



ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

Az Alexander-technika néhány elméleti és gyakorlati aspektusa a pszichopedagógiai intervenció tükrében

Theoretical and practical aspects of the Alexander Technique in the light of behavioural disorders intervention

Készítette: **Puskás Gitta Dorina**
DR04VI
gyógypedagógia szak
levelező tagozat
Kaposvári Campus

Témavezető: Ladnai Attiláné Phd., adjunktus, Kaposvári Campus,
Neveléstudományi Intézet, Gyógypedagógiai Tanszék

Kaposvár
2024.

Tartalomjegyzék

1	BEVEZETÉS	2
2	PROBLÉMAFELVETÉS	3
3	ELMÉLETI HÁTTÉR.....	4
3.1	AZ ALEXANDER-TECHNIKA ELMÉLETI ÖSSZEFOGLALÓJA	4
3.1.1	<i>F.M. Alexander és munkássága</i>	4
3.1.2	<i>Az elsődleges kontroll és a „stop”</i>	5
3.1.3	<i>Alexanderi irányok és a fascia</i>	6
3.2	AZ ALEXANDER-TECHNIKA ALKALMAZÁSÁNAK SZÍNTEREI	9
3.3	AZ ALEXANDER-TECHNIKA ALKALMAZÁSA MAGYARORSZÁGON	11
3.4.	AZ ALEXANDER-TECHNIKA A MOZGÁSTERÁPIÁK TÜKRÉBEN	12
3.4.1.	<i>Napjainkban alkalmazott mozgásterápiák</i>	12
3.4.2.	<i>Az Alexander-technika mint pszichofizikai módszer</i>	17
3.2.3	<i>Az Alexander-technika módszertana</i>	19
3.5.	ALEXANDER-TECHNIKA ÉS A STRESSZ	21
3.5.1.	<i>Stressz elméleti háttere.....</i>	21
3.5.2.	<i>A stressz fiziológiai hatásai</i>	22
3.5.3.	<i>Alexander-technika és a stressz kapcsolata.....</i>	23
4	EMPIRIKUS ADATELEMZÉS	25
3.4	CÉLKITŰZÉS.....	25
3.5	A KUTATÁS ALAPKÉRDÉSEI.....	26
3.6	VÁRHATÓ EREDMÉNYEK	26
5	KUTATÁS BEMUTATÁSA.....	26
3.7	KÉRDŐÍVES KUTATÁS EREDMÉNYEINEK BEMUTATÁSA.....	26
3.7.1	<i>Általános kérdőív (a technikát gyakorlók számára)</i>	26
5.1.2.	<i>Tanári kérdőív.....</i>	35
5.1.3.	<i>A tanári kérdőív kérdéseire adott válaszok összegzése</i>	39
5.1.4.	<i>Kérdőíves kutatás összegzése</i>	42
5.2.	FÉLIG STRUKTURÁLT INTERJÚK BEMUTATÁSA.....	43
6.	ÖSSZEGZÉS.....	47
7.	ÁBRAJEGYZÉK.....	50
8.	TÁBLÁZATJEGYZÉK.....	50
9.	IRODALOMJEGYZÉK	50
10.	INTERNETES FORRÁSOK JEGYZÉKE.....	52
11.	MELLÉKLETEK	54

1 Bevezetés

Pályamunkám választott témája az Alexander-technika lehetséges alkalmazása a pszichopedagógiai intervencióban. Témaválasztásom oka személyes észrevételem az Alexander-technika hiányáról a jelenlegi gyógypedagógia gyakorlatban. Dolgozatomban kiemelt hangsúlyt fektetek annak megmutatására, hogy az Alexander-technika személyiségformáló hatása jelentős és kitérek alkalmazásának lehetőségeire is a pszichopedagógiai intervenció keretein belül.

Pályamunkám kezdetén összefoglalom az Alexander-technika sajátosságait orvostudományi, pszichológiai, neveléstudományi, gyógypedagógiai aspektusokból. Ismertetem F.M. Alexander munkásságát és a nevével fémjelezett technika elméleti háttérét. Kitérek a napjainkban is használatos mozgásterápiák alkalmazásának főbb elméleti kereteire és összevetem azokat az Alexander-technikával. Majd bemutatom a technika és a stresszkezelés közötti összefüggéseket, mindezt a pszichopedagógiai intervencióban való alkalmazhatóságon keresztül. Végezetül kutatásomban szemléltetem az Alexander-technika jelenlegi helyzetét, illetve azt a fejlődési folyamatot, ami a testtudatra gyakorolt pozitív hatása mellett nemcsak a mozgásfejlődésre, de a pszichére is befolyással van. Mindezt a technikát gyakorlók (résztevők) és az azt tanító tanárok tapasztalataira alapozva foglalom össze, melyet nemzetközi kérdőíves kutatással mérek fel. A vizsgálat kvantitatív-kvalitatív megközelítésen alapul, hiszen a technikát gyakorló és tanító, különböző nemzetiségű, életkorú és tapasztalatú személyek bevonásával feldolgozásra kerülnek félig strukturált interjúk, kérdőívek, illetve önbevallás alapján viselkedési és teljesítményadatok összehasonlítására is sor kerül.

Feltevésem, hogy az Alexander-technika személyiségfejlesztő hatása akkor eredményes, ha az egyén testtudata pozitív irányba változik az alexanderi irányok megismerése és helyes mozgásmintázatok kialakításának segítségével. Ennek következménye az a szakmai meglátás, hogy a rehabilitáció és a rehabilitáció során alkalmazott bizonyos fejlesztési módszerek kiegészíthetők a technika meghatározott részeivel. Dolgozatomban az előbbieket kívánom szemléltetni. Kiemelkedő személyről kapta a nevét a technika, ezt azzal kívánom láttatni, hogy minden jelentősebb bekezdést tőle idézett részlettel egészítetek ki. A téma különlegessége miatt a források között több, meglehetősen régi szakirodalom is található.

2 Problémafelvetés

A dolgozat problémafelvetése arra épül, hogy az Alexander-technika hiányzik a jelenlegi gyógypedagógiai gyakorlatból. Általánosságban elmondható, hogy kevésbé népszerű, mint egyéb terápiás eljárások, hiszen a gyógypedagógiai gyakorlatban is számos mozgásterápiát alkalmaznak a szakemberek köztük pl. a TSMT, Dévény-torna, DSZIT, Alapozó terápia, HRG stb., viszont az Alexander- technika nincsen közöttük¹. Jelen dolgozat azzal a kérdéskörrel foglalkozik, hogy alkalmazható-e és ha igen, hogyan alkalmazható a technika gyógypedagógiában, azon belül a pszichopedagógiai intervenció keretein belül. A felsoroltak mellett a dolgozat egy másik fő célja – éppen fentiekből következően a technika szélesebb körben történő megismertetése.

Az Alexander-technika egy olyan pszichofizikai módszer, ami nemcsak külsőlegesen, látszólagosan vizsgálja az egyén mozgásformáinak használatát és fejlődését, hanem a pszichére tett hatását is fontosnak tartja. A technikában a fölösleges izomfeszülések megszüntetése a cél és a helyes mozgásformák kialakítása az Alexanderi irányok segítségével. Ennek egyik alapja a fasciális rendszer tudatos befolyásolása, illetve a figyelem fókuszálása az túlfeszített területekre és azok tudatosítása. Mindez a testtudatra és annak tudatos használatára tett pozitív hatás mellett a mentális és szellemi hogylétre is hatással van. A technika elsajátítása után önállóan alkalmazható, bármilyen szituációban mikor a személy azt szükségesnek érzi. A technika nem eszköz igényes és elsajátításához, illetve alkalmazásához kevés feltételnek való megfelelés szükséges, ennek köszönhetően széles körben hozzáférhető. Az Alexander-technika mint önsegítő módszer alkalmazása a test megfelelő használatának kialakítása mellett segíthet a teljesítmény, általános közérzet, stressztűrőképesség és a koncentráció javításában.

¹ Személyes tapasztalat alapján leszűrt következtetés. Az általam megkérdezett személyek jelentős része nem hallott még az Alexander- technikáról és az internetes keresések során is a fent felsorolt mozgásterápiákkal találkoztam.

3 Elméleti háttér

Jelen fejezetben az Alexander- technika elméleti összefoglalója olvasható, melynek során előbb a névadó F. M. Alexander munkássága kerül bemutatásra, majd az elsődleges kontrollról és a „stop” fontosságáról esik szó végül pedig az Alexanderi irányok és a fascia témaköre kerül a központba.

3.1 Az Alexander-technika elméleti összefoglalója

3.1.1 F.M. Alexander és munkássága

Ahhoz, hogy megérthetővé váljon az Alexander technika lényege és alkalmazott módszertana, előbb szükség szerű megismerni a névadó F. M. Alexander munkásságát. Frederick Matthias Alexander 1869-ben született Ausztriában egy Tasmánia észak-nyugati részén található városban. Gyermekkor jelentős részét betegeskedéssel töltötte. Egy nyolc gyermekes család legidősebb fia volt. Betegségeiből kifolyólag nem tudott iskolába járni, magántanárok tanították és napközben rengeteg időt töltött apja lovaival. Mindent megtanult a lovakról, és amíg elsajátította edzésük minden apró elemét, kialakult benne az érintésének finomságára való tudatos figyelem, ami későbbi önvizsgálatai során jelentős mértékben hozzájárult felfedezéseihez. Alexander felnőtt korára kitanulta a színészmesterséget és színészként dolgozott. Ám hangképzési problémák jelentkeztek nála, így az előadások végére berekedt és elment a hangja. Erre megoldást keresve számos szakembert felkeresett, de végleges megoldást egy sem tudott nyújtani számára. Ekkor Alexander tükrök segítségével folyamatos és aprólékos önvizsgálatba kezdett. Ennek során jött rá arra, hogy beszéd, illetve szaválás közben a nyakában olyan izmok is megfeszülnek, amelyeknek nem lenne szerepe (a beszéd kivitelezését tekintve) ebben a folyamatban. Arra a megállapításra jutott, hogy ezek az öntudatlan, nemkívánatos izomfeszülések az okai annak, hogy elfárad a hangszalagja az előadások végére. Azt is észrevette, hogy a fejét kissé hátra húzza beszéd közben, ezzel összenyomva a gégefőt, azt a rész, ahol a hangszálak is elhelyezkednek, aminek köszönhetően túlzottan megterhelővé válik a cselekvés és rekedtséghez vezet. Megfigyelte ugyanezt nemcsak beszéd, de szaválás közben is, és azt tapasztalta, hogy mind a két alkalommal ugyanaz történt, csak az előbbinél kisebb mértékben volt jelen a nemkívánt izomfeszülés a nyakban. Ezen megfigyelések alapján fogalmazta meg Alexander az elsődleges kontroll, vagyis a fej-nyak-hát fasciális kapcsolatának és az alexanderi irányok kiemelt szerepét, tudatos használatának fontosságát. Alexander felfedezései közé tartozott a téves szenzoros percepció is.

Ennek köszönhetően jutott el a „stop” megfogalmazásáig, minek alapján a nemkívánatos izomfeszüléssel járó mozgásformák, cselekvések felismerése és tudatosítása után azok megakadályozása következik. Így kapnak szerepet az alexanderi irányokat alapul vevő gyakorlatok technikájában (Brennan, 2001).

3.1.2 Az elsődleges kontroll és a „stop”

Az Alexander-technika alkalmazásának egyik alapköve a fej-nyak-hát kapcsolata, vagyis az Alexander által elsődleges kontrollnak nevezett egység, ami az egész test mechanizmusait szabályozza, és befolyásolja teljes test összetett irányítását. Ez a kapcsolat dinamikus kapcsolatnak is nevezhető, ami egy szabad összeköttetést jelent, nem pedig állandó pozíciót (Brennan, 2001). Mivel ez az összeköttetés kihat a teljes test funkcionális működésére, így, ha valamilyen akadály lépne fel az elsődleges kontrollnál, az akadályt képezhet az egész test reflexeiben is. Miután Alexander felfedezte az elsődleges kontrollt, rájött, hogy amit gondol, hogy tesz a feje helyének változtatásával, és amit valójában cselekszik, az nem ugyanaz. Észrevette, hogy hiába javította tartását, amikor újabb tevékenységbe kezdett, ismét ösztönösen/rutinszerűen rosszul mozdította el a fejét. Ezt nevezte téves szenzoros érzékelésnek, ami később a „stopok” megfogalmazásához vezetett. (Brennan, 2018).

A „Stop” az előbb említett téves szenzoros érzékelés felismerésére és javítására alkalmas. A téves szenzoros percepció azt a folyamatot jelöli amikor az egyén nem úgy érzékeli testét és annak mozgását a térben mint, ahogy az valójában történik (Brennan, 2018). A proprioceptív érzék a fülben található egyensúlyszervek segítségével, valamint az izmokban fellelhető receptorokkal informálja az agyat a test helyzetéről. Mikor az egyén akaratlagosan próbál javítani a nemkívánatos izomfeszüléssel járó mozgásán gyakran nem az történik fizikálisan a testben mint, amit elgondol. A szenzoros visszacsatoló rendszer nem megfelelő információkat továbbít az agynak a test helyzetéről, mikor téves percepcióról van szó. Ilyen téves információ lehet például, hogy hol van az egyén pontosan a térben, illetve a testrészek egymáshoz viszonyítva hogyan helyezkednek vagy mozdulnak el. Ez talán a legfontosabb eleme ennek a technikának, mivel Alexander tapasztalatai is azt mutatják, hogy néha a test az ellenkezőjét teszi annak, mint amit az egyén gondol, hogy ténylegesen tesz. Ebben segítenek az Alexanderi irányok, amely téma 3.1.3-mas alfejezetben kerül kifejtésre. Alexander felismerte, hogy akkor tud változást hozni teste használatába, ha előbb megszünteti a korábbi nemkívánatos izomfeszüléssel járó ösztönös reakcióit az egyes ingerekre.

Ezt nevezte el „stopnak”. Az első lépés, hogy az egyén felismerje, megfigyelje és tudatosítsa a korábban rosszul rögzült mintákat. Ezután következik a „stop” alkalmazása, ami azt jelenti, hogy mielőtt elvégzésre kerülne a cselekvés, azt egy rövid szünet (stop) előzi meg. Ez idő alatt lehetőség nyílik megállítani a korábban rosszul berögződött mozgást. Alexander szerint, ha késleltetésre kerül sor a nemkívánatos izomfeszüléssel járó ösztönös válasz lehetőséget kap az egyén egy tudatos válaszreakció megvalósítására. Így válik lehetővé nem csak a rosszul berögzült minták megváltoztatása, hanem a megfelelő irányokkal történő mozgás javítása is. Ezeket hívjuk Alexanderi irányoknak (Brennan, 2001).

3.1.3 Alexanderi irányok és a fascia

„Meg kell tanulunk megakadályozni és irányítani a tevékenységünket. Először azt tanuljuk meg, hogy bizonyos ingerekre stoppoljuk a megszokott reakciót, és ezután azt, hogy tudatosan úgy irányítsuk magunkat, hogy bizonyos izomhúzásokra hatunk, ez a folyamat új reakciókat alakít ki ezekre az ingerekre”

-F.M.Alexander idézi (Brennan, 2001)

Az Alexander-technika alapelve az, hogy a mozgásban csak és kizárólag azok az izmok vegyenek részt, amelyek működése feltétlenül szükséges a feladat elvégzéséhez. Ezen izmok úgy dolgozzanak, hogy a fölösleges izomfeszülések megszűnjenek. Mindez úgy történik, hogy a mozgásban résztvevő izmok nem csupán aktívak a feladat elvégzése során, hanem a mozgás iránya is kiemelten fontos, ez segít a lehető legkevesebb izomenergia felhasználásában (Brennan, 2018). Az Alexanderi irányok használatakor az egész testet behálózó fasciákat és azok irányait, összeköttetéseit szükséges figyelembe venni. A test legnagyobb (hátnál található fasciája) összeköttetésben van más fasciákkal és ezek kölcsönhatást gyakorolnak egymásra (elsődleges kontroll), így ez a „fascialánc-rendszer” egész testünkre kihat. A fascia egy kötőszövet, ami a mozgásszervrendszer lényeges alkotóeleme. Külön szervként is definiálható, aminek diszfunkciója fájdalomhoz, mozgásszervi zavarokhoz, de akár betegséghez is vezethet. Egy többrétegű vékony fehér hártyáról van szó, ami behálózza az összes izmot, szervet és a csontokat is. Három fajtája különböztethető meg. Ezek a bőrt és az alatta húzódó zsírrétegeket elválasztó vékony felületes fascia, az izmokat beborító és egymástól elválasztó mély fascia, valamint a még mélyebben elhelyezkedő, belső szerveket körbe ölelő viscerális fascia.

A fasciák a rétegek közötti elcsúszást biztosítják, így képes egy izom elmozdulni a mozgás során. Az elcsúszás a hiarulonsav tartalomnak köszönhető, amit a fascia egy speciális sejtje termel. Tehát

a fascia a szervezet aktív résztvevője, aminek, ha bármelyik részén diszfunkció lép fel az kihat az egész rendszerre. A mozgás elvégzése szempontjából legfontosabb a mély fascia, ami az izmok összehangolt működésért felelős szerv. Ez nem csak körülöleli az izmokat, hanem kapcsolatot is képez köztük. Egy kollagén rostokban gazdag kötőszövetről van szó, ami a másik két fascia réteghez képest jóval feszesebb. A helyváltoztatás folyamatához szükséges az agy, a csontok, az ízületek, az izmok és a mély fascia együttes részvétele, ebben az esetben az agy adja a parancsot a mozgás elvégzésére, ehhez a vázat a csontok adják, az elmozdulást az ízületek biztosítják, az izmok pedig végrehajtják a mozgást. A fascia ebben a folyamatban az izmok közvetlen irányításáért felelős. Tehát szorosan összefüggő, egymásra ható rendszerekről van szó. A mély fascia képes összehangolni izmaink mozgását, amivel tehermentesíti az agyat a kisebb feladatok elvégzése alól. Ebben a proprioceptorok és a szabad idegvégződések segítenek. Tehát az agy parancsot ad, amivel meghatározza a célt, a fascia ezt az információt feldolgozva továbbítja az izmok számára. A tehermentesítés során arról van szó, hogy kisebb hibák esetén nem szükséges értesíteni az agyat, hanem a fascia rendszernek köszönhetően megoldásra kerülnek. Egy speciális fibroblastokat és telocytákat tartalmazó sejthálózattal rendelkezik, ami lehetővé teszi a sejtek közötti információ áradást az agy részvétele nélkül. Mikor egy fascia „meghibásodik”, akkor valójában információs feldolgozási zavarról van szó, ami annyit tesz, hogy az agy kiadja a parancsot, és a fascia továbbítja azt, de nem ad megfelelő irányt a mozgásnak, vagy a szükségesnél erősebb fogást gyakorol az izmokra. Ebből kifolyólag az izmoknak többet kell dolgozniuk az átlagnál és fölösleges izomfeszülések keletkeznek (Pegán , 2021). Hosszabb távon ez nem csak az ízületek, de a csontok számára is megterhelő. Az egyénre gyakorolt hatásairól bővebben egy következő fejezetben lesz szó. A meghibásodások kezelésére többféle megközelítés létezik. Vannak módszerek, amelyek izomközpontúak, míg mások az ízületekre fókuszálnak. Ezen felül léteznek fascia-központú megközelítések is, mint például az Alexander-technika, amely komplexen közelíti meg a probléma megoldását. Mindegyik megközelítés megfelelő és helytálló (Pegán , 2021).

Az elmúlt évek kutatásai szerint a fasciális szemlélet számtalan újabb lehetőséget nyithat meg a rehabilitáció területén például a mozgásszervi problémák tekintetében (Ajimsha, 2020).

Összefoglalva, a fascia jelentősége kiemelt, kapcsolatot képez a csontok, ízületek, izmok és a bőr között. Az izom rétegekben fellelhető hiarulont termelő sejtek segítségével biztosítja az elmozdulást. Ha megfelelő az elcsúszás, annak mértéke és irányai is helyesek, akkor a mozgás

maga is feltehetően fölösleges izomfeszülések nélkül megy végbe. Az Alexanderi irányok alkalmazásának célja szintén ez. A helyes irányok valójában a fasciák megfelelő működését, kellő rugalmasságát, annak megfelelő irányú, szükséges mértékű használatát jelenti. Az Alexander-technika a fasciák bonyolult egymásra ható rendszerét és a rétegek közötti elcsúszást felhasználva segít a mozgásszervi problémák javításában, illetve megelőzésében. Little és társai 2022-es kutatása igazolta, hogy a krónikus derékfájdalom kezelésében a vegyes (vagyis csoportos és egyéni) Alexander órák egységes alkalmazása hatékonynak bizonyult. 12 hét alatt az RMDQ (Roland Morris Disability Questioner) érték a résztvevők önbevallása alapján 29 fő esetében klinikailag jelentős változást mutatott.

Alexander módszerét különböző szakemberek bevonásával fejlesztette. Később számos támogató is meghatározónak látta a technikát, mint például a neveléstudományban gyakran emlegetett John Dewey; illetve tanítványai között is számos befolyásos, rangos ember megtalálható: pl. Lord Lytton indiai alkirály és George Bernard Shaw drámaíró. Alexander alapított egy iskolát gyermekek számára, ahol a technika alapelveinek segítségével folyt az oktatás, illetve a leendő Alexander-technika tanárok számára is indított kurzust. Ennek köszönhető, hogy ma is fennmaradt ez a technika, amit ma már nem csak a művészeti ágazatban, hanem más szakterületeken is sikerrel alkalmaznak (Macdonald & Ness, 2007).

