Nyisztorné Mikuli, D. (2026). A szomatika alkalmazása a néptáncoktatásban.
Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7(2), 121–127. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.121-127

A SZOMATIKA ALKALMAZÁSA A NÉPTÁNCOKTATÁSBAN

Nyisztorné Mikuli Dorka, táncpedagógus, Pécsi Református Kollégium
Berze Nagy János Alapfokú Művészeti Iskola

Absztrakt

A szomatikus szemlélet és tapasztalás visszavezetheti a néptáncost a néptánc saját forrásához, ahol a formák egy természetes benső állapot önfeledt megnyilvánulásai lehetnek. A meghatározó mozgásparadigma szerint a test mechanikus folyamatokat végrehajtó szerv, működése kiszámítható, kauzális. A szomatika a pozitivista tudománnyal szemben egy olyan új paradigmát képvisel, ahol a test egy érzékeny, élő szervezet, az energiák dinamikus hálózata, és állandó kapcsolatban áll a külső és a belső környezettel. Kulcsfontosságú a saját testi működésbe vetett bizalom, amelynek segítségével mozgás közben a testi érzetek megtapasztalása a működés mélyebb megismeréséhez, megértéséhez, megengedéséhez, esetleg változásához vezethet. Tanulmányomban három konkrét gyakorlati alkalmazási lehetőséget ismertetek a Skinner Releasing Technique (SRT) bevonásával: az egyes testrészek energiairányainak tudatosítását, a különböző figyelmi fókuszokkal kiegészített táncolást, valamint a néptánc egyes technikai elemeinek előkészítését Skinner testgrafikáival és mozgástanulmányi gyakorlataival. Az SRT elvezet az elengedettség állapotába, ahol a mélyebb test-tudat integráció, a fejlődés és a változás történik.

Kulcsszavak: szomatika, néptánc, Skinner Releasing Technique, táncoktatás

1. BEVEZETÉS

A cikk célja, hogy bemutassa, hogyan segíti a szomatika a néptáncolást, hogyan lehet a néptáncoktatásban alkalmazni a Skinner-féle ellazulástechnikát (Skinner Releasing Technique = SRT, Skinner Releasing Network, é. n.). Először röviden írok a szomatikáról, mit jelent a fogalom, és ez az új szemlélet, majd a Joan Skinner által kidolgozott ellazulástechnikáról bővebben. Kifejtem az okot és a célt, ami miatt szükséges lehet a szomatikus szemlélet bevonása, majd konkrét javaslatokat teszek az alkalmazás lehetséges módjaira a néptáncoktatásban.

Gyerekkorom óta néptáncolok, és lassan 10 éve foglalkozom különböző szomatikus módszerekkel és mozgásrendszerekkel (mint például a Skinner Releasing Technique, a kontakt improvizáció, a Body-Mind Centering, Feldenkrais-módszer és a hatha jóga). Néhány évvel ezelőtt úgy alakult, hogy egyszerre végeztem egy néptáncoktatói képzést és egy szomatikus mozgásoktatói iskolát, az ISMETA (Nemzetközi Szomatikus Mozgásoktatási és Terápiás Szövetség) által akkreditált Somatic Dialogues Academy-t.

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2025. november 26-án érkezett szerkesztőségünkbe.

Ahelyett, hogy a két tudás és tapasztalat különvált volna, vagy összeférhetetlennek bizonyult volna, kiderült számomra, hogy találkozási lehetőségük nagyon is valóságos és jótékony hatású (Mikuli, 2025).

Mi is a szomatika? Gál (2024) Thomas Hanna értelmezését a következőképp foglalja össze:

> A 'soma', (görögül test) kifejezést Thomas Hanna kezdte először új jelentéstartalommal felruházni, azaz a belülről megélt testet jelölő fogalomként használni, ezzel elválasztva a test szót annak tárgyias voltától. Vagyis a szomatikus, egyes szám első személyű testi tapasztalásban, tudatában vagyunk a testünkben zajló belső folyamatainknak, képesek vagyunk a konkrét testi érzékelésre és a mozgásra irányítani figyelmünket, értjük testünk belső jelzéseit (p.1.).

