

# A FRANKLIN MÓDSZER MENTÁLIS GYAKORLATAINAK ALKALMAZÁSA A TÁNCOKTATÁSBAN

Grecsó Zoltán, táncművész, kortárs tánc pedagógus,  
Magyar Táncművészeti Egyetem, Moderntánc és Színházi Tánc Tanszék

Szászi Beáta, egyetemi tanársegéd, Magyar Táncművészeti Egyetem,  
Pedagógia és Pszichológia Tanszék, doktorjelölt, Debreceni Egyetem,  
Humán Tudományi Doktori Iskola

„A tigrist előbb gondolatban kell elejteni – a többi csak pusztá formalitás.”  
(Konfuciusz)

## Absztrakt

A kognitív pszichológia, a mozgással foglalkozó tudományok és a sportpszichológia területén megalapozott és széles körben elfogadott az a szemlélet, hogy a mentális reprezentációk tudatos használatára épülő technikák nagyban hozzájárulnak a szenzoros és motoros funkciók fejlődéséhez. Franklin módszere is megerősíti, hogy a belső képalkotás és koordinációs képességek korrelálnak. A tánc anatómiájában és a táncstudás fejlesztésében a vizualizáció technikája hidat képez. Jacobson neuromuszkuláris elmélete és Annett ALI modellje alapján az agyban megalkotott kép hatást gyakorol az izmok aktivitására, anélkül, hogy végrehajtanánk a mozdulatot. A vizualizáció segíti a mozdulatok jövőbeli megalkotását: a táncos mélyebben, több aspektusból megismeri a saját mozgását. Az imagináció során több modalitást is felhasználunk a belső kép létrehozásában, ezáltal hatékonyabb lehet a mozdulatsor kivitelezése. Ez a módszertani áttekintés Franklin technikájának részletes elméleti és gyakorlati bemutatását tartalmazza. A kreatív gyermektánc alkalmazása előnyös lehet a vizualizációs technikák előkészítésére. A szerzők javasolják a technika táncpedagógiai alkalmazását minden életkorban.

**Kulcsszavak:** vizualizáció, imagináció, Franklin módszer, táncoktatás

## 1. BEVEZETÉS

Franklin *Conditioning for Dance* (2004) című könyvének előszavában írja, hogy a testtartás dinamikus fejlesztésének rengeteg előnye van. A jobb tartás növeli a test hatékonyságát, csökkenti a kötöttséget mind mentális, mind fizikai szinten. Minél tisztább kép jelenik meg az elménkben a saját anatómiai és biomechanikai

felépítésünkről, annál dinamikusabban fejlődik a koordinációs készségünk és testtudatunk. A test és elme között folyamatosan újabb és újabb kapcsolatrendszereket fedezünk fel, és ez segítséget nyújthat abban, hogy az egyes mozdulatokkal kapcsolatos nehézségekre új, és hatékony megoldásokat találhassunk. Ezt a kapcsolatrendszert részletesen van der Kolk (2020) *A test mindent számontart* című könyve mutatja be. Az ember életében az érzékszervi észlelés perinatális kortól meghatározó. A szerző levezeti a test, mint érzékelő rendszer működését, zavarainak lehetséges okait. A test szerepét hangsúlyozza a traumakutatásban, valamint azok megoldására is testorientált terápiákat javasol. Mindezek alapján ajánlott irodalom lehet minden táncpedagógus és táncművész számára.

A helyesen vizualizált anatómiai ismeretek és a megfelelően imaginált testi érzetek az ízületekben, a kötőszövetekben és az izmokban egyaránt segítik a jobb biomechanikus erő- és energiaátvitelt így csökkenti a sérülés esélyeit (Franklin, 1996). Akár a tápanyagellátás is befolyásolható, hiszen a megnövekedett rugalmasság és a csökkentett feszültség segíti a keringést, ezenkívül tökéletes módszer a pihenésre és a megerőltető fizikai munka utáni regenerációra (Maddison Prapavassis, Clatworthy, Hall, Foley, Harper, Cupal & Brewer, 2012). A belső képalkotási képesség és a táncmozdulatok kivitelezésének összefüggésével számos tanulmány foglalkozott (Nordin & Cummin, 2007, Maddison et al. 2012). Nordin és Cumming (2007) azt figyelte meg, hogy hivatásos kortárcsok és balettművészek gyakrabban használnak összetett képeket, amatőr vagy hobbitáncosokkal összehasonlítva, ami javítja a teljesítményüket.