3.2 Az Alexander-technika alkalmazásának színterei

Az Alexander-technika alkalmazásának színterei széleskörűek. A művészettől az orvostudományig felismerték és tanulmányozzák a technika potenciális alkalmazásait.

Eleinte legfőképpen a művészeti ágazatban volt ismert a technika, köszönhetően Alexander eredeti foglalkozásának, vagyis a színészetnek. Például néhány külföldi², illetve nemzetközi előadóművészeti képzésen ma már természetes az Alexander-technika alapelveire építő oktatás, legyen szó bármilyen hangszer vagy más énekművészeti szakról. Később más tudományágakban is megjelent a technika, mint pl. az orvostudományban, akadt olyan orvos, aki Alexanderhez küldte páciensét segítségért, illetve egyre gyakoribbá vált az egyéni foglalkozások tartása munkától, képzésterülettől függetlenül, ezek célja az önsegítő módszer elsajátítása volt (Brennan, 2018). Az Alexander-technika bár hazánkban még csekély mértékben ismert, mégis akad több aktívan tevékenykedő Alexander-technika tanár (továbbiakban AT tanár). Ami a külföldi számokhoz képest jelentősen alacsonyabb (Eldred et al., 2015). A technika külföldi képviselői közül talán Richard Brennan nevét a leglényegesebb kiemelni, aki az írországi Alexander Központ igazgatója és a magyarul elérhető szakirodalmak jelentős részének szerzője. Nemcsak Írországból, de számos más országban is mint Angliában, Németországban és Amerikában is találhatók hasonló központok. 1958-ban jött létre a Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT), ami nemzetközi kapcsolatot teremt az AT tanárok között és ma már közel 2500 oktató a tagja. A STAT taja között megtalálhatók az imént említett országok AT tanárai, továbbá jelen vannak még a következő országokban tevékenykedő tanárok közül is mint Argentína, Ausztrália, Ausztria, Belgium, Brazília, Kanada, Dánia, Finnország, Franciaország, Izrael, Mexikó, Hollandia, Új-Zéland, Norvégia, Dél-Afrika, Spanyolország és Svájc. A STAT által üzemeltetett honlapon minden³ szükséges információ elérhető az érdeklődők számára és segítséget is kaphatnak AT tanár keresésében. Az oldalon kiemelésre kerül az elfogadás és a diszkrimináció mentességnek fontossága. Jelen dolgozat szempontjából azért is lényeges az alábbi téma, hiszen ezek elvek alapján a gyógypedagógiai megsegítésben résztvevő sajátos nevelési igényű személyek bevonása is lehetővé válik a szakemberek szempontjából. A technika elsajátításához viszont szükségesek bizonyos képességek, készségek, mint a kognitív képességek bizonyos mértékű épsége. Ezen

² Alexander-technika külföldi képzéseken: Denison University: <https://n9.cl/rlb4u> (letöltés dátuma: 24.03.03.)
University of Michigan: <https://n9.cl/n2463> (letöltés dátuma: 24.03.03.)

³ STAT honlapja: <https://alexandertechnique.co.uk/> (letöltés dátuma: 24.03.03.)

feltételek a kutatás bemutatása részénél kerülnek részletesebben kifejtésre. A STAT rendelkezik egy kutató csoporttal is, lehetővé téve a módszer tanulását és a technikában rejlő további lehetőségek kutatását. Korábban pl. a *British Medical Journal* által publikált, a 2008-ban Angliában végzett kutatás (Little et al. 2009) a krónikus derék és hátfájással foglalkozott. Az eredmények azt igazolták, hogy az Alexander-technika alkalmazása hatékonyabb volt, mint ha csak fájdalomcsillapítók, masszázs, tornagyakorlatok vagy fizikoterápia valamelyikét alkalmazták volna. Megtalálhatóak továbbá olyan kutatások is a témában, amik a Parkinson kórt vagy éppen a krónikus nyak fájdalmat célozzák meg (Stallibrass et al. 2002) és emelik ki az AT használatának eredményeit. Számos kutatás van ma is folyamatban, mely e tekintetben vizsgálódik. Hazánkban továbbra is inkább a művészeti képzések egy részén ismert a technika.

3.3 Az Alexander-technika alkalmazása Magyarországon

Magyarországon kevésbé ismert a technika. Az Alexander-technika hazai vonatkozásait áttekintve megállapítható, hogy azzal legfőképpen a professzionális művészeti képzéseken tanulók, illetve ezen szakmában elhelyezkedők találkozhatnak. Például a Budapest Cirkuszművészeti és Kortárástánc Főiskolán vagy a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen⁴. Emellett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen, a Károli Gáspár Református Egyetemen, a Szegedi Tudomány Egyetem⁵ Zeneművészeti-, illetve Egészségtudományi és Szociális Képzési karán, vagy a Miskolci Egyetem, Zeneművészeti karán, továbbá a Győri Széchenyi István Egyetem Művészeti kara is alkalmaz Alexander-technika tanárokat.

A Magyarországon létrejött Alexander-technika tanárok egyesülete (ATE) részben a tanárok érdekvédelmi szervezete, de mellette számos eseményt és tevékenységet is magába foglal. Például vannak belső előadások, részt vesznek különböző eseményeken az egyesületi tagok, de külföldi AT tanárok is érkeznek hozzájuk konferenciákra. Magyarországon a BATI vagyis a Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola adott helyet a jelenleg szünetelő Alexander- technika tanárképzésnek. A jelenleg elérhető információk szerint 2021-ben végzett az utolsó évfolyam és a képzés időtartama 3 év volt. A BATI⁶ az ATE által elfogadott és támogatott intézmény, hiszen az ott tartott képzésben az ATE tanárai vettek részt. Az egyesület aktuális elnöke nemcsak Alexander-technika tanár végzettséggel rendelkezik, de logopédus és konduktor diplomát is szerzett, valamint alkalmazza is a technikát a tanítás során. Ebből világosan látható, hogy a technika gyógypedagógiai alkalmazása lehetséges.

⁴ Alexander-technika tanár a Zeneakadémia Fúvós tanszékén: https://lfze.hu/fuvos-oktatok?tanszek=&tantargy=&search_txt=alexander

⁵ Alexander technika workshop a Szegedi Tudományegyetemen: <https://www.music.u-szeged.hu/kari-elet/szte-bbm-2023-marcius/alexander-technika?objectParentFolderId=25632>

⁶ A BATI honlapja: <https://alexandertechnika.hu/>

3.4. Az Alexander-technika a mozgásterápiák tükrében

„Lényeges, hogy a civilizált ember felfogja, mekkora érték az öröksége, annak a hosszú evolúciós folyamatnak az eredménye, amely képessé teszi a saját fizikai mechanizmusa használatára. (...)”

F.M. Alexander

3.4.1. Napjainkban alkalmazott mozgásterápiák

A gyógypedagógiában, azon belül a pszichopedagógiai értelemben vett prevenció és intervenció keretein belül is számos mozgásterápiás módszer kerül alkalmazásra.

Fontos megemlíteni a Caplan nevéhez köthető, primer, szekunder és terciér prevenciós szakaszokat. A primer szakasz a mentális zavarok csökkentését, kialakulásának megelőzését helyezi középpontba, mindezt testi, szomatikus, pszichoszociális és szociokulturális szempontból (pl.: halmozott kockázati tényezők fennállása esetében). A szekunder szakaszban a korai szakaszban lévő esetek észlelése és hatékony megoldása van fókuszban. Ennek egyik eszköze lehet a „szűrés” (pl.: pszichés vagy fejlődési zavarok esetében). A terciér a már kialakult állapot további károsító hatásainak, következményeinek mérséklését tűzi ki célul (pl.: kimaradt fejlődési szakasz következtében kialakult nehézség). (Juhos et al. 2019). Az Alexander-technika a prevenció bármely szintjén alkalmazható lehet, mert bármely esetről legyen szó, a nemkívánatos izomfeszültségek megszüntetése a fizikai és lelki foglaltságra egyaránt pozitív hatást gyakorol és akár a betegségek kialakulásának megelőzésében, de fennálló probléma kezelésében is kiváló lehetőségeket kínál.

Ma már egyáltalán nem vitatott az a tény, miszerint a leginkább elfogadott modell megalkotója Jean Piaget. Piaget Kognitív-fejlődés elméletének lényege, hogy a gyermek kognitív fejlődése (amellett, hogy szorosan egymásra épülő szakaszokra bontható), folyamatos és állandó. Piaget a fejlődést a kognitív képességek változására vonatkoztatva vizsgálta, az egyes kompetenciák bővülését vette alapul és négy szakaszra osztotta fel a gyermekek értelmi fejlődését. Az elmélet alapján a szenzomotoros szakaszt követi a műveletek előtti szakasz, ezután a konkrét műveleti szakasz következik végül pedig a formális műveleti szakasz. Az első szenzomotoros szakasz szerint 0-2 éves kor között az érzékszervi és mozgásos képességek kerülnek középpontba alapot képezve a következő fejlődési szakasz elemeinek. A szenzomotoros szakasz lefedi azt a szenzitív fejlődési folyamatot, amikor a magatehetetlen csecsemő aktív, mozgékony kisgyermekké válik. Ezt az időszakot egy gyermek életében a szorosan egymásra épülő különböző mozgásformák

fokozatos fejlődése jellemzi. Az oldalra fordulás után következik a kúszás, az ülés, a mászás majd a felállás és az első lépések megtétele. Ha ebben a rendszerben valamilyen hiba, hiányosság keletkezik például kimarad valamelyik mozgásforma, mint a mászás; vagy az nem megfelelő időben zajlik le, esetleg megreked egy adott szinten akkor az kihatással lehet az összes többi fejlődési terület alakulására. Kiemelendő, hogy egy adott gyermek esetében tapasztalt lemaradásnak súlyossági fokában az egyéb egyéni sajátosságok is fontos szerepet játszanak. Amennyiben atipikus (vagyis az átlagtól eltérő) mozgásfejlődésről van szó, akkor leggyakrabban valamilyen mozgásterápia alkalmazását ajánlják a szakemberek⁷. Fontos továbbá annak a megemlézése is, hogy ez egy kiragadott aspektusa a téma számos vonatkozásának, hisz egyéb esetben is alkalmazhatnak mozgás-fejlesztést (legyen szó fennmaradt csecsemőreflexről vagy későbbi életkorban tapasztalt esetleges tanulási-korlátról, -nehézségről vagy -akadályozottságról. Piaget szerint minden életszakasznak megvan a hozzá köthető fejlődési szakasza (Csapó , 2003).

Piaget elmélete is mutatja milyen fontos szerepe van a mozgásnak, annak megfelelő fejlődésének egy ember életében, különösen az első években. Ezért is van olyan fontos szerepe a mozgásterápiáknak a pszichopedagógiai intervencióban, amelynek célcsoportja is viszonylag széles. A napjainkban alkalmazott mozgásterápiák mind a nem megfelelő mozgásmintázatokat, motorikus diszfunkciókat hivatottak javítani, illetve kialakulásuk megelőzésére törekszenek. Emellett számos egyéb pozitív hatással bírnak az egyéni fejlődésre ez látható például az alább részletezett TSMT (jelentése: Tervezett Szenzoros Motoros Tréning) esetében is. A TSMT az egyik legismertebb mozgásterápia, célja leginkább úgy foglалható össze, hogy különböző idegrendszeri éretlenségek következtében fennálló tünetek mérséklése (pl.: megkéssett beszédfejlődés, fennmaradt csecsemő reflex) és a megfelelő motoros válaszreakciók kialakítása kerül a középpontba. A TSMT tulajdonképpen egy egyénre szabott mozgásos tréning, aminek segítségével az egyén idegrendszerére gyakorolható hatás különböző, saját élményű gyakorlatok során, melyek célja a helyes motoros reakciók kialakítása. A szakemberek a szülők és az otthoni környezet bevonásával próbálják növelni a módszer hatékonyságát, hogy minél előbb elérhető legyen a várt eredményt. Ennek szerves részét képezik az érzékszervek és azok működésére, vagyis a szenzoros rendszerekre gyakorolt hatások, amit eszközök használatának és előre betanított feladatsorok elvégzésének segítségével érnek el. Kiemelt fontosságú az input/bemeneti információ áramlás, ami

⁷ Gyógytornász, Orvos, Gyógypedagógus, Konduktor, Mozgásterapeuta stb.

az Alexander-technikában szintén meghatározó jelentőséggel bír; bár az Alexander-technika a fasciákat alapul véve próbál helyes információs irányt adni az izmoknak, ahogy azt a 7-9. oldalakon már kifejtettem.

Egy másik módszer, aminek számos közös vonása van az Alexander technikával az Ayres-féle szenzoros integrációs terápia. Az 1960-as években vált elterjedté, először Amerikában majd később más országokban is köztük Magyarországon. A módszert Anna Jean Ayres dolgozta ki és leggyakrabban tanulási zavarral küzdő gyermekek számára ajánlott, de egyéb fejlődési zavarok esetében is alkalmazzák. Akadnak olyan beszámolók miszerint pszichiátriai körülmények között alkalmazták először a módszert. Az Ayres-féle terápia, vagyis mai nevén DSZIT (Dinamikus Szenzoros Integrációs Terápia) akárcsak a TSMT az idegrendszerre gyakorol hatást. Számos szakember⁸ alkalmazza a módszert, céljuk a mindennapi élet cselekvéseinek könnyebbé tétele, szociális képességek, az egyensúly, a motoros képességek fejlesztése és a testtudat alakulásának megsegítése. Mindemelett a lelki folyamatok is előtérbe kerülnek. (Szabó, 2015) Az Alexander-technika szintén hasonló elveken alapszik, nemcsak a fizikumra, hanem a belső folyamatokra tett hatása is fontos szerepet játszik a fejlődés útján. Ugyanitt fontos megemlíteni az alapozó terápiát, a Dévény-módszert vagy a HRG, azaz Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztikát, amelyek szintén gyakran alkalmazott, hatásos terápiás módszerek. Az említésre került módszerek a napjainkban legismertebb, leggyakrabban alkalmazott mozgás terápiás módszerek (Nagyné Klujber, 2019).

Mindegyik módszer célja a motoros funkciók fejlődésének megsegítése és ezen keresztül az egyéb kompetenciák (melynek részei pl.: figyelem, kommunikáció, magatartás/viselkedés stb.) fejlesztése, ami az Alexander-technikára is igaz. Mind gyakran alkalmazott, igen hatékony módszer, de elérhetőségük, áraik, célcsoportjaik, alkalmazott módszertanaik eltérőek. Ezek az alábbi táblázatban (vö. 1.táblázat) kerülnek összevetésre. A TSMT számos eszköz bevonását igénylő módszer, aminek beszerzését illetően, nem mindenki számára elérhető. A DSZIT eszköz igénye akárcsak a TSMT esetében szintén elég magas (vö. 1.táblázat). Ezzel szemben az Alapozó terápia és a HRG kevésbé eszközigenyes, és költségeket tekintve is kedvezőbb, mint a TSMT. Célkorosztály szempontjából eltérőek az adatok a különböző terápiák között, hiszen van olyan módszer (pl.: DSGM), ami inkább a kisebbek (3hó – 3évig) számára ajánlott, míg más módszerek

⁸ *Ergoterapeuta, gyógytornász, logopédusok, gyógypedagógusok stb.
(A módszer alkalmazásának gyakorlásához szükséges a módszert oktató akkreditált képzés elvégzése)*

(pl.: TSMT, Alapozó terápia) inkább a nagyobbak (3-16 év) számára elérhető. Mindezzel szemben az Alexander technika bármely korosztály számára elérhető, bár figyelembe kell venni pár alapfeltételt, amik egy következő fejezetben kerülnek felsorolásra. A módszer elsajátíttatóhoz nincs szükség különösebb eszközökre, ez jelentős előny lehet. Bár akadnak csoportos foglalkozások is inkább az egyéni óra az ajánlott. Módszertanát tekintve részben eltér a jelölt terápiás módszerektől, hiszen eszközök nélkül egy AT tanár bevonásával történik az elsajátítás, melynek része az alapvető mozgásformák -mint az ülés, állás, séta stb. – gyakorlása. Mindeközben az AT tanár érintésével korrigálja a mozgást és annak irányát. Az Alexander-technika elsajátításához ajánlott a tanári segítség, de a technika megismerése után önállóan szakember bevonása nélkül is alkalmazható, mivel az órák során az egyén megtanulja önmagát megfigyelni, észlelni a feszültségeket, rossz berögződéseket, megálljt parancsolni és javítani ezeket az alexanderi irányoknak megfelelően.

1. táblázat Mozgásterápiák összehasonlítása (Forrás: Saját munka)

	TSMT⁹ (Tervezett Szenzomotoros Tréning)	Alapozó terápia¹⁰	DSZIT¹¹ (Dinamikus Szenzoros Integrált Terápia)	DSGM¹² (Dévény Speciális manuális technika- Gimnasztika Módszer)	HRG¹³ (Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztikát)	Alexander - technika
Kinek a névéhez fűződik?	Lakatos Katalin Phd. (1990-es évek)	Dr. Marton Dévényi Éva (1991)	Anna Jean Ayres (1960-as évek)	Dévény Anna (1960-as évek)	Lakatos Katalin Phd. (1994)	Frederick Matthias Alexander
Célcsoport	idegrendszeri éretlenség, megkészt, atipikus fejlődés, BTM, mozgásfejlődési zavar,	idegrendszeri éretlenség ADHD, TANAK, megkészt fejlődés, diszlexia, alaki diszgráfia stb.	Egyéb pszichés fejlődési zavar, idegrendszeri éretlenség, mozgásfejlődési zavar	valamennyi mozgásproblémával küzdő esetében alkalmazható mozgásfejlődés elmaradás esetén. legfőképpen csecsemő és kisgyermekkorban	BTM, autizmusban érintett gyermek, mozgásfejlődési zavar, hiperaktivitás	Elsőkörben krónikus hát és nyak fájdalommal küzdők, testtartás javítás, testtudatosság fejlesztése, stresszoldás céljából is alkalmazzák.
Alkalmazott módszer(ek)	Előre tervezett gyakorlatok megfelelő sorrendben való alkalmazása, ami egyaránt hat az érzékszervekre és az idegrendszerre	alapmozgás- ügyesség javítása a magaza mozgáskultúra eléréséhez. Terápiás regresszió ¹⁴	A mozgásfejlesztés mellett a gyermek pszichés fejlődése is középpontba kerül	Manuális technika - gimnasztikai módszer, ami az izmok, ínák és kötőszövetek rendszerét veszi alapul Beutaló szükséges!!	vízben végzett komplex mozgásfejlesztő gyakorlatok, szülők bevonásával	Manuális technika. A mozgásfejlesztés mellett a pszichés fejlődés is középpontba kerül. Alapmozgások fejlesztése. - Stop Alexanderi irányok
Eszközök	gördeszka, trambulin, nagy labda, billenőpad, erős pléd, forgószék	(Jóga matrac/ polifon)	függőágyak, hinták, óriás gumilabdák, egyensúlyozó eszközök stb.		medence, fürdőruházat, matracok, úszógumik, úszószivacs	
Célkorosztály	3-12 év	5-16 év	0-4 év / 2-8 év	Csecsemő/kisgyermek esetében: 3hó-3év	1,5-8 év	kb. 6 éves kor felett
Foglalkozás jellege és max. létszáma	egyéni/csoportos (max.5-7 fő)	egyéni/ csoport (max.6-8fő)	egyéni/csoportos	egyéni	egyéni/csoportos (a medence méretétől függ a létszám)	egyéni/csoportos
Órák hossza, ajánlott gyakorisága	heti 1 alk. 40-45p/alk.	heti 1-2 alk. 45-90p/alk.	heti 1 alk. 45p /alk.	heti 1alk. DSGM1: 50-60p/alk DSGM2: 25-30p/ alk	heti 2x1 óra 45p/alk	heti 1, később 2 hetente/ havonta 1 alkalom

⁹ TSMT: <https://www.manofejeszto.hu/arak/>, <https://gyermekfejleszt18.hu/tsmt/>

¹⁰ Alapozó terápia: <https://www.wekerleifejlesztomuhely.hu/arak/>, <https://tudorkamuhely.hu/arak/>

¹¹ DSZIT: <https://dszit.hu/mi-a-dszit-gyik>, <https://bobitaokosda.hu/arak>, <https://ujbudagyermekfejlesztto.hu/arak/>

¹² DSGM: <https://www.eszterlanc.eu/arlista>, <https://minifizio.hu/arak/>, <https://azurgyogytorna.hu/araink>

¹³ HRG: <https://diofahazkozpont.hu/arlista/>

¹⁴ visszaesés egy korábbi fejlődési szintre

3.4.2. Az Alexander-technika mint pszichofizikai módszer

A korábbi fejezetekben szó esett már az Alexander technika eredetéről és a módszertanáról. Az alábbi rész azt taglalja, hogy miért nevezhető pszichofizikai módszernek az Alexander-technika.

