

PARTIUMI KERESZTÉNY EGYETEM
AZ ÓVODAI ÉS ELEMI OKTATÁS PEDAGÓGIÁJA SZAK BA



Dienes Valéria
mozdulatpedagógiája – általános
pedagógiája tükrében

Témavezető:
dr. Balogh Brigitta
egyetemi docens

Szerző:
Popelmajer Sandra

2024

Tartalomjegyzék

1.	<i>Bevezetés</i>	1
2.	<i>Elméleti háttér. Életreform-mozgalom és reformpedagógia</i>	2
3.	<i>Kutatási módszerek</i>	5
4.	<i>Kutatási kérdések.....</i>	7
5.	<i>Dienes Valéria élete és munkássága.....</i>	7
6.	<i>A bergsoni hatás</i>	10
6.1.	<i>Henri Bergson filozófiája</i>	10
6.2.	<i>Dienes Valéria és a bergsonizmus kapcsolata.....</i>	11
7.	<i>Dienes Pedagógia-jegyzete</i>	15
8.	<i>Az orkesztika mint mozdulatpedagógia</i>	19
8.1.	<i>Az orkesztika elmélete és gyakorlata</i>	19
8.2.	<i>Az Orkesztika Iskola</i>	20
8.3.	<i>Az orkesztika mint mozdulatpedagógia.....</i>	22
9.	<i>Általános pedagógia és Dienes mozdulatpedagógiája.....</i>	25
9.1.	<i>Az általános pedagógia alapelvei és megközelítései Dienes szemszögéből.....</i>	25
9.2.	<i>Dienes mozdulatpedagógiájának összekapcsolása általános pedagógiájával.....</i>	27
10.	<i>Következtetések.....</i>	29
11.	<i>Felhasznált szakirodalom</i>	31

1. Bevezetés

„A mozdulat három határozmányú valami. Térben van, időben van és mond valamit.

Kifejez. A mozdulat-iskola tehát három feladat megoldását foglalja magában:

uralkodás a téren, az időn és a jelentésen.”

- Dienes Valéria –

Azért választottam Dienes Valéria ezen idézetét a dolgozatom mottójának, mert azt vallom, hogy a mozdulatnak és a táncnak kiemelkedő szerepe van a gyermekek fejlődésében és tanulási folyamataiban. Az idézet által bemutatott "mozdulat-iskola" három feladatának beteljesítése során a gyermek uralkodik a tér felett, felfedezi az idő mértékegységét és megérti a mozdulatok mögött lévő jelentést, tartalmat. Ez a fajta tudatosság és készségfejlesztés kihat a tanulás minden területére, hiszen minden, ami történik mozdulat-alapú. A tanulók, akiknek lehetőségük van a mozgás és a tánc megélésére az oktatásban, gyakran jobb teljesítményt nyújtanak más területeken is, mint például az olvasás, írás vagy matematika. Ezt számos kutatás bebizonyította már, például Balogh László kutatásai (2020, 2018).

Jelen dolgozat egy magyar úttörő, Dienes Valéria mozdulatpedagógiáját vizsgálja, aki egyike az első magyar nőknek, akik egyetemet végeztek, illetve doktori fokozatot szereztek a 20. század első évtizedében. Dienes jelentőset alkotott a táncművészetben, valamint megalkotta az orkesztikát, egy olyan új mozdulatelméletet, amelyben a mozdulatpedagógia is fontos szerephez jutott. Rendkívül termékeny tudósról van szó, hiszen többféle területen alkotott bravúrosat.

A dolgozat fő kérdése, hogy Dienes mozdulatpedagógiája mennyire szolgál alapjául az általa kidolgozott általános pedagógiai koncepcióknak. Hiszen nagyon sokszor nyilatkozta, hogy az általa kifejlesztett mozdulatpedagógia lesz az általános pedagógia alapja. Választ szeretnék kapni arra, hogy amit elképzelt azt valóban megvalósította e, valamint- hogy mit is jelent ez valójában. Fontos ehhez feltárni és elemezni mozdulatpedagógiájának alapjait és azokat az eseményeket, személyeket, amelyek/akik ezt inspirálták és formálták. Ilyen például a hitvallása, emberképe, bergsonizmusa és egész pályaképe.

Dolgozatom célkitűzése tehát, hogy megvizsgáljam: Dienes mozdulatpedagógiájában csakugyan megjelennek-e azok az elemek, amelyek alkalmassá teszik azokra az általános pedagógiai funkciókra, amelyeket más szövegeiben tulajdonít neki. Teszem ezt azért, mert vallom, hogy a pedagógiai módszerek megértéséhez és fejlesztéséhez nélkülözhetetlen ismerni az előző generációk tapasztalatait és alkotásait. Fontos megismernünk, megértenünk a

múltat- ahhoz, hogy jövőnk lehessen. A neveléstörténeti kutatások révén betekintést nyerhetünk az oktatás múltbéli fejlődésének folyamataiba és változáiba, megismerkedhetünk és ráeszmélhetünk azokra a történelmi, társadalmi és kulturális kontextusokra, amelyek az oktatás elméletét és gyakorlatát formálták. Valamint nem hagyhatjuk feledésbe merülni a múltbéli korok ikonikus reformátorait és pedagógusait, akik maradandót alkotva segíthetik a mai kor pedagógiai tevékenységeit.

Dienes orkesztika alapelvei szerint a testmozgás és a mozgásra alapozott tevékenységek fontos szerepet játszanak a tanulásban az értelmi és érzelmi fejlődésben. Az orkesztikai módszer különböző mozgásformákat és gyakorlatokat foglal magában, például táncot, ritmusjátékokat, szimbolikus mozdulatokat és egyéb mozgásalapú tevékenységeket.

Összességében, a mozdulat és a tánc nemcsak a testi mozgékonytságot és az érzelmi kifejezést fejleszti, hanem segíti a gyerekeket abban is, hogy jobban megértsék és alkalmazzák a tanult anyagot. Mindezt saját személyes tapasztalataim is alátámasztják, hiszen magam is sok-féle tánc típusban kipróbáltam magam. Műveltem társastáncot, néptáncot, moderntáncot, mazsoretet és mind rendkívül pozitív hatással volt rám: fejlődtek a kognitív képességeim, jobb lettem a matematikában, és könnyebben sajátítottam el különböző matematikai és logikai gondolkodási képességeket, amelyek segítettek a problémamegoldásban és az analitikus gondolkodásban. Ezért is tartom fontosnak, hogy pedagógusként ne hanyagoljuk el a mozgást és a táncot az oktatásban, és biztosítsunk elegendő lehetőséget a gyerekeknek a kifejező mozgás és a tánc gyakorlására és fejlesztésére, illetve a kreativitásuk megélésére.

2. Elméleti háttér. Életreform-mozgalom és reformpedagógia

Az életreform fogalma a nemzetközi szakirodalomban nagyon kedvelt és vitatott téma. Ez az elnevezés a modernizációkritikai reformtörekvések széles körben elterjedt fejlődésvonalait foglalja egybe, amelyek közös vonásai a természetesség, az öngyógyítás-, és a spiritualitás keresése. Törekszik az ember már odavesztett kapcsolatainak újra formálására embertársaival, a természettel, a munkával és Istennel. A „...*mozgalom gyakran egymással is vitatkozó irányzatait egy közös civilizációkritikai jelszó kapcsolja össze: menekülés a városból.*” (Németh, Skiera, 2018. p. 27). Ez a kritika arra utalhat, hogy sokan úgy látják, hogy a városiasodás az oka annak, hogy az ember elhidegült szinte mindenkitől és mindentől, és ezért keresi a kiutat a vidéki környezetben. A modernitás korában ez a jelenség rávilágít az

egyén és társadalom kapcsolatának mélyebb változásaira és a korban megjelenő radikális problémákra.

Az életreform és reformpedagógia társadalmi és oktatási mozgalmak voltak, amelyek alternatívaként jelentek meg a 19. század végén fellépő társadalmi változások megoldásaként. Németh szerint mind a két mozgalomnak rokon céljai voltak, az életreform-mozgalomnak az, hogy a személy teljes életének megújulását és egészségét eredményezze, míg a reformpedagógia az oktatás területén akart változást, megújulást és gyermekközpontú szemléletet. Mindkét mozgalom azért jelent meg, mert valamiféle ellenszert kerestek az elidegenedésre és gyógyírt a gyorsan fejlődő világ által a Földön és az emberek lelkeiben eredményezett sebekre (Skiera, 2004).

Az életreform-mozgalmak és irányzatok nagy sikerességgel összefonódtak a művészeti mozgalmakkal: egyaránt az írói, az iparművészeti, a képzőművészeti, a táncszínházi, a zenei és még sok másféle mozgalommal. Buchholz (1999) szerint az életreformnak is vannak olyan különböző vezérmotívumai, amelyek meghatározták ennek az egész irányzatnak a mivoltát. A tisztaság, az eredetiség, az egyszerűség, a szépség és a természetesség mind olyan hívószavak, amelyeknek nagyon fontos szerepük van. A tisztaság nagyban összefügg az eredetiséggel, arra próbál rámutatni, hogy mennyire fontos a vegyítetlen és hamisítatlan célszerűség. Ugyanakkor higiéniai szempontból is fontos eleme az életreformnak, hiszen ezekben az időkben az emberek tudatosan kezdtek figyelni az egészségükre, ápoltságukra, valamint a testedzés fontosságára. Az eredetiség azt feltételezi, hogy minden megmozdulás egyszerű, hiteles és valódi. Az 1900-as évektől vált igazi hívószóvá a szépség is, amit körül ölelt még a gyógyulás és a megváltás gondolata is. A szépség tágabb viszonylatokban összefüggésbe hozható még az igaz és a jó fogalmakkal is. A szépség relatív, szokták mondani-, az életreformerek szerint pedig a szépség az erkölcsi értékeken túlmenően leginkább a testiségre vonatkozik. Az új ember ideál szerint saját magunkból minden körülmények között a legjobbat kell kihoznunk, csak így lehetünk nemes, igaz emberek. Végezetül pedig a természetesség is alapja lett az életreformnak, mert a századfordulón elterjedt az emberi méltóság eltűnésének az érzete, ennek az érzésnek a természetesség lett a gyógyírja. A természet magába foglalja az állatok, növények, folyók, kövek, hegyek jelenlétének fontosságát, tehát mindent, amivel a természet megajándékozta az embert. Olyan értékeket és érzelmeket képes átadni az embereknek, mint az öröm, ésszerűség, szépség, nyugodtság. Ugyanakkor a természet magával hordozza a megváltást és a megújulást, üdvözülést is, gondoljunk csak arra, amikor a hosszú, hideg tél után a természet újra életre kel és virágba borul. Két jelentés fonódik össze a reformerek szerint-: a természet-

mint a lényeg és a természet- mint minket körülvevő biológiai forma. Az életreform célja pedig az emberi természet kiforrása ebben a két értelemben.

Az életreform–mozgalmak egyik legkiemelkedőbb és legkomplexebb ágazata a reformpedagógia, amit Németh András (2004) a társadalmi elidegenedés ellenkultúrájának részeként említ. Több tényező befolyásolta a 20. századbeli reformpedagógiák kialakulását, köztük az eltávolodás erős érzete a társadalomban, valamint- a háború és erőszak aktív jelenléte. Ezekre a megterhelő kihívásokra válaszul olyan szociális mozgalmak és szerveződések alakultak meg amelyek teljesebb, értékekben gazdagabb földi életet tűztek ki célul. Sok ilyen mozgalom jelent meg, például a környezet- és természet-védő mozgalmak, az életmód- és testkultúra-mozgalmak, ezek részeként pedig akár az öltözködési reformok. Ebben az időszakban terjedt el a vegetarianizmus, a természetgyógyászat és olyan szakrális törekvések, amelyek eltértek az intézményes vallási formáktól, szokásoktól. Ezek az újító elképzelések és mozgalmak nem csak a társadalomra voltak hatással, hanem az iskolákra és a pedagógiára is. Az életreform–mozgalom számos ága az emberi élet és környezet szépítését és könnyítését tűzte ki célul magának, míg a reformpedagógiai törekvések az iskolák és az oktatás rendszerét szerették volna megújítani és gyermekközpontúvá alakítani. Miközben pedig a pedagógiai irányzat- új nevelési célokat, eszközöket és pszichológiai megközelítést képviselt, bizonyosfajta ellentét is kialakult a hagyományokkal szemben, és új megközelítést hozott az oktatás színtereire.

