

MAROSVÁSÁRHELYI MŰVÉSZETI EGYETEM

DOKTORI ISKOLA

DOKTORI DOLGOZAT (REZÜMÉ)

Affektív mozgáspedagógia

Témavezető:

Jákfalvi Magdolna, DSc.

Doktorandusz:

Adamovich Ferenc Tamás

2021

„Sztanyiszlavszkij élete utolsó éveiben felfedezte, hogy az érzések rögzítése lehetetlen, mivel azok akarunktól függetlenek. Nem akarunk szeretni, mégis szeretünk, és vice versa. Az érzések függetlenek az akarunktól, tehát lehetetlen tudatosan reprodukálnunk őket, legfeljebb erőszakkal kicsikarhatjuk magunkból a megfelelő érzésfajtát, amit egyébként sok színész megtesz, de ami végső soron nem autentikus.”¹

Kutatásom célja kísérletet tenni egy olyan mozgáspedagógia kialakítására, mely a figyelem irányítására, a testtudatos munkára és a proprioceptív érzetek megfigyelésére épül. A technika segítségével érzelmi állapotot hangolunk elő a színészen vagy a táncosban. Majd ebben az állapotban keletkező proprioceptív érzetek impulzusai mozgásra készítetik a testet. Az így létrehozott kifejezések a mentális folyamatok feszültségétől mentes, természetes mozdulatok lesznek. Mivel a módszer a mozgásra épül és a mentális folyamatok kontrollálására törekszik, ezért az affektív mozgáspedagógia nevet adtam neki. Meghatározó része a *hatha jóga* rendszere, amely a figyelmi képességek fejlesztésében és a proprioceptív érzetek tudatosításában is segít.

Kutatásom tézise, hogy érzelmeink és gondolataink befolyásolják a kifejeződő reakcióinkat. Ezért elkezdtem keresni a lehetőségét annak, miként tudok természetes mozdulatokat létrehozni. Felvetésem szerint ezt úgy érhetjük el, hogy a kívánt cselekvéshez kapcsolódó érzelmi háttérrel a mozgással előhangoljuk a színészen vagy a táncosban, és ebből az állapotból származtatjuk a mozdulatunkat vagy más kifejeződő reakcióinkat.

A felvetésemre a neurológiai tanulmányok és az affektív pszichológia diszciplínái módszeres kutatásán keresztül kerestem a választ. A kutatáshoz emellett markánsan hozzájárultak a meghatározó pszichofizikai tréningek megismeréséből származó tapasztalataim. Miután több mint harminc év táncművészi, színházi, és pedagógusi tapasztalatát kiegészítette az elmúlt hét évben összegyűjtött tudásom és kutatási eredményeim, miközben jógaoktatóként elmélyedhettem a jóga

¹ Jerzy Grotowski: *Színház és Rituálé*, ford. Pályi András, Pozsony, Kalligram Kiadó, 2009. 77.

terminológiájában, úgy érzem, a választ egy rendszer felépítésével adom meg.

Felvetésem szerint a mozgással meg lehet közelíteni egy érzelmi állapot meghatározó fiziológiai tulajdonságait, majd a proprioceptív érzeteinket megfigyelve mozgásra készítjük a testünket. Azért lehetnek e mozdulatok természetesek, mivel nem rakódik rá a különböző érzelmi háttérből, a gondolatainkból és az akaratunkból származó többletfeszültség. Az affektív mozgáspedagógia eljárásához hozzátartozik, hogy a *hatha jóga* gyakorlataival az érzelmek felépítését egy nyugalmi állapotból, a neutrális állapothoz közelítve indítjuk el, hogy minél tisztább érzelmet váltsunk ki. A tréning közben koncentrált állapotban, testtudatos munkával dolgozunk, miközben figyelmünket szinte végig befelé irányítjuk.

Az affektív mozgáspedagógia a hat alapérzelemmel dolgozik, melyek Paul Ekman meghatározása alapján² a meglepődés, a félelem, a düh, az undor, a boldogság és a szomorúság. Kutatásomban a düh érzelmét vizsgálom, mivel nagy belső feszültséggel jár, amely intenzív testérzeteket vált ki, amelyeket így könnyebben lehet érzékelni. A düh érzelmének neve angolul *anger*, amelynek fordításában Pheby Krisztina javaslatát fogadom el, miközben Bányai-Varga haragnak fordítja ezt az érzelmet. A düh a haragra adott válaszok egyik formája, amely intenzívebb érzelmet jelöl. Több gyakorlati munkára lett volna szükségem ahhoz, hogy a többi érzelemmel is foglalkozni tudjak. Az eljárás, amelyet eddig kidolgoztam, mintául szolgál a többi érzelemnél is. Az eljáráshoz kapcsolódó gyakorlatokat kritikusan kell szemlélni, mindig tovább lehet fejleszteni. A kutatás sosem fejeződik be, csak egyre pontosabb lesz a megközelítés. Mivel mindegyik tréningen a düh érzelmével foglalkoztam, miközben bővült az elméleti és a gyakorlati tudásom, így egyre mélyebben vizsgálhattam és közelíthettem meg a gyakorlatokkal.

A dolgozatban az affektív mozgáspedagógia eredményeit megerősítem, miként összehasonlítom Sztanyiszlavszkij rendszerével.

² Paul Ekman: *Leleplezett érzelmek*, ford. Pheby Krisztina, Budapest, Kelly Kiadó, 2011.

Az összehasonlításból kibontakozik, hogy a két rendszer között hasonlóság van abban a tekintetben, hogy a cél a természetes viselkedés kiváltása egy mesterségesen kreált helyzetre építve. Míg Sztanyiszlavszkij nagyrészt az érzelmek felől közelít a természetes kifejezésekhez az emlékek segítségével, addig az affektív mozgáspedagógia ugyanezt a mozdulatokkal teszi meg. A másik lényeges különbség, hogy a cselekvést Sztanyiszlavszkij az átélésben kialakult ihletettségből indítja, az affektív mozgáspedagógia viszont a proprioceptív érzetek segítségével dolgozik. A propriocepció a különböző testrészek és az ízületek helyzetének érzékelése. A két rendszerben vizsgálom a hatha jóga felhasználásának eltérő céljait, és kritikusan szemlélem Sztanyiszlavszkij rendszerében elfoglalt helyét.