A szerzők célja bemutatni, hogy milyen lehetőségeket rejt Franklin módszere a táncoktatásban, mind a konvencionális, mind az individuális táncformák esetén.

## 2. ELMÉLETI HÁTTÉR

Bernáth, Krisztián és Séra (2018) szerint a tapasztalat létrehozásának és újratereemtésének általános mentális képességét nevezzük *képzeletnek*, melynek a tudatos irányítása a *vizualizáció*. A képzelet számos komponensét a vizualizáció során is felhasználjuk: a nemrég észlelt külső ingerekből és az emlékezetünkéből is előhívhatunk képeket, verbálisan körül tudjuk írni, sőt tovább is alakíthatjuk (Bernáth et al., 2018). A *mentális gyakorlás* és a *képzelet* kifejezéseket gyakran szinonimaként használják, mint a mentális aktivitás egy típusát. Azonban Suinn megerősíti, hogy a *mentális gyakorlás* csupán a *képzelet* egy formája (Suinn, 1986, vö. Hanrahan & Vergeer, 2001). Hanrahan és Vergeer (2001) modern táncosok mentális képzeleti stratégiáit vizsgálták a tréning, az alkotás és a koreográfia gyakorlása alatt – a gyakorlatok végzése előtt, alatt és után. A táncosok multidimenziós és több modalitású képzeleti képekkel dolgoztak, ami nemcsak a próbafolyamatok során teremtette meg számukra a test, lelki, mentális egyensúlyi állapotot, hanem az egész életvezetésükre is kihatott. A személyes képzeleti képek hasonló tulajdonságokkal rendelkeztek és 8 kategóriába sorolhatóak: inspiráció, atmoszféra, tudatos jelenlét, specifikus mozdulatok, metafizikai, kiüresedés, projekció és képzeleti próba/gyakorlás (Hanrahan & Vergeer, 2011).

A *vizualizáció*, mint általános pszichológiai fogalom a képszerű megjelenítést jelenti, amit lehet tudatosan is irányítani, de gyakran akarattunk ellenére aktivizálódik (Maddison et al., 2012). A jelenség minden embernél felfedezhető, alapja a vizuális

memória. Ezen keresztül lehetséges közvetlen kapcsolatot felállítani az érzékszervi emlékekkel: hogy nézett ki, milyen volt a hangja, érzete vagy más, érzékszervekkel felfogható jellegzetessége (Bower, 1972). A jobb agyféltekénk végzi a képi ingerek feldolgozását, logikája független tértől és időtől, a kapcsolatrendszereket hasonlóságok, azaz analógiák alapján tárolja. A testi reakciókat is a jobb agyfélteke generálja, azonnal reagál a konkrét, képi ingerekre. Ilyen testi reakció például, ha járás közben a puha tengerparti homokba képzeljük el lépteinket. Ekkor másképpen koordináljuk és artikuláljuk a lábfejünket, a talpunkat, holott csak gondolati szinten kerültünk kapcsolatba a homokkal. Ez azt jelenti, hogy a gondolat egyfajta kontrollt képez a test felett, amit közvetítő képekkel tudunk befolyásolni egy önszuggesztiós folyamat során (Bagdy, 2013).

A vizualizáció technikájára épül az *imagináció*, melyet a sportpszichológia alapmódszerének tekint. Az *imagináció* során egy külső képet veszünk alapul és azt kíséreljük meg belsővé tenni (Bagdy, 2013). Ebben a folyamatban különböző modalitások vesznek részt: vizuális, akusztikus, olfaktórikus és kinesztetikus. Minél gazdagabb modalitású a létrehozott belső kép, annál hatékonyabb a technika.