A mozdulatot, a mozgást éberségben, az önmagamra irányított figyelmem terében fedezem fel. Gál (2024) megállapítja, hogy „ (...) mikor a testünkről belső élményünk van, olyankor a test és a tudat nem válik ketté, a tapasztalat az egységes egészre vonatkozik."(p.4.)

A szomatikus nevelés felfogása szerint a tanulás egy belsővé tett szenzomotoros folyamat, annak érdekében, hogy rálássunk, illetve tudatosan irányíthassuk fiziológiai történéseinket (Hanna, 1990). Ahelyett, hogy a mozdulat vagy testtartás elvárt formájára fókuszálunk, a figyelem előterébe a testrészek, testkapcsolatok, testi érzetek kerülnek, így adva lehetőséget a különböző önátalakítási, újrarendeződési folyamatok beindulásának. A régi mintázatok meglátása által tudatosság nyílik mindarra, ami öntudatlanul zajlott, teret adva újfajta mozgásirányítási lehetőségeknek. Így a szomatikus szemlélet nem csak a mozgást, de az élet szinte bármely területét meg tudja támogatni.

2. A SZOMATIKUS MOZGÁS OKTATÁSÁNAK SZÜKSÉGESSÉGE ÉS LEHETSÉGES EREDMÉNYEI

A néptánc hagyományosan átszőtte az emberi élet eseményeit mind az ünnepeket (rituális, szertartásos táncok), mind a hétköznapokat, mivel a táncalkalmak jelentették az együttlét egyik fő formáját minden korosztály számára egészen a 19. sz. végéig (Pesovár, 1990).

Miután a természetes hagyományozódás megszűnt, a néptánc (az életet átfogó – összetartó) társadalmi funkciója megbomlott az átalakult, városiasodó életterekben, és a különböző társadalmi rétegekben egészen újfajta módon jelent meg, új szerepet és jelentőséget kapott (lásd revival mozgalmak, Kovács, 2021, pp. 83–87).

Bár a néptánc jelenkori megjelenési formái nagyon összetett képet mutatnak, mégis mind a színpadi megmutatásra redukálódott falusi néptáncolásra, mind a sportteljesítménnyé alakult művészi néptáncolásra, de sokszor még a táncházi néptáncolásra is igaz egy olyan szemlélet, mely a testet, a táncost mint tárgyat kezeli. Eszerint a gépezet (a test) gyakorolja, javítja, fejleszti mozgását, hogy a maximumot nyújtsa. A testrészeknek megvan a tökéletes edzettségük, a mozdulatoknak a helyes megformálásuk. A cél a látványos és tökéletesen megvalósított mozdulatok elérése. A fergeteges fizikai teljesítményt nyújtó egész estés műsorok, de még a falusi menettáncok mögött is sokszor a szinte megmásított, megváltoztatott szokások,

átalakult formák, figurák állnak, illetve hosszú távon a térdműtétre váró, sántikáló, lassan mozgásképtelenné váló táncosok. Az elvárt mozdulatok kíméletlen kivitelezése (a célra fókuszáló akarat) sérülések és fájó mozdulatok sorát hozza létre egyre távolodva az úgynevezett autentikustól.

A testi jelenlét és tudatosság tapasztalata és gyakorlása által a megmutatás pillanataiban is érzékelhető lehet a változás. A szomatikus gyakorlatok mozdulatai a belülről megélt testből következnek, természetesen alakulnak, szinte maguktól történnek; az akarat helyett az engedésből születnek, ezáltal csökkentve a sérülések lehetőségét. Az ellazultságban a fölösleges testi tónus elengedésével energia szabadul fel, amely felhasználhatóvá válik akár a fokozott testi figyelemre (csontok, izmok, ízületek, szöveti tónus), a jelenlét mélyebb megélésére vagy szabad improvizációra.

