és a The Family Doctor című lapok szerkesztői éveken keresztül nagylelkűen helyet adtak az Alexander technika témájával kapcsolatos leveleknek.” (JEGYZET5.)

A KÉRDÉSFELTEVÉS FORMÁJA

„Ha megakadályozod azt, amit eddig tettél, az már fél siker.”

/F. M. Alexander/

"Rájöttem mi a baj. Amit maga csinál velünk, túlságosan egyszerű" – mondta egyik növendéke. (JEGYZET6.) Ez az ítélet kitűnően példázza, a technikához való általános hozzáállást. Túlságosan egyszerű! Ha a kérdés túl egyszerű, miért fordítsunk rá gondot? Miért tanuljunk újra járni, leülni, fölállni, hangot adni, ha mindezt már gyermekkorunkban megtanultuk? Idegesek vagyunk, fáj a hátunk, a fejünk és olykor egy egyszerű probléma megoldása is gondot jelent

számunkra. Egy erős feketekávé, egy jó fürdő mindent rendbe hoz, gondoljuk. Ám semmi sem változik. Időszakokra ugyan enyhül a feszültség és a fájdalom, de mindig visszatér. A berekedt, vagy egyenesen hangtalan színész a körülményeket, a feszített próbatempót, az influenzajárványt, a nem megfelelő színpadi hőmérsékletet okolja bajaiért, és bizonyosan igaza van, de vajon helyes megoldás-e csupán rajtunk kívül álló okokat találni problémáink, betegségeink igazolására? Az egészről a részekre tolni a felelősséget. Az efféle hozzáállás, mélyen gyökerezik a nyugati ember gondolkodásában:

„Majd rendbe jön a torkom.”

„Mindent megpróbálok, de nincs elég erőm.”

„Ez vagyok én, nem vagyok képes megváltozni.”

„Utálom a testemet.”

„Teniszkönyököm van.”

„Feszesek a vállaim.”

„Nem én, csak a szám káromkodott.”

Ismerő gondolatok. Jelen vannak a megszokott mindennapi szóhasználatban. Mikor elhangzanak, már eszünkbe sem jut végiggondolni azt, hogy valójában mit is jelentenek. Érzéseinknek és gondolatainknak az ilyen megfogalmazásban való kifejezése, már feltételezni sem engedi a tények valóságnak megfelelő felismerését, a jelenségek tiszta felfogását, a gondolkodás szabadságát. A vállam is én vagyok, a torkomnak én magam ártottam, a lelkem káromkodott, vagy ha ne adj' Isten lenne erőm megváltozni, akkor az a megváltozott én is én lehetnék.

A kérdés túl egyszerű. A kérdésre adott válasz pedig, ugyancsak egyszerű. *Alexander elmélete szerint, a tudatosan végiggondolt életvitel azt jelenti, hogy az ember szervezete egészének koordinált használatát élvezheti.* Tanulni, és megtanulni azt, hogy hogyan kell tanulni, végtelen

folyamat. Az Alexander technika a gondolkodásmód megváltoztatására sarkall, ezzel a legnehezebb feladatot állítva az egyes ember elé. Mert ki az, aki otthonos megszokásait és egész addigi életvitelének megnyugtató biztonság érzetét szívesen föladja, azt föltételezván önmagáról, hogy legegyszerűbb cselekvéseit is helytelenül hajtja végre?

Alexander fölvetése ugyanakkor még ennél is messzebbre vezetett. Megítélése szerint, az ember az evolúció egy bizonyos szakaszában, a fejlődésének körülményei által megkövetelt külső feltételeknek megfelelni igyekezvén, egyre magasabb szintre jutott a külvilág vele szemben felállított változó és bonyolult problémáinak megoldásában. Ezzel egy időben azonban, saját belső világának fejlesztésében lemaradt. A környezetében lezajló egyre gyorsuló és sok esetben nyomasztó változások hatása alatt, figyelmen kívül hagyott egy szükségszerűséget. Nem fejlesztette ki az érzékszervi észlelés helyes irányításához feltétlenül szükséges, a legegyszerűbb cselekvések irányítását végrehajtó belső mechanizmusok átalakításának és fejlesztésének képességét. Ezáltal nem következett be a kívánatos kontroll-váltás, a nem tudatosból a tudatos szintre.

ALEXANDER A TUDOMÁNYOS KÖZÉLETBEN ÉS MŰVÉSZETI ÉLETBEN

HUMÁN ETOLÓGIA

„Nem döntéseket hozol: kinesztetikusan azt teszed, amit helyesnek érzel.”

/F. M. Alexander./

Sydneyben az 1980-as években a University of South Wales egyetem ”Proprioception, Posture and Emotion” / Propriocepció, Testtartás és Érzelem / címmel megtartott szimpózium beszámolóí között Alexander kutató munkájának megvitatása is szerepet kapott. A vita végeredményeként elhangzott az a megállapítás, hogy Alexander felismerése, mely közel száz évvel megelőzte korunkat, máig érvényes felfedezés.

A humán etológia⁷ az ember kultúrált és öröklött viselkedésmintáit és a kultúrára való képességét vizsgálja az evolúciós folyamatban. Az emberi viselkedésforma az öröklött tulajdonságokon túl, az egyedi fejlődés során alakul ki, melynek szintjei elérésében az egyes kultúrák elemeinek tanulási folyamata hatalmas szerepet játszott, játszik. Az emberi viselkedés kutatói ezért nem csak az adott viselkedési mintázatok genetikai, élettani és biokémiai mechanizmusait elemzik, de a kultúrák alkotórészeinek, a hagyománynak, a vallásnak, a környezeti tényezőknek és a tanulásnak a folyamatát sem hagyhatják figyelmen kívül.

⁷ Etológia. Az összehasonlító magatartáskutatás egyik részterülete, amely a veleszületett viselkedésmintákkal és az ezeket kiváló feltételekkel /öszön/ foglalkozik és amelyet különösképpen Konrad Lorenz és Nicolaas Tinbergen munkássága indított el.

Doktor Nicolaas Tinbergen etológust közel huszonöt évvel az Alexander testvérek halála után, a technika gyakorlati megismerésének szándéka vezette, amikor úgy döntött, hogy egyik lányával és feleségével, egy időben Alexander tanárhoz fordulnak, ám valamennyien máshoz. Ahogy jártasságot szereztek az érzékszervi észlelés tudatos felismerésének, az elsődleges kontroll tudatos gyakorlásának szervezetükre gyakorolt jótékony hatásai megismerésében, mindannyian egyre növekvő lelkesedéssel számoltak be a folyamat során kialakult hasznos változásokról. A technika rendszeres gyakorlása általános közérzetük és kedélyállapotuk javulását eredményezte. Mindezen túl, szellemi és fizikai teljesítményüket is javította, mivel az állandó értelmi éberség állapotában a külső behatások fogadására is rugalmasabban reagáltak.

1973-ban Tinbergen a „Fiziológia vagy gyógyszerek” című munkája elismeréseként fiziológiai és orvosi Nobel díjban részesült. Az ez alkalomból tartott ünnepi beszéd felét Alexander munkássága elismerésének szentelte. Többek között megjegyezte: ”Alexander története az érzékelésnek, intelligenciának és kitartásnak a története, mely bemutat egy embert, aki orvosi tanulmányok nélkül az orvosi kutatás és gyakorlat igazi hőségévé lett.” (JEGYZET 7.)

Tinbergen véleménye szerint Alexandert az emberi lény mentális és fizikai állapota rehabilitációjának és fejlesztésének terén elért eredményei a huszadik századi felfedezések egyik jelentős alakjává emelték. A továbbiakban azt a kérdést vetette fel, mely szerint az orvostudomány kutatási területe számottevően kiszélesedhetne, ha az emberi szervezetről, mint a test és a tudat egységes egészet szolgáló organizmusról gondolkodnánk. Alexander munkásságát ily módon tudományosan ismerte el.

Nem csupán Tinbergen az egyetlen tudós, aki a technikának nagy

jelentőséget tulajdonított. John Dewey professzor Alexander egyik könyvének – mely „Az egyén konstruktív tudatos önirányítása” címen jelent meg 1923-ban – előszavában a következőt írja: „Egy értelmes elképzelésnek mind konkrét következményeit, mind általános alapelveit illetően bizonyítékkal kell szolgálnia. Túlságosan gyakran megfélekedünk azonban arról, hogy ezeket az alapelveket és tényeket nem függetlenül, egyenként, hanem egymáshoz viszonyítva, egymáshoz való kapcsolatukban kell megítélni. *Továbbá, minden elméletet vagy alapelvet végül is annak alapján kell elbírálni, hogy hogyan válik be a gyakorlatban, miközben kísérletek megfigyelése során bizonyosodik be, hogy használható-e.* Ha azt kívánjuk, hogy tudományosnak tekinthető legyen, kell, szükséges valamilyen módszer, mely által kitűnik, hogy a következmények egyértelműek és világosan láthatóak. Ennek a módszernek magában kell foglalnia annak bizonyítását is, hogy a megfigyelt eredmények valóban az adott elvekből következnek-e. Én pedig, habozás nélkül állítom, hogy ha ilyen alapon vizsgáljuk – mármint, hogy az elmélet megvalósítása kifejezetten és igazolhatóan eredményes –, Alexander úr tanítása a szó legszorosabb értelmében véve tudományos, mert megfelel az előzőekben felsorolt feltételeknek. Más szóval: az Alexander technika a tudományosság minden követelményét kielégíti.” (JEGYZET 8.)

PÁRHUZAMOS KÍSÉRLETEK

„Helyes tartás nem létezik, helyes irányok azonban igen.”

/F. M. Alexander/

A technika támogatói valamennyien elismerték Alexander rendíthetetlen kitartását, melynek segítségével elméletét a gyakorlati munka során igazolta és megfigyelései alapján bizonyította az emberi magatartás irányíthatóságát és az irányíthatóság ellenőrizhetőségét. *Éveken keresztül végzett állhatatos munkájának eredményeként, a folyamatok minden egyes lépését aprólékosan elemezve állította fel gyakorlatban alkalmazható technikája elméleti alapelveit. Munkásságának jellemző és meggyőző vonása volt mindennek kézzel fogható bizonyítása, azáltal, hogy a változás kézzelfoghatóvá vált az önmagára és környezetére gyakorolt hatás bemutatásával.*

Az Alexander fivérek tevékenységével kapcsolatos máig tartó viták az 1920-as években kezdődtek el. Az első a technikával kapcsolatos tanulmány 1926-ban jelent meg a British Medical Journalban. Az értekezés figyelemfelhívó szándékú volt, és doktor Magnus és Alexander egymástól független kutatási eredményeinek azonosságát tárgyalta. Rudolph Magnus /1873–1927/ az utrechti egyetem farmakológusa, a századfordulón szakirányú hivatásától eltérő témában, a fiziológiai mechanizmusoknak a mentális funkciókban játszott szerepe vizsgálatában végzett kutatómunkát. 1908-ban Angliába utazott, hogy Sir Charles Sherrington, az oxfordi egyetem fiziológia professzora irányításával – aki később, 1932-ben a pszichológiai kutatások terén végzett munkásságért orvosi Nobel-díjat kapott – tanulmányokat folytasson egy az állatok reflexes⁸ viselkedésének

⁸Reflex. Automatikusan, nem tanult és akaratlagos reakció egy belső vagy külső ingerre. W.D. Fröchlch: Pszichológiai szótár Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

analizálására kifejlesztett sebészeti technika elsajátítása céljából. Doktor Sherrington a műtéti eljárás során az állat agytörzsében végzett bemetszéssel átvágta az akaratlagos kontroll magasabb központjait, hogy az eljárás következtében kialakuló jelenségek tanulmányozása során a reflexes viselkedés formáit vizsgálja.

Doktor Magnus Utrechtbe visszatérve elindította saját kísérletei sorát. Ezek eredményeként arra a megállapításra jutott, hogy a reflexek irányításában, mind a testrészeket, mind az egész testet körülvevő teret illetően, központi szerepet játszik az állatok fejének pozíciója. A jelenséget munkatársai segítségével alapos vizsgálat alá vetve, a következő évek során a kutatócsoport több száz a testtartás reflexek leírásával foglalkozó tudományos értekezést publikált. Fő művük az 1924-ben megjelent „Körperstellung” /Testtartás/ című tanulmány, melyben demonstrálják az állatoknak a környezethez képest történő orientációjában, a fej-nyak reflexek központi mechanizmusának döntő szerepét.

Az Alexander technika alaptételét doktor Magnus kísérletei igazolták. Más módszerek alkalmazásával, egymástól függetlenül mindketten ugyanarra a következtetésre jutottak. A „Körperstellung” nem jelent meg angol nyelven Alexander életében. Doktor Magnus más tanulmányai azonban Nagy Britannia szerte, különböző orvosi szaklapokban voltak olvashatóak. Alexander tanítványai – köztük orvosok – is olvasták a cikkeket, és azonnal továbbadták a csodálatos egybeesés hírét. A következő érvek azonban újabb vitákra adtak okot.

Doktor Magnus a központi kontroll /Zentrallapparat/ szerepét bizonyította állatokon végzett kísérletei eredményeként, és a fej-nyak reflexek központi integrációját preferálta egy az agyállományban lokalizált anatómiai központ vizsgálata során. Kísérleteit a reflexes funkciók megfigyelésének irányába fejlesztette tovább. *Alexander*

önmagán végrehajtott kísérletsorozatában, a fej-nyak reflexeknek az egész emberi testre ható tudatos érzékelése vizsgálatát helyezte előtérbe, és az emberi lény tudatos irányíthatóságának lehetőségét a gyakorlatban mutatta be.

A FEJ-NYAK KAPCSOLAT - SZTANYISZLAVSZKIJ

MACSKÁJA

„Ha merevnek érzed a nyakad, az nem azt jelenti, hogy a nyakad merev.”

/F. M. Alexander/

A fej-nyak reflexek hozzák létre és tartják fenn az állatnak egy bizonyos cél elérése érdekében felvett testtartását. Adott inger hatására /pl. a macska számára egy mozgó egér látványa/ az állat felkészül a mozgásra. Testtartását a fej-nyak reflexek közvetítésével a megkívánt pozícióba hozza. Ekkor a macskának már csak egyetlen dolgot kell tennie, eldöntenie ugrik, vagy nem ugrik. Minden egyéb feltétel a döntést megelőzőleg reflexesen előkészített. Ha az állat mégsem ugrik, a testtartás reflex ingere megszűnik és a pihenő pozíciónak megfelelő reflexek egy másik csoportja, melyek működtetésében a fej-nyak reflexek ismét uralkodó szerepet játszanak, testét nyugalmi állapotba hozza. Ily módon a test valamennyi érzéke visszanyeri pontos kapcsolatát a külvilággal.

K. Sz. Sztanyiszlavszkij a színháztörténet máig érvényes elgondolásokat és pontos útmutatásokat nyújtó színész-rendezője, színészpedagógiai módszeréről és munkájával kapcsolatos vallomásairól írott könyvének, az izomlazítás problémáját taglaló fejezetében a következőket írja: „A színésznek, mint a csecsemőnek mindent a

legelejéről kell megtanulnia... Hogyan kell nézni, járni, beszélni...Tudjuk, hogyan kell ezeket a dolgokat a mindennapi életben csinálni, de sajnos, legtöbbször rosszul csináljuk.” (JEGYZET 9.)

Ez a megállapítás témánkkal kapcsolatban két szempontból is érdekes. Először azért, mert azt állítja, hogy a színészek legtöbbször helytelenül használja testét, mind a színpadon, mind a magánéletben. Egyértelmű összefüggés. A színész akkor cselekedhet megfelelően lazán és természetes harmóniával a színpadon, ha a mindennapi életben is képes ugyanerre. Másodszor pedig azért, mert azt javasolja, hogy a színész tanuljon meg újra nézni, járni és beszélni, és képességeit csecsemők megfigyelése által fejlessze tovább.

A CSECSEMŐ MEGFIGYELÉSE (DVD 1.)

„A kontroll a folyamatban valósuljon meg, ne úgy, mint külső kényszer.”

/F. M. Alexander/

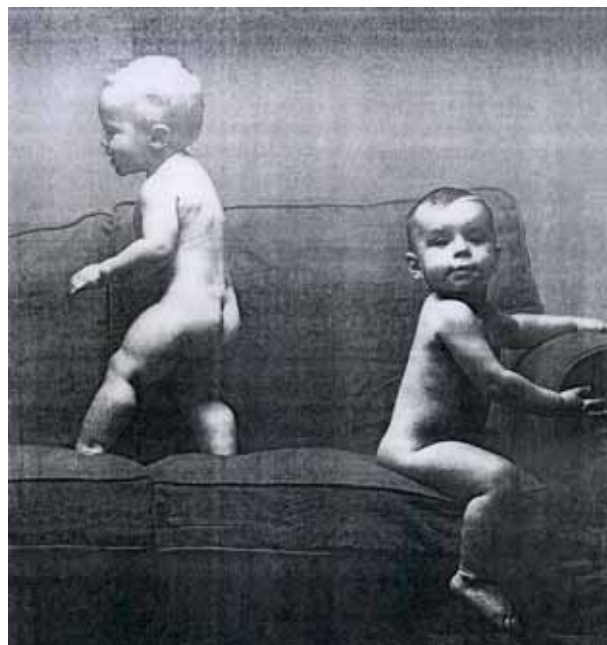
Mit csinál egy csecsemő másképpen, mint a felnőtt színész? Figyeljük meg például ezt a két néhány hónapos gyermeket a képen. Mindkettőjük gesztusait tekintetük irányába vezeti. *Mozgás közben fejüknek előre és fölfelé adnak irányt*, ezáltal megengedve, hogy gerincük folyamatosan és optimálisan nyújtott maradjon. A bal oldali gyermeknél világosan látható, *hogy mozgását fejével indítja el*, s bár végtagjainak irányítottságán egyértelműen látszik, hogy az általa elérni kívánt cél érdekében mozgását fejéhez képest lefelé kell, hogy irányítsa, gerince mégis egyenes marad.

Fölfelé törekszik, hogy előre – lefelé mozduljon, s bár járni láthatóan még nem tud, testén mégis a tökéletes egyensúly harmóniája

tükröződik. *Ízületei szabad elválasztása által éri el ezt az összhangot.* Miközben jobb térdé jobbra fölfelé mutat, bal térdét előre fölfelé irányítja, és csípője nyitott előre fölfelé irányán látszik, hogy teste tökéletes készenlétben áll akár arra, hogy leüljön, akár arra, hogy állva maradjon.

Az elérni kívánt cél érdekében lefelé kell mozdulnia, ennek ellenére feje fölfelé irányt mutat, *nyakcsigolyái teljesen szabadok,* mellkasa előre irányul és bal karja – a vállától az ujjá hegyéig szabad ízületeivel – *készenlétben áll bármilyen tevékenység szabadon irányított elvégzésére.*

A jobb oldali, ülő gyermek testhelyzetének legfeltűnőbb tulajdonsága, hogy bár testének súlya szinte kézzelfoghatóan érezhető a combja alatt benyomódó kanapé párnája láttán, karjainak nyilvánvaló szabadsága azonban mégsem azt feltételezi, hogy a karfába kapaszkodva igyekezne magát egyenesen tartani.



Miközben tekintete határozottan irányul egy általa megfigyelni kívánt pontra, fejének függőleges és előre – fölfelé irányt ad, ezáltal

megengedve önmagának, hogy gerincét – fejének függőleges irányától eltérő szögben – szabadon hagyja. Így éri el, hogy testhelyzetén ne a gravitáció törvényének vonzását, de sokkal inkább egyfajta súlytalan lebegést érzékeljük.

