TÁNC ÉS NEVELÉS

DANCE AND EDUCATION

A MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM
FOLYÓIRATA

JOURNAL OF
THE HUNGARIAN DANCE UNIVERSITY

2026 • 7. évfolyam • 2. szám
Vol. 7. • Issue 2. • 2026

Magyar
Táncművészeti
Egyetem

Tánc és Nevelés
A Magyar Táncművészeti Egyetem folyóirata

Dance and Education
Journal of the Hungarian Dance University

A **Tánc és Nevelés** tanulmányokat közöl a tánc- és a társadalomtudományok interdiszciplináris területeiről - különös tekintettel a tánc neveléstudományi és pszichológiai szempontú megközelítéseire. A diamant open access folyóirat dupla vak lektorálást működtet, és évente kétszer jelenik meg online és nyomtatott formátumban angol és magyar nyelven egyaránt.
Dance and Education publishes studies on the interdisciplinary fields of dance and social sciences - with particular emphasis on dance education and psychological approaches. The diamant open access journal uses double blind review. It is published twice a year in both online and print format and in both English and Hungarian.

Főszerkesztő / Editor in Chief:
Dr. habil. Lanszki, Anita PhD

Szerkesztőbizottság / Editorial Board:
Dr. Vera Amorim PhD
Dr. Asztalos Réka PhD
Dr. Balogh Brigitta PhD
Prof. Dr. Bolvári-Takács Gábor PhD
Dr. Gara Márk PhD
Dr. Sándor Ildikó PhD
Prof. Dr. Svebor Sečak PhD
Dr. Tongori Ágota PhD

Tanácsadó testület / Advisory Board:
Prof. Dr. Bárdos, Jenő DSc
Prof. Dr. Csépe, Valéria DSc, az MTA rendes tagja
Prof. Dr. Hamar, Pál DSc
Prof. Dr. Németh, András DSc
Prof. Dr. Pusztai, Gabriella DSc
Prof. Dr. Johanna Hopfner DSc, Karl-Franzens-Universität, Graz
Dr. habil. Tomáš Kasper PhD, Technická Univerzita v Liberci
Prof. Dr. Christine Mayer DSc, Universität Hamburg
Prof. Dr. Simonetta Polenghi DSc, Univ. Cattolica del Sacro Cuore, Milano
Prof. Dr. Ehrenhard Skiera DSc, Europa-Universität Flensburg

Nyomdai előkészítés / DTP: Kánvási Krisztián

Olvasószerkesztő / Proof Reader: Toptsi Eftim, Jamil

A szerkesztőség címe / Editorial contacts:
Magyar Táncművészeti Egyetem Pedagógia és Pszichológia Tanszék
H-1145 Budapest, Columbus u. 87–89.
D épület 225., telefon: +36 1 273 3453
E-mail: journal@mte.eu

ISSN 2732-1002 (nyomtatott)
ISSN 2732-1703 (online)
DOI https://doi.org/10.46819/TN

Web: https://ojs3.mtak.hu/index.php/tanc_es_neveles

A folyóiratot kiadja / Publisher:
Magyar Táncművészeti Egyetem
H-1145 Budapest, Columbus u. 87–89.

A kiadásért a Magyar Táncművészeti Egyetem rektora felel.

Tánc és Nevelés / Dance and Education
7. évfolyam 2. szám 2026 / Volume 7. Issue 2. 2026
https://doi.org/10.46819/TN.7.2

Tanulmányok / Papers

Branstetter Gabriella:
Terápiás kutya a művészeti felsőoktatásban.
Egy intézményi gyakorlat bemutatása és
a hallgatói tapasztalatok felmérése ..... 3–18.
Gabriella Branstetter:
The therapy dog in arts higher education:
An institutional practice and a survey of student experiences ..... 19–35.
Farkas Liliána, Pásztor Attila, Pásztor-Kovács Anita:
Szülői motivációk, áldozatvállalás és észlelt fejlődési hatások
a gyermek társastánc tevékenységével összefüggésben ..... 37–50.
Liliána Farkas, Attila Pásztor, Anita Pásztor-Kovács:
Parental motivations, sacrifices, and perceived developmental
effects associated with children's ballroom dance participation ..... 51–64.
Kovács Nóra:
A fizikai jóllét mint a test átalakulásának élménye
a hosszú távon tangózók körében Budapesten ..... 65–83.
Nóra Kovács:
Physical well-being as the experience of bodily
transformation among long-term tango dancers in Budapest ..... 85–104.

Reflexiók / Reflections

Lőrincz-Oláh Nóra:
Szentpál Mária kéziratos hagyatékának digitalizálása ..... 105–112.
Nóra Lőrincz-Oláh:
Digitization of Mária Szentpál's manuscript legacy ..... 113–120.
Nyisztorné Mikuli Dorka:
A szomatika alkalmazása a néptáncoktatásban ..... 121–127.
Dorka Nyisztorné Mikuli:
The application of somatics in folk dance instruction ..... 129–135.

Branstetter, G. (2026). Terápiás kutya a művészeti felsőoktatásban. Egy intézményi gyakorlat bemutatása és a hallgatói tapasztalatok felmérése. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7*(2), 3–18. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.3-18

TERÁPIÁS KUTYA A MŰVÉSZETI FELSŐOKTATÁSBAN

EGY INTÉZMÉNYI GYAKORLAT BEMUTATÁSA ÉS A HALLGATÓI TAPASZTALATOK FELMÉRÉSE

Branstetter Gabriella
MD, aneszteziológus–intenzív terápiás szakorvos, sportorvos, családorvos, táncos és próbavezető (klasszikus balett), mozgásbiológia oktató, habilitációs kutya kiképzője, Tükör Módszer oktató, Magyar Táncművészeti Egyetem

Absztrakt

A táncművészeti felsőoktatás, és különösen a klasszikus balett, a folyamatos teljesítménykényszer és testi-érzelmi igénybevétel miatt az egyik legterheltebb pedagógiai környezet. Jelen tanulmány egy intézményi gyakorlatot mutat be, amelynek keretében egy terápiás kutya rendszeresen jelen van a Magyar Táncművészeti Egyetem mozgásbiológia (anatómia-élettan) óráin. A gyakorlat hallgatói megítélését kvantitatív, kérdőíves felméréssel vizsgáltuk. A vizsgálat vállaltan pilot jellegű: egycsoportos, kontroll nélküli, egyszeri, visszatekintő önbevallás, amely a megítélés irányát és erősségét rögzíti, nem a beavatkozás okozati hatását. A kérdőívet a terápiás kutyával tanított hallgatók töltötték ki (83 érvényes válasz, 86,5%-os válaszadási arány). A Likert-itemeket a skála semleges középértékéhez viszonyítva egymintás próbákkal és hatásmérettel, a kategorikus válaszokat arányokkal és konfidenciaintervallummal, az itemek együttjárását Spearman-féle rangkorrelációval elemeztük. A hallgatók megítélése minden dimenzióban egyértelműen pozitív volt: a legkedvezőbb a hangulat, a csoportlégkör és az órai jelenléti hajlandóság terén, míg a tananyag közvetlen elsajátítása semleges maradt. A hallgatók túlnyomó többsége utólag is jónak tartotta a kutya jelenlétét, allergiás vagy kényelmetlenségi panaszt senki sem jelzett. Ez az első nemzetközileg dokumentált eset ilyen gyakorlatra a művészeti felsőoktatásban.

Kulcsszavak: állatasszisztált oktatás (AAE), terápiás kutya, stresszkezelés, táncos felsőoktatás, kérdőíves felmérés, pilot vizsgálat, mozgásbiológia

1. BEVEZETÉS

A táncpedagógia különleges helyet foglal el a művészeti nevelés rendszerében. A táncos képzés, és különösen a klasszikus balett, rendkívüli testi és lelki követelményeket támaszt. A hallgatók nap mint nap szembesülnek a fizikai határaikkal és a teljesítménykényszerrel, miközben a tükör előtt végzett, folyamatosan értékelt

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2026. június 30-án érkezett szerkesztőségünkbe.

munka jelentős pszichológiai terhet ró rájuk. Ez a közeg fokozottan ki van téve a krónikus stressznek, az önértékelési zavaroknak és a kiégésnek (Buckroyd, 2000; Hamilton, 1997).

Jelen tanulmány szerzője orvosi, valamint táncos és próbavezetői képzettséggel egyaránt rendelkezik. Ez a kettős, orvosi és pedagógiai nézőpont sajátos megfigyelői helyzetet ad: a szerző egyszerre tudja értelmezni a táncos közeg fiziológiai és pszichológiai terhelését, és orvosi képzettséggel dokumentálni egy gyakorlat mechanizmusait. A Magyar Táncművészeti Egyetemen (MTE) két kutya jelenléte alapozta meg ezt a gyakorlatot. Egy személyi segítőkutya 2022 januárjától van jelen az érintett oktatói munkában. A terápiás munkára szánt Lego 2023 májusától kölyökkutyaként látogatta a Mozgásbiológia órákat, majd 2023 szeptemberétől tanuló, majd 2025 tavaszától hivatásos terápiás kutyaként vesz részt rendszeresen az oktatási folyamatban (képzését és vizsgáztatását a segítő kutyák kiképzéséről szóló 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet előírásai szerint, akkreditált segítőkutya-kiképző egyesület végezte). A jelen kvantitatív felmérés kizárólag a Legóval tanított hallgatói kohorszra vonatkozik.

Eddigi ismereteink szerint nem született még olyan dokumentált beszámoló, amely terápiás kutya rendszeres intézményi jelenlétét rögzítené a felsőfokú művészeti képzésben. Az állatasszisztált oktatás (AAE) szakirodalma szinte kizárólag az általános és a speciális általános iskolai kontextusra koncentrál, amit Morgan (2024) legfrissebb szisztematikus áttekintése is megerősít; a felsőfokú, és különösen a művészeti felsőoktatás teljes fehér folt ezen a területen. A tanulmány célja kettős. Egyrészt tudományos keretbe helyezi az állatasszisztált beavatkozások mechanizmusait és táncpedagógiai szerepüket, másrészt első alkalommal vizsgálja kvantitatív kérdőíves adatokkal a kutya jelenlétének hallgatói megítélését.

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. Az AAA, AAT és AAE megkülönböztetése

Az állatasszisztált beavatkozások három fő irányzatát különböztetjük meg (Fine, 2010). Az állatasszisztált aktivitás (animal-assisted activity, AAA) elsődleges célja az életminőség javítása és a pozitív élmény nyújtása; az állatasszisztált terápia (animal-assisted therapy, AAT) meghatározott, dokumentált fejlesztési célokhoz kötött és szakember bevonását igényli; az állatasszisztált oktatás (animal-assisted education, AAE) a pedagógiai kontextushoz kapcsolódik, ahol a kutya motivációs eszközként van jelen az oktatási folyamatban (Fine, 2010; Levinson, 1969). Az MTE-n Lego jelenléte mindhárom szintet érinti: stresszoldó hatása az AAA, egyes célzott interakciói az AAT, az oktatási folyamatba való integráltsága pedig az AAE szemléletét tükrözi. A hazai szakirodalomban Mittly (2025) is hangsúlyozza, hogy a gyakorlatban gyakran elmosódik az AAA és az AAT közötti határ, ami megnehezíti az eredmények értelmezését; ezért a beavatkozás típusának pontos megnevezése elengedhetetlen.

2.2. Történeti háttér

A tudatos állatasszisztált beavatkozások történetét Boris Levinson nevéhez kötjük, aki az 1960-as években elsőként dokumentálta, hogy kutyája jelenléte korábban

kommunikációképtelen gyermekeknél spontán kapcsolatfelvételt indított el (Levinson, 1969). Azóta randomizált kontrollált vizsgálatok igazolják az AAT hatékonyságát szorongás, depresszió, krónikus fájdalom és szociális izoláció esetén (Kamioka et al., 2014). Az oktatási alkalmazások terén Morgan (2024) szisztematikus áttekintése, amely 2000 és 2023 között 534 résztvevőt lefedő 8 minőségi tanulmányt értékelt, megerősíti, hogy a terápiás kutya jelenléte kedvezően hat a szociális készségekre és az általános oktatási élményre. Ugyanez az áttekintés világosan jelzi a felsőoktatási, és kiváltképp a művészeti kontextus teljes hiányát.

2.3. Neurobiológiai mechanizmusok

A terápiás hatás nem szubjektív benyomás, hanem mérhető élettani folyamatokon alapul. A kutya és az ember közötti kölcsönös szemkontaktus és érintés mindkét félben oxitocin-felszabadulást vált ki (Nagasawa et al., 2015). Az oxitocin csökkenti a félelmet és növeli a bizalmat, ezzel pedig elősegíti a szociális kapcsolódást (Beetz et al., 2012; Odendaal & Meintjes, 2003). A kutya jelenléte emellett mérhetően csökkenti a kortizolszintet, lassítja a szívverést, és a vérnyomást is normalizálja (Allen et al., 2002). Meixner és Kotrschal (2022) 18 kontrollált tanulmányt feldolgozó áttekintése igazolta, hogy a kutyával való fizikai kontaktus fordítottan arányos a szaliváris kortizolszinttel, és hogy ez a hatás a pedagógusokra is kiterjed (Hutter, 2015).

Gee és munkatársai (2025) randomizált kontrollált vizsgálata, amelyben a kontrollcsoportot ugyanaz a kutyavezető kereste fel, csak kutya nélkül (úgynevezett handler-only kontroll), kimutatta, hogy a kutya jelenléte önmagában, az emberi jelenléten túl is hozzáadott értéket nyújt. Ehhez fontos megszorítás, hogy a vizsgálatot kórházi idős betegeken végezték, ezért az eredmény a táncpedagógiai, fiatal felnőtt kontextusra csak óvatosan vetíthető ki. A krónikus stressz általában izomtónus-növekedést, a légzésmintázat megváltozását és a koordináció romlását okozza (Hamilton, 1997; McEwen, 2008), és mindhárom közvetlenül ronthatja a táncos teljesítményét.

2.4. A táncpedagógiai kontextus sajátosságai

A klasszikus balett-képzés az egyik legintenzívebb teljesítménykörnyezet a felsőoktatásban. Buckroyd (2000) kimutatta, hogy a balett-hallgatók körében szignifikánsan magasabb a szorongásos és depressziós tünetek prevalenciája az általános felsőoktatási populációhoz képest. A próbafolyamatok erős csoportdinamikai feszültségeket generálnak; Sherif (1961) realisztikus konfliktuselmélete szerint a csoportközi feszültségek szupraordinált célokkal oldhatók. Tapasztalataink szerint Lego jelenléte természetes szupraordinált célként működik: a kutya körül megerősödik a hallgatók csoportidentitása, és háttérbe szorul a versengő dinamika. Az ítéletmentes jelenlét biztonságos kötési teret teremt (Bowlby, 1969), a pozitív érzelmek pedig Fredrickson (2001) *broaden-and-build* elmélete szerint tágítják a figyelmi fókuszt és erőforrásokat építenek. Ezt a kohéziós szerepet klinikai környezetben Mittly (2025) randomizált, kontrollált vizsgálata is alátámasztja: a terápiás kutya szociális katalizátorként működött, a foglalkozásokon kialakult csoportkohézió pedig tartósnak bizonyult.

3. MÓDSZER

3.1. A kutatás kontextusa és a kutyák idővonala

Egy személyi segítőkutya 2022 januárjától van jelen a szerző MTE-n folytatott oktatói munkájában. Lego 2023 májusától kölyökkutyaként látogatta az órákat, majd 2023 szeptemberétől tanuló terápiás kutyaként vett részt rendszeresen a mozgásbiológia (anatómia-élettan) órákon. A jelen kérdőíves felmérés és minden kvantitatív adat kizárólag a Legóval tanított hallgatókra vonatkozik. A vizsgált időszakban Lego mintegy 230 mozgásbiológia-tanórán volt jelen. Ez gazdag megfigyeléses (kvalitatív) bázist ad, azonban hangsúlyozzuk, hogy a 230 tanóra nem része a kvantitatív adathalmaznak: az alábbi kérdőíves felmérés egyszeri, visszatekintő mérés, így a vizsgálat ebben az értelemben nem longitudinális.

3.1.1. A tantárgy és az oktatási keret

A kutya jelenléte a mozgásbiológia (más néven alkalmazott egészségtan; a tananyag jellege szerint anatómia-élettan) tantárgy óráihoz kötődik. A tárgyat a szerző tanítja az elsőéves hallgatóknak, nappali tagozaton heti két, levelező tagozaton heti egy tanórában. A tárgy 2 kredites, számonkérési formája kollokvium. Lego ezeken az órákon van jelen. A kurzus résztvevői a *táncos és próbavezető* alapszak (BA) elsőéves hallgatói, akik négy szakirány valamelyikén tanulnak: divattánc, színházi tánc, klasszikus balett és moderntánc. A felmért sokaság szakirány szerint tehát heterogén, közös bennük azonban a hivatásos táncosképzés magas testi és pszichés terhelése.

A mozgásbiológia (anatómia-élettan) a táncosképzés egyik alapozó tárgya, ezért indokolt a BA-képzés első évében. A táncos a saját testével mint elsődleges munkaeszközzel dolgozik, így a mozgást létrehozó anatómiai képletek, valamint a keringés, a légzés, a táplálkozás és az edzésélettan alapvető folyamatainak ismerete a tudatos, biztonságos és fenntartható mozgásművelés előfeltétele. Az itt megszerzett tudás a sérülésmegelőzés és a terhelhetőség megértésének alapja, és szakiránytól függetlenül minden további gyakorlati és elméleti tárgy megalapozását szolgálja. Az alapozó jelleg miatt célszerű a képzés legelején elsajátítani, hogy a hallgató a további évek egyre növekvő fizikai terhelését már megfelelő testtudati és élettani ismeretekre építve viselje.

A tantárgynak két fő célja van. Az egyik, hogy a hallgató a kurzus végére el tudja mondani, az alapvető mozdulatok közben mely anatómiai képletek dolgoznak az adott mozdulat kivitelezéséért, és ennek alapján fel tudja ismerni a mozgás közben keletkező sérüléseket. A másik, hogy a hallgató megismerje az emberi test alapvető élettani folyamatait, elsősorban a keringést, a légzést, a táplálkozást és az edzésélettan alapjait. A kurzus teljesítésekor a hallgató az alapvető mozdulatokhoz hozzá tudja rendelni a bennük részt vevő fő anatómiai képleteket, felismeri a mozgás közben kialakuló jellemző sérüléseket, valamint ismeri és értelmezi a keringés, a légzés, a táplálkozás és az edzésélettan alapvető folyamatait. Az órák jórészt elméletiek, néhol gyakorlati elemekkel. Az élettani témák feldolgozása főként előadás formájában történik. Az anatómiai részben számos konkrét mozdulat közös elemzésére kerül sor, és tisztázódik, mely izmok és ízületek dolgoznak az egyes mozdulatok kivitelezésében. A kutya az órák teljes ideje alatt jelen van, a terem természetes részeként.

3.1.2. Az intervenció jellege (a kutyás jelenlét leírása)

Az intervenció lényege a terápiás kutya nem direktív, szabad jelenléte a mozgásbiológia (anatómia-élettan) órák teljes ívében, nem pedig előre rögzített, manualizált gyakorlatsor. A kutya soha nem volt interakcióra vagy teljesítményre kényszerítve: a hallgató és a kutya közötti kontaktust minden esetben a kölcsönös önkéntesség vezérelte, a kutyavezető (egyben az oktató) folyamatos felügyelete mellett. Ez a nem manualizált jelleg korlátozza a pontos reprodukálhatóságot; ennek ellensúlyozására az alábbiakban a tipikus óramenet szerint, három szakaszra bontva, részletesen írjuk le a jelenlét formáit.

A hallgatók érkezésekor a kutya szabad kontaktusra volt elérhető: megsimogathatták, üdvözölhették, mielőtt a helyükre ültek. Az interakció formáját a hallgatók maguk választották meg: egyesek a földre leülve ölelték a kutyát, mások a kutya saját jutalomfalatjával etették, trükköket kértek tőle, vagy a játékát dobálták neki. Mivel a kutyavezető jellemzően korábban érkezik, és a hallgatók is fokozatosan gyülekeznek, erre a kötetlen ráhangolódásra óránként mintegy 10-15 perc jutott. Ez a néhány perces interakció oldja a megérkezéssel járó feszültséget, és a csoportlégkört már az óra kezdete előtt pozitív irányba hangolja.

A frontális, elméleti magyarázat alatt a kutya nyugodtan, a terem egy meghatározott pontján tartózkodott, csendes, kiszámítható jelenléttel. Megfigyelhető volt, hogy a kutya spontán módon ahhoz a hallgatóhoz húzódott, akinek nehezebb napja volt: melléköltözött, és a fejét az ölébe hajtva percekig ott maradt. A megterhelőbb vagy fokozott figyelmet igénylő gyakorlati mozzanatoknál célzott jelenlét érvényesült: a kutya a hallgatók közelében maradt és megsimogatható volt, ami a feszültebb feladatok közben is folyamatos önszabályozási (önnyugtató) lehetőséget kínált. A konkrét tevékenységek között szerepeltek a tapintásos anatómiai gyakorlatok, a páros feladatok, a csoportmunka és a mozgásos demonstrációk; ezek során a kutya szabadon vándorolt a csoportok között.

A fokozottan stresszkeltő helyzetekben, így a számonkérés, a felelés vagy az értékelés előtt és alatt a kutya jelenléte célzottan stresszoldó szerepet kapott: a hallgatók a megmérettetés előtt vagy után kontaktusba léphettek vele, magukhoz hívhatták, akár ölbe is vehették. A kutyavezető a hallgatókat figyelve, finom mutatással egy-egy hallgatóhoz irányította a kutyát interakcióra. Az óra zárásakor az ismételt szabad interakció pozitív érzelmi lezárást adott a foglalkozásnak.

A teljes folyamatban a kutyavezető felügyelte az interakciókat, szabályozta azok intenzitását, és biztosította a kutya pihenőidejét és visszavonulási lehetőségét, így a jelenlét egyszerre szolgálta a hallgatók és az állat jóllétét, összhangban az állatjóllét öt tartományának modelljével, amely az ember és az állat közötti interakciót is a jóllét értékelésének részévé teszi (Mellor et al., 2020). A kutya a jogszabályi előírásoknak (27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet) megfelelő orvosi dokumentációval, érvényes oltásokkal, valamint rendszeres külső és belső parazitamentesítéssel rendelkezett, és rendszeresen fürdették. A hallgatók kizárólag a kutya saját jutalomfalatját adhatták neki, friss vizet biztosítottak számára, a kutya pedig az óra meghatározott szakaszaiban visszavonulhatott és pihenhetett.

3.2. Sokaság és adatgyűjtés

A felmérés célsokasága pontosan az a 96 hallgató volt, akiket a szerző a vizsgált időszakban Legóval tanított; a kérdőívet mindannyiuknak kiküldtük. Összesen 83 érvényes válasz érkezett, ami a teljes sokaság 86,5%-a (a 83 fő tehát nem egy nagyobb populációból vett minta, hanem a célsokaság döntő többsége). A válaszadók mindannyian a táncos és próbavezető alapszak elsőéves hallgatói, azaz 19 és 23 év közötti fiatal felnőttek voltak (az életkori tartomány a tanított évfolyamokból ismert); nemre és egyéni életkorra vonatkozó háttérváltozót a kérdőív az anonimitás védelme érdekében nem gyűjtött, mivel a férfi hallgatók alacsony száma miatt a nem megadása azonosíthatóvá tette volna az ő válaszaikat. Ez a magas válaszadási arány kérdőíves felméréshez kiemelkedő, és csökkenti a nemválaszolásból eredő torzítás kockázatát. A kitöltés anonim és önkéntes volt, a tanév végén történt.