Az agy fontos szerepet játszik a táncművész technikai felkészültségének fejlesztésében. Annak elképzelése, hogy gyorsabban mozgunk, vagy magasabbra emeljük a lábunkat, hozzátartozik az önfejlesztéshez, a táncos gondolkodásához, akárcsak az elsődleges izommunka megértése. A *funkcionális ekvivalencia hipotézis* szerint a mentális képzelet funkcionálisan egyenértékű a leképzett fizikai tárggyal vagy eseménnyel (Finke, 1979), ami az alapját képezi a mentális gyakorlásnak (Bernáth et al., 2018). Ezt támasztja alá Jacobson (1930) korai, *pszichoneuromuskuláris elmélete*, mely szerint a tényleges és elképzelt izommunka során az izomtevékenység EMG (=elektromiográfia) reakciómintái azonosak. Természetesen a képzelt izommunka aktivitása alacsonyabb, azonban ekkor is történik visszacsatolás az agynak. Így akár elképzelt, akár valóban létrejött mozgásról van szó, az idegrendszerben hasonló aktivitás történik (Vealey & Greenleaf, 2001).

Az *ALI modell* (Annett, 1996) (action-language-imagination, magyarul: mozgás-nyelv-imagináció) hasonlóan a kognitív működés területén motorikus és verbális csatornát különít el, melyek a mozgást és a beszédet kódolják. A két csatorna között pedig az imagináció teremti meg a kapcsolatot (Annett, 1996, vö. Hall, 2001). Ezen logika mentén a mentális képekkel kapcsolatos technikák hasznos segítséget nyújthatnak abban, hogy a táncos mélyebben, és több aspektusból megismerje a saját mozgását, ezáltal fokozza teljesítményét (Nordin & Cummin, 2007). Olyan, mint az elme szeme: egy mentális folyamat, ami hasonlít egy valós tapasztaláshoz, anélkül, hogy a valós tapasztalás a valóságban megtörténne (Smith, 1990).

### 3. A FRANKLIN MÓDSZER

A tanár, koreográfus a vizualizáció vagy az imagináció alkalmazásával a tanítványból reakciókat csalhat ki, vagy inspirálhatja bizonyos mozdulatok kivitelezésére, a megszerzett információk elmélyítésére és tudatosítására. Ha egy adott mozdulatot egy képzeletbeli képpel támogatunk, az sokrétűbbé teheti a mozdulatot. Eltérő teljesítménnyel fog megtörténni a kivitelezés a két instrukció során:

1. instrukció: „Sétálj lassan, óvatosan.”
2. instrukció: „Sétálj lassan, óvatosan és képzelj el közben, mintha tojáshejakon lépkednél.”

A vizualizáció gyakorlatilag a kreatív mozgás katalizátora, segít tágítani a mozgulatokhoz kapcsolódó érzeteket, értelmezéseket, emellett fejleszti és stimulálja a mozgásrepertoárt. Franklin a tánctanítás több területén alkalmazza a vizualizáció technikáját. Ilyen az egyensúly, a rugalmasság a helyes testtartás, a központ erősítése, a láb és a lábfej erősítése, a kar és a felsőtest erősítése, illetve a forgások és az ugrások.

Ezzel kapcsolatosan Franklin megalkotta a *mag vizualizáció* fogalmát, amivel olyan kezdőképekre utal, amit a tanárok a tanítványoknak adhatnak azzal a céllal, hogy ők is kifejleszthessék a saját, intuitív képrendszerüket a tréningek előrehaladtával. Ahhoz, hogy hatékonyan tudjanak dolgozni, egy magképre van szüksége a táncosnak. Jó példa erre a lábnyújtás gyakorlásánál alkalmazott kezdőkép

„Képzeld el a mozdulatot végző oldalon lévő medencerészt, mint egy hátrafelé forgó kereket, ami felemeli a lábakat. Ezután a combcsont felső fejét, ahogy a tokban pihen.” (Franklin, 2003, p. 96)