Bár mindkét gyermek testtartása asszimetrikus, fejük tökéletes irányításával eléri, hogy *testük gyönyörűen koordinált, minden izületében szabad és fölösleges feszültségektől mentes maradjon.*

Mindkettejük esetében *a nyak a gerinchez tartozik* és nem a fejhez, *a vállak a háthoz tartoznak* nem a karokhoz, *a medence pedig szintén a háthoz tartozik* és nem a lábakhoz. Ők még képesek a velük született ösztönös természetességgel, saját testüknek tökéletesen szabad és harmonikus működést engedni.

A következő képen látható két emberi test már egészen másfajta tulajdonságokat mutat. Bár nyilvánvalóan egy adott mozgáskoreográfia keretén belül, sokszor gyakorolt mozdulatokat mutatnak be, a két felnőtt emberi test helytelen használata mégis tisztán látható

Miközben egyértelműen előrehaladnak, a természetestől eltérő módon egyikük sem enged fejének fölfelé előre irányt, - bizonytalan mindkettejük nézésiránya is – a magasabb, hátul haladó nőalak nyaka teljesen merev. Ennek a merevségnek fölösleges, görcsös feszültsége két irányban is megmutatkozik: egyrészt feje szinte előre esik, miközben álla megfeszül, másrészt – szintén nyaka megfeszítése következményeként -, vállait lefelé hátrafelé húzza, ennek következtében, karjai és velük együtt testének egésze lefelé irányt kapnak (tökéletes összhangban a gravitációval).

Gerince ugyan egyenesnek látszik, de merev válltartásának – mely tartás szükségszerűen a csípőizületek zárt, merev tartásával jár együtt – feszültsége folytatódik, miáltal háta is megrövidül.



Az előtérben látható nőalak ugyanezt a hibát követi el. Mozcását ő sem fejével irányítja, mintha pusztán jobb lába fölemelése adna kényszerű irányt mozcadatainak. Az ő nyaka is merev, állát befelé húzza, az előző színésszel ellentétben azonban, vállát föl és össze felé irányban szorítja, ezáltal hátát keskenyíti és rövidíti meg. Bal karja szintén megrövidül, bal térde pedig előre – lefelé ad mozcásának irányt.

Egyikük mozcatai sem mutatnak olyan felszabadult természetességet, mint azt a két kisgyermek esetében láttuk. Ugyan mozcásuk szimmetrikus (teljes testük és fejük a haladás irányával azonos irányba mutat), fejük helytelen irányítottsága testük egészének tökéletlen koordinációját eredményezi.

Esetükben a nyak a fejhez és nem a gerinchez, a vállak a karokhoz és nem a háthoz, a medence pedig a lábakhoz és nem a háthoz tartozik. Izületeik szabadságának nélkülözése következtében tehát elveszítik a szabad koordináció lehetőségét. A testtartásukban megmutatkozó fölösleges – egyben bármely emberi cselekvés tekintetében haszontalan

– feszültségek merevvé, és nem az ember veleszületett természetes koordinációjának megfelelően dinamikussá és szabadon irányíthatóvá alakítják mozgásukat.

Míg a gyermekek esetében világosan látható testük tökéletes, dinamikusan koordinált egyensúlya – mely a fej helyes orientációjának az egész testhez képest létrehozott tökéletes koordinációjában nyilvánul meg bármely pozícióban –, a két színész teste olyan méretű merevséget mutat, függetlenül a megadott koreográfia betanult mozdulatainak kötelező szabályszerűségeitől, hogy bármelyik pillanatban láthatóan kibillenthetőek a látszólagos egyensúlyból.

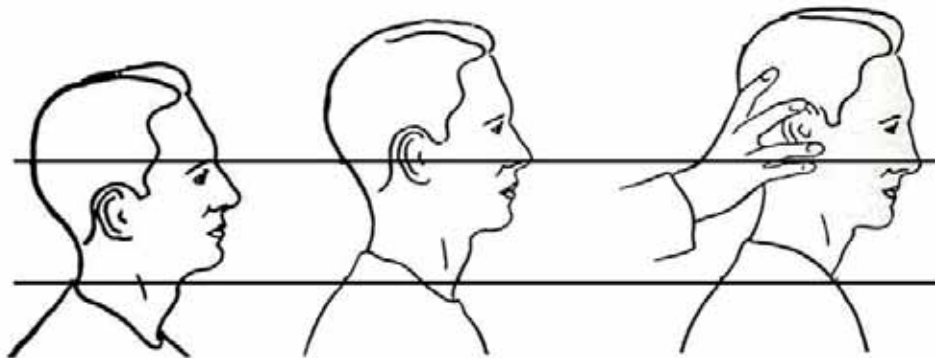
A csecsemők mozgása kétségtelenül igen nagymértékben különbözik a felnőtt emberekéétől. Megfigyelésük által pedig azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a test egészének tökéletes koordinációja, bármely pozícióban, a fej állandóan változó helyes orientációja által tartható megfelelő állapotban. Az emberi test állandó mozgásban van, bármilyen megmerevedett gesztus, vagy a természetnek mond ellent, vagy az annak megfelelő pillanatnyi állapotot fejezi ki: pl. rémület, megdöbbenés. A megfelelő állapot, a fölösleges izomfeszültségeknek megszüntetése, folyamatos és tudatos koordinációt igényel. Az emberi test helyes vagy helytelen irányítása a fej orientációjának nyomon követése által bizonyítható teljes biztonsággal.

AZ ELSŐDLEGES KONTROLL

„Nem fogsz energiát fektetni abba, hogy a fejedet előre és fölfelé tartsd, ha megérzed azt az állapotot, amelyet az előre és fölfelé képzetével kötsz össze, mely sajnos merevítés és rövidítés, épp az ellentéte az előre és fölfelének.”

/F. M. Alexander/

A fej, a nyak és a hát állandó dinamikus kapcsolatának fogalma, Alexander meghatározása szerint az elsődleges kontroll fogalma. Ahhoz, hogy ezt a kapcsolatot természetesen és minden fölösleges erőfeszítés nélkül fenntarthassuk, mozdulatainknak helyes irányokat kell engednünk. A helyes irányok hozzák létre a fej-nyak terület teljes szabadságát, így születik állandó, dinamikus kapcsolat fej és törzs között. Helyes mozgáskoordinációról tehát abban az esetben beszélhetünk, ha a mozgást a fej irányítja- állandóan változó, végtelen számú pozícióban – és a test követi.



Ezen a három ábrán sorrendben, a megszokott helytelen, az erőltetetten egyenes és az Alexander technika tanár által irányított helyes fejtartás változó pozíciói láthatóak.

Míg az elsődleges kontroll a csecsemők esetében ösztönösen természetes és egyúttal helyesen irányított, a felnőttkor elérésével már a tudatos alkalmazás és használat képességének kifejlesztését igényli. A felnőtt ember feladata tehát e veleszületett, természetes képesség intuitívvá formálása, és kinesztetikus intelligenciája tudatos fejlesztése. Gondoljunk például Fred Astair vagy Latabár Kálmán művészetére. Mindkettejük testtartása, mozgásuk tökéletes tisztasága kitűnő példája a velük született hajlékonyság és elegancia, tudatosan jól irányított koordinációjának.

SZELÍD MÓDSZER

„Az a fontos, hogy hogyan bánt magával a gyermek tevékenységei során.”

/F. M. Alexander/

Sztanyiszlavszkij a csecsemők és a macska megfigyelése után növendékeinek önmaguk megfigyelését javasolja. „Amikor a macska egyik ujjamat megkarmolja, ösztönösen jut el a teljes nyugalomból a villámgyors mozdulatig, amit nehéz követni. És mégis milyen gazdaságos, milyen gondosan adagolt energiafelhasználással! Amikor egy mozdulatra előkészül... fölösleges izomfeszítésre semmilyen erőt nem pazarol...” (JEGYZET 10.) A macska ösztönösen cselekszik. Amikor izületei elválasztásának képességét használja célja elérésének érdekében, kizárólag a célnak megfelelő izmokat helyezi készenlétbe. Így hozza testét a gazdaságosan elosztott feszültség állapotába.

Sztanyiszlavszkij „izolált” izomcsoportokról ír, (JEGYZET 11.), s míg idáig felfogása tökéletesen egyezik Alexander elméletével, a továbbiakban inkább a testnevelési gyakorlatokhoz hasonló

megoldásokat javasol az izomcsoportok egymástól független használata fejlesztésének érdekében. A gyakorlatokra vonatkozó utasításai nem az elérni kívánt célhoz vezető út, csupán a helyes eredmény leírásában merülnek ki.

A színésznek végtagjait egymástól függetlenül, lazán és természetesen kell mozognia a színpadon. Az idáig vezető gyakorlatok sora fáradtságos és kitartó munkát igényel „Az az impresszió maradt a mai óráról bennem, hogy a direktor szétszedett bennünket, szétszavart, mint egy gépet, apró részletekre... E folyamat óta határozottan hajlékonyabbnak, elevenebbnek és kifejezőbbnek érzem magamat... Látszólag elkerülhetetlen, hogy teljesen átformáljuk magunkat. A hibák, melyek a közönséges életben mellékesek, a rivalda fényében nagyon is észrevehetőek, a közönségnek határozottan feltűnnek.” (JEGYZET 12.)

Alexander állításai a probléma megközelítésének ebben a formájában három ponton térnek el a híres színészpédagógus állításaitól. Alexander az emberi test egy másik személy által való „szétszedése” helyett, saját testhasználatunk újra tanulását, vagyis az újra tanulás folyamatában megszülető és kifejlődő belső figyelem által tudatosuló önhasználatot javasolja. Ez egy szelíd módszer. Az újra tanulás során a növendék, a már említett elsődleges kontroll helyes használata által, önmagát tanítja. Önmagunk helyes használatához, reflexeink állandó aprólékos megfigyelésén keresztül vezet az út. A két módszer látszólag hasonlóságot mutat, mégis alapvető különbség jellemzi mindkettőt.

Sztanyiszlavszkij cselekvésre biztatja növendégeit testük hibás megszokások által vezérelt mozgásának tökéletesítése érdekében. Alexander azonban tiltja a tudatos „csinálást”. *Technikájának alaptétele, annak felismerése, hogy a megszokásokon keresztül hibásan vezérelt reflexek, kizárólag a nem „csinálás”, a megfigyelés és megengedés eredményeképpen működhetnek újra helyesen, vagyis amennyiben az*

adott mozgásokra vonatkozó ösztönös reflexeket működni engedjük. Az általa javasolt technika az emberi szervezetben kialakuló belső folyamatok megfigyelését javasolja. A cél elérése érdekében semmit sem kell „csinálni”. A megfelelő gondolat, megfelelően helyes irányban hat a test mozgásaira. A testhasználat átformálását, a gondolkodásmód tudatos megváltoztatásán keresztül javasolja, miáltal az egyes ember személyisége is formálódni fog. Alexander szerint, a helytelen testtartásformák sem rivalda fényben, sem a mindennapi életben nem lehetnek mellékesek.

G. B. SHAW VÉLEMÉNYE

„Nem tudsz olyat csinálni amit nem tudsz, ha továbbra is azt csinálod, amit tudsz.” /F. M. Alexander/

Az Alexander technika nem csak tudományos körökben vált vita tárgyává. G. B. Shaw a nyolcvanadik életévében járt, amikor egy negyven leckéből álló teljes kurzus elvégzésébe kezdett F. M. Alexander keze alatt. Később így írt tapasztalatairól: „A valóságnak megfelelő tudományos szellem és szorgalom birtokában elhatározza, hogy feltárja, mit csinált beszéd közben, amivel munkaképtelenné tette saját magát. Végül kiderítette a rejtélyt és azzal együtt még sokkal többet. Nem csupán egy távolra mutató tudomány kezdeteit alapozta meg, de a korrekció és önkontroll technikáját is, mely lényeges kiegészítést ad nagyon gyenge eszközeinkhez az egyéni nevelésben.

Pavlov⁹ ugyanezt a tárgyat rettenetes voodoo gyakorlásával tanulmányozta, melyben a szakszerű orvosi kutatás botorkált a XIX. században. Pavlov nem született eleve rossznak. Ellenkezőleg. Jó szándékú, intelligens és a tudományhoz ragaszkodó ember volt. Azonban miután kora uralkodó akadémiájának szellemi légkörében gondolatait meghamisították arra kényszerült, hogy kutyákat kínozzon és csonkítson meg ahelyett, hogy föltárja azokat az eljárásokat, melyeket keresett és melyeket idő közben az emberséges ám nem hivatalos kutatók felfedeztek. Ha erkölcsileg nem vak, részesedhetett volna Alexander babérjaiban.” (JEGYZET 13.)

REFLEX ÉS FELTÉTELES REFLEX

„Mindenki jól akarja csinálni, de senki sem áll meg, hogy végiggondolja, hogy a helyesről vallott elképzelése helyes-e.” /F. M. Alexander/

A nemzetközi tudományos élet neves képviselői, köztük a már említett John Dewey professzor is fölfigyelnek Pavlov felfedezéseinek jelentőségére. Dewey professzor Alexander 1939-ben megjelent „The Use of the Self” című könyvének újabb kiadásának bevezetőjében a

⁹ „Ivan Petrovics Pavlov /1849-1936/ orosz-szovjet fiziológus a modern tanuláskutatás egyik vezető alakja, a „feltételes reflexek” elméletének kidolgozója. 1904-ben az emésztés kutatásáért /fiziológiai/ Nobel-díjat kapott. Érdeklődése a nyáelválasztás tanulmányozása során, emésztőszervi vizsgálatokban fordult a tanulás felé. Először az 1903-as madridi Fiziológiai Kongresszuson beszélt a nyáelválasztás tanult módjáról, melyet, már pl. a kísérletező lépeteinek közeledte is kivált. „Feltételes reflexnek” nevezte el azt a jelenséget, amikor a közömbös ingerek, annak következményeként, hogy együtt jelennek meg a biológiaiailag releváns ingerekkel, képesek lesznek kiváltani azt a reakciót, melyet eredetileg csak a feltétlen inger / a táplálék a szájban / képes kiváltani. A feltételes reflex jelenségtana szerinte az agykéreg működését tárja fel. Közvetlen idegrendszeri kutatások nélkül, pusztán a laboratóriumban állványon rögzített állatok viselkedésének megfigyeléséből az idegfiziológia elemi fogalmait a nagyagykéreg működésére kiterjesztve kidolgozta az agyműködés sajátos mechanikáját. Kapcsolatai a szovjethatalommal először kritikusak voltak. A hatalom látókörébe először az által került, hogy a polgárháború nehézségei közepette emigrációval fenyegetőzött. Lenin személyesen avatkozott be az egyetlen orosz Nobel-díjas otthon tartásába, ételfejadag és papír kvóta privilégiumokkal. A húszas években azután elsősorban Buharin tankönyveiben már feltűnik a reflextanítás, mint materialista tanítás az emberről. Pavlov nem folyt bele a helyes marxista pszichológiát illető vitákba. Sokkal kozmopolitább tudós volt.” /Pléh Csaba: A lélektan története. Osiris Kiadó, 2000. 533-534. oldal./

következőt írja: „A pavlovi iskola közismertté tette a feltételes reflex¹⁰ fogalmát. Alexander úr munkája kibővíti és helyesbíti ezt az elméletet. Azt bizonyítja, hogy léteznek bizonyos központi, minden cselekedetünket, önmagunk mindenkor használatát vezérlő szerves szokások és magatartások. Ezért a feltételes reflex nem csupán valamely mesterségesen létrehozott kapcsolatot jelenthet (mint a csengő és a kutya evés-reakciója estében), hanem magában a szervezetben levő központi feltételekre vezethető vissza. *Ez a felfedezés módosítja a feltételes reflex szokásos értelmezését. Ahogyan általában értik, a feltételes reflex következtében az egyén olyan passzív báb, amely játékszere a külső behatásoknak. A valamennyi reakciót meghatározó központi irányítás felfedezése révén a feltétel-tényező központi irányítás alá kerül, és lehetővé teszi az egyén számára, hogy a saját maga által összhangba hozott cselekvések révén maga uralkodjon lehetőségein.* A feltételes reflexeket kívülről irányított rabszolgaság helyett az eleven szabadság eszközévé változtatja.” (JEGYZET 14.)

HUXLEY PÉLDÁJA

„Ön azt mondja, rossz, hogy a fiú fél. Én azt mondom, Ön téved. Szerintem nagy baj lenne, ha nem félne abban az állapotban, amelyben most van.”

/F. M. Alexander/

¹⁰ Feltételes reflex. I.P. Pavlov megkülönböztette a feltétlen reflexet, mely veleszületett, és a feltételes reflexet, amely a tanulási folyamat során jön létre. A vizsgálatok során a feltételes reflex tanulmányozása céljából pontosan megtervezett kísérleteket végzett. A kísérleti kutyát egy helyben rögzítette. A sipolyból kivezető csövet egy készülékkel kötötte össze, amely a nyáleválasztást regisztrálta. A csengő minden esetben megszólalt etetés előtt. A csengő-szó-étel (és nem fordított sorrendben) többszöri ismétlése után a nyáleválasztás már a csengőszó hallatára megindult, anélkül, hogy ételt is kapott volna az állat.

A múlt század 20-as éveiben Nagy-Britanniában és Amerikában hívek, támogatók és kritikusok vitatták elismeréssel vagy értetlenül az újfajta technikát. Voltak, akik személyesen találkoztak az Alexander testvérekkel és voltak, akik csak hírüket hallották. A legtöbben mind róluk, mind kezük érintésének jótékony hatásáról a legnagyobb elragadtatással nyilatkoztak. A technika ellenzői azonban, Alexandert csupán egy hóbortos ausztrálnak tartották, aki egy távoli helyről érkezvén, egyfajta különös népi gyógymóddal sarlatánkodik.

Az egyes embernek az önmaga ismeretével és irányításával kapcsolatos gondolatok helyes megítélése és felülvizsgálata feltétlenül szükséges ahhoz, hogy a számára jól ismert dolgokról új felfogást alkosson. Alexander világosan kimutatta, hogy sok esetben hibás tudat formálja egyes emberek értékítéletét és felfogását arról, hogy számukra és környezetük számára mi a jó vagy a rossz, helyes vagy helytelen. Ez az ítélet akár sértő is lehet.

Egyik súlyos lámpaláztól szenvedő tanítványa a neves és kiváló irodalmár, az angol származású regény- és esszéíró Aldous Huxley /1894–1963/ volt. Huxley nagyapja az oxfordi egyetem híres élettan professzora és az evolúciós elmélet egyik vezéregyénisége, bátyja pedig, a XX. század egyik legjelentősebb biológusa voltak. Huxley tanulmányaiban, a nonverbális oktatás híveként, az ember vegetatív idegrendszere magasabb szintű ellenőrzésének hiányáról írt, és a belső és külső világunk észlelésének szélesebb tudatosításához vezető utakat kereste, melyeknek felfedezése elvezethetne, egy a lelki rendellenességekre kevésbé fogékony, szellemileg frissebb és ezzel együtt fizikailag egészségesebb állapothoz. Mindennek érdekében sokféle tudattágító technikával, például jógával vagy hipnózissal is próbálkozott

Huxley kiváló társalgó hírében állt, de csupán kis létszámú közönség előtt. Akkor sem adódott semmilyen problémája gondolatai gyors és kimunkált kifejezésében, ha gépelt, márpedig munkáit mind írógépbe írta. Nagyszámú közönség előtt azonban – ezt a helyzetet mindig igyekezett elkerülni –, nem volt képes megszólalni rettenetes lámpaláza miatt. Egy róla fennmaradt híres anekdota szerint a gyermekkori betegségéből visszamaradt erős rövidlátásban szenvedő, több mint két méter magas, görnyedt hátú, esetlen mozgású ember részt vett egy irodalmi esten, ahol a vacsora asztalnál beszédet kellett mondania. Köztudott lámpaláza ellenére úgy döntött, hogy vállalja a felszólalást. Miközben fölállt rágyújtott egy cigarettára, és éppen beleszívott volna, amikor hirtelen és minden előzmény nélkül összezsugorlott. Három erős férfinak kellett kivezetnie a friss levegőre.