3.3. Mérőeszköz

A kérdőívet a jelen vizsgálathoz, saját fejlesztésben állítottuk össze, mivel a szerzők ismerete szerint nem áll rendelkezésre validált, kifejezetten a felsőoktatási AAE-kontextusra szabott mérőeszköz. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt; azonosításra alkalmas személyes adatot nem gyűjtöttünk. A kérdőív nem kért nevet vagy Neptun-kódot, és a kitöltő rendszer nem naplózott azonosításra alkalmas adatot (pl. IP-címet vagy e-mail-címet). A hallgatók a kitöltés előtt tájékoztatást kaptak a felmérés céljáról, és a kitöltéssel adták tájékozott beleegyezésüket. A felmérés a rutin oktatási tevékenység anonim, visszatekintő hallgatói értékelése volt, amely semmilyen beavatkozással nem járt; emiatt formális kutatásetikai bizottsági engedélyt nem igényelt. Az adatkezelés a hatályos adatvédelmi szabályozás (GDPR) elveinek megfelelően, kizárólag anonimizált, aggregált formában történt.

Az item-dimenziókat a 2. fejezetben bemutatott elméleti keret (a neurobiológiai stresszoldó mechanizmusok, valamint a csoportdinamikai és kötődéselméleti szempontok) alapján alakítottuk ki. Az online kérdőív 16 érdemi kérdést tartalmazott. Kilenc item ötfokú Likert-skálán kérte a kutya jelenlétének észlelt megítélését (1 = egyáltalán nem / negatív, 5 = nagymértékben / pozitív). A kilenc Likert-item a következő dimenziókat fedte le: a kutyák jelenlétének kedvelése; a kutyák az órák szerves részévé válása; a hangulat; a napi stressz oldása; a tantárgy iránti motiváció; az évfolyamtársi kapcsolatok; a csoportlégkör oldottsága; az órai jelenléti hajlandóság; valamint a tananyag elsajátítása. További hét item kategorikus választ kért, például a kezdeti és az év végi attitűdöt, a figyelemre gyakorolt megítélt hatást, az oktató megélését, a zavaró helyzeteket, az allergiás panaszokat és az összértékelést. A kilenc Likert-itemre együttesen számított belső megbízhatóság kiváló (Cronbach-féle $\alpha = 0{,}85$).

3.4. Statisztikai elemzés

A Likert-itemek átlagát a skála semleges középértékéhez (3) viszonyítottuk, és a középponttól való standardizált eltérést közöljük (a standardizált átlageltérés képlete szerint, 95%-os konfidenciaintervallummal). A középértéktől való eltérést

egymintás t-próbával és Wilcoxon-féle előjeles rangpróbával teszteltük. A két próba minden itemnél azonos következtetést adott, ezért az 1. táblázatban a nemparaméteres Wilcoxon-p értéket közöljük. Ez a standardizált eltérés az egymintás Cohen-féle d hatásméretnek felel meg: azt fejezi ki, hány szórásegységnyire van az átlag a skála közepétől. Mivel a vizsgálat egycsoportos és kontroll nélküli, ez az érték a megítélés erősségét, nem pedig a beavatkozás okozati hatásának nagyságát jellemzi. A Wilcoxon-próbához emellett az $r = Z/\sqrt{N}$ hatásméretet is közöljük, amelyet Cohen konvenciója szerint értelmezünk (0,1 kicsi, 0,3 közepes, 0,5 nagy hatás). A magas értékeket a plafonhatás felfelé tolja, ezért abszolút nagyságukat óvatosan kell értelmezni.

A kategorikus itemeknél arányokat és Wilson-féle 95%-os konfidenciaintervallumot, az itemek közötti összefüggéseknél Spearman-féle rangkorrelációt számítottunk; a ρ együttható egyben hatásméret is, amelyet Cohen konvenciója szerint értelmezünk (0,1 kicsi, 0,3 közepes, 0,5 nagy hatás). A tanév eleji és végi attitűdöt kizárólag leíró módon, gyakoriságokkal közöljük.

3.5. A visszatekintő attitűdváltozás kezelése

A kérdőív egyik kérdése a kutyák iránti kezdeti érzést mérte, egy másik, visszatekintő kérdés pedig azt, hogy ez az érzés a tanév végére hogyan változott (pozitív irányba vagy nem változott). Ez nem két független mérési időpont, hanem egyetlen, retrospektív önbevallás a kezdeti állapotról és az észlelt változásról. Ezért az attitűdváltozást kizárólag leíró gyakoriságként közöljük, és tudatosan nem alkalmazunk rá páros szignifikanciatesztet vagy páros hatásméretet, mivel azok az adat felépítéséből adódóan körkörösek lennének.

4. EREDMÉNYEK

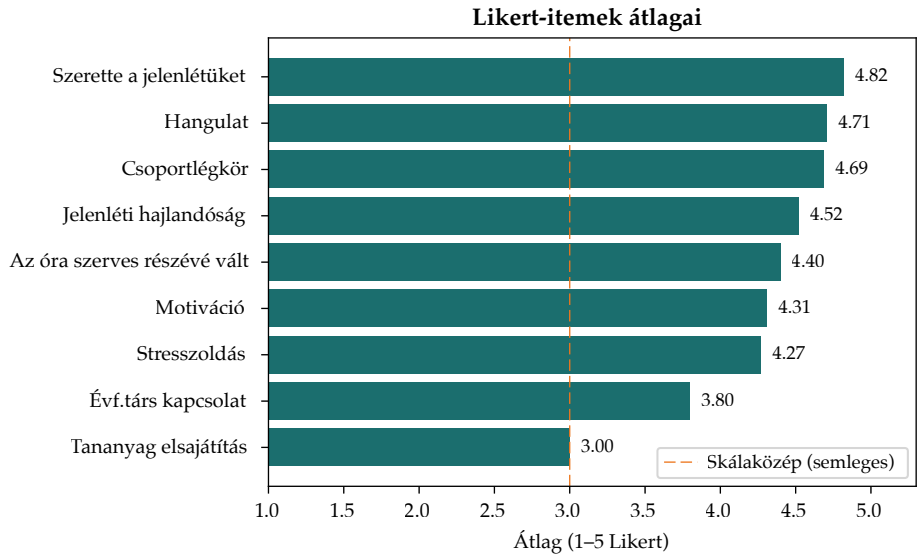
4.1. A kutya tanórai jelenlétének hallgatói megítélése

A kutya jelenlétének megítélése minden Likert-dimenzióban a semleges középérték fölött volt (*1. táblázat*). A skálaközéptől legtávolabb a kutyák kedvelése, a hangulat, a csoportlégkör és az órai jelenléti hajlandóság itemek átlaga esett; ezeknél plafonhatás is megfigyelhető, mivel a válaszok döntő többsége a maximális 5-ös érték volt. Egyetlen kivétel a tananyag közvetlen elsajátítása, ahol az átlag pontosan a skálaközépen volt (a standardizált eltérés 0,00, a 95%-os intervallum a nullát tartalmazza).

1. táblázat: A Likert-itemek leíró statisztikája, a skálaközéptől (3) való standardizált eltérése és a Wilcoxon-próba hatásmérete ($N = 83$)

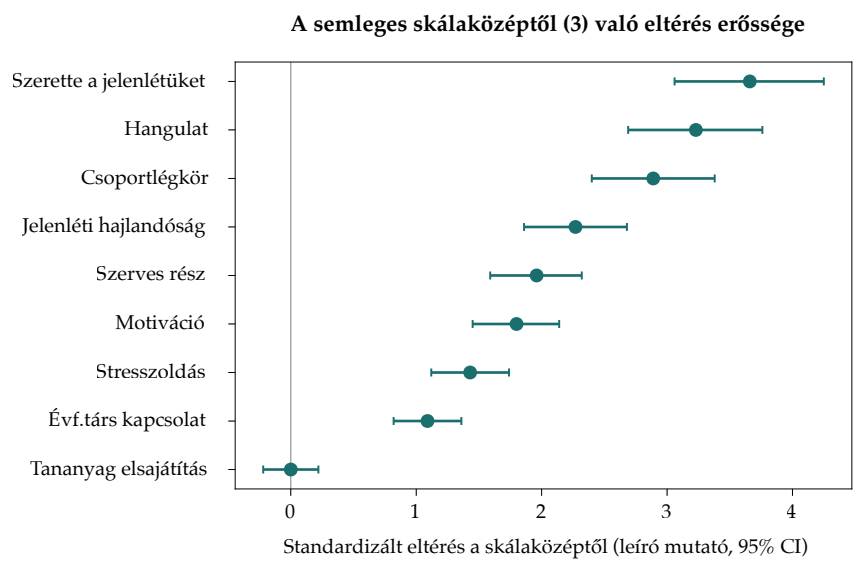
Kérdés (item)	**Átlag**	**Szórás**	**Med.**	**Std. eltérés**	**95% CI**	***p* (Wilcoxon)**	***r***
Szerette a jelenlétüket	4,82	0,5	5	3,66	[3,06; 4,25]	< 0,001	0,94
Az óra szerves részévé vált	4,4	0,71	5	1,96	[1,59; 2,32]	< 0,001	0,85
Hangulat	4,71	0,53	5	3,23	[2,69; 3,76]	< 0,001	0,91
Stresszoldás	4,27	0,88	4	1,43	[1,12; 1,74]	< 0,001	0,77
Motiváció	4,31	0,73	4	1,8	[1,45; 2,14]	< 0,001	0,82
Évf.Társ kapcsolat	3,8	0,73	4	1,09	[0,82; 1,36]	< 0,001	0,72
Csoportlégkör	4,69	0,58	5	2,89	[2,4; 3,38]	< 0,001	0,90
Tananyag elsajátítás	3	1	3	0	[-0,22; 0,22]	0,785	0,03
Jelenléti hajlandóság	4,52	0,67	5	2,27	[1,86; 2,68]	< 0,001	0,86

Megjegyzés: a standardizált eltérés az egymintás Cohen-féle *d*-nek felel meg, $r = Z/\sqrt{N}$ a Wilcoxon-próba hatásmérete. Az értékek azt mutatják, hogy nyolc itemnél a megítélés nemcsak statisztikailag, hanem nagyságát tekintve is erősen eltér a semleges középtől ($d > 1$, $r > 0{,}7$), a legerősebben a kutya jelenlétének kedvelése, a hangulat és a csoportlégkör esetében; a tananyag elsajátításánál viszont az eltérés gyakorlatilag nulla ($d = 0{,}00$; $r = 0{,}03$). Ebből arra következtetünk, hogy a hallgatók a kutya jelenlétét elsősorban érzelmi és társas szinten élték meg támogatónak, a tananyag közvetlen elsajátítására nézve pedig semlegesnek.



1. ábra: A Likert-itemek átlagai. A szaggatott vonal a semleges skálaközepet (3) jelöli.

Az *1. ábra* oszlopdiagramja szemlélteti, hogy a kilenc item közül nyolc átlaga jól láthatóan a szaggatott vonallal jelölt semleges középérték (3) fölé emelkedik: a kutyák kedvelése (4,82), a hangulat (4,71) és a csoportlégkör (4,69) értékei közelítenek az ötös maximumhoz, míg egyedül a tananyag-elsajátítás oszlopa esik pontosan a középvonalra (3,00).



2. ábra: A skálaközéptől való standardizált eltérés (leíró mutató) 95%-os konfidenciaintervallummal.

A 2. *ábra* ugyanezt a mintázatot a skálaközéptől való standardizált eltérésként, 95%-os konfidenciaintervallummal ábrázolja. A nyolc pozitív item intervalluma teljes egészében a nulla fölött helyezkedik el, vagyis a középponttól való eltérés mindegyiknél egyértelmű; a tananyag-elsajátítás intervalluma ezzel szemben a nullát is tartalmazza, ami a semleges megítélést tükrözi. A tananyag-item semleges eredménye módszertanilag is fontos: azt jelzi, hogy a hallgatók nem adtak válogatás nélkül magas pontot, így a többi item magas értékei hitelesebbek. Összességében a számok azt mutatják, hogy a kutya jelenlétének megítélése annál kedvezőbb, minél inkább érzelmi és társas tartalmú a kérdés (a jelenlét kedvelése, a hangulat, a csoportlégkör), és annál semlegesebb, minél inkább közvetlen tanulási teljesítményre vonatkozik (tananyag). A hallgatók megélésében a kutya hatása tehát a tanulási környezet minőségén, nem a tanulás tartalmán keresztül jelentkezik.

4.2. A hallgatók kezdeti és a visszatekintő attitűdje

A kutyák iránti kezdeti érzés már a tanév elején is túlnyomóan pozitív volt: a hallgatók 61,4%-a örült a kutyáknak, 36,1%-a kíváncsi volt rájuk, és összesen 2,4% ($n = 2$) jelzett közömbös vagy tartózkodó kezdeti viszonyt. A tanév végére adott visszatekintő értékelés szerint az attitűd kizárólag pozitív vagy változatlan irányban mozdult; egyetlen hallgató sem jelzett negatív irányú változást (2. *táblázat*).

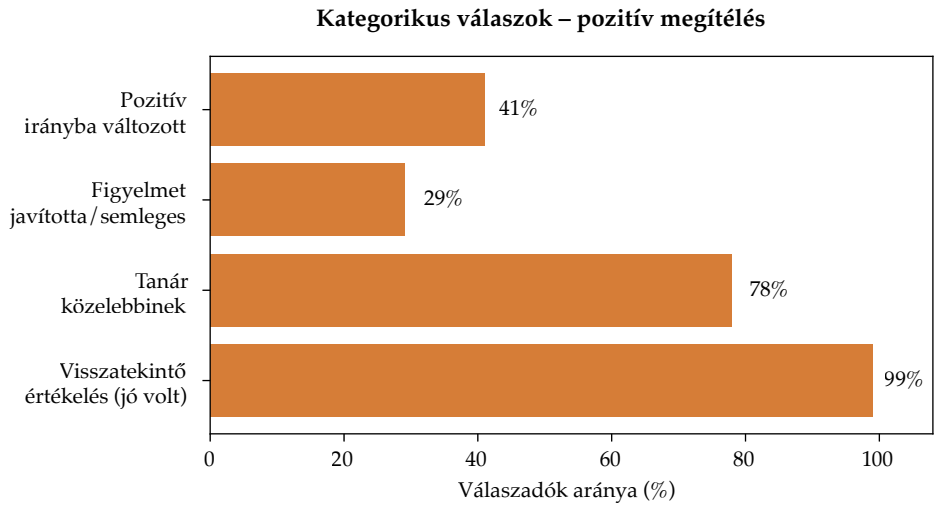
2. *táblázat:* A kutyák iránti attitűd visszatekintő, önbevallásos változása ($N = 83$)

A változás iránya	***n***	**Arány**
Pozitív irányba változott	34	41,0%
Nem változott	49	59,0%
Negatív irányba változott	0	0%

Megjegyzés: egyszeri retrospektív kérdés, nem független elő- és utómérés. Az adatok azt mutatják, hogy a tanév során egyetlen hallgatónál sem romlott a kutyák iránti viszonyulás, a hallgatók 41%-ánál pedig tovább javult; ez a kezdeti pozitív attitűd megerősödésére, nem pedig elfáradására utal.

A „nem változott" 59%-os aránya nagyrészt abból ered, hogy a kezdeti attitűd már eleve a skála felső végén volt (nincs hová tovább emelkednie), ezért a 41%-os pozitív elmozdulás nem tekinthető alulbecsültnek; az adatot plafonhatás mellett kell értelmezni.

A két kezdetben nem egyértelműen pozitív attitűddel induló hallgató eltérő pályát futott be: a kezdetben közömbös hallgató a tanév végére kifejezetten pozitív értékelést adott (4/5 elégedettség, retrospektíve „igen, mindenképp"), míg a kezdetben tartózkodó hallgató attitűdje a tanév során végig változatlan maradt, és retrospektíve is elutasító választ adott (2/5 elégedettség, „nem szerettem"). Ez utóbbi eset jelzi, hogy a kezdeti fenntartás nem minden esetben oldódik fel pusztán az expozíció hatására.



3. ábra: A kategorikus itemek pozitív megítélése (a válaszadók aránya)

A *3. ábra* a kategorikus kérdések pozitív válaszainak arányát foglalja össze: a kutyák jelenlétét elfogadó (98,8%), az oktatót közelebbinek megélő (78,3%) és a panaszmentességet jelző (0/83) válaszok aránya egyaránt magas, vizuálisan is megerősítve a *3.* és a *4. táblázat* számait. A figyelemre és koncentrációra gyakorolt hatás megítélése a többi itemtől eltérően három kategóriás volt: a hallgatók 28,9%-a ($n = 24$) szerint a kutyák jelenléte javította a figyelmét, 60,2%-a ($n = 50$) szerint nem volt rá hatással, 10,8%-a ($n = 9$) szerint pedig rontotta azt. A 3. ábrán szereplő alacsonyabb pozitív arány (28,9%) tehát nem elutasítást jelent, hanem azt, hogy a hallgatók többsége semlegesnek, nem pedig kifejezetten zavarónak élte meg a kutyák jelenlétét a figyelem szempontjából.

4.3. Elfogadottság, az oktatóhoz fűződő viszony és a zavaró helyzetek

A hallgatók 98,8%-a utólag jónak tartotta a kutyák jelenlétét (*3. táblázat*), 78,3%-uk a kutya révén közelebbinek élte meg az oktatót (*4. táblázat*), és egyetlen hallgató sem jelzett allergiás vagy kényelmetlenségi panaszt (0/83); zavaró helyzetről mindössze 4,8% számolt be.

3. táblázat: A kutya tanórai jelenlétének visszatekintő összértékelése a tanév végén („Visszatekintve jónak tartottad-e, hogy a kutyák jelen voltak az órákon?")

Válaszkategória	***n***	**Arány**	**95% CI**
Igen, mindenképp	73	88%	[79,2; 93,3]%
Igen, alkalmanként	9	10,8%	[5,8; 19,3]%
Nem szerettem	1	1,2%	[0,2; 6,5]%

Az „igen, mindenképp" válaszkategória 88%-os dominanciája (szemben a bizonytalanabb „igen, alkalmanként" 10,8%-ával) arra utal, hogy a hallgatók megítélése nem csupán pozitív, hanem határozott is: a jelenlét elfogadása nem ambivalens, hanem egyértelmű állásfoglalás.

Fontos hangsúlyozni, hogy a zavaró helyzetre vonatkozó 4,8%-os arány ($n = 4$) és a 3. táblázatban szereplő 1,2%-os „nem szerettem" arány két különböző kérdésre adott válaszból származik, ezért eltérésük nem ellentmondás: az előbbi egy konkrét, akár egyszeri helyzetre kérdez rá, az utóbbi pedig a tanév végi, összesített retrospektív megítélést tükrözi. Ezt a kereszttábla is megerősíti: a négy zavaró helyzetet jelző hallgató közül hárman összességében mégis pozitívan értékelték a gyakorlatot, végül csak egyikük adott elutasító retrospektív választ.

A négy, zavaró helyzetről beszámoló hallgató közül egyikük, mivel a kérdőív nem tartalmazott kifejtős, szöveges választ lehetővé tevő mezőt, önként, közvetlen megkeresésben egészítette ki válaszát. Elmondása szerint nem a kutyák jelenléte önmagában zavarta, hanem az, hogy évfolyamtársai rendszeresen kerestek velük kapcsolatot, ami az óra menetében szerinte időnként hosszabb üresjáratokhoz vezetett. Fontos módszertani szempont, hogy az oktató az órákba tudatosan, tervezetten iktat be rövid szüneteket, mivel a tananyag megterhelő jellege miatt ez pedagógiailag szükséges; e hallgató tehát a tervezett szünetet túlzottnak élte meg, míg a válaszadók döntő többsége ugyanezt kifejezetten pozitívan értékelte.

Míg a *3. táblázat* a gyakorlat egészének elfogadottságát mutatja, a következő táblázat azt bontja ki, hogyan hatott a kutya jelenléte az oktatóhoz fűződő viszonyra. A két mutató együtt értelmezendő: a jelenlét általános elfogadása és az oktatóval való közvetlenebb kapcsolat egymást erősítő, koherens megítélést tükröz.

4. táblázat: Az oktató megítélése

Válaszkategória	***n***	**Arány**	**95% CI**
Közelebbinek érezte	65	78,3%	[68,3; 85,8]%
Nem változott	18	21,7%	[14,2; 31,7]%

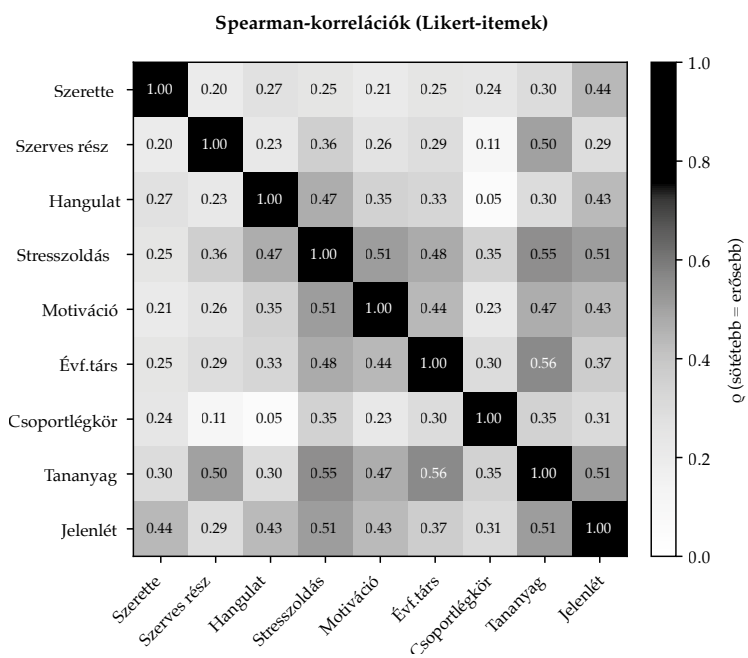
4.4. A megítélési dimenziók együttjárása: a stresszoldás és a tanulási környezet kapcsolata

A Likert-itemek közötti Spearman-korrelációk koherens mintázatot rajzolnak ki: a stresszoldás, a motiváció, az órai jelenléti hajlandóság és a tananyaghoz való viszony egymással közepesen erősen összefügg ($\varrho = 0{,}47$ és $0{,}56$ között; *5. táblázat, 4. ábra*). Ez arra utal, hogy a hallgatók a kutya jelenlétét egységes, több területre kiható pozitív élményként élték meg. A skálaitemekből képzett összevont mutató átlaga 4,28 (szórás 0,49) az ötfokú skálán.

5. táblázat: A nyolc legerősebb itempár-korreláció (Spearman-féle ϱ)

Itempár	ϱ	*p*	Erősség
Évf.Társ kapcsolat - tananyag elsajátítás	0,56	< 0,001	közepes-erős
Stresszoldás - tananyag elsajátítás	0,55	< 0,001	közepes-erős
Stresszoldás - motiváció	0,51	< 0,001	közepes-erős
Stresszoldás - jelenléti hajlandóság	0,51	< 0,001	közepes-erős
Tananyag elsajátítás - jelenléti hajlandóság	0,51	< 0,001	közepes-erős
Szerves rész - tananyag elsajátítás	0,5	< 0,001	közepes-erős
Stresszoldás - évf. társ kapcsolat	0,48	< 0,001	közepes
Hangulat - stresszoldás	0,47	< 0,001	közepes

A táblázatból kirajzolódó mintázat különösen figyelemre méltó: a tananyag elsajátítása (az egyetlen semlegesen megítélt item) éppen az évfolyamtársi kapcsolattal, a stresszoldással és a szerves résszé válással mutatja a legerősebb együttjárást. Ez arra utal, hogy bár a hallgatók nem élik meg úgy, hogy a kutya közvetlenül segítené a tanulást, a tanulási környezet más, közvetett tényezői (társas kapcsolatok, stresszszint) mégis összefüggésben állnak vele. Mivel ez a rész már nem leíró, hanem matematikai-statisztikai elemzés, a ϱ értékeket hatásméretként is értelmezzük: az *5. táblázat* együtthatói (0,47 és 0,56 között) Cohen konvenciója szerint közepes-nagy hatásnak felelnek meg, ami a 83 fős elemszám mellett is érdemi, stabil együttjárást jelez; az 5. táblázatban nem szereplő gyengébb kapcsolatok (ϱ < 0,30) kis hatásnak minősülnek.