Jacques Lecoq módszere volt az első pszichofizikai módszer, amellyel megismerkedtem. Lecoq technikáját két szóval összefoglalhatjuk: felfedezés és alkotás. Módszerének a mozgáselemzéssel és a maszkhatalattal kapcsolatos részével foglalkozom, és felhasználom az affektív mozgáspedagógia rendszerében. A két módszer közös pontja a referenciapont használata, amelyhez viszonyítva kísérletet tesznek a természetes kifejezések létrehozására. Lecoq referenciapontként tekint például a semleges maszkra, az anyagokra, a szavakra és a színekre, amíg az affektív mozgáspedagógia az érzelmeket állítja a középpontba. A két módszer úgy egészítheti ki egymást, hogy a referenciaponttól való eltérést Lecoq legtöbbször kívülről nézve határozza meg, az affektív mozgáspedagógia pedig a belső figyelem segítségével dolgozik. Ezért a két módszerrel hasonló célokat közelíthetünk meg, csak különböző irányokból. Örömmel tölt el, hogy elkészítettem Jacques Lecoq *A költői test* című könyvének nyersfordítását, amellyel a céloom kezdetben Lecoq pedagógiájának mélyebb megértése volt.

Az affektív mozgáspedagógiával és Lecoq technikájának összehangolásával a mozgáspedagógia egy olyan szegmensét szeretném erősíteni, melynek révén a művészek aktuális készségeik és képességeik felhasználásával tudnak egyénre szabottan fejlődni, nem pedig egy előre meghatározott normatívának kell megfelelniük. Emiatt úgy tudunk fejlődést elérni és kibontakoztatni a tehetségek képességeit, hogy nincs

rájuk hatással a versengéshez kapcsolódó stressz és frusztráció. A tréning közben a tanári instrukciók segítségével minden tanítvány önmagát fejleszti a saját képességeinek megfelelően.

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

Kutatási eredményeim bizonyításában nehézséget okoz, hogy a fizikai színházi tréningek eredményei a mozdulatokban vagy a színészi játékban realizálódnak egy szubjektív belső érzeten keresztül, amelyet nehezen lehetséges objektív mérésekkel igazolni. Az affektív pszichológia területén viszont pontos, objektív mérésekkel kell igazolni egy-egy hipotézist ahhoz, hogy a szakmai közösség elfogadja az eredményt. Ezért a hipotézis elméleti vetületét a rendelkezésre álló kísérletek eredményeivel erősítem meg, a gyakorlati részének indoklására pedig a tréning gyakorlati tapasztalatainak leíró vizsgálatával teszek kísérletet.

Kutatásom gyakorlati felvetéseinek hatásait a temesvári Csiky Gergely Állami Magyar Színház társulata, majd a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem másodéves báb és színész szakos hallgatói segítségével fedezhettem fel egyhetes workshop keretén belül. Ezután Budapesten dolgoztam tovább a Tesla Színházban, melynek eredményeit tárgyalom a dolgozatban. Majd harminc órás tréninget tartottam három csoportnak: színészeknek, táncosoknak és civileknek. Vizsgálatom tárgyát képezte, hogy az eltérő foglalkozású résztvevőknél megfigyeljem, hogyan működnek a gyakorlatok. A felvetésem az volt, hogy mindegyik csoportnak más előnyös képességei vannak. A színészeknek jó az arcmimikájuk, a táncosok jól mozognak, a civileknek meg megvan az a szabadságuk, hogy nem köti őket tanult technika. A csoportok közti különbségek miatt eltérő feladatokat kellett részletesebben felépíteni, amellyel bővültek az affektív mozgáspedagógia gyakorlatai.

A dolgozat öt nagy fejezetből épül fel. Az első fejezetben az affektív mozgáspedagógia fogalmát vezetem be, majd vizsgálom neurológiai alapjait. Ezután a jóga felhasználásán keresztül összehasonlítom az affektív mozgáspedagógiát először Sztanyiszlavszkij rendszerével, majd Lecoq módszerével és gyakorlataival. Majd összegyűjtöm és rendszerezem az affektív mozgáspedagógia gyakorlatait, megindokolva a módszerben elfoglalt szerepükkel. Végül összegzem a kutatás eredményeit.

1. Az affektív mozgáspedagógia bemutatása

Az affektív mozgáspedagógia rendszere a 21. század neurológiai, a fizikai színházi, és a jóga elméleti és gyakorlati eredményeire támaszkodik. A rendszer kialakításában segítségemre vannak táncművészi, pedagógusi és jógaoktatói tapasztalataim. A technika nem csak abban segít, hogy az érzelmek a test és a mozgás között kapcsolatot teremtsenek, hanem abban is, hogy ezeknek a kapcsolatoknak a segítségével mozgásra készítse a testet. A tréning időtartama három

óra, amelynek első részében a jógaórával kezdünk, majd a mozgásos feladatokkal ráhangolódunk arra az érzelemre, amelyet használni szeretnénk, végül a harmadik órában elkezdjük létrehozni a mozdulatmagokat, melyekkel tovább dolgozunk. A szakaszok hossza a tréning hosszának függvényében változhat.

Már a tréning első részét alkotó jógaóra alatt elkezdjük megfigyelni testünk érzeteit. A figyelmünk a gyakorlással egyre érzékenyebb lesz, egyre apróbb változásokat tapasztalhatunk meg. Ezt a képességet az óra további részeiben is felhasználjuk, amikor figyelmünket hasonlóképpen kell irányítani. A hatha jóga a testünk bemelegítése mellett mentálisan is felkészít a tréning feladataira. Az erős koncentráció az ászanák végrehajtásának aktuális állapotától függetlenül létrejön, miközben önmagunk testi határainak kiterjesztésén dolgozunk. A gyakorlás közben a folyamatos instrukciókkal végig irányítva van a figyelmünk, miközben az erővonalakat tudatosítjuk és a proprioceptív érzeteinket vizsgáljuk, aminek hatásaként leterheljük a figyelmünket, így kevesebb gondolat áramlik az elménkbe.