Egy tanár, akinek sok kép van a tarsolyában, könnyebben körül tudja írni az egyes mozdulatokat, így a kevesebb tapasztalattal rendelkező diákok várhatóan könnyebben megértik majd azokat. Mindenképp meg kell jegyezni, hogy minden ember egyedi, és mindenkinek változó képességek állnak rendelkezésére, hogy befogadjon és alkosson képzeleti képeket. A képkalkító folyamat azon is múlik, hogy az agy hogyan fogad be, értelmez és küld képeket. Ennek ellenére a legtöbb ember képes arra, hogy a látás, hallás, szaglás, tapintás és mozgás tapasztalásán keresztül valós és kitalált képeket idézzen elő, de természetesen ezen készségünk is fejleszthető (Short, Afremov & Overby, 2001). Ugyanezt a folyamatot Nordin és Cummin (2007) *rétégzésnek* nevezi: egy alapképből indulnak ki, melyet a mentális gyakorlás során egyéb tulajdonságokkal bővítenek (például érzelmek képhez rendelése).

Franklin megtapasztalta, hogy ezek a képek segítenek a korlátok felszabadításában és az érzetek területén az izmok meghosszabbításában. Néha azzal is segíti a vizualizációt, hogy megérinti a csípőízületet, amivel kihangsúlyozza a medence mozgásához kapcsolódó képet. Bizonyos esetekben a keresztcsontra helyezi a tenyerét, hogy megakadályozza a medence behúzását. Ha a táncos rendszeresíti, hogy a már említett kép segítségével emeli a nyújtott lábát, ezek a magképek elhalványulnak, és elkezd kialakulni a szubjektív asszociációk által formált saját, imaginatív rendszer (Franklin, 2004).

A vizualizáció megalapozza az imagináció folyamatát, melyben a belső képek kialakításánál többféle modalitás is megjelenik. Nem feltétlenül szorítkoznak pusztán képekre, hanem hallással, szaglással, ízérzékeléssel vagy izomézzel is összekapcsolhatók, így az imagináció kiváltó eszköze lehet a mozdulatsorok minőségi javításának (Bernáth et al., 2018). Hiszen egészen máshogyan fog mozogni az az egyén, aki a testét vízi húnárnak imaginálva mozog, mint az, aki azt vizualizálja, hogy a

vízben lebeg. Ebben az esetben nemcsak a hínár képét képzele magá elé, hanem a víz által mozgatott hínár taktilis és mozgásos elemeit is felhasználja az imagináció során.

Számos kutatás tett kísérletet arra, hogy meghatározza a vizualizáció mibenlétét (Nordin & Cummin, 2007; Bernáth et al., 2018). Franklin (1996) az érzékszervi vizualizációt hét alcsoportra osztja: vizuális, kinesztetikus, tapintási, propioceptív, szaglószervi, hallószervi és ízelelési alcsoportok. Ebből a felsorolásból is jól látszik, hogy amíg a sportpszichológiai szakirodalom megkülönbözteti a vizualizációs és imaginációs technikákat, addig a Franklin tulajdonképpen összemossa ezt a két egymásra épülő fogalmat. A szerzők jelen tanulmányban a Franklin technika esetében a vizualizáció és az imagináció technikáira összefoglaló néven a vizualizációs technikás és a mentális gyakorlás kifejezéseket javasolják. Franklin (2004) is arról számol be, hogy tanítás közben gyakran kéri a tanítványait, hogy írják körül, milyen tapasztalatokat élnek át egy adott kép használatakor. Ez a változás kiindulópontja az a pillanat, amikor a kép már tartalmazza magát a táncost is. Ezután Franklin együtt dolgozik a táncossal a kép fejlesztésén, ötleteket ad a mozdulat kezdeményezésére, megfogalmazására vagy egy újfajta anatómiai megfigyelésmódra. Időnként hozzájuk is ér, hogy a táncos megtapasztaljon egy másfajta érzékelést. Ezek után megint rákérdez, hogy milyen tapasztalatokon ment keresztül, így legtöbbször a táncos által használt kép a folyamat végére sokkal szubjektívebbé válik. A kialakult kép segít a táncosnak abban, hogy megerősítse az új, továbbfejlesztett mozgásmintát (Franklin, 2004).