Nem tudni, hogy a cigaretta vagy a lámpaláz okozta stressz váltotta-e ki az író rosszullétét. Mindazonáltal 1935-ben Huxley elkezdett napi foglalkozások keretében Alexander órákat venni, melyeknek során általános kondíciója hamarosan javult, és az év végén már minden gond nélkül szólalt fel akár nagyközönség előtt is. Akkori felesége erről így írt 1936 februárjában: „Alexander egy a felismerhetetlenségig új embert varázsolt Aldousból. Nem csak fizikailag de mentálisan és ebből fakadóan morálisan is.” (JEGYZET 15.) Ettől kezdve, hosszú évtizedeken át, ha kimerültség, depresszió vagy izületi fájdalmak gyötörték Huxleyt, bajai orvoslása érdekében felkereste az Alexander testvéreket.

A TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK – NEVELÉSI ELVEK

MODERN ÉLETÉRZÉS

„Ha valamire felhívják a figyelmünket, nem jut más eszünkbe, mint hogy a helytelenről helyesre váltsunk. Annak ellenére, hogy évekbe tellett, míg eljutottunk a rosszhoz, most megpróbálunk azonnal egyetlen pillanat alatt javítani.”

/F. M. Alexander/

A múlt század elején, a társadalom- és természettudományok egyik központi témájává vált az egyén képzésének kérdése. Ezzel egy időben lett a behaviorizmus¹¹, az Amerikai kontinens vezető pszichológiai irányzata. Az 1904-es St. Louisban tartott ipari kiállítás jelszava: „az üzleti életnek olyan pszichológiára van szüksége, mely az emberi viselkedést irányítani akarja. A termelés és fogyasztás szempontjából nem az a kulcskérdés, mit gondolnak az emberek, hanem az, hogy mit tesznek.” (JEGYZET 16.)

A funkcionalista¹² és behaviorista gondolatmenet tudományos megfogalmazásának és kidolgozásának bölcsője a Chicagói Egyetem lett, az Egyesült Államokban. A hatalmas ipari nagyváros lakóinak többsége nem itt született, teljesen gyökértelenek, egymás nyelvét, szokásait, vallását sem értve, az iparosodás növekedésével valamint az egyre növekvő kizsákmányolás terhe alatt, hajlamossá váltak a radikalista gondolkodásra.

¹¹ Behaviorizmus. Az amerikai pszichológia vezető irányzata az 1920-as 1960-as évek között, mely szigorú változataiban azt hirdeti, hogy a lelki jelenségek csak a viselkedéssel kapcsolatosak, míg enyhébb, módszertani változataiban azt, hogy a lelki élet csak a viselkedésre támaszkodva kutatható. / Pléh Csaba: A lélektan története. Osiris Kiadó, 2000.

¹² Funkcionalista, funkcionalizmus. Az emberi észlelést és megismerést, mint az ösztönöknek és szükségleteknek a környezethez való alkalmazkodását szolgáló funkciókat tanulmányozó / tudós /, tudomány, vagy elmélet. / W. D. Fröhlich: Pszichológiai szótár. Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

Ezen a helyen „a társadalomtudomány szociális, sőt, ma azt is mondhatnánk, politikai hivatással bír már Dewey munkáiban is. Az ide, ezekbe az elszemélytelenítő erejű városokba került vidéki fiatal jól példázza azt a helyzetet, amikor az olvasztótégely világában az embereknek nincs mire támaszkodniuk egymás megítélésében. Nincsen közös kultúra, sőt közös nyelv sem, s ekkor nem marad más, mint a viselkedés az egyetlen támpontként.” (JEGYZET 17.)

PROGRESSZÍV CORTICALISATIO

„Légy óvatos a nyomtatott szöveggel, lehet, hogy nem azt olvasod, ami írva van.”

/F. M. Alexander/

Az ebben a közegben tapasztalatlan és védtelen fiatalokat, minden a külvilágból érkező új ismeret és hatás váratlan, a megszokott módokon nem megoldható helyzetek elé állítva tette próbára. Alkalmazkodó képességük vizsgálja volt ez. John Watson /1878–1958/, a behaviorizmus szellemi atyja, pszichológus és Alexander életútja egyformán jól példázza ezt. Mindketten jellegzetesen vidéki fiúk, Watson a hamisítatlan amerikai „vad” nyugatról, Alexander pedig, az isten háta mögötti, kétes hírű börtön szigetről. A nagyvárosban – Watson Chicagóban, Alexander Melbournben majd Sydneyben – letelepedvén, hamarosan bajba kerültek. A szorongás és a magány okozta tünetek kezelése érdekében Watson fél esztendőre tanulmányai megszakítására kényszerült. Alexander pedig elveszítette a hangját. Vajon véletlen egybeesés-e ez?

A kulturális evolúció robbanásszerű fejlődése arra kényszeríttette

az embert, hogy a gyorsuló ütemben változó környezet és az egyre magasabb szellemi követelmények hatására, növekvő és egyre gyorsuló mértékben engedje a bal – a tudás, az értelmi, a beszélő – agyfélteke /cortex/ tevékenységét uralomra jutni, így vált szervezete egészséges egyensúlya felborulásának okozójává. Vekerdy Tamás az ezzel a folyamattal járó jelenséget „progresszív corticalisatio”-nak nevezi. „Progresszív: előrehaladó. Corticalisatio: agykérgesedés, agykéreghez kötődés. Mondjuk – az egyszerűség kedvéért –, hogy a cortex, az agykéreg – a tudat, az öntudat az értelmi tevékenység központjainak helye; a subcortex, a kéreg alatti (ősibb, mélyebben fekvő kérgi) állomány a nem értelmi nem öntudatos tevékenységé.”- gondolatmenetét így folytatja: „... az élővilág fejlődése folyamán minden tevékenység egyre teljesebben corticalizálódik,... a józan tudat egyre uralkodóbbá lesz. ...Azt is tudnunk kell, hogy a kéreg tevékenysége gátolja a kéreg alatti részekét, viszont a kéreg alatti részek fokozott tevékenysége a kérget bénítja, tompítja el. A nagyon tudatos, nagyon értelmi munka némileg hideg, gátolja az érzelmeket. A bor – a szesz – felszabadítja az indulati, az ösztönös erőket, és kikapcsolja a tudatot. Korunk mechanikai-technikai civilizációja roppantul serkenti és megköveteli a cortex, az értelem tevékenységét, és gátolja a subcorticalis funkciókat. Olyannyira, hogy ez megbontja az ember személyiségét, az emberi személyiség egységét, egyensúlyát – és idegzavarok forrás lesz.” (JEGYZET 18.)

Ha a bal agyfélteke túlzott terhelése ilyen súlyosan romboló hatással jár, ezt a folyamatot valamilyen módon meg kell állítani, vagy legalább lassítani kell, hogy a már említett egyensúly, a két félteke tevékenységének azonos terhelése, a jobb a művészi, az érző, a néma, a kreatív félteke fokozott használata némileg helyreálljon, és az emberi szervezet ismét természetes, egészséges és egységes egészként

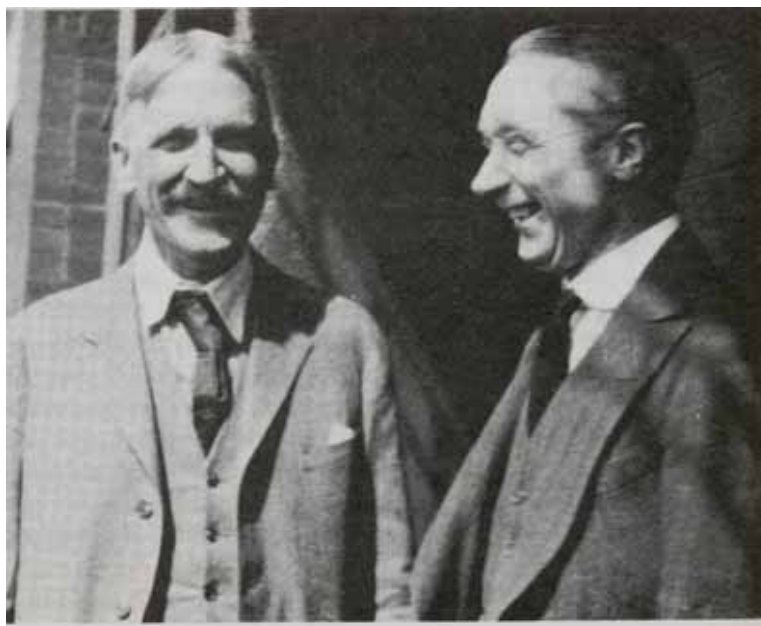
funkcionáljon. A bal agyfélteke aránytalanul túlzott használata azonban, a nyugati társadalmak kultúráiban évszázadok óta generációról generációra ismétlődő gyakorlat.

„Olyan világban, ahol az oktatás alapvetően a szavakra épül, a képzett emberek számára csaknem teljesen lehetetlen az, hogy a szavakon és fogalmakon kívül másra is komoly figyelmet fordítsanak... Miképpen lennének képesek saját vegetatív idegrendszerük magasabb szintű ellenőrzésére; amikor felmerül, hogy a nonverbális oktatás bármely formájában alapvetőbb jelentőséggel bír...” (JEGYZET 19.)

DEWEY PROFESSZOR ALEXANDER TÁMOGATÓJA

„A vallásos életszemlélet lényege, hogy a vallást ne tartsuk a kispolcon, hanem az legyen a napi gyakorlat, a kötelességteljesítés alapjául szolgáló vezérlő elv. Többek között így lehetséges ezt az életelvet az ember napi feladatainak elvégzésében anélkül alkalmazni, hogy ezekre a feladatokra egy csomó figyelmet pazarolnánk.”

/F. M. Alexander/



Dewey és Alexander

John Dewey¹³ /1859-1952/ a Chicagói Egyetem filozófiai, pszichológiai és pedagógiai tanszékének vezetője, pragmatista¹⁴ gondolkodó volt.

Még nyolcvannyolcadik életéhez közeledve sem hagyta el az Alexander órák rendszeres látogatását, és lelkesen számolt be légzése és látása javulásáról, sőt szellemi frissessége megőrzésén túl arról is, hogy teste idős kora ellenére milyen feltűnően rugalmas.

Dewey 1918-ban találkozott először az Alexander testvérekkel, és ettől kezdve élete végéig növedékük, és a technika támogatója maradt. „Úgy vélem, soha nem voltunk még annyira tudatában a külső körülmények káros befolyásának, az egyént kívülről érő hatások és erők rossz következményeinek, mint éppen napjainkban. Egy dolog azonban azt tanítani, hogy vissza kellene térni ahhoz, hogy az egyén akarata lehessen ismét a legfontosabb tényező mindabban, amit az emberiség és a társadalom megvalósít, rávilágítani és hangsúlyozni, mennyire fontos feltétele ez mindannak, amit az emberiség, mint az emberek összessége

¹³ John Dewey 1896-ban iskolai laboratóriumot szervezett a Chicagói Egyetemen, ahol egyúttal kialakította a képzés új rendszerét, melyet a gyakorlatban is megvalósított. 1904-től nyugdíjba vonulásáig New Yorkban a Columbia Egyetem filozófia professzora volt. Számos pedagógiai tárgyú mű szerzője. Az oktatással kapcsolatos gondolatmenetét azzal az igénnyel bontotta ki, hogy a gyakorlati pszichológiát az evolúciós elmélettel összekösse. Számára a pszichológia tudományának az a vonulata, mely az inger és válasz kiemelésével a reflexes működést vizsgálva elemzi a lelki jelenségeket, elégtelen. Véleménye szerint a környezethez való alkalmazkodás jelenségeinek tanulmányozása ugyanolyan fontos ebben a kérdésben. Ily módon Darwin evolúciós elméletéből kiindulva – mely világmépének alapját, az emberi univerzum végtelenségének gondolatát adja –, a fajok változásának, a korlátlan és bevezetetlen fejlődésnek, az ember és a társadalom állandó változásának, a változások következményeként kialakuló új tulajdonságok előtérbe kerülésének gondolatmenetén, eljutott az individuum kiteljesedésének előtérbe helyezése gondolatáig. Pedagógusként, demokratikus közösségi formában liberális nevelési módszert javasolt. Az új és modern pedagógiai felfogás kidolgozásakor, a felfedező oktatást, a gyakorlati készségek fejlesztését helyezte előtérbe. Az általa az egyetemen létrehozott kísérleti Elemi Iskola célja, a gyermekek életre való felkészítése, mely folyamat során a szigorúan vett tananyag megismertetése helyett, a csoportos problémafelvetés, majd a problémák megismerése által az önálló erőfeszítéssel történő megoldások kidolgozása került előtérbe. A Dewey-féle iskolakoncepció keretén belül megszűnt a feleltetés, a lecke felmondás és a tankönyvek használata, valamint a tradicionális iskola minden egyéb eleme, a tanterv, a tanóra, a tantárgyak és a tanév. A hagyományos tanterem helyett a különböző iskolai tevékenységeknek megfelelő laboratóriumokat, műtermeket alakítottak ki, melyek mellett a könyvtár vagy a konyha is ugyanolyan jelentős szerepet kapott. E pedagógiai reform fejlődési eszménye, /growth/ a gyermekek szükségleteit - a gyermek mentális és fizikai fejlődének összhangját, az egyénített értékek fejlesztésének fontosságát, az indeterminizmust, a pluralizmust – helyezi előtérbe a gyermeknevelésben, szemben a társadalom szükségleteivel. 1931-ben magyarul is megjelent „A gondolkodás nevelése” című munkája.

¹⁴ Pragmatista, pragmatizmus. Filozófiai felfogás, amely a hasznosságot és a célszerűséget emeli az igazság kritériumává és a relativizmus különös formájaként nem ismer el semmilyen általánosan érvényes igazságot. / W. D. Fröhlich: Pszichológiai szótár. Springer Hungarica Kiadó Kft. 1996.

képes lehet elérni. Megint más dolog azonban felfedezni magát a folyamatot, amellyel e minden feladatok legnagyobbika meg is valósítható. Márpedig Alexander úr pontosan ezt a nélkülözhetetlen lépést tette meg.” – írta. (JEGYZET 20.) Dewey professzor. Egyúttal, elsőként bízta a mestert, hogy foglalja írásba gondolatait, és támogatta a már említett iskola, a „Trust Fund School” megalapítását.

TUDOMÁNYOS KÍSÉRLETEK

BARLOW – VIZSGÁLATOK PAVLOVI ÉRTELEMBEN (DVD 2.)

„Megpróbálni csak hangsúlyozása annak, amit már tudunk.”

/F. M. Alexander/

A már említett Wilfred Barlow orvosprofesszor, aki szintén Alexander növendéke volt számos tanulmányában ismertette, elemezte, tudományos körökben is népszerűsítette a technikát, gyakorló orvosként pedig, mint eredményes mozgásjavító és kondicionáló, valamint a legkülönbözőbb betegségek kezelésében hasznos gyógymódot ismerte el. Mindezen túl 1954-ben érdekes kísérletbe kezdett a technikának, az egészséges emberekre is nyilvánvalóan pozitív hatása bizonyításának szándékával.

Kísérletének célja a testtartáson és testhasználatban egyaránt szemmel látható és mérhető hasznos változások bemutatása, és az emberi test reflexes működésének megfigyelése. A kísérlet alanyai egy ötven főből álló csoport tagjai, akik valamennyien egy londoni dráma iskola növendékei voltak. A technika hatásosságát és eredményességét, az alanyokról egyenként, húsz Alexander óra előtt és után készült fotográfia összehasonlítása alapján bizonyította doktor Barlow.

Számára azonban még ennél is fontosabb volt a kísérletben *annak a folyamatnak a megfigyelése, melynek során az alanyok gondolati úton asszociáltak, a testtartásuk megváltoztatására vonatkozó, szóban adott instrukcióira*. Sorrendben, először szóban kaptak utasítást, melyet ezután, ők maguk is megfogalmaztak, hogy a következő lépésben szavak nélkül adják tovább önmaguknak. Ily módon, az Alexander technika mechanizmusa a pavlovi feltételes reflexhez hasonló értelemben volt vizsgálható.

JONES – HARVARDI VIZSGÁLATOK

„A tényeknek mindegy, hogy képes vagy-e érzékelni őket.”

/F. M. Alexander/

A múlt század 40-es éveiben Frank Pierce Jones, Dewey professzor személyes biztatására tanulta meg, majd oktatta is a technikát, hogy kutató csoportja segítségével a Harvardi Egyetemen kísérleteket végezzen. Célja, a technikának az emberi test mechanizmusaira gyakorolt hatásának bemutatása, a mozgás folyamatában, és a testen belül létrejövő folyamatok során kialakuló belső változások következményeinek mérhető és jól bemutatható bizonyítása volt.

Az Alexander technika sikerességét ekkor már számtalan fénykép igazolta. Frank Pierce Jones azonban az emberi szervezeten belül kialakuló anatómiai jellegű változásokat, és a különböző testtartások változásainak következményeként, a mozgás mechanizmusában kialakuló folyamatokat kívánta bemutatni. Ebből a célból Jones és kutatócsoportja először röntgenfelvételeket készített, majd a különböző pozíciók változásai során kialakuló mozgásfázisokat állóképre

rögzítették az Etienne Marey¹⁵-féle sokszoros-kép fotográfia felvételi technikájának segítségével. Ezzel a technikával, melyet később stroboszkóp alkalmazásával egészítettek ki, valamennyi mozdulat fázisonként rögzíthető és analizálható volt, így a mozgás ívei követhetővé váltak. Változatos pályagörbék nagymennyiségű mutatója alakult ki igen széles skálán. Jones és munkatársai ily módon vizsgálták a különböző alanyok megszokott, rendezett és irányított mozgása között mutatkozó különbségeket.