A szomatikus látásmód és figyelem bevezetése a néptáncoktatásba és a táncolás gyakorlatába a táncmozdulatok biztonságosabb, könnyedebb, hitelesebb kivitelezéséhez és az újrafelfedezéséhez vezethetnek. Saját tapasztalatom szerint, a mozdulatok gyökeréhez eljutva (a belső megtapasztalás által) tudatosabb és ugyanakkor felszabadultabb lesz a tánc. A különböző figyelemvezetési, finomérzékelési és éberséggyakorlatok által a „mozgásélmény nem a mozdulatok érzékelése, hanem az érzékelés mozdulata lesz" (Gál, 2024, p. 5). A tudat által bejárt test mozdulatai magabiztos, önazonos mozgást, vagyis talán fogalmazhatok úgy, hogy autentikus táncot eredményeznek.

3. SKINNER RELEASING TECHNIQUE

Bridget Davis (idézi Gál, 2024) a következőképpen ír a Skinner Releasing Technique-ről:

> Az SRT tartalmaz képekkel vezetett (imaginációs) gyakorlatokat, párban, érintéssel történő testrendre (alignment) vonatkozó gyakorlatokat és egyszerű mozgástechnikai feladatokat. Ezek együttesen enyhítenek a test feszültségén, és erőlködés nélküli, tiszta és pontos mozgáshoz vezetnek. Ezáltal létrejön az egész testre, a lényünkre vonatkozó testtudatosság (p. 5.).

A Skinner-féle ellazulástechnikában az elengedést, az ellazulást célzó figyelemvezetési út által a tanítványok olyan nyitott állapotba kerülnek, mely a legalkalmasabb a tanulásra, hasonlóan az autogén tréninghez, mely a tudatos kontroll alatti szintekre visz. Ez az állapot egy egyszerű, feszültségektől mentes belső nyugalmi állapot, ugyanakkor éber készenlét is, megfelelő az új ingerek észlelésére (Skinner et al., 1979). Itt a tudat fókuszált, az érzékelés felfokozott. Az instrukciók, melyek a test egy-egy részére irányítják a figyelmet, kapcsolatot teremtenek az ott tapasztalható feszültségminőségekkel. Innen az elengedés képei vezetnek tovább oda, ahol a fejlődés és a változás történik, és egy mélyebb test-tudat integráció mehet végbe (Skura, 1990). Ezek a képek a képzelet útján, indirekt módon hatnak. Nagyrészt olyan költői képek, amelyekben anatómiai alapvetések vagy a mechanikai egyensúlyozás képei jelennek meg, hogy a csont és az idegrendszer együttműködése kerüljön előtérbe. A nyugalmi állapotot mozgás váltja fel, amelyben fontos szerepe van az érzékelésnek, a mozgásvégrehajtás közbeni képalkotásnak és a kreatív alkotói folyamatoknak. A gyakorlatok ismétlésével fokozatosan történik meg a változás az idegizom rendszerben (Gál, 2024, p. 3).

4. AZ SRT ALKALMAZÁSA A NÉPTÁNCÓRÁKON

A néptáncoktatásban a Skinner-féle ellazulástechnika gyakorlatainak, páros munkáinak és képeinek alkalmazásával a táncba kerülést nem a forma felől, hanem a belső élmény felől közelítjük. Az SRT alkalmazására három lehetséges irányt javaslok. Az első a néptáncgyakorlás előkészítése Skinner mozgástanulmányi gyakorlataival, a második a néptáncolás kiegészítése különböző figyelmi fókuszokkal és képekkel, a harmadik pedig az egyes testrészek energiairányainak tudatosítása.

4.1. A néptáncgyakorlás előkészítése Skinner mozgástanulmányi gyakorlataival

Skinner mozgástanulmányi gyakorlatai egy-egy konkrét téma előkészítésére, kibontására szolgálhatnak. Ha például olyan tájegység táncát akarjuk előkészíteni szomatikusan, amelyben a kartartásnak és a kezeknek kiemelt szerepük van (mint például a kalocsai marsban), akkor a karra irányuló mozgástanulmányi gyakorlatok által megismerhetjük a karok energiavonalait, a karok anatómiáját, a vállak, a lapocka és a csontok szerepét. A gyakorlást előkészíti egy páros munka, amit az SRT pedagógia partnerrajzoknak nevez. Ennek során a karokat megtapasztalhatjuk mint szabadon, függetlenül mozgó végtagokat. Ellazulás, majd mobilizálás történik, és olyan mozgásutakat járhatnak be karjaink, amelyeket előtte – talán – még soha. Az új tapasztalás, új nézőpont pedig segít az óra további részében tudatosan használni (a már felfedezett) karjainkat. Eredmények lehetnek a mélyebbről indított, szabadabb és könnyedebb mozdulatok, magabiztos, letisztult karhasználat. Ehhez hasonló előkészítése lehet a lábaknak is, a gerincnek vagy a különböző mozgástechnikai elemeknek, úgymint ugrás, forgás, irányváltás.