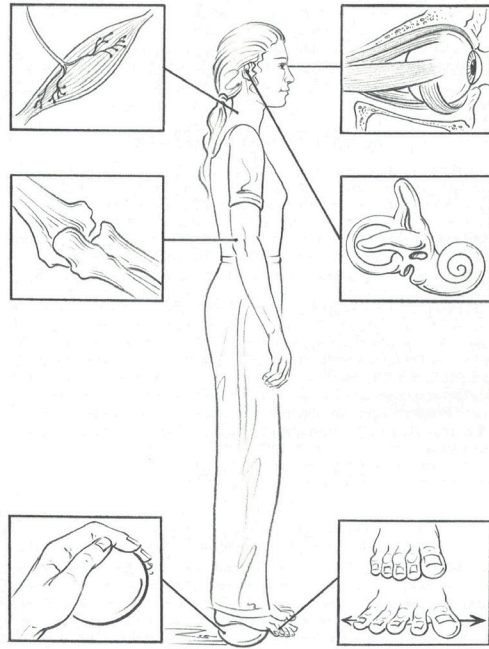
A táncos által végzett vizualizációs technikák abban segítenek, hogy kialakuljanak a legautentikusabb, saját belső képek. Idővel a táncos a saját trénerévé válhat, a képzeteleti kép alkotása pedig automatikusan megjelenik, amikor szükséges. Ez a képesség hatalmas előny egy profi táncosnál, akinél sokszor hosszú időszakok telnek el úgy, hogy nem kap külső segítséget a technikai fejlődéshez. Az intuitív képalkotás során a táncos tulajdonképpen párbeszédet folytat a saját testével. A testre fordított, fokozott figyelem segíti a művészeket az állandó testi adottságaik és a változó fizikai és érzelmi állapotuk alaposabb megélésében. Így megszületik egy intelligens támogató rendszer, ami számukra mozdulatok széles tárházát teszi elérhetővé. Ilyenkor már teljességében használhatjuk a test belső erőforrásait a tanulásunkhoz (Franklin, 2004).

A folytatásban a technika gyakorlati alkalmazását mutatjuk be, a teljesség igénye nélkül, az egység fejlesztésére alkalmazott jellegzetes vizualizációs technikákat, gyakorlati példával szemlélítve.

### 3.1. Egyensúly

Az egyensúly az egyik legfontosabb képessége egy táncosnak, mégis sokan küzdenek vele. Bizonyos elméletek (Franklin 2004) szerint az egyensúlyért felelős vestibuláris rendszer a nyolcadik érzékünk. Amikor a testtartásnak megvan a megfelelő központja, a csontok megfelelő viszonyban vannak egymással és az izmok összehangoltan működnek, akkor kevesebb izommunkára van szükség ahhoz, hogy egy adott pozíciót megtartsunk. Ellenben, ha nem megfelelő a tartás, a helyesen működő egyensúly nagyobb erőfeszítés a testnek. Ahhoz, hogy az egyensúlyt fejlesszük, meg kell figyelni, hogy mit csinálunk, miközben egyensúlyozunk. Például, ha attitűd-ben próbálunk egy *relevét* kivitelezni, és folyton elesünk, akkor valószínű, hogy a

testünket nem összehangolt egészként, hanem részekre bontva próbáljuk meg használni. Ahhoz, hogy telitalpról felmenjünk *demi-pointe*-ba vagy *pointe*-ba először egy *pliét* kell végezni a súlylábbal. Ha a jobb váll jobban bemozdul, mint a bal, a gerinc csavarodik, ennek következtében a test egyes részeiben feszültség fog kialakulni, hogy kompenzálja a lábokban az egyensúly hiányát. Ezáltal a *relevé* közben kialakult feszültség megnehezíti, hogy a testünk felfelé irányuló mozgását megérezzük. Az egyik oldalunk gyorsabban mozdul, mint a másik, amiért megint kompenzálni kell, hogy megtartsuk az egyensúlyt. A kompenzáció viszont nagyon összetett, és sokkal nehezebb, mint a teljes testtel dolgozni. Emellett, amikor kiesünk az egyensúlyból, máris elkezdünk aggódni azon, hogy vajon mit rontottunk el, így elindul a negatív gondolatok sorozata (Franklin, 2004).