SZUBJEKTÍV SZEMMAGASSÁG

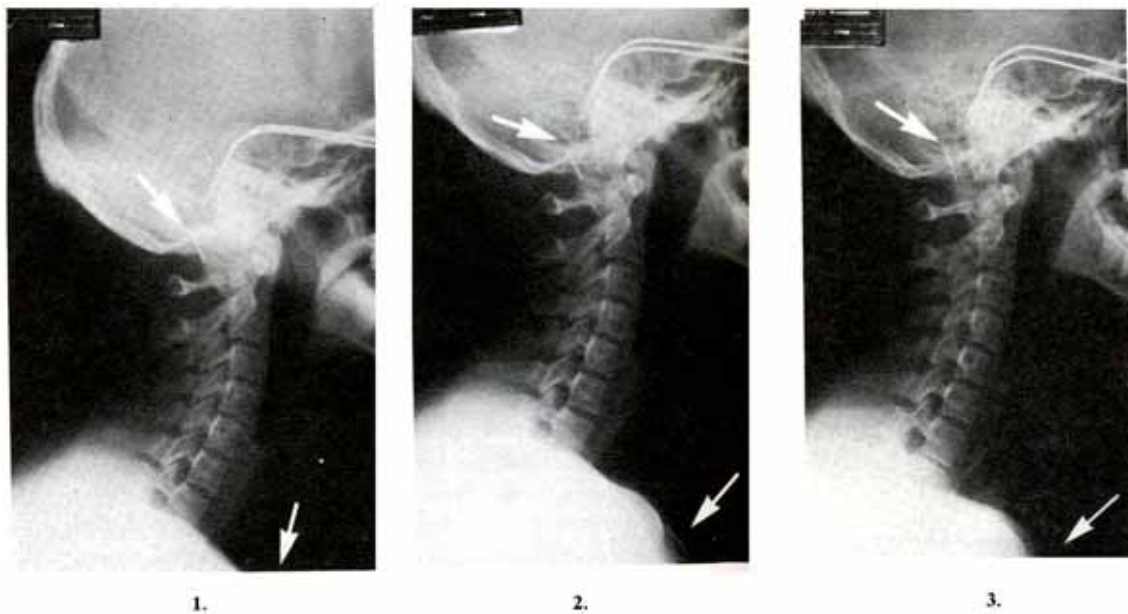
„Valakinek a személyisége és jelleme nem más, mint ahogyan önmagát használja”

/F. M: Alexander/

Egyik kísérletsorozatukat a szubjektív szemmagasság vizsgálatnak nevezték el. Célja, a technika alkalmazása során a különböző ülő pozíciókhoz képest változó szemmagasság mérése volt. Ennek a folyamatnak vizsgálatára, a kísérleti alanyokról röntgenfelvétel készült, három, a különböző testtartásoknak megfelelően változó fej-nyak kapcsolat pozíció bemutatása céljából. Az alanyok feladata ülő pozíciójuk változtatása volt saját pihenő, saját megszokott egyenes, és a technika alkalmazásával irányított testtartásnak megfelelően. Ezen kívül be kellett számolniuk a mindhárom testtartásnak megfelelő szubjektív

¹⁵ Etienne Marey francia fiziológus, az 1880-as években, az állati és emberi mozgások analízisére fejlesztette ki a róla elnevezett Marey-féle kerekét. Fölfedezte, hogy amennyiben a nyitva hagyott kamera blende előtt egy perforált, forgó lemezt helyeztél el - melynek segítségével ritmikusan ismétlődő és azonos időtartamú szünetekben megszakította a fényt -, olyan különálló képek sorozatát kaptad, melyek között az időeltolódás ismert volt. A módszert úgy finomította tovább, hogy az emberi mozgások tanulmányozása során, alanyait fekete ruhába öltöztette, és a testük különböző pontjaira fém lapokat rögzített. A képeken, melyeket erős napfényben, sötét háttér előtt készítettél el, a fotografált alanyok egymás után következő mozgása, fekete alapon fehér mintázatot hagyva jelent meg. A módszerével elkészített képeket geometrikus kronofotográfiának nevezte el. Gurbán Miklós /H.S.C./ operatőr szakmai segítségével alapján.

szemmagasságukról, melynek bemutatása céljából, egy az alanyok utasítása szerint mozgatható, sötét háttér előtt világító pontfényt helyeztek el a velük szemben lévő falon. A következő három röntgenfelvételen jól látható a három különböző testtartásnak megfelelő anatómiai jellegű változás.



Egyes számú felvétel: Pihenő pozíció. Kettes: A megszokott egyenes ülésnek felel meg. Hármas: A vezető által irányított tartás.

Jelentős, 0,8 cm eltérés mutatható ki az eredeti és a megváltoztatott pozíciójú nyaki fejbiccentő izom hosszában. A kísérlet eredményeként Frank Pierce Jones és munkatársai, arra a megállapításra jutottak, hogy valamennyi kísérleti alany objektív és szubjektív szemmagassága, az első és a második esetben gyakorlatilag ugyanaz maradt. Azonban amikor az alanyok a technikával irányított testtartást vették fel, az értékek jelentős különbséget mutattak. A szubjektív szemmagasság leesett. Ez azt jelenti, hogy az Alexander technikával megváltoztatott ülő pozíciónak megfelelően, fejüknek fölfelé-előre adtak irányt, ezáltal tekintetük magassága süllyedt.

ÜLÉS ÉS ÁLLÁS (DVD 3.)

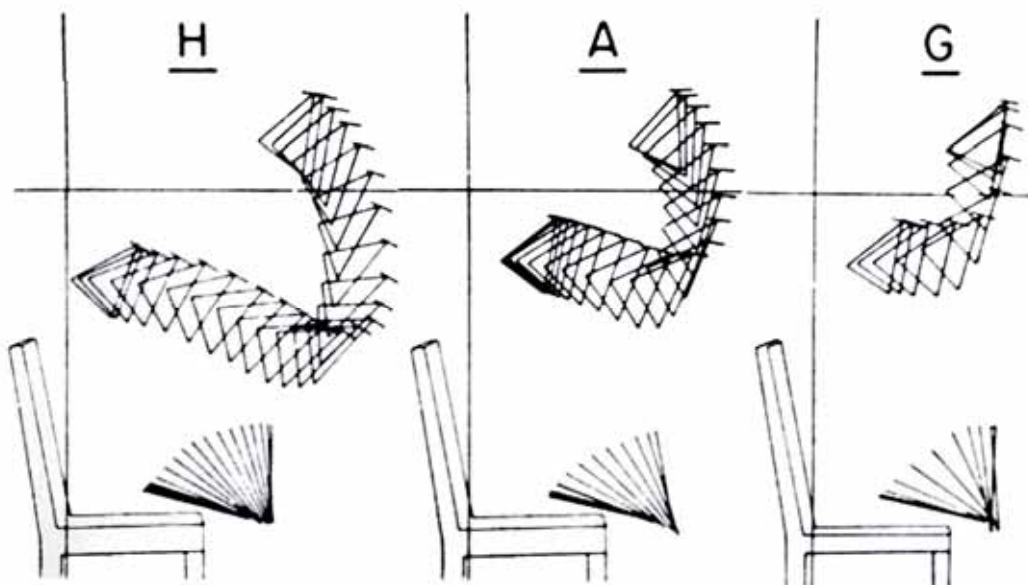
„Nem az a fontos, hogy leülsz vagy fölállsz egy székről, mert az csak gimnasztika. Az érdekes az, hogy mit cselekedtél az elvégzendő mozdulat előkészítéseképpen.”

/F. M. Alexander/

A következő kísérletsorozat célja, a technikának mozgás közben történő megfigyelése volt, az ülésből állásba végrehajtott mozgássorozat rögzítése során. Az eljárásban a sokszoros-kép fotográfia felvételeinek azonos mutatóit, a változó mozgássorok mérhető értékeinek rögzítésével, grafikonon ábrázolva tették összehasonlíthatóvá. Mozgásban, mint az a gyakorlatban kiderült, sokkal látványosabban mutathatóak be a testtartásban megnyilvánuló különbségek.

Az alanyoknak ebben az esetben is a kísérletvezető által megadott utasításokat kellett végrehajtaniuk. Az előző kísérletnek megfelelően most is három különböző pozíciót vizsgáltak meg: a megszokott ülő testtartásból megszokott módon történő felállást, a rendezett ülésből történő önállóan rendezett felállást és a rendezett ülésből történő Alexander technikával irányított felállást.

Valamennyi kísérleti alanyt húsz Alexander órán kapott képzés előtt és után vizsgálták. A Marey-féle sokszoros-kép fotográfiák alapján készült grafikonok adatainak minél pontosabb meghatározása érdekében, az alanyok törzsének három pontját megjelölték: a fejen, a homlokcsont középpontján, a nyak hetedik csigolyáján és a szegycsonton. A negyedik megjelölt terület a comb teljes felülete volt. A kísérleti eljárás eredményeként, az alanyok mozgásáról a diapozitív alapján elkészült grafikonokon világosan látható, hogy a három különböző módon történő mozgássor végrehajtásakor, milyen nagymértékű változás mutatkozik meg a mozgás ívének és az ívek terjedelmének tekintetében is.



Az ábrák – melyeket a kísérlet során, az alanyokra rögzített három jel alapján, háromszög diagramoknak neveztek el –, sorrendben a következő pozíciókat mutatják: H /habitual/ azaz megszokott cselevés; A /adjusted/ azaz rendezett cselekvés; G /guided/ azaz a kísérletvezető által irányított cselekvéssor. A háromszögek a fej-nyak-hát kapcsolatot mutatják be.

Az első grafikonon a megszokott ülésből állásba történő mozgás vonalvezetésén, a mechanikusan helytelen, az energiafelhasználás szempontjából gazdaságtalan mozdulatsor grafikonja azt mutatja, hogy miközben a térd a szék ülőkéjéhez képest leesik, a fej – a fejtető vonalát, a háromszög felső pontján futó vonaljel ábrázolja – előre-lefelé bukik, majd a comb vonalát jelző alsó diagramhoz képest hatalmas ívet befutva, hosszas zuhanás végpontjáról indul nagy ívben fölfelé. A pozíció végpontján, vagyis állásba érkezve a homlokot jelölő pont a térdet jelölő ponthoz képest előre bukik.

A második, rendezett mozgássort bemutató ábrán: a térdet jelölő pont ismét lefelé zuhan, azonban a felsőtest mozgását mutató háromszögek csoportja már kiegyensúlyozottabb és egyenletesebb pozícióváltoztatást

feltételez. A harmadik ábra az Alexander technikának megfelelően helyes, ülésből állásba végrehajtott mozgássor ábrája. Ennek a folyamatnak során a térd már nem esik lefelé, a test felső része pedig, az energia kifejtés szempontjából a leggazdaságosabban, rövid és kiegyensúlyozott ívben egyértelmű fölfelé irányt mutat.

Ezek a grafikonok, az ember megszokott és mindennapos cselekvései /ülés-állás/ során gyakran és rendszeresen végrehajtott pozícióváltásokat, és a mozgás helyes irányban történő megváltoztatása folyamatát mutatják be. Az első és a harmadik ábra között látható lényeges változás azt jelenti, hogy míg a megszokott ülő testtartásból a megszokott álló testtartást vette föl a kísérleti alany, egyrésztől rengeteg fölösleges fizikai energiát használt el, másrésztől, miközben a test izomzatát fokozott mértékben és a célnak egyáltalán nem megfelelő módon használta, ízületeit túlzott és fölösleges terhelésnek tette ki. A helytelen mozgáskoordináció következménye a mindennapok során végtelen számban ismétlődve, a szervezetben belül feszültséget, fáradtságot és fájdalom érzetet okoz.

A második ábrán már egyenletesebbek a mozgás ívei. A harmadik ábra pedig, azt mutatja be, hogy az adott mozgássor végrehajtásához szükséges mennyiségű energia felhasználásával, és a megfelelően irányított mozgáskoordináció végrehajtásával, az ülésből történő fölállás kiegyenlített, dinamikus és harmonikus is lehet.

A FÉLELMI REFLEX

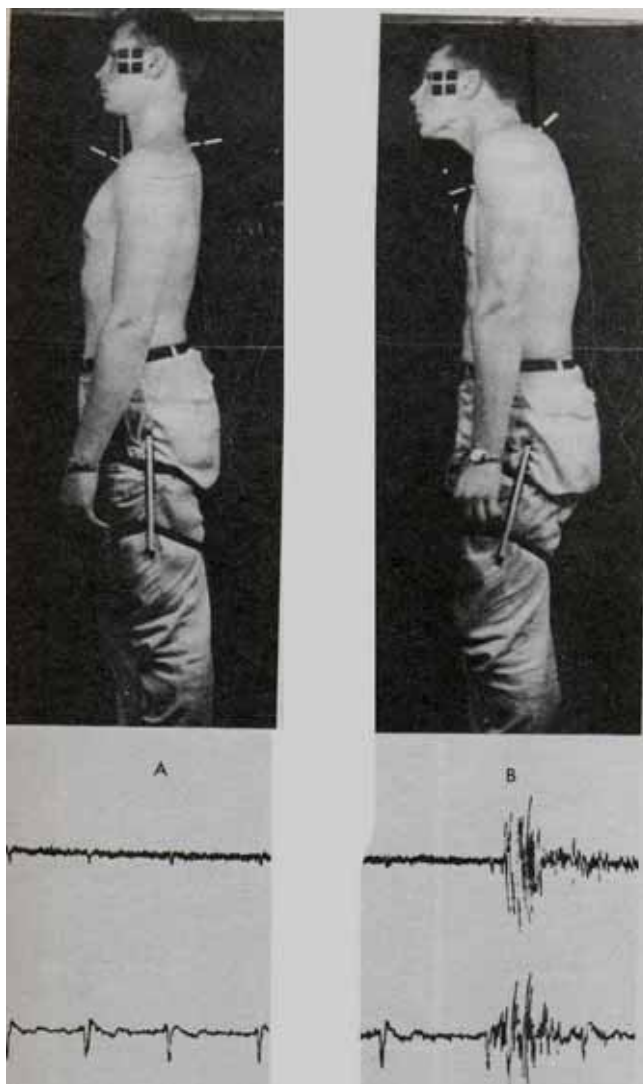
„Kösd össze az adott üzenetet és annak érzését. Ha ezt megtanultad, azt tanultad meg, amivel bármilyen gyakorlatot képes vagy elvégezni.”

/F. M. Alexander/

A harmadik kísérletsorozat a félelmi reflex, a fej-nyak kapcsolat szabad és egészséges működését gátló, káros behatásainak bemutatását célozta meg. A kísérleti alany szerepét egy atléta vállalta, akinek a feladata az volt, hogy felvegye a számára legkényelmesebb álló pozíciót.

Az alany testére, ebben az esetben az elektromiográfiai¹⁶ adatok méréséhez szükséges, jelfogókat erősítettek. Bőrére, felsőteste jobb oldalán a szegycsont és a trapézizom felső csúcsának magasságában, elektródákat rögzítettek. Ily módon mérték az ingerekre adott reflexes válaszok elektromos erősségének változásait.

Ebben a kísérletben, az alanyt különböző erejű, váratlan hanghatások érték: például, földre hulló könyv



¹⁶ Elektromiográf. Az izmok elektromos tevékenységét mérő műszer. /Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémia Kiadó, 2001.

vagy ajtó becsapódás hangja, revolverdörrenés. A kísérleti esemény során nem csupán a fej-nyak pozíció változott meg, de az alany vállának, karjának, mellkasának és térdének helyzetében is jelentős változás mutatkozott.

A fenti képeken jól látható, hogy erős hanghatás következtében jelentős testtartásbeli változás áll be. A kísérleti alany a különböző erősségű hanghatásoknak megfelelően, a másodperc töredék ideje alatt, válaszként reflexesen behúzza nyakát, fejét és állát előre feszíti, ezzel egy időben vállait felhúzza, mellkasa beesik, karja megrövidül és térdei megrogynak. A fotográfiák, az elektromiografikus méréssel azonos időben készültek.

Az alanynak a különböző hanghatások erősségétől függetlenül, az őt ért ingerre adott reflexes válasza minden esetben, a nyak izmaiban mutatkozott meg először és legintenzívebben. Majd a hang erősségének megfelelően, vagy sehol a test egyéb megjelölt pontjain nem jelentkezett, vagy a térd irányában lefelé haladva okozott jól látható elváltozásokat.

A kísérlet bemutatta, hogy a változó erejű és intenzitású izommozgások, az izmok megnyúlásában és összehúzódásában mutatkoznak meg, és hogy a reflexes válasz valamennyi esetben az izmok megnyújtásával indul el. Az izmok összehúzódása a válaszadás második fázisában történik.

AZ EVOLÚCIÓ SORÁN BEKÖVETKEZETT ANATÓMIAI VÁLTOZÁSOK

EGY FIATAL TUDOMÁNYÁG

„Egy élet megszokásait néhány perc alatt elhajítjuk, ha használjuk az agyunkat.”

/F. M. Alexander/

A múlt század 60-as éveiben született egy új tudományág a kognitív¹⁷ pszichológia mely az emberi lény tulajdonságainak kutatásában és vizsgálatában, az ember alkotta világ modelljeinek elemzését helyezte előtérbe, az emberi viselkedés vizsgálatával szemben. A kognitív fejlődéstörténet, melynek alapjául régészeti és antropológiai leletek szolgálnak bizonyítékokat, egyedülállóan új hipotézist állított fel az emberi elme kialakulásának eredetére vonatkozólag.

Feltételezése szerint, a megismerés az agy és a kultúra közötti közvetítő, tehát a változások sorozatát előidéző legfőbb fejlődéstörténeti esemény a kognitív evolúció szintjén jött létre. A magasabb megismerés és a verbális gondolkodás egyetlen fontos biológiai adaptáció, az agykéreg növekedésének eredménye. Az új feltevés szerint, a modern emberi elme a főemlőselméből alakult ki. A köztünk és hominida¹⁸ elődeink között fennálló kognitív távolság mégis sokkal nagyobb, mint azt az összehasonlító anatómia alapján igazolt közeli rokonság föltételezi. A gondolkodás és a nyelv története azonban nem kizárólag az

¹⁷ Kognitív tudomány. Az utóbbi két évtizedben kialakult szakmaközi terület, mely a megismeréssel foglalkozó formális / számítástudomány, matematika, logika /, kísérleti / pszichológia, pedagógia /, biológiai / neurobiológia, evolúciós elmélet és társadalomtudományok / antropológia, nyelvészet / együttműködését segíti elő a megismerés kutatásában. / Pléh Csaba: A lélektan története. Osiris Kiadó, 2000.

¹⁸ Hominida. A főemlősök rendjének egyik családja, emberfélé. Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémia Kiadó, 2001.

enkefalizáció, az emberi agy térfogat növekedésének története.

Kutatási eredmények igazolják, hogy az evolúció során a kulturális változás sebessége először lassú, majd egyre gyorsuló ütemben alakult át, míg végül kifejlődött fajunk, a Homo Sapiens. A fölgyorsulás időpontja archeológiai és antropológiai vizsgálatok alapján 300 000 évvel ezelőttre tehető, amikor az agy második nagy növekedési fázisa következtében kialakult az ősi értelmes ember. Ezzel egy időben a hangképző csatorna is felvette modern formáját. Az első hatalmas „lépésen” azonban ekkor már túl volt a legidősebb ismert hominida, az Australopithecus. 4 millió évvel ezelőtt két lábra emelkedett, ezzel megtéve a legdöntőbb lépést az emberré válás folyamatában.

Ez az esemény meghatározó strukturális változást és új egyensúlyelosztást eredményezett a főemlősök anatómiájában. Átalakultak a láb és a kéz csontjai, átalakult a mellkas és vele együtt a légzés apparátusa. A két lábon járás ugyan sokkal energiaigényesebb, azonban általa szabaddá váltak a kezek, továbbá a hominida betekintést és távlatot nyert saját maga és a környezete jelenségeinek megfigyelésére és megismerésére. Ami azonban mindennél fontosabb, közvetlenül láthatták társaik arcát, meg tudták különböztetni az ismerős vagy idegen arcokat.

Ezeknek a lényeknek a szellemi képessége még valószínűleg azonos volt a főemlősökével. A Homo Habilisek is 2 millió évvel ezelőtt, ugyanazokkal a tulajdonságokkal rendelkeztek, mint elődeik. A 1,5 millió éve élt Homo Erectus agya azonban, míg a kezdeti időszakban 900 köbcentiméter volt, a kései Homo Erectusnál már 1100 köbcentiméterre növekedett, testmagassága elérte a 150 centimétert, ám ami a legfontosabb, fejlődése során beállt egy újabb jelentős változás.

Gégeje csekély mértékben lesüllyedt, ennek következtében lehetővé vált a szájon át történő légzés és a nagyobb oxigénfelvétel.

Kutatók szerint, nagy valószínűséggel lehetséges, hogy ez az adaptáció alapozta meg a gége fölötti hangcsatorna kialakulását. Ennek a több millió éves folyamatnak további eredménye az arcizomzat fokozatos változása. Az arc rugalmasabbá vált, ezzel lehetővé téve az arckifejezés létrejöttét. A hangadás képességének és az arcizom használatának összekapcsolása és együttes használata, már alkalmas érzelmek kifejezésére is.