A gyakorlatot bevezethetjük az alábbi instrukciókkal:
Gyere egy kényelmes ülésbe (akár széken is)! Kicsit csukd be a szemed, és csak engedd ellazulni az egész testedet. Lazítsd el a vállakat, a nyakadat. Engedd ellazulni a nyak és a váll szöveteit. Majd indíts apró mozgásokat a törzseddel jobbra-balra, és csak engedd, hogy a fej lazán, hullámozva kövesse a mozgást. Majd előre-hátra is. A kulcscsont közötti területet képzelheted olyannak, mint egy csónak vagy mint egy biliárdasztal, a fej pedig, mint egy golyó rajta, benne, csak engedd gurulni, gördülni jobbra-balra, előre-hátra (5 perc).

A következőkben a karjainkkal fogunk dolgozni. Ne lepődj meg, most nem az ismert mozdulatokat fogjuk gyakorolni. Egy más típusú előkészítést használunk a mai alkalommal a karok tudatosítására, mobilizálására. Érintéssel fogunk dolgozni, de ez sem a megszokott módon fog történni.

Kérlek, álljatok párba.

Állj a párod mellé, és két oldalról fogd a kezeid közé az egyik vállát. Emeld meg és engedd le, egymás után háromszor.

Egyikőtök emel, a másik pedig csak engedi. Próbáld közben ellazítani a vállaidat, a karjaidat. Mutatom. (Ha szükséges demonstrálom a mozdulatot.)

Majd rajzold meg a vállak energia-irányvonalát - így. (Mutatom.) *Indulj a kulcscsonttól egészen az ujjak végéig. Csak egyszer. Majd fogd meg a társ vállát újra elöl és hátul, majd végezz vele egy vállkört. Ezzel tudatosítom a váll-lapocka kapcsolatát a háttal egészen a keresztcsontig. Cseréljetek.*

Majd fogd a kezedbe a társ alkarját, másik kezedet pedig tartsd a vállán! Ezzel segítek tudatosítani a váll helyzetét. A kar teljesen ellazult. Próbáld átadni a karod súlyát, a karod irányítását a társadnak! Annak, aki mozgat: *Finoman emeld a csuklóját, kicsit meglötyögtetheted a könyököt! Mozgasd a kart a csuklóval, anélkül, hogy a váll feszültségbe kerülne. Fogd meg a társ alkarját, egyik kezeddel a csukló alatt, másik kezeddel a könyök alatt. Ezzel a stabil alátámasztással mozgasd a társad karját, köröket rajzolva, bejárva a mozgáslehetőségeit finoman, olyan tempóban, hogy ő képes legyen a tudatával követni mindazt, ami történik. Ha esetleg érzed, hogy a társ visszavenné a karja súlyát, irányítását, lassíts.*

Majd végezz el néhány simító, söprő mozdulatot. Fentről lefelé. Csere. (15 perc)

Miután mindenkinek sorra került mindkét karja, mozgásokat indítanak ezekből az érzetekből.

Kérlek, találj helyet magadnak a térben, és az előző gyakorlat emlékével mozdítsd a karjaidat, bárhogy. Időt hagyok erre a felfedező mozgásra, ha nehezen indul az improvizáció, tovább instruálom a gyakorlatot (zenét is adhatok hozzá):

Gondolhatsz arra, hogy az ujjak végéből fonalak indulnak. És ezek a fonalak rajzolnak a térben. Ezekkel a fonalakkal sződd be a körülötted lévő teret, rajzolj! (7 perc)

Ezután (félórányi előkészítés után, egy rövid szünet beiktatásával) kezdődhet a kalocsai gyakorlás, ahol a különböző kartartásokat, karhasználatot előtérbe helyezzük ezen az alkalmon.