A figyelem folyamatos fenntartását nemcsak a tudatosság és a koncentrált állapot miatt gyakoroljuk, hanem azért, hogy megközelítsük a neutrális állapotot az elménkben, amire utána a mozgás segítségével felépíthetünk különböző érzelmeket. A neutrális állapotot egy érzelmektől és gondolatoktól megtisztult alapállapotként definiálom, amiből kiindulva tisztább érzelmeket építhetünk fel. Kétféleképpen érhetjük el ezt a neutrális állapotot az elménkben. A jóga segítségével a statikus gyakorlatok által vagy repetitív mozgással. A futó mozgás önmagában egy olyan repetitív tevékenység, ami egy táncos gyakorlattal szemben kevesebb figyelmi kapacitást kíván. Ezért több lehetőséget kínál a belső érzetekre összpontosítani. Ehhez egyszerű, készség szinten már elsajátított mozdulatok ismétlése szükséges, ahol a mozgásfolyamat már automatikusan lezajlik. Ilyen jellegű mozgások folyamatos fenntartásával megközelíthetjük a neutrális állapotot az elménkben. Olyan repetitív mozgások ismétlése alkalmas az állapot kiváltására, amit hosszú ideig fent lehet tartani.

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

A referenciapont az érzelmekhez viszonyítva a neutrális állapot. Ahhoz viszonyíthatunk, hogy miben tér el az érzelmi állapot fiziológiai tulajdonsága a nyugalmi állapottal szemben. Természetesen ezt az érzelmi állapotot teljes pontossággal nem tudjuk megközelíteni a mozgással. Amikor összeállítunk egy gyakorlatsort, amivel megközelítünk egy adott érzelmet, akkor az a neutrális állapotból kiindulva lesz érvényes. Ha egy érzelem hatása alatt állunk, akkor onnan kiindulva, a gyakorlatsor elvégzése után, már más érzelmi állapotot érünk el.

Amikor az affektív mozgáspedagógiában mozdulatokat építünk fel, akkor a referenciapont a hat érzelmi állapot egyike lesz. Azért fontos minél jobban megközelíteni egy érzelmi állapotot, mert ahhoz a referenciaponthoz viszonyítva lesz természetes a mozgás. Az alapérzelmek eltérő belső fiziológiai változásokkal rendelkeznek, amiben megfigyeljük a proprioceptív érzeteket a mozdulatmagok létrehozása érdekében. Tehát ebben az esetben az érzelmi állapot lesz a referenciapont, amihez viszonyítva természetes lesz a reakció. Ebben a helyzetben úgy tudunk minél közelebb jutni a természetes mozgáshoz, ha minél inkább a testen belül tudjuk tartani a figyelmünket.

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

referenciapont bármi lehet, amit saját magunk is felfedezhetünk, akár a tréning közben is.

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

A mozgás felhasználásban két fázisra különítettem el egy érzelmi állapot kialakítását. Először az érzelmekhez kapcsolódó referenciapontot, a neutrális állapotot alakítjuk ki a mozgással, ami a jóga óra segítségével jön létre. A legtöbb ászana nem igényel előképzettséget, hozzá lehet igazítani bármilyen előképzettségű vagy korosztályú csoporthoz. Differenciálhatóság mellett a gyakorlatok, nehézségüktől függetlenül fejlesztik a koncentrációt. Miközben a jóga gyakorlatokat végezzük a figyelem folyamatos vezetése miatt biztosított a koncentrált állapot fenntartása, és mindezek következményeként fog kialakulni a zavaró mentális folyamatoktól megtisztult neutrális állapot.

A következő gyakorlati fázis, hogy erre az alapállapotra elkezdem felépíteni az adekvát érzelem fiziológiai tulajdonságait és az arcmimikát, reprodukálva az érzelem természetes átélésekor kialakuló testi változásokat. Azt az eljárást kerestem, hogy egy mozdulatot vagy mozdulatsort megvalósítva úgy közelítsünk egy érzelem felé, hogy közben ne az érzelmi állapot elérésére koncentráljunk. Így jön létre a második referenciapont, ami az az érzelmi állapot, melyből a mozgást szeretnénk indítani. A két referenciapont kialakításához tudatos gyakorlással jutunk el. Az első referenciapont eléréshez a figyelmünk fenntartására van szükség a jóga óra közben, a második referenciapont eléréshez, pedig a testtudatos munkára a végrehajtott gyakorlatsor közben.

Az affektív mozgáspedagógia eljárása szerint a következő lépésben, a testérzetekre fókuszálva mozdulatmagokat hozunk létre. Az affektív mozgáspedagógiában a test és az elme interakciójának eredményeképpen

jelennek meg a mozdulatok. Tehát ez egy kontrollált rögtönzés, ami a proprioceptív érzetektől indul ki. A rögtönzés egy repetitív mozdulatban bontakozik ki, ami a légzés szinkronizálásával teljesebbé válik. A mozdulat kialakulásának folyamata teljes egészében egy tudatos és tanulás útján rögzíthető eljárás. A rögtönzött mozdulat pedig mozgástanulással rögzíthető, de természetesen a proprioceptív érzetek érzékelése miatt, az eljárás segítségével mindig új mozdulat fog kialakulni. A mozdulatmagokat úgy hozzuk létre, hogy behunyt szemmel a vizuális ingereket kiküszöbölve, ellazult állapotban a figyelmünket a karokra irányítjuk és a vállcsúcstól az újbegyekig monitorozzuk a proprioceptív érzeteket. Megfigyeljük, milyen aktivitásokat érzékelünk, és kiválasztjuk azt az érzetet, ami a leginkább vonzza a figyelmünket. Majd az impulzus alapján nagyon apró mozdulatokat indítunk és megfigyeljük, hogy az érzetek milyen irányba készítetik a különböző testrészeinket: az ujjakat, a csuklót, a könyököt, a vállakat. Majd hagyjuk, hogy lassan maga alakítsa ki a pályáját, végül szinkronizáljuk a mozdulatot a légzéssel. A folyamatot teljes tudatossággal és figyelemvezetéssel végezzük.