Míg a majmoknál egy arckifejezés általában testtartás-jelzéshez kapcsolódik, az emberszabásúaknál az arckifejezés már függetlenebb a testtartásbeli megnyilvánulástól. Az arckifejezés megjelenése önmagában nem jelentett gyökeres változást a főemlős-evolúcióban, de szándékos kifejező használata, már lényeges változáshoz vezetett. A nevetés sajátosan emberi tulajdonság, de az emberek gyűlöletüket, félelmüket, undorukat, rémületüket és csodálkozásukat is érzéseiknek megfelelő arckifejezésekkel, különös fintorokkal fejezik ki, ezek a tevékenységek pedig, mind az érzelemnek megfelelő hangkibocsátással járnak együtt.

Tudósok véleménye szerint az emberi arc és hang szándékos kifejező használata, feltehetőleg két különböző fejlődési szakaszban jöhetett létre. Az arckifejezés rugalmasságát és a szándékos irányítást lehetővé tévő néhány nagyobb izom a modern hangképző csatornához kapcsolódik. Az agytérfogatok növekedése 200–100 évvel ezelőtt megállt. A nyak hosszúsága és hajlásszöge később illeszkedett a hangszalaghoz és a főemlősökétől eltérő, megemelkedett emberi gége fölötti hangképző apparátushoz, mely magába foglalja a lágy szájpadlást és az erősen hajlékony nyelvet.

Ezekhez kapcsolódik még egy gyökeresen új, megváltozott légzésszabályozó rendszer és a valamennyi újítás mindegyikéhez, megfelelően új központi irányítású mentális rendszer. Mindezek a

változások a szájüreg formájának és a hangképzés helyének változását idézték elő. A beszéd tehát az utolsó felgyorsult evolúciós szakaszban fejlődött ki.

HANGADÁS ÉS BESZÉD

„Azért jöttök ide, hogy megtanuljátok korlátozni, és tudatosan irányítani a tevékenységeiteket. Először megtanuljátok a megakadályozását az ingerek bizonyos osztályára adott megszokott reakcióinak, másodszor pedig azt, hogy hogyan irányítsátok tudatosan önmagatokat olyan módon, hogy ez bizonyos izom-összehúzódnásokat érintsen, mely folyamat során az említett ingerekre új reakció alakul ki.”
/F. M. Alexander/

Az ember fejlődése során tehát a nyelv, mint a tapasztalatok megosztásának eszköze, az ősi gesztusnyelvhez képest egy későbbi szakaszban alakult ki. A hangadás az ember vele született képessége. Hangadó szerveink a legkisebb fáradtság nélkül képesek bármilyen végletes teljesítmény tized másodpercek alatti végrehajtására. A mi feladatunk csupán megengedni, hogy munkájukat szabadon végezzék.

Hétköznapijainkban, a pusztán létfenntartási funkció fenntartásán túl, a másokkal történő kommunikáció alkalmával, azért veszünk levegőt, hogy gondolatainkat és érzéseinket kifejezzük, átadjuk. Azon a módon lélegzünk, amely mód pontosan megfelel mondanivalónk érzelmi töltésének kifejezésére. Minden egyes érzelmi megnyilvánulásnak megvan az annak megfelelő légzésmintája, melyet a szervezet önműködően állít be. Többek között ezen alapszik a hazugságvizsgáló szerkezet is.

Szervezetünk mindig a pszichikai állapotunknak pontosan megfelelő légzésmintát állítja be. Légzésünkre fizikai állapotunk, egy egyszerű meghűlés vagy lázas megbetegedés is nagy hatással van. A légzéssel, mint fizikai folyamattal önmagában nem kell foglalkoznunk, csupán engednünk kell, hogy gondolatainknak és érzelmi állapotunknak megfelelően, szabadon működtesse önmagát.

A tüdő automatikusan, mindig mondanivalónknak megfelelő mennyiségű levegőt vesz fel. A hiteles megszólaláshoz a tüdőből visszafelé áramló levegő önműködően hozza létre a megfelelő gégeállást. A külső és belső ingerekkel összhangban testtartásunk, testtartásunkkal szoros és pontos összefüggésben pedig, légzésünk minősége is változik. Feladatunk csupán az, hogy ezt a mechanizmust engedjük szabadon működni, a folyamatot ne zavarjuk meg.

Esetünkben a színpadi légzésről van szó. Vegyünk egy ennek megfelelő példát. Egyikünk sem ölt még embert. A színpadi szituáció azonban megköveteli, hogy hitelesen adjunk elő egy gyilkossági jelenetet. Felfokozott idegállapotban a légzés gyorsul. A mellkas felső része egyre gyorsabban és rövidebben emelkedik és süllyed. A nagyobb mennyiségű oxigénfelvétel következtében emelkedik a vérnyomás, a hangszalag vérrel telítődik. A színész légzése szaggatott, zihál, torka elszorul, szája kiszárad, térde remeg. Állkapcsát is erősen összeszorítja, hiszen gyűlöletet akar kifejezni. Hangmagassága emelkedik. A csúcsponton ordít, síkit.

A színészi játék során a nem tudatos önhasználat előbb vagy utóbb, gyenge rekedtséghez és fáradtság érzethez vezet, mely az ismétlődő próbákön egyre erősödik, míg végül a színész teljesen bereked. Ilyenkor túlterheltségről, megfázásról beszélünk. Többnyire mindkettő igaz. A próbák során, az állandó feszültség következtében a színész valóban elfárad. A gyengülő immun- és idegállapot kedvez a

legkülönbözőbb betegségeknek.

Hangunkat ezért egy sportoló intenzitásával kell edzenünk, hogy bármilyen helyzetben, a legfelfokozottabb lelkiállapotban is képesek legyünk átélten megszólalni hangképző szerveink károsítása nélkül. A hangképzés a színész számára, egész életére szóló feladat. A helytelen légzésminták, a hangszalag ismétlődő és folyamatos, fölöslegesen feszült állapotban tartása, betegségekhez vezetnek. A feszült gégeállással, a részleges légzéssel történő kiabálás vagy sikítás következménye az azonnali rekedtség. Ennek az állapotnak gyakran és hosszabb időszakokon keresztül ismétlődő fenntartása, a hangszalag olyan különböző betegségeit okozhatja, mint például a hangszálcsumó, a bevérzett hangszalag vagy a hangszalagnak a zárásra való képtelensége.

LÉGZÉS

„Végre belátom, hogy akkor lélegzem, ha nem lélegzem.”

/F. M. Alexander/

Hivatásunk szükségessé teszi saját szervezetünk működésének és testünk helyes használatának ismeretét. Amennyiben tudjuk, hogy az imént említett idegállapot szervezetünkben milyen változásokat hoz létre, a belső figyelem tudatos fenntartásával és kitartó gyakorlással megtanulhatjuk, hogy a káros hatások ellen milyen módon védhetjük meg önmagunkat. Képesé válunk rövid, szaggatott levegővétel esetén is, a mellkasunkat mozgató izmok teljes felületének használatára, ezáltal tüdünk teljes kapacitásának működtetésére. A felügyeletünk alatt tartott, helyesen megengedett légzés, önmagától létre hozza az egyéb funkciók helyes működését. A szabad fej-nyak-hát kapcsolat például, azt sem

engedi, hogy állkapcsunk valóban görcsösen megfeszüljön. Mindennek következtében a legszélsőségesebb színpadi helyzetben sem válik hangunk kellemetlenül élessé. Mivel mellkasunk szabadon mozog, hangunk telten rezonál, és végtagjaink is minden valóságos feszültség nélkül könnyedén segítenek ábrázolni mondanivalónk bármilyen felfokozott indulati állapotban történő kifejezését.

Úgy tűnhet hideg, kiszámított és szenvedélymentes színpadi cselekvést javasolok. Ez azonban távol áll az igazságtól. A színésznek kapcsolatot kell teremtenie az ábrázolni kívánt színpadi alakkal, a vele együtt játszó színészekkel, a színpadi környezettel és természetesen a közönséget is be kell vonnia a cselekménybe. Mindehhez önmaga használatában, érzelmei kifejezésének tisztaságában jártasságot kell szereznie. A pusztá színpadi jelenlét is magas érzelmi töltéssel jár együtt. Élményeinknek, vágyainknak és elképzeléseinknek megmutatása a színpadi szituáció megkövetelte érzelmi állapot pontos kifejezésével kell, hogy párosuljon. A színész ennek a megtalált összhangnak a segítségével tárja fel és mutatja meg a helyzet megkívánta lelkiállapotot a közönségnek. *Ez a folyamat fegyelmet, önismeretet és helyes önhasználatot követel, melynek alapja a légzés tudatos, megfelelően helyes és szabad használatának képessége.*

A BESZÉD MINT CSELEKVÉS

„Hogyha bármit teszel annak érdekében, hogy a folyamatra hassál, olyasmit kell tenned, ami e folyamatra hat.” /F. M. Alexander/

A beszéd, mint kommunikációs elem a teljes test használata által jön létre, így nem különíthető el a test egyéb részeitől. A személyiség

egésze reagál a külvilágból érkező hatásokra. Az ember, az önmagához és környezetéhez fűződő viszonytól függően, önkéntelenül vagy tudatos testhasználattal fejezi ki gondolatait. *A hangadásra minden helyzetben hat az azt közvetlenül megelőző fizikai cselekvés.* Amennyiben a gondolat vezérelte mozgás céljának megfelelően pontos gesztussal szólalunk meg, személyiségünket, szándékunkat és az adott helyzetben vállalt szerepünket tisztán fejezzük ki.

A művészi hangképzést a tudatosan helyes légzés és testhasználat fejlesztése előzi meg. Kevesen képesek megőrizni velük született természetes testhasználatukat, ezért minden fáradságot megérdemel ennek fejlesztése és gyakorlása. A helytelen testhasználat hatással van a hangadásra. A testtartás általános hibái a legkülönbözőbbek lehetnek, például: a púpos hát, a beesett váll és mellkas, vagy a hátra ejtett fej. Ezekben az esetekben az állkapocs nem mozog szabadon, a torok nyomás alá kerül, a nyelv veszít ruganyosságából, így elzárul a tüdőből fölfelé áramló levegő útja. A feszült gégeállás nem engedi meg a gazdaságos levegőfelvételt. Kicsiny, ám jelentős mozgássorról van szó, mely mélyrehatóan befolyásolja a hangadás folyamatát.

Helytelen használat esetén amennyiben fokozni akarjuk hangerőnket még erőteljesebb feszültség lép fel a torokban, mely akár fájdalmassá is válhat. Az állkapocs részleges és merev használatának, a nyelvgyök merevségének, a lágy szájpaddás elégtelen mozgásának következménye a vékony rezonancia. A nyelvgyök merevsége artikulációs problémákat is okozhat (baki).

Az összeesett testtartás gyakori és számtalan variációban létezik. Minden esetben a test egy bizonyos pontján alakul ki, ám nem lokalizálódik, hanem éppen ellenkezőleg, a megszokott beidegződésekkel, idővel a test teljes egészére hat. A mi esetünkben egy további szempontot is figyelembe kell venni. A helytelen használat

következtében kialakuló egyedi testtarás formák, megrögzött viselkedési formák felvételére is fogékonnyá tehetik a színészt, melyek hosszú idő elteltével nehezen változtathatóak meg, talán éppen akkor, amikor egy adott alak megformálása ezt alapvetően megkövetelné.

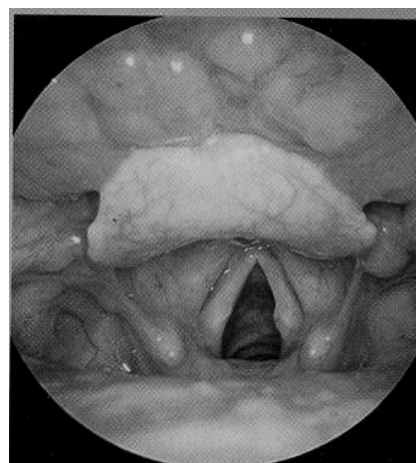
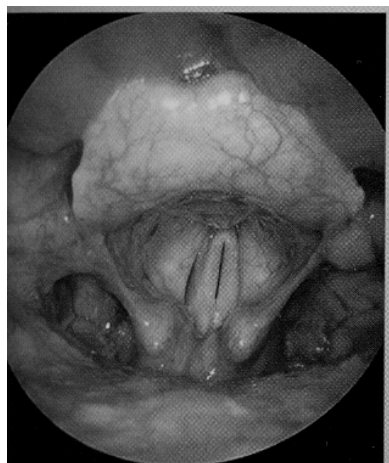
A HANGADÓ SZERVEK ÉLETTANI FUNKCIÓJA

A HANGADÁS FOLYAMATA

A hangos beszéd alapja a hangképzés (fonáció). A zöngés hang a géget működtető levegőoszlop segítségével jön létre. Mialatt beszélünk, énekelünk a levegő a tüdőből a légcsövön keresztül fölfelé halad. A gégefőnél akadályba, a hangszalagba ütközik, és rezgésbe hozza azt. A rugalmas hangszalagok ekkor egymástól eltávolodva kitérnek a levegő útjából, és a légoszlop erősségének megfelelő mértékben fölfelé és oldal irányban mozdulnak el. Ez *a hangszalagokban változatosan ismétlődő nyitás, a hangrés*. A hangrés a légnyomás megszűntével bezár, és a hangszalag felveszi eredeti helyzetét. *A hangrés a levegőoszlop erejének és a nyitás mértékének megfelelően, a hang két alapvető minőségét határozza meg: a hangmagasságot és a hangerőt*. A hangszalagon átfolyó levegő a gége után a garat-, száj-, orr-, és orrmelléküregeken halad tovább. Ezek a hang rezonátorüregei. A hangadás, e folyamat minőségétől függ.

A HANGSZALAG

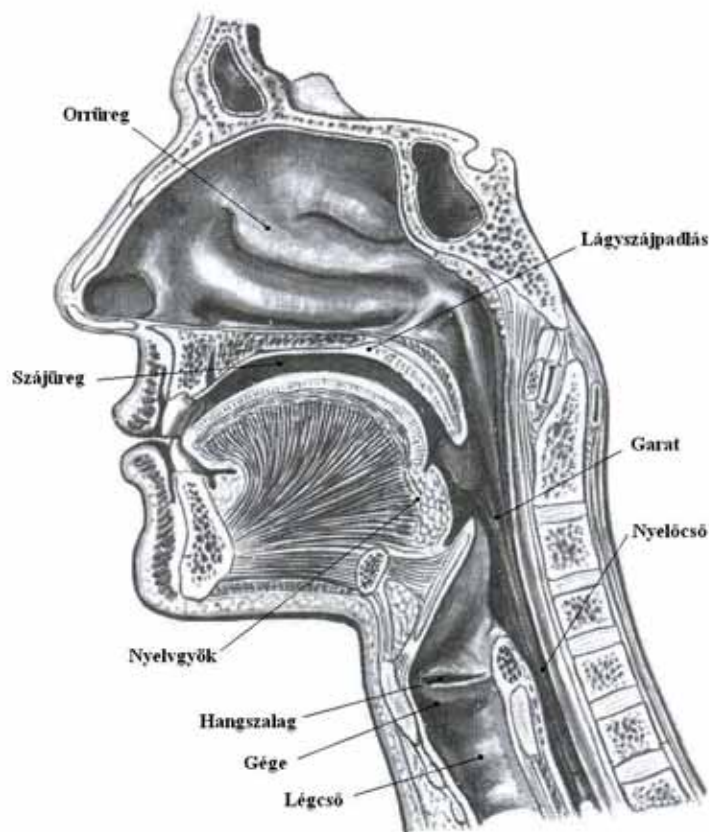
A hangszalag izmokból, ínszalagokból áll, melyek a gége belső falából horizontálisan állnak ki, és a gége porcaihoz kapcsolódnak. A hangrés tágasságát a kannaporcok szabályozzák. Amikor a porcok mozdulnak, a hangszalag együtt mozdul velük. A hangmagasság a hangrésen keresztül áramló levegő által megrezegtetett hangszalagok feszességétől függ. A gyűrűporc ív hátrafelé feszíti a hangszalagokat, míg a pajzsporc és a kannaporcok közeledése lazítja. A tagolt beszéd a periodikusan ismétlődő gyors és végtelenül változatos hangrés mozgásainak eredménye. A tüdőből szabadon kiáramló levegőoszlop a hangrésen keresztül haladva a légnyomásváltozásnak megfelelően zörgeti meg a hangszalagot, és alakítja ki az egyes hangzóknak megfelelő hangrés méretét.



Az első gégetükörrel készült felvételen a hangszalag beszéd közben látható. A hangszalagok zárnak, a rajtuk átáramló levegő megrezegteti azokat. Ez a hangadás folyamata. A második felvételen a hangszalag a nyugalmi állapotnak megfelelően enyhén nyitott állapotban van. A mindkét felvételen a hangrés felett látható gégefedő nyeléskor lemezként lezárja a gégebemenetet.

A GÉGE

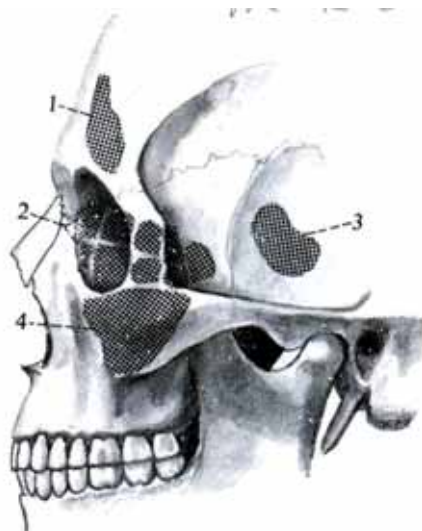
A gége, a garat részeként a nyelvgyök alatt és a nyelvcsont mögött elhelyezkedő porcokból, ízületekből, szalagokból és izmokból álló üreges csőrészt. Egyik jól ismert nagyméretű porca az ádámcsutka (pajzsporc). Ez alatt helyezkedik el a pecsétgyűrű formájú gyűrűporc, melynek alakja elől keskenyebb, hátrafelé pedig, kiszélesedő. A gégefedő egyfajta billentyű, és a már említett szerepe nyeléskor a légcső nyílásának lezárása. A gége ellenőrzi a tüdőből a száj és az orr üregeibe áramló levegő útját. *A gégeállás mindenkor érzelmeink automatikus és pontos kifejező eszköze. A hangszalag és a gégefő állapotára a fej-nyak-hát kapcsolat jelentős hatást gyakorol.*



A REZONÁTOROK

A gégeből szabadon fölfelé áramló levegő a labirintusszerűen összekapcsolódó rezonátor üregeken és a hangrésen keresztülhaladva, a rezonátorok első és legfontosabb láncszemén, a torkon és a szájon áramlik át. Ez a két egy mással kapcsolatban lévő üreg nagyon rövid idő alatt képes a szabályozás szinte végtelen számú lehetőségére. A többi rezonátor erre kevésbé képes. A rezonátor üregek különböző színvonalon és mértékben gazdagítják a hangot.

A torok és a száj rezonátorai meghatározó szerepet játszanak a hang megfelelő akusztikus helyességének beállításában. A gége állása és a szájüreg mozgékonyága, melyet a nyelv, a lágy szájpad, az ajkak és az orcák pozícióinak változásai hoznak létre, döntően befolyásolják a levegő áramlásának útját. A rezonancia jelentősen romlik nátha, megfázás esetén ilyenkor a nyálkahártya megduzzad, és vérrel telítődik.