4. ábra: A Likert-itemek Spearman-korrelációs mátrixa

A *4. ábra* korrelációs mátrixában a sötétebb mezők jelölik az erősebb együttjárást. A sötétebb mezők a mátrix jobb alsó negyedében sűrűsödnek, ott, ahol a stresszoldás, a motiváció, az évfolyamtársi kapcsolat, a tananyag és a jelenléti hajlandóság sorai és oszlopai metszik egymást; ezzel szemben a bal felső sarok (a jelenlét kedvelése, a szerves résszé válás és a hangulat egymás közötti kapcsolatai), valamint a csoportlégkör teljes sora és oszlopa világosabb, gyengébb együttjárást mutat. Ez szemlélteti e dimenziók közepesen erős együttmozgását, és alátámasztja az egységes, több területre kiható pozitív élmény értelmezését.

5. MEGVITATÁS

A felmérés eredményei illeszkednek azokhoz a megfigyelésekhez, amelyeket az intézményi gyakorlat során tapasztaltunk. A kutya jelenlétének hallgatói megítélése minden mért dimenzióban pozitív. A legkedvezőbben megítélt területek a hangulat, a csoportlégkör, az órai jelenléti hajlandóság és az általános elfogadottság, vagyis éppen azok, amelyeket a neurobiológiai (oxitocin, kortizol) és a csoportdinamikai (szupraordinált cél) keretek alapján várnánk (Meixner & Kotrschal, 2022; Nagasawa et al., 2015; Sherif et al., 1961). Mindezt azzal a megszorítással kell olvasni, hogy a jelen adatokból ezekre a mechanizmusokra csak feltételezésként, nem bizonyított oksági kapcsolatként következtethetünk. Megfigyeléseink iránya egybecseng Mittly (2025) klinikai eredményével is, amely szerint a kutyaasszisztált beavatkozás leginkább az életminőséget és a szorongást javította, és a pszichológiai megküzdést már rövid távon megkönnyítette; a hazai szakirodalomban ugyanakkor a kontrollált vizsgálatok továbbra is ritkák, ami a jelen felmérés relevanciáját is adja.

A tananyag közvetlen elsajátítására adott semleges megítélés külön is tanulságos. Ez nem a felmérés gyengesége, hanem illeszkedik a szakirodalomhoz: az állatasszisztált oktatás elsősorban az affektív és a szociális tényezőkre hat, nem a közvetlen kognitív teljesítményre (Meixner & Kotrschal, 2022; Morgan, 2024). A hatás feltehetően közvetett. A stresszoldás, a magasabb jelenléti hajlandóság és az oldottabb légkör kedvezőbb feltételeket teremthet a tanuláshoz, amit a stresszoldás, illetve a tananyaghoz és a jelenléthez való viszony közötti közepes korrelációk is megengednek.

Az oktató megélésére vonatkozó eredmény, vagyis, hogy a válaszadók 78,3%-a közelebbinek élte meg a tanárt, jól illik a kutya szociális katalizátor szerepéhez. Egybevág azzal az irodalmi megfigyeléssel is, hogy a kutya jelenléte a pedagógus stresszét is csökkentheti (Hutter, 2015), ami a stresszátvitel mechanizmusán keresztül a hallgatókra is visszahathat (Topál et al., 1997).

6. LIMITÁCIÓK

A vizsgálat vállaltan pilot jellegű, és több lényeges korláttal bír. Egycsoportos, kontrollcsoport nélküli elrendezésről van szó, így az adatokból oksági következtetés nem vonható le, a közölt standardizált eltérések pedig a semleges középértéktől való távolságot fejezik ki, nem a kutya hatását. A kérdőív egyszeri, visszatekintő önbevallásos, és a kezdeti, illetve a visszatekintő attitűd nem független mérés, ezért azt csak leíró módon közöltük. A magas átlagértékeket a plafonhatás felfelé torzítja. A kezdeti attitűd már eleve erősen pozitív volt, ami önkiválasztódásra, vagyis a kutyabarát

hallgatók nagyobb válaszadási hajlandóságára utalhat, bár ezt a 86,5%-os válaszadási arány mérsékli.

További limitáció, hogy a mérőeszköz saját fejlesztésű, validált skálán nem alapul, ezért annak pszichometriai tulajdonságai (a belső megbízhatóságon túl) nincsenek függetlenül igazolva. A kérdőív emellett nem tartalmazott nyílt, kifejtős kérdést a zavaró helyzetek jellegére vonatkozóan, ami korlátozza a negatív tapasztalatok mélyebb, rendszerszerű megértését. Egyéni demográfiai háttérváltozókat (nem, pontos életkor) az anonimitás védelme érdekében (a férfi hallgatók alacsony száma miatt) nem gyűjtöttünk, így a megítélés ezek szerinti különbségeit nem tudtuk vizsgálni.

Végül a szociális kívánatosság erős és nem teljesen kiküszöbölhető torzító tényező. A szerző egyidejűleg a vizsgálatban szereplő terápiás kutya gazdája, a megkérdezett hallgatók oktatója és a kutatás vezetője; a hallgatók tudtak e hármas szerepről. Ez a szociális kívánatosságból eredő torzítás erős és nem teljesen kiküszöbölhető forrása, amelyet az eredmények értelmezésekor figyelembe kell venni.

7. KÖVETKEZTETÉS ÉS KITEKINTÉS

Az MTE-n szerzett intézményi tapasztalat és a jelen kérdőíves felmérés egyaránt azt mutatja, hogy a terápiás kutya jelenléte a felsőfokú táncpedagógiában a hallgatók által egyértelműen pozitívan megélt, panaszmentes és a tanulási környezetet támogató tényező. Eddigi ismereteink szerint ez az első olyan közlemény, amely terápiás kutya rendszeres felsőoktatási, művészeti képzésbeli jelenlétét hallgatói megítélési adatokkal is dokumentálja. A jelen eredmények éppen pilot természetük miatt adnak erős előzetes alapot egy ráépülő kontrollált, kortizolmérést is tartalmazó vizsgálathoz (within-subject, keresztezett elrendezés, STAI/VAS, GCQ), amely a kutya jelenlétének okozati hatását is igazolhatná, és betölthetné a nemzetközi szakirodalom egyik utolsó nagy fehér foltját. Ez a tervezett kontrollált, kortizolmérést is tartalmazó vizsgálat beavatkozással és biológiai mintavétellel jár, ezért ahhoz az MTE intézményi kutatásetikai engedélye szükséges, amelynek beszerzése a jövőbeli vizsgálat indításának előfeltétele.

Összeférhetetlenségi nyilatkozat

A szerzőnek a kutatással kapcsolatban egyéb anyagi vagy érdekeltségbeli összeférhetetlensége nincs.

Irodalomjegyzék

Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine, 64*(5), 727–739. https://doi.org/10.1097/00006842-200209000-00005

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Buckroyd, J. (2000*). The Student Dancer: Emotional Aspects of the Teaching and Learning of Dance.* Dance Books.

Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed.). Academic Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Gee, N. R., Townsend, L., Friedmann, E., Barker, S., & Mueller, M. (2025). A pilot randomized controlled trial to examine the impact of a therapy dog intervention on depression, mood, and anxiety in hospitalized older adults. *Healthcare, 13*(15), 1819. https://doi.org/10.3390/healthcare13151819

Hamilton, L. H. (1997). *The Person Behind the Mask: A Guide to Performing Arts Psychology.* Ablex.

Hutter, K. (2015). *Dogs as Assistants in Dyadic Pedagogue-Child Interactions in Residential Youth Welfare Services* [Diploma thesis]. Universität Wien.

Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., et al. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine, 22*(2), 371–390. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016

Levinson, B. M. (1969). *Pet-Oriented Child Psychotherapy.* Charles C. Thomas.

McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology, 583*(2–3), 174–185. https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071

Meixner, J., & Kotrschal, K. (2022). Animal-assisted interventions with dogs in special education - A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 876290. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876290

Mellor, D. J., Beausoleil, N. J., Littlewood, K. E., et al. (2020). The 2020 Five Domains Model: including human-animal interactions in assessments of animal welfare. *Animals, 10*(10), 1870. https://doi.org/10.3390/ani10101870

Mittly, V. (2025). *Állatasszisztált terápiák lehetséges szerepe a klinikai javulásban és az életminőség javításában* [Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem]. https://doi.org/10.14753/SE.2025.3242

Morgan, S. (2024). Animal assisted education and social communication competency: systematic literature review. *Discover Education, 3*, 258. https://doi.org/10.1007/s44217-024-00357-7

Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., et al. (2015). Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science, 348*(6232), 333–336. https://doi.org/10.1126/science.1261022

Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *The Veterinary Journal, 165*(3), 296–301. https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X

Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1961). *Intergroup conflict and cooperation: The Robbers Cave experiment.* University Book Exchange.

Topál, J., Miklósi, Á., & Csányi, V. (1997). Dog-human relationship affects problem solving behavior in the dog. *Anthrozoös, 10*(4), 214–224. https://doi.org/10.2752/089279397787000987

27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet a segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól. https://njt.jog.gov.hu/jogszabaly/2009-27-20-1X

Branstetter, G. (2026). The therapy dog in arts higher education: An institutional practice and a survey of student experiences. *Tánc és Nevelés. Dance and Education*, 7(2), 19–35.
https://doi.org/10.46819/TN.7.2.19-35

THE THERAPY DOG IN ARTS HIGHER EDUCATION

AN INSTITUTIONAL PRACTICE AND A SURVEY OF STUDENT EXPERIENCES

Gabriella Branstetter
MD, specialist in anaesthesiology and intensive care, sports medicine and family medicine, dancer and coach (classical ballet), visiting lecturer in motion biology, habilitation dog trainer; Tükör Method instructor, Hungarian Dance University

Abstract

Arts higher education, and classical ballet in particular, is among the most demanding pedagogical environments because of constant performance pressure and physical-emotional strain. This study presents an institutional practice: the presence of a therapy dog (Lego) in the movement biology (anatomy-physiology) classes of the Hungarian Dance University (HDU). For the first time, student perception of this practice was examined through a quantitative, descriptive questionnaire survey. The study is descriptive and pilot: a single-group, uncontrolled, one-time, retrospective self-report capturing the direction and strength of student perception rather than causal effect. The questionnaire was sent to the entire cohort taught with Lego (96 students); 83 valid responses were received (86.5%). Perceptions were uniformly positive: 98.8% retrospectively considered the dog's presence beneficial, 78.3% felt closer to the instructor, and no allergic or discomfort complaints were reported (0/83). Likert-item means exceeded the neutral midpoint across all dimensions, reported as a standardized deviation. Perception was most favorable for mood, group atmosphere, and willingness to attend, while perceived direct learning remained neutral. This represents the first internationally documented case of such practice in arts higher education.

Keywords: animal-assisted education (AAE), therapy dog, stress management, dance higher education, questionnaire survey, pilot study, motion biology

1 INTRODUCTION

Dance pedagogy occupies a special place in the system of arts education. Dance training, and classical ballet in particular, imposes extraordinary physical and psychological demands. Students confront their physical limits and the pressure to perform on a daily basis, while the continuously evaluated work in front of the mirror places a considerable psychological burden on them. Such an environment is highly conducive to chronic stress, self-esteem problems, and burnout (Buckroyd, 2000; Hamilton, 1997).

* The first version of the Hungarian manuscript was received 30 June 2026.

The author of this study holds both medical and dancer-and-coach qualifications. This dual medical and pedagogical perspective provides a particular observational position: the author can simultaneously interpret the physiological and psychological load of the dance environment and document the mechanisms of a practice with medical training. The practice was established at the Hungarian Dance University (HDU) through the presence of two dogs. A personal assistance dog has been present in the author's teaching work since January 2022. Lego, the dog intended for therapeutic work, visited the motion biology classes as a puppy from May 2023, then regularly took part in the teaching process as a therapy dog in training from September 2023 and as a certified therapy dog from spring 2025 (his training and examination were carried out by an accredited assistance dog training association in accordance with Decree 27/2009 (XII. 3.) SZMM on the training of assistance dogs). The present quantitative survey concerns exclusively the cohort of students taught with Lego.

To the best of the author's knowledge, no documented report has yet recorded the regular institutional presence of a therapy dog in higher arts education. The literature on animal-assisted education (AAE) concentrates almost exclusively on the primary and special primary school context, as confirmed by Morgan's (2024) systematic review; higher education, and arts higher education in particular, remains completely unexplored in this field. The aim of the study is twofold. First, it places the mechanisms of animal-assisted interventions and their role in dance pedagogy in a scientific framework; second, it examines for the first time, with quantitative questionnaire data, how students perceive the presence of the dog.

2 THEORETICAL BACKGROUND

2.1 Distinguishing AAA, AAT, and AAE

Three main types of animal-assisted intervention are distinguished (Fine, 2010). The primary aim of animal-assisted activity (AAA) is to improve quality of life and to provide a positive experience; animal-assisted therapy (AAT) is tied to defined, documented developmental goals and requires the involvement of a professional; while animal-assisted education (AAE) is linked to the pedagogical context, where the dog is present in the teaching process as a motivational resource (Fine, 2010; Levinson, 1969). At the HDU, Lego's presence touches on all three levels: his stress-reducing effect reflects the AAA approach, some of his targeted interactions the AAT approach, and his integration into the teaching process the AAE approach. In the Hungarian literature, Mittly (2025) also stresses that, in practice, the boundary between AAA and AAT is often blurred, which makes the interpretation of results difficult; the precise identification of the type of intervention is therefore essential.

2.2 Historical background

The history of deliberate animal-assisted interventions is associated with Boris Levinson, who in the 1960s was the first to document that the presence of his dog triggered spontaneous contact in children who had previously been unable

to communicate (Levinson, 1969). Since then, randomised controlled trials have confirmed the effectiveness of AAT in addressing anxiety, depression, chronic pain, and social isolation (Kamioka et al., 2014). In the field of educational applications, Morgan's (2024) systematic review, which evaluated eight high-quality studies covering 534 participants between 2000 and 2023, found evidence that the presence of a therapy dog can have favourable effects on social skills and the overall educational experience. The same review clearly indicates the complete absence of research in the higher education context, particularly in regard to the arts.

2.3 Neurobiological mechanisms

The therapeutic effect of animal-assisted interventions is not limited to subjective impressions but is associated with measurable physiological processes. Mutual eye contact and touch between dog and human trigger the release of oxytocin in both parties (Nagasawa et al., 2015). Oxytocin reduces fear and increases trust, thereby promoting social connection (Beetz et al., 2012; Odendaal & Meintjes, 2003). The presence of a dog also measurably lowers cortisol levels, slows heart rate, and normalises blood pressure (Allen et al., 2002). The review by Meixner and Kotrschal (2022), covering 18 controlled studies, confirmed that physical contact with a dog is inversely related to salivary cortisol levels and that this effect extends to teachers as well (Hutter, 2015).

The randomised controlled trial by Gee et al. (2025), in which the control group was visited by the same handler but without the dog (a so-called handler-only control), showed that the presence of the dog itself adds value beyond human presence alone. An important caveat is that the trial was conducted with hospitalised older adults, consequently the result can only be cautiously extrapolated to the dance pedagogy context of young adults. Chronic stress generally causes increased muscle tone, altered breathing patterns, and deteriorating coordination (Hamilton, 1997; McEwen, 2008), and all three can directly impair a dancer's performance.

2.4 Specific features of the dance pedagogy context

Classical ballet training is one of the most intense performance environments in higher education. Buckroyd (2000) showed that the prevalence of anxiety and depressive symptoms is significantly higher among ballet students than in the general higher education population. Rehearsal processes generate strong group-dynamic tensions; according to Sherif's (1961) realistic conflict theory, intergroup tensions can be resolved through superordinate goals. In the author's experience, Lego's presence functions as a natural superordinate goal: students' group identity is strengthened around the dog and competitive dynamics recede. The non-judgemental presence creates a secure attachment space (Bowlby, 1969), and positive emotions, according to Fredrickson's (2001) *broaden-and-build* theory, widen the focus of attention and build resources. This cohesive role has also been confirmed in clinical settings by Mittly's (2025) randomised controlled trial: the therapy dog acted as a social catalyst, and the group cohesion that developed during the sessions proved lasting.

3 METHOD

3.1 Research context and timeline of the dogs

A personal assistance dog has been present in the author's teaching work at the HDU since January 2022. Lego visited the classes as a puppy from May 2023, and from September 2023 he took part regularly in the Motion Biology (anatomy and physiology) classes as a therapy dog in training. The present questionnaire survey and all of the quantitative data exclusively concern the students taught with Lego. During the period studied, Lego was present in approximately 230 Motion Biology classes. This provides a rich observational (qualitative) base; it should be stressed, however, that the 230 classes are not part of the quantitative data set; the questionnaire survey below is a one-off, retrospective measurement, so in this sense the study is not longitudinal.

3.1.1 The course and the teaching framework

The dog's presence is tied to the classes of the Motion Biology course (also called Applied Health Studies, which focuses primarily on anatomy and physiology). The course is taught by the author to first-year students in two class hours per week in the full-time programme and one class hour per week in the part-time programme. It is a 2-credit course assessed by examination. Lego is present in these classes. The participants are first-year students of the *Dancer and Coach* bachelor's (BA) programme, studying in one of four specialisations: commercial dance, theatre dance, classical ballet, and modern dance. The surveyed population is therefore heterogeneous by specialisation but shares the high physical and psychological load of professional dance training.

Motion Biology (anatomy and physiology) is one of the foundation courses of dance training and is therefore included in the first year of the BA programme. Dancers work with their own body as their primary instrument, so knowledge of the anatomical structures that produce movement and of the basic processes of circulation, respiration, nutrition, and exercise physiology is a precondition for conscious, safe, and sustainable movement practice. The knowledge acquired here underpins injury prevention and the understanding of load tolerance, providing the foundation for all further practical and theoretical courses regardless of specialisation. Because of this foundational character, it is best acquired at the very beginning of training, so that students carry the increasing physical load of the following years equipped with adequate body awareness and physiological knowledge.

The course has two main aims. The first is that by the end of the course students can state which anatomical structures work to execute a given basic movement and, on this basis, recognise the injuries that arise during movement. The second is that students become familiar with the basic physiological processes of the human body, primarily circulation, respiration, nutrition, and the fundamentals of exercise physiology. On completing the course, students can assign the main participating anatomical structures to the basic movements, recognise the typical injuries that occur during movement, and know and interpret the basic processes of circulation, respiration, nutrition, and exercise physiology. The classes are largely theoretical, with

some practical elements. The physiological topics are covered mainly in lecture form. In the anatomy section, numerous specific movements are analysed jointly, clarifying which muscles and joints are involved in the execution of each movement. The dog is present throughout the classes as a natural part of the room.

3.1.2 Nature of the intervention (description of the dog's presence)

The essence of the intervention is the non-directive, free presence of the therapy dog throughout the Motion Biology (anatomy and physiology) classes, rather than a pre-defined, manualised sequence of exercises. The dog was never forced to interact or perform: contact between student and dog was in every case governed by mutual voluntariness under the continuous supervision of the handler (who is also the lecturer). The non-manualised nature of the study limits exact reproducibility; to compensate, the dog's typical forms of presence are described in detail below according to the typical progression of a class, divided into three phases.

When the students arrived, the dog was available for free contact. They could pet and greet him before taking their seats. The students chose how they wished to interact with the dog: some sat on the floor and hugged the him, while others fed him treats, asked him to perform tricks, or threw his toy for him. Since the handler typically arrives earlier and the students also gather gradually, about 10 to 15 minutes per class were available for this informal settling-in. These few minutes of interaction eased tension on arrival and fostered a positive group atmosphere even before the class begins.

During teacher-led theoretical explanations, the dog stayed calmly at a designated point in the room, providing a quiet, predictable presence. It could be observed that the dog spontaneously moved towards students who were having a harder day, laying down beside them and staying there for several minutes with his head resting in their lap. During more demanding practical activities or those requiring heightened attention, the dog stayed close to the students and could be stroked, which offered a continuous opportunity for self-regulation (self-soothing) during more stressful moments. The specific activities included palpation exercises in anatomy, pair work, group work, and movement demonstrations, during which the dog wandered freely between the groups.

In particularly stressful situations, such as before and during tests, oral examination, or assessment, the dog's presence provided a targeted, stress-reducing role: students could interact with him before or after the test, call him over, and even have him sit on their lap. The handler, watching the students, directed the dog to individual students for interaction with a subtle gesture. At the end of the class, students were once again free to interact with the dog, providing a positive emotional conclusion to the session.

Throughout the process, the handler supervised the interactions, regulated their intensity, and ensured that the dog had adequate rest periods and opportunities to withdraw. This served the well-being of both the students and the animal in line with the Five Domains model of animal welfare, which incorporates human-animal interaction into welfare assessment (Mellor et al., 2020). The dog had the medical documentation required by law (Decree 27/2009 (XII. 3.) SZMM), valid vaccinations, regular treatment against external and internal parasites, and was bathed regularly.

Students could only give the dog designated treats, fresh water was provided at all times, and the dog was able to withdraw and rest during designated periods of the class.

3.2 Population and data collection

The target population of the survey consisted of the 96 students taught by the author with Lego during the study period; the questionnaire was sent to all 96 students. A total of 83 valid responses were received, representing 86.5% of the whole population. Thus, the respondents are not a sample drawn from a larger population but constitute the vast majority of the target population). All respondents were first-year students from the Dancer and Coach bachelor's programme and were between 19 and 23 years of age, based on the known age range of the cohorts taught. To protect anonymity, the questionnaire did not collect individual-level demographic data on gender or age. Given the small number of male students, reporting gender would in practice have made some respondents identifiable. This high response rate is notable for a questionnaire survey and reduces the risk of non-response bias. Participation was anonymous and voluntary, and the questionnaire was administered at the end of the academic year.

3.3 Instrument

The questionnaire was developed specifically for the present study, since to the author's knowledge no validated instrument tailored to the higher education AAE context is available. Participation was voluntary and anonymous; no personally identifiable data were collected. The questionnaire did not request names or Neptun codes, and the survey system did not log any potentially identifying information (e.g., IP or e-mail addresses). Before completion, students were informed about the purpose of the survey and gave their informed consent by completing it. The survey was an anonymous, retrospective student evaluation of routine teaching activities, involving no intervention of any kind, and therefore did not require formal research ethics committee approval. Data were processed in accordance with the General Data Protection Regulation (GDPR) exclusively in anonymised, aggregated form.

The item dimensions were developed on the basis of the theoretical framework presented in Section 2, including neurobiological stress reduction mechanisms as well as considerations related to group dynamics and attachment theory. The online questionnaire contained 16 substantive questions. Nine items assessed the students' perceptions of the dog's presence on a five-point Likert scale (1 = not at all / negative, 5 = to a great extent / positive). The nine Likert items covered the following dimensions: liking the dogs' presence, perceiving the dog as an integral part of the classes, mood, relief from daily stress, motivation for the course, relationships with fellow students, relaxedness of the group atmosphere, willingness to attend class, and acquisition of course content. A further seven items elicited categorical responses, including initial and end-of-year attitudes, the perceived effect of the dog on attention, student perceptions of the lecturer, experiences of disruption or discomfort, allergy complaints, and overall evaluation. The nine Likert items was demonstrated good internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.85$).

3.4 Statistical analysis

The means of the Likert items were compared with the neutral midpoint of the scale (3), and the standardised deviation from the midpoint is reported (according to the formula for the standardised mean difference, with a 95% confidence interval). Deviation from the midpoint was tested with a one-sample *t*-test and the Wilcoxon signed-rank test. The two tests led to the same conclusion for every item, so *Table 1* reports the non-parametric Wilcoxon *p*-value. This standardised deviation corresponds to the one-sample Cohen's *d* effect size, expressing how many standard deviation units the mean lies from the midpoint of the scale. Since the study is single-group and uncontrolled, this value characterises the strength of perception rather than the magnitude of the causal effect of the intervention. For the Wilcoxon test, the effect size, $r = Z/\sqrt{N}$, is also reported according to Cohen's convention (0.1 small, 0.3 medium, 0.5 large effect). Due to the ceiling effect, responses were concentrated near the upper end of the scale, so differences among scores should be interpreted with caution.

For the categorical items, proportions and Wilson 95% confidence intervals were calculated, while the relationships between items were examined using Spearman rank correlations; the ϱ coefficient is itself an effect size, interpreted according to Cohen's convention (0.1 small, 0.3 medium, 0.5 large effect). Attitudes at the beginning and end of the academic year are reported purely descriptively as frequencies.