„'A reformpedagógiai evangélium, megváltója a Gyermekek', ennek a komplementer eleme a, trónjáról letaszított Tanár'. Kozmikus rend részei vagyunk, a pedagógia a, közösségi lélek' megteremtésén keresztül felelős az új világ és társadalom megteremtéséért.” (Pálvölgyi, 2005, p. 40.). A reformpedagógia alapvető hitvallása szerint a gyermek a pedagógiai folyamat középpontjában helyezkedik el, és mintegy „megváltóként” jelenik meg a nevelésben. Ez az újfajta megjelenés merőben eltér a hagyományos oktatás hierarchikus rendszerétől és szellemiségétől, ahol a tanárnak volt a legnagyobb hatalma, ő volt a legfelsőbb rangban lévő személy. Ebben az új elgondolásban a tanárnak nem uralkodói szerepe van, hanem egyenrangú félként van jelen a gyermekkel együtt. A pedagógia ugyanakkor nem csak az egyéni fejlesztésről szól, hanem az egész osztályközösség kialakulására is hangsúlyt fektet. Ennek a megközelítésnek az alapja a demokratikusság és az egyenlőség elve, melyeket a reformerek szerint már kötelező jelleggel meg is kell valósítani az oktatásban. A reformpedagógia tehát nem csak az egyéni fejlődést tűzi ki célul, hanem a társadalmi formálódást is meg akarja oldani. Hisz abban, hogy egy új világ teremtése és egy újfajta

társadalom kialakulásának kulcsa a pedagógus és a gyermekek közötti harmonikus kapcsolatban rejlik.

A reformpedagógia tehát a hagyományos oktatási módszerek és rendszerek kritikájára, átalakítására és megújítására törekvő pedagógiai irányzat. Célja a tanulási folyamatok hatékonyságának növelése, valamint a tanulók kreativitásának, kritikai gondolkodásának és önállóságának fejlesztése. Ebbe az irányzatba illeszkedik Dienes Valéria pedagógiája is, amely a hagyományos oktatási módszerek kritikájára és az egyéni fejlődés támogatására épül. Dienes életműve az „orkesztika” nevű saját módszerére fókuszál, mely magába foglal egy integrált pedagógiai megközelítést is, ahol az egész gyermeket figyelembe kell venni, beleértve érzelmi, szellemi és fizikai fejlődését. Ez a reformpedagógiai irányzat tehát, egy holisztikus, tanulóközpontú megközelítést tükröz, amely a gyermek teljes fejlődését szem előtt tartva segíti elő az egyén kibontakoztatását. Az orkesztika pedagógiai módszere alkalmazkodik a gyermekek életkorához és szükségleteihez, egy olyan rugalmas és dinamikus keretet teremtve, amely támogatja a tanulók kreativitását és önfejlődését (Skiera, Németh, & Mikonya, 2005).

3. Kutatási módszerek

Dolgozatom kutatási stratégiájának az analitikus megközelítést választottam, amely már meglévő tudományos információkból, tapasztalatokból indul ki. Az alapja ennek a stratégiának a szakirodalom, illetve más releváns dokumentumok tanulmányozása. Munkám alapját egy neveléstörténeti-elméleti kutatás képezi, amelyben azt vizsgáltam, hogy Dienes Valéria mozdulatpedagógiája mennyiben tekinthető általános pedagógiája alapjának, így az analitikus jellegű kutatás volt kézenfekvő számomra.

A neveléstörténeti kutatásokat sokféle sajátosság jellemzi. Szabó-Thalmeiner (2018) szerint nem szabad ragaszkodnunk ahhoz, hogy előző korok oktatási megközelítéseinek teljes egészét feltárjuk, hiszen ez csak részleges lehet. Több feltáró módszert és sokrétű szakirodalmat kell használnunk annak érdekében, hogy érvényes képet kapjunk a múltról. Több kutató többféle eredményhez juthat egy adott téma kapcsán, hiszen a múlt vizsgálata akár ellentétes véleményeket is formálhat. Az értékelés minden esetben a jelenben történik, az aktuális mentalitást foglalja magába, ennek eredménye, hogy a kutató a saját ötleteit, véleményeit is bele foglalja a következtetéseibe. Végére is-, a múltbeli történések a kutató egyéni nézőpontján keresztül kerülnek újra-értelmezésre és kifejezésre.

Ennek a kutatási módszernek a folyamata jól felépített lépések sorozatát követi, melyek középpontjában az alábbi elemek állnak: a forrásanyagok felkutatása, a források kritikai elemzése, valamint a források elemzése: az adatokat szét kell választani, az általános következtetéseket le kell vonni és ok-okozati kapcsolatokat kell megalapítani. Ezt a folyamatot, jól átgondolt logikai sorozatként kell érteni, melyben, az egyes lépések a kutatás folyamán akár többször is visszatérhetnek. Az információ-források vizsgálata közben felmerülhet az igény újabb szakirodalmak bevonására is, ami akár újra-értelmezheti a teljes folyamatot és integrálhatja a kritikai vizsgálatot a kutatási folyamatba (Szabó-Tahlmeiner, 2018).

A neveléstörténeti kutatásokkal kapcsolatban Szabolcs (2011) is hangsúlyozza azokat a sajátos határokat, amelyek nehezíthetik is a kutatást, ugyanakkor azonban egyéni mozgásteret is biztosíthatnak a kutató számára. Ilyen sajátosság, hogy a múlt rekonstruálása nem lehet teljes, hiszen a fennmaradt források és a szakirodalom mennyisége már eleve meghatározza a megismerést és így az eredményeket nem lehet egzakt módon vizsgálni. Másik sajátossága a neveléstörténeti kutatásoknak a szubjektivitás, hiszen az elénk tárult információk, emberi jellemvonások és maga a történelmi események ugyanazon forrásai alapján, teljesen különböző hangvétellű és másféle felfogású, akár teljesen ellentétes vélemények-, és kutatási eredmények is születhetnek. A neveléstörténet e sajátossága ugyanakkor nem akadály, hiszen ez a szubjektivitás gazdagítja a tudományos elemzéseket. Nem utolsó sorban pedig a múlt vizsgálatának mindig a jelen gondolkodásával egybekapcsolva kell, hogy végbemennie. A történeti dolgozatok nem kifejezetten csak a múltra fókuszálnak, hanem a jelen kor gondolkodásával és problémáival egybekapcsolva születhetnek érdemleges eredmények (Szabolcs, 2011).

Kéri (2001) azt állítja, hogy a neveléstörténeti kutatás olyan folyamat, ahol elsődleges és másodlagos forrásokkal kell dolgozni, és nagyon meghatározó a kontextus szerepe is. Ezért fontos a kutatás háttérének és előzményeinek a megértése és a szakirodalom feltárása, majd az elsődleges és másodlagos források kritikus elemzése. A neveléstörténeti kutatásokat kétféle módon tudjuk megvizsgálni: diakronikus módon, azaz időrendi alapon vagy szinkronisztikus módon, ami lehet szisztematikus vagy pedagógiai vizsgálódás.

Dolgozatomban inkább a szinkronisztikus vizsgálódási módot részesítem előnyben, mivel ennek egyik sajátos területe a *neveléstörténeti hatáskutatás*, illetve a *problématörténeti csomópontok* kiemelése. (Kéri, 2001). Úgy gondolom, a sokszínű szinkronisztikus kutatási skálán- munkám leginkább ennek a kettőnek az összhangjában áll.

4. Kutatási kérdések

A dolgozat fő kérdése, hogy Dienes mozdulatpedagógiája tekinthető-e az általa kidolgozott általános pedagógia alapjának. Dienes a magyar táncművészet úttörője és az „orkesztikának” nevezett mozdulattudomány megalkotója volt, amelynek szerves részét képezi a mozdulatpedagógia. Kevesen foglalkoztak még azzal, hogy a tudósno mozdulatpedagógiája valóban alapjául vehető-e általános pedagógiája alapelveinek, és az abban megjelenő nevelési- oktatási elképzelésének. Emiatt érzem szükségesnek ennek vizsgálatát, hiszen egy olyan reformpedagógiáról van szó, amely komplex és innovatív pedagógiai megközelítés. A dolgozat célkitűzése, hogy választ kapjak arra a kérdésre, hogy Dienes mozdulatpedagógiájában csakugyan megjelennek-e azok az elemek, amelyek alkalmassá teszik azt azokra az általános pedagógiai funkciókra, amelyeket különböző szövegeiben tulajdonít neki.

A dolgozat további célja felhívni a figyelmet egy olyan pedagógiai megközelítésre, amely ma is inspirációként szolgálhat számunkra, valamint művészi és pedagógiai értéként is megállja a helyét. Dienes mozdulatpedagógiájának elemzése megvilágíthatja számunkra, hogy az általa kidolgozott orkesztikai és mozdulatpedagógiai rendszerek mennyiben alkalmazhatók általános pedagógiai célokra.

Célom tehát az is, hogy kutatásom által, átfogóbb képet kapjunk Dienes mozdulatpedagógiájáról- és annak potenciáljáról az általános pedagógia kontextusában. Emellett erősíteni szeretném a neveléstörténeti kutatást a pedagógiai kutatások körében, mivel úgy gondolom, hogy történetiségükben megértett, jól megalapozott elméletek nélkül nincsenek jó gyakorlatok sem.

5. Dienes Valéria élete és munkássága

„Én belőlem négy rapszódia kerekedett az élet folyamán. Mert négy szerelmem volt: a zene, a matematika, a filozófia és az orkesztika” (Borus, 1978, p. 49). A 20. századi magyar szellemi élet e kivételes, sokszínű alakja, Dienes Valéria, így jellemezte önmagát életének késői szakaszában. A "rapszódia" szó eredetileg a görög kultúrából származik, és egy olyan műfajt jelent, amely zenei vagy irodalmi alkotásokat foglal magában, amelyeket szabadon állítanak vagy kapcsolnak össze. Általában a rapszódia szabad formájú, gyakran változó hangulatú és témájú darab. Ilyen volt egész életében Dienes Valéria is, szabad, változó és tenni akaró. Négy fő szenvedélye volt elmondása alapján, a zene, a matematika, a filozófia és

az orkesztika – mind olyan területek, amelyek komoly elmélyülést, tanulmányozást és elkötelezettséget igényelnek. A "rapszódia" szó itt feltehetőleg azt jelenti, hogy ezek az érdeklődési területek vagy szenvedélyek olyan erős és mély kapcsolatban álltak benne, hogy valamiféle kompozícióként vagy élményként jelenítették meg életének egy-egy fontos részét. Dienes a magyar színpadi táncművészet úttörője volt, emellett kiemelkedő szerepet játszott a magyar táncelmélet kialakításában. Filozófus, fordító, koreográfus, mozgásművész, pedagógus, táncteoritikus, zeneszerző, költő, szövegíró, pszichológus, matematikus – az általa képviselt számos tevékenység alátámasztja sokoldalú és kivételes reneszánsz személyiségét.

Dienes Valéria, lánykori nevén Geiger Valéria, 1879. május 25-én született Szekszárdon. Édesapja, Geiger Gyula, nyitott gondolkodású ügyvéd és újságíró volt, míg édesanyja, Benczelits Erzsébet, tanárnő. Dienes Valéria koraszülöttként született, és a bábaasszony annyira gyengének látta, hogy azonnal megkeresztelték, biztosítva a vészhelyzetre való felkészülést (Szabó, 2001). Szülei később elváltak, édesanyja pedig Pápra költözött, és egyedülálló dolgozó nőként nevelte tovább két lányát, Valériát és Editet. Dienes Szekszárdon kezdte el tanulmányait, amit költözés miatt a pápai felsőbb leányiskolában folytatott. Ezt követte a győri Állami Tanítóképző, ahol 1897-ben tanítói oklevelet szerzett, majd a budapesti Erzsébet Nőiskolában 1901-ben polgári iskolai tanári diplomát is kapott. Ám az akkori időkben ez a két végzettség nem volt elegendő ahhoz, hogy nőként a tanulmányait a Budapesti Tudományegyetemen kezdhesse meg. Ezért magánúton kellett letennie az érettségét a budapesti Bujkovszky utcai reáliskolában (Fenyves, 2016).

Fontos állomása volt Dienes életének, hogy a Geiger család kapcsolatban állt a Babits családdal; Dienes Valéria és Babits Mihály másodfokú unokatestvérek és közeli barátok voltak. Babits Dienesről mintázta a *Halálfi*iban megjelenő női alakot, Gittát is. (Jakabffy, 2018.).

1901 és 1905 között Dienes Szendi Árpád tanítványaként a budapesti Zeneművészeti Főiskolán tanult, eközben a Pázmány Péter Tudományegyetemen matematikából és fizikából szerzett tanári diplomát, majd Alexander Bernátnál filozófiából és esztétikából doktorált. Doktori értekezésének címe: *Valóság-elméletek*. Később, 1905 decemberében Dienes Pállal, későbbi férjével közösen avatták doktorrá, és ettől kezdve viselte a férje vezetéknévét. Később két gyermekük született, Zoltán és Gedeon, akik folytatták szüleik munkásságát. Zoltán világhírű matematikussá és matematika-didaktikussá vált. Második fiuk, Gedeon nyelvész, kritikus és nem utolsósorban tánc-történész, orkesztész lett. Édesanyja nyomdokaiba lépett, és nem hagyta veszni a mozdulatpedagógiát (Fenyves, 2016).