2. A figyelem szerepe az affektív mozgáspedagógiában

A célom, hogy felhasználjam a legfrissebb tudományos eredményeket az affektív mozgáspedagógiában. Olyan szakirodalmi forrásokat kerestem, amik az érzelmekkel, a testtudattal és az agyi aktivitásokkal foglalkoznak és összetudom kapcsolni a színházi munkafolyamatokkal. Az affektív pszichológia tudományterülete áll a legközelebb a vizsgálatom tárgyához, mivel az érzelmekkel, az érzetekkel és a mentális működés megnyilvánulásával foglalkozik. Tudományos eredmények vizsgálatával alátámasztom és megerősítem az affektív mozgáspedagógia eljárását és felhasználom a gyakorlati feladatok megalkotásához. Fő forrásom a területtel kapcsolatban: Bányai Éva – Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia* című könyve, melyben az ember mentális tevékenységével kapcsolatos kísérleteket részletesen

tárgyalja, és összefoglalja eredményeit. Több jelentős kísérlet is, amit a dolgozatban tárgyalok, alátámasztja az érzelem szerepét és hatását a megismerő folyamatokra. Amikor az ember szerelmes, még a leghosszabb sorban álláskor is boldognak érezheti magát. Ha pedig valakit gyászolunk, a legmulatságosabb film sem feledtetheti velünk a bánatunkat. A példák igazolják, hogy az affektív tényezők a kognitív feldolgozás minden fázisában befolyásolják a döntésünket és megismerésünket. Az 1990-es években fejlődésnek indult az affektív idegtudomány és a neuropszichológia, mely tudományok segítségével bizonyították a tudattalan érzelmi feldolgozás agyi háttérmechanizmusait és más kéregalatti struktúrák szerepét és kapcsolatát is. A neurológiai részeket az affektív mozgáspedagógia rendszerében ugyanannyira fontosnak tartom, mint a jógához vagy a színházi technikákhoz kapcsolódó elméleti és gyakorlati részeket. A neurológia indokolja a belső folyamatokat, a figyelemhez és a proprioceptív érzetekhez kapcsolódó agyi aktivitásokat.

A figyelmünk irányításával újabb perspektívából közelíthetjük meg a mozdulatok végrehajtásának folyamatát, ezáltal felbontva azokat a készség szinten kialakult mozdulatokat, melyek automatizálnak egy mozgást, mint amikor egy pohár vizet felemelünk az asztról. A mozgástanulási folyamatban miután elsajátítottunk egy mozdulatot, az elménknek fokozatosan egyre kevesebb energiát kell rá fordítani, ami kihat a figyelmünk aktivációjára. Olyan tevékenységeknél, mint például a vezetés, vagy a zuhanyzás, az elménknek nagyobb lehetősége van gondolatokat generálni. Nemcsak a készségszinten végzett mozdulatoknál van az elmének erre nagyobb lehetősége, hanem a túl könnyű vagy túl nehéz mozdulatok végrehajtásánál is.

A túl könnyű feladat egy színész vagy táncos szemszögéből vizsgálva gyakran előfordul, például a bemelegítő gyakorlatoknál, vagy egyszerűbb mozgásoknál. A könnyen végrehajtható feladatokra jó példa, hogyha elképzeljük, mikor egy bokakörzést végzünk. A tudatos figyelem segítségével, megőrizhetjük figyelmünket. Amikor figyelmünket a bokánkra irányítjuk és szemléljük milyen aznap a bokánk állapota, kattog-e, milyen a mobilitása és nem engedjük meg, hogy az agy készség

szinten végezze a mozdulatot, akkor a figyelmünk, ahogy a meditálásnál is, egy pontra fog irányulni, így fenn tudjuk tartani a koncentrált állapotot. Tudatos figyelemmel végezve a gyakorlatokat, a könnyű gyakorlatoknál is meg tudjuk tartani a figyelmünket, ezzel fejlesztve a koncentrációt, amellyel csökkenthetjük a beáramló gondolataink mennyiségét.

Ez a gyakorlat a focival kapcsolatos példának az ellentéte, ahol egy komplex mozdulat, úgy, mint például, amikor labdavezetés közben szlalomozva vezetjük a labdát és közben arra kell figyelnünk, hogy a lábfej melyik részével érintjük a labdát. Amikor a kísérletben arra kérték a focistákat, hogy figyeljék meg, hol érinti a lábfejük a labdát szlalomozás közben, hibáztak. A példa azt mutatja be, hogy ha nem egyszerű vagy készség szinten kialakult mozgást végzünk, hanem egy bonyolultabb, folyamatos mozgáskoordinációt és figyelmet igénylő mozgásfolyamatot, akkor az elménknél nemcsak gondolatot nincs lehetősége generálni, hanem már az is túlterheli, ha plusz feladatot adunk neki. Tehát egy bonyolultabb mozgásfolyamatnál a figyelmünk lábfejünkre való irányítása mozgás koordinálatlanságot eredményezett.

Amikor egy nehezebb mozdulatot kell végrehajtanunk, amihez az izmainknak és az ízületeinknek az adottságainkhoz képest lényegesen nagyobb mozgásterjedelemre lenne szüksége, akkor a figyelmünk nem tud elmélyülni a feladatban, ezért nem fogunk tudni megfelelően koncentrálni. A repetitív mozgásfolyamatoknál az ellenkezőjét figyelhetjük meg. Ebben az esetben a figyelmünk nem kötődik le teljesen, miután felvettük a futó mozgást és lassan automatikussá válik. Amikor ez megtörténik figyelhetünk más érzetekre is: a lábfejünk melyik része érinti először a talajt? Milyen érzeteket vált ki a *hamstring* (hátsó combizmok összesége) aktivitása a mozgás közben? A megfigyeléseket úgy tudjuk végrehajtani, hogy az a mozgás folytonosságára hatással lenne. Ilyen tevékenység például a már korábban említett futás, de ez lehet akár a fűrészelés, vagy evezés, vagy bármilyen tevékenység, ahol hosszabb időn keresztül ismétlődnek a mozdulatok.