3.5 Treatment of retrospective attitude change

One item from the questionnaire measured initial feelings towards the dogs, and another retrospective item assessed how this feeling had changed by the end of the academic year (in a positive direction or unchanged). This is not two independent measurement points but a single retrospective self-report on their initial state and perceived change. Attitude change is therefore reported exclusively as descriptive frequencies; no paired significance test or paired effect size it was applied, since such analyses would be circular given the structure of the data.

4 RESULTS

4.1 Students' perceptions of the dog's presence in class

The perceptions of the dog's presence were above the neutral midpoint for every Likert dimension (*Table 1*). The means furthest from the scale midpoint were observed for liking the dogs, mood, group atmosphere, and willingness to attend class. A ceiling effect was also observable for these items, with the majority of respondents selecting the maximum value of 5. The only exception was the direct acquisition of course content, for which the mean was exactly equal to the scale midpoint (standardised deviation = 0.00, with the 95% interval containing zero).

Table 1 Descriptive statistics of the Likert items, their standardised deviation from the scale midpoint (3) and the effect size of the Wilcoxon test ($N = 83$)

Question (item)	Mean	*SD*	Med.	Std. dev. from midpoint	95% CI	*p* (Wilcoxon)	*r*
Liked their presence	4.82	0.5	5	3.66	[3.06; 4.25]	< 0.001	0.94
Perceiving the dog as an integral part of the class	4.4	0.71	5	1.96	[1.59; 2.32]	< 0.001	0.85
Mood	4.71	0.53	5	3.23	[2.69; 3.76]	< 0.001	0.91
Stress relief	4.27	0.88	4	1.43	[1.12; 1.74]	< 0.001	0.77
Motivation	4.31	0.73	4	1.8	[1.45; 2.14]	< 0.001	0.82
Relationships with fellow students	3.8	0.73	4	1.09	[0.82; 1.36]	< 0.001	0.72
Group atmosphere	4.69	0.58	5	2.89	[2.4; 3.38]	< 0.001	0.90
Acquisition of course content	3	1	3	0	[-0.22; 0.22]	0.785	0.03
Willingness to attend	4.52	0.67	5	2.27	[1.86; 2.68]	< 0.001	0.86

Note: the standardised deviation corresponds to the one-sample Cohen's d; $r = Z/\sqrt{N}$ is the effect size of the Wilcoxon test. The values show that for eight items, perceptions differed strongly from the neutral midpoint not only statistically but also in magnitude ($d > 1$, $r > 0.7$), most strongly for liking the dog's presence, mood, and group atmosphere. In contrast, the acquisition of course content, the deviation is practically zero ($d = 0.00$; $r = 0.03$). From this, it can be concluded that students experienced the dog's presence as supportive primarily on the emotional and social level, and as neutral with respect to the direct acquisition of course content.

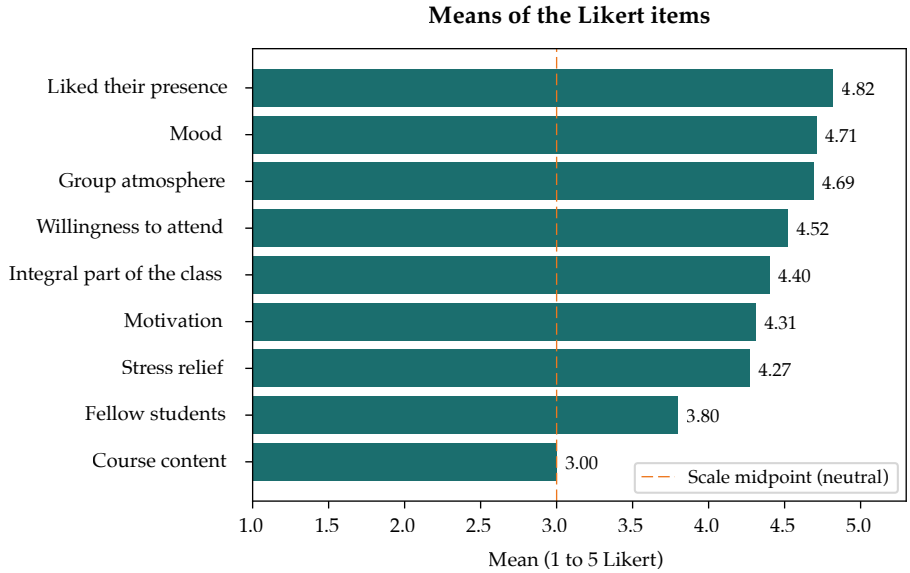


Figure 1 Means of the Likert items. The dashed line marks the neutral scale midpoint (3).

The bar chart in *Figure 1* shows that the means of eight of the nine items were clearly above the neutral midpoint (3) indicated by the dashed line. The means for liking the dogs (4.82), mood (4.71), and group atmosphere (4.69) all approached the maximum score of 5, while acquisition of course content falls exactly on the midline (3.00).

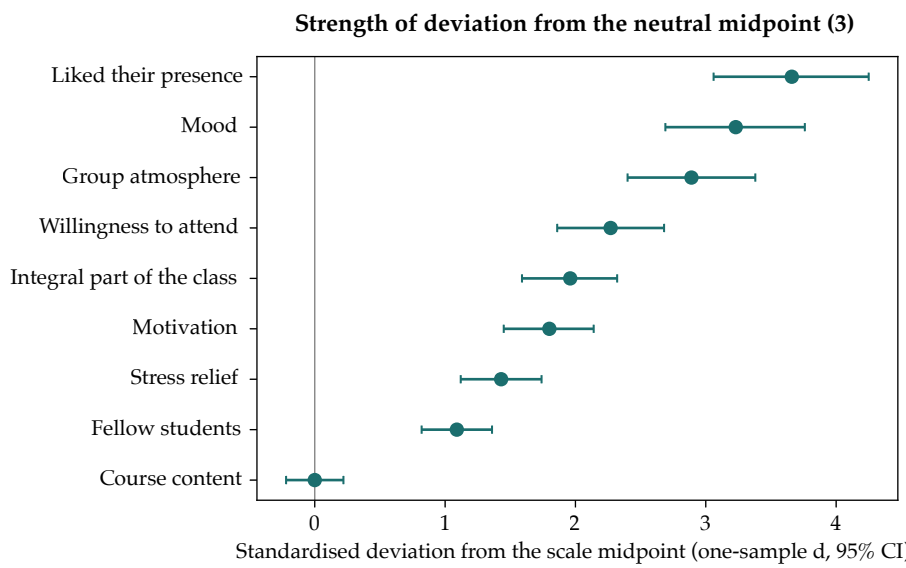


Figure 2 Standardised deviation from the scale midpoint (descriptive indicator) with 95% confidence intervals.

Figure 2 presents the same pattern as the standardised deviation from the scale midpoint, with 95% confidence intervals. The intervals for eight positive items lie entirely above zero, indicating clear deviation from the midpoint for each of them. the confidence interval for acquisition of course content, by contrast, contains zero, reflecting a neutral perception. The neutral result for the course content item is also methodologically important: it indicates that students did not indiscriminately assign high scores, which makes the high values of the other items more credible. Overall, the figures show that the perception of the dog's presence were more favourable for items concerning emotional and social aspects, such as liking the presence of the dog, mood, and group atmosphere, whereas ratings for learning performance, such as acquisition of course content, were more neutral. In students' experiences, the dog's effect was associated more strongly with the quality of the learning environment than with the acquisition of course content.

4.2 Students' initial and retrospective attitudes

Students' initial feelings towards the dogs were already predominantly positive at the beginning of the academic year: 61.4% of students felt happy about the dogs, 36.1% were curious about them, and a total of 2.4% ($n = 2$) reported an indifferent or reserved initial attitude. According to the retrospective evaluation given at the end of the academic year, attitudes moved exclusively in a positive direction or remained unchanged; not a single student reported a negative change (*Table 2).*

Table 2 Retrospective, self-reported change in attitude towards the dogs ($N = 83$)

Direction of change	***n***	**Proportion**
Changed in a positive direction	34	41.0%
Unchanged	49	59.0%
Changed in a negative direction	0	0%

Note: Attitude change was assessed using a single retrospective question rather than independent pre- and post-measures. The data show that no respondent reported that their attitude towards the dogs deteriorated during the academic year, while 41% reported that it became more positive. This points to a strengthening, rather than a fading, of the initially positive attitudes.

The 59% of respondents reporting no change may stem largely from the fact that initial attitudes were already near the upper end of the scale, leaving limited room for further improvement. The 41% reporting a more positive shift must be interpreted in light of this ceiling effect.

The two students whose initial attitudes were not clearly positive followed different trajectories. The initially indifferent student gave a distinctly positive evaluation at the end of the academic year (satisfaction: 4/5; retrospective response: "yes, definitely"),

while the initially reserved student reported no change in attitude throughout the year and have a negative retrospective response (satisfaction: 2/5; "I did not like it"). This latter case indicates that initial reservations do not dissolve through exposure alone in every case.

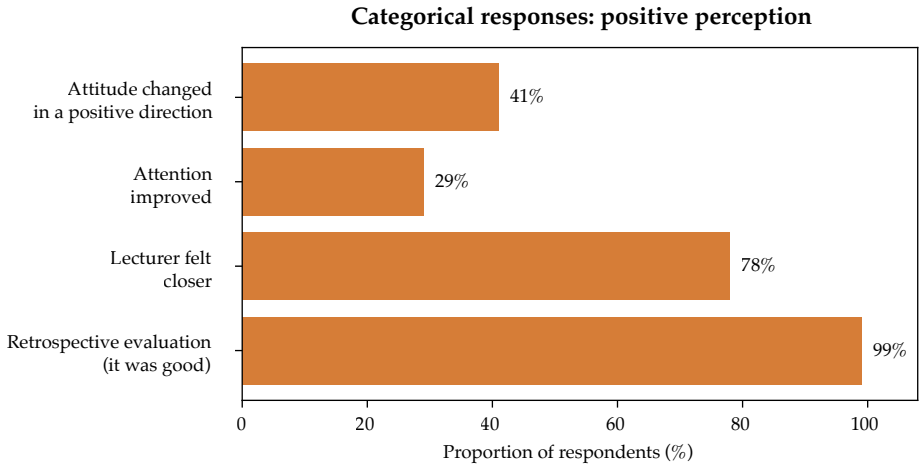


Figure 3 Positive perceptions on the categorical items (proportion of respondents)

Figure 3 summarises the proportion of positive responses to the categorical items: 98.8% of respondents accepted the dogs' presence, 78.3% reported a closer relationship with the lecturer, and none reported complaints (0/83). These findings are visually confirmed in *Tables 3* and *4*. Unlike the other items, the perceived effect on attention and concentration was assessed using three categories: 28.9% of students ($n = 24$) reported that the dogs' presence improved their attention, 60.2% ($n = 50$) reported no effect, and 10.8% ($n = 9$) reported that it impaired their attention and concentration. Thus, the lower proportion of positive responses in *Figure 3* (28.9%) does not indicate a predominantly negative effect, as most students experienced the dogs' presence as neutral, with respect to attention.

4.3 Acceptance, relationship with the lecturer, and experiences of discomfort or disruption

In retrospect, 98.8% of students judged the dogs' presence positively (*Table 3*), 78.3% reported a closer relationship with the lecturer as a result of the dog's presence (*Table 4*), and not a single student reported allergic complaints or discomfort (0/83); only 4.8% reported some type of discomfort or disruption.

Table 3 Retrospective evaluation of the dogs' presence in class at the end of the academic year ("Looking back, do you think it was good that the dogs were present in class?")

Response category	n	Proportion	95% CI
Yes, definitely	73	88%	[79.2; 93.3]%
Yes, occasionally	9	10.8%	[5.8; 19.3]%
I did not like it	1	1.2%	[0.2; 6.5]%

The high proportion of "yes, definitely" responses (88%), compared to "yes, occasionally" responses (10.8%) suggests that students' perceptions were strongly positive rather than tentative.

It is important to stress that the 4.8% ($n = 4$) reporting discomfort or disruption and the 1.2% "I did not like it" response in *Table 3* derive from responses to two different questions, and are therefore not contradictory. The former concerns a specific, possibly isolated incident, while the latter reflects the overall retrospective judgement at the end of the academic year. This is supported by cross-tabulation: of the four students reporting a disturbing situation, three nevertheless evaluated the practice positively overall, and in the end only one gave a negative retrospective response.

Because the questionnaire did not contain a free-text response field, one of the four students who reported an uncomfortable or disruptive situation later provided additional information voluntarily supplemented in a face-to-face conversation. According to this student, it was not the dogs' presence as such that was disruptive, but rather the fact that fellow students frequently sought contact with the dogs, which in the student's view sometimes led to periods of inactivity in class. An important methodological consideration is that the lecturer deliberately and by design incorporated short breaks into the classes given the demanding nature of the material. This student appears to have experienced the planned breaks as excessive, whereas the overwhelming majority of respondents reported distinctly positively evaluations.

While *Table 3* shows the acceptance of the practice as a whole, the next table illustrates how the dog's presence affected the students' relationship with the lecturer. The two indicators are to be considered together: the general acceptance of the presence of the dog and the more direct relationship with the lecturer reflect a coherent, mutually reinforcing perception.

Table 4 Perception of the lecturer

Response category	n	Proportion	95% CI
Felt closer to the lecturer	65	78.3%	[68.3; 85.8]%
Unchanged	18	21.7%	[14.2; 31.7]%

4.4 Co-variation of the perceptual dimensions: The relationship between stress relief and the learning environment

The Spearman correlations between the Likert items form a coherent pattern: stress relief, motivation, willingness to attend class, and the relationship to course content are moderately to strongly interrelated (ϱ between 0.47 and 0.56; *Table 5*, *Figure 4*). This suggests that students experienced the dog's presence as a unified positive experience affecting several domains. The mean of the composite indicator formed from the scale items is 4.28 ($SD = 0.49$) on the five-point scale.

Table 5 The eight strongest item-pair correlations (Spearman's ϱ)

Item pair	ϱ	*p*	Strength
Fellow students - course content	0.56	< 0.001	moderate-strong
Stress relief - course content	0.55	< 0.001	moderate-strong
Stress relief - motivation	0.51	< 0.001	moderate-strong
Stress relief - willingness to attend	0.51	< 0.001	moderate-strong
Course content - willingness to attend	0.51	< 0.001	moderate-strong
Integral part - course content	0.5	< 0.001	moderate-strong
Stress relief - fellow students	0.48	< 0.001	moderate
Mood - stress relief	0.47	< 0.001	moderate

The pattern emerging from the table is particularly noteworthy: acquisition of course content (the only neutrally perceived item) shows its strongest co-variation with relationships with fellow students, stress relief, and perceiving the dog as an integral part of the class. This suggests that although students did not perceive the dog as directly influencing their learning, other indirect factors from the learning environment such as social relationships and stress level are nevertheless associated with it. Since this section is inferential rather than descriptive, Spearman's ϱ is also interpreted as an effect size measure. The coefficients in *Table 5* (between 0.47 and 0.56) correspond to a medium-to-large effect according to Cohen's conventional thresholds, which indicates substantive, stable co-variation, even with a sample of 83. The weaker relationships not included in *Table 5* ($\varrho < 0.30$) qualify as small effects.

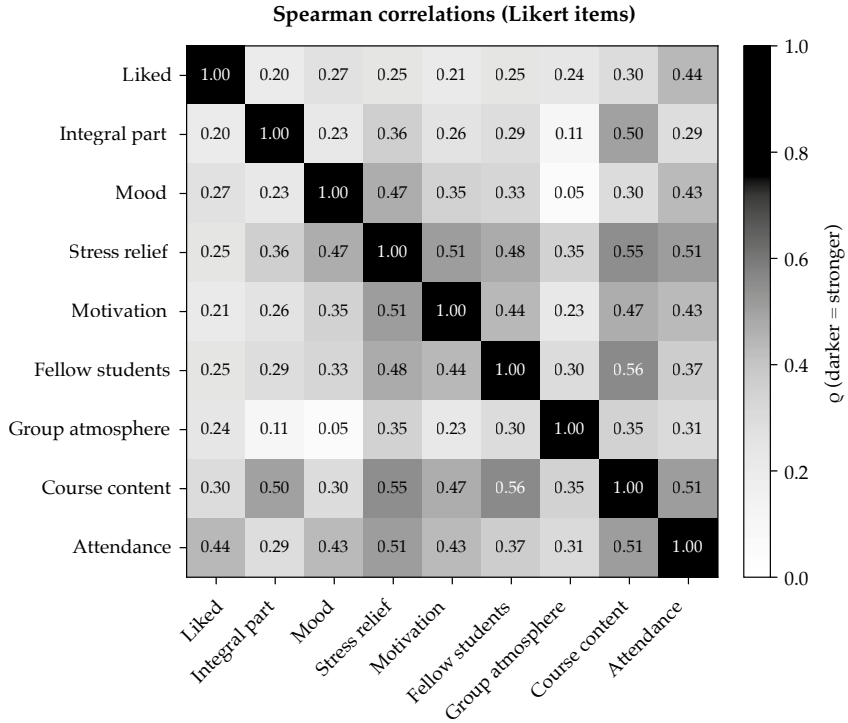


Figure 4 Spearman correlation matrix of the Likert items

In the correlation matrix shown in *Figure 4*, darker cells indicate stronger co-variation. The darker cells cluster in the lower right quadrant of the matrix, where the rows and columns of stress relief, motivation, relationships with fellow students, course content, and willingness to attend intersect. By contrast, the cells in the upper left corner, representing the associations among liking the dog's presence, perceiving the dog as an integral part of the class, and mood, are lighter, as are the cells in the row and column corresponding to group atmosphere, indicating weaker co-variation. This illustrates the moderately strong co-movement of these dimensions and supports the interpretation of a unified positive experience affecting several domains.

5 DISCUSSION

The results of the survey are consistent with the observations made during implementation of the practice at the institution. Students' perceptions of the dog's presence are positive in every dimension measured. The most favourably perceived areas are mood, group atmosphere, willingness to attend class, and general acceptance, precisely those that would be expected on the basis of the neurobiological (oxytocin, cortisol) and group-dynamic (superordinate goal) frameworks (Meixner & Kotrschal, 2022; Nagasawa et al., 2015; Sherif et al., 1961). These findings must be interpreted with the caveat that the present data allow these mechanisms only to be considered as assumptions rather than demonstrated causal relationships. The present observations

are consistent with Mittly's (2025) clinical findings that a dog-assisted intervention produced improvements in quality of life and anxiety as well as short-term benefits for psychological coping. In the Hungarian literature, however, controlled studies remain rare, lending additional relevance to the present study.

The neutral rating for perceived acquisition of course content is itself instructive. This finding is consistent with previous literature suggesting that animal-assisted education acts primarily on affective and social factors rather than directly improving cognitive performance (Meixner & Kotrschal, 2022; Morgan, 2024). Such an effect would presumably be indirect. Stress relief, greater willingness to attend class, and a more relaxed atmosphere may create more favourable conditions for learning, as also suggested by the moderate correlations between stress relief and the relationship to course content and attendance.

The finding that 78.3% of respondents felt closer to the lecturer is consistent with the proposed role of the dog as a social catalyst. It also aligns with previous observations in the literature that the presence of a dog can reduce teachers' stress (Hutter, 2015), which could in turn influence students through processes of stress transmission (Topál et al., 1997).

6 LIMITATIONS

The present study is explicitly a pilot and has several important limitations. It is a single-group design without a control group, so no causal inferences can be drawn from the data, and the reported standardised deviations express the distance from the neutral midpoint rather than the effect of the dog's presence in class. The questionnaire was administered once and relied on retrospective self-report; therefore, the initial and retrospective attitudes are not independent measurements, which is why they were reported only descriptively. The high mean values should be interpreted in light of a ceiling effect. The strongly positive initial attitudes may indicate some degree of self-selection, with dog-friendly students potentially being more willing to respond, although the 86.5% response rate reduces the likelihood of this.

A further limitation is that the instrument was developed specifically for this study and was not based on a validated scale; therefore, its psychometric properties (beyond internal consistency) have not been independently confirmed. In addition, the questionnaire did not contain open-ended items on the nature of the discomfort or disruptions that students may have faced situations, which limits a deeper, systematic understanding of their negative experiences. Individual demographic background variables (gender, exact age) were not collected in order to protect anonymity (given the small number of male students), so differences in perception along these lines could not be examined.

Finally, social desirability is a potential source of bias that cannot be entirely eliminated. The author simultaneously served as the owner of the therapy dog examined in the study, the lecturer of the students surveyed, and the principal researcher, and the students were aware of these overlapping roles. This represents a potential source of social desirability bias that must be taken into account when interpreting the results.

7 CONCLUSION AND OUTLOOK

Both the institutional experience gained at the HDU and the findings of the present questionnaire survey show that students overwhelmingly perceive the presence of a therapy dog in higher dance education as positive, with relatively few negative experiences reported complaints and favourable perceptions regarding its contribution to the learning environment. To the best of our knowledge, this is the first publication to document the regular presence of a therapy dog in higher arts education along with data on student perceptions. Given the pilot nature of the present study, these results provide a strong preliminary basis for a controlled follow-up study including cortisol measurement and a within-subject crossover design, together with measures such as the STAI, VAS, or GCQ. Such a study could demonstrate the causal effect of the dog's presence and address major gaps in the existing literature. This planned controlled study with cortisol measurement involves an intervention and biological sampling, and therefore requires institutional research ethics approval from the HDU, the obtaining of which is a precondition for launching the future study.

Conflict of interest statement

The author has no other financial or other conflict of interest in connection with the research.

References

Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine, 64*(5), 727–739. https://doi.org/10.1097/00006842-200209000-00005

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology, 3*, 234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.

Buckroyd, J. (2000*). The Student Dancer: Emotional Aspects of the Teaching and Learning of Dance.* Dance Books.

Decree 27/2009 (XII. 3.) SZMM on the rules of training, examination and use of assistance dogs [27/2009. (XII. 3.) SZMM rendelet a segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól]. https://njt.jog.gov.hu/jogszabaly/2009-27-20-1X

Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed.). Academic Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Gee, N. R., Townsend, L., Friedmann, E., Barker, S., & Mueller, M. (2025). A pilot randomized controlled trial to examine the impact of a therapy dog intervention on depression, mood, and anxiety in hospitalized older adults. *Healthcare, 13*(15), 1819. https://doi.org/10.3390/healthcare13151819

Hamilton, L. H. (1997). *The Person Behind the Mask: A Guide to Performing Arts Psychology.* Ablex.

Hutter, K. (2015). *Dogs as Assistants in Dyadic Pedagogue-Child Interactions in Residential Youth Welfare Services* [Diploma thesis]. Universität Wien.

Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., et al. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine, 22*(2), 371–390. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016

Levinson, B. M. (1969). *Pet-Oriented Child Psychotherapy.* Charles C. Thomas.

McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology, 583*(2–3), 174–185. https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071

Meixner, J., & Kotrschal, K. (2022). Animal-assisted interventions with dogs in special education - A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 876290. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876290

Mellor, D. J., Beausoleil, N. J., Littlewood, K. E., et al. (2020). The 2020 Five Domains Model: including human-animal interactions in assessments of animal welfare. *Animals, 10*(10), 1870. https://doi.org/10.3390/ani10101870

Mittly, V. (2025). *Állatasszisztált terápiák lehetséges szerepe a klinikai javulásban és az életminőség javításában* [The possible role of animal-assisted therapies in clinical improvement and in improving quality of life] [Doctoral dissertation, Semmelweis University]. https://doi.org/10.14753/SE.2025.3242

Morgan, S. (2024). Animal assisted education and social communication competency: systematic literature review. *Discover Education, 3*, 258. https://doi.org/10.1007/s44217-024-00357-7

Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., et al. (2015). Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science, 348*(6232), 333–336. https://doi.org/10.1126/science.1261022

Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *The Veterinary Journal, 165*(3), 296–301. https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X

Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1961). *Intergroup conflict and cooperation: The Robbers Cave experiment.* University Book Exchange.