1.ábra: Érzékszervi mechanizmusok, melyeket a test használ az egyensúly eléréséhez (Franklin, 2004, p. 31)

Ebből a leírásból is látszik, hogy Franklin kiemelt tényezőként értelmezi a megfigyelést és a saját testi reakcióink analizálását. Akár telitalpon, akár *relevé*ben vagyunk balans helyzetben: a medencefenekünk mértani középpontja a fejtetőpontunk alatt helyezkedik el. Ezért a *plié* kivitelezése alatt érdemes az előbb felvázolt kapcsolatot, azaz tengelyünket egy centiméterrel a súlyláb felett előre hozni, hogy a gravitációs erő segítse a fáradozásainkat és gátolja a kibillenést. Ez a folyamat legtöbbször tudattalan, amit tudatosítani kell, mivel Franklin módszerének alapszabálya, hogy ne az automatizmusokra és a berögződésekre hagyatkozzunk a gyakorlás során. Az analitikus gondolkodás már önmagában olyan fokú tudatosságot és koncentrációt kíván meg, ami nagyban elősegíti a berögződések szerinti

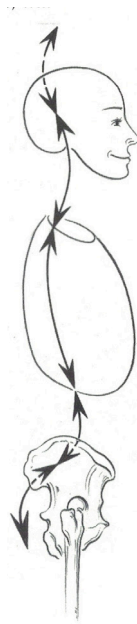


gyakorlás elhagyását. Ez azért is nagyon nehéz, mert, ha például szokásunkká válik, hogy nem megfelelő helyen tartjuk a fejünket, ahhoz a testészlelésünk is alkalmazkodik, így az idegrendszer nem fog folyamatos információt küldeni arról, hogy nem vagyunk egyensúlyi helyzetben. Amikor egy tanár kijavítja ezt a tartást, a helyes tartás elsőre kényelmetlennek tűnhet, mivel már megszoktuk a helytelent. Addig nem érzékeljük helyesnek a javított tartás, amíg nem kezdenek el illeszkedni hozzá az érzékszervek.

Meg kell említeni a folyamatban reflexeket, melyek egészen korai életszakasztól működő automatizmusok. A korrekciós reflexek a gravitáció által a fejet egy vonalba hozzák a gerinccel, vagy az egész testtel. Ezek a reflexek a központunk irányába orientálnak minket, aminek köszönhetően tudjuk, hogy éppen hol vagyunk a tengelyünkhöz képest, így hatékonyan tudunk reagálni a beérkező ingerekre. Ezeket a reflexeket az érzékszervek koordinálják a nyakizmokban, a belső fülben és a szemekben. A táncosok számára kifejezetten fontos, hogy edzésben tartsák a nyakban és a belső fülben található mechanizmusokat, így az egyensúllyal foglalkozó vizualizációs gyakorlatok többnyire ezekre irányulnak (Franklin, 2004).

A helyes, könnyed egyensúly megtartásához alkalmazott vizualizációk egyike a gerinc vonalára fókuszál. Itt is fontos az anatómiai ismeret és az erre alapuló vizualizációs képesség, hogy a táncos el tudja képzelni a csontrendszerét. A gerinc két S alakú szakaszra osztható, aminek a felső része a *thoracalis szakasz*, egy fordított S, a koponya aljától a felső gerincszakasz aljáig tart. A másik a *lumbális szakasz*, a keresztcsont és a farkcsont területeiből tevődik össze (2. ábra). Ennek az alakzatnak köszönhetően jön létre a gerinc rugalmassága és teherbíró képessége. Ahhoz, hogy érezzük a helyes tartásban a központunkat, a gerinc vonalainak ki kell egymást egyensúlyozniuk. Ha az egyik 'kanyar' túlzott, vagy nagyon lapos, a többi gerincszakasz is elszenvedti ennek következményeit. Az egyensúlyozás könnyeddé válik, amikor a gerinc S vonalai harmóniába kerülnek (Franklin, 2004).