Az elménket tréningezni kell, hogy ne zökkenjünk ki a koncentrált állapotból. Több dolog miatt fontos, hogy tudatosan kontrolláljuk a figyelmünket. Egyrészt, a gyakorlatok közbeni tudatosság miatt, másrészt, hogy minél tisztább érzelmi állapotot alakítsunk ki, a lehető legtöbb irreleváns tényező lecsökkentésével, mert így alakulnak ki olyan érzetek, melyek csak egyféle érzelm létrejöttéhez kapcsolódnak.

3. Sztanyiszlavszkij és a jóga

A tanulmányom szempontjából a legfontosabb információ, amit felhasználok, hogy Sztanyiszlavszkijnek voltak *hatha jógával* kapcsolatos könyvei a könyvtárában, amiket kötelezően kellett olvasni tanítványainak, illetve, hogy a napi tréningje között megtalálhatjuk a jógát is. Ezen kívül a jegyzeteiben is beszél a *pránáról* és az energiával kapcsolatos munkáiról.

A keletről érkező jóga rendszerével először az angolra lefordított könyveken keresztül ismerkedtek meg Amerikában, majd azt a változatot fordították le orosz nyelvre. Ahogy Sztanyiszlavszkij rendszerét és szavait különféleképpen értelmezték tanítványai, úgy a jóga könyvek alapján is számos egyéni értelmezés jelent meg, amire elméletek épültek fel.

A jógával kapcsolatban félreértésre adhatott okot az is, hogy Sztanyiszlavszkijnek nem jóga mesterek tanították a jógát, akik Indiából érkeztek vagy szereztek tapasztalatot valamelyik gurutól. A félreértések miatt Sztanyiszlavszkij más konzekvenciákat vonhatott le a *hatha jógáról*, amit rendszerében ugyanolyan fontosnak tartott, mint a beszédgyakorlatokat.

Sztanyiszlavszkij azt írja könyvében³, hogy mikor nyugodtak vagyunk akkor a sugárzásnak a folyamata alig érzékelhető, viszont, ha egy erős érzelmi állapotba kerülünk, ezek a sugarak határozottá és felfoghatóbbá válnak. A *hatha jógában* a pránikus folyamatokra hat a testhelyzetünk,

³ Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij: *Egy színész felkészül...*, ford. Hegedűs Tibor, Budapest, Athenaeum Kiadó, 1946. 210.

izomaktivitásunk, légzésünk, figyelmünk és az elménk. Amikor erős érzelmi állapotban vagyunk, akkor nagyobb feszültség van bennünk, amik nem segítik a *prána* áramlását. Ha az izom nyúlik, akkor teszi intenzívebbé a *prána* áramlását. Ha az izom feszül, akkor gátolja az energiaáramlást. Tehát már ez a jelentős különbség is indokolja, hogy Sztanyiszlavszkijnek nem voltak megfelelő ismeretei a *pránáról*, ezért az ezzel kapcsolatos gyakorlataira is kritikusan kell tekintenünk.

4. Különbségek Sztanyiszlavszkij technikája és az affektív mozgáspedagógia között

Több rendszer kidolgozó könyvét is tanulmányoztam, de Sztanyiszlavszkij rendszerében találtam meg azokat az elemzéseket és megközelítéseket, amikkel a leginkább össze tudtam hasonlítani a gondolataimat. Sztanyiszlavszkij a természetes reakciókat és kifejezéseket kereste. Kereste a tiszta érzelmi pillanatot, amiből az ihlet fakad és impulzust ad a cselekvésnek. Kereste hogyan lehet végig megőrizni a figyelmet és a kapcsolatot a színpadi környezetben. Közelebb akart kerülni a valóságban megjelenő belső érzésekhez és cselekvésekhez. Jogosan merül fel bennünk a kérdés: hogyan legyünk természetesek egy újraalkotott valóságban? Ehhez két tényezőt kell megvizsgálni: az érzelmi hátteret, vagyis az *átélést* és az abból keletkező *cselekvés* technikáját. A kettő a valóságban egymásból fakad, az egyik indokolhatja a másikat, ahogy azt a jelen neurológiai eredmények már igazolták. A színpadon viszont, ahol rekonstruáljuk a valóságot, ott megvan a lehetőségünk, hogy ezt szabadon egy mesterséges helyzetből kiindulva generálhassuk. Az átélés és a cselekvés közül a cselekvés az, amit jobban tudunk kontrollálni, mivel izomaktivitáshoz kapcsolódik.

Mivel bonyolult folyamat érzelmet kiváltani gondolatok segítségével, ezért az affektív mozgáspedagógiában az érzelmi állapothoz kapcsolódó fiziológiai változásokat és az arc mimikáját reprodukáljuk. Így nem a gondolataink, képzeleteink vagy emlékeink segítségével közelítünk az érzelmi állapot felé, hanem a mozgás segítségével, ami rögzíthető és

reprodukálható. Megkeresem az összes olyan csatornát, ami az érzelem kifejezésében és az érzelem hátterében a fizikai dimenzióhoz kapcsolódik. Úgy tudunk az érzelemhez a legpontosabban közelíteni, hogy kikísérletezzük a hozzá kapcsolódó fizikai gyakorlatsort. Azért kell az érzelemből kiindulni, mert a fizikai mozgás segítségével hasonló fiziológiai állapotot tudunk reprodukálni, mint amit az érzelem átélésekor tapasztalunk. Ha az érzelmi állapotot megközelítettük, akkor a cselekvést a proprioceptív érzetek impulzusait megfigyelve indítjuk. Ez a szándéknélküliség eredményezi azt a plusz feszültségtől mentes állapotot, ami egyébként az akaratból vagy a nem megfelelő érzelmi állapotból fakadhat. A többletfeszültséggel a cselekvés, a természetestől eltérő mozgásminőséggel nyilvánul meg, intenzívebb vagy erőtlenebb lesz.