Topál, J., Miklósi, Á., & Csányi, V. (1997). Dog-human relationship affects problem solving behavior in the dog. *Anthrozoös, 10*(4), 214–224. https://doi.org/10.2752/089279397787000987

Farkas, L., Pásztor, A., & Pásztor-Kovács, A. (2026). Szülői motivációk, áldozatvállalás és észlelt fejlődési hatások a gyermek társastánc tevékenységével összefüggésben.
Tánc és Nevelés. Dance and Education, *7*(2), 37–50. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.37-50

SZÜLŐI MOTIVÁCIÓK, ÁLDOZATVÁLLALÁS ÉS ÉSZLELT FEJLŐDÉSI HATÁSOK A GYERMEK TÁRSASTÁNC TEVÉKENYSÉGÉVEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN

Farkas Liliána, pedagógia alapszakos bölcsész, viselkedéselemző
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet

Pásztor Attila, PhD, egyetemi docens,
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet
MTA-SZTE Digitális Tanulási Technológiák Kutatócsoport

Pásztor-Kovács Anita, PhD, egyetemi adjunktus,
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet

Absztrakt

A kutatás célja annak feltárása volt, hogy a társastáncot tanuló gyermekek szülei milyen megfontolások alapján választják ezt a mozgásformát, milyen áldozatokat vállalnak a tevékenység fenntartásáért, valamint milyen fejlődési hatásokat észlelnek gyermekükön. A vizsgálatban 77, 8–12 éves társastáncot tanuló gyermek szülője vett részt egy online kérdőív kitöltésén keresztül. A mérőeszköz saját fejlesztésű kérdéseket és a *Tanulási erősségek kérdőív* adaptált alskáláit tartalmazta. Az eredmények szerint a szülők elsődleges motivációja a beíratásra a gyermek szabadidejének hasznos eltöltése és az állóképesség fejlesztése; a versenyzést a többség nem tekinti központi célnak. A legnagyobb áldozatot az idő- és logisztikai ráfordítások, valamint a pénzügyi terhek jelentik. A szülői megítélések alapján a társastánc elsősorban az intraperszonális és interperszonális készségek fejlődését támogatja, de a fizikai és téri képességek terén is pozitív hatást tulajdonítanak neki. A logikai–matematikai és a zenei területeken mérsékeltebb fejlődést észleltek. Utóbbi képességek fejlődésének tudatosítása a szülőkben még nagyobb igényt teremthetne a társastáncra.

Kulcsszavak: társastánc, szülői motivációk, szülői áldozatvállalás, észlelt fejlődési hatások

1. BEVEZETÉS

A gyermekek tanórán kívüli tevékenységeiben való részvétel nem valósulhat meg a szülői támogatás különböző formái nélkül. Ez különösen érvényes a rendszeres edzéssel, versenyzéssel és utazással járó sporttevékenységekre, amelyekkel összefüggésben

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2026. április 2-án érkezett szerkesztőségünkbe.

a szülők egyszerre élnek meg pozitívumokat és terheket (Wiersma & Fifer, 2008). A pozitívumok között megjelenik a gyermek örömének, fejlődésének és sikereinek megtapasztalása, valamint a közösen eltöltött idő értéke, ugyanakkor a tevékenység jelentős időbeli, anyagi és logisztikai ráfordítást, és nem ritkán érzelmi támogatást is igényel a család részéről. E terheket azonban jellemzően ellensúlyozza a szülők azon meggyőződése, hogy a tevékenység hozzájárul gyermekük életvezetési és társas készségeinek, önbizalmának és együttműködési képességének fejlődéséhez (Wiersma & Fifer, 2008). Felmerülhet a kérdés, hogy miért éppen a táncot választják a szülők a számos lehetséges sportnem közül gyermekük mozgásformájául, hiszen a tánc más sport- és művészeti tevékenységekhez hasonlóan jelentős szülői ráfordítást igényel, különösen gyermek- és serdülőkorban. Egy a táncot versenyszerűen űző fiatalok családjait vizsgáló kutatás eredményei arra utalnak, hogy a szülők számára a tánccal összefüggő pénzügyi terhek kiemelt jelentőségűek (Zinga et al., 2019). A legfontosabb költségtényezők között a versenyekre való utazás, a nevezési díjak, a táncórák költségei, valamint a versenyekhez kapcsolódó szállásköltségek jelennek meg. Nem csupán az anyagi ráfordítások jelentenek kihívást: a szülők számára a családi élet és a táncból fakadó kötelezettségek összehangolása is komoly terhet jelent. Különösen nehéznek bizonyul az egyensúly megteremtése a táncórák és versenyek, a szabadidő, a házi feladat és tanulás, a munkabeosztás, a gyermek étkezése, valamint az egyéb sport- és szabadidős tevékenységek között. Mindezek ellenére a szülők pozitívan viszonyulnak gyermekük táncos részvételéhez: a vizsgálat szerint szinte valamennyien örömüket lelték abban, hogy gyermeküket táncolni látják (Zinga et al., 2019).

Érv lehet a szülők számára a gyermek sporttevékenységének kiválasztásakor az is, hogy a tánc számos készségre és képességre hat fejlesztőleg. Komplex mozgásforma, amely a koordináció, az egyensúlyozás, a ritmusérzék és a mozgáskivitelezés összehangolt működését kívánja meg, ezért jelentős szerepe van a motoros készségek fejlődésében (Fuchs, 2007; Polgár & Szatmári, 2011; Silkó & Láng, 2021). A koordinációs folyamatok mellett az érzékelés, az észlelés, az információfeldolgozás és a figyelmi szabályozás működését is igényli (Polgár & Szatmári, 2011). A táncos mozgásformák kedvezően hathatnak a vizuális-téri képességekre, jóllehet ezek az eredmények részben enyhe kognitív zavarral élő populáción végzett vizsgálatokból származnak, ezért gyermekekre való általánosításuk körültekintést igényel (Yuan et al., 2022).

A téri képességek különböző dimenziói összefüggést mutatnak a matematikai képességekkel, különösen a logikai gondolkodással (Xie et al., 2020). A mozgásalapú, táncos elemeket is alkalmazó intervenciók további érvet szolgáltatnak e kapcsolat mellett. Egy serdülők körében végzett vizsgálatban a táncra épülő aktív videojátékos intervenció kedvező hatást gyakorolt a mentális forgatásra, valamint bizonyos mentális forgatást is igénylő számolási feladatok teljesítményére (Fargier et al., 2026). Hasonlóképpen, egy óvodás gyermekek számára kidolgozott téri-numerikus tréningprogram során a gyermekek egy számnagyság-összehasonlító feladatban teljes testmozgással válaszoltak egy digitális táncszőnyegen. Az intervenció hatására javult teljesítményük a számegyenes-becslési feladatban, valamint egy standardizált matematikai teljesítményteszt egyik altesztjében is (Fischer et al., 2011). Hazai kontextusban Pálinkás-Molnár és Bernáth (2020) első osztályosok körében végzett fejlesztő vizsgálatának eredményei szintén arra utalnak, hogy a táncos-mozgásos foglalkozások pozitív hatással lehetnek bizonyos matematikai képességekre.

Az említett előnyök kibontakozásában a megfelelő fizikai kondíció is fontos szerepet játszik, amelynek fejlesztése a tánc egyik további kedvező hatásának tekinthető. A rendszeres gyakorlás hozzájárulhat az állóképesség fejlődéséhez, miközben a hajlékonyság javulása a mozgások nagyobb kiterjedésű végrehajtását, vagyis a mozgástartomány bővülését is elősegítheti (Dubecz, 2009; Rétsági et al., 2011).

A tánc személyiségfejlesztő hatásai egyaránt értelmezhetők intraperszonális és interperszonális dimenzióban (Borowski, 2023; Nesbit et al., 2025). Az intraperszonális készségek közé sorolható többek között az önkontroll, a stresszkezelés és az önreflexió képessége. A rendszeres tánctevékenység kedvezően hathat az érzelmi intelligenciára, az önszabályozásra és a pszichológiai jóllétre, miközben hozzájárulhat az önbizalom és az önértékelés erősödéséhez is (Narikbayeva et al., 2025; Schwender et al., 2018; Silkó & Láng, 2021).

Az interperszonális készségek szempontjából a tánc a másokhoz való alkalmazkodás, a nem verbális kommunikáció, az empátia, az együttműködés és a bizalom fejlődésének is kedvező közege lehet. Olyan tapasztalatokat kínál, amelyek támogatják az önkifejezést, a közösséghez kapcsolódást és az érzelmek megértését, miközben a közös mozgás, a szinkronitás és a partnerre való ráhangolódás a társas kompetenciák fejlődését is elősegítheti (Borowski, 2023; Nesbit et al., 2025). Ezzel összhangban a társastáncosokra vonatkozó eredmények arra utalnak, hogy a hosszabb távú páros táncos tapasztalat együtt járhat az empátiás törődés magasabb szintjével, ami a partnerrel való tartós összehangolódás jelentőségére is rámutat (Wu et al., 2023).

A tánc és a zenei képességek kapcsolata mindenekelőtt a ritmusészlelés, az ütemérzékelés és a zenei-mozgásos szinkronizáció szintjén érhető tetten. A kutatások arra utalnak, hogy a táncos tapasztalat együtt járhat a ritmikus ingerekre adott fokozottabb neurális rezonanciával, valamint az audiovizuális ritmusintegráció sajátos mintázataival (Nguyen et al., 2024; Wang et al., 2024). További empirikus eredmények is megerősítik, hogy a rendszeres tánctevékenység kedvezően hathat a ritmusészlelési teljesítményre (Yu et al., 2026).

Bár a tánc képességfejlesztő hatásait számos kutatás vizsgálta, e hatások szülői percepciója kevesebb figyelmet kapott. A szülői nézőpont vizsgálatának jelentőségét támasztja alá Patterson-Price és Pass (2023) eredménye is, akik egy közösségi táncprogram kapcsán eltérést találtak a gyermekek és a szülők részvételi motivációi, valamint elvárt kimenetei között: míg a program a táncélmény és a művészeti tevékenység megtapasztalását helyezte előtérbe, a szülők jelentős része inkább általános életvezetési készségek fejlődését várta a részvételtől. A tánc gyermekekre gyakorolt lehetséges fejlesztő hatásait a szülők észlelésén keresztül vizsgáló nemzetközi szakirodalom szerint a szülők a rendszeres tánctevékenységet gyermekeik hangulatának és pozitív érzelmeinek javulásával hozzák összefüggésbe (Darginidou et al., 2018). Hasonlóképpen, a heti táncórák észlelt fejlődési előnyeit vizsgáló kvalitatív kutatásban a szülők és a gyermekek a táncrészvételt szociális, érzelmi, fizikai és kognitív előnyökkel is összekapcsolták (Jackson, 2021). Emellett a tánc pozitív hatásait többek között a motoros fejlődés, a testtartás, a hajlékonyság, a ritmusérzék, a figyelem, az önbizalom és a szocializáció kedvező alakulásában is érzékelik (Parseghian et al., 2025). Kvalitatív eredmények arra is utalnak, hogy a szülők a hosszabb távú táncprogramok hozadékai között a készségfejlődést, a barátságok kialakulását és az önszabályozást támogató hatásokat is megemlítik (Alon et al., 2023). Hazai kontextusban nem ismerünk olyan

vizsgálatot, amely a szülők percepcióját vizsgálná, a tánc, illetve a társastánc fejlesztő hatásait tárgyaló munkák többnyire nem a szülők, hanem a táncosok nézőpontját helyezik előtérbe (Silkó & Láng, 2021).

2. A KUTATÁS CÉLJA, KUTATÁSI KÉRDÉSEK, HIPOTÉZISEK

A gyermekek tanórán kívüli sport- és művészeti tevékenységeiben való részvételéhez a szülői támogatás különböző formái elengedhetetlenek. A korábbi kutatások rámutattak arra, hogy a szülők gyermekük sportolásával, illetve táncos részvételével összefüggésben egyaránt érzékelnek előnyöket és terheket, emellett észlelik a tánc lehetséges fejlesztő hatásait is motoros, kognitív, intraperszonális, interperszonális és zenei területeken. Ugyanakkor jóval kevesebb ismerettel rendelkezünk arról, hogy milyen motívumok mentén választják specifikusan a társastáncot gyermekük sportjául, milyen áldozatokat vállalnak gyermekük e tevékenységéért, és milyen fejlődési hatásokat tulajdonítanak a társastáncnak. A nemzetközi szakirodalomban találhatók ugyan a szülői percepciókra épülő kutatások, ezek azonban többnyire általánosabban a tánctevékenységhez, illetve egy-egy szűkebb területhez kapcsolódnak, míg a hazai szakirodalomban elsősorban a táncosok saját tapasztalataira épülő eredmények érhetők el.

Erre a hiányra reagálva a következő kutatási kérdéseket fogalmaztuk meg:

1. Milyen indíttatással íratják be a szülők gyermekeiket társastáncolni?
2. Mennyire fontos a szülők számára, hogy gyermekük a tánc területén versenyeken mérettesse meg magát?
3. Milyen áldozatokat vállalnak a szülők gyermekük társastáncos tevékenységének biztosítása érdekében?
4. A szülők megítélése szerint mely képességterületeken észlelhető leginkább fejlődés a társastánc következtében?

Az első két kutatási kérdésre azok feltáró jellege miatt nem tudunk hipotézist alapozni. A harmadik és a negyedik kutatási kérdés kapcsán a következő két hipotézist fogalmaztuk meg:

H1: A szülők elsősorban időbeli, logisztikai és anyagi terhekről számolnak be a társastánc kapcsán (Wiersma & Fifer, 2008; Zinga et al., 2019).
H2: A szülők valamennyi vizsgált képességterületen érzékelnek pozitív fejlődést a társastánccal összefüggésben (Alon et al., 2023; Darginidou et al., 2018; Parseghian et al., 2025).

3. MÓDSZEREK

3.1. Minta

A vizsgálat mintáját 8–12 éves társastáncot tanuló gyermekek szülei alkották. Az adatfelvétel kényelmi mintavétellel történt: az összesen 77 résztvevő szülőt elektronikus levélben, valamint közösségi oldalakon szerveződő szülői csoportokon

keresztül értük el, így a mintába a felhívásra önként válaszoló szülők kerültek. A válaszadók átlagéletkora 41,12 év volt (SD = 4,84), a minta 77%-át nők tették ki. Iskolai végzettség szerint a résztvevők 77%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel. A kérdőív bevezetőjében azt a kérést intéztük a kutatás résztvevőihez, hogy a szülőpár egyik tagja töltse csak ki azt, így eredményeink 77 gyermekre vonatkoznak, akik 64%-a lány volt, átlagéletkoruk 10,26 év (SD = 1,88). A gyermekek átlagosan 3 éve tanultak társastáncot (SD = 1,70), és átlagosan 1,5 éve vettek részt versenyeken (SD = 1,25).

3.2. Mérőeszköz, eljárások

Az adatgyűjtés online, önkitöltős kérdőív segítségével történt. A mérőeszköz egyrészt saját fejlesztésű tételekből, másrészt egy adaptált kérdőív alskáláiból épült fel (Tóth, 2001). A saját fejlesztésű kérdések a demográfiai háttérváltozók, a társastánc választásának motivációi, a versenyzéssel kapcsolatos attitűdök, valamint a szülői áldozatvállalás feltárását szolgálták. E kérdések között többféle itemtípus szerepelt: rangsorolás, gyakorisági becslés, ötfokú Likert-skálás értékelés, illetve nyílt végű kérdések. A saját kérdések használata azért volt szükséges, mert a szülői percepciót vizsgáló kutatásokban alkalmazott mérőeszközök más fókusszal rendelkeztek (Alon et al., 2023; Darginidou et al., 2018; Patterson-Price & Pass, 2023), vagy az adatgyűjtés időszakában még nem álltak rendelkezésre (Parseghian et al., 2025).

A szülők gyermekük táncra való beíratásának motivációját direkt módon feltáró vizsgálatot nem sikerült azonosítanunk. Egyetlen olyan kutatást találtunk, amely arra reflektált, hogy a szülők a gyermekek mely képességeinek fejlődését anticipálják egy tánckurzus kapcsán (Patterson-Price & Pass, 2023). A motivációt mérő tétel válaszlehetőségeit erre a kutatásra, továbbá az első szerző társastánc tanárként a szülőkkel való interakciókból nyert tapasztalataira építettük. A versenyzés fontosságának a szülők körében egy külön, zárt tételt szenteltünk. Ugyancsak zárt kérdést szerkesztettünk azzal kapcsolatban, hogy milyen óraszámot tartanának a szülők optimálisnak hetente. A szülők által vállalt áldozatok, illetve az általuk a táncnak tulajdonított fejlődés feltárását különböző készségterületeken egy-egy nyitott kérdéssel céloztuk meg.

A társastánchoz kapcsolódó észlelt fejlődési hatások részletesebb feltárása érdekében a saját kérdéseket a *Tanulási erősségek kérdőív* (Tóth, 2001) alskáláival egészítettük ki. A kérdőív tételeit a következő instrukcióval alkalmaztuk: „Kérjük, döntse el az alábbi állításokról, hogy milyen mértékben tapasztalt fejlődést az említett viselkedéselemmel kapcsolatban gyermekénél, mióta táncolni tanul! Kérjük, válassza ki a megfelelőt!" A válaszadók egy négyfokú skálán jelölhették meg a változás mértékét: nem jellemzőbb rá, valamivel jellemzőbb rá, jellemzőbb rá, sokkal inkább jellemző rá.

A kérdőívből öt alskálát használtunk fel: a logikai-matematikai képességeket mérő alskála kilenc tételből állt (példatétel: „Szívesen végez olyan tevékenységeket, amelyben számolni kell."), a téri képességeket vizsgáló alskála szintén kilenc tételt tartalmazott (példatétel: „Motívumokat tervez és rajzol."). Az interperszonális képességek alskálája hét tételből (példatétel: „Aktívan vesz részt csoportos tevékenységekben."), az intraperszonális képességek alskálája 11 tételből (példatétel: „Elfogadja magát olyannak, amilyen."), míg a zenei képességeket mérő alskála

8 tételből épült fel (példatétel: „Szeret zenével foglalkozni.”). A *Tanulási erősségek kérdőív* alskáláinak megbízhatósága megfelelőnek bizonyult (Cronbach-α = rendre 0,86; 0,84; 0,84; 0,84; 0,87).

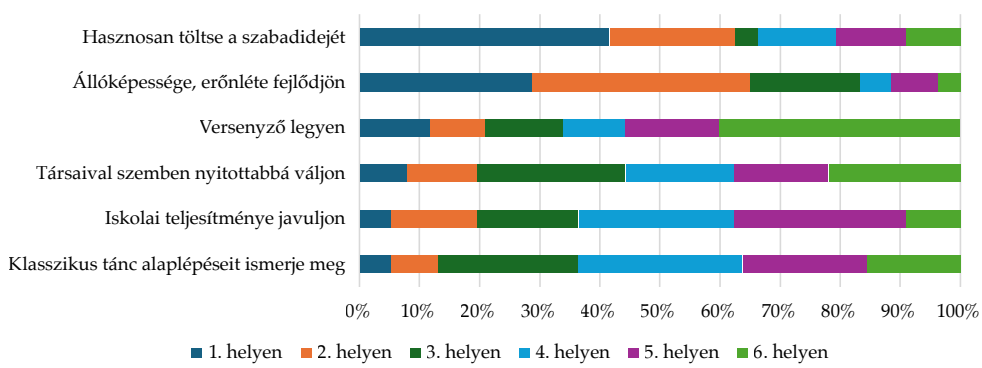
A vizsgálatban való részvétel anonim és önkéntes volt. Az adatfelvétel során kizárólag társastáncot tanuló gyermekek szüleinek válaszait dolgoztuk fel. A kutatás lebonyolítása a vonatkozó etikai elvek betartásával történt. Az adatok elemzése során leíró statisztikai eljárásokat alkalmaztunk, emellett összefüggésvizsgálatokat is végeztünk. A nyílt végű kérdések feldolgozása során a válaszokat tartalomelemzésnek vetettük alá, és azonos jelentéstartalmuk alapján tartalmi kategóriákba soroltuk őket.

4. EREDMÉNYEK

Az eredményeket a kutatási kérdések sorrendjében mutatjuk be. Először a társastáncra való beíratás motivációit és a versenyzéssel kapcsolatos szülői attitűdöket ismertetjük, ezt követően a szülők által vállalt áldozatokat, végül pedig a gyermekek fejlődésére vonatkozó szülői megítéléseket tárgyaljuk.

A társastáncra történő beíratás mögött álló szülői motivációk feltárására egy rangsorolásos kérdést alkalmaztunk, amelyben a résztvevőknek különböző lehetséges célokat kellett fontossági sorrendbe állítaniuk (*1. ábra*). Az eredmények alapján a legfontosabb motiváció a gyermek szabadidejének hasznos eltöltése volt: a válaszadók 42%-a ezt jelölte meg első helyen. Ezt követte az állóképesség fejlesztése, amelyet a szülők 29%-a sorolt az első helyre. A harmadik leggyakrabban kiemelt cél a versenyzés volt (12%), ugyanakkor ezzel párhuzamosan a szülők 40%-a sorolta az utolsó, hatodik helyre is. A második legfontosabb célnak szintén az állóképesség fejlődését (36%) és a szabadidő hasznos eltöltését (21%) jelölték meg a szülők. A további helyezések hozzávetőleg egyenletesen oszlanak el a célok között, nem látunk olyan kiugró értéket, mint például a szabadidő első vagy a versengés hatodik helye kapcsán.

1. ábra: A táncoktatásra való beíratás célok rangsorrendjének százalékos megoszlása



A versenyzéssel kapcsolatos szülői attitűdök további feltárására egyrészt a versenyzés fontosságára, másrészt az ideálisnak tartott heti táncóraszámra kérdeztünk rá.

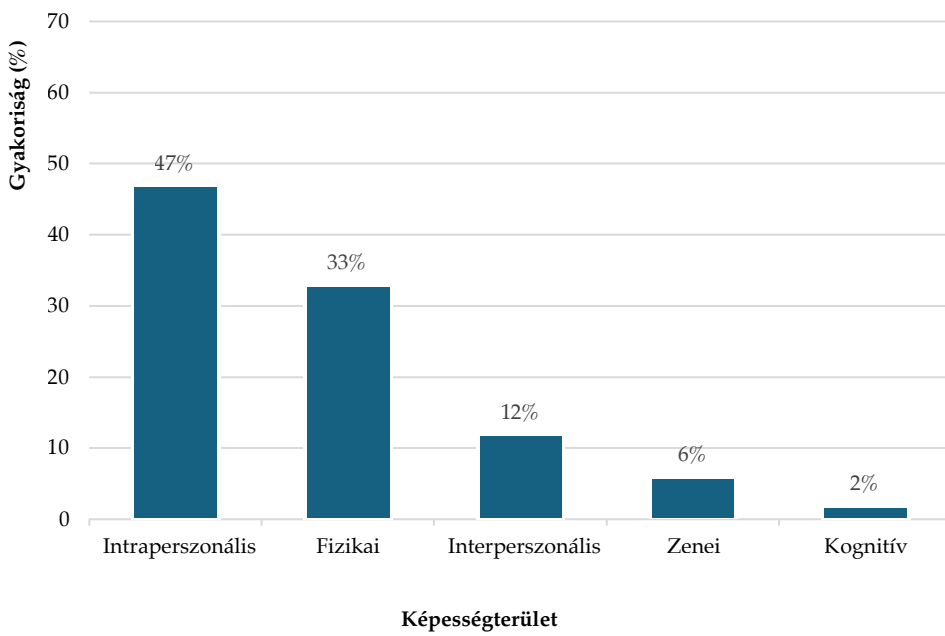
A válaszok alapján a szülők kisebb része tulajdonít kiemelt jelentőséget a versenyeken való részvételnek: a válaszadók 22%-a ítélte azt fontosnak vagy nagyon fontosnak, hogy gyermeke a tánc területén versenyeken is megméresse magát. Ezzel szemben 45% inkább nem tartotta ezt prioritásnak, míg 33% semleges álláspontot képviselt. A heti táncóraszámra vonatkozó válaszok alapján a szülők közel fele a heti két órát tartja ideálisnak (46,8%), míg valamivel több mint egyharmaduk a heti háromórás részvételt tekinti megfelelőnek (36,4%). A heti négy órát a válaszadók 15,6%-a választotta, míg a heti egy órát mindössze 1,3%-uk tartotta ideálisnak. Megvizsgáltuk azt is, hogy a versenyzés fontossága összefüggést mutat-e az ideálisnak tartott táncóraszám megítélésével. A két változó között közepesen erős, szignifikáns pozitív összefüggést találtunk ($r = 0{,}49$; $p < 0{,}01$).