A technika nem csak a fizikai, de lelki, mentális folyamatokra is hatást gyakorol. A mai rohanó világban az általános életforma annyira megváltozott az elmúlt évtizedekhez képest, hogy az alkalmazkodás nem mindig egyszerű. Napjainkban kevésbé jellemző, hogy az egyén tényleges időt és figyelmet tud szentelni a teste tudatos használatára vagy az elegendő pihenésre. Az állandó cselekvés került a fókuszba, mint pl. több munkahelyen való munka végzés írja Richard Brennan az Alexander- módszer alapjai című könyvében. Ezen túlfeszített munkavégzés, folytonos cselekvés hatására egészségtelen, nemkívánt izomfeszülések alakulhatnak ki az egész testben, amelyek befolyásolják a mindennapokat, általános cselekvéseket, de még a közérzetre és az alvás minőségére is hatással lehetnek. Az Alexander-technika egyik fontos eleme, hogy a mozgást nem csinálni kell, hanem hagyni megtörténni. Persze ez korántsem annyira könnyű mint, amilyennek hangzik. Fontos hangsúlyozni, hogy nem a mozgás megváltoztatása az elsődleges cél, hanem a fölösleges izomfeszülések észlelése. A fölösleges izomfeszülésekkel járó mozgás akaratlagos megváltoztatása még több izomfeszültséget eredményez, ami nem, hogy nem javít, de még ront is a helyzeten. Pusztán a rossz megszokás észlelése és tudatosítása elindítja a javulási folyamatot. Nem arról van szó, hogy valamit tenni kell, hanem egy rosszul megrögzött folyamatot visszafordítani. A mozgás akaratlagos megváltoztatása téves szenzoros percepciót eredményezhet, ami egy korábbi fejezetben már kifejtésre került (Brennan, 2001).

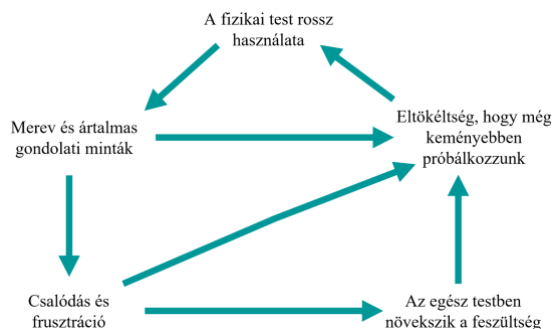
A magyarul fellelhető szakirodalomban¹⁵ számos gyakorlat részletes leírása található, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogyan lehetséges megfigyelni és észlelni a rossz megszokásokat, amik szükségtelen izomfeszültséggel járnak. Miután tudatosult a rossz megszokás a következő lépés annak az elhatározása, hogy az automatizált tudat alatti reakciók megállításra kerüljenek („stop”). Mindez annyit tesz, hogy egy pillanatnyi szünet tartása történik a cselekvés végrehajtása előtt. Mielőtt megtörténne a cselekvés szükséges egy kis időt hagyni a gondolatoknak. Egyszerűnek hangzik még sem az, például: mikor valaki a nevén szólít egy másik személyt az

¹⁵ Richard Brennan – Az Alexander-módszer alapjai, Richard Brennan – Az Alexander-technika kézikönyve, Robert MacDonald – Caro Ness – Alexander- technika stb.

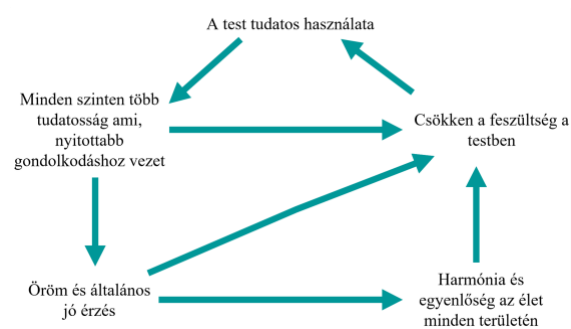
automatikusan felé fordul, vagy mikor megcsörren a telefon automatikusan ránéz az illető. Ha az alábbi cselekvés sorozatokat, úgy próbálná meg végre hajtani az egyén, hogy tart egy pillanatnyi szünetet, átgondolja mit fog tenni mielőtt odafordul vagy felveszi a telefont az már kihívást jelent, mivel ezek a cselekvések mélyen beleivódottak a reflexekbe. Épp ilyen nehéz visszafordítani a rosszul rögzült megszokásokat, főleg izomfeszüléseket (Brennan, 2018). A STOP alkalmazása nem csak a fizikai cselekvésekre, hanem a gondolatokra is hatással van. Ezalatt az értendő, hogy a fent említett folyamat során a gondolkodás megváltozása is történik, mivel arra sarkalja az egyént, hogy gondolja át az adott cselekvést mielőtt megteszi, ami nem csak akkor hasznos, ha mozgás javításáról van szó, hanem akkor is mikor egy stresszhelyzet vagy konfliktus kezeléséről. Önmagunk koordináltabb használata energia megtakarítást eredményez a nap végén, ehhez az szükséges, hogy a testünkben keletkező nemkívánt izomfeszültséget csökkentsük mozgásunk során. Ez nemcsak a fizikális, de a mentális állapotunkra is pozitív hatást gyakorol. Könnyebb megbirkózni a feszültséget keltő szituációkkal, ha van elegendő felhasználható energia. Az Alexander órák során elvégzett gyakorlatok éppen abban segítenek, hogy a mozgás során ne használódjon el a szükségesnél több energia, így más cselekvésekre több jut és később is fárad el az egyén. Mindez egy kiegyensúlyozottabb állapotot idézhet elő a mindennapokban (Brennan, 2001)

Az Alexander- technika a fizikai, érzelmi és értelmi folyamatokat elválaszthatatlannak tekinti egymástól, így azt feltételezi, hogy a testi megszokások hatást gyakorolnak az érzelmi, az értelmi állapotra egyaránt, és fordítva: lelki állapot kihat a fizikai megnyilvánulásokra. Ezt az állandó folyamatot a mentális, érzelmi és fizikai diszharmónia, illetve harmónia és jó közérzet körforgásnak nevezte Richard Brennan. Alapvetéseit az alábbi ábrák foglalják össze. A mentális, érzelmi és fizikai diszharmónia körforgása (1.ábra) azt jelenti, hogy a merev gondolkodás csalódáshoz, frusztrációhoz és a testben megjelenő majd növekvő nemkívánatos, öntudatlan, fizikai feszültséghez vezet, aminek a következtében még jobban, még keményebben igyekszik dolgozni az egyén, ami viszont a fizikai test nem megfelelő használatát eredményezi, ez viszont a közérzetre és a gondolatokra is negatív hatást gyakorol és mindez visszavezet a merev gondolkodáshoz. Ezzel ellentétben a mentális, érzelmi és fizikai harmónia és a jó közérzet körforgása (2.ábra) a test tudás használatát veszi alapul, amivel egy magasabb szintű tudatosság és nyitottabb gondolkodás érhető el, ami általános jóllétet és harmónia érzést kelt az élet minden

területén. Mindez pedig a testben megjelenő fizikális feszültség csökkenését, végül pedig a test tudatos használatát eredményezi (Brennan, 2001).



1. ábra A mentális, érzelmi és fizikai diszharmonia körforgása (Brennan, 2001)



2. ábra A mentális, érzelmi, és fizikai harmónia és jó közérzet körforgása (Brennan, 2001)

Az Alexander-technika a test tudatos használatának fejlesztésével próbálja megakadályozni a diszharmonikus körforgást és kialakítani a harmonikus működést ezzel javítva a közérzetet. Tehát összegezve nem különíthető el a fizikai és mentális hatás egymástól, ahogy a fenti ábrák is mutatják e kettő szoros összefüggésben van ezért is nevezte Alexander pszichofizikai módszernek az általa kidolgozott technikát. Az Alexander-technika a fent említettek alapján segítséget nyújthat a stresszhelyzetek hatékonyabb kezelésében, ezt fejtem ki a következő fejezetben.

3.2.3 Az Alexander-technika módszertana

Az Alexander órák legelterjedtebb módja az 1-1 órás, vagyis az egyéni órák, de számos tanárnál van lehetőség csoportos órákon való részvételre is, ezzel kapcsolatban vegyesek a vélemények, amik a feltett kérdésre kapott válaszokból is látszanak. Richard Brennan a könyveiben 3 szakaszra osztja az Alexander-technika elsajátítását: 1. az évek során felhalmozódott nemkívánatos feszültségek elengedése 2. új mozgásformák megismerése, elsajátítása, melyek következtében csökken a csontok és ízületek túlzott mértékű elhasználódása, illetve a belső szervek is elegendő helyet kapnak a megfelelő működéshez, 3. a korábbtól eltérő reakcióadás elsajátítása a különböző fizikális, érzelmi és mentális szituációk esetén. (Brennan 2001) Az Alexander-technika kézikönyve című könyvében arról ír, hogy nincs felső korhatára a technika elsajátításának, viszont az életkor befolyásolja azt, mivel fiatalabb korban még kevesebb berögzött rossz szokása van az egyénnek, így hatékonyabban, gyorsabb érhető el változás. Viszont az is említésre kerül a könyvben, hogy sokkal inkább az elszántság és a türelem hozza meg az eredményt nem pedig az életkorban lakozik a titok. Annak ellenére, hogy a technika segítségével terápiás eredményeket is

el lehet érni, nem terapeutának, hanem oktatónak nevezik a módszert alkalmazókat, mivel az eredményesség jelentősen függ az adott személy otthon végzett gyakorlataitól, ami az ő maga felelőssége. Az alapkurszus 20-30 órát jelent és ajánlott az első 2-3 hétben heti két alkalommal is elmenni Alexander órára. Később minél jobban elsajátítja az egyén a technikát és képessé válik önállóan gyakorolni, úgy fokozatosan csökkenthetők az óraszámok, lehetséges, hogy ebben az esetben elegendő csak 2-3 hetente 1 órára eljárni. Az órák díja tanáronként eltérő lehet (*kb. 6-10 ezer forint*)¹⁶, de a 20-30 órát alapul véve ez akár egy évre is elosztható.

Egy óra nagyjából 30-60 percet vesz igénybe és több komponensből állhat. Lényeges kiemelni, hogy az órák alakulását jelentősen befolyásolja, hogy milyen panasszal érkezik a segítséget kérő személy, illetve annak súlyossága. Tehát az érzékelhető javulás eléréséhez szükséges órák száma egyénenként eltérő. Viszont, az Alexander órák látogatásához nem szükséges kimondott problémával felkeresni egy tanárt. Egy AT óra keretein belül az oktató különféle testtartásokban, fájdalommentesen, gyengéden átmozgatja a testet, ez idő alatt azt keresi, hogy hol érzékelhető feszültség. Az első óra számos esetben hosszabb, mint az azt követők, mert ezen az alkalmon az AT tanár feltérképezi, hogy hol vannak felesleges feszültségek a testben és folyamatos visszajelzéseket ad a hozzáforduló személy számára. A többi órán a fent említett három szakon vezeti végig az egyént az oktató. Az AT tanárok nem egy-egy test részre fókuszáltan dolgoznak, hanem a teljes testet tekinti egy komplex egységnek és ezt minden mozgásforma változtatása tekintetében figyelembe veszik az órák során. Az egyéni 4 fő formát lényeges megkülönböztetni az órák során: a feszültség elengedése széken ülve, ülőhelyzetből történő felállás, álló helyzetből történő felállás (*ez a három forma általában tükörrel szemben zajlik*), illetve fekvő helyzetben történő feszültség oldás. Ülve és fekvve nincs más dolga az egyénnek, mint pusztán elengedni izmait és nem csinálni semmit, közben a fentebb említett módon az AT tanár gyengéden átmozgatja az egyén testét. Bár ez egyszerűnek hangzik koránt sem az, az évek alatt felgyülemlett és rögzült nemkivánt izomfeszültségeknek köszönhetően. A csoportos órák hasonlóan, de kissé eltérően történnek, mint az egyéni órák, itt kevesebb figyelem jut az AT tanár részéről egy-egy diákra, viszont az alapok elsajátításához ez az óratípus is megfelelő lehet, illetve a társakkal való haladás segít a feszültség észlelésében, mivel az egyén másokon könnyebben észreveszi a rossz beidegződéseket mint önmagán.

¹⁶ Forrás: (Borbás, dátum nélk.) (Majer, dátum nélk.)

3.5. Alexander-technika és a stressz

„Mindent, legyen az akár fizikai, mentális vagy szellemi, izomfeszültséggé alakítunk”

- F.M.Alexander- (Brennan, 2001)

Az alábbi fejezetben bemutatásra kerül a stressz elméleti háttere, majd a fiziológiai hatásai, végül pedig az Alexander-technika és a stressz közötti kapcsolat kerül részletezésre.

3.5.1. Stressz elméleti háttere

A stressz a mindennapi élet részét képezi, mégsem fordul elég figyelem hosszútávú, egészséget károsító hatásaira és annak lehetséges kezelési módjaira. A stressz az egészségre közvetve és közvetlenül hat, ugyanakkor fontos szerepe van. A stresszhelyzetekre adott érzelmi reakció sokféle lehet: öröm, szorongás, depresszió, kedvtelenség. Hogy melyik érzelmi állapotba kerül az egyén azt a stresszre adott válasz határozza meg (Atkinson & Hilgard, 2005). Selye János (1976) szerint a stressz nélkülözhetetlen a környezeti hatásokhoz való alkalmazkodásban, és az életben felmerülő káros hatások leküzdésében. Az általános adaptációs szindróma elmélete szerint valamilyen stresszre mindig szükség van, de fontos, hogy ne legyen túl nagy, mert az már nem ösztönző hatású és káros is, akár különböző megbetegedések forrása lehet. Megkülönböztethetünk pozitív, vagyis *eustresszt*, illetve negatív, vagyis *distresszt*. A stresszre adott válasz reakció határozza meg, hogy eustresszről vagy distresszről beszélünk (Selye, 1976). Egy esemény attól válik stresszesé, hogy az egyén hogyan értékeli ki azt (Lazarus-Folkman, 1984).

A stresszt kiváltó eseményekre (stresszorok) adott válaszokat (stresszválasz) két nagy csoportba rendezi a pszichológia. A pszichés stresszválaszok közé tartozik a szorongás, harag és agresszió és a kognitív károsodás. A fiziológiai stresszválaszok közé pedig a verejtékezés, elsápadás, kipirulás, hasmenés stb. sorolható. A leggyakoribb stresszválasz a szorongás, de a düh és a harag is általános reakció. A szorongás mértékét a számos külső és belső tényező határozza meg, ami személyenként eltérő lehet. Eleinte alkalmazkodni próbál az egyén a megélt szorongáshoz, ha ez nem sikerül, végül teljesen kimerül (Németh et al., 2020).

Amennyiben kognitív károsodásról beszélünk, azalatt a kognitív teljesítmény romlását, információ feldolgozási zavart, a figyelmet elterelő gondolatokat értjük. A szorongásos, kognitív károsodással járó stresszválasz esetén teljesítmény romlás léphet fel. Egy állandósul stresszhelyzet, amivel az egyén nem tud megküzdeni, depresszióba is torkollhat. Napjainkban a depresszió a legelterjedtebb

pszichiátriai betegség, írja egy 2019-es tanulmány, ami a stressz és a depresszió közötti összefüggést kutatta (Gonda et al., 2019).

3.5.2. A stressz fiziológiai hatásai

Ahogy fent is említésre került a stressznek pszichés és fiziológiai hatásai is vannak. Selye János a stressz által kiváltott reakciónak három szakaszáról beszélt: alarm más néven riasztó reakció, rezisztencia, vagyis ellenállás szakasza és a kimerülés szakasza, ami akkor lép fel, ha már a szervezet nem tud alkalmazkodni és az első fázis, vagyis az alarm tünetei rögzülnek, ami egy állandó készséget, folytonos feszültséget jelent (Selye, 1976). Ez az állandó készség az idegrendszer folytonos aktivitását jelenti, ami jelen van akár olyan helyzetben is mikor az nem lenne szükséges, mindez végül pszichológiai és szomatikus -vegetatív tüneteket eredményezhet.

Számtalan stresszelméleti megközelítés kerülhetne említésre a fent említett általános adaptációs szindróma (Selye) mellett, de jelen esetben az allosztázis¹⁷ modell (Bruce McEwen), vagyis a stressz kognitív aktivizációs elmélete kerül kibontásra. Ezen modell szerint a túl nagy stressz hatás esetében az allosztatikus rendszerek túlzott mértékben válnak aktívvá, vagy működnek alul. Az allosztázis vagy átmeneti állapot, melynek következtében a kardiovaszkuláris rendszer és az immunrendszer megvédeni igyekszik a szervezetet, külső és belső stresszorokra adott válaszokkal, hogy aktivizálja a fiziológiai rendszert, majd mikor már nincs szükség az alkalmazkodásra „kikapcsolja” azt. Az allosztatikus rendszer aktivitása hosszútávon káros, a stresszorhoz való alkalmazkodás ilyen mértékben felborítja a fiziológiai rendszerek egyensúlyát. Tehát állandósult stresszhelyzet esetében az arra adott reakció is rögzül, ami folyamatos feszültséget jelent a szervezet számára (McEwen, 2000).

A fiziológiai stresszválaszba az izmok megfeszülése is bele tartozik, mint például az „üss vagy fuss” válasz, melynek során a szervezet felkészül az adott helyzettel való megküzdésre vagy a menekülésre. Ebben az esetben a máj többlet cukrot termel, a szívverés és a légzés gyorsul és megfeszülnek az izmok. Tehát a stressz aktivizálja a fiziológiai rendszert, vagyis izomfeszüléseket eredményez a testben a lehetséges sérülések kivédésének érdekében (Dávid et al., 2014).

Az átlagnál magasabb stresszfaktorok esetében állandósul a megküzdésre való készenlét, ami fokozza a napi distresszt, nehezítve az egyén hétköznapi teljes megélését. Éppen ezért fontos

¹⁷ A testi, fiziológiai és mentális állapot stabilitásának megtartására vonatkozó erőfeszítés, melynek célja a változó környezeti körülményekhez való alkalmazkodás. (McEwen, 2000)

megemlíteni, hogy jelentős befolyással bír az egyén belső világképére, pszichéjének állapotára, a megküzdési stratégiák sikeressége, ami számos közvetett és közvetlen tényező, illetve környezeti hatás és megítélés függvénye is lehet. Jelen dolgozat ezen tényezőket nem részletezi, mivel a téma fő fókusza nem erre összpontosít, de ettől még jelentős komponensekről van szó.

A központi idegrendszeren keresztül a stressz képes befolyásolni a legtöbb szervet, hiszen a különféle stresszorok pszichofizikai változásokat idézhetnek elő, ami azt jelenti, hogy a szimpatikus idegrendszert aktivizálva gyakorolnak (az egész szervezetet érintő) hatást. Ide tartozik mikor egy stresszhelyzet hatására emelkedik a pulzusszám vagy fokozódik a nyál termelés, de akár az alarm-reakció, vagy még a korábban említett „üss vagy fuss” reakció is, ami szintén izomfeszüléseket eredményez a szervezetben. Ezeknek célja, hogy minél gyorsabban, sikerebben tudjon a szervezet alkalmazkodni egy stresszhelyzethez, illetve aktívan cselekedni (Atkinson-Hilgard, 2005). A gyakori stressz gyakori izomválaszhoz, feszüléshez vezet. Alexander elmélete szerint szükséges izomfeszültségek mellett megjelennek az öntudatlan, nemkívánatos izomfeszülések is, amelyek túl gyakori aktivitás után rögzülnek. Azon esetekről van szó, amikor a stressz nem pillanatnyi, hanem igen gyakran vagy éppen állandó rendszerességgel jelen van az egyén életében. Éppen ezért válhat alkalmassá a stressztűrő képesség növelésére az Alexander-technika, ami a rosszul rögzült fölösleges izomfeszüléseket igyekszik megszüntetni és ezzel a mozgásformák fejlesztése mellett a személyiségre, többek között a teljesítmény változására és a stressz kezelésének minőségére is hatással van (ld. 3. ábra Mentális, érzelmi és fizikai diszharmónia körforgása).

3.5.3. Alexander-technika és a stressz kapcsolata

Az élet során kialakult mentális, fizikális, érzelmi és viselkedésmintáinkat bár az ember maga alakítja, az esetek jelentős részében ezek nem tudatosak. Visszatérő vagy hasonló szituációkra azonos reakciót ad az egyén, függetlenül attól, hogy korábbi tapasztalatok alapján az adott szituációban az jó volt számára vagy sem. Ezen reakciók jelentős része már gyermek korban rögzül, és öntudatlanul ismétlésre kerülnek azután. A különböző helyzetekben adott válaszreakciók megváltoztatásával csökkenthető a stressz szint (Khan Niazi-Khan Niazi, 2011). Az Alexander-technika egyik korábban említett (ld. 7. oldal) kiemelten fontos eleme a „stop”, vagyis, hogy a megszokott mozgásmintáknak, válaszreakcióknak megálljt tudjon parancsolni az egyén, ezzel lehetőséget adva egy megfelelőbb válasz kialakításának. A testtartás, fizikai hogylét tükrözheti a

pszichés hogylétet is (Glover et al., 2018). Természetesen nem vonható le egyértelmű következtetés azzal kapcsolatban, hogy a testtartás a belső érzelmi vagy mentális stressz tükröződése lehet, más okai is lehetnek, mint például az állandó telefon használat nem megfelelő testtartás alkalmazásával (Giannini et al., 2021). Éppen ezért elég nehéz elkülöníteni a fizikai és a mentális válaszreakciókat, mivel a szoros összefüggésben vannak, de nem minden esetben vannak jelen egyszerre. Ha egy adott szituációban felmerül a kérdés, hogy hogyan kellene a legmegfelelőbben reagálni, már az is javít a problémán és visszahat a személyiség fejlődésre is. A technika megtanítja, hogyan lehet túllépni az rosszul rögzült ösztönös reakcióinkon és figyelmet fordítani magára a szituációra, fizikai és pszichés szempontból egyaránt.