Fontos része a munkának a különböző figyelemvezetési listák (checklist) bevezetése, használata, melyek az alábbi módon vezetik végig a táncos figyelmét a test részein megfelelő sorrendben, így előkészítve a figyelem, a befogadás mélyebb rétegeit. A folyamat öt alappillére a következő: a felesleges feszültség azonosítása, megkeresve a „túlfeszített" pontokat (pl. összeszorított állkapocs, felhúzott vállak, begörbített ujjak), a légzés felszabadítása (a visszatartott lélegzet elengedése és a természetes, autonóm légzés ritmusának megtalálása), az ízületek „puhítása", hogy a mozgás hatékonyabbá és szabadabbá váljon (különösen a csípő, a térd és a boka), a többirányú igazodás (Multi-directional Alignment), tehát a test felfedezése, mint egy minden irányba táguló és egyensúlyozó rendszer és a gravitáció elfogadása, vagyis a „csinálás" helyett a „megengedés" állapota (Emslie, 2021).

4.2. A néptáncolás kiegészítése különböző figyelmi fókuszokkal és képekkel

A különböző figyelmi fókuszokkal való munka megjelenhet a bemelegítés részeként, levezetésképpen vagy akár a gyakorlás középpontjában is. A testrenddel előkészített figyelmi fókuszok nemcsak abban segíthetnek, hogy a rögzült feszültségmintákat feloldjuk, hanem hogy felfedezzük a módot, ahogy kialakulnak, illetve, hogy tudatosítsuk a mozdulatokat, az egyes testrészek helyzetét, jelen lévő testkapcsolataikat.

A test előkészítése után például egy palatkai lassú cigánytánc gyakorlása közben az összetettebb figyelmi fókusz így építhető fel:

A következő percekben tánc közben vidd a figyelmedet a testsúlyod érzetére, érzékelésére. Figyeld, hogy mikor vagy egyensúlyban tánc közben, és mikor vagy kibillenésben. Vedd észre, hogy mikor és hova áramlik a súlyod nagy része, vannak-e támaszlehetőségeid, és ha igen, akkor ezekben mekkora súlyt adsz át a társadnak…

4.3. Az egyes testrészek energiairányainak tudatosítása

Az egyes testrészek (fej, mellkas, medence) körül rajzolt erővonalak irányai, illetve a teljes test körül rajzolt 8-as energiairányt bejáró testgrafika, a pszichofizikai szerveződés emlékét aktiválja (Skura, 1990). A hagyományosan felépített néptáncórák szokásos bemelegítésébe építeném be ezeket a rövid páros gyakorlatokat, amelyekkel a következetes és folyamatos munka eredményeként a táncos számára, a táncos testének legmegfelelőbb testtartás vagy testrend (itt mondhatjuk, hogy helyes testtartás) természetessé válik.

Egy rövid példa ehhez az órarészhez:

Álljunk körbe. Kezdjük el közösen rajzolni, először a fej erővonalát, mutatom, és gyakorold magadon.

Indítsd az ujjbegyeket lágyan a fejtetőtől a homlok felé, le az arcodon keresztül, majd az állkapocs mentén a fülek fölött induljanak felfelé az ujjak, egészen a fejtetőn át tovább felfelé, hosszan a tengelyünk mentén.

Ezt néhányszor ismételjük. Megtanuljuk a mellkas és a medence rajzolatát, magunk előtt gyakoroljuk először a levegőben, majd a saját testünkön. Ezután párba állunk, majd egymás körül kezdjük rajzolni őket érintés nélkül. Végül a teljes test körül is megrajzolhatjuk a teljes energianyolcast. Amennyiben a rajzolás egy folyamatosan áramló mozgássá válik, és akit rajzolnak azt az instrukciót kapja, hogy finoman mozdulhat, miközben fogadja a körülötte való rajzolást, úgy ebből, akár egy teljes bemelegítés is születhet. Zenét is indíthatok és hosszabban benne hagyhatom a párokat a táncukban.