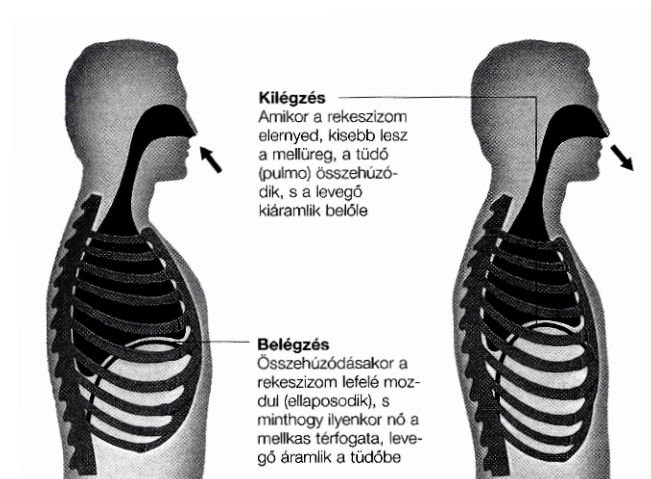


1. Homloküreg.
2. Rostasejt.
3. Iköböl.
4. Arcüreg.

A TÜDŐK

A tüdők a mellüreg jobb és bal felét töltik ki. Mindkét tüdő alapja a rekeszizom kupoláján fekszik, a tüdőcsúcsok pedig, a kulcscsont fölötti területen helyezkednek el. A tüdő felülete rugalmas. A tüdők a mellkas mozgásának mértékében telítődnek levegővel. A légző mozgás két szakaszban periodikusan ismétlődik a be- és kilégzésnek megfelelően.

Belégzéskor a mellkas bővül. A bordák megemelkednek és ezzel egy időben a rekeszizom lesüllyed. Ez a két mechanizmus növeli és csökkenti a tüdők űrtartalmát. Nőknél a mellkasi, férfiaknál a hasi légzési típus dominál. Belégzéskor a tüdőben létrejövő szívóhatás jön létre. A külső levegő nyomásának kiegyenlítésére a légutakon levegő áramlik a tüdőbe. A mellkasban mindig szívóhatás uralkodik, melyet a mellkas izomtónusa idéz elő. A hangrés minden belégzéskor tágul. A zárt hangrésszel erőltetett belégzés, csuklást okoz.



A kilégzés passzív mechanizmus. A mellkas igyekszik fölvenni eredeti helyzetét. A belégző izmok tónusa csökken és a rekeszizom ellazul. A tüdők a kilégzés végén sem esnek össze, mivel a mellkasban a kilégzés végén ismét szívó hatás uralkodik, mely a tüdőket állandó alapfeszültség állapotában tartja. A tüdőt úgy kell elképzelnünk, mint egy felfújott léggömböt, melynek, ha száját kinyitjuk, leereszt. A kilégző izmok

szerepe elhanyagolható. Kilégzéskor a hangrés szűkül. A kilégző izmok erőltetett légzéskor lépnek életbe, ilyen folyamat a sírás, a nevetés vagy a csuklás.

AZ IZMOK

A szövettani szerkezet alapján az izomzat három csoportra osztható, ezek a szívizom, a simaizom (vörös) izom és a vázizom (fehér izom). A harántcsíkolt izom vöröses színű, anyagcseréje oxigén felvételt igényel, kevés erő kifejtésére, lassú de kitartó összehúzódásra képes. A testtartásban és finom, ritmikus mozgások végrehajtásában játszik szerepet. Nem fáradékony izom. A vegetatív idegrendszer idegzi be. A vázizom fehérebb, nagy erő kifejtésére és gyors mozdulatok végrehajtására képes, anyagcseréje folyamatában nem igényel oxigént. Összehúzódása gyors. Fáradékony izom. Gyakorlással a fehér izom ereje fokozható, ugyanakkor fáradékonysága is csökken. Az akaratlagos idegrendszer beidegzése alatt áll, és minden izomrostnak külön mozgató idegkészüléke van. Az izomzat összehúzódása során, az illető vázizmot beidegző ideg ingerületi állapota áttevődik az izomrostra.

Izmaink túl- vagy alulfeszítése aszimmetrikus, torzult testtartást hoz létre. A izmok meghosszabbítása tudati utasítás, mely a vörös, nem fáradékony izmok megfelelő használatát eredményezi. Ha izmainkat helytelenül használjuk, a vörös, testtartásunkért felelős izomrostok anatómiai változáson mennek keresztül. Elveszítik fáradhatatlan tulajdonságukat, és egyre kevésbé lesznek képesek antigravitációs funkciójuknak megfelelni.

Az izmok általában párban dolgoznak. Feladatuk, hogy az

izületeket egymástól távolítsák vagy, egymáshoz közelítsék. Az összehúzódot állapotban lévő (szinergista) és az ellazult állapotban lévő (antagonista) izmok folyamatosan szerepet cserélnek, és állandóan ellentartanak egymásnak. Ez a mozgás adja az izom tónusát. A túlzott, tartós izomfeszültség eredményeként, túl nagy nyomás alakul ki az ízületekben. Ennek következtében természetellenesen mozdulhatnak el az érintett csontok. A folyamat további feszültségek okozója. Ily módon képes egyetlen feszes izom, az egész szervezetre hatni.

Az izmok hangulati és érzelmi állapotok kifejezésében is érintettek. A mozgásos utasítások fenntartják ezeket az állapotokat.

ALAPELVEK ALKALMAZÁSA A GYAKORLATBAN

HELYTELEN TESTTARTÁSFORMÁK (DVD 4.)

„Nem mondhatod meg valakinek, hogy mit csináljon, mert a megteendő maga az érzékszervi érzékelés.” /F. M. Alexander/

„Tartás és mozgás folytonosan egymásba változik át... Amikor a mozgás megszakad, a tartás – a tónus – tartja az izmot abban az állapotban, amibe a mozdulat útján került. A tartási reakciók aprólékosabbak, differenciáltabbak, pszichológiaibb jellegűek – hiszen a testrészek egymáshoz való helyzetét szabják meg, és nem a test és a külvilág kapcsolatát –, mint a szorosan vett mozgási reakciók. Az arcjáték is: tartási reakció. A testtartás – így mondja ezt a pszichológia is – kapcsolatban van az érzelmi élettel; jellemzi azt.” (JEGYZET 21.)

A görnyedt testtartás, járás, ülés-állás a végtagokban is a testtartásnak megfelelő tartást és mozgást eredményez, ily módon minden

mozdulatnak a megszokásokból eredő jellegzetes formája alakulnak ki. A helytelen tartás hat a légzés folyamatára, így a beszéd során jellemző, a testtartásnak megfelelő módon létre jövő hibákat okoz. Ezeknek a fizikai formában megnyilvánuló pszichikai jelenségnek mélyebb megismerése, és tudatos használata, a színész játékában megszülető alak belső életére és annak külső megjelenítésére vonatkozólag is nélkülözhetetlen.

Mihail Csehov¹⁹ a pszichológiai gesztusokkal kapcsolatban ezt írja „A színészhez” című könyvében: „Felvenni a pszichológiai gesztust, annyit jelent, mint a lényegnél megragadni a szerepet, ami után már gyerekjáték, a részletek kidolgozása a színpadi próbákon. Nem kell a színésznek tétován puhatolóznia, amint ez oly gyakran megtörténik, ha azzal kezdi, hogy hússal, vérrel és izomzattal ruházza fel a szerepet, mielőtt megtalálta volna a gerincét. Ezt a bizonyos gerincet adja meg neki a pszichológiai gesztus.”(JEGYZET 22.) Az alkotó színpadi közérzetet, a testtartás megfelelően laza állapotából következő izomemlékezet koncentrált felidézése hozza létre, mely elvezeti a színészt a képzelt figura belső igazságának megtalálásáig. Ezért szükséges „belső világunk tisztasága”, saját testünk pszicho-fizikai ismerete és megfelelő használata. Másképp nehezen ismerhető fel a gesztusok külső formájának tartalma, és nehezen kezelhetőek a belső tartalmuk által előidézett érzelmi folyamatok.

¹⁹ Mihail Csehov, a nagy orosz író, Anton Pavlovics Csehov unokaöccse. 1928-ban színházi pályafutása delelőjén, sikereinek csúcsán emigrálni kényszerült a Szovjetunióból. A legendás híru moszkvai Művész Színházban nőtt nagy színésszé, rendezővé, színházi vezetővé, az egyetemes színháztörténet klasszikusának, Sztanyiszlavszkijnak a legszemélyesebb, atyai irányítása alatt. (Mihail Csehov: A színészhez; A színjátszás technikájáról. Polgár Kiadó Budapest, 1997. 184. oldal.)



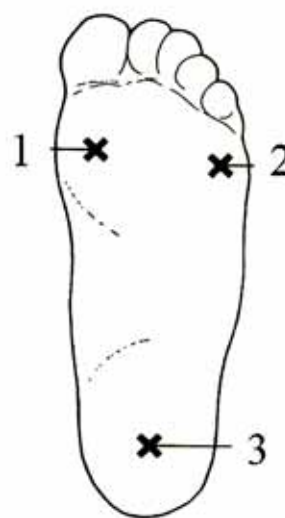
A fenti rajzokon a nem tudatosult, ösztönösen helytelen testtartásformák jellegzetes jegyeiben megnyilvánuló jellemző hibák ismerhetők fel. Az első ábrán az Alexander növendék fejét és vállát előre ejti, mellkasa beesett, háta púpos, csípőjét előre tolja. A második ábrán a növendék dereka homorú, csípője és hasa előre mutat irányt, mintha hanyatt akarna esni. A harmadik ábrán az erőltetetten egyenes testtartásforma látható. Ekkor a növendék vállait hátra feszíti, miáltal háta rövidül és keskenyedik, vállait fölhúzza, nyaka és egész karja merev.

MAJOMÁLLÁS (DVD 5.)

„Fogd a talajt a lábaddal.” – „Vajon ki mit ért ez alatt? Aki megpróbálja a lábával a talajt fogni, annyira megfeszíti a lábszárát, hogy a fél talpát elemeli a földtől.” /F. M. Alexander/

Amikor a macska hajlékony felületre helyezi lábát, a gyenge érintés nem aktiválja reflexeit. Talpa szilárd talaj után kutat. Ha sikertelen a keresés, addig emeli fel és helyezi lábát minduntalan máshová, míg biztonságos felületet nem talál. Amint talpa szilárd talajra ér, izmai működésbe lépnek. Ez a mechanizmus az ember esetében is így működik. A lábfej ingereket továbbít a boka és a térd ízületeinek. A láb izmai aktiválódnak. Az ingerület a csípő receptorain²⁰ áthaladva aktiválja a gerinc feszítő izmait és a nyakizmokat, egészen a koponyáig.

Ha a sarkunkon állva hajolunk előre a talp és lábikra inai és izmai megnyúlnak, érzékelő idegvégződései mechanikusan aktiválódnak. A reflexek az inakat ingerelve végigfutnak a teljes hátgerincen. *A testtartások és mozgások reflexei önkéntelenek.* A testtartó reflexek helyes működtetése megköveteli a lábfej csontjainak oldalirányú kiszélesedését. A talp három pontja, melyek a test helyes egyensúlyának megszületésében fontos szerepet játszanak, ily módon közvetlenül hatnak a légzésre és hangképzésre.



A talp három pontja, melyeknek folyamatos kapcsolatban kell lenniük a talajjal a biztonságos egyensúly megtartása érdekében:

1. A talppárna alatti pont. 2. A kislábujj alatti pont. 3. A sarok.

²⁰ Receptor. Biológiaiilag, orvosilag: Az ingereket felfogó szerv, készülék. Bakos Ferenc Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai kiadó. Budapest, 2001.

Minden önkéntelen mozdulatot velünk született fiziológiai reflexeink irányítanak. Azonban amennyiben mozdulataink kivitelezésében tudatosan cselekszünk, a mozdulatok minőségére hatást gyakorolhatunk. Ha a megfelelő feltételek adottak, a mozdulat elvégzéséhez szükséges folyamatok az emberi szervezet természetes működésének megfelelő módon születnek meg.

Alexander a megfelelően helyes testtartást majomállásnak nevezte el. Ebben a testtartásban a test a talp három pontján keresztül biztonságosan nyugodt kapcsolatot tart a talajjal, így hozva létre a csípők és a medence megfelelően nyitott állapotát, melynek eredménye a gerinc egészének szabad és dinamikus mozgása. *A gerinc meghosszabbítása és a hát kiszélesítése a bordáknak is szabadságot ad. Megszületik a helyes fej-nyak-hát kapcsolat, melynek eredményeként a test egészében egyaránt nyitott izületek megengedik a nagy kapacitású, egészséges légzést.*

A TECHNIKA KIFEJEZÉSEI (DVD 6.)

„A tapasztalat, amelyet megszerezni kívánsz, abban a folyamatban van, amelynek során megszerzed. Amid van, azt add föl, megszerezni – nem birtokolni – ez az, amit akarsz.” /F. M. Alexander/

Alexander figyelmeztet, hogy cselekvéseink során, nem „csinálnunk”, hanem engednünk kell. Mit jelent ez? *A tudatos önhasználat képessége, szervezetünk egészének szabad működést enged. A gondolat által megszülető mozgás képzele elegendő ahhoz, hogy mindig a gondolatnak megfelelő módon hajtsuk végre azt. Ezt teszi a gyermek. A felnőttkor elérésekor azonban, tudatosan újra kell tanulni a*

szükséges módok használatát, a figyelem megosztásának, nem csinálásnak képességét. A technika egyik kulcsszava az *irány*. Ez mit jelent? Mozdulataink természetességének, bármilyen cselekvés végrehajtásakor mindig a szándékunknak megfelelő gondolatok szabnak irányt. Gondoljunk a két csecsemőre. Egész tartásuknak izomzatuk még nem tudatos, ám ösztönösen helyes használata ad könnyedséget és eleganciát. Mintha dacolnának a gravitáció törvényével. Mozgásuk során, mintha minden testrészük a fej, a nyak, a karok, a hát, a csípő izületei, a lábak, a lábfej egy vagy több, a végrehajtani kívánt mozdulatnak megfelelő képzeletbeli irány, irányok mentén lenne meghosszabbítható, előre és fölfelé. Csupán talpuk tart kapcsolatot a talajjal, ám ez a kapcsolat sem a nehézkedési erőnek enged, csupán a könnyed és biztonságos egyensúly megtartását szolgálja esetükben.

A helyes testhasználat során az elgondolt mozgások folyamatát bármikor tudatosan meg kell tudnunk állítani, hogy minden mozdulatunk bármikor, bármilyen irányból megváltoztatható, átjárható legyen. Ennek érdekében meg kell gátolnunk a közvetlenül a célra törő, célhódító cselekvésformákat. *Megálljt parancsolva (stoppot adván) önmagunknak el kell sajátítanunk annak képességét, hogy megengedjük a már említett helyes irányok megszületését.* Alexander ezt a jelenséget így fogalmazza meg: „Annak, aki azt hiszi, hogy a sikerhez feltétlenül szükség van figyelemösszpontosításra, ezt elfogadja, és cselekvéseiben állandóan alkalmazza is, minden pszicho-fizikai törekvése arra irányul, hogy a figyelmét egyetlen dologra rögzítse. Ez pontosan megfelel *a célhódítás elvének* és ellentétes, *a szükséges mód elvével*, amely megköveteli, hogy ha kell akár tucatnyi, vagy annál is több dologra rögzítsük a figyelmünket, mely folyamat számos egyszerre történő, közös következményekkel járó dolgot foglal magába.” (JEGYZET 23.)

Az Alexander-elv magyarázata során az egyik leggyakrabban használt ugyanakkor legkönnyebben félreértelmezhető kifejezés az „inhibition”, melyet a magyar gátlás vagy tiltás szóval szoktunk fordítani. Az Alexander technikával összefüggésben azonban a stop és az inhibition kifejezések a megszokások érvényesítésének megakadályozását jelentik. Tehát az „inhibition”, nem a pszichoanalízisben használt gátlás vagy elfojtás kifejezéssel azonos.

Megállítjuk a mozgás folyamatát, stoppot adunk magunknak, azért, hogy megakadályozzuk a megszokott, helytelen használatból járó beidegződéseket. „A várakozásnak minden akaratátvitelben jelentős szerepe van...Ha újra meg újra valamicskét várunk kell valamire, aminek bekövetkezését más körülmények már előre jelezték, e jelzéstől a bekövetkezésig a várakozási időt a belső gátlás folyamata tölti ki, tudniillik a tapasztalatok alapján mintegy visszatartjuk magunkat, hogy még ne örüljünk, még ne riadjunk meg stb.” (JEGYZET 24.)

Ebben a folyamatban születik meg az elképzelt helyes irányoknak megfelelően, a helyes testhasználat és testtartásforma. Eleinte azonban régi egyensúlyunk elvesztésének gondolata, hajlamossá tehet minket arra, hogy a helytelen, ám biztonságos utat válasszuk attól való félelmünkben, hogy elesünk. Ekkor megszűnik a fej-nyak-hát természetes kapcsolata és a félelmi reflex, a már említett módon, megváltoztatja tartásunkat. A feladat tehát, az ízületek és izmok mozgásának tudatos szabályozása által, régi egyensúly érzetünk elvesztése, a megszülető új egyensúly érzet és testtartás, a *majomállás* érdekében, melynek következtében a légzés mechanizmusa is megváltozik.

Alexander kísérletezéseinek eredménye, annak a törvényszerűségnek felismerése, hogy az emberi szervezetben egyetlen mechanizmus hibás működése, hatással van az egész szervezetre. A

helytelen hangképzésben, szervezetünk teljes pszicho-fizikai egysége, szükségszerűen légzésünk és testtartásunk is szerepet játszik.

SUTTOGÓ „AH” (DVD 7.)

„Ez nem légzés: csak emelgeted és összerogyasztod a mellkasodat.”

/F. M. Alexander/

Alapelve szerint tehát, a hangképzés alapja a helyes önhasználat kifejtése. Helytelen önhasználat esetén, a légzés is elégtelen. A helyes légzés a helyes testhasználaton keresztül születik meg. Ezért az első lépés az önhasználat fejlesztése. Javaslat az elmélet gyakorlati megoldására a suttogó (whispered) hangképzés, mivel a hanghasználatnak a mindennapi életben ritkán előforduló formája, és így csak ritkán kapcsolódik a hangképzésben beidegződött rossz pszicho-fizikai megszokásokhoz

A suttogó „ah” gyakorlása terheli legkevésbé figyelmünket, a változtatásra szoruló tevékenységeinkbe rögzült helytelen megszokások és a hangképzésbeli rossz beidegződések levetkőzése során, mivel a megfelelő kilégzéssel önmagától születik meg. A gyakorlat végrehajtása nem a helyes artikulációra, és nem a helyes légzésre irányul, hanem elsősorban a test megfelelő mozgáskoordinációjára és a helyes irányok betartására.

A suttogó „ah” helyes kilégzéséhez elsőként, a helyes testtartáshoz szükséges helyes irányokat kell engednünk, hogy felsőtestünk megfelelő egyensúlyba kerüljön /majomállás/, ezzel egy időben pedig, vállunk és csípőnk kellő mértékben nyitottá váljon. Csak a szabadon mozduló nyaki csigolyák engedik hangképző szerveink szabad használatát. Belélegzünk. Megérezzük, hogy állkapcsunk ellazul,

miközben az állkapocsban megszületik egy könnyedén előre mutató irány gondolata annak megelőzésére, hogy izületei elkerüljék a koponyába befelé és hátra felé zuhanást, így előzve meg a gégeire ható nyomás létre jöttét. Ekkor enyhén megnyílik ajkunk és szánkat, nyelvünk laza előre irányuló gondolatának kíséretében - nehogy a nyelv összehúzódva hátra essen – kinyitjuk. A nagy kapacitású, mély légzés, jó közérzetet ad, ezért jól esik mosolyogni.