A következő részben tárgyalt kutatás során a fenti fejezetben elméletben ismertetett témák kerülnek gyakorlati aspektusból áttekintésre és az empirikus kutatás alapján feldolgozásra, miszerint az Alexander-technika a teljesítmény és a testtudatosság fokozásával nyújthat segítséget a pszichopedagógiai intervencióban a többek között a stressz hatékony kezelésében.

4 Empirikus adatelemzés

A vizsgálat kvantitatív és kvalitatív megközelítésen alapul. A technikát gyakorló és tanító, különböző életkorú és tapasztalattal rendelkező személyek bevonásával a kutatásban megjelennek önbevallás alapján is információk, illetve viselkedési és teljesítményadatok összehasonlítása is történik a kérdőívek elemzése alapján. A kutatás félig strukturált interjúkkal is kiegészül. Kétféle kérdőív került lekérdezésre 2023 szeptemberében, Google Forms segítségével az Alexander-technika tanárok általános tapasztalataival kapcsolatban és az Alexander-technika órákon résztvevőkkel kapcsolatban. A kitöltők hólabda módszer alapján, online formában kerültek megkeresésre. Mivel a magyarországi kitöltők száma igen alacsony volt így 2024. januárjában lefordításra került a két kérdőív és angol nyelven, Google Forms segítségével lekérdezésre kerültek az Egyesült Királyság területén, írásbeli megkeresés alapján. A STAT kutató csoportjával egyeztetve javításra került a kérdőív, melynek során az Egyesült Királyság területén használt terminológia és a magyar terminológia egyeztetésre került. Az angol Alexander-technika tanároknak szóló kérdőív a STAT kutató csoportjának javaslatára 2 kérdéssel került kiegészítésre, amelyek a magyar kitöltők esetében nem lettek volna relevánsak, a technika csekély ismeretsége miatt. A kiegészítő kérdések azokat az AT tanárokat célozzák meg, akik egyaránt gyakorlati tapasztalatokkal rendelkeznek az Alexander-technika tanításában és a sajátos nevelési igényű személyek oktatásában. Az interjúk 2024. februárjában készültek két Alexander-technika tanár bevonásával, ezekre a komplex megközelítés miatt volt szükség. A kérdőívek és a félig strukturált interjúk 2024.márciusában kerültek elemzésre.

3.4 Célkitűzés

A kutatás célja, az Alexander-technika szélesebb körben történő megismertetése, az egyénre gyakorolt hatásának feltérképezése. Megismerni és mérni a technikát használók, alkalmazók érzelmi szabályozásának és egyéni hatékonyságának változását. Ezt követően kiemelt cél felmérni az Alexander-technika pszichopedagógiai beavatkozásban való integrálásának lehetőségeit, valamint áttekinteni a tanulási folyamatra és az életminőségre gyakorolt hatásait a válaszadók véleményének tükrében.

3.5 A kutatás alapkérdései

A kutatás alapkérdései a következők:

1. Hogyan hat az Alexander-technika használata a testtudatra és a stresszkezelési képességre? (lekérdezett kérdőív 11,13,14,17,18,19 kérdése.1-2. sz. melléklet)
2. Milyen szerepet játszhat az egyén személyiség fejlődésében, az érzelmi szabályozás és a koncentráció fejlesztésében? (lekérdezett kérdőív 12,15,16,20,21,22, kérdése1-2. sz. melléklet)
3. Milyen összefüggések észlelhetők az Alexander-technika gyakorlása és az egyén hatékonysága között? (lekérdezett kérdőív 14,15,16,19,20,21 kérdése, 1-2. sz. melléklet).

3.6 Várható eredmények

Az eredmények tekintetében megállapításra kerülnek majd a technika szélesebb körben történő megismerése mellett, a testtudatosságra és az egyéni hatékonyságra gyakorolt pozitív hatásai. Ami azt eredményezi, hogy az egyén stresszkezelési stratégiái szintén pozitív irányba változnak. Az Alexander-technika segíthet az érzelmek szabályozásában és a tanulási nehézségek kezelésében. Ez a kutatás rávilágíthat az Alexander-technika pszichopedagógiai alkalmazásának lehetőségeire, mivel vélhetően növeli a pszichopedagógiai intervenciók hatékonyságát.

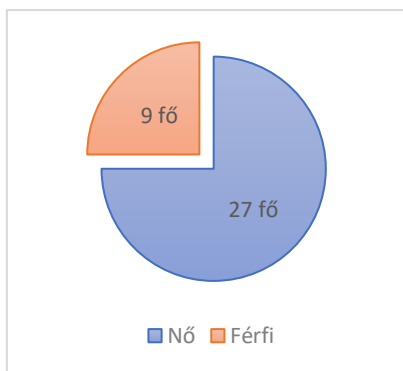
5 Kutatás bemutatása

Az alábbi fejezetben bemutatásra kerülnek a kérdőíves kutatás eredménye, konklúziói, illetve a félig strukturált interjúkra érkezett válaszok is. A fejezet első részében az általános kérdőív válaszainak bemutatása történik, majd a tanári kérdőív és arra érkezett válaszok összegzése következik. Ezután összefoglalásra kerül a kérdőíves kutatás és annak eredményei. Végül pedig a félig strukturált interjúkra érkezett válaszokkal kapcsolatos megállapításokkal zárul a fejezet.

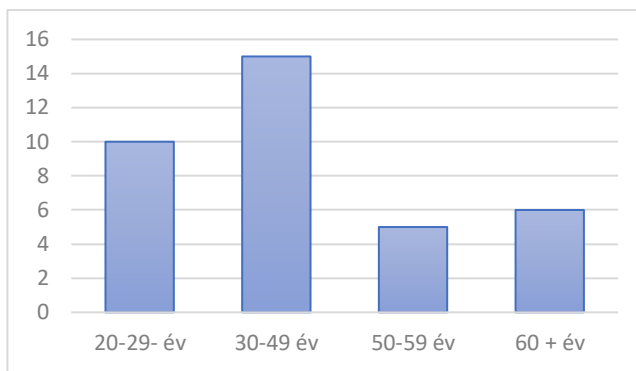
3.7 Kérdőíves kutatás eredményeinek bemutatása

3.7.1 Általános kérdőív (a technikát gyakorlók számára)

Az általános kérdőívet összesen 36 fő töltötte ki. Nemek szerinti eloszlás a következőképpen alakult: 27 fő nő és 9 fő férfi kitöltő volt, ahogy ezt a 3.ábra mutatja. Tehát a kitöltők jelentős része, 75%- a nő. Korosztályt tekintve pedig a legtöbb kitöltő 30-50 év közötti, ez 16 fő. A 20-30 év közé esők száma 10 fő, 50-60 év között 5 fő és 60 évnél idősebb 6 fő található a válaszadók között.

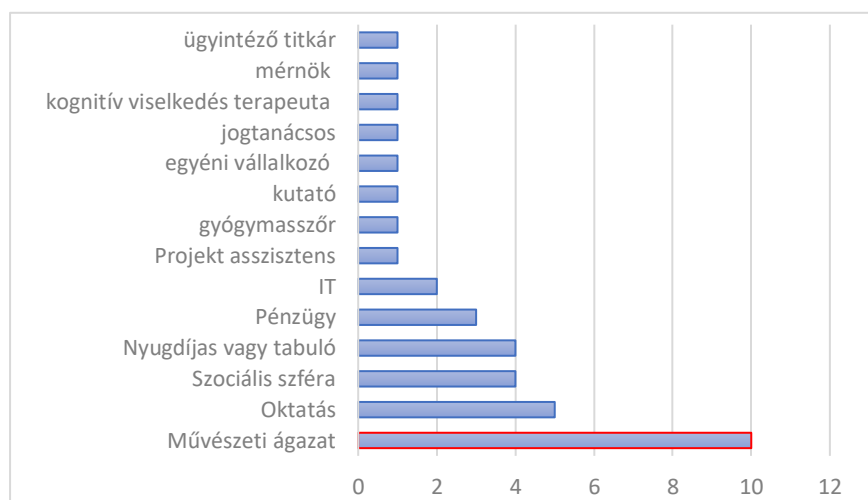


3. ábra Az általános kérdőív kitöltőinek nemek szerinti eloszlása
(Forrás: Saját munka)



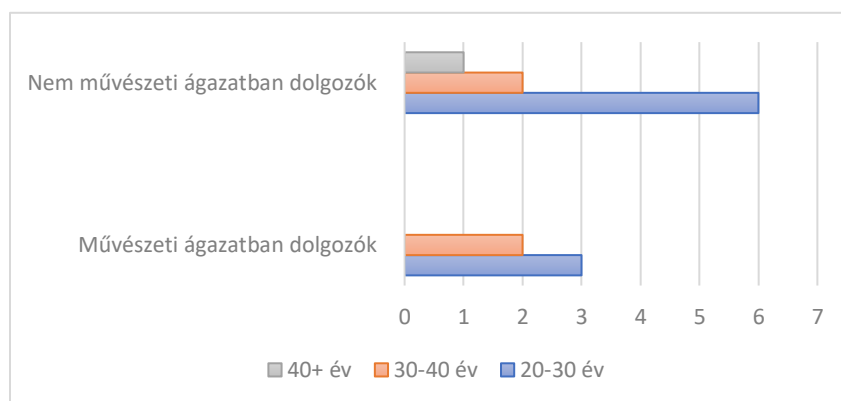
4. ábra Az általános kérdőív kitöltőinek életkori eloszlása
(Forrás: Saját munka)

A kitöltők foglalkozásukat tekintve, különböző ágazatokban igen széles körben helyezkednek el (5.ábra). A kitöltők között a legtöbben a művészeti ágazatban, azaz *10 fő* ebből 3 fő zenetanárként (28%) dolgoznak. Ezt követi az oktatásban dolgozók *5 fővel* (14%). A szociális szférában dolgozók, *4 fő* (11%), és a tanulók vagy nyugdíjasok, szintén *4 fő* (11%), közülük 1 fő Operaszakos hallgató. A kitöltők között található még pénzügyi szektorban vagy IT területen dolgozó, de jogtanácsos, kognitív viselkedés terapeuta, mérnök, ügyvezető titkár, kutató, egyéni vállalkozó, projekt asszisztens és osztályvezető is. Az imént felsoroltak együttesen a kitöltők 36%-át teszik ki. Tehát ezen adatok alapján elmondható, hogy a foglalkozásukat tekintve a legtöbben művészeti területeken dolgozók (*ábrán pirossal keretezett sáv*) ismerik.



5. ábra A kitöltők munkahelyi elhelyezkedése (Forrás: Saját munka)

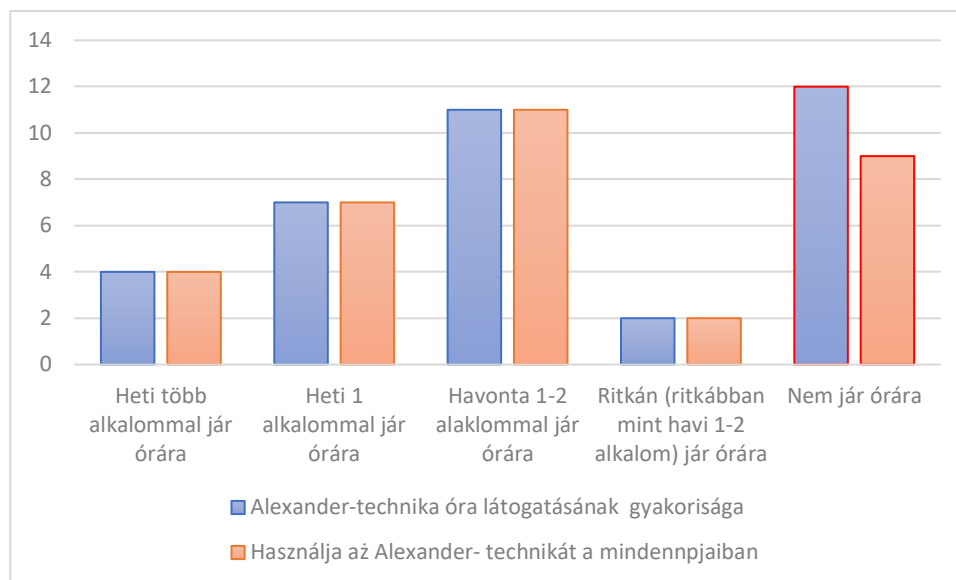
A fenti ábra igazolja egy korábbi részben (1.2.1. Az Alexander-technika hazánkban) részletezésre került állításomat miszerint az Alexander- technika ismeretsége Magyarországon leginkább a művészeti területek, azon belül a zenei területen jellemző. A művészeti területen dolgozók közül 5 fő még a tanulmányai során hallott az Alexander- technikáról, a maradék 5 fő pedig ajánlás útján ismerte meg a technikát. Ami az általános kérdőívből kiderült még, hogy 9 fő szintén a tanulmányai során ismerte meg a technikát, köztük 1 fő opera szakos hallgató, 2 fő pedagógus, 1 fő projekt asszisztens, 1 fő kisgyermeknevelő, 1 fő gyógymasszőr, 1 fő egyetemi oktató, kutató, 1 fő kognitív viselkedés terapeuta és 1 fő tanuló. Az alábbi 6.ábra azon személyek életkorát vizsgálja, akik tanulmányaik során ismerték meg az Alexander- technikát. Azért lényeges erről szót ejteni, mert azok, akik a tanulmányaik során ismerték meg a technikát (összesen 14 fő, vagyis 39%) életkora többségében 20 és 40 év (13 fő) közé tehető és ezen belül a legtöbben (9 fő) a 20-30 év között helyezkednek el, ami azt mutatja, hogy bár több helyen megjelent az oktatás bizonyos szegmenseiben, feltehetően nem túl régen jelenhetett meg. Ebből a kérdőívből nem derül ki, hogy a kitöltők hány éves korukban ismerték meg a technikát, így a korábbi megállapítás egy közelítőleges feltételezés. Viszont az a tény, hogy a kitöltők 39%-a a tanulmányai során ismerete meg a technikát és közülük pusztán csak 2 olyan személy volt, akik külföldön élnek, azt mutatja, hogy az Alexander- technika a Magyarországon is elérhető az oktatásban és nemcsak a művészeti szakok hallgatóinak, hiszen 9 fő a tanulmányai során ismerte meg a technikát és többségük nem művészeti szakon végezte tanulmányait.



3. ábra Azon kitöltők életkorának eloszlása, akik tanulmányaik során ismerték meg az Alexander technikát. (Forrás: saját munka)

A válaszadók 67%-a (24 fő) rendszeresen jár Alexander órára és 33% (12 fő) pedig nem jár. Ezzel szemben a kitöltők 92%-a alkalmazza a technikát a mindennapjai során. Tehát azon személyek közül, akik nem járnak rendszeresen Alexander órára (12 fő), 9 fő rendszeresen alkalmazza a

technika valamely elemét a hétköznapi során, velük együtt ez összesen 33 fő jelent. Az alábbi ábrán összevetésre kerül az Alexander órákra való járás gyakorisága és a technika hétköznapi

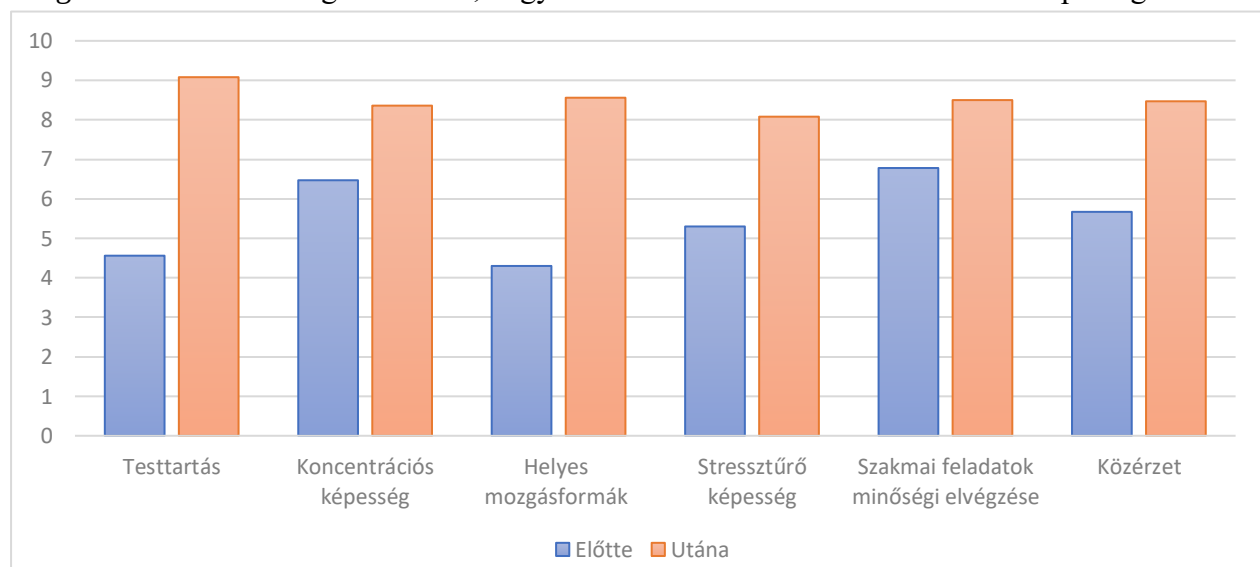


4. ábra Az Alexander- technika órákon való részvétel gyakoriságának összehasonlítása a mindennapokban való felhasználási szokásokkal (Forrás: saját munka)

felhasználásának gyakorisága. Megállapítható, hogy azon személyek, akik rendszeresen járnak Alexander órára, azok a mindennapjaik során is gyakran alkalmazzák a technika bizonyos elemét. Fontos kiemelni azon személyeket, akik nem járnak Alexander órára, mégis a mindennapjaik részét képezi a technika alkalmazása. Ez is tükrözi azt, hogy a technika elsajátítása után önállóan is alkalmazható, ami már korábban az elméleti részben többször említésre került (ld.15.o.). A tanárok szerepe a fejlődési folyamatban nem más, mint, hogy rámutatnak a személy rosszul rögzült, nemkívánatos izomfeszüléssel járó megszokására, illetve helyes „irányokat” adnak az egyén mozgásának (szavakkal és érintéssel kísérve).

A kérdőívben 12 kérdés került lekérdezésre, ahol a válaszadók 10 fokú Likert-skála segítségével, 6 különböző fajta kérdés alapján adták meg a technika megismerés előtti időszakra és a technika megismerése utáni időszakra vonatkozó tapasztalataikat.

Az alábbi 8. ábra összegzi a 10 fokú Likert-skálával lekérdezett kérdések átlagolt összehasonlítását a technika megismerése előtti, illetve utáni időszakra vonatkozóan. Az ábrán kirajzolódik, hogy a válaszadók figyelme a helyes testtartás, helyes mozgásformák, a stressztűrő és a koncentrációs képességük, a teljesítményük a szakmai feladatok kapcsán és az általános közérzetük is pozitív irányba változott a technika megismerése után azt megelőző tapasztalataikhoz képest. A legnagyobb változás a helyes testtartás (44%) és helyes mozgásformákra való figyelem (43%) kapcsán érzékelhető. A többi területen tapasztalt javulás kisebb mértékű, a koncentrációs képesség átlagosan 19%-kal, a stressztűrő képesség 28%-kal, a teljesítmény (a szakmai feladatok minőségi elvégzésében) 17%-kal, míg az általános közérzet 28%-kal változott. A kitöltők egy része nem jelzett változást az egyes területeken: A helyes testtartásra vonatkozó kérdés esetében 3 fő, a koncentrációs képességre vonatkozó kérdés esetében 6 fő, a helyes mozgásformákat tekintve 1 fő, a stressztűrő képességre vonatkozóan 6 fő, a szakmai feladatok minőségi elvégzésére értendő teljesítmény változásra vonatkozóan 7 fő, az általános közérzetre vonatkozóan pedig 5 fő esetében nem történt változás az Alexander-technika megismerése előtti, illetve utáni időszakban. Összeségében a mozgásformákra való figyelem fordítás tekintetében szinte az összes kitöltő tapasztalt pozitív változást és mindemelett az egyik legnagyobb mértékű változás is ezzel kapcsolatban volt. Meglepő eredmény, hogy szakmai feladatok minőségi elvégzésére értendő teljesítményre vonatkozó kérdés esetében 7 fő is azt nyilatkozta, hogy nem történt változás a technika megismerése után és átlagosan is csak 17%-os változás történt, ami ezzel az eredménnyel a legkisebb. Viszont az igen érdekes, hogy az általános közérzet és a stressztűrő képesség esetében



5. ábra 10 fokozatú Likert-skála adatainak átlagolt összehasonlítása a technikamegismerése előtt és utáni időszakra vonatkozóan (Forrás: Saját munka)

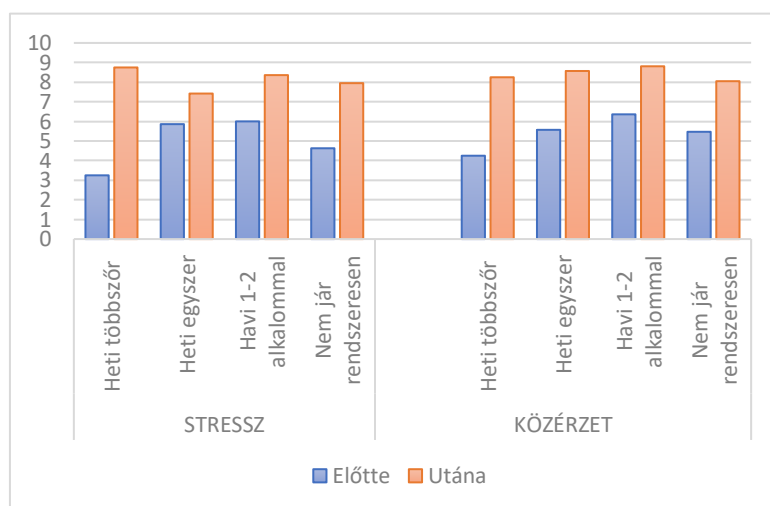
egyenként 28%-os változás volt mérhető és emellett az előbbi esetében 5 fő, míg az utóbbinál 6 fő nem jelzett változást. Ezzel szemben a fentebb említett szakmai feladatokra vonatkozó teljesítmény és koncentrációs képességek esetében a vártnál alacsonyabb mértékű változás volt kimutatható. A válaszokból kiderül, hogy az Alexander technika nemcsak a fizikális funkciókra hat pozitívan, hanem az érzelmi és mentális, hogylétre is. Egy 2014-es kutatás hasonló eredményekre jutott, megmutatta, hogy az Alexander-technika alkalmazásának mellékhatásaként a résztvevők érzelmi jólétével kapcsolatban jelentős javulás tapasztalható (Jones-Glover, 2014).