Az affektív mozgáspedagógia Sztanyiszlavszkij technikájával szemben, a figyelmének tárgya szempontjából a testet helyezi a középpontba. A kettő között több szempontból is lényeges különbség van. Már a felsorolásból is látjuk, hogy a jógánál egyszerre egy dologra fókuszálunk, Sztanyiszlavszkijnál pedig lényegesen több mindenre. A figyelem koncentrációját tovább nehezíti, hogy tárgyai különböző idősíkokban léteznek, így egyszerre több idősíkra kell koncentrálni. A következő különbség pedig, hogy egy testéretet, ami egy fizikai cselekvéshez kapcsolódik sokkal konkrétabb támpontot jelent a figyelemnek, ezért jobban leköti. Ezenkívül figyelembe kell venni, hogy a figyelmünk gyakran elkalandozik, amennyiben koncentrációnk nem elég erős. Ebben az esetben is könnyebb visszakapcsolódni a jelenbe keletkező fizikai érzethez, mint a múltban megtapasztalt és a memóriánk által felidézett élményre. Kimondhatjuk azt, hogy a jógánál a figyelem egyirányú, tárgya pedig a fizikai érzetekre fókuszálva konkrétabb és könnyebben felismerhető.

Az emlékek felidézése bonyolult feladat, ami több figyelem kapacitást igényel. A testéretetek megfigyelése pedig ehhez képest egyszerűbb feladat. Ezen kívül Sztanyiszlavszkij rendszerében az emlékek nem következményként jelennek meg, hanem az eljárása részeként, amit az is nehezít, hogy a kívánt érzelmi emlék felidezéséhez minél több részletet

kell felelevenítenünk. Minél több részlet felidézése szükséges az átéléshez, annál nagyobb esélye van az elménknek képzelt információkkal kiegészíteni az emléket. Mivel a figyelemnek nehezebb dolga van, miközben egy emléket előhív, ezért alacsonyabb lesz a figyelem aktivitása és könnyebben kizökkenhetnek más gondolatok.

A Yerkes–Dodson grafikon reprezentálja a figyelem teljesítményét egy kihívást jelentő és egy egyszerű feladat teljesítése közben. Az egyszerűbb feladatoknál a figyelem teljesítménye erősebb lesz, és tovább fenntartható optimális működése. Ha unalmas vagy megerőltető feladatokat kapunk, akkor a figyelem aktivitása alacsony lesz, tehát könnyen eltérhet a fókusztól. Az erős érzelmi emléket túl bonyolult feladat részletesen felidézni, ezért a figyelem intenzitása csökkenhet, amíg a testérzetekre való figyelés által meg tudja tartani optimális működését.

A másik fontos témakör, amit tárgyalni kell az az, hogy a figyelem megosztása hogyan hat a teljesítményre. Ahogy beszéltem már róla, Sztanyiszlavszkij technikájában legalább háromfelé kell osztani a figyelmünket: 1. A mozgásra, amit végzünk; 2. A képzeletünkben fenntartani kívánt vizuális képre; 3. Sztanyiszlavszkij által megfogalmazott további külső és belső tulajdonságokra. Az affektív mozgáspedagógia eljárásaiban pedig két felé: 1. Az egyszerű mozgásra, amit végzünk; 2. A testérzetekre, amit monitorozunk. Ha figyelmünket a testérzetekre orientáljuk, akkor a figyelmi teljesítmény erősebb lesz és ezt az állapotot tovább tudjuk fenntartani. Amennyiben a gyakorló kizökken, akkor könnyebb visszakapcsolódnia a feladatba. Miközben Sztanyiszlavszkij technikájában a figyelem megosztása miatt a figyelem könnyebben kibillenhet és nehezebb visszakapcsolódnia a feladathoz.

Amikor többfelé kell osztani a figyelmet, akkor a teljesítmény is rosszabb lesz mindkét feladat esetén. Tehát az affektív mozgáspedagógiában a neutrális állapot felé való közelítés, az érzelem felépítéséhez kapcsolódó eljárásnál és a mozdulatok kialakításánál is azok a tényezők kerülnek az előtérbe, ahol a figyelem optimálisan működik. Mindhárom fázisban egy készség szinten elsajátított képesség

fenntartásához társítok egy egyszerű feladatot: a testérzetek megfigyelését.

Összeségében megállapíthatjuk, hogy minél kevesebb egyszerű feladatra kell koncentrálni a figyelmünket, annál könnyebben és hosszabb időn keresztül tudjuk megőrizni a figyelmünk koncentrációját. Ezeket a tényezőket is szem előtt tartva dolgoztam ki az affektív mozgáspedagógia tréningjének feladatait. A további cél a gyakorlatok differenciálása és összeállítása külön a színészeknek, táncosoknak és civileknek, figyelembe véve az adottságokból fakadó különbségeket.

5. Lecoq technikája és a természetes mozdulatok

Azért illeszkedik tökéletesen az affektív mozgáspedagógiához Lecoq pedagógiája, mert ő egy másik megközelítést használ a természetes mozdulatok kialakítására. Úgy lesz természetes a reakció, ha nincs plusz feszültség a színész munkájában. Lecoq ehhez úgy közelít, hogy a mozdulat vagy a jelenet után kívülről mondja meg, hogy felfedeztünk e benne jelentést, vagy eltért-e a referenciaponttól. Lecoq tréningjének a mozgáselemzéssel és a maszkkal kapcsolatos gyakorlatai hasznosak számomra.