1. Képzeld el a gerinc dupla S alakját. A nyaknál a gerinc finoman előre görbül, a felső háti gerinc pedig hátra, míg a lumbális szakasz előre, a keresztcsont hátra és a farkcsont előre felé kanyarodik.
2. Képzeld el, hogy ezek a gerincszakaszok egymás tetején állnak, egyensúlyban. Érezzük, ahogy megtalálják az optimális mélységüket és hosszukat.
3. Képzeld el, hogy a gerinc egy harmonikus hullám, és figyeljük meg a folyamatos le- és felfelé áramlást. A nyaki gerinc feletti részen az elképzelt gerincszakasz előre felé hajlik, akárcsak a farkcsont alatti részen elképzelt gerinc folytatás.
4. A *plié* közben, amikor behajlítjuk a térdünk képzeljük el, ahogy ezek a gerinc hajlások kicsit mélyülnek. Képzeld el a gerinc mozgását, a csontok hátán lévő büttyöket, ahogy felfelé szállnak. A *plié* felfelé mozduló szakaszában képzeljük el, ahogy a gerincszakaszok megnyúlnak. Támogassuk ezt a folyamatot azzal, hogy engedjük a gerincet felfelé növekedni. A gerinc vonalai folyamatosan dinamikus változásban vannak, így reagálnak a végtagok mozgására.
5. Figyeljük meg, hogy milyen érzés egy ilyen kiegyensúlyozott, dinamikus gerinccel dolgozni. (Franklin, 2004, p. 43)



2.ábra: A gerinc S vonalai (Franklin, 2004, p. 43)

Az itt bemutatott példából kiválóan látszik, hogy Franklin milyen módon alkalmazza a képzelőerőt, az anatómiai ismereteket és az analitikus gondolkodást egy mozdulat kivitelezése során. Ugyanakkor jóval szélesebb skálán mozog az eszköztára, sokszor használ segédeszközöket, például labdákat az egyensúlyozáshoz, vagy rugalmas gumikötelet (*thera band*) szinte minden gyakorlathoz. Ezekkel a segédeszközökkel stimulálja a megfelelő izomcsoportokat a labda esetében ez jól látszik a 1. ábrán is.

#### 4. ÖSSZEGZÉS

A vizualizációs technikák a kreatív mozgás katalizátorai és használható inspirációs eszközként a Hanrahan és Vergeer (2001) által megalkotott nyolc kategória alapján. A táncoktatásban a mentális képek alkalmazásával, akár metaforikusan is, az imagináció folyamataiba kalauzolunk: „Táncolj úgy, mint egy újságpapír a szélben!”. A vizualizáció eszközeit a térorienteációs készségek fejlesztésére hívhatjuk segítségül: „Táncolj egy képzeletbeli ikazoéderben!”. Technikai megoldásokat adhatunk át: „Jetezz úgy, mintha a talpaddal odébb söpörnél egy falevelet!”. Ezenkívül az instrukciók könnyebb megfogalmazásában is a segítségünkre lehet: „Nyújtózz úgy, mintha egy fán lévő almát szeretnél elérni!” A táncos inspirálható bizonyos mozdulatok alakítására, a mentális gyakorlatok segítségével. A mentális gyakorlás segítségével a ténylegesen kivitelezett mozgásos feladatok képzeleti képek alkalmazásával is fejleszthetőek, esztétikai értelemben korrigálhatók (Moran, Guillot, MacIntyre & Collet, 2012).



A Franklin módszer hatékony alkalmazásának előfeltétele a fantázia, a tudatosság és a kitartás, amelyek fejlesztését célszerű kisiskoláskortól (610 éves kor) elkezdni. A rétegezés segítségével, valamint a mentális gyakorlás tudatos alkalmazásával a Franklin módszer felnőttként is elsajátítható. A módszer kitartó és következetes alkalmazásával komoly eredményeket tudunk elérni a vizualizációs és a mozdulatok/mozgáskombinációk kivitelezése területén. A vizualizációs technikák segítségével nemcsak a mozgás kivitelezése fejlődhet, de a sérülés utáni regeneráció minősége is javulhat (Maddison et al., 2012). Vealey és Greenleaf (2001) eredményei szerint a mentális és a tényleges fizikai gyakorlás javította a teljesítményt és a tanulás folyamatát is, mivel a vizsgált sportolók összes érzékét bevonták a folyamatba.