A továbbiakban vizsgálatra kerül az Alexander-technika órákra járás gyakorisága és a 6 különböző szempont alapján tapasztalt változás a kitöltők válaszai alapján. A szempontok párosával kerültek csoportosításra: helyes testtartásra való figyelem – helyes mozgásformákra való figyelem, koncentrációs képesség és teljesítmény (a szakmai feladatok minőségi elvégzése tekintetében) változása, stressz és közérzetre tett hatás (8.ábra). A vizsgálat célja, annak a feltárása, hogy az Alexander-technika órákra való járás gyakorisága hogyan befolyásolja az előbb felsorolt területekre tett hatást. Fentebb már bemutatásra került a kitöltők összesített válaszait alapul véve adatainak átlagolt összehasonlítása a technika megismerése előtt és utáni időszakra vonatkozóan (7.ábra), ebből fény derült arra, hogy a legnagyobb változást helyes testtartásra (44%) és mozgásformákra (43%) fordított figyelemmel kapcsolatban érzékelték a válaszadók. Azon válaszadók körében, akik rendszeresen járnak Alexander órára a változás mértéke nagyobb volt. Azok esetében, akik hetente több alkalommal járnak Alexander-technika órára (4 fő) a helyes testtartásra való figyelem 70%-kal, a helyes mozgásformákra való figyelem 47%-kal nőtt a technika megismerése után. Azok esetében, akik heti egy alkalommal járnak órára (7 fő) a helyes testtartásra fordított figyelem 46%-kal, a helyes mozgásformákra fordított figyelem 57%-kal változott. A helyes testtartás szempontjából a havi 1-2 alkalommal járók (11 fő) esetében 45 %-kal, az órákra nem rendszeresen járók (14 fő) esetében pedig 43%-os változást mutatott. A helyes mozgásformák szempontjából a havi 1-2 alkalommal járók esetében 44%-kal, órára nem járók esetében pedig 38%-kal történt változás. A helyes testtartásra és a helyes mozgásformákra való figyelem változását az Alexander-technika órára járás gyakoriságának vonatkozásában a 10. ábra foglalja össze. A testtartásra fordított figyelem esetében megfigyelhető, hogy azok esetében, akik rendszeresen járnak Alexander-technika órára nagyobb mértékű volt a változás, mint azok esetében, akik nem járnak. A koncentrációs képesség átlagosan 19%-kal, a teljesítmény (a szakmai feladatok minőségi elvégzésében) átlagosan 17%-kal változott, ez a két terület mutatta a legkisebb

változást a kitöltők önbevallása alapján. Az előbbi két szempont az Alexander-technika órára való járás összefüggésében vett vizsgálata során a következő eredmények születtek:

Akik hetente több alkalommal járnak Alexander-technika órára (4 fő) a koncentrációs képesség 35%-kal, a teljesítmény a szakmai feladatok minőségi ellátásának tekintetében 25%-kal nőtt a technika megismerése után. Azok esetében, akik heti egy alkalommal járnak órára (7 fő) a koncentrációs képesség 11%-kal, a teljesítmény a szakmai feladatok minőségi ellátásának tekintetében 16%-kal változott. A koncentrációs képesség a havi 1-2 alkalommal járók (11 fő) esetében 20%-os, az órákra nem rendszeresen járók (14 fő) esetében pedig 19%-os változást mutatott. A teljesítmény a szakmai feladatok minőségi ellátásának tekintetében a havi 1-2 alkalommal járók esetében 17%-kal, órára nem járok esetében pedig 19%-kal történt változás.

Akárcsak a helyes testtartás és mozgásformák, úgy a stressztűrő képesség és az általános közérzetet is jelentős változást mutatott. Az Alexander-technika órákat rendszeresen, heti több alkalommal látogatók (4 fő) körében a stressztűrő képesség 55%-os, az általános közérzet pedig 40%-os pozitív változást mutatott a technika megismerése után. Azok esetében, akik heti egy alkalommal járnak órára (7 fő) a stressztűrő képesség 16%-kal, az általános közérzet tekintetében 30%-kal változott. A stressztűrő képesség a havi 1-2 alkalommal járók (11 fő) esetében 24%-os, az órákra rendszeresen nem járók (14 fő) esetében pedig 33%-os változást mutatott. Az általános közérzet a havi 1-2 alkalommal járók esetében 24%-os, órára nem járok esetében pedig 26%-os történt



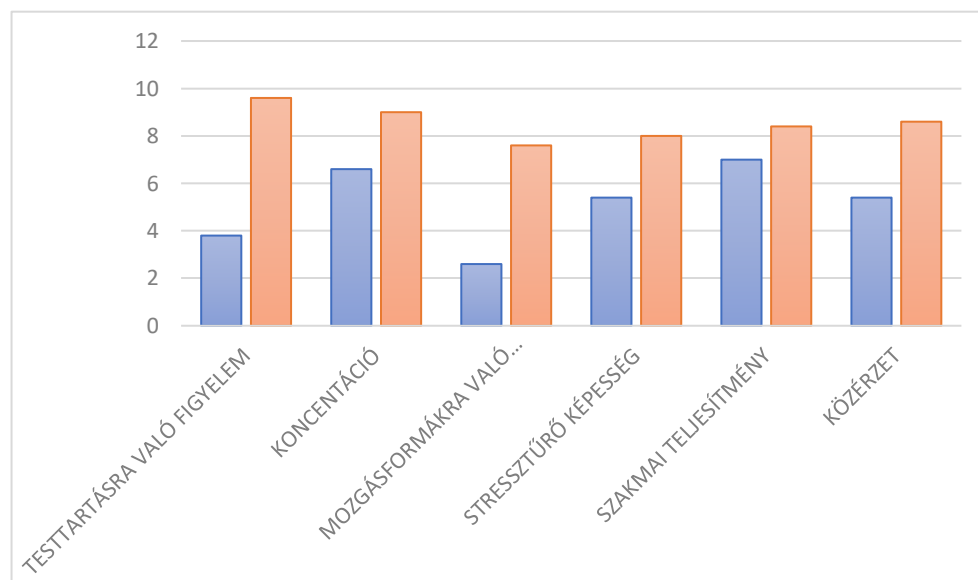
6. ábra A stressztűrő képesség és az általános közérzet változása az Alexander órákra való járás összefüggésében (Forrás: Saját munka)

változást mutatott. A stressztűrő képesség és az általános közérzet változását az Alexander-technika órára járás gyakoriságának vonatkozásában a 9. ábra foglalja össze.

Összefoglalva több esetben is kirajzolódik, hogy minél gyakrabban jár egy egyén Alexander-technika órára, annál nagyobb mértékű változást észlel, ezáltal a módszer is hatékonyabb. Egyértelműen a testtartás és a mozgásformák szempontjából érzékelhető a legnagyobb változás, emellett a stressztűrő képességre és az általános közérzetre tett hatás is jelentős, továbbá a koncentrációs képesség és a szakmai feladatok elvégzésére vonatkozó változás bár alacsonyabb mértékű, de nem elhanyagolható.

A kitöltők között 5-en válaszolták, hogy küzdöttek vagy küzdenek valamilyen tanulási nehézséggel. A válaszok között a következők szerepeltek: BTM, diszkalkulia, diszlexia és diszpraxia. Illetve 1 kitöltő, aki Klinefelter-szindrómával (47 xxy) él, válaszából kiderül, hogy a klasszikus értelemben vett tanulás nehézséget okoz számára, az átlagnál magasabb számú ismétlést igényel. Azt is leírja az előbb említett válaszadó, hogy a pszichofizikai módszer elsajátítása jelentős mértékben segítette a tanulási folyamatokat, így már könnyebben tud új tudás anyagot elsajátítani.

Az alábbi 10. ábra azon 5 kitöltő válaszait vizsgálja, akik azt nyilatkozták, hogy küzdenek vagy korábban küzdöttek valamilyen tanulási nehézséggel. Esetükben szintén megvizsgálásra került a különböző területeken történt változás a technika megismerése előtti és utáni időszakra



7. ábra 10 fokozatú Likert-skála adatainak átlagolt összehasonlítása a technikamegismerése előtti és utáni időszakra vonatkozóan azon kitöltőkre leszűkítve, akik küzdenek vagy korábban küzdöttek tanulási nehézséggel (Forrás: Saját munka)

vonatkozóan. Azon 5 fő válaszadót illetően, akik küzdenek vagy korábban küzdöttek tanulási nehézséggel, a legnagyobb változásokat a helyes testtartásra (58%-kal emelkedett) és mozgásformákra vonatkozó figyelem (50%-kal emelkedett) esetében figyelhető meg. A harmadik helyen viszont esetükben az általános közérzet változása áll (32%-kal emelkedett), ezt követi a stressztűrő képesség (26%-kal emelkedett), a koncentrációs képesség (24%-kal emelkedett) és a teljesítmény a szakmai feladatok minőségi elvégzésére értetődően (14%-kal emelkedett). A koncentrációs képesség (24%-os emelkedés) és a szakmai teljesítmény (14%-os emelkedés) viszonylag alacsony változást mutatott. Ebből a kutatásból nem derül fény a különböző akadályozottsággal élők, illetve atipikus fejlődést mutató egyénekre tett hatása az Alexander-technikának. Viszont egy a Psychoterapy and Psychosomatics nevű orvosi folyóiratban 2004-ben megjelent kutatás szerint az Alexander- technika hatásos a dadogás kezelésében, illetve a páciensek relaxáltabbak és javult az önhatékonyságuk (Schulte-Walach, 2006). E tekintetben további célirányos felmérések szükségesek.

Az általános kérdőív utolsó kérdése arra irányult, hogy a kitöltők ajánlanák-e mások számára is a módszert. Minden kitöltő egyhangúan azt a választ adta, hogy igen, ajánlaná a módszert másoknak is. A legtöbben kiemelték a fizikális hatások mellett a mentális folyamatokra tett hatásait. A technikát többen fizikai teljesítményük, és fizikai teherbíró képességük javulása, tudatosságuk pozitív irányú változása, illetve fájdalmuk, betegségük enyhülése vagy megszűnése miatt ajánlották. A válaszok közül terjedelmi korlátok miatt pusztán kettő kerül csak kiemelésre:

„Fizikai és lelki problémákat egyszerre képes feloldani. A módszerrel felismerhetjük, hogy mennyire túlfeszültek az izmaink, mennyire túlterheljük magunkat feladatokkal. Segít a helyes légzésben is. Sportolóknak és várandósoknak nagy szívvel ajánlanám. Tapasztaltam mindkét esetben a jótékony hatását.”
(anonim válaszadó – 33 éves nő)

„Broadly, yes - but it would depend upon the individual and their needs. I see a lot of people in occupations similar to mine suffering from poor posture and chronic pain, and here I would recommend the AT without reservation. However, the technique does require time, money, and patience, and I'd have to take all these factors into account for people not facing serious discomfort. It's also not a therapy I'd

necessarily recommend for low mood, as this varies a lot with the individual¹⁸.” (anonim válaszadó – 50 éves, szoftver fejlesztő férfi)

5.1.2. Tanári kérdőív

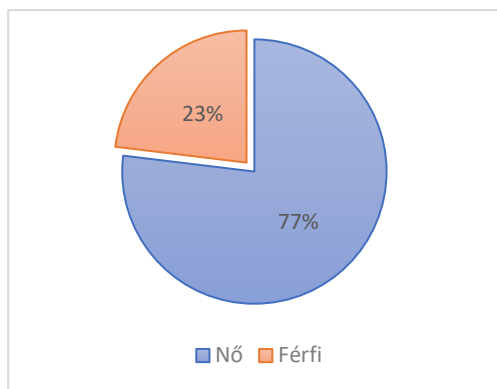
Ebben a részben a tanári kérdőívre (3.-4. sz. melléklet) érkezett válaszok összegzése történik. A válaszadás önkéntes és anonim módon zajlott. A kitöltők létszáma magyar tekintetben alacsonyabb, 8 fő, míg nem magyar tekintetben jóval magasabb, 18 fő volt. Ebből is jól látható az AT tanárok csekély száma Magyarországon.

A kérdőívben az általános változókat leszámítva 9 különböző kérdés került lekérdezésre, ezek három csoportra oszthatók:

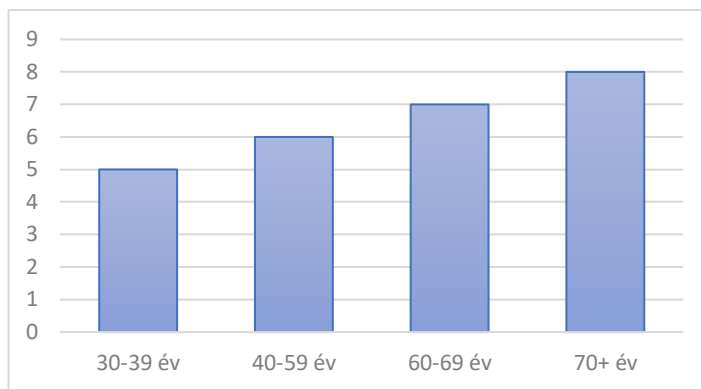
1. Az Alexander-technika tanárok saját személyes tapasztalataik a technikával kapcsolatban *(lekérdezett kérdőív 9,10 kérdése)*
2. Az Alexander-technika tanárok az órákon résztvevőkkel kapcsolatos tapasztalatai. *(lekérdezett kérdőív 11,12,13 kérdése)*
3. Az Alexander-technikával kapcsolatos általános kérdések például.: mik az elsajátítás feltételei, mennyi idő, kinek ajánlott a technika, mik az előnyök, esetleges hátrányok stb. *(lekérdezett kérdőív 14,15,16,17 kérdése)*

Az AT tanároknak szánt kérdőívet összesen 26 fő töltötte ki, köztük 20 fő nő (77%) és 6 fő férfi (23%). A nemek aránya a 11. ábrán látható. Életkorukat tekintve 30-39 év között 5 fő, 40-60 év között 6 fő, 60-70 év között 7 fő és 70 évnél idősebb 8 fő kitöltő volt. Mindezt a 12. ábra foglalja össze.

¹⁸ Magyar fordítás: *Nagyjából igen, de ez az egyéntől és az igényeitől függ. Sok, az enyémhez hasonló foglalkozású embert látok, akik rossz testtartástól és krónikus fájdalomtól szenvednek, és itt fenntartás nélkül ajánlanám az AT-t. A technika azonban időt, pénzt és türelmet igényel, és mindezeket a tényezőket figyelembe kellene vennem azoknál az embereknél, akik nem küzdenek komoly kellemetlenségekkel. Emellett nem feltétlenül ajánlom ezt a terápiát rossz hangulat esetén sem, mivel ez egyénenként nagyon változó.*

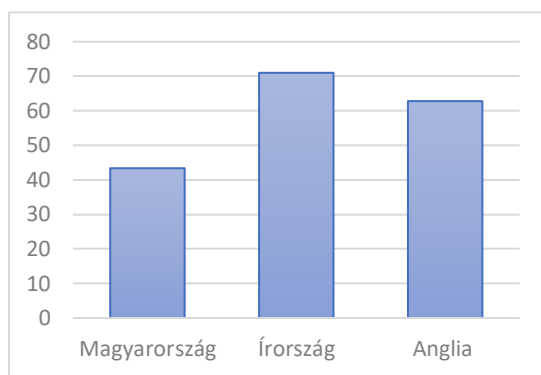


9. ábra Az AT tanároknak szánt kérdőív kitöltőinek életkori eloszlása. (Forrás: saját munka)



10. ábra Az AT tanároknak szánt kérdőív kitöltői életkori eloszlása

Az életkorok eloszlását fontos összevetni a lakhellyel, mivel a legtöbb kitöltő 70 évnél idősebb és többségük 1990 előtt ismerte meg a technikát, de Magyarországon ebben az időben még egyáltalán nem volt ismert. A magyar kitöltők (8 fő) átlagolt életkora 43,37 év, az angliai (15 fő) átlagolt életkor 62,8 év, az írországi kitöltők (3 fő), ezt az alábbi 13. ábra mutatja be.



8. ábra Alexander tanárok átlag életkori eloszlása a lakóhely megközelítésében. (Forrás: saját munka)

A magyar kitöltők átlag életkora jóval alacsonyabb, mint a külföldi kitöltőké, ennek az is lehet az oka, hogy bár az Alexander- technika eredete nagyon régre nyúlik vissza Magyarországon alig néhány évtizede vált ismerté. Magyarországra Magyar Beck Anna hozta be az Alexander-technikát az 1990-es években, ekkor adta ki első könyvét a témával kapcsolatban „*A türelem gyógyító ereje*” címmel.

A külföldi kitöltők legnagyobb része (56%) 1990 előtt ismerte meg az Alexander-technikát, míg a magyar AT tanárok többsége (63%) csak a 2010-es években. A külföldi tanárok csupán 28%-a

kezdte meg az 1990-es években a technika alkalmazását, további 11% 1990-2000 között, 17% 2000-2010 között, a legtöbben 2010-2020 között, vagyis 39% kezdte meg az alkalmazást, de volt olyan is, aki 2020 után kezdte el. Magyarországi viszonylatban ez a következőképpen alakult: a technika alkalmazását a legtöbb magyar AT tanár 2010-2020 között kezdte meg (75%), 1 fő 2000-2010 között, 1 fő pedig 1990-2000 között.

Foglalkozásukat tekintve számos AT tanár egyéb munkakörben is tevékenykedik, van köztük nővér, foglalkozási terapeuta, kognitív viselkedés terapeuta, úszás oktató, zenész, konduktor, gyógypedagógus és tanár is. Köztük vannak olyan személyek, akik egyéb munkájuk során is alkalmazzák a technikát és beépítik módszereikbe, mint például úszás oktatás során, logopédiai foglalkozáson, éneklés és ének tanítás közben, zenélés közben. Ez mutatja a technika sokszínűségét számos tevékenységi körbe beépíthetők az Alexander-technika órákon tanultak és igen hasznosnak bizonyultak a kitöltők válaszai alapján, de ez később kerül részletes kifejtésre. Továbbiakban a kérdőív kérdéseire érkezett válaszok összegzése kerül bemutatásra.

1. Az Alexander-technika tanárok saját személyes tapasztalataik a technikával kapcsolatban (lekérdezett kérdőív 9,10 kérdése)

Több AT tanár arról számolt be, hogy korábban valamilyen panasz miatt kerestek fel egy másik AT tanárt és az órák hatására döntöttek a képzés elvégzése mellett. A válaszok között gyakran szerepelt, hogy mióta megismerték a technikát, felszabadultabbnak érzik magukat a kitöltők és tudatosabban végzik általános, mindennapi cselekedeteiket. Többen a fizikai hogyanlét pozitív változása mellett, arról nyilatkoztak, hogy a teljesítményükben is érzékeltek változást, jobban jelen tudnak lenni egy adott szituációban, a koncentrációjuk mélyebb, több mindenre képesek figyelni és több információt képesek megjegyezni. Azt is kiemelik, hogy fontos részét képezi a mindennapjaiknak a technika használata és többen megjegyzik válaszukban, hogy életre szóló tapasztalatokkal gazdagodtak a technikát megismerve. Van olyan kitöltő, aki a kezdeti nehézségekről is beszámolt, ami azt jelentette, hogy eleinte csak ideig-óráig érezte az Alexander-technika pozitív hatását, de ez motivációt adott számára, hogy minél hosszabb ideig fenn tudja tartani azt a kellemes állapotot majd később a jó szokások rögzültek elmondása szerint. A 8. válaszadó tapasztalatai alapján teste tudatosabb használatának kialakulás után, saját határait is tudatosabban szabja meg. A 2. válaszadó tapasztalatai is bizonyítják a technika érzelmi szabályozásra tett pozitív hatását. Egy 2021-es kutatás is alátámasztja, amit a 8. válaszadó leírt, miszerint a fizikai állapotban történt javulás közvetlen módon vezet az általános pszichológiai

állapot javulásához. Ugyanerre jutott kutatásaiban (Kinsey et al., 2021) is, ebből jól látható az a tény, amit nem csak a válaszok között olvasható több alkalommal, hanem más szakirodalmakban is megjelenik, miszerint az aprónak tűnő változások a technika alkalmazása során gyakran nagyobb hatást gyakorolnak az egyénre, mint amire számít az illető.