A mosoly megnyitja az orrlyukat, az arc üreget és megemeli a lágy szájpadlást. Szabadon kiengedjük a levegőt tüdönkből, a kiáramló levegő megrezegteti a hangszalagot, az „ah” szócskára már elég csak gondolnunk és hangképző szerveink elvégzik a helyes artikuláció tevékenységét.

A suttogó „ah” gyakorlása az első időkben természetes módon a célhódító magatartás veszélyeit rejti magában. Ez azt jelenti, hogy a feladatot végre akarjuk hajtani, ahelyett, hogy megfigyelnénk velünk született ösztönös adottságunkat, e komplex cselekvéssor, a rangsor szerinti sokszoros irányok megadásának képességére, és megengednénk, hogy az irányok önmaguktól megszülessenek. Nem kell „csinálni” semmit. Engedni kell, hogy a megfelelő gondolattal megszülessen a megfelelően helyes légzés gesztusa.

ÉRZETEK, ÉRZÉSEK (DVD 8.)

„Most éri el azt a stádiumot, amikor valami történik. Ez előtt abban a szakaszban volt, amikor a dolgok elkezdtek történni, és ő élvezte, hogy ezt érzi. Most ezen túljutott és azt hiszi, nem történik semmi.” /F. M. Alexander/

A gégében uralkodó feszültség erőltetett torokhangot eredményez. Ebben az esetben, álló helyzetben jellemző a térdek beesett, egymásra néző tartása, melynek következtében a térdeket záró izomfeszültség, a helytelen tartásból következően egyensúly eltolódást okoz. A csípő zárttá válik, a mellkas a gyomorra esik, beszűkül a mellővi szakasz. A mellkast mozgató izmok alig aktiválódnak. A légzés gyenge, a tüdő minimális mennyiségű levegőt vesz fel, minek következtében a hangszalag működtetésére szolgáló levegőoszlop alig telítődik energiával. Ez az állapot gyakran színtelen, monoton beszédstílust okoz.

Az erőltetett egyenes testtartás is számtalan hibához vezet. Ilyenkor a mellkas felső része és a váll megemelkedik, hátra felé húzódik. A gerincoszlop hátra feszítése következtében, a hát veszít szélességéből és hosszúságából. A tüdőt ekkor az ellenkező irányból éri nyomás, mely ismét megakadályozza a nagyobb mennyiségű levegőfelvételt. A hang élessé, metszővé válik, nem rezonál. A tüdő kapacitása hosszú mondatok könnyed, helyesen tagolt ejtésére nem megfelelő.

Ezen szemmel látható hibák mindegyikéhez valamilyen érzet fűződik. Szorul a torkunk, kapkodjuk a levegőt vagy, hangmagasságunkat vagyunk képtelenek kontroll alatt tartani. Valójában pszichológiai változások sorozatát éljük át. Míg izmainkban feszültség uralkodik, mozgásunk nem lehet kellő mértékben szabad és jól irányított, így nem enged teret a szabad cselekvésnek. A kör bezárul, mert a kifejezésre szánt gondolatot valamilyen oda nem illő érzet terheli, mely megakadályoz minket a kívánt gesztus kifejezésében.

Az ösztönösen vezérelt apró izommozgásokat nem szoktuk jelentős méretű eseményként értékelni, sokszor észre sem vesszük azokat. Mivel azonban jelentős mértékű elváltozásokat hozhatnak létre, kitartó türelemmel kell megtanulnunk annak módját, hogy miként tudunk gondot

fordítani megfigyelésükre. Az érzetek minden esetben egyéniek, azonban bizonyos általános minták felmerülnek. Az azonban bizonyos, hogy a hangképzés során előforduló váratlan események, melyeket a helyes gégeállásnak és levegővételnek eredményeként gazdagon rezonáló hang eredményez, meglepő és ijesztő reakciókat szülnek. „Ez nem én vagyok” – szokott elhangzani ilyenkor. Valóban. A hangot belső és külső hallásunknak megfelelően másképpen érzékeljük. A legtisztábban csengő hangot belső hallásunk zörejnek fogja fel. A gégében megszülető testes hang érzete, egyúttal új megnyilvánulásforma érzete.

A mindennapi életben hangi adottságainknak csupán töredékét használjuk, egyéniségünk kialakult, megszokott formájának megfelelően, melyek egyéni vonásaink, személyiségünk meghitten közeli, intim jegyei. Nem ismerünk önmagunkra, és nehezen fogadjuk el a gondolatot, hogy az a „másik”, aki minden fáradtság nélkül ilyen szabadon és messzire hangzóan szólalt meg, az is mi vagyunk. Ezek után a kérdés már csupán az, hogy hogyan fogadjuk el azt az élményt, hogy semmit sem kell „csinálnunk” ahhoz, hogy szervezetünk szabadon legyen képes működtetni a hangképzés mechanizmusát.

Ha mindezen túltettük magunkat, akadályá válhat a túlfeszített, görcsös figyelem és aggodalom annak érdekében, hogy az első felismeréssel járó eufória, a teljesség élménye megismétlődjön, és megérezzük a helyes utat, melyen elindulva saját hangi adottságainkat és képességeinket tovább fejleszthetjük.

A VÁLTOZÁSRÓL

„Amikor eljön az idő, hogy megbízhatsz az érzéseidben, már nem akarod majd ezeket használni.”/F. M. Alexander/

Az Alexander technika tanár keze gyöngéd érintésével vezeti rá tanítványát a foglalkozások során születő új, ezért még szokatlan helyes érzékszervi érzékelésre és az ezzel együtt járó változások elfogadására. A fizikai változások azonban szükségszerűen egyfajta új gondolkodásmód és az ebből következő új életvitel kialakításának igényével járnak együtt.

A növendékek fizikuma szemmel láthatóan megváltozik, gerincük megnyúlik és hajlékonyabbá válik, járásuk ruganyos és lendületes lesz, úgy érzik megnöttek, könnyebben mozognak, jobban alszanak, türelmesebbek és munkabírásuk is nagyobb. A foglalkozásokon egyre előre haladva, az izomzat egyre mélyebb rétegeit érintve felszabadulnak a nyak és a váll izületei, megszűnik a hát és a mellkas görcsös izomfeszültsége, ekkor a növendék valóban mintha néhány centimétert nőne. Valójában azonban csupán visszanyeri saját eredeti magasságát.

A felszabadultság érzete a testben, hosszú időn át elfojtott, mélyen elnyomott érzelmeket szabadíthat fel. Felszínre kerülhetnek régen hordozott, rejtett feszültségek. Ez természetes folyamat. A válságos érzelmi állapot megszűnik. A megszokott, merev gondolkodási mintáktól való megszabadulás, mélységes béke és végtelen belső szabadság érzetével párosul. Peter Brook erről így ír: „Minél tisztább állapotban van belső világunk, annál világosabban látunk. A szervezetet percről percre tájékoztató és egységben tartó csendes figyelem az a tulajdonság, ami értelmet ad minden választásnak és minden cselekedetnek.” (JEGYZET 25.)

A VIDEÓANYAGHOZ (DVD 9.)

Magyari Beck Anna javaslatára és lelkes támogatásával módomban állt egy éven át figyelemmel kísérni négy színésznőnek a testtudatosságban elért fejlődését a technika elsajátítása során. Köszönettel tartozom mindannyiuknak, mert megengedték, hogy erről az időszakról amatőr felvételt készíthessek. (A hanghibákért elnézést kérek.) A növendékek a Színművészeti Egyetemen, a 2004-2005-ös tanévben Kerényi Imre végzős musical-operett osztályának hallgatói voltak. Ma már az ország különböző városaiban működő színházakban társulati tagok. Balogh Anna, Holecskó Orsolya, Nádas Veronika és Szegő Adrienn egy éven keresztül heti rendszerességgel részesültek oktatásban Magyari Beck Anna stúdiójában. Nagy eséllyel válhatnak a jövő új Alexander technika tanáraivá.

Szándékom a videó felvételek segítségével, melyeket az egyes fejezetek végén 1-től 9-ig számozva jelzek, és melyek a mellékelt DVD lemezen tekinthetők meg, a gyakorlati munka bemutatása és az egyes növendékek fejlődésének nyomon követése a technika gyakorlatban történő elsajátítása során. Nem mindenhol látható tökéletes megvalósítás, azonban megfigyelhető a tanulás folyamata, és eredménye. Az órák asztalon történő munkával kezdődnek, melynek célja a test izmaiban a helyes izomtónus kialakítása és az ízületek szabad és nyitott irányainak felvétele. A továbbiakban szék használatával, a testtartások tovább fejlesztése, az ülés és állás folyamatos gyakorlása során, majd az új egyensúly érzet megengedése járás közben. *Az egyre fejlődő tudatos használatban megszületnek a helyes belső és külső irányok. A növendék már nem csupán saját testrészeinek mozgását, de testének térbeli helyzetét is helyesebben érzékeli, s végül képessé válik az őt körülvevő tárgyak használatakor is új irányok felvételére. A testtudatosság újra*

tanulásának valamennyi mozzanata a helyes és tudatos légzés megengedését szolgálja a már leírt módon.

Végül meg kell jegyeznem, hogy a magánórákat, akár csekély számban hasznosabbnak tartom a csoportos foglalkozásoknál, melyek az utóbbi évtizedekben váltak divatossá, és eredményei kétségtelenül elvitathatatlanok. A testtartás, a járás, a beszéd modorosságai valamennyi embert egyénileg jellemeznek. A megértés és tanulás folyamata is mindenkinél más tempóban történik és más jellegű, például erősen vizuális vagy auditív. Van, aki szívesebben hallgat megérzéseire, míg mások a gyakorlati alkalmazás előtt mindent meg akarnak érteni.

„Szívműködésükben, légzésükben is különböznek az emberek egymástól, mégis minden egészséges ember szíve hozzávetőleg 72-t üt percenként, és tüdeje mintegy 18-szor tágul ki, és húzódik össze. Ahogy aztán a központokban „fölfelé” haladunk, az agykéreg felé, úgy válik egyre egyénibbé a központok működése. Az elemi mozgás – egy izom összehúzódása – még minden embernél közel azonos módon játszódik le; de a mozgások összerendezése már a személyiségre jellemző...”
(JEGYZET 26.)

UTÓSZÓ

Az Alexander technika gyakorlása lehetővé teszi, az ember mélyebb idegrendszeri központjaiban hasonló belső, ösztönös erők jól irányított hasznosításának, és a minden egyes emberre külön-külön jellemző személyiség szellemi és fizikai energiája tudatos használatának egyesítését. Segít a színésznek önmaga megismerésében, a szerepén történő eredményes munkálkodásban, és „a jótevő kis istenség”, a helyes légzés tudatos használatában.

Zeami mester szerint, a színészi képzés és munka egyik legfőbb szempontja az, hogy a nő színész fejlődése ne záruljon le a hagyomány elsajátításával. A testi és lelki fejlődés végtelen – színészi képességeit és személyiségét egyaránt fejlesztő – önnevelő folyamat. A helyes testtartás egészséges pszicho-fizikai feltételek mellett jó irányban fejlődik, hozzáértő mesterek segítségével pedig, majdnem tökéletessé fejleszthető.

Míg a múlt század elején az ausztrál származású Alexander, az emberi lénynek, mint pszicho-fizikai egésznek tudatos önhasználata fontosságáról szólt, az orosz mester Sztanyiszlavszkij a pszichotechnikát, tanítványa Mihail Csehov, a pszichológiai gesztus működtetésének mechanizmusát elemezte. 1968-ban Peter Brook, Párizsban tartott meghallgatást, melynek során készülő Shakespeare „A vihar” című előadásához keresett szereplőket. Ariel – kiáltott fel lelkesen, meglátva az évezredes hagyományokat őrző nő színész Yoshi Oida játékát. Az eseményről később ezt írta följegyzéseiben: „Amikor fölállt, teste különlegesen könnyűnek látszott. A számunkra általában ismerős energiaforrásoktól nagyon különböző forrásból kapott impulzusok emelték térdét és karját fölfelé, mintha könnyedén kopogtatni készülne az égbolton. Egy addig ismeretlen madár kelt szárnyra a szemünk előtt, hátborzongatóan ritmikus kiáltásokat hallatott, majd lebegett a nyugalom pillanataiban, mintha japán tusrajz lenne... A nő színházban kapott szigorú képzés megtanította a természetfölötti dolgok szókinsére.” (JEGYZET 27.)

JEGYZET

A jegyzet tartalmazza a szöveg sorrendjében az idézett forrásművekből származó bibliográfiai adatokat, és néhány szükséges megjegyzést a dolgozatban idézett személyekkel kapcsolatos adatokból.

- Jegyzet 1. Peter Brook: Időfonalak. Modern könyvtár 234 Európa Kiadó /Nincs dátum./ 210. oldal
- Jegyzet 2. A százéves színésziskola; Írások és képek múltból és jelenről. Magvető könyvkiadó Budapest 1964. 44. oldal
- Jegyzet 3. Evans /J. A./: F. M. Alexander, A Family History. Published by Phillimore and Co. Ltd. Shopwyke Manor Barn, Chichester, West Sussex; 2001./saját fordítás/ 121. oldal
- Jegyzet 4 F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. Victor Gollancz Ltd. London, 1992. /Simóné Avarossy Éva fordítása/ 52. oldal
- Jegyzet 5. Patrick McDonald: The Alexander Technique as I See It. Published by Rahunal Books, 19 Nevill House, 1 Eaton Place, Brighton BN2 1 EJ G.B. 1989. /Wagner Péter kéziratos fordítása/ 5. oldal.
- Jegyzet 6. F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. Victor Gollancz Ltd. London 1992. /Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása/ 19. oldal.
- Jegyzet 7. Pedro de Alcantara: The Alexander Technique; A Skill for Life. First published in 1999. by The Crowood Press Ltd. Ramsbury /saját fordítás/ 8. oldal
- Jegyzet 8. F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. Victor Gollancz Ltd, London 1992. /Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása/ 5. oldal.
- Jegyzet 9. K. Sz. Sztanyiszlavszkij: Egy színész felkészül. E. R. Hapgood autorizált fordításából magyarra átdolgozta: Hegedűs Tibor; Athenaeum, 1946. 31. oldal
- Jegyzet 10.K. Sz. Sztanyiszlavszkij: Egy színész felkészül 113. oldal
- Jegyzet 11.K. Sz. Sztanyiszlavszkij: Egy színész felkészül 111. oldal
- Jegyzet 12.K. Sz. Sztanyiszlavszkij: Egy színész felkészül 111. oldal
- Jegyzet 13.F. P. Jones: Freedom to Change; The Development and Science of the Alexander Technique; First published in 1976. as Body Awareness in Action by Schocken Books, New York. Reprinted 2003. Mouritz Ltd. U.K./saját fordítás/ 52. oldal

- Jegyzet 14. F. M. Alexander: Önmagunk használatáról. Stúdió Alexander Bt. 2000. 21. oldal
- Jegyzet 15. F. P. Jones: Freedom to Change; The Development and Science of the Alexander Technique; First published in 1976. as Body Awareness in Action by Schocken Books, New York. Reprinted 2003. Mouritz Ltd. U.K./saját fordítás/ 56. oldal
- Jegyzet 16. Pléh Csaba: A lélektan története Osiris Kiadó 2000. 348. oldal
- Jegyzet 17. Pléh Csaba: A lélektan története Osiris Kiadó 2000. 349. oldal
- Jegyzet 18. Vekerdy Tamás: A színész hatás eszközei Zeami mester művei szerint; lélektani elemzés; Harmadik bővített kiadás, Ursa Minor könyvek, 1999. 46-47. oldal
- Jegyzet 19. Aldous Huxley: Az észlelés kapui Internet hozzáférés 39-40. oldal
- Jegyzet 20. F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. London, Victor Gollancz Ltd. 1992. /Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása/ 8. oldal
- Jegyzet 21. Vekerdy Tamás: A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint; Lélektani elemzés; Harmadik javított és bővített kiadás; Ursa Minor könyvek, 1999. 139-140. oldal
- Jegyzet 22. Mihail Csehov: A színészhez; A színjátszás technikájáról. Polgár Kiadó, Budapest, 1997. 81. oldal F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. London, Victor Gollancz Ltd. 1992. Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása. 119. oldal
- Jegyzet 23. F. M. Alexander: The Constructive Conscious Control of the Individual. London, Victor Gollancz Ltd. 1992. /Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása./ 119. oldal
- Jegyzet 24. Vekerdy Tamás: A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint; Lélektani elemzés; Harmadik javított és bővített kiadás; Ursa Minor könyvek, 1999. 137. oldal
- Jegyzet 25. Peter Brook: Időfonalak. Európa Könyvkiadó, 1999. 216. oldal
- Jegyzet 26. Vekerdy Tamás: A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint; Lélektani elemzés; Harmadik javított és bővített kiadás; Ursa Minor könyvek 1999. 139. oldal.
- Jegyzet 27. Peter Brook: Időfonalak. Európa Könyvkiadó, 1999. 244. oldal

IRODALOMJEGYZÉK

1. Abrahams /Peter/: Az emberi test atlasza; Teljes áttekintés testünk működéséről; Kiadja a GABO Könyvkiadó; Fordította: Dr. Pécsi Tibor 2002.
2. Alcantara /Pedro de/: The Alexander Technique: A Skill for Life. First published in 1999. by the Crowood Press Ltd. Ramsbury, Marlborough Wiltshire SN8 2HR
3. Alexander /F. M./: The Constructive Conscious of the Individual London, Victor Gollancz Ltd, 1992. /Simóné Avarossy Éva kéziratos fordítása./
4. Alexander /F. M./: Önmagunk használatáról. Stúdió Alexander Bt. 2000.
5. A százéves színésziskola; Írások és képek múltból és jelenről. Magvető könyvkiadó Bp. 1964.
6. Benesch /Hellmut/: Pszichológiai Atlasz; 208 színes oldal, 2138 tárgyszó; Atheneum Kiadó Kft., 1999. /Második kiadás/
7. Bódy János /szerk./: A mozművészet rendszere és a színészi munka. Fischhof Henrik Könyvnyomdája Kíspeszt, 1929.
8. Birkenbihl /Vera F./: Testbeszéd. Trivium Kiadó, 2001.
9. Brennan /Richard/: Az Alexander módszer alapjai. Édesvíz Kiadó, 2001.
10. Brook /Peter/: Az üres tér. Modern könyvtár 234 Európa Könyvkiadó, /Nincs dátum./
11. Brook /Peter/: Időfonalak. Európa Könyvkiadó, 1999.
12. Cohen /Robert/: A színészi mesterség alapjai. Jelenkor Kiadó, 1998.
13. Cole /Jonathan/: About Face. A Bradford Book the MIT Press Massachusetts, 1998.

14. Csányi Vilmos: Az emberi természet. Vince Kiadó Kft. 2003.
15. Csányi Vilmos: Kis Etológia. Kossuth Kiadó, 2002.
16. Csehov /Mihail/: A színészhez. Polgár Kiadó, 1997.
17. Dr. Daray Lajos Mihály: Filozófiatörténet. /Tankönyv./ Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár, 2003.
18. Diderot /Denis/: Válogatott filozófiai művei. Akadémia Kiadó, 1951.
19. Donald /Merlin/: Az emberi gondolkodás eredete. Osiris Kiadó, 2001.
20. Dr. Donáth Tibor: Anatómiai atlasz; Medicina Könyvkiadó Rt. 1999. /7. változatlan kiadás/
21. Dr. Donáth Tibor: Anatómia-Élettan; Medicina Könyvkiadó Rt. 1999. /6. változatlan kiadás/
22. Evans /J.A./: Frederick Matthias Alexander: A Family History; Published by Phillimore and Co. Ltd. Shopwyke Manor Barn, Chichester, West Sussex 2001.
23. Fisher Sándor: Beszédtechnika. Művelt Nép Tudományos és Ismeretterjesztő Kiadó, 1955.
24. Fröhlich /W. D./: Pszichológiai szótár. Sringer Hungarica Kiadó Kft. 1996.
25. Gabnai Katalin: Drámajátékok, bevezetés a drámapedagógiába. Helikon Kiadó, 1999.
26. Grennel /Gerard/: Directed Activities. First published May 2002. Mouritz.
27. Hankiss Elemér: Az emberi kaland. Helikon Kiadó, 2002.
28. Hevesi Sándor: A drámaírás iskolája. Gondolat, 1961.
29. Hevesi Sándor: Az előadás, a színjátszás, a rendezés művészete. Gondolat, 1965.
30. Hont Ferenc: A cselekvés művészete. Gondolat, 1972.