A szülők által vállalt áldozatok feltárására nyílt végű kérdést alkalmaztunk, amelyben arra kértük a válaszadókat, hogy nevezzék meg azt a három tényezőt, amely számukra a legnagyobb áldozatot jelenti gyermekük társastáncos tevékenységével összefüggésben (*1. táblázat*). A beérkezett 163 válasz tartalomelemzése alapján három fő kategóriát alakítottunk ki: idő- és logisztikai ráfordítások, pénzügyi terhek, valamint egyéb válaszok. Az eredmények szerint a legnagyobb áldozatot az idő- és logisztikai ráfordítások jelentették: a válaszok 58,9%-a ebbe a kategóriába sorolható. A szülők leggyakrabban az időbeosztással és szervezéssel járó nehézségeket, a családi együttlétek, valamint a szabadidő csökkenését említették (34,3%, például: „ráfordított idő", „logisztika", „családi együttlét hiánya", „saját idő feláldozása"), emellett külön is megjelent a versenyekhez (13,5%, például: „versenyeken való részvétel") és az edzésekhez (11,0%, például: „edzésekre való utaztatás") kapcsolódó idő- és szervezési ráfordítás. A második legjelentősebb kategóriát a pénzügyi terhek alkották: a válaszok 36%-a tartozott ide, ideértve többek között a különórák díját, az utazási költségeket, a tagdíjakat és a fellépőruhák árát (például: „anyagi terhek", „ruha, cipő finanszírozása", „eddig a legköltségesebb elfoglaltság"). Az egyéb válaszok kategóriájában megjelent a stressz, a fáradtság, a gyermek motivációjának fenntartása, valamint a baráti kapcsolatok háttérbe szorulása is (5,5%, például: „fáradtság kezelése", „gyermek ösztönzése kitartásra", „baráti kör lemorzsolódása").

1. táblázat: A gyermek társastáncos tevékenységével összefüggő szülői áldozatok válaszkategóriáinak gyakorisági megoszlása ($N = 163$)

Kategória	**Válaszok száma**	**Gyakoriság (%)**
1. Idő- és logisztikai ráfordítások	96	58,9
1. a) Családi együttlétek, szabadidő	*56*	*34,4*
1. b) Versenyek	*22*	*13,5*
1. c) Edzések	*18*	*11,0*
2. Pénzügyi terhek	58	35,6
3. Egyéb válaszok (pl.: stressz, fáradság)	9	5,5

A gyermekek fejlődésével kapcsolatos szülői percepciókat kétféle módon vizsgáltuk. Egyrészt egy nyílt végű kérdés segítségével arra kértük a szülőket, hogy nevezzenek meg három olyan területet, amelyben megítélésük szerint gyermekük a legtöbbet fejlődött a tánc hatására. Másrészt a Tanulási erősségek kérdőív alskáláival zárt kérdéses formában is mértük az észlelt változásokat. A nyílt kérdésre összesen 219 válasz érkezett, amelyeket öt fő kategóriába soroltunk: kognitív, fizikai, interperszonális, intraperszonális és zenei terület (*2. ábra*).



2. ábra: A nyílt kérdésre adott válaszok megoszlása a gyermekek különböző képességterületeinek fejlődésével összefüggésben (N = 219)

A válaszok megoszlása alapján a szülők leggyakrabban az intraperszonális fejlődést említették, vagyis elsősorban az önbizalom, az önszabályozás, a kitartás és az önállóság erősödését érzékelték. Ezt követte a fizikai fejlődés, különösen az állóképesség, a testtartás és a mozgáskoordináció javulása, majd az interperszonális készségek fejlődése. A zenei fejlődés ritkábban jelent meg spontán említésként, a kognitív fejlődést emelték ki a legkevesebben.

A zárt kérdéses mérés eredményei árnyaltabb képet adtak a különböző képességterületek megítéléséről (*2. táblázat*). A szülők a legnagyobb mértékű fejlődést az intraperszonális képességek terén észlelték (Átlag = 3,00), ezt követték az interperszonális képességek (Átlag = 2,91), majd a téri képességek (Átlag = 2,69). A logikai-matematikai képességek fejlődését mérsékeltebbnek ítélték meg (Átlag = 2,46), míg a legalacsonyabb átlagértéket a zenei képességek kapták (Átlag = 2,38). Az utóbbi eredmény szintén nem tekinthető alacsonynak abszolút értelemben.

2. táblázat: A szülők által észlelt fejlődés átlagai és szórásai a Tanulási erősség kérdőív alskáláin

Skála	Tételszám	Átlag (összevont skála – max. 4)	Szórás (összevont skála)
Logikai-matematikai	9	2,46	0,64
Téri képességek	9	2,69	0,71
Interperszonális	7	2,91	0,66
Intraperszonális	11	3,00	0,60
Zenei	8	2,38	0,70

Az egyes képességterületeken észlelt fejlődés mértékét összetartozó mintás varianciaanalízissel vizsgáltuk. Mivel a Mauchly-teszt a szfericitás feltételének sérülését jelezte ($W = 0{,}71$; $\chi^2(9) = 25{,}92$; $p = 0{,}002$), a szabadságfokokat Greenhouse–Geisser-korrekcióval igazítottuk ki ($\varepsilon = 0{,}88$). Az elemzés szignifikáns különbséget jelzett az öt képességterület között, $F(3{,}51; 266{,}79) = 31{,}47$; $p < 0{,}01$. Az egyes képességterületek közötti különbségek pontosabb feltárására Bonferroni-korrekcióval ellátott páronkénti összehasonlításokat alkalmaztunk. Ezek alapján a szülők az intra- és interperszonális készségek fejlődését ítélték a legerőteljesebbnek; e két terület egymástól nem különbözött szignifikánsan ($p = 0{,}76$). A téri képességek megítélt fejlődése ezeknél alacsonyabb volt ($p < 0{,}001$, illetve $p = 0{,}008$), ugyanakkor a logikai–matematikai ($p = 0{,}006$) és a zenei ($p = 0{,}001$) képességeknél magasabb. A logikai–matematikai és a zenei terület között nem mutatkozott szignifikáns eltérés ($p = 1{,}00$).

5. MEGVITATÁS

Jelen kutatás célja annak feltárása volt, hogy a társastáncot tanuló gyermekek szülei milyen megfontolások alapján választják gyermekük számára ezt a mozgásformát, milyen áldozatokat vállalnak a tevékenység fenntartásáért, valamint milyen fejlesztő hatásokat észlelnek gyermekükön.

A társastáncra való beíratás motivációi közül a legfontosabbnak a szülők a gyermek szabadidejének hasznos eltöltését tekintették, ezt követte az állóképesség fejlesztése. Ez az eredmény jól illeszkedik ahhoz a szakirodalmi megállapításhoz, hogy a gyermekek tanórán kívüli tevékenységeiben való részvételét a szülők gyakran a személyes fejlődés, a közösségi élmények és a pozitív szabadidőszervezés felől értelmezik (Wiersma & Fifer, 2008). A táncra vonatkozó eredményeink ezen belül azt hangsúlyozzák, hogy a társastánc választása mögött a szülők részéről erősen jelen vannak a fejlesztési és nevelési szempontok, ami összhangban áll azzal a megközelítéssel is, amely a táncot nem pusztán teljesítményorientált tevékenységként,

hanem önkifejezési és személyiségformáló közegként értelmezi (Bolvári-Takács, 2009; Paxmann, 2016; Silkó & Láng, 2021).

A versenyzéshez való szülői viszonyulás eredményei összhangban állnak a beíratási motivációk kapcsán kirajzolódó két pólusú képpel: egyrészt hat cél közül a harmadik volt, amelyet fontossága szerint az első helyre soroltak a szülők, ugyanakkor a legtöbben sorolták az utolsó, hatodik helyre is. Hasonló mintázatot kaptunk a versenyzéssel szembeni attitűdöt közelebbről is megvizsgáló tétellel összefüggésben. Bár a válaszadók egy része fontosnak tartotta a versenyeken való részvételt, a többség számára ez nem jelentett központi célt. Ez további megerősítést ad arra, hogy a társastánc a családok jelentős részében elsősorban nem eredménycentrikus pályaként, hanem olyan tevékenységként jelenik meg, amely a gyermek fejlődését, elfoglaltságát és örömteli részvételét szolgálja. Ugyanakkor az is látható, hogy azok a szülők, akik fontosabbnak tartják a versenyzést, magasabb heti táncóraszámot is ideálisnak látnak, vagyis a versenyorientáltabb szemlélet együtt jár az intenzívebb részvétel elfogadásával. Ez összhangban van a tánchoz kapcsolódó nemzetközi eredményekkel, amelyek szerint a szülői elköteleződés mértéke és a tevékenység intenzitása szorosan összefügghet egymással (Zinga et al., 2019).

A szülői áldozatvállalásra vonatkozó eredményeink szerint a társastánchoz kapcsolódó terhek elsősorban időbeli, szervezési és pénzügyi természetűek, első hipotézisünk (H1: A szülők elsősorban időbeli, logisztikai és anyagi terhekről számolnak be a társastánc kapcsán) tehát igazoltnak tekinthető. A szülők leggyakrabban az időráfordítást, az időbeosztással és szervezéssel járó nehézségeket, valamint a családi és szabadidő csökkenését említették, amit a pénzügyi terhek követtek. Ez nagymértékben összhangban áll a sportoló gyermekek szüleinek tapasztalatait feltáró eredményekkel, amelyek szerint a szülői támogatás gyakran jelentős időbeli, szervezési és anyagi ráfordítást igényel (Wiersma & Fifer, 2008), valamint a versenytáncos fiatalok családjaira vonatkozó eredményekkel is, ahol a költségek és a mindennapi élet összehangolásának nehézségei szintén hangsúlyosan jelentek meg (Zinga et al., 2019). Eredményeink tehát azt mutatják, hogy a társastánc kapcsán vállalt szülői áldozatok szerkezete hasonló ahhoz, amit a nemzetközi szakirodalom más sport- és táncos kontextusokban leír, ugyanakkor a szülők ezek ellenére is fenntartják gyermekük részvételét, ami arra utal, hogy a tevékenységhez kapcsolódó észlelt előnyök ellensúlyozzák a felmerülő terheket.

A gyermekek fejlődésére vonatkozó szülői megítélések vizsgálata során mind a nyílt, mind a zárt kérdéses adatok alapján az intraperszonális és az interperszonális készségek fejlődése jelent meg erőteljesebben. A szülők elsősorban az önbizalom, az önszabályozás, a kitartás, az önállóság, valamint a társas együttműködés és kapcsolódás fejlődését észlelték gyermekükön. Ez szorosan illeszkedik azokhoz az elméleti és empirikus eredményekhez, amelyek a tánc intraperszonális és interperszonális fejlesztő potenciálját hangsúlyozzák (Borowski, 2023; Narikbayeva et al., 2025; Nesbit et al., 2025; Schwender et al., 2018). A társastánc sajátossága, hogy a személyes önszabályozás és a társas összehangolódás egyszerre válik fontossá, így különösen kedvező közeg lehet az önkontroll, az érzelmi szabályozás, az együttműködés és a kapcsolati bizalom fejlődése szempontjából. Eredményeink e tekintetben összhangban állnak azzal a megállapítással is, hogy a hosszabb távú páros táncos tapasztalat az empatikus odafordulással és a partnerre való fokozott ráhangolódással is kapcsolatban állhat

(Wu et al., 2023). A nyílt végű válaszokban a második leggyakrabban említett terület a fizikai fejlődés volt, különösen az állóképesség, a testtartás és a mozgáskoordináció javulása. Ez jól illeszkedik azokhoz a szakirodalmi eredményekhez, amelyek szerint a tánc a motoros készségek, a koordináció, az egyensúlyozás és a fizikai kondíció fejlődését is támogathatja (Dubecz, 2009; Polgár & Szatmári, 2011; Rétsági et al., 2011).

Érdekes ugyanakkor, hogy míg a nyílt válaszokban a kognitív dimenzió kevésbé jelent meg, a zárt kérdéses mérésben a téri képességek viszonylag magas értéket kaptak, és ezeket alacsonyabb mértékben ugyan, de a logikai–matematikai képességek követték. Ez arra utalhat, hogy a szülők spontán módon elsősorban a közvetlenebbül megfigyelhető társas és testi változásokat emelik ki, míg strukturáltabb mérésben a kognitív fejlődés is jobban megragadható a szülők percepciójában. Mindez jól kapcsolható azokhoz az eredményekhez, amelyek a táncot a téri-vizuális feldolgozással, valamint közvetettebb módon a matematikai képességekkel is összefüggésbe hozzák (Fargier et al., 2026; Fischer et al., 2011; Pálinkás-Molnár & Bernáth, 2020; Xie et al., 2020).

Mindazonáltal a logikai–matematikai és a zenei képességek jelentek meg a legkisebb hangsúllyal a szülői megítélésekben. Ez különösen a zenei terület esetében figyelemre méltó, mivel az elméleti háttérben felvázoltak alapján a társastánc és a zenei feldolgozás között szoros kapcsolat feltételezhető, különösen a ritmusészlelés, az ütemérzékelés és a zenei-mozgásos szinkronizáció területén (Nguyen et al., 2024; Wang et al., 2024; Yu et al., 2026). Eredményeink alapján a szülők ugyan érzékelnek zenei fejlődést, de azt kevésbé tartják a társastánc legerőteljesebb hozadékának. A logikai–matematikai fejlődés szintén mérsékeltebb megítélést kapott, jóllehet a szakirodalomban találhatók olyan eredmények, amelyek a táncos-mozgásos tapasztalatok és a téri-numerikus, illetve matematikai teljesítmények közötti kapcsolatot hangsúlyozzák (Fargier et al., 2026; Fischer et al., 2011; Xie et al., 2020). Ez arra utalhat, hogy bizonyos transzferhatások kevésbé nyilvánvalók a szülők számára, mint a személyiségbeli vagy testi változások, és tudatosításuk további kommunikációs és pedagógiai lehetőségeket nyithat meg. Összességében megállapíthatjuk, hogy bár különböző mértékben, de minden képesség kapcsán fejlődést észleltek a szülők, azaz második hipotézisünk (H2: A szülők valamennyi vizsgált képességterületen érzékelnek pozitív fejlődést a társastánccal összefüggésben) is igazolást nyert.

6. A KUTATÁS KORLÁTAI, JÖVŐBELI KUTATÁSI IRÁNYOK

Jelen kutatás eredményeinek értelmezésekor több korlátozó tényezőt is figyelembe kell venni. Mindenekelőtt a minta nagysága viszonylag alacsony volt, ami korlátozza az eredmények általánosíthatóságát, amit tovább erősít, hogy a vizsgálat kényelmi mintavételre épült. A minta összetétele meglehetősen egyenetlen volt, a válaszadók között felülreprezentáltak voltak a nők és a magasabban iskolázott szülők, ami szintén befolyásolhatta a kapott eredményeket.

További korlátot jelent, hogy a kutatás kérdőíves önbeszámolós módszerrel történt, így az eredmények a szülők szubjektív percepcióit tükrözik, és nem tekinthetők a gyermekek tényleges fejlődésére vonatkozó objektív bizonyítékoknak. A szülői megítélések fontos információt hordoznak, ugyanakkor ezek szükségszerűen együtt járhatnak értelmezési torzításokkal, szelektív figyelemmel vagy elváráshatásokkal.

Éppen ezért a jelen eredmények elsősorban azt mutatják meg, hogy a szülők milyen fejlődési hozadékokat társítanak a társastánchoz, nem pedig egy objektív mérőeszközökkel alátámasztott visszajelzést a gyermekek képességfejlődéséről.

A kutatás további korlátja a mérőeszközök köre is. A saját fejlesztésű kérdések egyrészt nem estek át validáción, ami az általuk nyert adatok általánosíthatóságát is gyengíti. Továbbá ezek a kérdések és a *Tanulási erősségek kérdőív* egyes alskálái bár alkalmasak voltak a szülői percepciók feltárására, a vizsgált jelenség komplexitása ennél árnyaltabb megközelítést is indokolna. A jövőbeni kutatásokban célszerű lenne a mérőeszközök körét bővíteni, például részletesebb attitűd- és motivációmérő eljárásokkal, a társas és érzelmi működést célzottabban mérő skálákkal. A rangsorolásos módszer például, amellyel a szülői motivációt kívántuk vizsgálni, a relatív preferenciák feltárására alkalmas, azonban nem ad információt az egyes motivációk abszolút fontosságáról. Megfontolandó ezért Likert-típusú skála alkalmazása a motívumok differenciáltabb vizsgálata érdekében.

A további vizsgálatok szempontjából különösen fontos lenne kvalitatív módszerek bevonása is. Interjús vagy fókuszcsoportos kutatások révén mélyebben feltárható lenne, miként értelmezik a szülők gyermekük társastáncos részvételét, milyen személyes tapasztalatok és családi megfontolások húzódnak meg döntéseik mögött, illetve hogyan kapcsolják össze a táncot a gyermek fejlődéséről alkotott elképzeléseikkel. Az ilyen jellegű vizsgálatok árnyaltabb képet adhatnának azokról a jelentésekről és elvárásokról is, amelyek a kérdőíves adatok mögött meghúzódnak.

További izgalmas kutatási irányt jelenthet annak vizsgálata, hogy miként befolyásolják a szülői percepciókat azok a tájékoztató vagy szemléletformáló tevékenységek, amelyek felhívják a figyelmet a táncoktatás szélesebb körű transzferhatásaira. Elképzelhető ugyanis, hogy bizonyos, a szakirodalomban már részben azonosított fejlesztő hatások, például a zenei vagy matematikai területeken, kevésbé tudatosulnak a szülőkben, ezért ezek hangsúlyosabb kommunikációja módosíthatná a tánchoz kapcsolódó elvárásokat és attitűdöket. Végül különösen nagy szükség lenne olyan további kutatásokra, amelyek a táncoktatás transzferhatásait objektív, több módszert ötvöző megközelítésben vizsgálják. Az ilyen kutatások hozzájárulhatnának ahhoz, hogy pontosabban megértsük, mely területeken, milyen mechanizmusokon keresztül és milyen feltételek mellett érvényesülhetnek a társastánc fejlesztő hatásai.

Támogatás

A kutatást az MTA Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta (KOZOKT2025-4). Pásztor Attila a kutatás során MTA Bolyai János Kutatási Ösztöndíjban részesült (BO/00093/23/2).

Irodalomjegyzék

Alon, N., Wheaton, M. G., Schlachte, B., Elbogen, R., Lin, K., & Strandberg, J. (2023). Parents' long-term experiences in a recreational dance program for their children with autism spectrum disorder. *Heliyon*, *9*(4), e15496. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15496

Bolvári-Takács, G. (2009). A Táncművészeti Iskola létrehozása 1949-ben. *Tánctudományi Közlemények, 1*(2), 51–60. http://real.mtak.hu/id/eprint/21398

Borowski, T. G. (2023). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, *124*(3), 157–170. https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109

Darginidou, L., Goulimaris, D., Derri, V., & Kosta, G. (2018). Parental perceptions about the effect of dance activities on the mood and emotions of adolescents. *International Journal of Research- Granthaalayah*, *6*(12), 151–158. https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v6.i12.2018.1103

Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan: Jegyzet a középfokú edzőképzés részére.* Rectus Kft.

Fargier, P., Cece, V., Lentillon-Kaestner, V., & Roure, C. (2026). The effects of dance-based exergaming on mental rotation, general motor coordination, and math achievement in adolescent students: Nonrandomized controlled pilot study. *JMIR Serious Games*, *14*, e82610. https://doi.org/10.2196/82610

Fischer, U., Moeller, K., Bientzle, M., Cress, U., & Nuerk, H. C. (2011). Sensori-motor spatial training of number magnitude representation. *Psychonomic Bulletin & Review*, *18*(1), 177–183. https://doi.org/10.3758/s13423-010-0031-3

Fuchs, L. (2007). *Száz év tánc.* L'Harmattan Kiadó.

Gombás, J. (2014). A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. In J. Torgyik (Ed.), *Sokszínű pedagógiai kultúra* (pp. 239–243). International Research Institute.

Jackson, M. E. (2021). The perspectives of school-aged dancers and their parents on the developmental benefits of participation in weekly dance classes [Master's thesis, Missouri State University]. BearWorks. https://bearworks.missouristate.edu/theses/3649/

Maczák, I. (2014). A tánc segít megismerni önmagunkat. *Új Köznevelés, 70*(9), 36–37.

Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., & Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica, 253*, 104736. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736

Nesbit, M., Church, M., & Gray, A. (2025). Doing curriculum: Inquiry and experience at the intersection of dance and social-emotional learning. *Journal of Dance Education*, *25*(1), 89–101. https://doi.org/10.1080/15290824.2023.2245829

Nguyen, T., Lagacé-Cusiac, R., Everling, J. C., Henry, M. J., & Grahn, J. A. (2024). Audiovisual integration of rhythm in musicians and dancers. *Attention, Perception & Psychophysics*, *86*(4), 1400–1416. https://doi.org/10.3758/s13414-024-02874-x

Paxmann, C. (2016). *Tánc: ritmus és mozgás.* Tessloff Kiadó

Pálinkás-Molnár, M., & Bernáth, L. (2020). Tánc és matematika kapcsolatának vizsgálata első osztályosoknál. *Tánc és Nevelés, 1*(1-2), 4–20. https://doi.org/10.46819/TN.1.1.4-20

Parseghian, A., Nanu, M.C., & Barbu, D. (2025). Study on the impact of dance on the body of children aged 9 to 11 years. *Journal of Sport and Kinetic Movement, 45*(1). https://doi.org/10.52846//jskm/45.2025.1.9

Patterson-Price, J., & Pass, A. (2023). "Not for Serious Purpose": Discrepancy between Parent and Child Motivation for Participation in a Community Dance Program. *Journal of Dance Education, 23*(2), 114–122. https://doi.org/10.1080/15290824.2021.1908547

Polgár, T., & Szatmári, Z. (2011). *A motoros képességek*. Dialóg Campus Kiadó.

Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., & Szegnerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/1621/1/sportelmeleti_ismeretek.pdf

Silkó, R., & Láng, É. (2021). A társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján. *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei. Tanulmányok a sporttudomány köréből*, *51*, 29–40. https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2023.51.29

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 9,* 1130. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130

Tóth, L. (2001). *Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez*. Kossuth Egyetemi Kiadó.

Wang, X., Zhou, C., & Jin, X. (2024). Resonance and beat perception of ballroom dancers: An EEG study. *PLOS ONE*, *19*(10), e0312302. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312302

Wiersma, L. D., & Fifer, A. M. (2008). "The schedule has been tough but we think it's worth it": The joys, challenges, and recommendations of youth sport parents. *Journal of Leisure Research, 40*(4), 505–530. https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950150

Wu, X., Lu, X., Zhang, H., Wang, X., Kong, Y., & Hu, L. (2023). The association between ballroom dance training and empathic concern: Behavioral and brain evidence. *Human Brain Mapping, 44*(2), 315–326. https://doi.org/10.1002/hbm.26042

Xie, F., Zhang, L., Chen, X., & Xin, Z. (2020). Is spatial ability related to mathematical ability: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 32*(1), 113–155. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09496-y

Yu, Q., Jin, X., & Wang, Y. (2026). The influence of dancesport on college students' rhythm perception ability. *Brain Sciences*, *16*(2), 238. https://doi.org/10.3390/brainsci16020238

Yuan, Y., Li, X., & Liu, W. (2022). Dance activity interventions targeting cognitive functioning in older adults with mild cognitive impairment: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13,* 966675. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966675

Zinga, D., Molnar, G., & Connolly, M. (2019). *Results from the "Exploring the lived experiences of young competitive dancers" study*. Brock University Dance Research Lab. https://brocku.ca/dance-research-lab/wp-content/uploads/sites/183/Dance-Research-Final-Report.pdf.