2. Az Alexander-technika tanárok az órákon résztvevőkkel kapcsolatos tapasztalatai. **(lekérdezett kérdőív 11,12,13 kérdése)**

Az AT tanárok arról nyilatkoztak, hogy számos területen észlelnek változást, igyekeznek egy olyan biztonságos közeget teremteni, amiben lehetőséget kapnak a tanítványok önmaguk és szokásaik felfedezésére és azok megváltoztatására. A tanárok tapasztalatai alapján ez utóbbiban átlagosan igen nyitottak a foglalkozásra érkezők és fokozatosan sajátítják el a „stop” *(az elméleti részben kifejtésre került lsd. 8.o.)* alkalmazását, aminek segítségével tudatosabbá válnak nem csak mozgásformáik javítása terén, hanem az érzelmi szabályozással kapcsolatban is. Egy általános közérzet változás is megfigyelhető a tanítványok körében a tanárok elmondása alapján, emellett volt, aki arról számolt be, hogy tanítványi körében észrevette, hogy a kommunikációs formáik is átalakultak. A technika érzelmi szabályozásra tett hatásáról egy 2012-es tanulmány is ír, amiben az Alexander mellékhatásaként vizsgálták az érzelmi jólét változását. (Jones et al., 2014) A 18.sz. válaszadó zenetanárként alkalmazza a technikát oktatásmódszerébe beágyazva, az ő tapasztalatai alapján a tanítványai zenei játéka megváltozott a technikának köszönhetően és ez jobb hangzáshoz vezet. A 8. sz. válaszadó azt is megemlíti, hogy a technika hatékonysága, illetve az eredmények függenek a tanítvány életkorától is, tapasztalatai alapján a fiatalabbak gyorsabban sajátítják el a technikát és az állapot változás is hamarabb következik be náluk. A résztvevők általános mozgásmintáinak változásáról a leggyakrabban azt írták az AT tanárok, hogy az egyik legfeltűnőbb jelenség a fájdalom mentesség. A 2. számú kitöltő arról is nyilatkozott, hogy gyakran keresik meg különböző izületi fájdalommal, ami pár Alexander óra után, viszonylag gyorsan javulni szokott. Többen azt válaszolták, hogy a technika elsajátítása után a tanítványaik mozgása harmonikussá, kényelmessé és összerendezetté vált. Az eredmény elérése előtt fontos szakaszokon kellett végig menniük, mint a rossz megszokások felismerése, a „stop” alkalmazásának elsajátítása, végül pedig szokások megváltoztatásának kivitelezése, illetve megtanulni „hagyni megtörténni” az ösztönösen jó mozgásokat. A 9. számú kitöltő válaszában kiemelésre került, hogy a tanítványok megtanulják önmagukat érzékelni a térben és a térben való mozgásukról megfelelő képet alkotni. Más kitöltők válaszában pedig az egyensúly érzékelés és koordinációs képesség javulás, továbbá az izmok

megfelelő használata került középpontba. A 2. számú válaszadó részletezte, hogyan tanított meg újra, az alapoktól sétálni egy felnőtt hölgyet, akinek téves elképzelései voltak azzal kapcsolatban. A válaszokból három lényeges témacsoport rajzolódik ki, a résztvevők figyelmének és koncentrációs képességének változásával kapcsolatban: mégpedig,

- 1) hogy általánosan nyugodtabbá válnak a tanítványok, aminek köszönhetően képesek újra gondolni azokat a cselekvéseket, amik nagy erőfeszítésekkel járnának,
- 2) képesek a jelenben lenni, vagyis az aktualitásokra figyelni,
- 3) finomabb figyelem kialakulása is jellemző. Ez utóbbin az értendő, hogy megtanulják figyelmüket összpontosítani és jobban megosztani.

5.1.3. A tanári kérdőív kérdéseire adott válaszok összegzése

A tanárok válaszaiból is látható, hogy az órák mennyisége és esetekben a hosszúsága az egyéntől függ és többek válaszában megjelenik a fentebb is említett 20-30 óra, de eltérő válaszok is voltak. Van, aki azt mondja nagyjából 6 hónapos intervallum szükséges az elsajátításhoz, más 64 órás kurzusokat tart, amiből 48 óra csoportos és 16 óra egyéni foglalkozást takar. Illetve a kitöltők között volt olyan AT tanár is, aki csak 10 órát, de olyan is volt, aki csak 6-7 órát javasolt kezdetnek a technika alapjainak megismeréséhez. Átlagosan 45-60 percre tervezik az AT tanárok az órák hosszát. Számos esetben kiemelték az AT tanárok az élet hosszig tartó tanulás szemléletét, amivel arra utaltak, hogy nincs egy olyan pont amikortól azt lehet mondani, hogy az egyén megtanulta ezt a technikát és többet nem szükséges tanulnia ebben a témában. A technika alapjai viszonylag rövid idő alatt elsajátíthatók, de az egyén önmagán történő gyakorlása élet hosszig tartó folyamat. A legtöbb AT tanár válaszában, megtalálható a széken, vagyis ülőhelyzetben és asztalon, vagyis fekvő helyzetben történő foglalkozás. Emellett az egyénhez igazítottan zajlanak a foglalkozások, az utóbb soroltak mellett a válaszok között megjelentek a kezek a szék hátulján gyakorlat, suttogó, vagyis légzés gyakorlat és járás gyakorlatok is. Természetesen emellett még számtalan opció létezik az Alexander technika elemei között. Mindegyik gyakorlat kulcs fontosságú eleme az irány adás egy adott mozgásnak és ezt rendre ki is hangsúlyozta pár válaszadó. Az egyéni és a csoportos órák egyaránt hatékonyak, de a hatékonyság mértéke eltérő lehet, erről számol be egy 2015-ös kutatás, amit az Alexander-technika angliai helyzetét térképezte fel (Eldred et al., 2015).

Az alábbi táblázat az AT tanárok válaszait foglalja magába az Alexander technika előnyeiről és hátrányairól. A kitöltők véleménye szerint az Alexander technikának számtalan előnye van és ehhez képes csekély mennyiségű hátránya, amelyek leginkább anyagi vagy személyiségbeli korlátokat foglalnak magukba.

2. táblázat Az AT tanárok válaszai a technika előnyei és hátrányai kapcsán (néhány releváns válasz kiemelése, sk.táblázat a kutatási eredmények alapján, összesítés

Előnyei	Hátrányai
Bárhol, bármikor alkalmazható.	Lassú, fokozatos folyamat, idő igényes
„jelenben levés”	Anyagi szempontból nem mindenki számára megfizethető
Tudatosság fokozása fizikális és mentális tevékenységek során.	A kezdeti időszak megterhelő lehet, mivel a szokásrendszert alakítja át a technika.
átformál és érzékennyé tesz	átformál és érzékennyé tesz
Nem kell hozzá speciális felszerelés (segédeszköz, speciális ruha stb.).	Sok egyéni gyakorlást igényel a hétköznapiakban
preventív	nem gyors megoldást nyújt
nem igényel speciális tudást, gyakorlatias	felelősség vállalásra szükséges hozzá
koordinációs képesség fejlesztése, helyes testhasználat előnyeinek felismerése	Az egyénnek is bele kell tennie a saját részét, „nem oldják meg helyette a gondjait”
Életszerű helyzetekre ad megoldást, a hatása hosszútávú	Az egyén túlságosan kritikussá válhat magával szemben, ezzel nem javít, hanem ront a helyzeten
Az öngondoskodás képessége fejlődik	
nyugodtabb, kiegyensúlyozottabbá válik tőle az egyén	
mentális, érzelmi és fizikális nehézségekben egyaránt segít	
önbizalom növelő, szorongás csökkentő	
test- elme kapcsolatának erősödése	
önsegítő módszer, nem szakemberhez kötött az alkalmazása (bár az elsajátítás szerves része a szakember bevonása)	
„Az AT nagyon hasznos a testtartás javításában, az izomtónus, a koordináció, a propriocepció és a fájdalom csökkentése, az önbizalom, az egyensúly, a rendszer megnyugtató krónikus fájdalom esetén. „	

A válaszadó tanárok közül 16 fő mindenkinek, minden korosztálynak ajánlaná, illetve volt, aki hozzá tette, hogy annak ajánlja, akit érdekel a technika. Továbbá több tanár is kiemeli válaszában, hogy ajánlott lenne már egészen kisiskolás kortól kezdeni az elsajátítást, prevenciós jelleggel. A kitöltők között volt, aki arról számolt be, hogy 6 éves és annál idősebb gyerekek is jártak már hozzá és számukra is hasznos volt az Alexander- technika.

Emellett a következő estekben ajánlanák még az AT tanárok a technika elsajátítását:

- krónikus fájdalom esetén
- RSI esetén
- műtét utáni felépülés során (*Rehabilitáció*)
- hipermobilitás fennállása
- zenészek számára
- izom-csontrendszeri fájdalmak
- teljesítmény javításra pl.: színészeknek, előadóművészeknek
- stressztől szenvedő egyének
- testtartási, egyensúlyi, koordinációs problémákkal küzdők
- hangképzési problémák
- személyes fejlődés iránt érdeklődők
- szorongó személyek

Több AT tanár szerint az Alexander-technika egyedi hatékonysága az, hogy nem csak egy területre koncentrál, hanem a teljes testre, illetve ezzel egyidőben a személy egyéni sajátosságait is figyelembe veszi, tehát az órák során az egyént komplexen értelmezi és ennek megfelelően zajlik az óra. Néhány válaszadó kiemelte azt is, hogy szinte bárki számára elérhető és az elsajátítás után önállóan, akár egy életen át bármikor használható.

Miután a kérdőív lefordításra került 2 plusz kérdéssel egészült ki, amik a magyar kérdőívben nem lettek volna relevánsak, az alacsony számú populáció miatt. A kérdések a következők voltak: 1. Van tapasztalata a tanulási nehézségekkel/fogyatékkal élő személyek tanításában? 2. Használja-e az Alexander-technikát tanulási nehézségekkel/ fogyatékkal élő személyek tanítására? Az angol nyelvű kérdőívet összesen 18 AT tanár töltötte ki, akik közül 13 fő azt válaszolta, hogy van tapasztalata tanulási nehézséggel vagy fogyatékkal élő személyek tanításában. 12 fő kitöltő alkalmazta az Alexander-technikát tanulási nehézséggel vagy

fogyatékkal élő személyek tanításában. Az általános tapasztalatok azt mutatják, hogy igen hasznos lehet a sajátos nevelési igényű személyek számára is az Alexander - technika. Az AT tanárok tapasztalatai alapján az előbb említett személyek esetében önbizalom növelő, koncentráció javító hatása volt, segítséget nyújtott a tanulásban és az ADHD, illetve hiperaktív gyerekek esetében segítséget nyújtott önmaguk kontrolálásában. A 12. válaszadó tapasztalatai alapján az Alexander- technika nyugtatólag hatott a központi idegrendszerre, amelynek következtében könnyebb volt számára foglalkozásterapeutaként együtt dolgozni a tanulóival, így a fejlődés mértéke jelentősen változhat. Egy másik válaszadó arra világított rá, hogy a testtudat változásával az önbizalmuk is nőtt a hozzá érkezőknek és ez különösen jó hatást tett azok teljesítményére, akik valamilyen tanulási nehézséggel küzdenek. Több kitöltő válaszában megjelent a diszpraxiás személyekkel való foglalkozás során a technika pozitív hatása és a tünetek javulása. Közülük a 16. kitöltő beszámolt arról, hogy egy diszlexiás és diszpraxiás diákja számára, rengeteget segített a koordinációs képességek fejlesztésében a technika elsajátítása. Azt is elmondja, hogy 2 éve jár hozzá és azt tapasztalta, hogy a neurológiai különbségek miatt, több időt kell hagynia a kéréseire való reagálás kapcsán.

5.1.4. Kérdőíves kutatás összegzése

A kérdőíves kutatás segítséget nyújthat egy átfogó kép alkotására a technikával kapcsolatos általános ismeretek mellett. A kutatásból kiderült, hogy az Alexander-technika igen komplex összetett módszer melynek esetében lényeges az „egészet” vizsgálni. A technika pozitív irányú változást eredményezett a legtöbb kitöltő testtudatának fejlődésével és helyes mozgásformái kialakításával kapcsolatban, továbbá a résztvevők stressztűrő képessége és általános közérzete is jelentős pozitív irányú változást mutatott. Mindemellett a teljesítmény és koncentrációs képességre tett hatás sem elhanyagolható. Ennek alapján az eredmények tekintetében megállapítható a technika testtudatosságra és az egyéni hatékonyságra gyakorolt pozitív hatása. Ami azt eredményezi, hogy az egyén stressz kezelési stratégiái szintén pozitív irányba változnak. Az Alexander-technika segíthet az érzelmek szabályozásában és a tanulási nehézségek kezelésében. Ez a kutatás rávilágít az Alexander-technika pszichopedagógiai alkalmazásának lehetőségeire, mivel vélhetően növelné a pszichopedagógiai intervenciók hatékonyságát. Természetesen a kutatás nem reprezentatív, így pusztán a kitöltői mintára vonatkoztatható mindez, ugyanakkor a hatás e tekintetben egyértelműen megállapítható.

5.2. Félig strukturált interjúk bemutatása

A kutatás során lehetőség nyílt két félig strukturált interjú (5.sz. melléklet) készítésére Széll Tímeával, az Alexander-technika Tanárok Egyesülete elnökével, aki emellett gyógypedagógus, konduktor végzettségekkel is rendelkezik. Illetve lehetőség nyílt egy másik interjú készítésére Richard Brennan-nal, aki amellett, hogy az írországi International Alexander teacher's Convention elnöke, ő a szerzője a legtöbb magyar nyelven elérhető szakirodalomnak (pl.: jelen dolgozatban a legtöbbet hivatkozott könyv: Richard Brennan – Az Alexander-módszer alapjai és a Richard Brennan- Az Alexander-technika kézikönyve).

Richard Brennan-nal a kapcsolatot Széll Tímeán keresztül vettük fel. Az ATE elnökével a kezdetektől fogva tartottam a kapcsolatot. Tímea segített továbbítani a kérdőíveket a lehetséges kitöltőknek és bármikor felhívtattam tanácsért, ha szükséges volt. Széll Tímeával többször beszélünk telefon és írásos formában is, ahogyan az interjú is zajlott. Mindig nagyon kedves volt és készségesen válaszolt minden általam feltett kérdésre, továbbá gazdagon ellátott tanácsokkal a pályamunkám megírásával kapcsolatban. Mikor nem volt elég magyar kitöltő Tímeához fordultam, aki meg adta Richard Brennan elérhetőségét, illetve ő maga is beszélt vele az ügygel kapcsolatban. Richard-ot eleinte csak a kérdőívekkel kapcsolatban kerestem meg, amiket ő továbbított a lehetséges külföldi kitöltőknek. Tímea és Richard korábbról ismerik egymást és elmondásuk szerint állandó kapcsolatban vannak egymással. Miután Richard továbbította a kérdőíveket, felajánlotta a segítségét és egy email keretein belül leírta, hogy szívesen válaszol bármilyen további kérdésemre, így éltem is a lehetőséggel. Ami egyből feltűnt a két szakember kapcsán, hogy mindketten igen nyitottak és segítőkészek a témát illetőleg. Sajnos a földrajzi különbségek csak az írásban történő kommunikációt tették lehetővé kettőnk között, de így is hatalmas megtiszteltetésnek éreztem, hogy azon könyv írójával beszélgethetek, amelyekre jelen dolgozat is többször hivatkozik. Richard válaszaiból kiderült, hogy korábban ő maga is küzdött tanulási nehézséggel, aminek kapcsán egy igen érdekes fordulatot vett a kutatásom. Richard Írországbán, Galway-ben él, ahol az Alexander- technika központ képzési igazgatója. 1983 óta tanulja a technikát és közel 30 éve főállásban ezzel foglalkozik. A 70- es éveiben járó férfi még mindig fitt, gyakran utazik Európába és USA területeire, hogy előadásokat, képzéseket tartson a technikával kapcsolatban. Több egyetemen is tanította a technikát köztük a Middlesex University, Galway University és a Limerick University kampuszain. A legfőbb specializációja a hát. és nyak problémák kezelése. Emellett számos újságban és magazinban jelentek meg munkái. Több tévés

szereplése is volt már, köztük a BBC és az RTE műsorán, illetve rádióadásokban is hallható volt. Összesen 8 könyvet írt, amiket 22 nyelvre fordítottak le. Ezek között akadnak olyanok, amelyek magyar nyelven is elérhetők vagy korábban elérhetőek voltak. Richard Brennan az Alexander-technika tanárok egy kiemelkedő alakja.

Richard abban hisz, hogy az imént említett problémák forrása a test nem megfelelő használata, a rosszul rögzült testtartásban rejlik. Richard úgy véli, hogy a testtartás „elrontásának” egyik első és igen meghatározó eleme az iskolában történik, mikor órákon keresztül kényszerülnek a diákok az egyhelyben ülésre, olyan székeken melyek hátra felé lejtnek. Az ír szakember évek óta kampányol a hátrafelé lejtő székek törvényen kívül helyezéséért. A problémák megelőzése érdekében Richard úgy gondolja, hogy 5 -10 fokban előre felé lejtő vagy lekerekített ülésekre, illetve olvasáshoz és íráshoz állítható magasságú, lejtős asztalok alkalmazására lenne szükség az oktatásban. Ebből is látszik, hogy aktívan képviseli az Alexander-technika alapelveit.

Richard a fizikai korlátok és testi problémák javítása mellett, akárcsak a legtöbb AT tanár a személyiség fejlődésre, a stresszel való megküzdésre és a személyes teljesítmény útjában álló akadályok leküzdésére is nagy hangsúlyt fektet munkája során. A lehető legtöbb segítséget igyekszik megadni a hozzáfordulók számára önmaguk fejlesztésében. Richard egyik nem titkolt célja az Alexander-technika minél szélesebb körben történő megismertetése és a lehető legtöbb személy számára elérhetővé tétele.

A következőkben pedig a Richard és Tímea által adott válaszok ismertetése, összesítése következik. Mindkét személy számára 6-6 kérdés került feltevésre, ezek részben eltérőek, ám irányultságukat tekintve egyformák.

A leggyakoribb panasz/tünet kapcsán feltett kérdésre, amivel felkeresik az egyéneket az Alexander-technika tanárokat Széll Tímea azt nyilatkozta, hogy ezek közé tartozik a stressz, hátfájás, rossz testtartás, önismeret igénye és bár ő nem foglalkozik ezzel, de gyakran zenészek is felkeresik. Ez utóbbi egy az elméleti részben kifejtett témát is alátámaszt (1.2.1. Az Alexander-technika hazánkban), hogy a zenészek körében elterjedtebb a technika Magyarországon. Richard Brennan a fentebb említett kérdésre a hát- és nyak fájdalmat említette meg. Egy 2015-ös kutatás igazolta, hogy az Egyesült Királyságban a leggyakrabban krónikus hátfájdalom miatt keresnek fel az egyéneket AT tanárokat (J. Eldred et al., 2015). A STAT (The Society of Teachers of the Alexander Technique) oldalán is számos kutatás olvasható a témával kapcsolatban. (STAT, dátum nélk.)

R.B. szerint az eredményes változás elérése személyenként igen eltérő, gyakran azonnali, de van, hogy 4-5 alkalomra telik mire változást észlel magán az adott egyén. A tanárok szükséges tulajdonságait illetően Richard szerint türelmesnek kell lenniük, szóbeli utasításaiknak és magyarázatainak egyértelműnek kell lennie. Érintésének egyidejűleg gyengédnek és határozottnak kell lennie.

A foglalkozáson való részvétel feltételeiről hasonlóképpen vélekedett mindkét szakember. Mindketten kiemelték a nyitottságot és az elkötelezettséget, mivel ez a leginkább szükséges a technika lehető leghatékonyabb elsajátításához. Emellett Tímea kiemelte a változásra való hajlam és az aktív részvétel fontosságát, továbbá alapfeltételként jelölte a kognitív funkciók épségét. Ez némileg ellentmond a gyógypedagógiában való alkalmazhatósággal, de a magasan funkcionáló és az épp intellektussal érintettek ugyanúgy fontos populációt tesznek ki a pszichopedagógiai intervenció alanyait tekintve.

A szakemberek egyetértenek azzal, hogy hasznos lehet az Alexander-technika a tanulási nehézséggel küzdő személyek esetében. Richard szerint a technika alkalmazása növeli az önbizalmat, ami segíthet a nehézségek leküzdésében, válaszában megemlíti azt is, hogy ő maga is küzdött ilyen nehézséggel, de ma már szerencsére könnyebben veszi az akadályokat a technikának köszönhetően. Kizáró okként ő is a kognitív képességeket jelöli meg, mint Timi, illetve hozzá teszi azt is, hogy azok számára sem alkalmas a technika, akik nem viselik jól a testkontaktust, erre példának az autizmust hozza fel. Tímea a tanulási nehézséggel kapcsolatban fontosnak tartja az Alexander tanár előzetes ismeretségét is a témában, illetve hangsúlyozza az egyéni sajátosságok fontosságát az egyénnel kapcsolatban.