Dienes Valéria karrierjének kezdetén főként filozófiai és pszichológiai cikkeket publikált, valamint fordításokat készített a *Husadik Századnak*. Részt vett előadásokon a Társadalomtudományi Társaságban, és néhány forrás szerint tagja volt a Galilei körnek és a Vasárnapi körnek. Lélektani kutatásai során kapcsolatba lépett Nagy Lászlóval és Domokos Lászlónéval, és kiemelkedő szerepet játszott a Gyermektanulmányi Társaság munkájában. Emellett aktívan részt vett a feminista mozgalomban is, írva női témákról és a gyermek neveléséről, tanulmányozásáról. Későbbi cikkei a *Nyugatban* jelentek meg. Tanulmányait az 1908-1909-es tanévtől 1912-ig Párizsban folytatta, ahol megkapta Bergsontól műveinek fordítási jogát. Magyarországon az ő nevéhez fűződik az első moderntánc-tanulmány, amelyet 1915-ben publikált a *Magyar Iparművészet* 7–8. számában *Művészet és testedzés* címmel (Dienes, 2001). Az orkesztika terén elért előremutató munkája folytatódott, amikor 1914-ben megalapította az első mozgásművészeti iskolát, amelyet Orkesztikai Iskolának neveztek el. Az iskola első bemutatóját 1917-ben tartották az Urániában. Az orkesztika megszületésére legnagyobb hatással Bergson és Duncan voltak, akikkel párizsi tanulmányai során volt lehetősége megismerkedni. Bergson mozdulatpszichológiai elméletének és a Duncan-testvérek táncművészetének hatására kezdte el jobban érdekelni a tánc, és ezek alapjára álmodta meg saját mozdulatrendszerét, amit orkesztikának nevezett el (Németh & Skiera, 2018). Mindemellett Bergson-fordításai és más filozófiai fordításai jelentősen hozzájárultak a magyar filozófiai szaknyelv megújításához és irodalmi rangra emeléséhez.

Egyetemi éve alatt megrendült gyermekkori hite, később Bergson személyisége és eszmefuttatásai ragadták ki ebből az állapotából és lassan erősödni és körvonalazódni látszott vallásossága. Ebben Prohászka Ottokár szekszárdi megyés püspök volt itthon legnagyobb támasza, aki lelkipásztorként és jóbarátjaként segítette katolicizmusában kiteljesedni. (Szabó, 2001).

Magyarországon Dienes az 1920-as évek közepétől kezdve színpadra szánt, nagyszabású mozdulatjátékokat alkotott, főként keresztény tematikájú műveket. Ezt megelőzte 1917-ben az Orkesztika Iskola megnevezés alatt létrejövő intézmény, ahol tánc tanítás folyt saját megalkotott orkesztikus rendszere által. A tudós művészasszony 1927-től részt vett az Aquinói Szent Tamás Társaság munkájában. Az 1928-as évben az Orkesztika Iskola szinte már Münchenbe készült átköltözni. Dienes különleges meghívást kapott egy új iskola létrehozására Németországban, ám a változó politikai helyzet miatt az intézmény végül mégsem valósult meg (Boreczky & Fenyves, 2015).

1951-re a teljes magyar modern tánc műfaját, a mozdulatművészetet és orkesztikát betiltották az akkori politikai mozgalmak miatt. A második világháború után főként

vallásfilozófiai tanulmányokat folytatott, és fordított, közben filozófiai gondolkodásában a misztika szemlélete erősödött. A városmajori imaházban vallásfilozófiai lelki órákat tartott. Orkesztikai munkásságából kiindulva kidolgozta a Bergson eszméin alapuló evolúciós logika elméletét (Fenyves, 2016).

Élete végéig megőrizte szellemi frissességét, utolsó nyilvános előadását pedig 96 évesen, 1974-ben tartotta a tihanyi Nemzetközi Szemiotikai Kongresszuson (Fenyves, 2016). Az orkesztika életútja azonban nem szakadt meg Dienes halálával; 1975-től kezdve először fél-legálisan, majd 1991 óta saját nevén és saját iskolában tanulható újra. Mirkovszky Mária és későbbi tanítványai, valamint Dienes Gedeon és E. Kovács Éva munkássága kiemelendő a mozdulatművészet gyakorlatának fennmaradása szempontjából. (Fenyves & Pethő, 2017).

Napjainkban az iskola Dr. Dienes Gedeon, Fenyves Márk és Pálosi István 1991 óta folyó kutatási, pedagógiai és művészeti munkásságának fontos állomásaként, mint "független intézmények" társulása létezik. Ennek központi eleme az Orkesztika Alapítvány, valamint az általa fenntartott MOHA – Mozdulatművészek Háza, illetve a Magyar Mozdulatművészeti Társulat. Ezek a szervezetek összefonódnak, és biztosítják az orkesztika hagyományainak, művészeti értékeinek és pedagógiai elképzeléseinek fennmaradását, továbbvitelét a jelenkor szükségleteihez igazítva (Fenyves, 2016).

6. A bergsoni hatás

6.1. Henri Bergson filozófiája

„Tartam, emlékezet, élettrendület: e fogalmak jelzik Bergson filozógiájának legfontosabb állomásait.”- írja Gilles (2010-, p. 17). Ennek a filozófiának a legfontosabb módszere az *intuíció*. Az intuíció fogalom jelentésének többféle értelmezése van, ez függ az adott tudományágtól vagy kontextustól. Leggyakrabban a filozófiában és pszichológiában használják. Az intuíció egyfajta ösztönös megértés, olyan érzés, ami olyan gondolatokat vet fel amelyeket nem diszkurzív módunk gondoltunk el és nem ok-okozati összefüggésen alapul. Ugyanakkor Bergson filozófiája szerint ez egy jól kidolgozott módszer, amely jól átgondolt szabályok szerint épül fel, és előrevetíti a tartam fogalmát is (Deleuze, 2010).

Jakabffy szerint a bergsoni gondolatrendszer mélyen átformálta az addigi gondolkodást a térről és az időről, miközben az anyag és az élet ellentétes mozgására helyezte a hangsúlyt. Elmélete alapján a világot két merőben különböző részre oszthatjuk: az életre, amely felfelé tör, és az anyagra, ami megpróbál lefelé húzni. Úgy gondolja, hogy a térbeli

érzékelés velünk született, ösztönös adottság, ami közvetlen és eredeti, egyszersmind szubjektív, ami inkább bennünk jelenik meg és az egyének sajátos érzékelési módjában. Ezen a módszeren alapszik minden, amit ma bergsoni filozófiának tekinthetünk, hiszen ez alapozza meg a tartam, az emlékezet-, és az élettendület kapcsolatát az ismeretek aspektusából (Deleuze, 2010).

6.2. Dienes Valéria és a bergsonizmus kapcsolata

Dienes és Bergson kapcsolata Dienes párizsi tanulmányainak idején (1908 és 1912 között) kezdődik, ezt követően pedig Bergson minden jelentős munkáját Dienes fordította franciáról magyarra, valamint hosszú ideig a legtöbb Bergson- tanulmánynak is ő a szerzője (Frenyó, 2015).

Dienes Bergson történelmi szerepe abban nyilvánul meg, hogy az intuíciónál vált öntudatossággá: „Ő az intuícióna önmagára eszmélésének filozófusa.” (Dienes, 2001. p. 175). Azt vallja, hogy e filozófia sikerességének kulcsa az, hogy nem akar elmélet maradni, hanem érezhetően beavatkozni kíván a moralitásba is. Megnyitja a lét azon kapuit amelyek mindeddig zárva voltak, és érdeklődik „a kezdetek és végzetek felől” is. Választ akar találni arra, hogy mi célunk van itt a földön, a lélek fontosságát taglalja, és az ismeretlen világokról kíváncsiskodik. Fontos számára a spiritualitás- útmutatót kínál fel-, arra törekszik, hogy az élet és a lélek szabadsága legyen előtérben a fogalmi kereteken belül. Ez a filozófia – állítja Dienes – az empirizmus eszközein és az elmélyült tapasztalatokon át új lendületet adott a 20. század elején megújuló spirituális nézeteknek, és rányomta bélyegét a kialakuló kultúra. Minden irányzat Bergsonban kereste útmutatóját: az irodalom, a vallás, a művészetek, és a társadalomtudományok is.

Dienes Bergson filozófiájának legjelentősebb részéből inspirálódott. Átvette metafizikájának lényegét: „anyag” és „szellem” kapcsolatát, amit maga a filozófus is igazi „dualizmusnak” hívott. A test és lélek ezen szemszögből vizsgált kapcsolata azonban nagyon összetett, de igazából ontológiai monizmusként tekinthető, ami egy olyan filozófiai nézet, amely szerint csak egyetlen lényeges létező dolog található az univerzumban, ez pedig nem más mint az anyagság és szellemiség formájában megjelenő valóság (Balogh, 2020.). Egy másik bergsoni hatás Dienes gondolkodásmódját vizsgálva nem más, mint az emlékezet, a múltunk el nem felejtése, mi szerint minden amit valaha is megtapasztaltunk, amit átélünk az valamilyen formában megragad bennünk és az emlékezetünkben. Ez a szemlélet arra készítet minket, hogy elgondolkodjunk azon, hogy az emlékezetünk, milyen módon válogat a

tengernyi információ között, hogy mire emlékszik még húsz év múlva is, és mit enged elfelejteni. Erre a válasz Bergson mozgáspszichológiájában van, amely alapján minden olyan dologra, történésre emlékezünk, amelyeknek valamilyen hatása és célja van a jelenben történő cselekvéseinkre amelyek pedig mind mozgásalapúak (Balogh, 2020.).

Dienes leveliben és naplóbejegyzéseiben is visszaemlékezik Bergsonra és vallja-, hogy a bergsoni filozófia követőjévé vált. Számára Bergson filozófiája sok mindenben iránymutató volt, ilyen terület az orkesztika azon belül pedig a mozdulatpedagógia. Nem utolsó-sorban vallási inspiráció is volt, hiszen tudjuk, hogy Dienes megtért, és katolicizmusáról nem félt vallani (Szabó, 2010).

Mindezek alapján elmondható, hogy Bergson filozófiájának lenyomatai leginkább olyan területekre gyakoroltak hatást, ahol az érzelmek és az átélés a lényeg, ilyen az irodalom, a költészet, a művészet és nem utolsó sorban a pedagógia. Dienes Magyarországon vezéregyénisége volt annak a rétegnek, amely a bergsonizmust értette és terjesztette is, ám a bergsoni filozófia sokak szerint elenyésző hatást gyakorolt Magyarországon, mivel a 20. században a magyar filozófiában leginkább a pozitivizmus és a kantianizmus uralkodott, s így az irracionizmusnak a keresztény világnézetben és az előbbieken kívül nem sok helye maradt. Bergson hatása ezért Dienesnél leginkább a táncművészetben és a pedagógiában keresztül volt érezhető (Frenyó, 2015).

6.3. „Bergsonizmus az iskolában”

Az első lépés ahhoz, hogy megértsük a bergsoni filozófia jelenlétét az iskolában és a pedagógiában az, hogy meghatározzuk a bergsonizmus jelentését. A bergsonizmus olyan Henri Bergson tanításaira épülő irányzat, amely kiemeli az emlékezetet, az intuíciót és a konkrét megélt időt. A bergsonizmus azt állítja, hogy az élet folyamatosan fejlődésben van, és az ember párbeszédben áll a világegyetemmel. Kérdéseket vet fel, amelyek a személyiséget, a szabadságot, az emlékezetet, a létezést és az emberi fejlődést tárgyalja. Hangsúlyozza, hogy az élet értelme akkor valósul meg, amikor megértjük a szellemi képességeink, ha tudunk szeretni és adni, valamint, ha kizárólagosan ennek élünk csak akkor leszünk méltóak az emberi rangra és életre (Rácz & Pásztor, 2013).

A bergsonizmusra, illetve a pedagógiában való jelenlétére Dienes *Bergsonizmus az iskolában* (1924) című tanulmányában reflektál. Ebben kifejti, hogy Bergson új lélektana által új pedagógia is megjelent, amelynek alapja az, hogy a lélek működése és fejlődése nem egy mechanizmus, ami újra és újra ismétlődik, hanem egy lendületes, teremtő folyamat. Ez az új

lélektan arra fókuszál, hogy a lélek teremtő fejlődésen esik át, és minden egyes pillanatban egészen új és különböző lehetőségek rejlenek. Ezt az újítást át kellett ültetni a gyakorlatba is, ami egy új pedagógiai megközelítést eredményezett, amelyben a tanulók kerültek a középpontba, illetve az ő egyéni fejlődéseik és szükségleteik. Ez az alappillére Dienes szerint a bergsonizmus megjelenésének az iskolában.