5. KONKLÚZIÓ

A különböző iskolai tanulmányaimból új felfedezések és tapasztalatok születtek, amelyek jótékonyan hatottak a táncomra. A szomatikus technikák megtapasztalása, az elmélyült, magam számára született táncok gyakorlása számos új élményt hozott a néptáncolásomban. Amikor a széki forgásban erő van a karjaimban, mozognak a lábaim, figyelek a zenére és a társamra, észreveszem, hogy egészen mély és nyugodt a légzésem. Észreveszem, hogy a testem mely területei vesznek részt aktívan a mozgásban, és melyek nem. Már képes vagyok tudatosítani, hogy ami éppen nem kell, hogy feszüljön, az akár teljesen el is lazulhat. A gyimesi és a moldvai körtáncok közben felmerül a kérdés bennem, hogy mi történik a testközpontommal. Figyelem a medencémet, ahogy mozog, a medence körüli izmok és szövetek tónusát, figyelem a lábaimat, és egyszerre egyértelművé válik a kapcsolat a talajjal. Észreveszem az erdélyi páros táncok táncolása közben a törzsfüggesztés érzetét a felsőtestemben. Észreveszem, ahogy siklik a térben a testem, ahogy „szállítom" a bordakosár terét, észreveszem, hogy talán akkor történik ez igazán organikusan, ha bele merem engedni magam a megtartottság érzetébe.

Tapasztalataimból merítve elkezdtem használni a néptánc órákon is bizonyos szomatikus fogalmakat, kifejezéseket, gondolatokat, összességében az új szemléletet. Néptáncos tanítványaim számára természetessé vált a szomatikus szemlélet megjelenése a néptánc órákon. A két oktatási mód ötvözete, a néptáncoktatás bevett, széles körben ismert metodikája és az SRT szemléletmód ötvözetének alkalmazása

természetesen, egységként kezdett működni, egyre inkább megfelelő eszköznek bizonyult az átadás és a vezetés, a bevezetés folyamataihoz. A mozgás során megjelenő érzetek felfedezése, benső megtapasztalása és az adott formák, mozdulatok megtanulása, utánzása nem zárják ki egymást, sokkal inkább egységbe rendeződnek az egyéneken belül, hogy általuk táncolja önálló és autentikus táncát a táncos.

Irodalomjegyzék

Davis, B. (1970). *Releasing into process: Joan Skinner and the use of imagery in the teaching of dance* [MA thesis]. University of Illinois.

Emslie, M. A. (Ed.). (2021). *Skinner Releasing Technique: A movement and dance practice*. Triarchy Press.

Gál, E. (2024). *Testtudati munkák* [Teaching Resource]. Somatic Dialogues.

Hanna, T. (1990). Clinical Somatic Education: A New Discipline in the Field of Health Care. *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, 8*(1), 4–7.

Kovács, H. (2021). *A néptánc társadalmi funkcióváltozásai: A néptánc szerepének vizsgálata a 20–21. század revival közegében*. Debreceni Egyetemi Kiadó.

Mikuli, D. (2025). *A néptánc és a szomatika kapcsolata* [Thesis]. Apor Vilmos Katolikus Főiskola.

Pesovár, F. (1990). Táncélet és táncos szokások. In M. Hoppál (Ed.), *Magyar néprajz: 6. kötet. Népzene, néptánc, népi játék* (pp. 195–250). Akadémiai Kiadó. https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/MagyarNeprajz-magyar-neprajz-2/vi-nepzene-neptanc-nepi-jatek-8ADD/a-magyar-nep-tanckulturaja-8DF2/tancelet-es-tancos-szokasok-8E1D/

Skinner, J., Davis, B., Davidson, R., Wheeler, K., & Metcalf, S. (1979). Skinner Releasing Technique: Imagery and its application to movement training. *Contact Quarterly, 5*(1), 8–13.

Skinner Releasing Network. (n.d.). About SRT. https://skinnerreleasingnetwork.org/welcome-to-srn/about-srt/

Skura, S. (1990). Releasing dance: An interview with Joan Skinner. *Contact Quarterly, 15*(3), 11–18.