31. Dr. Horváth László: Funkcionális Anatómia; Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. Budapest, 1998.
32. Huxley /Aldous/: Az észlelés kapui 1954. Copirght, 1963. /Internet/
33. Huxley /Aldous/: A kultúra és az egyén. Eredeti megjelenés: Playboy magazin, 1963. /Internet/
34. Jones /Ernest/: Sigmund Freud élete és munkássága. Európa Könyvkiadó, 1983.
35. Jones /F. P./ : Freedom to Change, the Development and Science of the Alexader Technique /First published in 1976. as Body Awareness in Action. By Schocken Books, New York. Reprinted 2003. Mouritz Ltd. U.K./
36. Karcsa Kulcsár István: Jouvét. Gondolat Könyvkiadó, 1974.
37. Lorenz /Konrad/: Ember voltunk hanyatlása. Cartafilus Kiadó, 1996.
38. Magyar Beck Anna: A türelem gyógyító művészete. Budapest, 1993.
39. Maisel /Edward/: The Alexander Technique. The Essential Wtraiting of F. M. Alexander. Notes of Instruction. Copyright 1969. 1986. /Pető Judit Kéziratos fordítása, 1998./
40. Máté Lajos: Rendezésemélet. Múzsák Közművelődési Kiadó, /Nincs dátum./
41. McCallion /Michael/: The Voice Book; faber and faber, London, Boston
42. Montágh Imre: Tiszta beszéd. Múzsák Közművelődési Kiadó, /Nincs dátum./
43. McDonald /Patrick/: As I See It. /Wagner Péter kéziratos fordítása./
44. Nagy Adorján: A beszédtechnika vezérfonala. Kiadja a Magyar Színészek Szabad Szakszervezete, 1947.
45. Nánay István /összeállításában/: A színésznevelés breviáriuma.

Múzsák Közműve-lődési Kiadó, /Nincs dátum./

46. Pléh Csaba: A lélektan története. Osiris Kiadó, 2000.
47. Pléh Csaba, Csányi Vilmos, Bereckei Tamás /szerk./: Lélek és evolúció. Osiris Kiadó, 2001.
48. Popper Péter: Színes pokol. Saxum Kiadó, 2000.
49. Pukánszky Béla – Németh András: Neveléstörténet. Nemzeti Tankönyvkiadó 7. kiadás, 1999
50. Ruszt József: Színészdramaturgia és színészmesterség. Népművelési propaganda Iroda, 1969.
51. Szac /Natalia/: Életem novellái. Gondolat, 1978.
52. Sztanyiszlavszkij /K. Sz./: Egy Színész felkészül. Atheneum, 1946.
53. Sztanyiszlavszkij /K. Sz./: Életem a művésztben. Gondolat, 1967.
54. Irene Tasker: Connecting Links; The Sheildrake Press London, 1978.
55. Tomasello /Michael/: Gondolkodás és kultúra. Osiris Kiadó, 2002.
56. Varga Csaba: A kökör élő nyelve. Fríg Kiadó, 2003.
57. Zolnay Vilmos: A művészetek eredete. Holnap Kiadó, 2001.
58. Vekerdy Tamás: A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint. 3. javított és bővített kiadás. Ursa Minor Könyvek, 1999.
59. Vekerdy Tamás: Az iskola betegít? Saxum Kiadó, 2004.
60. Vekerdy Tamás: Gyerekek, Óvodák, iskolák. Saxum Kiadó, 2001.
61. Vekerdy Tamás: Lélek – Jelenlét. Ursa Minor Könyvek, 2001.

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

1974-ben a budapesti Pinceszínház amatőr színjátszó társulatában kezdtem el színészmesterség tanulni. Mezei Éva és Keleti István voltak a mestereim. A Színház- és Filmművészeti Főiskola színész tanszakára háromszor felvételiztem.

1976-ban felvételt nyertem. Kerényi Imre osztályvezető tanár valamint Huszti Péter, Major Tamás, Gosztonyi János, Simon Zsuzsa és Versényi Ida és Fisher Sándor növendéke lettem.

1980-ban okleveles színművészként diplomáztam.

1980-tól a Miskolci Nemzeti Színház társulatának tagja voltam, ahol Tóth Manciként debütáltam Szép Ernő: Lila ákác című színművében. Miskolcon számtalan szép feladat várt még rám, például Stázi Kálmán Imre: Csárdáskirálynő című operettjében, Wedekind Luluja vagy Shakespeare Júliája. A Lear királyban pedig Cordeliát és a Bolondot játszottam. Közben televíziójátékokban és filmszerepekben forgattam.

1981-ben a „Tegnapelőtt” című filmben nyújtott játékomért a legjobb női alakításért járó díjban részesítettek.

1984-ban Jászai Mari-díjat kaptam.

1984-től 1987-ig a kaposvári Csíky Gergely Színház társulatához szerződtem. Itt többek között Csehov: Cseresznyés kert című művének főszereplőnőjét Ranyevszkajat, a Pán Péter című mesejáték Vandáját és Bulgakov: Mester és Margarita című művének Margaritáját játszottam el.

1987-ben a budapesti Vígszínház szerződtem, melynek jelenleg is tagja vagyok. Ebben a színházban is emlékezetes előadásokban játszhattam. Például, ugyanebben az évben Zerkovitz-Szilágy: Csókos asszony című operettjében Rica-Macaként Emerton díjat - ez a Magyar Rádió zenei díja – kaptam, több százszor játszottam Sünit a „Padlás” című musicalban és Anitát a West Side storyban. De voltam Helena Osborne „Dühöngő ifjúság” című drámájában és Antigone és Phaedra.

1994-ben HBO díjat kaptam az „Esti Kornél” valamint a „Törvénytelen” című filmekben nyújtott alakításomért.

1998-ban Érdemes művész lettem.

1999-ben elkészítettem Esterházy Péter: Egy nő című regényének dramatizált változatát, melyet több évadon keresztül játszottunk a Vígszínházban és az ország más színházaiban is. Jelenleg többek között. Toinettet játszom Moliére a Képzelt beteg című vígjátékában és Bizonyosnét Szép Ernő: Lila ákác című színművében. Eddig közel száz szerepet játszottam el.

2002-től 2005-ig tanítottam a budapesti Színház- és Filmművészeti egyetemen, ahol több vizsgaelőadást rendeztem. Többek között Terence McNally: Mesterkurzus című darabját.

PROFESSIONAL CV

1974 – I started to study acting at the amateur company of Pinceszínház.

My teachers were: Mezei Éva and Keleti István. I had three attempts to pass the entrance exam to the College of Drama and Film.

1976 – I was admitted to the College of Drama and Film. I studied in Kerényi Imre's class, with tutors like: Huszti Péter, Major Tamás, Gosztonyi János, Simon Zsuzsa and Versényi Ida and Fisher Sándor

1980 – I got a degree in Acting Arts.

1980 – I became the member of the National Theatre in Miskolc, where I had my debut as Tóth Mancsi in Szép Ernő's Lila ákác. In Miskolc I had the opportunity to play some wonderful roles, like Stázi in Kálmán Imre's operetta, the Csárdáskirálynő, Wedekind's Lulu or Juliet in Shakespeare's Romeo and Juliet.

1981 – I received the award for best actress for the role I played in the film 'Tegnapelőtt'.

1984 – I received the Jászai Mari award.

1984 – 1987 I got contract in the Csíky Gergely Theatre in Kaposvár. Here, among many others, I played the leading role of Ranyevszkaja in Chekhov's The Cherry Orchard, Wendy from Peter Pan and Margareta in Bulgakov's Master and Margareta.

Since 1987 I have been the member of Vígszínház, where I had the possibility for taking part in memorable performances. In 1987, for example I got the musical award of the Hungarian Radio, the Emerton for the role of Rica-Maca I played in Csókos asszony, the operetta by Zerkovitz-Szilágyi. Several hundred times I played Süni in the musical Padlás and Anita in the West Side Story. I also

played Helena in Osborne's Look Back in Anger, and I was also Antigone and Phaedra.

1994 – I got the HBO award for the roles I played in the films „Esti Kornél” and ”Törvénytelen”

1998 – I became Érdemes művész.

1999 – I created the dramatized version of Egy nő, the novel by Esterházy Péter, which I played during several seasons in Vígszínház and in other theatres across the country. Presently, I play Toinettet in Moliere's comedy, the Képzelt beteg and Bizonyosné in Szép Ernő's Lila ákác. So far I have played about a hundred different roles.

Between 2002 and 2005 I taught at the University of Drama and Film, where I directed several end-of-course performances, among many others Terence McNally's play the Masterclass.

ÖSSZEGZÉS

Az Alexander technika elméleti része akkor kezdett el oly mértékben, érdekelni, hogy tapasztalataimat és velük kapcsolatos gondolataimat leírjam, amikor a gyakorlatban csupán néhány óra után szellemileg és fizikailag hatalmas változást éreztem önmagamon. Természetesen pozitív értelemben. Ekkor kezdett el foglalkoztatni a kérdés, vajon milyen gondolatmenet alapján fejlesztette a technikát Alexander idáig. Melyek azok a számomra merőben új és ismeretlen gondolatok, melyeket felidézve saját testem használatában, a légzésemet is beleértve ilyen gyökeres változást idézhetek elő.

Talán egyetlen példát megemlítenék.

Az Alexander technikával kapcsolatos huszadik század végi

kutatások közül az egyik számomra legmeglepőbb felfedezés dr. Garlick fiziológusé. Kísérletei eredményeképpen érdekes felfedezésről számolt be. Ez a következő: A felsőtest sima izmainak nagy részét a lábon végződő szenzoros (érzékelő) idegek aktiválják. A simaizom nem fáradékony izom! Ezek az idegvégződések nyomásra érzékenyek. Minél nagyobb súly nehezedik lábunkra, annál erőteljesebben működnek a felsőtest simaizmai, ezzel segítve meg, hogy erőfeszítés nélkül egyenesen tudjuk tartani felsőtestünket.

Ilyen simaizom például a szőrszálakat felállító izom. Helytelen lábtartás esetén, amikor állás közben semmilyen vagy ellenkezőleg túl nagy súly nehezedik a sarokra vagy a lábujjakra, ezeket a szenzoros végződéseket nem érik megfelelő ingerek, így csak kevésbé vagy egyáltalán nem aktiválják azokat a simaizmokat, amelyek automatikusan egyenesen tartanak bennünket. Mi történik ekkor? Szerepüket a vázizomzat használatával kezdjük helyettesíteni. A vázizom azonban fáradékony izom, ezért azután egyre nagyobb erőfeszítésbe kerül egyenesen tartanunk gerincünket, míg végül görnyedtté, púpossá válunk.

Dolgozatomban elsősorban a művészi fokú beszéd képzésének technikai problémáival kapcsolatos kérdéseket vetek fel, ezen belül pedig első és legfontosabb kérdésként a légzéssel, mint az emberi szervezet természetes fiziológiai folyamatával foglalkozom. Mindemellett a figyelem felkeltése érdekében igyekeztem ezt a néhol túl száraz és tudományos témát érdekessé tenni, mert szándékom a figyelem felkeltése volt. Hiszen a színésznek koránt sem az a feladata, hogy a témába tudományosan beleássa magát, sokkal inkább az, hogy megismerje s végül saját belátása szerint, használja is azt.

Tiszteletben tartva a nagy elődöket meg kell jegyeznem, hogy írásaikban valamennyien kisebb vagy nagyobb mértékben, de minden esetben a megszokott régi felfogás szerint foglalkoznak a helyes légzés

témakörével. Az elmúlt közel százötven évben például Egressy Gábor és Paulay Ede elsőként foglalták írásba a színészi mesterség alapjait. Természetesen foglalkoztak a beszédoktatás és a légzés témakörével is, Nagy Adorján „ A beszédtechnika vezérfonala ” című könyve az 1940-es években jelent meg. Kortársaink Fisher Sándor és Montágh Imre műveit pedig mind a mai napig használjuk a beszédoktatásban.

Azonban miközben természetesen valamennyien fontosnak tartván a problémát részletesen elemzik a légzéstechnika kérdéskörét, egyikük sem ragadja meg e témát oly mértékben mélyen és a mai értelemben is modern és haladó felfogás szerint, mint ahogyan F. M. Alexander tette ezt. Meg kell jegyezni, hogy magam sem értem a téma teljes elemzésének végére. Egyrészt azért, mert a technika gyakorlása közben az alapvető problémákon túl, ez alatt a például a helytelen testtartást értem, mindenkinél más-más egyedi kérdések merülnek föl. Másrészt minél szélesebb körben foglalkoztam mind színészpédagógiai mind más tudományos, például pszichológiai vagy akár politikai kérdésekkel, munkám annál terjedelmesebbé vált.

A légzés természetes fiziológiai folyamat, melynek periodikáját az idegrendszer légzőközpontjai szabályozzák. A félelem, az ijedtség a sírás vagy nevetésben megmutatkozó öröm azonban különböző változásokat idéznek elő megváltoztatva a légzés normális ritmusát. A légzés folyamatát mindemellett akaratlagosan is befolyásolhatjuk. Tehát miközben a légzés élettanilag automatikus cselekvés, ugyanakkor a hangadásnak és a beszédnek megfelelően akaratlagosan is irányítható. Alexander merőben új és modern alapvetése az, hogy a két funkció egymással szorosan összefüggő fiziológiai folyamatát lépésről lépésre elemezve kizárja az akaratlagos elem fizikai cselekvések formájában történő irányítását, és a tudatos irányítás gondolati úton történő vezérelését helyezi előtérbe.

Véleménye szerint nincs más dolgunk, mint szabadon megengedni saját szervezetünknek, hogy bármilyen lelki- vagy fizikai állapotban a legtermészetesebb módon végezhesse a ki- és belégzés elsődlegesen élettani folyamatát. Ellenkező esetben akaratlanul ugyan, de mi magunk befolyásolhatjuk más élettani folyamatok (pl. emésztés, vérkeringés) természetes működését ezzel további problémákat okozva saját magunknak. Elmélete ezen a ponton különbözik minden más eddigi elmélettől. Szabadon megengedni és a megosztott figyelem segítségével könnyedén kontroll alatt tartani minden apró a légzéssel összefüggő élettani jelenséget és változást, és tudatos tevékenység irányítása alá helyezni azt. Erre a gondolatmenetre alapozta munkásságát

Kitartó és nem is túl hosszú gyakorlással elérhető, hogy pusztán a helyes gondolat mintegy megelőzze és megakadályozza, azt hogy a saját megszokott és hibásan beidegződött reflexeink által működtetett cselekvéssor végrehajtásába belekezdjünk. Ha felismerjük a hibás cselekvés megszokott módjait és a végrehajtásához vezető utat, máris nyert ügyünk van, mert bármikor szabadon és könnyedén változtathatunk azon. Amennyiben a fiatal színész elsajátítja ezt a képességet, mesterségbeli tudását biztos alapokra építheti.

SUMMARY

I have been interested in the theoretical part of the Alexander technique, to such an extent as to write about my experience and thoughts concerning it, ever since the time when, after a few hours of *practise*, I began to feel enormous mental and physical changes. Naturally, in the positive sense of the world. It was the point when I began to wonder what way of thinking lead to the improvement of the technique. What are those new and for myself unknown ideas which, had

produced in practice such drastic changes in my body and in my way of breathing as well. Let me give an example.

One of the most astonishing discoveries about the Alexander technique from the end of the 20th century is that one of the physiologist Dr. Garlick. As a result of his experiments he reports about the following interesting discovery: The majority of the unstriped muscles in the upper body are activated by the sensory (perceptive) nerves which have their endings in the feet. The unstriped muscles are not fatigable! These nerve endings are sensitive to pressure. The more weight falls on the feet, the more active the muscles of the upper body become, thus helping us hold the upper body straight without special effort.

Such unstriped muscle is the one, for instance, which is in charge of erecting hair on our body. In case of incorrect feet position, when, while standing, no, or in the opposite case too much weight falls on the heels or toes, these sensory nerves are not activated, so they activate to a lesser or no extent those unstriped muscles which would otherwise automatically hold us straight. What happens then? Their role is gradually being taken by the use of skeletal muscles. Skeletal muscles however are fatigable, therefore it takes more and more effort to hold our spine straight, until, eventually we become round-shouldered and humped.

In my thesis, I primarily raise questions concerning the technical problems of teaching speaking technique for actors, and within this I mainly focus on questions concerning respiration as the natural physiological process of the human organism. Besides, I intended to make this sometimes dry and too scientific topic more interesting, as my aim was mainly to raise attention. Since the actor's job does not involve immersing in scientific issues, but rather getting familiar with them and using them as he thinks best.

With all respect to the great predecessors, I must note that, although to a different extent, all of them deal with the concept of the correct way of breathing according to the old school of thought. In the past 150 years or so Egressy Gábor and Paulay Ede were among the first to lay the foundations of the art of acting. Naturally, they also paid attention to the problem of speech training and breathing technique. Nagy Adorján's work, „A beszédtechnika vezérfonala” was published in the 1940s. The works of our contemporaries (eg. Those ones of *Fisher Sándor* and *Montágh Imre*) are still in use in speech training nowadays as well.

Although all the above mentioned authors are aware of the importance of the problem of correct breathing technique, and consequently they analyse it in detail, none of them discuss the topic in such depth and in such progressive way in the modern sense of the word as well, as it was done by F. M. Alexander. I have to note here, that I, myself have not arrived either at the end of the complete analysis of the topic. On the one hand, it is because, while practising, beyond the basic problems (eg. incorrect body posture), individual ones arise depending on each person. On the other hand, the wider approach I had towards questions of actor's training, or other scientific issues about psychology or even about politics, the lengthier my work became.

Breathing is a natural physiological process, which is controlled by the respiration centres of the nervous system. Nevertheless, fear, scare, crying, or happiness reflected in laughter, can cause changes and alter the normal rhythm of breathing. Besides, the process of breathing can also be influenced intentionally. So, while breathing is an automated biological action, it can also be controlled intentionally according to the needs of giving voices and speaking. Alexander's revolutionally new and modern insight is that, by analysing step by step the closely interwoven

processes of the two functions, he excludes the control of the conscious part through physical actions, and places the conscious control through mental actions in the foreground.

According to him, we do not have to do anything but let our body do the primarily physiological process of in- and exhaling in the most natural way regardless of the mental or physical state we are in. Otherwise, though unwillingly, we can influence the natural way of physiological processes (eg. digestion, circulation), causing further problems for ourselves. His theory at this point differs from all the previous ones. Allowing them to operate freely, and with the help of divided attention keeping easily in control every tiny biological incident related to breathing, and place them under the control of conscious activity. His life-work was based on this idea.

All this can be achieved with not necessarily long but persistent practice. It is achievable that merely the right thought prevents the beginning of an activity which is operated by our own customary and badly innervated reflexes. If we recognize the habitual ways of the beginning and the realisation of the incorrect action, we will definitely benefit from it, since we can freely and easily alter it any time. Having mastered this skill, the young actor will be able to build his professional knowledge on firm grounds.