A magyar szakembernek a magyarországi adatokkal kapcsolatban is feltevésre kerültek kérdések, amik alapján a következők derültek ki az ATE (Alexander-Technika Tanárok Egyesülete) által fenntartott iskola statisztikai adataival kapcsolatban: Az első évfolyam esetében 4 fő kezdte meg a képzést, 3 fő végzett és 2 fő tanít. A második évfolyam esetében szintén 4 fő kezdte meg a képzést, 3 fő végzett és 2 fő tanít. Az harmadik évfolyam esetében 5 fő kezdte meg a képzést, 4 fő végzett és 3 fő tanít. Az negyedik évfolyam esetében 4 fő kezdte meg a képzést, 2 fő végzett és 1 fő tanít. Illetve az elmúlt 10 évben 6 fő végzett és 4 fő tanít, akik nem az ATE által fenntartott iskolában tanultak. Bár az ATE nem tagja a STAT-nak, a kitöltő válaszaiból kiderül, szoros kapcsolatot ápolnak a magyar AT tanárok, más külföldi tanárokkal és nemzetközi konferenciákat is szerveznek,

illetve részt vesznek rajtuk. Mindez azért fontos, mert a technika jelen van, a végzetek használják, így van rá esély, hogy a köztudatba egyre inkább beépüljön.

6. Összegzés

Jelen pályamunkámban feldolgozásra került az Alexander-technika néhány elméleti és gyakorlati aspektusa a pszichopedagógiai intervenció tükrében, kvantitatív és kvalitatív kutatásokkal kiegészítve. Az elméleti részben összegzésre került a Alexander-technika eredete, legfontosabb elemei, mint az elsődleges kontroll (fej-nyak-hát kapcsolata), „stop”, az Alexanderi irányok és a fasciák vagyis az izmokat behálózó hártya réteg szerepe a mozgásban. Bemutatásra került a technika alkalmazásának színterei és jelenlegi helyzete Magyarországon, a napjainkban használatos mozgásterápiák, illetve az Alexander-technika, mint pszichofizikai módszer. Továbbá részletezésre került a stressz elméleti háttere és az izmokra gyakorolt hatása, illetve az Alexander-technika és a stressz összefüggése.

Az Alexander-technika alapja, hogy a fölösleges, nem kívánt izomfeszülések megszüntetésre kerüljenek a kóros szokások felismerésével, megakadályozásával és helyettesítésre kerüljenek egészséges szokásokkal az Alexanderi irányok alkalmazásával. Kiemelten fontos a technika megismerése és elsajátítása során, hogy ne akaratlagosan próbálja az egyén megváltoztatni eddigi kellemetlen megszokásait. A megfigyeléssel és tudatosítással már elindul a változási folyamat, ezután kerülnek javításra a nem kívánt izomfeszülésekkel járó mozgásformák, az Alexanderi irányok segítségével és egy AT tanár bevonásával. Az AT tanárok bevonása azért lényeges, mert bár a megjelent szakirodalmak átfogó és részletes képet adnak a technikáról és annak módszertanának egy jelentős részéről, mégis szükséges lehet egy külső, szakképzett szemlélő. Az F.M. Alexander által téves szenzoros percepciónak nevezett folyamat is alátámasztja a AT tanár bevonásának szükségességét. A téves szenzoros percepció, az a korábban már részletezett folyamat, mikor az egyén a valóságtól eltérően érzékeli saját mozgását, testét a térben.

A gyógyypedagógiában gyakran alkalmazott mozgásterápiás módszerek hatékonysága vitathatatlan. Akárcsak az alkalmazott mozgásterápiák az Alexander-technika a motoros funkciók fejlesztése mellett más területek fejlődésére is kihat, mint a stressztűrőképesség, koncentráció vagy az általános közérzet. Az Alexander-technika legjelentősebb eltérése az alkalmazott mozgásterápiáktól, hogy az akaratlagos mozgásforma megváltoztatása helyett a megfigyelésre és a „stop” alkalmazására helyezi a hangsúly. Az öntudatlan nemkívánatos izomfeszüléssel járó mozdulatokat nemcsak külsőleg, látszólagosan javítja a technika alkalmazása, hanem azok megfelelő irányba (Alexanderi irányok) történő elmozdulását figyelembe véve törekszik a legkisebb izomenergia felhasználást igénybe vevő ösztönös mozdulatok fejlesztésére. Ennek

értelmében az is lehetséges, hogy a gyógypedagógiában eddig ismert mozgásterápiák egy része kiegészíthetők, aminek vizsgálatához további kutatásokra lenne szükség.

Az Alexander-technika mint pszichofizikai módszer alkalmazása, nemcsak az izmok működésére gyakorol pozitív hatást, hanem a pszichés, mentális állapotra is visszahat. A technika a fizikai, érzelmi és értelmi folyamatokat elválaszthatatlannak tekinti egymástól. Richard Brennan ezt a folyamatot a mentális, érzelmi és fizikai diszharmónia, illetve harmónia és jó közérzet körforgásnak nevezte Az Alexander-módszer alapjai című könyvében.

Az elvégzett kérdőíves kutatásból és az önbevallás alapján érkezett válaszokból is kiderült, hogy a technika alkalmazása jelentős hatást gyakorol a stressztűrő képességre.

A stressz mindennapi szerepet játszik a legtöbb személy életében, ennek formái és erre adott válaszreakciók változatosak lehetnek. Fontos megkülönböztetni distresszt és eustresszt. A negatív stressz fizikai feszültséget, nemkívdnt izomfeszülést eredményez, a gyakori stressz hatásra ezek rögzülhetnek és kihatnak a mozgásra. Az Alexander-technika segítségével a fizikai feszültség megváltoztatása történik, ami visszahat a mentális feszültségekre is (mentális, érzelmi és fizikai harmónia és jó közérzet körforgása).

A kérdőíves kutatás segített egy átfogó kép alkotásában a technikával kapcsolatos általános ismeretek tekintetében. A kutatásból kiderült, hogy az Alexander-technika igen komplex összetett módszer melynek esetében lényeges az „egészet” vizsgálni. A technika pozitív irányú változást eredményezett a legtöbb kitöltő testtudatának fejlődésével és helyes mozgásformái kialakításával kapcsolatban, továbbá a résztvevők stressztűrő képessége, általános közérzete is jelentős pozitív irányú változást mutatott. Mindemellett a teljesítmény és koncentrációs képességre tett hatás sem elhanyagolható. Ennek alapján az eredmények tekintetében megállapíthatók a technika testtudatosságra és az egyéni hatékonyságra gyakorolt pozitív hatásai. Ami azt eredményezi, hogy az egyén stressz kezelési stratégiái szintén pozitív irányba változnak. Az Alexander-technika segíthet az érzelmek szabályozásában és a tanulási nehézségek kezelésében. Jelen kutatás rávilágít az Alexander-technika pszichopedagógiai alkalmazásának lehetőségeire, mivel egyértelműen növelné a pszichopedagógiai intervenciók hatékonyságát.

A kérdőíves kutatás, illetve a félig strukturált interjúk rávilágítottak a technika elméletének gyakorlatban történő alkalmazásának sajátosságaira. Az Alexander- technikát alkalmazók és tanítók is egyaránt igazolták azt a tényt, hogy az egyéni sajátosságok jelentősen befolyásolják a technika elsajátításához szükséges idő mennyiségét és a javulási folyamat hosszát. A kutatás

kereteit tekintve fontos nyomatékosítani, hogy az nem reprezentatív, és a válaszadók szubjektumától nem elkülöníthetők a reflexiók! További objektív mérések és hatás- valamint beválasztvizsgálatok is szükségesek ahhoz, hogy evidencia alapú terápiaként lehessen kezelni a technikát. Ugyanakkor kiemelten fontos, hogy a legjelentősebb változást a technikát gyakorlók esetében a helyes testtartás és mozgásformákra fordított figyelem mutatott.

A téma vizsgálata számos további lehetőséget foglal magába. Rengeteg területet érintő technikáról van szó, amit jelen dolgozat is több ízben igazol. Gyógypedagógiai témában is készültek kutatások az Alexander- technikával kapcsolatban, ami bizonyosságot ad arra, hogy fontos lenne folytatni és feltárni a gyógypedagógia egyéb, még nem kutatott szegmenseiben rejlő alkalmazás lehetőségét. A pszichopedagógiai intervenció szempontjából jelentős a stressztűrő képességre tett hatása a technika alkalmazásának, ezzel kapcsolatos további kutatási terület lehetne az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar) és az Alexander-technika alkalmazása közötti kapcsolat. További kutatási lehetőség a szuicid és depresszív fiatalok tüneteinek, általános közérzetének és stressztűrő képességének változásának megfigyelése az Alexander-technika alkalmazása esetén.

7. Ábrajegyzék

1. ÁBRA A MENTÁLIS, ÉRZELMI ÉS FIZIKAI DISZHARMÓNIA KÖRFORGÁSA (BRENNAN, 2001)	19
2. ÁBRA A MENTÁLIS, ÉRZELMI, ÉS FIZIKAI HARMÓNIA ÉS JÓ KÖZÉRZET KÖRFORGÁSA (BRENNAN, 2001)	19
3. ÁBRA AZ ÁLTALÁNOS KÉRDŐÍV KITÖLTŐINEK ÉLETKORI ELOSZLÁSA (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	27
4. ÁBRA AZ ÁLTALÁNOS KÉRDŐÍV KITÖLTŐINEK NEMEK SZERINTI ELOSZLÁSA (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	27
5. ÁBRA A KITÖLTŐK MUNKAHELYI ELHELYEZKEDÉSE (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	27
6. ÁBRA AZON KITÖLTŐK ÉLETKORÁNAK ELOSZLÁSA, AKIK TANULMÁNYAIK SORÁN ISMERTÉK MEG AZ ALEXANDER TECHNIKÁT. (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	28
7. ÁBRA AZ ALEXANDER- TECHNIKA ÓRÁKON VALÓ RÉSZVÉTEL GYAKORISÁGÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A MINDENNAPOKBAN VALÓ FELHASZNÁLÁSI SZOKÁSOKKAL (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	29
8. ÁBRA 10 FOKOZATÚ LIKERT-SKÁLA ADATAINAK ÁTLAGOLT ÖSSZEHASONLÍTÁSA A TECHNIKAMEGISMERÉSE ELŐTT ÉS UTÁNI IDŐSZAKRA VONATKOZÓAN (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	31
9. ÁBRA A STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉG ÉS AZ ÁLTALÁNOS KÖZÉRZET VÁLTOZÁSA AZ ALEXANDER ÓRÁKRA VALÓ JÁRÁS ÖSSZEFÜGGÉSÉBEN (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	33
10. ÁBRA 10 FOKOZATÚ LIKERT-SKÁLA ADATAINAK ÁTLAGOLT ÖSSZEHASONLÍTÁSA A TECHNIKAMEGISMERÉSE ELŐTT ÉS UTÁNI IDŐSZAKRA VONATKOZÓAN AZON KITÖLTŐKRE LESZŰKÍTVE, AKIK KÜZDENEK VAGY KORÁBBAN KÜZDÖTTEK TANULÁSI NEHÉZSÉGGEL (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	34
11. ÁBRA AZ AT TANÁROKNAK SZÁNT KÉRDŐÍV KITÖLTŐINEK ÉLETKORI ELOSZLÁSA. (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	36
12. ÁBRA AZ AT TANÁROKNAK SZÁNT KÉRDŐÍV KITÖLTŐI ÉLETKORI ELOSZLÁSA	36
13. ÁBRA ALEXANDER TANÁROK ÁTLAG ÉLETKORI ELOSZLÁSA A LAKÓHELY MEGKÖZELÍTÉSÉBEN. (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	36

8. Táblázatjegyzék

1. TÁBLÁZAT MOZGÁSTERÁPIÁK ÖSSZEHASONLÍTÁSA (FORRÁS: SAJÁT MUNKA)	16
2. TÁBLÁZAT: AZ AT TANÁROK VÁLASZAI A TECHNIKA ELŐNYEI ÉS HÁTRÁNYAI KAPCSÁN	40

9. Irodalomjegyzék

- Ajimsha, M. S., Shenoy, P. D., & Gampawar, N. (2020). Role of fascial connectivity in musculoskeletal dysfunctions: A narrative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 423-431.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.07.020> Alexander, F. (1923). *Constructive conscious control of individual*. EP Dutton .
- Atkinson, R. C., & Hilgard, E. (2005). *Pszichológia*. Osiris kiadó kft.
- Brennan, R. (2001). *Az Alexander-módszer alapjai*. Édesvíz Kiadó.
- Brennan, R. (2018). *Az Alexander-technika kézikönyve*. Bioenergetic Kiadó.
- Csapó , B. (2003). *A képességek fejlődése és iskolai fejlesztése*. Akadémia Kiadó.
- Dávid, I., Fülöp, M., Pataky, N., & Rudas, J. (2014). *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége.
- David, D., Giannini, C., Chiarelli, F., & Mohn, A. (2021). Text Neck Syndrome in Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1565.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041565> Glover, L., Kinsey, D., Clappison, D., Gardiner, E., & Jomeen, J. (2018). I never thought I could do that...”: Findings from an Alexander Technique pilot group for older people with a fear of falling. *European Journal of Integrative Medicine*, 17, 79-85.

- Gonda, X., Petschner, A., & Bagdy, G. (2019). A depresszió és a stressz összefüggései. Anyagi gondok vagy haláleset? *Természet Világa: Természettudományi Közlöny*, 150(4), 151-155.
- Eldred, J., Hopton, A., Donnison, E., Woodman, J., & MacPherson, H. (2015). Teachers of the Alexander Technique in the UK and the people who take their lessons: A national cross-sectional survey. *Complementary Therapies in Medicine*, 23(3), 451-461. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.04.006>
- Jones, T., & Glover, L. (2014). Exploring the psychological processes underlying touch: lessons from the Alexander Technique. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(2), 140–153. <https://doi.org/10.1002/cpp.1824>
- Niazi, A. K., & Niazi, S. K. (2011). Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American journal of medical sciences*, 3(1), 20–23. <https://doi.org/10.4297/najms.2011.320>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913-1915). New York, NY: Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Little, J., Geraghty, A. W. A., Nicholls, C., & Little, P. (2022). Findings from the development and implementation of a novel course consisting of both group and individual Alexander Technique lessons for low back pain. *BMJ open*, 12(1), e039399. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039399>
- Macdonald, R., & Ness, C. (2007). *Alexander-technika - Titkok nélkül*. Sclar Kiadó.
- Logan, J. G., & Barksdale, D. J. (2008). Allostasis and allostatic load: expanding the discourse on stress and cardiovascular disease. *Journal of clinical nursing*, 17(7B), 201–208. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02347.x>
- Németh, A., & Füredi, J. (Szerkesztők). (2020). *A pszichiátria magyar kézikönyve* (6th ed.). [N. B. Lazár & Zs. Somlai, Társzszerkesztők].
- Pázmándi, E. (2021). A reflexintegrációs mozgásterápiák történeti háttere = The historical background of reflex integration therapies. *Kaleidoscope History*, 11(22), 530-537. ISSN 20622597
- Pegán, A. (2021). *Fascia, a testtartás szervrendszere*. Medicina Könyvkiadó.
- Schulte, D., & Walach, H. (2006). F.M. Alexander technique in the treatment of stuttering-- a randomized single-case intervention study with ambulatory monitoring. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(3), 190–191. <https://doi.org/10.1159/000091779>
- Selye, J. (1983). *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó.
- Szabó, E. (2015). A DINAMIKUS SZENZOROS INTEGRÁCIÓS TERÁPIA (DSZIT) A VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS ZAVAROK REHABILITÁCIÓJÁBAN. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris folyóirat*, 1(2), 71-80. <https://doi.org/10.18458/KB.2015.2.71>
- Stallibrass, C., Sissons, P., & Chalmers, C. (2002). Randomized controlled trial of the Alexander Technique for idiopathic Parkinson's disease. *Clinical Rehabilitation*, 16(7), 695-708. <https://doi.org/10.1191/0269215502cr544oa>

Juhos R., Kovács R. A., Litauszki B., Pakai T., Szabó L., Szabóné dr. Kállai K., Takács T., Wertán K. - Dr. Homoki A. (szerk) (2019): *Preventív mentálhigiénés gondozók, koordinátorok kézikönyve* Gyula: Gál Ferenc Főiskola Egészség- és Szociális Tudományi Kar.

Nagné Klujber M. (2019): *A mozgásterápiás eljárások iránti igények és azok igénybevételének lehetőségei a pedagógiai szakszolgálati intézményekben*. [PhD-értekezés] Eger: Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. DOI:10.15773/EKE.2019.012

Lazarus, S. R. , Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. 1st Edition. New York City: Springer

McEwen, B.S. (2000): "Allostasis and allostatic load: implications for neuropsychopharmacology". *Neuropsychopharmacology: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*. 2000, 22(2), pp. 108–124. DOI: 10.1016/S0893-133X(99)00129-3.

10. Internetes források jegyzéke

Alexander-technika külföldi képzéseken: Denison University: <https://n9.cl/rlb4u> (letöltés dátuma: 24.03.03.)
University of Michigan: <https://n9.cl/n2463> (letöltés dátuma: 24.03.03.)

A STAT honlapja: <https://alexandertechnique.co.uk/> (letöltés dátuma: 24.03.03.)

Alexander-technika tanár a Zeneakadémia Fúvós tanszékén: https://lfze.hu/fuvos-oktatok?tanszek=&tantargy=&search_txt=alexander (letöltés dátuma: 24.03.04.)

Alexander technika workshop a Szegedi Tudományegyetemen: <https://www.music.u-szeged.hu/kari-elet/szte-bbm-2023-marcius/alexander-technika?objectParentFolderId=25632> (letöltés dátuma: 24.03.04.)

A BATI honlapja: <https://alexandertechnika.hu/> (letöltés dátuma: 24.03.04.)

Alexander óra ár példa: <https://kovacskinga.hu/arak.html> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Alexander óra ár példa: <https://www.tiedatested.hu/arak> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Manó fejlesztő honlapja: <https://www.manofejleszto.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Csodavilág Fejlesztő honlapja: <https://gyermekfejlesztas18.hu/tsmt/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Wekerle Fejlesztő-műhely honlapja: <https://www.wekerleifejlesztomuhely.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Tudorka Fejlesztő műhely honlapja: <https://tudorkamuhely.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Magyar DSZIT Egyesület honlapja: <https://dszit.hu/mi-a-dszit-gyik> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Bóbita Okosda honlapja: <https://bobitaokosda.hu/arak> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Újbuda FejlesztőHáz honlapja: <https://ujbudagyermekfejleszto.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Eszterlanc Gyógytorna honlapja: <https://www.eszterlanc.eu/arlista> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Mini Fizio honlapja: <https://minifizio.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Azur Gyógytorna és Mozgáscentrum honlapja: <https://azurgyogytorna.hu/araink> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Diófa-ház Központ honlapja: <https://diofahazkozpont.hu/arlista/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Majer Attila Alexander-technika tanár honlapja: <https://majerattila.hu/arak/> (letöltés dátuma: 24.03.06.)

Magyarországon Alexander-technikát oktató intézmények listája: <https://angstererzsebet.hu/hol-tanitjak/> (letöltés dátuma: 23. 12. 15.)

Tervezett Szenzormotoros Tréning: <https://gyermekfejlesztes18.hu/tsmt/> (letöltés dátuma: 24.01.24)

11. Mellékletek

Alexander- technika2024. 07. 04. 19:08

Alexander- technika

Szép napot!

Puskás Gitta vagyok, negyedéves gyógypedagógus hallgató a MATE Kaposvári Campuson. A szakdolgozatom elkészítéséhez végzek kutatómunkát. Ehhez szeretném a segítségét kérni! Olyan személyek válaszaira van szükségem, akik ismerik, találkoztak az Alexander- technikával. A válaszadás teljes mértékben önkéntes és anonim. A kitöltésre eddig van lehetőség: 2023.12.03.

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul a kutatásom eredményeinek gyarapításához !

Cím nélküli szakasz

1. Kérem, legyen kedves jelölje nemét! *

1. Nő

2. Férfi

2. Kérem, adja meg életkorát! *

21

3. Kérem adja meg foglalkozását! *

Operaszakos hallgató

Alexander- technika2024. 07. 04. 19:08

4. Kérem adja meg iskolai végzettségét! *

Dropdown

1. Kevesebb mint 8 általános

2. 8 általános

3. Szakmunkás/ szakiskolai végzettség

4. Középiskolai végzettség, Érettségi

5. Érettségire épülő középfokú szakképesítés

6. Érettségire épülő felsőfokú szakképesítés

7. Főiskolai

8. Egyetemi, illetve felsőfokú alapképzés (Ba/BSc)

9. Egyetemi, illetve felsőfokú mesterképzés (Ma/MSc)

10. Doktori (PhD, DLA)

file:///Users/puskasgitta/Downloads/kérd%C3%ADv%201%20-%20Ált.%20magayr.webarchive9/1. oldal

file:///Users/puskasgitta/Downloads/kérd%C3%ADv%201%20-%20Ált.%20magayr.webarchive9/2. oldal

54

5. Kérem adja meg lakhelyét *

Dropdown

1. Budapest
2. Pest vármegye
3. Bács-Kiskun vármegye
4. Baranya vármegye
5. Békés vármegye
6. Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye
7. Csongrád-Csanád vármegye
8. Fejér vármegye
9. Győr-Moson-Sopron vármegye
10. Hajdú-Bihar vármegye
11. Heves vármegye
12. Jász-Nagykun-Szolnok vármegye
13. Komárom-Esztergom vármegye
14. Nógrád vármegye
15. Somogy vármegye
16. Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye
17. Tolna vármegye
18. Vas vármegye
19. Veszprém vármegye
20. Zala vármegye
21. egyéb

6. Küzd vagy küzdött korábban valamilyen tanulási nehézséggel?

Amennyiben a válasza **igen**, kérem írja le a szakértői vélemény főbb megállapításait!

Igen, figyelemzavar, de nem nagy mértékben.