Dienes vissza- emlékezése szerint a *Gyermektanulmányi Társasággal* létrehozta egy olyan iskolát édesanyák és pedagógusok számára, amelynek központi témája a lélek volt, és ahol Bergson lélektanát vizsgálták és terjesztették. Hangsúlyozták, hogy Bergson az emberi lélek szélsőséges szerkezetét és az inverziós lélektant is kutatni kívánta, valamint, hogy a lélektannak két nézete van: eszmélettani és viselkedéstani, a léleknek két forrása van, a tiszta észrevétel és a tiszta emlék, s nem elfelejtendő, hogy minden emberi cselekvés lélekközpontú. Ez egy gyermeklélektani iskola volt, ahol részletesen és konkrétumokba menően beszéltek az ott tanulni akaró anyákkal és pedagógusokkal. Dienes azért volt jó kezdete a bergsoni lélektan terjesztésének és megértésének ez az iskola mert itt az édesanyák a saját gyermekükkel kapcsolatos tapasztalatok és saját gyermekeik megfigyelése kapcsán kaptak pedagógiai diagnózisokat és tanácsokat. Az ott szerzett tudást azután a gyakorlatban is alkalmazták, így az itt átadott innovatív módszerek segítették megérteni és kezelni, fejleszteni a gyermekek lélektani folyamatait (Dienes, 1924).

Ebben az új gyermeklélektani iskolában ismerkedett meg Dienes Domokosné Löllbach Emmivel, akinek akkor már működött az *Új Iskola* elnevezésű modern iskolája. Fiatal úttörőként ugyanolyan meglepődve és örömmel fedezte fel a Bergson metafizikájából kinőtt lélektant, mint ahogy Dienesék üdvözölték a beszercei leányiskolába induló pedagógus már a bergsoni elvek megismerése előtt egy olyan új tanítási módszerről álmodott, amely a tanulnivalók bensőbb megélésére és eljátszására alapozva segíti a tanulókat. Hasonlóképpen az Új Iskola nem munkaiskola, vagy intellektuális reformiskola volt, hanem valami sokkal gyermekközpontúbb, a „teremtő munka iskolája”. Domokosné rájött, hogy a gyermeki foglalkozások, a kutatás és az alkotás irányából is ugyanolyan fontosak, mint a tudományos vagy akár művészi tevékenységek (Dienes, 1924).

Saját bevallása szerint Dienes előtt ekkoriban vált színtiszttá az, hogy a cselekvés a középpontja mindennek. Hiába vannak jól felépített elméletek és alapelvek az oktatásban, ha azok csupán elméleti síkon maradnak, és nem ültethetőek át a gyakorlatba. A cselekvés, a mozgás az alapja mindennek, a tanulásnak is, mert ez alapján valósul meg a lélek központi tevékenysége. A mozgás összegzi a tudati létezést, ahol az érzelmek, gondolatok és akaratok egyetlen vonulaton haladnak a célok felé. Talán e miatt vált reformmá a bergsonizmus az

iskolában, hiszen a tanulásnak akkor van értelme, ha azt valamiféle cél miatt tesszük. Ennek pedig a mozgatórugója a motiváció: amint elméletben lefektettük, jöhet a cselekvés a céljaink elérésért. E hármas együttes alapján születhetnek csak igazán nagy dolgok: a cselekvés, a motiváció és a legvégén a cél. Ez igaz az élet minden területére, de legfőbbképp a tanulási tevékenységekre. Domokosné megálmodta a cselekvő és cselekedtető pedagógiát, amelyet aztán továbbfejlesztett, és Dienesnek köszönhetően a bergsoni lélektanral kiegészített ezzel pedig valami forradalmian új született a pedagógiában, ami Dienes mozdulatpedagógiájára is nagy hatást gyakorolt.

Dienes (1924) értékelése szerint az Új Iskola egy olyan helyé vált, amely Bergson lélektanát követte és hangsúlyt helyezett arra, hogy a tanulók ne csak a száraz tananyagot sajátítsák el, hanem gazdag és színes környezetben a lélek fejlődésére és erkölcsi értékek átadására is figyelt. Az iskola iránytűje a szellemiség volt, és próbálta távol tartani magát az érdektől és a materiális világtól. Az intézmény tanterve lépésről lépésre haladt a gyermeklélektan fejlődési fokain, folyamatosan a magasabb szellemibb tudományok felé irányítva a növendékeket. Ennek eredménye Dienes szerint a tiszta és spontán moralitás kibontakozása, amely a vallás fontosságában és Istenfélésben ér a csúcspontra. A reggeli közös ima és a kedves szavak segítik a tanulókat abban, hogy jószándékú, tiszta szívű és szeretettel teli felnőttekként lépjenek majd ki az iskola kapuin a munka világába. Az evangélium is nagyon fontos, az ígék megértése és megosztása tovább segítheti az erkölcsi értékek és az érzelmi intelligencia kialakulását: a gyermekek maguk olvassák és az ő gyermeknyelvükön osztják meg a többiekkel. Az az Új Iskola által nevelt tanulók kötelességtudóak, az intézményben olyan embereket nevelnek, akik képesek lesznek a jószágot, a szeretetet, a szelídséget átadni a többi embernek, ugyanakkor szigorúak maradnak önmagukhoz mindvégig. A tudományban, a művészetben és az egyéni lelkeben sokszor megjelenik az az általános vágy, hogy Isten útján járjanak és megtalálják és megéljék azt a tisztaságot, amit a rossz világban oly nehéz megélni. Az iskola próbálja megtalálni azt a módot, amely a leginkább megfelel ennek az ügénynek, abban a meggyőződésben, hogy a szellem erejében kiteljesedik az értelmi képességek megélése és az intuáció által megjelenő hit ereje amelynek gyümölcsöző hordozata van (Dienes, 1924).

Dienes kiemeli, hogy a bergson szellemű pedagógia számára az intuáció megértése és megélése a kiindulópont. Az iskoláknak morális közösségekké kell válniuk, amelyek megismertetik a gyermekeket a lelkiismeretükkel. A tudásnak erre kellene épülnie. A tanítással erkölcsi felelősség is jár, amivel a pedagógusnak tisztában kell lennie. Az Új Iskola az intuítív pedagógia reformere, amely nem csak a tudást kívánja átadni, hanem segíteni akar

a diáknak megtalálni és fejleszteni a saját intuícióját és spirituális hajlamát, hogy az erkölcsi és szellemi úton is biztosan járjon (Dienes, 1924). Ebben a pedagógiai szemléletben tehát kiemelt hangsúlyt kap, hogy a gyermekek egyéni személyiségének és érzelmi intelligenciájának fejlesztése. Ma is egyetérthetünk azzal, hogy ennek a fejlesztésnek már gyermekkorban meg kell történnie, hiszen ezek a készségek segítenek majd a későbbiekben a gyermekeknek sikeresen megbírkózni az életük során tapasztaló kihívásokkal és helyzetekkel, valamint hozzájárulnak a mentális egészségükhöz ami szintén elengedhetetlen a sikeres élethez és a felnőtté váláshoz.

7. Dienes Pedagógia-jegyzete

Általános pedagógiai nézeteit Dienes Valéria egy *Pedagógia-jegyzet* (1925/26) című gépíratban foglalta össze, amely *A Tánc reformja „a mozdulatművészet vonzásában”* kötetben jelent meg (2016). Ennek elemzését kísérem meg a továbbiakban.

Dienes (1925/26) hasonlata szerint-, nem lehet úgy kezelni az élőlényeket, mint a gépeket, hiszen, ha a gép elromlik, nem tudja magát megjavítani, de az élőlény folyamatosan fejlesztheti magát. Az élőlényeknek múltjuk van, a természet folyamatosan újjá-születik, míg egy gép erre képtelen. Az élethez valamilyen szellemi eredetet társítunk, míg a gép csak anyagból készül. Valamint a gép folyamatosan csak ismétli saját magát, míg egy élőlény képes újjá-formálni önmagát. Ez a hasonlat azért nagyon fontos, mert a reformpedagógiának ez a metafora az egyik vezérmotívuma volt, egy úgy nevezett „*futurista toposz*” (Boreczky, 2021, p. 149).

A pedagógia, mint a nevelés tudomány a Dienes értelmezésében magába foglalja azokat az ismereteket, amelyek által, a szellemi és az erkölcsi értékeket tudjuk átadni és ezzel célszerűen tudjuk az emberi testet és lelket formálni, nevelni (Dienes, 1925/26). Kétféle „nevelési eljárásról” beszél Dienes, amelyeknek fontos szerepük van a pedagógiában:- ilyen az individuális nevelés és az evolúciós nevelés, amelyek célja háromféle lehet:

„ 1/ *Orgánum építése, nevelése, fejlesztése.*

2/ *Az ember ismerettárának, gondolkodásának fejlesztése.*

3/ *Az ember morális lényének fejlesztése, a jó és rossz öntudatának felépítése és a cselekvés befolyásolása.*” (Dienes, 1925/26, p. 434). Az orgánum fejlesztése ebben a kontextusban a szervezet megfelelő működésének támogatásáról val, hiszen az egészséges test és szellem is egyaránt fontos a sikeres tanulás vonatkozásában. A második cél értelmében az

embernek képesnek kell lennie értelmezni és értékelné az őt körülvevő környezetet, ami által fejleszhető a kritikus gondolkodás és a problémamegoldó képessége. Az utolsó cél azért rendkívül fontos, mert az egyén erkölcsi normái és értékei meghatározzák magát az embert. Ezek által élhet igazán minőségi életet, valamint ez határozza meg a mindennapi viselkedését és a döntéseiben is mérvadóak ezek az értékek (Dienes, 1925/26).

Dienes szerint a művészi nevelés nem külön-álló nevelési forma, hanem egy olyan eszköz, amely mindhárom nevelési terület alapja. Ez az első lépés annak felismerése felé, hogy ha tüzetesen végigvizsgáljuk és megértjük ezeket a nevelési eljárásokat, rájövünk, hogy tényleg mindenik alapja a mozdulat. A mozdulatművészeti nevelés azért nagyon fontos, mert magába foglal minden művészi megnyilvánulási formát: táncot, szobrászatot, képzőművészetet, festészetet. Ami itt számunka a legfontosabb, az a zenei oldal, ahol a mozdulat és ritmus szoros kapcsolatban áll egymással, ami lehetővé teszi a kifejező és érzelmekkel teli művészi előadást. A mozdulatművészet szintetikusnak tekinthető, mert megmozgatja az egész testet és a kifejezőképesség segítségével mutatja be az egész esztétikai mivoltát.

Vegyük sorra, Dienes „nevelési eljárásait” és vizsgáljuk meg, mennyire nyilvánul meg általuk a mozdulat fontossága, illetve a művészeti nevelés fontossága. Dienes úgy véli, hogy az *evolúciós nevelés* vezér motívuma az egyéni fejlődés szem előtt tartása. Először fontos tisztáznunk, hogy kiket is nevelünk, kik a diákjaink, hiszen teljesen másak egy tíz év alatti és mondjuk egy tizenöt év feletti gyermek képességei és ezekhez kell alakítanunk pedagógusi tevékenységeinket. Az ember folyamatosan, percről percre tanul, formálódik és változásokon megy keresztül. Dienes véleményét követve az ember egy jövőbe néző, előre tartó, önmagát formáló valóság. Az ember fejlődése különböző szakaszokon keresztül történik, amelyeket Dienes Nagy László fejlődési modellje alapján értelmez. Az öt fejlődési szakasz közül az első a 7 éves kor előtti időszak, amikor a gyermek egy sajátos mesevilágban él, ahol a játék és a fantázia dominál. Ebben az időszakban a tanításnak mesés formában kell történnie. A második szakasz 7-től 10 éves korig tart, és ebben az időszakban az anyagiak és a gépek iránti érdeklődés kezd megjelenni. A harmadik szakaszra a serdülőkor elején, 13-14 évesen kerül sor, amikor a gyerekek kezdenek érdeklődni az emberek, az érzelmek és a lélektani problémák iránt. A negyedik szakasz a serdülőkor közepe, 15-16 évesen kiteljesedik nemi identitása és döntő változásokon megy keresztül. Ebben az időszakban kiemelten fontos egy megértő és támogató lelki támasz jelenléte. Az utolsó szakasz a 17-20 éves kor, amikor a pályaválasztás nyomásának érzete jelenik meg, és a fiataloknak fontos döntéseket kell hozniuk a jövőjüket illetően. Ezeknek a fejlődési szakaszoknak a rögzös útján jutunk el a

gyermekkortól a felnőttkorig. Ha felnőttként úgy élünk, ahogyan kell, sosem fogjuk visszasírni a gyermekkorunkat, hanem szép emlékként fog élni bennünk, mert ami odaveszett az ifjúkorral, azt viszonzni fogja a lelki fejlődésünk. Tehát az evolúciós fejlődés célja, hogy önmagunk számára erkölcsi műalkotássá váljunk. A napi lelkiismeretvizsgálat ennek érdekében elengedhetetlen: mindig be kell látnunk ha hibáztunk, a nap végén számot kell tudnunk adni magunknak arról, hogy mit cselekedtünk aznap, mi volt jó és mi volt rossz: el kell döntenünk, hogy a holnapi nap mivé akarunk válni, hogyan akarunk cselekedni (Dienes, 1925/26). Az evolúciós nevelés elve mentén, az egyéni fejlődés fontosságára jövünk rá, ez az elsődleges szempont ennek a vizsgálatokor. A mozdulatművészet lehet az egyik segítség a nevelési eljárás során, mégpedig abban, hogy az egyén természetes módon, a saját tempójának megfelelően működjön és fejlődjön. Hiszen ha figyelembe vesszük a Nagy László által megállapított fejlődési szakaszokat, rá kell jönnünk, hogy mindig szem előtt kell tartanunk az életkori sajátosságokat. Ha tanítani akarunk egy gyermeket, meg kell figyelni, hogy már mire képes, és az új tananyagot mindig ehhez mérten kell összeállítanunk, és áthajlásokkal, feltűnés nélkül kell összekapcsolnunk a már meglévő tudásával.