Farkas, L., Pásztor, A., & Pásztor-Kovács, A. (2026). Parental motivations, sacrifices, and perceived developmental effects associated with children's ballroom dance participation. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7*(2), 51–64. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.51-64

PARENTAL MOTIVATIONS, SACRIFICES, AND PERCEIVED DEVELOPMENTAL EFFECTS ASSOCIATED WITH CHILDREN'S BALLROOM DANCE PARTICIPATION

Liliána Farkas, BA in Education, Behavior Analyst
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged

Attila Pásztor, PhD, Associate Professor
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged
MTA–SZTE Digital Learning Technologies Research Group

Anita Pásztor-Kovács, PhD, Assistant Professor
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged

Abstract

The aim of the study was to explore the considerations that guide parents of children learning ballroom dance in choosing this form of physical activity, the sacrifices they make to sustain their children's participation, and the developmental changes they perceive in their children. A total of 77 parents of children aged 8–12 who were learning ballroom dance completed an online questionnaire. The instrument comprised self-developed items and adapted subscales from the *Learning Strengths Questionnaire*. The results indicated that parents' primary motivations for enrolling their children were to provide a constructive use of leisure time and to improve endurance; most parents did not regard competition as a central goal. The greatest burdens involved time and logistical demands, as well as financial costs. According to parents' perceptions, ballroom dance was associated most strongly with improvements in intrapersonal and interpersonal skills, although positive effects were also attributed to physical and spatial abilities. More modest development was perceived in logical–mathematical and musical domains. Increasing parents' awareness of potential development in these latter domains may further strengthen interest in ballroom dance.

Keywords: ballroom dance, parental motivations, parental sacrifices, perceived developmental effects

* The first version of the Hungarian manuscript was received on 2 April 2026.

1 INTRODUCTION

Participation in children's extracurricular activities would not be possible without various forms of parental support. This is particularly true of sports involving regular training, competition, and travel, in which parents experience both benefits and burdens (Wiersma & Fifer, 2008). Benefits include witnessing their child's enjoyment, development, and achievements, as well as valuing time spent together; however, such activities also require substantial time, financial, and logistical commitments and often emotional support from the family. These burdens are typically offset by parents' belief that participation contributes to the development of their child's life skills and social skills, self-confidence, and ability to cooperate (Wiersma & Fifer, 2008). The question might arise as to why, among the many possible sports, parents choose dance as their child's form of physical activity, given that, like other sports and artistic activities, dance requires considerable parental investment, particularly during childhood and adolescence. Research examining the families of young competitive dancers suggests that dance-related financial burdens are especially salient for parents (Zinga et al., 2019). Major expenses include travel to and accommodation for competitions, entry fees, and dance lessons. Financial costs are not the only challenge: coordinating family life with dance-related commitments also places considerable demands on parents. Balancing dance classes and competitions with leisure time, homework and study, work schedules, the child's meals, and other sports and recreational activities can be particularly difficult. Despite these demands, parents generally view their child's participation in dance positively: in Zinga et al.'s (2019) study, almost all parents reported enjoying watching their child dance.

Another consideration for parents when selecting a sport for their child may be dance's potential to foster a broad range of skills and abilities. Dance is a complex form of movement that requires coordination, balance, rhythmic ability, and motor execution to operate in an integrated manner, and it therefore plays an important role in the development of motor skills (Fuchs, 2007; Polgár & Szatmári, 2011; Silkó & Láng, 2021). In addition to coordinative processes, dance draws on sensation, perception, information processing, and attentional control (Polgár & Szatmári, 2011). Dance-based forms of movement may have beneficial effects on visuospatial abilities, although these findings partly derive from studies conducted with populations experiencing mild cognitive impairment and should therefore be generalized to children with caution (Yuan et al., 2022).

Different dimensions of spatial ability are associated with mathematical ability, particularly logical reasoning (Xie et al., 2020). Movement-based interventions that also incorporate dance elements provide further support for this relationship. In a study of adolescents, a dance-based exergaming intervention had beneficial effects on mental rotation and performance in certain calculation tasks that also required mental rotation (Fargier et al., 2026). Similarly, in a spatial-numerical training program developed for preschool children, participants responded to a numerical magnitude-comparison task with whole-body movements on a digital dance mat. Following the intervention, their performance improved on a number-line estimation task and on one subtest of a standardized mathematics achievement test (Fischer et al., 2011). In the Hungarian context, the results of a developmental study conducted by Pálinkás-

Molnár and Bernáth (2020) with first-grade pupils likewise suggest that dance- and movement-based sessions may have positive effects on certain mathematical abilities.

Adequate physical fitness also plays an important role in realizing the benefits described above, and its development can be regarded as another beneficial effect of dance. Regular practice can contribute to improved endurance, while increased flexibility can facilitate the execution of movements of greater amplitude, thereby extending range of motion (Dubecz, 2009; Rétsági et al., 2011).

The effects of dance on personal development can be interpreted in both intrapersonal and interpersonal dimensions (Borowski, 2023; Nesbit et al., 2025). Intrapersonal skills include, among others, self-control, stress management, and self-reflection. Regular participation in dance can have beneficial effects on emotional intelligence, self-regulation, and psychological well-being, while also contributing to stronger self-confidence and self-esteem (Narikbayeva et al., 2025; Schwender et al., 2018; Silkó & Láng, 2021).

From an interpersonal perspective, dance can provide a favorable context for developing adaptation to others, nonverbal communication, empathy, cooperation, and trust. It offers experiences that support self-expression, connection with a community, and understanding emotions, while shared movement, synchrony, and attunement to a partner may also foster the development of social competence (Borowski, 2023; Nesbit et al., 2025). Consistent with this, findings on ballroom dancers suggest that longer-term experience in partnered dance may be associated with higher levels of empathic concern, highlighting the importance of sustained coordination with a partner (Wu et al., 2023).

The relationship between dance and musical abilities is most evident in rhythm perception, beat perception, and music–movement synchronization. Research suggests that dance experience may be associated with stronger neural resonance to rhythmic stimuli and with distinctive patterns of audiovisual rhythm integration (Nguyen et al., 2024; Wang et al., 2024). Further empirical findings likewise indicate that regular participation in dance may have a beneficial effect on rhythm perception (Yu et al., 2026).

Although numerous studies have examined the effects of dance on skill development, parental perceptions of these effects have received less attention. The importance of examining the parental perspective is also supported by Patterson-Price and Pass (2023), who identified a discrepancy between children's and parents' motivations for participation and expected outcomes in a community dance program: whereas the program emphasized the dance experience and engagement in artistic activity, a substantial proportion of parents instead expected participation to foster general life skills. International literature examining the potential developmental effects of dance on children through parents' perceptions indicates that parents associate regular dance participation with improvements in their children's mood and positive emotions (Darginidou et al., 2018). Similarly, in a qualitative study on the perceived developmental benefits of weekly dance classes, parents and children associated dance participation with social, emotional, physical, and cognitive benefits (Jackson, 2021). Parents have also perceived positive effects of dance in areas including motor development, posture, flexibility, sense of rhythm, attention, self-confidence, and socialization (Parseghian et al., 2025). Qualitative findings further suggest that parents identify skill development, the formation of friendships, and support for

self-regulation among the benefits of longer-term dance programs (Alon et al., 2023). In the Hungarian context, we are not aware of any study specifically examining parental perceptions; studies addressing the developmental effects of dance, including ballroom dance, generally foreground the perspectives of dancers rather than parents (Silkó & Láng, 2021).

2 AIM OF THE STUDY, RESEARCH QUESTIONS, AND HYPOTHESES

Various forms of parental support are essential for children's participation in extracurricular sport and artistic activities. Previous research has shown that parents perceive both benefits and burdens in relation to their child's participation in sports and dance, and that they also perceive potential developmental effects of dance across motor, cognitive, intrapersonal, interpersonal, and musical domains. However, considerably less is known about the motives that lead parents specifically to choose ballroom dance for their child, the sacrifices they make to support their child's participation, and the developmental effects they attribute to ballroom dance. Although international literature includes studies based on parental perceptions, these generally address dance participation more broadly or focus on a particular domain, whereas the Hungarian literature primarily provides findings based on dancers' own experiences.

In response to this gap, we formulated the following research questions:

1. What motivates parents to enroll their children in ballroom dance?
2. How important is it to parents that their child participates in dance competitions?
3. What sacrifices do parents make in order to support their child's participation in ballroom dance?
4. In which ability domains do parents perceive the greatest development associated with ballroom dancing?

Given their exploratory nature, no hypotheses were formulated for the first two research questions. For the third and fourth research questions, we formulated the following two hypotheses:

H1: Parents primarily report time-related, logistical, and financial burdens associated with ballroom dance (Wiersma & Fifer, 2008; Zinga et al., 2019).
H2: Parents perceive positive development in all of the ability domains examined in relation to ballroom dance (Alon et al., 2023; Darginidou et al., 2018; Parseghian et al., 2025).

3 METHODS

3.1 Participants

The participants were parents of children aged 8–12 who were learning ballroom dance. Data were collected using convenience sampling: the 77 participating parents were recruited via email and parent groups organized on social media, and the

sample therefore comprised parents who voluntarily responded to the invitation. The respondents' mean age was 41.12 years (SD = 4.84), and women constituted 77% of the sample. In terms of educational attainment, 77% of participants held a higher-education degree. In the introduction to the questionnaire, participants were instructed that only one member of each parental pair should complete the survey; accordingly, our results concern 77 children, 64% of whom were girls, with a mean age of 10.26 years (SD = 1.88). On average, the children had been learning ballroom dance for 3.00 years (SD = 1.70) and had been participating in competitions for 1.50 years (SD = 1.25).

3.2 Measures and Procedures

Data were collected using an online self-administered questionnaire. The instrument comprised both researcher-developed items and subscales from an adapted questionnaire (Tóth, 2001). The researcher-developed questions assessed demographic background variables, motivations for choosing ballroom dance, attitudes toward competition, and parental sacrifices. Several item formats were used, including ranking, frequency estimation, five-point Likert-type ratings, and open-ended questions. Researcher-developed items were necessary, as instruments used in studies of parental perceptions had a different focus (Alon et al., 2023; Darginidou et al., 2018; Patterson-Price & Pass, 2023) or were not yet available at the time of data collection (Parseghian et al., 2025).

We were unable to identify a study that directly examined parents' motivations for enrolling their children in dance. We found only one study addressing which abilities parents expected their children to develop through participation in a dance course (Patterson-Price & Pass, 2023). The response options for the motivation item were informed by that study and by the first author's experience, as a ballroom dance teacher, of interactions with parents. A separate closed-ended item assessed how important parents considered competition. Another closed-ended question asked how many hours of dance per week parents regarded as optimal. The sacrifices parents made and the development they attributed to dance across different skill domains were each explored with an open-ended question.

To examine perceived developmental effects associated with ballroom dance in greater detail, the researcher-developed questions were supplemented with subscales from the *Learning Strengths Questionnaire* (Tóth, 2001). The questionnaire items were administered with the following instruction: "Please decide, for each statement below, to what extent you have observed development in your child with regard to the behavior described since they began learning to dance. Please select the response that best applies." Respondents indicated the degree of change on a four-point scale: not more characteristic of them, somewhat more characteristic of them, more characteristic of them, and much more characteristic of them.

Five subscales from the questionnaire were used. The logical–mathematical abilities subscale comprised nine items (sample item: "Enjoys activities that involve counting."), and the spatial abilities subscale likewise contained nine items (sample item: "Designs and draws patterns."). The interpersonal abilities subscale consisted of seven items (sample item: "Actively participates in group activities."), the intrapersonal abilities subscale of 11 items (sample item: "Accepts themselves as they are."), and the musical

abilities subscale of eight items (sample item: "Enjoys engaging with music."). The reliability of the *Learning Strengths Questionnaire* subscales was satisfactory (Cronbach's α = .86, .84, .84, .84, and .87, respectively).

Participation in the study was anonymous and voluntary. Only responses from parents of children learning ballroom dance were included in the analysis. The study was conducted in accordance with the relevant ethical principles. Data were analyzed using descriptive statistical procedures, and analyses of associations were also performed. Responses to the open-ended questions were subjected to content analysis and grouped into content categories based on semantic similarity.

4 RESULTS

The results are presented in the order of the research questions. We first describe parents' motivations for enrolling their children in ballroom dance and their attitudes toward competition, followed by the sacrifices parents make and, finally, parental perceptions of their children's development.

To examine parental motivations for enrolling a child in ballroom dance, we used a ranking question in which participants ordered several possible goals by importance (*Figure 1*). The most important motivation was providing a constructive use of the child's leisure time: 42% of respondents ranked this goal first. This was followed by improving endurance, which 29% of parents ranked first. Competition was the third most frequently top-ranked goal (12%); at the same time, however, 40% of parents placed it last, in sixth position. Parents likewise most often identified improving endurance (36%) and constructive use of leisure time (21%) as the second most important goals. The remaining ranks were distributed relatively evenly across the goals, with no values as pronounced as the first-place ranking of leisure-time use or the sixth-place ranking of competition.

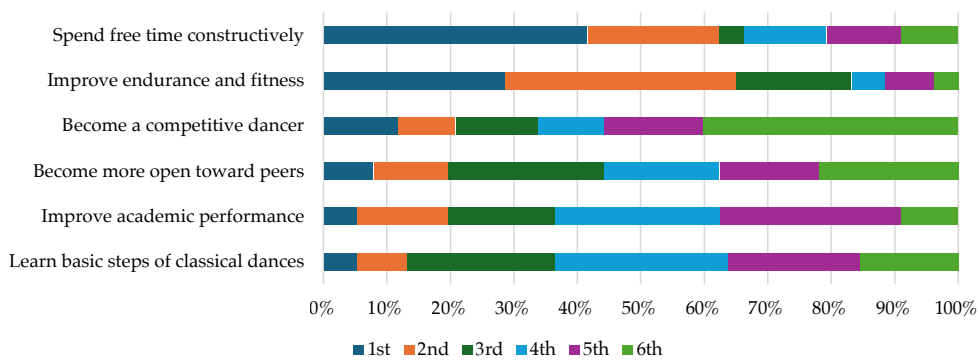


Figure 1 Percentage distribution of the ranks assigned to goals for enrolling a child in dance classes

To examine parental attitudes toward competition in greater detail, we asked both about the importance of competition and about the number of dance hours per week considered ideal. The responses indicated that only a minority of parents attached

high importance to participation in competitions: 22% considered it important or very important that their child compete in dance. By contrast, 45% tended not to regard this as a priority, while 33% held a neutral position. Regarding the ideal number of weekly dance hours, nearly half of parents considered two hours per week ideal (46.8%), while slightly more than one third considered three hours per week appropriate (36.4%). Four hours per week was selected by 15.6% of respondents, whereas only 1.3% regarded one hour per week as ideal. We also examined whether the perceived importance of competition was associated with the number of dance hours considered ideal. A moderately strong, statistically significant positive correlation was found between the two variables ($r = .49$, $p < .01$).

To examine the sacrifices made by parents, we used an open-ended question asking respondents to name the three factors that represented the greatest sacrifice for them in connection with their child's ballroom dance participation (*Table 1*). Content analysis of the 163 responses yielded three main categories: time and logistical commitments, financial burdens, and other responses. The results indicated that time and logistical commitments represented the greatest sacrifice, accounting for 58.9% of responses. Parents most frequently mentioned difficulties related to scheduling and organization, reduced family time, and reduced leisure time (34.3%; e.g., "time invested," "logistics," "lack of family time," "sacrificing my own time"). Time and organizational demands associated specifically with competitions (13.5%; e.g., "participation in competitions") and training sessions (11.0%; e.g., "transporting the child to training") also emerged as distinct issues. The second largest category comprised financial burdens, accounting for 36% of responses and including, among other things, the cost of private lessons, travel expenses, membership fees, and performance costumes (e.g., "financial burden," "paying for clothes and shoes," "the most expensive activity so far"). Other responses included stress, fatigue, maintaining the child's motivation, and friendships being pushed into the background (5.5%; e.g., "managing fatigue," "encouraging the child to persevere," "losing members of the friendship group").

Table 1 Frequency distribution of response categories for parental sacrifices associated with the child's ballroom dance participation ($N = 163$)

Category	Number of responses	Frequency (%)
1. Time and logistical commitments	96	58.9
1. a) Family time and leisure	56	34.4
1. b) Competitions	22	13.5
1. c) Training sessions	18	11.0
2. Financial burdens	58	35.6
3. Other responses (e.g., stress, fatigue)	9	5.5

Parental perceptions of children's development were examined in two ways. First, in an open-ended question, parents were asked to identify three areas in which, in their view, their child had developed the most as a result of dance. Second, perceived changes were also measured in a closed-ended format using subscales of the Learning Strengths Questionnaire. A total of 219 responses were provided to the open-ended question and were classified into five main categories: cognitive, physical, interpersonal, intrapersonal, and musical domains (*Figure 2*).

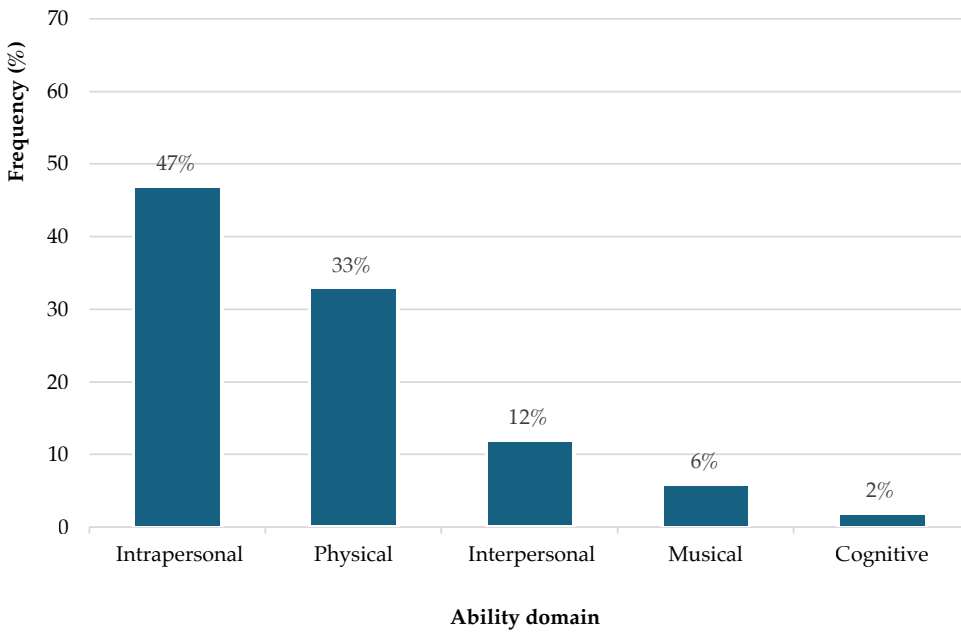


Figure 2 Distribution of responses to the open-ended question regarding development across children's different ability domains ($N = 219$)

Based on the distribution of the responses, parents most frequently mentioned intrapersonal development, primarily perceiving increases in self-confidence, self-regulation, perseverance, and independence. This was followed by physical development, particularly improvements in endurance, posture, and motor coordination, and then by development in interpersonal skills. Spontaneous mentions of musical development were less frequent, while cognitive development was mentioned least often.

The closed-ended measures provided a more nuanced picture of how development in different ability domains was perceived (*Table 2*). Parents perceived the greatest development in intrapersonal abilities ($M = 3.00$), followed by interpersonal abilities ($M = 2.91$) and spatial abilities ($M = 2.69$). Development in logical–mathematical abilities was rated as more moderate ($M = 2.46$), while musical abilities received the lowest mean score ($M = 2.38$). In absolute terms, however, the latter value cannot be considered low.

Table 2 Means and standard deviations of parent-perceived development on the subscales of the Learning Strengths Questionnaire

Scale	Number of items	Mean (composite scale – max. 4)	Standard deviation (composite scale)
Logical–mathematical	9	2.46	0.64
Spatial abilities	9	2.69	0.71
Interpersonal	7	2.91	0.66
Intrapersonal	11	3.00	0.60
Musical	8	2.38	0.70

Differences in the degree of perceived development across the ability domains were examined using repeated-measures analysis of variance. Because Mauchly's test indicated a violation of the sphericity assumption ($W = .71$, $\chi^2(9) = 25.92$, $p = .002$), the degrees of freedom were adjusted using the Greenhouse–Geisser correction ($\varepsilon = .88$). The analysis indicated a significant difference among the five ability domains, $F(3.51, 266.79) = 31.47$, $p < .01$. To examine differences between individual ability domains more precisely, pairwise comparisons with Bonferroni correction were conducted. Parents rated development in intrapersonal and interpersonal skills as the strongest; these two domains did not differ significantly from one another ($p = .76$). Perceived development in spatial abilities was lower than in these two domains ($p < .001$ and $p = .008$, respectively), but higher than in logical–mathematical ($p = .006$) and musical abilities ($p = .001$). No significant difference was found between the logical–mathematical and musical domains ($p = 1.00$).

5 DISCUSSION

The aim of the present study was to explore the considerations that guide parents of children learning ballroom dance in selecting this form of movement for their child, the sacrifices they make to sustain participation, and the developmental effects they perceive in their children.

Among the motivations for enrolling children in ballroom dance, parents considered constructive use of the child's leisure time to be the most important, followed by improving endurance. This finding is consistent with the literature suggesting that parents often frame children's participation in extracurricular activities in terms of personal development, social experiences, and constructive use of leisure time (Wiersma & Fifer, 2008). More specifically, our findings on dance indicate that

developmental and educational considerations are prominent in parents' choice of ballroom dance, which is consistent with approaches that conceptualize dance not merely as a performance-oriented activity but also as a context for self-expression and personal development (Bolvári-Takács, 2009; Paxmann, 2016; Silkó & Láng, 2021).

The findings concerning parents' attitudes toward competition are consistent with the polarized pattern that emerged from the enrollment motivations. Of the six goals, competition was the third most frequently ranked first in importance, yet it was also the goal most often ranked last, in sixth position. A similar pattern emerged from the item that more directly examined attitudes toward competition. Although some respondents considered participation in competitions important, for the majority it did not represent a central goal. This further supports the interpretation that, for a substantial proportion of families, ballroom dance is not primarily viewed as a results-oriented pathway but as an activity that serves the child's development, meaningful engagement, and enjoyment. At the same time, parents who placed greater importance on competition also regarded a higher number of weekly dance hours as ideal; in other words, a more competition-oriented perspective was associated with acceptance of more intensive participation. This is consistent with international findings on dance suggesting that the degree of parental commitment and the intensity of participation may be closely related (Zinga et al., 2019).

Our findings on parental sacrifice indicate that the burdens associated with ballroom dance are primarily temporal, organizational, and financial in nature; thus, our first hypothesis (H1: Parents primarily report time-related, logistical, and financial burdens associated with ballroom dance) was supported. Parents most frequently mentioned the time invested, difficulties of scheduling and organization, and reductions in family time and leisure time, followed by financial burdens. This is largely consistent with findings on the experiences of parents of young athletes, which indicate that parental support often requires substantial investments in time, organization, and financial resources (Wiersma & Fifer, 2008), as well as with findings concerning the families of young competitive dancers, in which costs and the difficulty of coordinating everyday life were similarly prominent (Zinga et al., 2019). Our findings therefore suggest that the structure of parental sacrifices associated with ballroom dance resembles that described in the international literature in other sports and dance contexts. At the same time, parents continue to support their children's participation despite these demands, suggesting that the perceived benefits of the activity may offset the burdens involved.

In examining parental perceptions of children's development, both the open- and closed-ended data indicated particularly strong development in intrapersonal and interpersonal skills. Parents primarily perceived improvements in self-confidence, self-regulation, perseverance, independence, social cooperation, and connectedness. This closely aligns with theoretical and empirical findings emphasizing the intrapersonal and interpersonal developmental potential of dance (Borowski, 2023; Narikbayeva et al., 2025; Nesbit et al., 2025; Schwender et al., 2018). A distinctive feature of ballroom dance is that personal self-regulation and interpersonal coordination are simultaneously important, making it a particularly favorable context for the development of self-control, emotional regulation, cooperation, and relational trust. In this respect, our findings are also consistent with evidence that longer-term experience in partnered dance may be associated with empathic concern and greater attunement to one's partner (Wu et al.,

2023). In the open-ended responses, the second most frequently mentioned domain was physical development, particularly improvements in endurance, posture, and motor coordination. This is consistent with findings suggesting that dance may support the development of motor skills, coordination, balance, and physical fitness (Dubecz, 2009; Polgár & Szatmári, 2011; Rétsági et al., 2011).