Mindig kell, hogy legyen egy referenciapont, amihez viszonyítjuk a reakciónkat. Lecoq tanításában a referenciapont fogalma és jelentése a következő képpen nyilvánul meg. A neutrális maszknál a referenciapont a természetes, neutrális állapot, amihez képest például Lecoq búcsú gyakorlatnál viszonyítjuk a mozgást. Amikor egy szó dinamikáját és jelentést vizsgáljuk például amikor azt mondjuk: megyek, akkor mozdulattá transzponálva előre lépünk. Itt a szó kimondásának minősége határozza meg, hogy milyen tulajdonságai lesznek a mozgásnak. Milyen lesz a tempója, milyen lesz a hossza, mekkora teret töltök ki vele vagy hány lépést foglal magában. Ha kérdésként, félve mondom ki a szót: megyek, akkor a mozgásnak is ezt kell tükröznie, benne kell lennie annak a bizonytalanságnak és belső dinamikának, melyet a szó kimondása közben átéltünk. Ehhez képest a kifejezett mozgás lassabb és

kevesebb lépést feltételez, mintha határozottan kijelenteném: megyek. Nem a természetes mozgáshoz viszonyítunk most, hanem a kimondott szó érzelmi töltöttségéhez képest keressük a természetes állapotot és megfigyeljük mi az, ami eltér attól. A megközelítés nem abból áll, hogy eljátszom mit jelent, hogy megyek, hanem hogy megfigyelem és közelítek a szó egyetemes jelentéséhez a mozgás segítségével, amit kívülről lehet azonosítani. Figyelmem egyszerre irányul a kimondott szó jelentéséhez és érzelmi töltöttségéhez, mint referenciaponthoz.

„Csak egy közös természetes viszonyítás pontból kiindulva lehetséges az egyedi látásmód kialakítása. Persze nem létezik teljes, egyetemes semlegesség, ez pusztán illúzió. Viszont pont ezért tud a hiba izgalmassá válni. Hiba nélkül nincs teljesség.”⁴

Tehát a közös viszonyítási pont a közönség részéről is megvalósulhat, akik kívülről figyelik az előadást. Mivel a nézők ülnek és figyelnek, ezért ráhangolódhatnak érzelmileg az előadásra és kívülről nézve könnyebben észrevehetők a különbségek, amik miatt a színészi játék eltérhet a természetestől. Emiatt Lecoq állítása szerint belülről nem érzékelheti objektíven sem egy színész, sem egy táncos, hogy természetes-e a viselkedése.

Az affektív mozgáspedagógia kísérletet tesz arra, hogy a technika segítségével ezt az objektív nézőpontot az előadó a saját szemszögéből szemlélje. Az érzelmi háttér előhangolásával kísérletet tehetünk egy egzakt mozdulat transzponálására. Ha ez sikerül, akkor az érzelmi töltésen átszűrve egy mozdulatot, közelebb kerülhetünk ahhoz a természetes viselkedéshez, amit a külső objektív szem is annak láthat. Lecoq módszere és az affektív mozgáspedagógia rendszere által a mozgás tanulásának és megismerésének ez a perspektívája lehetőséget ad az összes gesztus és mozdulat elemzésére.

⁴ Jacques Lecoq: *A költői test*, ford. Valcz Péter, Budapest, Magyar Táncművészeti Egyetem, 2021. 26. Megjelenés előtt.

6. Összegzés

Dolgozatomban meghatároztam az affektív mozgáspedagógia felhasználási lehetőségeinek széles horizontját. A módszer a színházi technikán túl napi rendszerességgel alkalmazható, ezzel fejlesztve a színészek és a táncosok képességeit. Az óra alkalmas arra, hogy a fizikális bemelegítés mellett mentálisan is felkészüljünk a napi feladatokra. A tréningeken résztvevők teste rendkívül sokat lazult és látványosan erősödött az együtt töltött hetek alatt. A gyakorlatsorozat a várakozásoknak megfelelően működött. Valamennyi tanítvány el tudta végezni a gyakorlatokat a saját képességeihez mérten. Izgalmas volt megfigyelni, ahogy egy természetes töltésű mondat és mozdulat, az affektív mozgáspedagógia technikája segítségével természetes módon vált dühössé.

A gyakorlatsor a civil ember számára is hasznos lehet, ahogy megtapasztalja, milyen párhuzam van a figyelem és a testérzetek között. A testérzetek és a hozzá kapcsolódó mozgásminőség megtapasztalása segítségével, a résztvevők felismerhetik, amikor dühösek, és az energiát a testérzetek és a figyelem segítségével mozdulatokká formálhatják.

Az affektív mozgáspedagógia a neurológia alapjai miatt termékeny kutatási talajt adhat. A kutatások irányulhatnak a koncentrált állapot és a mozgástanulás kapcsolatára, a mozdulatok vizsgálatára különböző érzelmi háttérrel, vagy a figyelemi kapacitás és a mozgás viszonyának vizsgálatára is.

7. Bibliográfia

- Alvarez, Natalie. "Performance as Pathology: The Case of Munchausen's Syndrome and Performative Illness." *Theatre Journal*, vol. 63, no. 2, 2011, pp. 209–224. *JSTOR*, www.jstor.org/stable/41307539. Accessed 16 July 2021.
- Arp-Dunham, Joelle Ré: *Embodied cognition, acting and Stanislavsky: A neuroscientific lens on Stanislavsky's concepts of emotions, physical action, imagination and the will*, Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia, Athens GA, 2020.
- Bányai Éva és Varga Katalin (szerk.): *Affektív pszichológia*, Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2014.
- Bloch, Susana: *Alba Emoting: A scientific method for emotional induction*, South Carolina, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017.
- Carnicke, Sharon Marie: *Stanislavsky's System: Pathways for the Actor*, in *Twentieth-Century Actor Training*, ed. Alison Hodge (New York: Routledge, 2000), 16-17.
- Csehi, Gyula: *Lunacsarszkij Mejerholdról*, *Korunk* 33. évfolyam, 7 szám, 1974. 845.
- Cserkasszkij, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, ford. Koltai M. Gábor, Színház, 2012. november
- Czigler, István: *A figyelem pszichológiája*, Budapest, Akadémia Kiadó, 2005.