A másik ilyen dienesi „eljárás”, az *individuális nevelés* egy olyan modern forma amelynek alapja az, hogy az egyéneket meg kell különböztetni egymástól. Minden ember másként, más ütemben képes fejlődni: más egy energiával teli ember fejlődése, mint egy motiválatlané. Mivel mindenki más ritmusban fejlődik ezért mindenkire más eszközökkel és módszerekkel lehet hatni. Ha valaki ezen ismeretek nélkül kezd nevelni, az olyan károkat okozhat, amelyeket nagyon nehéz helyrehozni. Az ilyen pedagógus tele lesz hibákkal, melléfogásokkal, és mindig rossz eredményekkel fog dolgozni. Hiszen nem csak a fejlődési szakaszt kell figyelni, hanem azt az egyént is, aki ezeken a lépcsőfokokon halad. Az emberi természeteket is külön osztályokra lehet bontani, hiszen a különböző emberek ugyanazokra az ingerekre másképpen reagálnak, és ez épp olyan mértékben igaz, mint az, hogy egy embernek nincs ugyanolyan két pillanata. Ugyanígy nem létezik két egyforma individuum sem. Ezek az eltérések abból származnak, hogy mindenkinek más karaktere, alaptermészete, és más életsorsa van. Ám nemcsak az élet tesz minket különbözőkké, hanem már a születéskor hozunk magunkkal valami mást, egyedit. Ilyen különbségek a testi adottságok és a lelki készenlétek ezért is válnak belőlünk különböző érdeklődésű, később különböző hivatásoknak, szenvedélyeknek élő emberek (Dienes, 1925/26). Ha az individuális nevelés mentén közelítjük meg a diákjainkat, akkor rájöhethetünk arra, hogy a mozdulatpedagógia mennyi pozitívumot adhat. Lehetőséget ad arra, hogy a pedagógus figyelembe vegye a diák egyéni mozgásképességeit, érdeklődését és kifejezőképességét. A mozdulatművészet differenciált

módon segítheti a diákok egyéni fejlődését és tanulását, hiszen az individuális nevelés arra készíti bennünket, hogy szem előtt tartsuk a sajátos képességeket. Biztosan sikeresebb lesz egy olyan pedagógus munkája, aki mindezt figyelembe veszi, és így készül az óráira, hisz a diákoknak sikerélményük lesz a tanulásban, mert olyan feladatot kapnak ami az ők addigi elért készségeivel megtudnak oldani. Az individuális nevelés kapcsán Dienes a személyiség típusok antik görög osztályozásához nyúl vissza, és kifejti, hogy a szangvinikus, a melankolikus, a kolerikus és a flegmatikus típusok hogyan reagálnak különböző módokon az élet kihívásaira és a körülöttük zajló eseményekre. Számon vet ugyanakkor azzal a kérdéssel is, hogy ha minden individuum különböző, akkor vajon miért határozzunk meg embertípusokat? Nos, a válasz erre Dienes szerint az, hogy minden olyan osztályozás, amely a lelki oldalról próbál következtetéseket levonni, csak nagy vonalakban hasznosítható. Tisztában kell lennünk azzal, hogy az eszmélet és az élet vizsgálatakor és osztályozásakor csak megközelítő eljárást végzünk, pontosan nem meghatározhatót. Lehet olyan eset is, amikor a négy karaktertípus jellemvonásai egyazon személyen észrevehetőek, ám mindig lesz egy, amely jobban kivehető, ami őt leginkább jellemzi így jönnek létre a keverék típusok (1925/26). Ennek az osztályozási módnak a feltárása és ismerete azért lehet fontos egy pedagógusnak, hogy hatékonyabb nevelési stratégiákat dolgozzon ki, és a tanulók csoportjait úgy alakítsa ki, hogy ezek a személyiség jegyek keveredjenek ami által hatékonyabbá válhat a munka az adott órán. A mozdulatpedagógia ebből a szempontból is nagyon hasznos eszköze lehet a pedagógusnak, mivel a mozgás és a testi aktivitás nagyon pozitív hatást gyakorol a gyerekekre, az egyének mentális és emocionális állapotára.

Pedagógiai jegyzetében Dienes feltárja a nevelésnek azon pszichológiai veszélyeit is, amelyek kihatnak a diák stabil mentális állapotára. Erre megoldásul a saját mozdulati nevelését kínálja, ami a kifejező és a mechanikus mozdulat által valósul meg, mivel a mozgásnak szerinte kiemelkedően fontos szerepe van az egyéni pszichológiai problémák orvoslásában. Dienes ezért egy másik osztályozást is felhasznál írásában, ez pedig a lelkiállapotok pszichopatológiai felosztása, ami abból indul ki, hogy az idegrendszer valamiféle traumára éri, akkor nem tud úgy működni mint azelőtt és ebből eszméleti zavarok is keletkezhetnek. Dienes első sorban Janet két kategóriáját alkalmazza, kiemelve, hogy az eszmélet alatti rétegekben is lelki tevékenység zajlik, amelynek igen komoly szerepe van a gondolkodásban és cselekvésben. Bergson tanítása alapján a tudatalatti világ az összes tapasztalatunk által épül fel amelyek tovább élnek bennünk, de már nem tudunk rájuk emlékezni. A beszűkült eszméletű hozzáállás vezethet a hisztéria kialakulásához, ha az eszmélet képtelen megfelelően integrálni az emlékeket és cselekvéseket. A Dienes kínálta

kifejező és mechanikus mozdulatok gyakorlásának terápiás hatás segítség lehet az ilyen mentális állapotokkal küzdő egyének önértékelésének növelésében, az érzelmi egyensúly stabilitásának helyreállításában, valamint az eszmélet fenntartásában (Dienes, 1925/26). A pedagógiában a mozdulati alapú tevékenységek kulcsfontosságúak lehetnek az említett mentális állapotok kezelése során, mivel ezek az állapotok szuggesztibilisek. A mozdulat alapú terápia lehetőséget kínál arra, hogy a tanulók levezessék testi energiáikat, ezáltal pedig megnyugtassák az idegrendszerüket: a rendszeres testmozgás segíti az érzelmek kontrollálását és az egyensúly helyreállítását. Az önértékelési problémákra szintén jó hatással van a mozgás, hiszen lehetőségként szolgál arra, hogy az egyén megértse a teste működését, és akár pozitív kapcsolatot is kialakítson önmagával és testével, ami által optimalizálódik a testi tudatosság. Összességében a mozdulat alapú tevékenységeknek nagyon kedvező hatásuk lehet a Dienes által tárgyalt pszichopatológiai állapotokra, mivel csökkentik a stresszt, illetve segítenek az önelfogadásban és az eszméleti egyensúly fenntartásában.

8. Az orkesztika mint mozdulatpedagógia

8.1. Az orkesztika elmélete és gyakorlata

Alapvonalait tekintve, Dienes 1912 és 1918 között dolgozta ki orkesztika nevű mozdulatrendszerét, más néven Duncan-Dienes féle új mozdulattudományt. Az orkesztika a mozdulatok művészete és tudománya, egy sajátos filozófiai rendszer, amely Dienes életművében háromféle jelentést hordoz. Először is, egy stílust jelöl, ami a századfordulós szabad tánc stílusából ered, és a duncani vonulatot követve próbálja meg értelmezni a lehető legtermészetesebb emberi mozdulatokat koreográfiai és tanítási nyelvként. Másodszor, Dienes kidolgozott egy saját alkotói módszert, amelyet az Orkesztika Iskolában tanult követői vittek tovább és oktattak egészen a nyolcvanas évekig. Harmadszor, az orkesztika egy elméleti leíró tudomány is, egyfajta táncelmélet, amely próbálja vizsgálni és összegyűjteni a mozdulatok sokféleségét, lejegyezhetővé téve a táncot. Ezen a ponton kötődik össze a valóságelmélet és az orkesztika (Fenyves, 2016).

Az orkesztika rendszerét Dienes, négy osztályra bontotta, amelyek jól egymásra épülő tananyagokkal rendelkeztek: plasztika, ritmika, szimbolika és dinamika. Mind a négy osztálynak meg volt a maga sajátos tartama betartva a lépcsőzetesség elvét, miszerint mindig annyit tanítanak, hogy bele tudjon épülni a már meglévő ismeretek közé (Markos György, 1917/18).

„Az orkesztika ugyanis, nem más, mint a valóság vizsgálata.” (Fenyves, 2018. p. 12). Az orkesztika célja, hogy teljesítse azt az a szándékot, amelyről már Dienes doktori disszertációjában is olvashatunk, a valóságosságot. Hiszen amikor mozgásról van szó, valójában egy nagyon összetett holisztikus egészből beszélünk, egy mozdulatban, a szellem, a lélek és a test összefonódásának eredménye nyilvánul meg (Fenyves, 2018). Az orkesztika új mozdulattudományként értelmezhető, mivel míg a mozgást általában a hasznossága miatt tartják nagyon fontosnak és ebből a szempontból közelítik meg, addig a mozdulat ezen vizsgálata által épp *magát a mozdulatot* kell értelmezni, vagyis azt, hogy milyen jelentést és tartalmat ölel át.

8.2. Az Orkesztika Iskola

A magyar életreform művészeti mozgalmakat számos korábbi kutatás vizsgálta már a 2000-es évektől megjelenő életreform-kutatások keretein belül (Skiera, Németh, & Mikonya, 2005). Ezek a vizsgálatok alaposan foglalkoztak egyebek mellett a mozdulattudományi mozgalmakkal, különösen nagy hangsúlyt fektetve Dienes Orkesztika iskolájára. Az intézmény 1914 őszén nyitotta meg első tanfolyamát ahol maga Dienes tartott előadást a Duncan-féle spártai tornarendszerről. Nagy érdeklődés támadt iránta, olyannyira, hogy az előadást még egyszer meg kellett ismételnie. Eleinte Bertalan Vera volt az intézmény vezetője, míg Dienes folytatta a rendszer tökéletesítését. Az iskola 1915 őszén átköltözött a Művészet és Művelődés terembe ahol tovább tanulhattak a növendékek. Az intézményben a diákok nagyon komoly mozdulatokat sajátíthattak el, amelyeket rendszerint a nyilvánosság számára is bemutattak, például az Urániában (Dienes V, é.n.). Az iskola az 1917-18 tanévben már teljes rendszerrel tudott működni, Dienes vezetésével három plasztikai, egy ritmikai és egy mimikai tanfolyam indult. A tanfolyamok mellett magánórákat is tartottak, ilyen volt Bertalan Vera órája, amely az egyetlen hely volt, ahol orkesztika előképzettséget lehetett szerezni. Az iskola rugalmas volt, érthető és egzakt szabályokon alapult a csoportba rendeződés, a tanfolyam ára és ennek felügyelete (Boreczky & Fenyves, 2015.). Az Orkesztika Iskolának saját, részletesen kidolgozott tananyaga volt, amely Dienes által kifejlesztett rendszeren alapult, figyelembe véve, hogy mindegyik osztályban egymásra épüljenek az információk és mozdulatok, az új ismereteket szépen beágyazva a régiekbe. A ritmikai osztályban, például a tananyag részletesen foglalkozott a klasszikus verslábak gyakorlásával, és a ritmikus szerkezetek megismerésével amihez már a plasztika osztályban begyakorolt és elsajátított

mozdulatokat kapcsolnak. Ennek az osztálynak az volt a célja, hogy összekapcsolja a test plasztikus szépségét a mozgások hatékonyságával, ami előkészítést nyújtott a művészi táncok tanulásához. Az iskolában összehangolták egymással a zenei és az orkesztikai motívumokat az értelmezés szempontjából vizsgálták a ritmust, a dallamot és a harmóniát. A tananyag emellett még tartalmazta a dekoratív mozgást, a témaszöveget és a mozgáskadenciákat is. A dinamika és a szimbolika osztály is jellegzetes része a képzésnek, megmutatva annak jelentőségét, hogy itt nem csak mozgás történik, hanem mozdulat valósul meg, hiszen a mozdulatokhoz értékeket és jelentéseket kapcsolnak ami által sajátos értéket hoznak létre. Hiszen minden tánc mozdulat által valósul meg, ám csak az orkesztika kifejezetten olyan egyéni élményt kíván nyújtani, amely során a mozdulat igazi művészetté válik, hiszen jelentést hordoz (Markos, 1917/18).