7. Mikor találkozott először az Alexander- technikával?

- ☐ 1990 előtt
- ☐ 1990 - 2000 között
- ☐ 2000 - 2010 között
- ☐ 2010 - 2020 között
- ☒ 2020 után

8. Hogyan ismerte meg? (tanulmányai során/ az interneten/ ajánlás útján stb)

Egy énekes mesterkurzuson.

9. Mai napig rendszeresen jár Alexander foglalkozásra? Amennyiben **igen**, milyen gyakran? (Kérem válaszában így jelölje: 2*60 perc)

Nem

10. A hétköznapijain során is használja a technikát? Ha igen, milyen gyakran? Mely és milyen szituációkban érzi szükségét?

Igen, szinte naponta, főleg a tartásjavításra fektetek nagy hangsúlyt.

11. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 egyáltalán nem jellemző, 10 a jelentős figyelmet szentelt erre kategóriát jelöli.

Mennyire figyelt a helyes testtartásra a technika megismerése előtt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
egyáltalán nem jellemző ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ jelentős figyelmet szentelt erre

12. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 gyenge, 10 kiváló kategóriát jelöli.

Hogyan értékelné a koncentrációs képességét a technika megismerése előtt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gyenge ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ Kiváló

13. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 egyáltalán nem, 10 a nagy figyelmet szentelt rá kategóriát jelöli.

Mennyire figyelt a helyes mozgásformák használatára (pl.: helyes ülés, állás stb.) a technika megismerése előtt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Egyáltalán nem jellemző ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ nagy figyelmet szentelt rá

14. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 gyenge, 10 a kiváló kategóriát jelöli.

Hogyan értékelné, milyen volt a stressztűrő képessége a technika megismerése előtt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gyenge ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ kiváló

15. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 igen gyenge, 10 a kiváló kategóriát jelöli.

Milyen volt a teljesítménye a szakmai feladatainak minőségi elvégzése tekintetében a technika megismerése előtt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Igen gyenge ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ Kiváló

16. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 többször rossz, 10 a többször kiváló kategóriát jelöli.

Általánosságban milyen volt a közérzete a technika megismerése **előtt**?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

többször rossz ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ többször kiváló

17. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 egyáltalán nem, 10 a nagy figyelmet szentel rá kategóriát jelöli.

Mennyire figyelt a helyes testtartásra a technika megismerése után?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Egyáltalán nem jellemző	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	Nagy figyelmet szentel rá

18. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 egyáltalán nem, 10 a nagy figyelmet szentelt rá kategóriát jelöli.

Mennyire figyelt a helyes mozgásformák használatára (pl.: helyes ülés, állás stb.) a technika megismerése után?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Egyáltalán nem jellemző	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	Nagy figyelmet szentelt rá

19. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 gyenge, 10 a kiváló kategóriát jelöli.

Hogyan értékelné, milyen volt a stressztűrő képessége a technika megismerése után?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gvençe Kivaló

20. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 gyenge 10 a kiváló kategóriát jelöli.

Milyen volt a teljesítménye a szakmai feladatainak minőségi elvégzése tekintetében a technika megismerése után?

gyenge 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kiváló

21. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 többször rossz, 10 a többször kiváló kategóriát jelöli.

Általánosságban milyen volt a közérzete a technika megismerése után?

Többször rossz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Többször kiváló

22. Az alábbi 10 fokozatú Likert-skála segítségével kérem jelölje, azt a számot, amely leginkább jellemző volt Önre. A skálán 0 gyenge, 10 a kiváló kategóriát jelöli.

Hogyan értékelné a koncentrációs képessége alakulását a technika megismerése **után**?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Gyenge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	Kiváló

23. Ajánlaná- e másoknak ezt a módszert? Kérem, állítását indokolja!

Igen, szerintem hosszútávon sok fájdalmat és csont/porc kopást ki lehet vele küszöbölni, vagy kitolni. Ezen kívül szerintem ugyan olyan nyugtató hatása van, mint a meditációnak, és segít megtanulni hogy tudatosabban használjuk a testünket, ezáltal tudatosabban éljük a hétköznapijainkat.

Köszönöm!

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívet és a válaszaival hozzájárult a szakdolgozatom sikeres elkészítéséhez!

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok

Alexander-technique (general questionnaire)

Hello,

I'm Gitta Puskás, a special education teacher student specializing in psychopedagogy and pedagogy for those with learning disabilities at Hungarian University of Agriculture and Life Sciences Kaposvár Campus. As part of my thesis research on the Alexander Technique, I am seeking your assistance. Your participation in this questionnaire is entirely voluntary and anonymous.

Deadline for completion: 29.02.2024.

I appreciate your willingness to help to my thesis.

1. Please indicate your gender! *

- ☐ male
☒ female
☐ Other

2. Please enter your age! *

37

3. Please enter your occupation! *

Alexander technique teacher

4. Please enter your highest level of education *

e.g. (secondary school / university or college / higher degree)

Alexander Technique Teacher Training, Master of Arts Social Research

5. Please enter your country (where you live) *

Germany

6. Do you struggle or have you struggled in the past with any learning disability? *

If the answer is yes, please specify.

No

7. When did you first encounter the Alexander Technique? *

- ☐ before 1990
☐ between 1990-2000
☐ between 2000-2010
☒ between 2010-2020
☐ after 2020

8. How were you introduced to the Alexander Technique? (during your studies/ on the internet/ by recommendation, etc.)

Recommendation _____

9. Do you attend Alexander lessons or classes regularly? If the answer is yes, how often? *
(Please enter your answer in this format: 2*60 minutes/week)

No. Before Training 1 year of 45 min per week. During training 12 hours per week, after training now teaching or work-exchange with colleagues 3-4 hours per week.

10. Do you also use the Alexander Technique in your everyday life? How do you use it? *

Always unless I'm too tired. _____

11. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates not typical at all, and 10 signifies a category with significant attention. *

How much attention did you pay to your posture before learning the Alexander Technique?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
not typical at all ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ significant attention

12. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How would you rate your ability to concentrate before learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ excellent

13. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates not at all, and 10 signifies a category with lot of attention. *

How much attention did you pay to your movement (e.g.: sitting, standing, etc.) before learning the Alexander Technique?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
not at all ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ lot of attention

14. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How would you rate your stress tolerance before learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ excellent

15. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How was your performance in your job in terms of the quality of professional tasks before learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ excellent

16. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates often bad, and 10 signifies a category with often excellent. *

How was your general mood before learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Usually low ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ usually happy

17. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates not typical at all, and 10 signifies a category with significant attention. *

How much do you pay attention to posture after learning the Alexander Technique?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
not typical at all ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ significant attention

18. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How would you rate your ability to concentrate after learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ excellent

19. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates not at all, and 10 signifies a category with lot of attention. *

How much do you pay attention to your movement (e.g.: sitting, standing, etc.) after learning the Alexander Technique?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
not at all ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ lot of attention

20. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How would you rate your stress tolerance after learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ excellent

21. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates poor, and 10 signifies a category with excellent. *

How was your performance in your job in terms of the quality of professional tasks after learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
poor ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ excellent

22. Using the 10-point Likert scale provided below, please select the number that best represents your typical behavior. On the scale, 0 indicates often bad, and 10 signifies a category with often excellent. *

How was your general mood after learning the Alexander Technique?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
usually low ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ usually happy

23. Would you recommend the Alexander Technique to others? Please justify your statement! *

Yes, of course! It gives you agency to create your live or adapt your live in a way that suits you. It's radical self-care and helps with stress management, tension, musculoskeletal problems and to deal with challenges of live in a constructive way.

Thank you!

Thank you for filling out the questionnaire and contributing to the successful preparation of my

thesis with your answers!

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok

Questionnaire for AT Teacher

Hello,

I'm Gitta Puskás, a special education teacher student specializing in psychopedagogy and pedagogy for those with learning disabilities at Hungarian University of Agriculture and Life Sciences Kaposvár Campus. As part of my thesis research on the Alexander Technique, I am seeking your assistance. Your participation in this questionnaire is entirely voluntary and anonymous.

Deadline for completion: 29.02.2024.

I appreciate your willingness to help to my thesis.

1. Please indicate your gender! *

- ☒ Male
☐ Female
☐ Other

2. Please enter your age! *

72

3. Please enter your occupation! *

Alexander teacher

4. Please enter your highest level of education *
e.g. (secondary school / university or college / higher degree)

Secondary/college

5. Please enter your country (where you live) *

England

6. When did you first encounter the Alexander technique? *

- ☒ before 1990
☐ between 1990-2000
☐ between 2000-2010
☐ between 2010-2020
☐ after 2020

7. How were you introduced to the Alexander Technique? *

A friend

8. When did you start teaching the Alexander Technique? *

- ☒ before 1990
- ☐ between 1990 - 2000
- ☐ between 2000-2010
- ☐ between 2010-2020
- ☐ after 2020

9. Please briefly summarise your general experience with the technique (please write about your own experience here) *

It has allowed me to take conscious decisions in all aspects of my life.

10. How has the use of the Alexander Technique influenced your everyday life, and in what ways? *

A freer way of living in all aspects is it

11. How would you summarise your general experience of those who have participated in the sessions? *

Relief that they are learning something that gives them the chance to change and it makes sense and it is up to them to help themselves

12. How did the use of the technique affect the general movement patterns of the participants? (e.g. posture, sitting, standing, etc.) *

A good general improvement and more awareness of themselves in space and how they move

13. How did the technique affect the participants' attention and concentration? *

Slowly improved

14. How is a typical session structured, and how much time do you think is necessary to confidently and independently learn the technique? *

Lessons are 45 minutes and the number of lessons is individual

15. Please summarise the advantages and disadvantages of the Alexander Technique. Why do you find the technique useful? *

For me there are no disadvantages but people have to be willing to relearn and that the time it takes to change

16. For whom would you recommend the Alexander Technique, considering specific injury considerations and age groups? *

It helps all people of all ages and disabilities

17. What do you think is unique or distinctive about the Alexander Technique compared with other self-help methods or with therapies? *

You are responsible for your change and are not a passive participant as in so many other treatments. This is reeducation not therapt

18. Do you have experience of teaching individuals with learning difficulties/disabilities? *

☒ Yes

☐ No

19. Do you use the Alexander technique to teaching individuals with learning difficulties/disabilities? *

If the answer yes, please summarise your experience!

(How did the Alexander technique affect individuals with learning difficulties/disabilities, how and to what extent did the developmental process differ in their case, etc.)

Yes. It gives them a tool to use to help themselves in their everyday life.

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google

Űrlapok

Alexander- technika kérdőív tanároknak

Szép napot!

Puskás Gitta vagyok, negyedéves gyógypedagógus hallgató a MATE Kaposvári Campuson. Szakdolgozatom elkészítéséhez végzek kutatómunkát, melyhez kérem a segítségét! Olyan személyek válaszaira van szükségem, akik oktatják az Alexander- technika használatát; s tapasztalták jótékony hatását. A válaszadás teljes mértékben önkéntes és anonim. A kitöltésre eddig van lehetőség: 2023.12.03.

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul a kutatásom eredményeinek gyarapításához !

1. Kérem, legyen kedves jelölje nemét! *

Dropdown

1. Nő
2. Férfi

2. Kérem, adja meg életkorát! *

36

3. Kérem adja meg foglalkozását! *

konduktor, logopédus, Alexander tanár

4. Kérem adja meg legmagasabb fokú iskolai végzettségét!

Dropdown

1. Kevesebb mint 8 általános
2. 8 általános
3. Szakmunkás/ szakiskolai végzettség
4. Közép iskolai végzettség, Érettségi
5. Érettségire épülő középfokú szakképesítés
6. Érettségire épülő felsőfokú szakképesítés
7. Főiskolai
8. Egyetemi, illetve felsőfokú alapképzés (Ba/BSc)
9. Egyetemi, illetve felsőfokú mesterképzés (Ma/MSc)
10. Doktori (PhD, DLA)

5. Kérem adja meg lakhelyét

Dropdown

1. Budapest
2. Pest vármegye
3. Bács-Kiskun vármegye
4. Baranya vármegye
5. Békés vármegye
6. Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye
7. Csongrád-Csanád vármegye
8. Fejér vármegye
9. Győr-Moson-Sopron vármegye
10. Hajdú-Bihar vármegye
11. Heves vármegye
12. Jász-Nagykun-Szolnok vármegye
13. Komárom-Esztergom vármegye
14. Nógrád vármegye
15. Somogy vármegye
16. Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye
17. Tolna vármegye
18. Vas vármegye
19. Veszprém vármegye
20. Zala vármegye
21. egyéb

6. Mikor ismerte meg az Alexander- technikát?

- ☐ 1990 előtt
- ☐ 1990 - 2000 között
- ☐ 2000 - 2010 között
- ☒ 2010 - 2020 között
- ☐ 2020 után

7. Hogyan ismerte meg?

A főiskolán hallottam róla.

8. Mikor kezdte meg az Alexander-technika alkalmazását?

- ☐ 1990 előtt
- ☐ 1990 - 2000 között
- ☐ 2000 - 2010 között
- ☒ 2010 - 2020 között
- ☐ 2020 után

9. Kérem, röviden foglalja össze általános tapasztalatait a technika kapcsolatban? (Kérem, itt saját tapasztalatairól írjon)

Először, amikor Alexander órán jártam, utána azt éreztem, hogy olyan könnyű vagyok, hogy repülök. Aztán ez nem tartott sokáig. Akkor örültem, mikor ezt az élményt tartósan haza tudtam vinni magammal. Később már a nyakam, hátam sem fáj a folyamatosan. Azóta mondhatjuk, hogy a technikával élek. A következő, amit megfigyeltem, hogy jobban emlékszem dolgokra, jobban tudok odafigyelni másokra egy beszélgetés során, jobban látom az összefüggéseket és konstruktívan tudok előre tervezni, mert többször tudtam jelen lenni egy-egy helyzetben, ezáltal a helyére kerültek a dolgok. Ez a mai napig megvan, de összpontosítást igényel.

10. Hatott-e, s ha igen, hogyan hatott az Ön hétköznapijaira a technika használata?

Konduktorként már minden este feküdtem a földön a hátfájdalmaim miatt. Muszáj volt pihentetnem. Amikor elkezdtem tanulni az Alexander technikát a fájdalom megszűnt. Mert nem csak azzal a gyerekekkel tudtam "foglalkozni" akivel dolgoztam, hanem saját magammal is. Ez volt a legmeghatározóbb élményem. Hogy én is számítok. De ezen kívül csökkent a fejfájásom is ha hosszútávon nézzük, valamint nyilván én is jobban éreztem magam de én lettem a púpos lányból a jajj de szép a tartásod lány. Javult az egyensúlyom és sokkal jobban testszik, amikor visszanezém magam, ha táncolok, a táncban is magabiztosabban mozgok, pontosabbak lettek a mozdulataim.

Mostanában a kislányommal való kapcsolatomban veszem észre sokszor, hogy milyen gyakran kell alkalmaznom a "stop"-ot, és nagyon örülök hogy nem a heves érzelmek vezérelnek olyankor, hanem végig tudom godnolni, először, hogy hogyan reagálok az ő érzelmeire(dackorszak ...) ezáltal neki is meg tudom tanítani hogy hogyan fejezze ki magát, tudja meg hogy mit érez és hogyan adhatja ki a feszültségeit...stb. De ehhez mind az kell, hogy én a jelen pillanatba kerüljek és én is észrevegyem, hogy ez engem hogy érint és ne a megszokásaim vezéreljenek. (És akkor itt talán ebből a két történetből látszik, hogy honnan hova jutottam, a fizikai testi fájdalomtól egészen az érzelmei vezérléséig.)

11. Hogyan összegezné a foglalkozásokon részt vettekkel kapcsolatos tapasztalatait?

A legelején, amikor ismerkedtem a technikával, először fizikailag éreztem magam szabadabbnak. Ezután mindenre nyitottabb lettem.

12. Hogyan hatott a technika alkalmazása a résztvevők általános mozgásmintáira? (pl.: testtartás, leülés, felállás stb.)

Aki eljön órára, ha fájdalommal érzékel, az pár Alexande óra alatt megszűnik. Az emberek elkezdnek odafigyelni magukra, így észreveszik, hogy hol feszítik meg magukat, és ezt megtanulják elengedni, ezáltal a tartásuk is változik, a görnyedtség megszűnik, elkezd tudni levegőt venni, van akinek futás közben már nem fáj a térd. Más könnyebben emel meg nehéz dolgokat, anyukáknak nem fáj a hátuk, amikor a kisgyerekeiket kell fogniuk huzamosabb ideig. Volt olyan hölgy, akinek teljesen fals elképzelése volt arról hogy hogy kell sétálnia és nem volt szép sem kívülről, neki pedig nagyon fáj sok helyen. Nagyjából ő újratanult sétálni. Kényelmes, harmonikus, esztétikus és fájdalommentes lett a járása jobb lett az egyensúlya. Igazából csak akkor fejezem be, ha valaki rámszól, olyan sok a példa. :)

13. Hogyan hatott a technika alkalmazása a résztvevők figyelmére, koncentrációs képességére?

Elmondásuk alapján és amit órán észrevettem, valami hasonló történt, mint amit magamról leírtam a 9. kérdés végén. Ahogy halad az idő, többször látom őket hogy jelen vannak és azzal tudnak foglalkozni, ami ott van az órán, amiről beszélünk és nem kalandozik el a figyelmük. így hatékonyabban tudunk dolgozni, vagy ők a munkában, iskolában jobban teljesítenek, könnyebben meglátják az összefüggéseket.

14. Melyek a foglalkozás keretei, mennyi idő szükséges a technika magabiztos, önálló elsajátításához ?

A foglalkozások egyenként kb. 50 percesek, és nagyjából 30 óra a minimum, amennyi szükséges az alapelvek elsajátításához. Mivel minden óra személyre szabott és az egész folyamat is, így konkrétumokat nehéz mondani. A tanulási folyamat ideje attól is függ, hogy ki mit szeretne a technikától, önmagától. Mennyire érti meg, hogyan építi be a mindennapjaiba. Mennyire mélyen szeretné megismerni önmagát, milyen változásokra képes, mit mer felfedezni saját magában.

Google Űrlapok

15. Kérem foglalja össze az Alexander-technika előnyeit és hátrányait. Miért tartja hasznosnak a technikát?

Előny: Azáltal hogy megfigyeljük magunkat és a tudatalatti cselekedeteink, megszokásaink, automatizmusaink helyett, jelen léve mi magunk döntünk arról hogy mit teszünk, gondolunk, vagy hogy felismerjük-e az érzéseinket, és lehetőséget adunk magunknak, hogy ezekkel kezdjünk valamit vagy ne, ezáltal egy "csak történnek velem a dolgok" állapotból megszületik az önmagunk tudatos döntéseikkel teli élet.

Hátrány: innen nincs visszaút :D

16. Kinek (esetleges sérüléspecifikumokra tekintettel, illetve korosztály tekintetében) ajánlaná az Alexander- technikát?

Mindenkinek. :) Gyerekeknek és azoknak akiknek nincsenek fájdalmaik, azoknak megelőzőként. Akik fájdalommal, stresszel, a dolgok túlgondolásával, szorongással, félelmekkel élnek azoknak pedig ezek enyhítéseként, megszüntetéseként. Olyanoknak, akik szeretnének tudatosabbak lenni, vagy többet megtudni önmagukról.

17. Ön szerint miben rejlik a technika egyedi hatékonysága?

A holisztikus szemlélete, amivel nem csak egy területet, hanem az ember egészét szemléli. A technika használatával a testben a gondolkodásban és az érzelmekben, azok kezelésében a megélésének a milyenségében is létrejöhet változás.

Valamint az hogy ha ezt az ember ezt megtanulja, elsajátítja, megérti, akkor hosszútávon nem lesz szüksége a tanárra(esetleg időnként emlékeztető órát lehet kérni), mert az élet különböző területeibe beépíti, ott alkalmazza.

Köszönöm!

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívet és a válaszaival hozzájárult a szakdolgozatom sikeres elkészítéséhez!

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

4. sz. melléklet

Neve:

Életkora:

Lakóhely:

Foglalkozása:

1. Melyik a leggyakoribb panasz, tünet, amivel felkeresik, mint Alexander-technika tanárt?
2. Mik az alapfeltételei egy foglalkozásnak a résztvevő részéről? Milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie a résztvevőnek, hogy a foglalkozások eredményesek legyenek?
3. Milyen kizáró okok lehetnek az foglalkozásokon való részvétellel/ a technika elsajátításával kapcsolatban?
4. Mit gondol a technika alkalmazásáról tanulási nehézséggel küzdő személyek esetében? Hasznos lehet számukra?
5. Elérhetőek-e statisztikai adatok a Magyarországon korábban indított Alexander-technika tanár képzéssel kapcsolatban? (pl.: hányan végeztek, mennyien jelentkeztek a képzésre, hányan dolgoznak azóta ebben stb.)
6. A magyar egyesület miért nem tartozik a nemzetközi képviselőbe?

Name:

Age:

Residence:

occupation:

1. What is the most common complaint or symptom that you have as an Alexander Technique teacher?
2. How long does it take to achieve noticeable results?
3. What are the basic requirements for a session from the AT teacher?
4. What are the basic requirements for a session from the participant/ student?
5. What qualities must the participant have in order for the sessions to be effective? What might be the disqualifying factors?
6. What your opinion is on the use of the Alexander Technique for individuals with any difficulties/disabilities?
7. What are the possible exclusion criteria for individuals with learning difficulties/disabilities?

5. sz. melléklet