Amennyiben gyakorolni kezdünk először ne a képi megjelenítés minőségével legyünk elfoglalva, hiszen az fejlődést fog mutatni, így megóvjuk magunkat a negatív gondolatok spiráljától, és nem vonja el a figyelmünket a feladatról. Ha van rá mód, már óvodáskorban (3–6 éves kor) érdemes elkezdni a gyakorlást, először is a kreatív gyermektánc segítségével, hiszen ahogy a mesehallgatás, úgy a kreatív gyermektáncban kapcsolódó feladatok is a belső képalkotási készséget fejlesztik. A kreatív gyermektánc a belső képalkotási készség fejlesztése közben megszünteti a test és az elme közötti dichotómiát, és folyamatosan fejleszti a gyermekek multimodalitását. Az így szerzett integrált tudás sokkal mélyebb, az átélt élmények lehorgonyozhatnak testi és lelki tapasztalatokként.

Összességében azt reméljük, hogy módszertani összefoglalásunk sikeresen népszerűsíti Eric Franklin vizualizációs módszerének táncpedagógiai gyakorlatban való alkalmazását. A Franklin módszer különösen hasznos lehet azoknak a pedagógusoknak, akik szeretnék a diákok kreatív képességeit maximálisan kiaknázni.

## Irodalomjegyzék

- Annett, J. (1996). On knowing how to do things: a theory of motor imagery. *Cognitive Brain Research*, 3(2), 65-69. [https://doi.org/10.1016/0926-6410\(95\)00030-5](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00030-5)
- Bagdy, E. (2013). *Pszichofitness. Kacagás-kocogás-lazítás*. L'Harmattan Kft.
- Bernáth, L., Krisztián, Á., & Séra, L. (2018). Mentális gyakorlás – téri képességek. In Bolvári-Takács, G., Németh, A., & Perger, G. (Eds.) *Táncművészet és Intellektualitás*. Magyar Táncművészeti Egyetem.
- Bower, G. H. (1972). Mental imagery and associative learning. In Gregg, L. (Ed.) *Cognition in learning and memory* (pp. 51-88). John Wiley and Sons.
- Finke, R. A. (1979). The functional equivalence of mental images and error of movement. *Cognitive Psychology*, 11(2), 235–264. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(79\)90011-2](https://doi.org/10.1016/0010-0285(79)90011-2)
- Franklin, E. (1996). *Dynamic Alignment Through Imagery*. Human Kinetics.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance. Training for peak performance in all dance forms*. Human Kinetics.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & C. Janelle M. (Eds.) *Handbook of research on sport psychology* (pp. 529–549). Wiley.

- Hanharan, C., & Vergeer, I. (2001). Multiple uses of mental imagery by professional modern dancers. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(3), 231-255. <https://doi.org/10.2190/RLBE-XQK9-C65F-X05B>
- Jacobson, E. (1930). Electrical measurement of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Physiology*, 94(1), 24–34. <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1930.94.1.22>
- Maddison, R., Prapavessis, H., Clatworthy, M., Hall, C., Foley, L., Harper, T., Cupal, D., & Brewer, B. (2012). Guided imagery to improve functional outcomes post-anterior cruciate ligament repair: randomized-controlled pilot trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(6), 816-821. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01325.x>
- Moran, A., Guillot, A., MacIntyre, T., & Collet, C. (2012). Re-imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology. *British Journal of Psychology*, 103(2), 224-247. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02068.x>
- Nordin, S. M., & Cummin J. (2007). Where, when, and how: A quantitative account of dance imagery. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 390-395. <https://doi.org/10.5641/193250307X13082505158381>
- Short, S., Afremov, J., & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 72(2), 19-23. <https://doi.org/10.1080/07303084.2001.10605829>
- Smith, K. L. (1990). Dance and Imagery – The link between movement and imagination. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61(2), 17. <https://doi.org/10.1080/07303084.1990.10606434>
- Suinn, R. M. (1986). *Seven Steps to Peak Performance*. Hans Huber. van der Kolk, B. (2020). A test mindent számon tart – Az agy az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban. Ursus Libris Könyvkiadó.
- Vealey, R. S., & Greenleaf C. A. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In Williams, J. M. (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 247-282). Mayfield Publishing Company.