Bécsben töltött éveit utáni hazatérését követően Domokos Lászlóné ajánlott munkát Dienesnek az Új Iskolában, ami az orkesztika iskola továbbfejlődésének a helyszínévé vált, itt fejlesztette tovább ugyanis mindazt, amit már a bécsi évek előtt elkezdett. 1928 nyarán további fontos esemény történt az orkesztika életében, amikor is Dienes egy müncheni újságíróval hozta össze a sors. Ez a találkozás adott lehetőséget arra, hogy az orkesztika mozdulatrendszerét bemutassa Münchenben, azzal a céllal, hogy egy új mozdulatiskolát alapítson Németországban. Elkezdte a munkálatokat, előadásokat tartott, de a nácizmus térnyerése miatt végül nem valósulhatott meg ott az orkesztika iskola megalapítása. Ezután kezdődött meg Budapesten az igazi vándorlások kora: Dienes a Városmajorban folytatta a munkát, ebből a korszakból származnak a Babits verseire készült mozdulatművek, vagyis a költeménytáncolás is. Dienes elmondása szerint, az emigrációt követő években ő nem tervezte az orkesztika iskolában folyó munkát újrakezdeni, de az orkesztika élni akart: nem kellett újrakezdeni, egyszerűen magától folytatódott, amit végül is létrehozója egyáltalán nem bánt meg (Dienes, 1966).

Az orkesztika a test és a tér dinamikus kapcsolatát kihasználva hoz létre egyedi vizuális poétikát. Ez a műfaj lehetőséget ad a mozgó embernek arra, hogy kifejezze saját kreativitását és egyedi stílusát. Az orkesztikai előadások gyakran ötvözik a hagyományos és a kortárs elemeket, friss és innovatív művészi élményeket hozva létre ezzel. Az alkotók számára az orkesztika egyfajta nyelv, amelynek segítségével kifejezhetik az emberi létezés mélyebb rétegeit és érzelmi állapotokat. A mozgás és a zene szoros együttműködése által az orkesztika egy olyan művészeti forma, amelyben az esztétika és az érzelmi mélység egyesül.

1949-ben betiltották az orkesztikát, ami egyet jelentett az intézmény bezárásával is. A kommunista diktatúrák nagyon gyakran elnyomták az olyan művészeti irányzatokat, amelyek

nem illetek bele az általuk preferált művészeti és politikai paradigma kereteibe. Az Orkesztika Iskolának ezekben az időkben Budapesten kilenc alintézménye volt, ahol leginkább a polgári családok gyermekei tanultak, és ez egyrészt nagyon soknak számított, másrészt elitizmusnak minősült a kommunista ideológiával szemben. 1950-ben megalakult a Balettintézet, 1951-ben pedig a Magyar Állami Népi Együttes, azok a táncirányzatok, amelyek e két intézmény valamelyikébe be tudtak tagozódni, akik nem, azoknak viszont abba kellett hagyniuk a szakmát. Nagyon sokan inkább a klasszikus tánc vagy a sport valamelyik fajtájához csatlakoztak, a ritmikus gimnasztika, a jazzbalett vagy a művészi torna területén alkottak tovább. Dienes Valéria azonban a következő években az íróasztalfiókjának dolgozott (Fenyves- Pethő, 2017).

Legnagyobb szomorúsága az volt, hogy rendszertanát úgy kellett a továbbiakban fejlesztenie, hogy azt a gyakorlatban nem próbálhatta ki. Az orkesztika azonban túlélte ezt az időszakot. A szocializmus puhulása után titokban elindultak a foglalkozások, és sokan újra felfedezték a műfajt. Dienes Valéria fia, Dienes Gedeon is fontos szerepet játszott az orkesztika örökségének megőrzésében, amikor az anyagiakat, írásokat, fotókat és levelezéseket megőrizte (Fenyves, 2016).

8.3. Az orkesztika mint mozdulatpedagógia

Balogh (2020) arról számol be, hogy Dienes pedagógiája két mesterétől vett elemekből forrott ki. Bergsontól az anyag és a szellem koncepcióját, vagyis a test és lélek viszonyát vette át, míg Dienes Raymond Duncan mozdulatrendszere és mozdulatpedagógiája által pedig újraértelmezte a mozdulat és a zene viszonyát annak alapján, hogy a testnek szabadon, a saját ritmusában kell mozognia. Dienes a Duncan-féle görög tornából átvette a mindennapi mozgás és a természetes mozdulatok értékelését, a mozdulat pedagógiájában pedig elsősorban nem valamilyen jól meghatározott formákat tanított, hanem az ezekkel a formákkal való kreatív munkára és a technikák által támogatott önkifejezésre próbálta meg diákjait sarkallni.

Hogy meg tudjuk érteni Dienes mozdulatpedagógiáját, előbb fontos tisztáznunk az ő szemszögéből, hogy mi is a mozdulat. A mozdulat nála egy általános fogalom, amelyet precízen megkülönböztet a pusztán fizikai mozgástól. A fizikai mozgással ellentétben a

mozdulat mindig egy élőlény által kezdeményezett, és mindig van valamilyen jelentése. A mozdulat szorosan kapcsolódik a térhez és az időhöz, ugyanakkor kifejező eszközként is szolgál az emberek számára. A mozdulatok lehetnek szándékosak vagy reflexek, tudatosan irányítottak vagy ösztönösen végbemenők. A mozdulatok fontos szerepet játszanak az emberi kommunikációban, kifejezik az érzelmeket, a szándékokat és az állapotokat. A művészetekben, például a táncban vagy a színjátékban, a mozdulat kifejezőeszköz, amely gazdagítja és mélyíti a művészi kifejezést. A mozdulatok értelmezésül és jelentése különböző kultúrákban és kontextusokban változhat, és a mozdulatok észlelése és szimbolikus jelentése is szubjektív lehet. Egyénenként és kultúránként eltérő értelmezése révén a mozdulatok sokféle módon kapcsolódnak az emberi élet különböző aspektusaihoz (Dienes, 2016). A „*Mozdulat. Hid a test és a lélek között.*” (Dienes, 2016. p. 219) kifejezés szükséges, mégis mély és sok rétegű jelentésű. Rámutat a test és a lélek közötti összefüggésre, hangsúlyozva a mozdulat szerepét ebben a kapcsolatban. A „mozdulat”, ugyanakkor egyaránt utalhat egyszerű mindennapi tevékenységekre, sportra vagy akár művészi kifejezési formákra is. A mozdulat lehet a test reakciója, de ugyanakkor egy mélyebb, szimbolikus értelmezés felé is mutathat. A híd-metaphora azt sugallja számomra, hogy a mozdulat lehet az az eszköz, amely által a test és a lélek közötti átjáró megnyílik, és ezáltal mélyebb önismeretre tehetünk szert.

A mozdulatpedagógiája kardinális célja, hogy a mozdulatkultúrát formálja, ezért is vannak általános pedagógiai céljai és ez az egész rendszer magára az emberi élet fontosságára koncentrál. Mindez Dienes bergsonizmusából alakult ki, mi szerint a gyermek feladata, hogy rögtönzött módon megélt tapasztalatait rendezett mozdulatokkal fejezze ki. A formális képzés alapja az is, hogy a gyermeket arra próbáljuk meg megtanítani, hogy az orkesztika felépítését követve rájöjjön és gyakorolja az időbeli és térbeli erő kivitelezést a mozdulatok által, ezáltal pedig tudatosítani fogjuk a gyermekben az önkifejezések lehetséges megvalósítási módjait (Balogh, 2020.). Módszertanában két alapelvről számol be, amelyeket nagyon tudatosan, az általános metodikai elvek ismeretében határozott meg. Az első elv, hogy szabályok nélkül, nincs eredményes munka, mert a jó struktúra és a fegyelem elengedhetetlen a célok felé vezető úton. A másik módszertani elv az, hogy a könnyűtől kell a nehéz felé haladni. A pedagógusnak kezdetben olyan mozdulatokat kell biztosítani, amelyek könnyűek, vagyis egy hangsúlyuk van, és egyszerűen utánozhatók és elsajátíthatók (Dienes, 1929/30).

Fenyves (2016) szerint a mozdulatpedagógia egyik fő eleme a táncművészeti nevelés, amely leginkább önérdekű, és sajátos célokat tűz ki, amelyeket mindvégig szem előtt tart. Ez az ág nagyon specifikus, hiszen többféle irányból neveli és fejleszti a gyerekeket, és pedig vizuális, kreatív, kinetikus és akusztikus úton egyaránt. A mozdulatkultúra szempontjából és -

művészeti szempontból is fontos tudnunk, hogy ha ezeket a tevékenységeket nem túl tudatosan, hanem önkaratból, de pontos odafigyeléssel végezzük akkor ez legalább olyan jó hatással van az egyénre mintha célorientáltan végeznénk azokat. A mozdulatpedagógia egyik alapvető célja, hogy formálja a személyiséget az önismeret útján. Fontos, hogy a tanulás élményalapú legyen, ezen keresztül lehet leginkább fejleszteni és előhívni a kreativitást. A tánc és a mozdulat pozitív hatással van az érzékszervekre, hozzájárul a testi ismeretek fejlesztéséhez, illetve segíti a kommunikációs képességeket. Legértékesebb a mozdulatpedagógia pozitív hatásaiban az, hogy megtanít tanulni és segít felfedezni a környezetünket. Az elsődleges cél viszont mégis az ember-nevelés, ebben tér el a mozdulatpedagógia a különböző táncművészeti nevelési irányzatoktól és módszertanoktól; ez a kulcsa. Mindezek mellett nagyon sok pozitív hatása van ennek a pedagógiai nézetnek: a koordináció, a logikus gondolkodás, az ok-okozati összefüggések, az akarat és a tudatosság fejlesztése. A zene és a mozgás kölcsönössége miatt fejlődhetnek a kommunikációs és szociális készségek is: a konfliktusok kezelése, az együttműködés és az empátia. Azért is jó ez a pedagógiai rendszer, mert nem teljesítményalapú, inkább a szabadságon és a lehetőségeken, az alkotáson, a kreativitáson és az élményen alapszik.

A mozdulatpedagógia másik céljaként értelmezhető, hogy a természetes kifejezőkészséget felszabadítsa és fejlessze, hogy azok valóságos játéktémává váljanak az órákon, ezzel segítve a növendékeknek levetkőzni kifejezési gátlásaikat és fejleszteni a mimikát, ami által fesztelen megjelenést és kiváló modort is biztosít. A tanítás fontos része, hogy a pedagógus miként lép fel a növendékei előtt: végig határozottnak kell lennie, figyelnie kell a hangerőre, hangszínre és a hangsúlyos beszédre. Mindig át kell adnia magát a tanításnak; meg kell feledkeznie önmagáról olyan értelemben, hogy ha jól akar tanítani, akkor nem lehet önmagával elfoglalva. Nagyon gyakori hiba egy mozdulatpedagógus részéről az, hogy a mozdulatokat nem megfelelő időben kezdi el, ami megzavarja a diákok figyelmét is. A mozdulati tanításban, fontos végig fenttartani a tanulók figyelmét; a diáknak mindig azt kell éreznie, hogy a gyakorlat, amit épp elsajátít jó hatást gyakorol rá, ezért a tanárnak mindig érdekessé kell tennie a mozdulatot. Az értékelés során nem szabad a kritikát elnagyolni: a diáknak mindig tudnia kell, hogy az adott mozdulatot helyesen végezte-e el vagy sem, ebből tud a legtöbbet tanulni és ez által fog fejlődni. A tanárnak szeretnie kell a munkáját, örömmel kell, végeznie azt, nem fáradhat el túl könnyen; ha ő nem fáradt és unott biztosan a diákja sem lesz az. A pedagógusra jellemző kell, hogy legyen az általános emberszeretet, a tanulók szeretete és a munka iránti elkötelezettség. Fontos, hogy pályája végéig éljen benne a tűz a folyamatos önfejlesztés iránt; önmagát is nevelnie, fejlesztenie kell, ez lesz az egyénisége

lényege. Legnagyobb sikere az lesz, ha a diákjai már maguktól kezdenek el érdeklődni a mozdulatok iránt, valamint, ha maguktól alkotnak újakat is (Dienes, 1929/30).