- Davidson, Richard J. – Begley, Sharon: *Az agy érzelmi élete*, ford. Nagy Mónika Zsuzsanna, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2013.
- Détári, László: *Az érzőrendszer*, egyetemi jegyzet, <http://detari.web.elte.hu/printable/erzorendszer.pdf>
Letöltés dátuma: 2020.05.05.
- Diamond, D.M., “Cognitive, endocrine and mechanistic perspectives on non-linear relationships between arousal and brain function,” *Nonlinearity in Biology, Toxicology, and Medicine*, vol. 3, pp. 1–7, 2005.
- Diamond, D.M., Campbell, A.M., Park, C.R., Halonen, J. and Zoladz, P.R., 2007. The temporal dynamics model of emotional memory processing: a synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson law. *Neural plasticity*, 2007.
- Dullin, Charles: *A színészet titkairól*, ford. Sz. Szántó Judit, Budapest, Színháztudományi Intézet, 1960.
- Ekman, Paul: *Leleplezett érzelmek*, ford. Pheby Krisztina, Budapest, Kelly Kiadó, 2011.
- Fuchs, Livia: *Hajszálereken át*, Színház, 2017. december
- Goleman, Daniel: *Fókusz*, ford. Váradi Péter, Budapest, Libri Kiadó, 2015.
- Goleman, Daniel – Richard J. Davidson: *A meditáció tudománya*, ford. Pétersz Tamás, Budapest, HVG Könyvek Kiadó, 2018.

- Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé: szövegek 1965-1969*, ford. Pályi András, Pozsony, Kalligram Kiadó, 2009.
- Grotowski, Jerzy: *A magas művészet felfedezés, nem üzemelés*, ford. Pályi András, Színház, 2009. szeptember
- Harris, Anne (Editor), Jones, Stacy Holman (Editor): *Affective Movements, Methods and Pedagogies*, New York, Routledge, 2020
- Hodge, Alison (Editor): *Actor Training*, New York, Routledge, 2010
- Hull, S. Loraine: *Színészmesterség mindenkinek*, ford. Pavlov Anna, Budapest, Tercium Kiadó, 1999.
- Iyengar, B. K. S.: *Jóga új megvilágításban*, ford. Pressing Lajos, Budapest, Saxum Kiadó, 2010.
- Jákfalvi, Magdolna (szerk.): *Színházi antológia*, Budapest, Balassi Kiadó, 2000.
- Kékesi Kun, Árpád: *A rendezés színháza*, Budapest, Osiris Kiadó, 2007.
- Kaminoff, Leslie: *Jógaanatómia*, ford. Szegedi Márk, Budapest, Saxum Kiadó, 2011.
- Kahneman, Daniel: *Gyors és lassú gondolkodás*, ford. Bányász Réka és Garai Attila, Budapest, HVG Kiadó, 2013.
- Kassai, Lajos: *Levelek*, Budapest, Helikon Kiadó, 2018.
- Kemp, Rick: *Embodied Acting: What neuroscience tells us about performance*, New York, Routledge, 2012.

Krasner, David (Editor): *Method Acting Reconsidered: Theory, Practice, Future*, New York, Palgrave Macmillan, 2000.

László, Zoltán: *Konsztantyin Sztanyiszlavszkij*,
<http://www.literatura.hu/szinhaz/sztaniszlavszkij.htm>
Letöltés dátuma: 2021.02.09.

Leach, Robert: *Meyerhold and Biomechanics*, in *Twentieth-Century Actor Training*, ed. Alison Hodge (New York: Routledge, 2000), 37-54.

Lecoq, Jacques: *A költői test*, ford. Valcz Péter, Budapest, Magyar Táncművészeti Egyetem, 2021.

Lindsay GW (2020) Attention in Psychology, Neuroscience, and Machine Learning. *Front. Comput. Neurosci.*14:29. doi: 10.3389/fncom.2020.00029, 2020.

Mejerhold, Vszeolod: *A jövő színésze és a biomechanika*, ford. Páll Erna. In Jákfalvi Magdolna (szerk.): *Színházi antológia*, Budapest, Balassi Kiadó, 2000. 92-94.

Mejerhold, Vszeolod: *Színházi forradalom*, Hont Ferenc (szerk.), ford. Barta András és Szekeres Zsuzsa, Budapest, Népművelés Propaganda Iroda, 1967.

Meyerhold's "Actor of the Future and Biomechanics/" qtd. in Roach, *Player's Passion*, 199- 200.

Peterdi Nagy, László (szerk.): *Mejerhold műhelye*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1981.

Pilinszky, János: *Pilinszky János összegyűjtött versei*, Budapest, Századvég Kiadó, 1992.

- Rabinovszky Marius és Szentpál Olga: *Tánc. A mozgásművészet könyve*, Budapest, Általános nyomda, 1928.
- Rix, Roxane, "Alba Emoting: A Revolution in Emotion for the Actor," in *Performer Training: Developments Across Cultures*, ed. Ian Watson (Amsterdam: Harwood, 2001), 208.
- Schechner, Richard: *Interjú Julie Taymorral – Jacques Lecoq-tól az Oroszlánkirályig*, ford. B.G., https://epa.oszk.hu/03000/03095/00015/pdf/EPA03095_art_limes_2015_5_050-057.pdf Letöltés dátuma: 2021.05.05.
- Schmidt, János: *Időm érték*, <https://www.poet.hu/vers/59630> Letöltés dátuma: 2021.03.24.
- Strasberg, Lee: *Mestersége* színész, ford. Marosi Viktor, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2018.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Egy színész felkészül...*, ford. Hegedűs Tibor, Budapest, Athenaeum Kiadó, 1946.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *A színész munkája*, ford. Morcsányi Géza, Budapest, Gondolat Könyvkiadó, 1988.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Színészetika*, ford. Lányi Sarolta, Budapest, Színháztudományi Intézet, 1964.
- Tchekasski, Sergei: *Stanislavsky and Yoga*, London, Routledge, 2016.
- Tompa, Andrea (szerk.): *A teatralitás dicsérete*, Budapest, Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet, 2006.

Toporkov, Vaszilij: *Sztanyiszlavszkij a próbákon*, ford. Benedek Árpád, Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1952.

Townsend, Elizabeth Ann: *The mind and body connection: Alba Emoting and Michael Chekhov's technique*, Thesis, College of the Arts of Kent State University, 2009.

Vaganova, A. J.: *A klasszikus balett alapjai*, ford. Albert Éva, Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1951.

Vígh, Béla: *A jóga és az idegrendszer*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1985.

Watson, Ian (Editor): *Performer Training: Developments across cultures*, New York, Routledge, 2001