Ezeknek az általános elvárásoknak és kikötéseknek egyértelműen nem csak a mozdulatpedagógusokra kell jellemzőnek lenniük. Személyes véleményem, hogyha minden pedagógus eleget tenne ezeknek az elvárásoknak, akkor sokkal hatékonyabban folyna az oktatás minden területen, hiszen a pedagógusnak nem csak, mint reggel elkezdődő és délután véget érő munkára kell tekintenie az oktatásra és nevelésre, hanem mint egy olyan hosszas folyamatra, amely a jövő generációját neveli, számos szempontnak eleget téve.

Dienes szerint a pedagógusi létnek így hivatássá, életformává kell válnia, hiszen ha csupán a centrológiáját figyeljük, rá jövünk, hogy amit mi, mint mozdulatpedagógusok elkezdünk átadni a mozdulat által, abban a saját nézőpontunk is meg fog nyilvánulni, hiszen a saját testünkkel, a saját véleményünket formáljuk meg egy mozdulatba belesűrítve. Ugyanígy mindenki, aki tanulni akar tőlünk a saját világnézete által fogja felfogni az anyagot, a pedagógusnak pedig útmutatónak kell lennie abban, hogy ez a világnézet minél kreatívabban tudjon kiteljesedni és épp ezért kell a tanulásnak élményszerűvé válnia (Fenyves, Balogh, 2018).

Láttunk tehát, hogy Dienes szerint a mozdulatpedagógia kulcsa és célja az emberközpontúság, az ember nevelés. Nagyon fontos ebben, hogy megteremtjük a fizikai és a szellemi egység összhangját ebben a gondolatban is visszaköszön Bergson metafizikája, hiszen fontos, hogy az ésszerűség és az intuíció kéz a kézben járjon. Az átélt, megtapasztalt, megismert valóság által fejlődik ki a személy amiből egy egész, kiteljesedett személyiség válhat. Ez a teljesítményorientációt mellőzi a teljesítményorientációt; számára inkább „*az út a cél*” (Fenyves, 2016, p. 462).

9. Általános pedagógia és Dienes mozdulatpedagógiája

9.1. Az általános pedagógia alapelvei és megközelítései Dienes szemszögéből

Dienes pedagógiai megközelítéseire és nézeteire jellemző a kritikus szemlélet a hagyományos pedagógusi szereppel kapcsolatosan. Vétőzza azt a sztereotípiát, amely szerint a pedagógus unalmas, túlzottan tudálékos személy volna, aki mindenkinél okosabb akar lenni és mindent jobban tud, mint akárki más. Úgy gondolja, hogy túloznak ezek a megállapítások, mégis van valami valóság alapjuk is. Kritizálja azt, hogy a pedagógus elvárja, hogy minden

egyes tanulóra ugyanazt az alapelvet alkalmazhassa úgy téve, mintha a lélek és maga a tanulási folyamat kezelése valamiféle előre meghozott szabályokkal és elvekkel megoldható lenne. Dienes megkérdőjelezi azt is, hogy ezek a pedagógusok vajon hibátlanul tudják alkalmazni azokat az alapelveket (Fenyves, Dienes & Dienes, 2016). Szerinte (1924/30) az oktatásban és a nevelésben egy kétirányú hatás érvényesül, oly módon, hogy a morál az önmagunkra alkalmazott pedagógia, a pedagógia pedig máskora gyakorolt morál. Ez a kettő együtt jár, mint jó testvérek.

Érdekes az a dienesi hasonlat, hogy a gyerekek mintha tudósok és kutatók lennének, hiszen minden érdekli őket. Olyanok érdeklik a gyermekeket, amiket mi felnőttek már tudunk, ez számunkra akár már unalmas is lehet. A gyermek e lelki tevékenysége viszont ugyanaz mint akár egy felnőtt tudósé vagy művészé. Amire a felnőtt unalmasan azt mondja, hogy a gyermeke játszik arra Dienes azt feleli, hogy nem, a gyermek nem játszik, hanem épp felfedez valami újat, művészetet él meg, kreativitásában kiteljesedik, amikor cselekszik, megmozdul mindig alkot valami újat. Egy pedagógus számára fontos, hogy ennek a gyermeki kíváncsiságnak a lángja mindig ott legyen és legalább halványan pislákoljon benne, hiszen a pedagógus is gyermekkorát folytatja halála napjáig. Aki pedig túl komoly lesz és elfelejti a gyermeki kíváncsiságot, annak nem szabad pedagógussá lennie (Dienes, 1924). Dienes szerint a jó pedagógus mindig a legmegfelelőbb módszerrel tanít. A játékkal hasonlítja össze a tanulást, hiszen mindkettő nagyon fontos egy kisgyermek életében. Viszont a tanulás és a játék is különbözik egymástól, ez a különbség pedig a célban nyilvánul meg: a játék célja az élvezet, tanulni pedig azért tanul az ember mert a tudást akarja önmagának. A mozdulatművészeti rendszertannak és metodikának sem kifejezetten az az alapvető célja, hogy a tanulást játékká alakítsa át, hanem az, hogy élvezetes és örömteli legyen az az út, amelyen a kitűzött eredmény elérése érdekében haladunk. Egy mozdulatpedagógus legnagyobb hibája az, ha olyan gyakorlatot visz a növendékeinek, amelyre még nincsenek felkészülve, hiszen így a munka öröme átfordul csalódottsággá és kudarccá. Viszont a nagyon könnyű tananyag is hiba lehet, mert a tanulók figyelme elterelődik. Ezért Dienes (1929/30) arra buzdítja a pedagógusokat, hogy mindig találják meg az arany középutat a tanításban. A metodika alapvető célja, hogy a tanítást és a tanulást is megfelelő erő felhasználásával, örömmel végezzük.

Boreczky arról számol be, hogy Dienes szemléletmódjában „*a mozdulat univerzális*” (2021, p. 148). Azért fontos erről az univerzalitásról beszélni, mert ezáltal érthetjük meg a mozdulat tényleges szerepét a pedagógiában. A mozdulat nem csupán pillanatnyi testi cselekvés, hanem kifejező eszköze is lehet az egyénnek. Minden embernek van sajátja, és a

mozdulat nem csupán önmagáért, hanem a tartam miatt, a mondanivalóért is nagyon fontos. A mozdulat gyakorlása az örömforrás mellett az önkifejezésnek, az öntudatosságnak és az önelfogadának is az egyik eszköze. Ezek az elvek a mozdulatcentrikus pedagógiában válnak nyilvánvalóvá. A mozdulat valóságos lényege, hogy a psziché tényleges kifejező eszköze legyen, így hordozva magával a tanítás és a pedagógia lényegét. Fontos tisztázni ugyanakkor azt, hogy a mozdulatok egyenletessége nem csak esztétikai kérdés, hanem úgy szólván egy általános pedagógiai kötelesség is. Emellett a hétköznapiakban is helye van, nem csak színpadra lett teremtve. A mozdulat szerepe, hogy körülölelje a mindennapi életünket, így életkortól vagy akár származástól függetlenül hozzáférhetővé kell tenni mindenki számára (Boreczky, 2021).

9.2. Dienes mozdulatpedagógiájának összekapcsolása általános pedagógiájával

Dienes hangsúlyozza, hogy már a gyermeklélektanban is írnak arról, hogy az érzéki észlelés és a mozdulatok között összefüggés van, amit a reflexológia alapelveivel tudunk megérteni. Nincs észlelés anélkül, hogy ne lenne rá valamilyen mozgásalapú, reflexív válasz. A gyermek kiskorában utánozás által tanul, ami a kezdeti szakaszokban abban nyilvánul meg, hogy szüleit utánozza, ez ösztönös késztetése. Dienes pedagógiai megközelítése szerint a szuggesztibilis egyének hajlamosak mások mozdulatait utánozni és viselkedésüket nagy mértékben az befolyásolja, amit másoktól látnak. A szuggesztibilis nevelés alapja tehát a mozdulatpedagógia, mert a mozgás és a viselkedés, mentális állapot szorosan összefüggenek egymással. A mozdulatpedagógia segít az egyénnek megérteni és kontrolálni a testével és viselkedésével kapcsolatos folyamatokat, ami hozzájárul az egészséges és egyensúlyban lévő személyiségfejlődéshez. A rendszeres testmozgás és az önkontroll fejlesztése által az egyén képes a saját testének, mentális egészségének és viselkedésének tudatos kormányzására. A mozdulatpedagógia által kínált gyakorlatok és tevékenységek alkalmazásával az egyén fejlesztheti az önállóságot, az önbizalmat és az önreflexió képességét, amelyek a szuggesztibilitás kordában tartásához nagyon fontosok a személyiségfejlődésben. A mozgás fontossága a pszichaszténiás állapot mentális betegséggé alakulásának kockázata miatt is rendkívül fontos, mert ha a reflexív folyamatok károsodnak, nem képesek megfelelően teljesíteni így cselekvésképtelenség alakul ki. Ez ellen lehet jó módszer a mozgás, ebben a terepiában pedig két módszerről számol be Dienes, a mechanikus és a kifejező mozgás végzéséről. A mechanikus mozgás által kész mozdulatokat sajátítanak el, sokszori ismétléssel ez reflexé válhat. Míg a kifejező mozgás gyakorlása visszaállítja vagy fokozza a

behelyettesítő képességeket és jobban összekapcsolja az embert a külvilággal (Dienes, 1925/26). A mozgás terápiáknak ugyanakkor mindig személyre szabottnak kell lenniük, hisz így segítenek fejleszteni a valamilyen betegséggel küzdő gyermekeket, ami által segítségével jobban lehet integrálni őket a társadalomba, és könnyebben fogják átvészelni a hétköznapiakat is.

Máshol Dienes a pedagógiát a személyiségformáló eszméleti lét tényezőire való hatásként fogalmazza meg, hivatkozva a tanárával, Bergsonnal folytatott eszmecserékre. Arra a következtetésre jut, hogy a pszichológia pedagógiai adaptációjával a múlt alapvetően határozza meg a személyiséget, azonban a reflexológiai értelemben vett motorikus készenlét nagyban befolyásolható. Ez Boreczky (2021) szerint azt jelenti, hogy a mozdulatművészeti gyakorlatok segíthetnek rendezni és rendszerezni a gyermek működését, például a pedagógiai jegyzetben is felsorolt rendelleneségekre: mint a reflexívek zavara, ezáltal pedig leküzdhető a féltékenység, optimalizálhatóak a mentális állapotok, illetve felszínre hozhatóak a mélyen elnyomott emlékek és a gátló tudatalatti tartalmak. Ennek kapcsán is felbukkan annak a hangsúlyozása, hogy a mozdulatpedagógia által kínált gyakorlatok nagyon hasznosak ennek a megismerésében és diagnosztizálásában mind pedig terápiás célokra.

Az úgynevezett mozgástartományok is fontos szerepet játszanak a nevelésben, sőt a nevelés önmagában is ilyen tartományként értelmezhető. Példaként említhető az antik görögöknél alkalmazott sétálva-tanulás, ahol a mozgás összekötő szerepet játszott az együttjárás formájában. Dienes pedagógiája hangsúlyozza az empátiát, amely fontos elem a sorsközösség eszméjében, és az élményközpontú nevelési folyamatokban. A mozdulatok és az élet átélése élményszerű megélése hiányzik a modern civilizációban, és ezért fontos visszatérni az eredeti, élményszerű közvetlenséghez. Dienes nevelésfilozófiája hangsúlyozza továbbá, hogy a gondolkodás nem csupán formális-diszkurzív folyamat, hanem olyan folyamat, amikor valami új jön létre, ami előzetesen nem volt jelen. Ez olyan pedagógiai gyakorlatokon való túllépés szükségességére mutat, ahol az előre elkészített útvonalterv nem jelenti feltétlenül az út megélést vagy tapasztalását, újra figyelmünkbe ajánlva, hogy valójában csak az nevezhető gondolatnak, ami valami újat teremt (Fenyves–Balogh, 2018).

10.Következtetések

Jelen dolgozatomban Dienes Valéria életművét, azon belül pedig orkesztikáját, illetve mozdulatpedagógiáját vizsgáltam általános pedagógiája tükrében.

Ennek során olyan a pedagógiában égető problémaként megjelenő jelenségeket is vizsgáltam, mint a különböző mentális problémák, illetve minden fizikai és biológiai korlát, amelyekkel szemben csak a mozdulattal védekezhetünk. Minden, ami történik mozdulatalapú, hiszen a testünk valójában az érzelmeink pódiuma, az akaratunk közvetítője, és a gondolataink szóvivője. Minden olyan helyzetben, ahol fizikai, biológiai vagy pszichológiai kihívásokkal szembesülünk, csak egyetlen eszközünk van a védekezésre: a mozdulat. Például, ha nem akarjuk látni az ijesztő részt a filmben, egyszerűen becsukjuk a szemünket vagy elfordítjuk a fejünket. Ha éhesek vagyunk eleséget keresünk, ha szomjasak vagyunk töltünk egy pohár vizet, vagy ha fáj a fejünk beveszünk egy fájdalomcsillapító orvosságot. Vagy ha nem emlékszünk pontosan egy dalszövegre, visszagondolunk arra, hogy mikor, hol esetleg kivel hallgattuk a kereset dalt és így asszociálunk egy dalszöveget egy helyszínhez, személyhez, vagy akár egy illathoz vagy érzéshez. Az absztrakt emlékezés szándékos előhívása egy mozdulat- és attitűdsorozatot is magában foglal. Minden cselekedet, amit szándékosan hajtunk végre testi vagy lelki életünkben, minden beavatkozás, amellyel saját spontaneitásunkból eredően formáljuk a külső vagy belső világunkat, alapvetően egyfajta mozdulat (Dienes, 2016). Boreczky szerint Dienes pedagógiájának kulcsszavai a következők: „*felfedezés, alkotás, teremtés és cselekvés*” (2021. p. 147). A mozdulat szüntelenül lényeges szerepet játszik tehát bármely megközelítésben, akár, a mozdulatrendszeréről, akár a mozdulatpedagógiáról vagy mozdulattanulmányokról beszélünk. Mindebből következtethetően kijelenthető tehát, hogy a mozdulatpedagógiája valóban az általános pedagógiai nézetei alapjának tekinthető, hiszen pedagógiai filozófiájában hangsúlyosan jelenik meg az a meggyőződés, hogy a lélek megértése és a tanulás egyszerű alapelvekkel és törvényekkel nem kezelhető, hanem ehhez valami sokkal többre van szükség (Dienes, 2016). Nevelésfilozófiája szerint mindennek alapja a mozgás, a mozdulat, hiszen már a gyermeklélektan arra tanít, hogy az a normális, ha arra, amit tapasztalunk és észlelünk mozdulatszerűen reagálunk. Ösztönösen él bennünk, hogy utánpótlás által fejlődünk, ez is egy intuitív hajlam bennünk.

Dienes nézetrendszere a 20. század hajnalán virágzott ki, tehát egy olyan időszakban, amikor jelentős változások mentek végbe a magyar történelemben és a pedagógiában is, mindez pedig hatással volt Dienes munkálkodásának megítélésére. Nem szabad

megfeledkeznünk arról sem, hogy nőként mennyire nehéz lehetett helytállni azokban az időkben, és arról sem, hogy Dienes és kortásai két világháborút éltek át, ami hatást gyakorolt mindenre, bizonytalanságot és feszültséget eredményezve. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy később a kommunista hatalom magát az orkesztikát is betiltotta, mivel veszélyt látott a mozdulatpedagógiában és a mozdulatművészetben.

Dienes munkássága nagyszerű példája annak is, hogy vezethetnek a külső inspirációk valami eredeti, újító eredmény megalkotásához. Ennek példaként tekinthetünk a bergsonizmus továbbvitelére Dienes életművében, hiszen Bergson gondolatai az ő interpretációjában nem maradtak pusztán elméletek, hanem beágyazta azokat munkásságának gyakorlati tartományaiba is, orkesztikájába, pedagógiájába és mozdulatművészetébe.

Összeségében elmondhatjuk, hogy az inspirációk, találkozások, emberi kapcsolatok, tapasztalatok, módszertani megközelítések, szenvedélyek mind együttesen formálták meg Dienes pedagógiai identitását. Ezáltal hozzájárultak ahhoz, hogy kiemelkedő pedagógus, filozófus, matematikus, tudós legyen, aki hatást tud gyakorolni az emberekre és a körülötte lévő világra, olyan hatást, amely még a mai napig is érezhető. Sajnos napjainkban már elenyésző azoknak a száma, akik, orkesztikával és mozdulatpedagógiával foglalkoznak, de kutatásom során rá jöttem, mennyire fontos lenne tovább éltetni Dienes pedagógiáját, hiszen segítségével új minőséget tudnánk belevinni az oktatás folyamatába.

11. Felhasznált szakirodalom

- Balogh, B. (2020). Életreform- mozdulat által. *Az életreform és a művészetek*. In Kempf, K. – Vincze, B. – Németh, A. (eds.). Budapest: Műcsarnok, Magyarországi Reformpedagógiai Egyesület. 184–194.
- Balogh, L. és Makra, G. (2018). A fizikai aktivitás és kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata. *Stadium- Hungarian Journal of Sport Sciences*, 1. 1. sz. [online] Letöltve: 2024. 04. 20. URL: <https://ojs.lib.unideb.hu/SJSC/article/view/2924>
- Barna, L. és Balogh, L. (2020): A tánc és kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata. *Stadium- Hungarian Journal of Sport Sciences*, 3. 1. sz. [online] Letöltve: 2024. 04. 20. URL: <https://ojs.lib.unideb.hu/SJSC/article/view/5430/8330>
- Bergson, H., ford: Dr. Dienes, V. (1990). *Idő és Szabadság*. Szeged: Univerzum Könyvkiadó.
- Boreczky, Á. (2021). Az orkesztika tudományos rendszere és a pedagógia Dienes Valéria Korai Munkásságában. *Abszolút pedagógusok*. Magyar Pedagógiai Társaság. 144–157 [online] Letöltve: 2024. 04. 26. URL: https://real-eod.mtak.hu/9603/1/144-157_abszolut_pedagogusok_2021.pdf
- Boreczky, Á., & Fenyves, M. (2015). Az Orkesztika Iskola megszületése és az első évek. *Mozdulatművészeti sorozat*. 208–218, [2015. 10. 05.] [online] Letöltve: 2024. 02. 28. URL: https://mek.oszk.hu/14600/14688/pdf/14688_17.pdf
- Boreczky, Á., & Fenyves, M. (2017). *Dienes Valéria bécsi évei és az Orkesztika Iskola*. In: Németh András— Vincze Beatrix: *Továbbélő utópiák– magyar életreform-törekvések és nemzetközi recepciók hatásai*. Budapest: Gondolat Kiadó, 2017. 125–138
- Borus Rózsa (szerk.): *A század nagy tanúi*. RTV-Minerva, Budapest, 1978.
- Buchholz, K. (1990). Begriffliche Leit motive der Lebensreform. *Die Lebensreform*. Dramstadt: Institut Mathildenhöhe. 1990,
- Deleuze, G. (2010). *A bergsoni filozófia*. Budapest: Atlantisz Kiadó.
- Dienes, V. (-). Néhány szó az orkesztikáról. In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 235–238). Orkesztika Alapítvány.
- Dienes, V. (1924). Bergsonizmus az iskolában, In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 335–342). Orkesztika Alapítvány.
- Dienes, V. (1925-26). Pedagógiai-jegyzet, In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 433–456). Orkesztika Alapítvány.

- Dienes, V. (1996). *Orkesztika Mozdulatrendszer*. Planétás.
- Dienes, V. (2001): A Nobel-díjas Bergson. In Szabó, F. S.: *Dienes Valéria Önmagáról*. Szeged: Agapé Ferences Nyomda és Könyvkiadó Kft., 173–181.
- Dienes, V. (2016). A Mozdulatról (korai). In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 226–229). Orkesztika Alapítvány.
- Dienes, V. (2016). Mozdulatkultúra- a lélekért. In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 219–222). Orkesztika Alapítvány.
- Dienes, V., bevezető Fenyves, M. (1929-30). Mozdulatpedagógia- Metodika- jegyzet. In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 459–500). Orkesztika Alapítvány. 459–500
- Dr. Prohászka, L. (1937). *Az oktatás elmélete*. Budapest: Az Orsz. Középiskolai tanáregyesület.
- Falus, és munkatársai. (2011). *Bevezetés a pedagógiai kutatások módszereibe*. Budapest: Műszaki könyvkiadó.
- Fenyves, M. & Balogh, B. (2018). *Bevezetés Dienes Valéria terminológiájába*. *Kellék*. 60. 2018. 39-53.
- Fenyves, M. (2016). Dienes Valéria a magyar színpadi táncművészet megújítójának mozdulatművészete és az Orkesztika. In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 15–47). Orkesztika Alapítvány.
- Fenyves, M. (2016). *Dienes Valéria élete és az Orkesztika Iskola rövid története*. In: Fenyves, M., Dienes, V. & Dienes, G. (2016): *A Tánc reformja- a mozdulatművészet vonzásában*, (pp. 47–60). Orkesztika Alapítvány.
- Fenyves, M., & Pethő, V. (2017). *Dienes Valéria és Bárdos Lajos misztériumjátékai*. In: Németh, A. & Vincze, B.: *Továbbélő utópiák– magyar életreform-törekvések és nemzetközi recepciós hatások*. (pp. 81–95.) Gondolat Kiadó.
- Frenyó, Z. (2015). *KORFORDULÓN*. Budapest: Magyar Tudományos Akadémia Bölcsészettudományi Kutatóközpont. 215–216.
- Friedrich W. Kron. (1997). *PEDAGÓGIA*. Budapest: Osiris Kiadó.

- Gloviczki, Z. (2015). *Bevezetés a pedagógiába*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Jakabffy, É. (2018). Dienes Valéria életműve. *Valóság*. Közlöny- és Lapkiadó Kft. 61. évf. 11. sz. 11–42.
- Markos, Gy. (1917/18). Az Orchestikai Iskola 1917/18. tanévi értesítőjéből. In: Dr. Dienes, V. *Orkesztika Mozdulatrendszer*. 1966. Budapest: Planétás 94–95.
- MOHA-Mozdulatművészeti Gyűjtemény (MOHA)*
- Németh, A. (2002). A reformpedagógia gyermekképe. *Iskolakultúra*, 3. szám, 23–27.
- Németh, A., & Pukánszky, B. (1999). Magyar reformpedagógiai törekvések. *Magyar Pedagógia*, 245–262.
- Németh, A., & Skiera E. (2018). *Az életreform múltja és jelene*. In: Rejtett történetek az életreform-mozgalmak és a művészetek. Budapest: Műcsarnok. 2018. 23–27.
- Németh, A., & Skiera E. (2018). *Életreform kislexikon*. In: Rejtett történetek az életreform-mozgalmak és a művészetek. Budapest: Műcsarnok. 2018. 184–187.
- Pálvölgyi, F. (2005). A reformpedagógia vallásos dimenziói. *Iskolakultúra*, 40
- Pethő, V. (2009). A reformpedagógia mozgalom: a legfontosabb nemzetközi és magyar reformtörekvések. *Neveléstörténet*, 17–21.
- Pethő, V. (2009). A reformpedagógia mozgalom: a legfontosabb nemzetközi és magyar reformtörekvések. *Neveléstörténet*, 17–21.
- Rácz András és Pásztor Miklós (2013). *A Magyar Katolikus Lexikon*. [online] Letöltve: 2024. 03. 24. URL: <https://lexikon.katolikus.hu/lex-internet.html>
- Róna J. (2011). Babits Mihály- Dienes Valéria- Henri Bergson. SZÁZ ÉV UTÁN- „ESZMÉLETCSERE”. *Bergson eszméinek hatása a XX. sz. spirituális megújulására – Magyarország felé közvetítő: Dienes Valéria*. Tudományos konferencia 2011. május 25-én. [online] Letöltve: 2024. 03. 10. URL: https://www.tavlatok.hu/net/cikk23dienes_k.htm
- Skiera, E. (2004). Az életreform-mozgalmak és reformpedagógia. *Iskolakultúra*, 3. szám 34–38.
- Skiera, E., Németh, A., & Mikonya, G. (2005). *Reformpädagogik und Lebensreform in Mitteleuropa*. Budapest: Gondolat Kiadó. 19–20.

Szabó, F. Sj. (2001). *Dienes Valéria Önmagáról*. Szeged: Agapé Ferences Nyomda és Könyvkiadó Kft.

Szabó-Thalmeiner, N. (2018). *A pedagógiai kutatás módszertani alapjai*. Kolozsvár: Kolozsvári Egyetemi Kiadó. 45–57.

Vitányi, I. (1966). Előszó. In: Dr. Dienes, V. *Orkesztika Mozdulatrendszer*. Budapest: Planétás, 1966.