It is noteworthy, however, that whereas the cognitive dimension was less prominent in the open-ended responses, spatial abilities received relatively high ratings in the closed-ended measure, followed, albeit to a lesser extent, by logical–mathematical abilities. This may suggest that parents spontaneously emphasize the more directly observable social and physical changes, whereas a more structured measure is better able to capture perceived cognitive development. This interpretation is consistent with findings linking dance to visuospatial processing and, more indirectly, to mathematical abilities (Fargier et al., 2026; Fischer et al., 2011; Pálinkás-Molnár & Bernáth, 2020; Xie et al., 2020).

Nevertheless, logical–mathematical and musical abilities received the least emphasis in parents' perceptions. This is particularly noteworthy for the musical domain, as the theoretical background outlined above suggests a close relationship between ballroom dance and musical processing, especially in rhythm perception, beat perception, and music–movement synchronization (Nguyen et al., 2024; Wang et al., 2024; Yu et al., 2026). Our findings indicate that while parents perceive musical development, they consider it a less pronounced benefit of ballroom dance. Logical–mathematical development was likewise rated more moderately, even though the literature includes findings emphasizing associations between dance- and movement-based experiences as well as spatial-numerical or mathematical performance (Fargier et al., 2026; Fischer et al., 2011; Xie et al., 2020). This may indicate that certain transfer effects are less apparent to parents than changes in personality or physical functioning, and increasing awareness of these effects could open further opportunities for communication and pedagogy. Overall, parents perceived development in every ability domain examined, although to varying degrees; our second hypothesis (H2: Parents perceive positive development in all of the ability domains examined in relation to ballroom dance) was therefore also supported.

6 LIMITATIONS AND DIRECTIONS FOR FUTURE RESEARCH

Several limitations should be considered when interpreting the findings of the present study. First, the sample size was relatively small, which limits the generalizability of the results; this limitation is further compounded by the use of convenience sampling. The sample composition was also uneven, with women and more highly educated parents overrepresented among respondents, which may likewise have influenced the findings.

A further limitation is that the study relied on a self-report questionnaire; the findings therefore reflect parents' subjective perceptions and cannot be regarded as objective evidence of children's actual development. Parental judgments provide important information, but they may be accompanied by interpretive biases, selective attention, or expectancy effects. Accordingly, the present findings primarily show which developmental benefits parents associate with ballroom dance rather than objective measures of changes in children's abilities.

The range of measurement instruments represents another limitation. The researcher-developed questions were not validated, which also weakens the generalizability of the data obtained from them. Moreover, although these questions and the selected subscales of the Learning Strengths Questionnaire were suitable for exploring parental perceptions, the complexity of the phenomenon calls for a more nuanced approach. Future research should employ a broader range of instruments, including more detailed measures of attitudes and motivation, as well as scales that more specifically assess social and emotional functioning. The ranking method used to examine parental motivation, for example, is suitable for identifying relative preferences but does not provide information about the absolute importance of individual motivations. The use of Likert-type scales should therefore be considered to enable a more differentiated examination of motives.

The inclusion of qualitative methods would also be particularly valuable in future studies. Interviews or focus groups could provide deeper insight into how parents interpret their child's participation in ballroom dance, the personal experiences and family considerations underlying their decisions, and how they connect dance with their beliefs about their child's development. Such studies could also provide a more nuanced understanding of the meanings and expectations underlying the questionnaire data.

Another promising direction for future research would be to examine how parental perceptions are influenced by informational or awareness-raising activities that draw attention to the broader transfer effects of dance education. It is possible that certain developmental effects already partly identified in the literature, for example in musical or mathematical domains, are less salient to parents; more explicit communication of these effects could therefore alter expectations and attitudes related to dance. Finally, there is a particular need for further research examining the transfer effects of dance education through objective, multi-method approaches. Such studies could contribute to a more precise understanding of the domains in which the developmental effects of ballroom dance may emerge, the mechanisms through which they operate, and the conditions under which they are most likely to occur.

Funding

The study was supported by the Public Education Development Research Program of the Hungarian Academy of Sciences (KOZOKT2025-4). During the research, Attila Pásztor was supported by the János Bolyai Research Scholarship of the Hungarian Academy of Sciences (BO/00093/23/2).

References

Alon, N., Wheaton, M. G., Schlachte, B., Elbogen, R., Lin, K., & Strandberg, J. (2023). Parents' long-term experiences in a recreational dance program for their children with autism spectrum disorder. *Heliyon*, *9*(4), e15496. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15496

Bolvári-Takács, G. (2009). A Táncművészeti Iskola létrehozása 1949-ben. *Tánctudományi Közlemények*, *1*(2), 51–60. http://real.mtak.hu/id/eprint/21398

Borowski, T. G. (2023). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, *124*(3), 157–170. https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109

Darginidou, L., Goulimaris, D., Derri, V., & Kosta, G. (2018). Parental perceptions about the effect of dance activities on the mood and emotions of adolescents. *International Journal of Research- Granthaalayah*, *6*(12), 151–158. https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v6.i12.2018.1103

Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan: Jegyzet a középfokú edzőképzés részére.* Rectus Kft.

Fargier, P., Cece, V., Lentillon-Kaestner, V., & Roure, C. (2026). The effects of dance-based exergaming on mental rotation, general motor coordination, and math achievement in adolescent students: Nonrandomized controlled pilot study. *JMIR Serious Games*, *14*, e82610. https://doi.org/10.2196/82610

Fischer, U., Moeller, K., Bientzle, M., Cress, U., & Nuerk, H. C. (2011). Sensori-motor spatial training of number magnitude representation. *Psychonomic Bulletin & Review*, *18*(1), 177–183. https://doi.org/10.3758/s13423-010-0031-3

Fuchs, L. (2007). *Száz év tánc.* L'Harmattan Kiadó.

Gombás, J. (2014). A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. In J. Torgyik (Ed.), *Sokszínű pedagógiai kultúra* (pp. 239–243). International Research Institute.

Jackson, M. E. (2021). The perspectives of school-aged dancers and their parents on the developmental benefits of participation in weekly dance classes [Master's thesis, Missouri State University]. BearWorks. https://bearworks.missouristate.edu/theses/3649/

Maczák, I. (2014). A tánc segít megismerni önmagunkat. *Új Köznevelés, 70*(9), 36–37.

Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., & Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica, 253*, 104736. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736

Nesbit, M., Church, M., & Gray, A. (2025). Doing curriculum: Inquiry and experience at the intersection of dance and social-emotional learning. *Journal of Dance Education*, *25*(1), 89–101. https://doi.org/10.1080/15290824.2023.2245829

Nguyen, T., Lagacé-Cusiac, R., Everling, J. C., Henry, M. J., & Grahn, J. A. (2024). Audiovisual integration of rhythm in musicians and dancers. *Attention, Perception & Psychophysics*, *86*(4), 1400–1416. https://doi.org/10.3758/s13414-024-02874-x

Paxmann, C. (2016). *Tánc: ritmus és mozgás.* Tessloff Kiadó

Pálinkás-Molnár, M., & Bernáth, L. (2020). Tánc és matematika kapcsolatának vizsgálata első osztályosoknál. *Tánc és Nevelés, 1*(1-2), 4–20. https://doi.org/10.46819/TN.1.1.4-20

Parseghian, A., Nanu, M.C., & Barbu, D. (2025). Study on the impact of dance on the body of children aged 9 to 11 years. *Journal of Sport and Kinetic Movement, 45*(1). https://doi.org/10.52846//jskm/45.2025.1.9

Patterson-Price, J., & Pass, A. (2023). "Not for Serious Purpose": Discrepancy between Parent and Child Motivation for Participation in a Community Dance Program. *Journal of Dance Education, 23*(2), 114–122. https://doi.org/10.1080/15290824.2021.1908547

Polgár, T., & Szatmári, Z. (2011). *A motoros képességek*. Dialóg Campus Kiadó.

Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., & Szegnerné Dancs, H. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/1621/1/sportelmeleti_ismeretek.pdf

Silkó, R., & Láng, É. (2021). A társastánc személyiségfejlesztő hatásának vizsgálata a táncosok véleményei és tapasztalatai alapján. *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei. Tanulmányok a sporttudomány köréből*, *51*, 29–40. https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2023.51.29

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 9*, 1130. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130

Tóth, L. (2001). *Pszichológiai módszerek a tanulók megismeréséhez*. Kossuth Egyetemi Kiadó.

Wang, X., Zhou, C., & Jin, X. (2024). Resonance and beat perception of ballroom dancers: An EEG study. *PLOS ONE*, *19*(10), e0312302. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312302

Wiersma, L. D., & Fifer, A. M. (2008). "The schedule has been tough but we think it's worth it": The joys, challenges, and recommendations of youth sport parents. *Journal of Leisure Research, 40*(4), 505–530. https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950150

Wu, X., Lu, X., Zhang, H., Wang, X., Kong, Y., & Hu, L. (2023). The association between ballroom dance training and empathic concern: Behavioral and brain evidence. *Human Brain Mapping, 44*(2), 315–326. https://doi.org/10.1002/hbm.26042

Xie, F., Zhang, L., Chen, X., & Xin, Z. (2020). Is spatial ability related to mathematical ability: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 32*(1), 113–155. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09496-y

Yu, Q., Jin, X., & Wang, Y. (2026). The influence of dancesport on college students' rhythm perception ability. *Brain Sciences*, *16*(2), 238. https://doi.org/10.3390/brainsci16020238

Yuan, Y., Li, X., & Liu, W. (2022). Dance activity interventions targeting cognitive functioning in older adults with mild cognitive impairment: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13,* 966675. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.966675

Zinga, D., Molnar, G., & Connolly, M. (2019). *Results from the "Exploring the lived experiences of young competitive dancers" study*. Brock University Dance Research Lab. https://brocku.ca/dance-research-lab/wp-content/uploads/sites/183/Dance-Research-Final-Report.pdf.

Kovács, N. (2026). A fizikai jóllét mint a test átalakulásának élménye a hosszú távon tangózók körében Budapesten. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7*(2), 65–83. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.65-83

A FIZIKAI JÓLLÉT MINT A TEST ÁTALAKULÁSÁNAK ÉLMÉNYE A HOSSZÚ TÁVON TANGÓZÓK KÖRÉBEN BUDAPESTEN

Kovács Nóra, PhD, tudományos munkatárs, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kutatóközpont

Absztrakt

A tanulmány azt vizsgálja, hogy a hosszú távú, intenzív argentin tangózás miként kapcsolódik a szubjektív testi jóllét tapasztalataihoz a budapesti középkorosztály körében. A kutatás az argentin tangót komplex társadalmi, kulturális és testi gyakorlatként értelmezi, amelyben a mozgás, az érintés, a zene, az improvizáció, a partnerrel való összehangolódás és a közösségi részvétel egymással szorosan összefonódva alakítják a testhez fűződő viszonyt. Az empirikus anyagot húsz, hosszú ideje és heti rendszerességgel tangózó amatőr társasági táncossal készített félig strukturált mélyinterjú, valamint a budapesti argentin tangó közegében végzett hosszú távú antropológiai terepmunka és megfigyelő részvétel alkotja. Az elemzés alapján a résztvevők többsége a tangózást testi jóllétük fontos forrásaként értelmezte. A tánc hozzájárult a testtudat, a koordináció, a testtartás, az egyensúly, a vitalitás és a testi magabiztosság fejlődéséhez. Ugyanakkor a narratívák ambivalens tapasztalatokat is megmutattak: a tangóhoz fájdalmak, aszimmetriák, valamint a női testre és életkorra vonatkozó esztétikai normák is kapcsolódtak. A tanulmány amellett érvel, hogy a testi jóllét a tangóban nem egyszerűen pozitív egészségi kimenetel, hanem folyamatosan újrahangolt, társas és megtestesült folyamat.

Kulcsszavak: testi jóllét, argentin tangó, táncantropológia

1. BEVEZETÉS

Ez az írás arra a kérdésre keresi a választ, hogy a tangózás, mint komplex társadalmi gyakorlat miként alakítja és miként segíti artikulálni a szubjektív testi jóllét élményét a hosszú távon intenzíven tangózó középkorosztály körében Magyarországon. Az itt bemutatott anyag a magyarországi argentin tangó szociokulturális mezőjére irányuló átfogó antropológiai kutatás része. E kutatás egyik alblokkja az argentin tangózás és a jóllét összefüggéseit vizsgálja. Az amatőr társasági tangótáncosoktól gyűjtött narrációkból a jóllét több fontos dimenziója bontható ki; jelen tanulmány a testi jólléthez köthető adatokat elemzi.

Tanulmányom fókuszában a tangótáncosok fizikai teste áll: az a kérdés, hogy az argentin tangó gyakorlatai miként kapcsolódnak a test állapotának, változásainak

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2026. június 24-én érkezett szerkesztőségünkbe.

és érzékelésének személyes tapasztalataihoz. A testi jóllétet nem pusztán egészségi, fiziológiai vagy mozgáskoordinációs kérdésként értelmezem, hanem olyan megélt, társas és kulturálisan formált tapasztalatként, amely a táncolás konkrét helyzeteiben válik érzékelhetővé. A kutatás ezért arra irányul, hogy a táncosok miként beszélnek testük átalakulásáról, terhelhetőségéről, határairól, feszültségeiről, valamint arról, hogyan tanulják meg új módon érzékelni saját és mások mozgását.

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. A tangó Magyarországon: mozgáskonvenció és komplex szociokulturális mező

Elöljáróban érdemes felidézni, hogy az argentin tangó globális jelenséggé vált mozgásvilága az 1920-as évek óta egy olyan páros társasági táncként létezik és fejlődik, amelyben egy vezető (jellemzően férfi) és egy követő (jellemzően nő) egymást átölelve táncolnak. A partnerek közt zajló testi kommunikáció, nonverbális párbeszéd alapvető fontosságú, hiszen a tangó nem előre rögzített lépésszekvenciák sora, hanem a korábban elsajátított mozdulatelemekből felépülő rögtönzés (Kovács, 2025).

Az argentin tangó nem standardizált társasági tánc; emellett jellemzően szabadidős és részvételi tevékenység. Bár Magyarországon is létezik előadóművészeti ága, színpadi megjelenítésének elsődleges célja – úgy tűnik – a mozgásrendszer megjelenítése, megismertetése és népszerűsítése. A budapesti tangós infrastruktúra fő vonásait, időbeli alakulását és intézményrendszerét önálló tanulmány tekinti át (Kovács, 2025), itt néhány idevágó megállapítását foglalom össze. Az argentin tangó szűk rétegkulturális kezdeményezésként indult el Budapesten az 1990-es években. A társasági tangózó népesség összetételében világszerte meghatározó a magasan képzett középkorosztály; ez jellemzi a magyarországi csoportot is, azzal a különbséggel, hogy Nyugat-Európához képest itt több fiatal kapcsolódott be ebbe a tánctevékenységbe. A tangós rendezvényeken való részvétel megfigyeléseiből és informált becslésekből az valószínűsíthető, hogy a kutatás időszakában aktívan tangózó népesség pár száz főből áll. A magyarországi argentin tangó szociokulturális mezője (ld. Bourdieu, 1998) egy globális rendszer része is, és azzal folyamatos kölcsönhatásban működik.

Bár egyes tangós alaptechnikákat egyedül is lehet gyakorolni, a tangózás helyzeteinek többségéhez legalább két ember szükséges, tehát meghatározóan közösségi tevékenység. Megvalósulása jellemzően szervezett táncalkalmakhoz kapcsolódik. Az intenzív tangózásnak a közösségi jellege miatt infrastrukturális feltételei is vannak, azaz elérhetőek kell legyenek a táncosok számára a tangózás rendszeres alkalmai. Ezek megléte szerte a világban és Európában, térben és időben változatos képet mutat (Lacarrieu & Maronese, 2014; Morel, 2016), de részletes bemutatásuk túlmutat a jelen tanulmány keretein. Fontos hangsúlyozni, hogy a tangó helyi intézményei és a tánctudás minősége is hatalmas fejlődésen mentek keresztül az elmúlt két és fél évtized során. A budapesti tangóklubok táncest, azaz spanyolul *milonga*-kínálata mára lehetővé teszi, hogy a tangózók a hét minden napján táncolhassanak. Ez nemzetközi összehasonlításban is kimagasló. Emellett Magyarországon, illetve a tágabb régióban rendszeresek a több száz fős hétvégi nemzetközi rendezvények, a tangómaratonok és tangófesztiválok is (Kovács, 2020). Fontos hangsúlyozni, hogy ma adottak az argentin tangó intenzív művelésének feltételei a résztvevők számára (Kovács, 2025).

2.2. Értelmezési keret

2.2.1. A testi jóllét a tangózás viszonylatában

A jóllét komplex és többdimenziós fogalom, amelynek meghatározása és mérése a társadalomtudományi, az egészségtudományi és a pszichológiai kutatásokban is módszertani kihívást jelent. A szakirodalom gyakran az élettel való elégedettség, az egészség, az életminőség, az érzelmi egyensúly és az otthonosság tapasztalata felől közelíti meg. A jóllét egyszerre értelmezhető szubjektív és objektív dimenziók mentén: előbbi az egyén saját életével, testi-lelki állapotával és érzelmi tapasztalataival kapcsolatos önértelmezéseire utal, míg utóbbi inkább mérhető tényezőkhöz — például jövedelemhez, életkörülményekhez, egészségi állapothoz vagy társadalmi pozícióhoz — kapcsolódik (Kulcsár 2020; Lawton 1984; Zautra és Hempel 1984).

A mozgással, tánccal és testgyakorlással kapcsolatos kutatások különösen jól mutatják, hogy a testi jóllét nem redukálható pusztán egészségügyi mutatókra vagy fizikai teljesítményre. A jóga példája arra hívja fel a figyelmet, hogy a rendszeres, hosszú távú és intenzívebb gyakorlás összefügghet a testi és mentális egészség, valamint a szubjektív és spirituális jóllét kedvezőbb tapasztalataival (Cseh et al. 2026; Tornóczky et al. 2023). Hasonló szempontokat vetnek fel azok a kvalitatív kutatások is, amelyek a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó személyes történeteket, motivációkat, akadályokat és fenntartó tényezőket vizsgálják, például krónikus betegséggel élők vagy mentális nehézségekkel küzdő fiatal felnőttek körében (de Boer et al. 2022; Hovland et al. 2023). Ezek a megközelítések különösen fontosak a tangó kutatásában, mert lehetővé teszik a testi jóllét szubjektív, narratív és kapcsolati dimenzióinak megragadását.

A tangó egészségre és jóllétre gyakorolt hatásait számos összefüggésben vizsgálták. A kutatások többek között a Parkinson-kór, a sclerosis multiplex, a demencia és kognitív hanyatlás, a daganatos betegségek, valamint a depresszió és szorongás összefüggésében tárgyalják a tangó lehetséges támogató szerepét (Bracco et al., 2023; Lötzke et al., 2015; Oei et al., 2023; Pinniger et al., 2012; Schad et al., 2023; Trinchillo et al., 2024). Más vizsgálatok az időskori testi és társas jóllét szempontjából emelik ki a tangó jelentőségét, például az egyensúly, a járásképesség, az állóképesség, a funkcionális mozgékonyság, a társas kapcsolatok, az aktivitási részvétel és az önértékelés területén (Foster et al., 2013; Hackney et al., 2015; Lötzke et al., 2015; McKinley et al., 2008).

Az argentin tangóval kapcsolatos empirikus kutatások közül különösen fontos Witkoś és Hartman-Petrycka (2021) vizsgálata, amely a tangó egészségfenntartó szerepét, valamint a fizikai jóllétre, az érzelmi, a személyes és a társas életre gyakorolt hatásait elemzi női táncosok körében. A szerzők olyan konkrét testi tapasztalatokat is vizsgálnak, mint az alvás, a menstruáció vagy a fizikai aktivitás intenzitása, ami jól mutatja, hogy a tangózás testi hatásai a mindennapi élet finomabb testi ritmusaiban is megjelenhetnek.

Quiroga Murcia és munkatársai (2009) kutatása ezzel szemben a zene és a partner szerepét vizsgálta az argentin tangó érzelmi és neurohumorális hatásaiban, többek között a kortizol- és tesztoszteronszintek változásán keresztül. Ezek a példák arra utalnak, hogy a tangó egyszerre értelmezhető fizikai aktivitásként, társas interakcióként, zenei-érzelmi élményként és testi önérzékelési gyakorlatként.

A jelen kutatás ezekhez a megközelítésekhez kapcsolódik, de elsősorban nem a tangó mérhető egészségügyi hatásaira, hanem a testi jóllét megélt, narratív és társas

tapasztalataira fókuszál. A kérdés nem csupán az, hogy a tangó „javítja-e" a jóllétet, hanem az is, hogy a táncosok milyen testi változásokat érzékelnek, hogyan beszélnek saját testükről, milyen jelentéseket kapcsolnak a mozgáshoz, az érintéshez, az egyensúlyhoz, a fáradtsághoz, a fájdalomhoz, a felszabadultsághoz vagy a partnerrel való összehangolódáshoz. Ebben az értelemben a tangó a jóllétkutatások számára nemcsak vizsgálati terep, hanem olyan komplex társas-testi gyakorlat is, amelyen keresztül a fizikai, mentális, érzelmi és kapcsolati jóllét egymásba fonódó dimenziói empirikusan megragadhatóvá válnak.

2.2.2. A tangózó test – jóllét-modellek

A testi jóllét értelmezéséhez a tanulmány több, egymással párbeszédbe hozható jóllét- és egészségmodellből merített inspirációt. Kiindulópontként fontosnak tartom azokat a megközelítéseket, amelyek a jóllétet nem kizárólag objektív egészségi állapotként vagy mérhető fiziológiai kimenetként kezelik, hanem a testi működés, az aktivitás, a részvétel és a környezeti feltételek összefüggésrendszerében értelmezik. Ebben a tekintetben gondolatébresztő a Világegészségügyi Szervezet (WHO) biopszichoszociális kategorizációja teljes nevén a Funkcióképesség, Fogyatékosság és Egészség Nemzetközi Osztályozása (FNO, angol rövidítése ICF) és a rá épülő biopszichoszociális modell (WHO, 2001). Ez a modell az egészséget és a jóllétet a testi állapot, az aktivitás, a társadalmi részvétel és a környezeti tényezők közötti kölcsönhatások eredményeként írja le. A társasági tangózás vizsgálata szempontjából ez azért bír jelentőséggel, mert a testi jóllét nem pusztán a táncos test fizikai állapotában, hanem a táncolásra való képességében, a milongákon és a maratonokon való részvételben, a tánctéri navigációban, a partnerrel való együttműködésben és a helyi tangós infrastruktúrához való hozzáférésben is megmutatkozik.

A testi jóllét dinamikus jellegének megragadásához további fontos szempontokat kínál a szalutogenetikus szemlélet és a jóllét erőforrások és kihívások közötti egyensúlyként való értelmezése. Aaron Antonovsky szalutogenezis-elmélete nem a betegségek eredetére, hanem az egészség fenntartásának forrásaira kérdez rá, és a koherenciaérzet — az érthetőség, kezelhetőség és jelentésteliség — szerepét hangsúlyozza az egészség megőrzésében (Antonovsky, 1987). Dodge és munkatársai ehhez hasonlóan a jóllétet nem statikus állapotként, hanem az egyént érő kihívások és a rendelkezésére álló pszichológiai, társas és fizikai erőforrások változó egyensúlyaként határozzák meg (Dodge et al., 2012). Ez a megközelítés különösen jól alkalmazható az intenzív tangózás ambivalens testi tapasztalatainak értelmezésére: a tangó egyszerre jelenhet meg a testtudat, az állóképesség és a testi magabiztosság forrásaként, miközben fájdalmakat, sérüléseket, fáradtságot, aszimmetriákat és a test külalakjával kapcsolatos negatív érzeteket is előidézhet.

Jelen vizsgálódás számára különösen azok a test- és mozgásközpontú jóllétértelmezések kínálnak termékeny keretet, amelyek a testi jóllétet nem pusztán egészségi állapotként vagy fizikai teljesítményként, hanem megtestesült, érzékelt és relacionális tapasztalatként teszik értelmezhetővé. Ide sorolható a *physical literacy* megközelítése, a testtudatosság-kutatás, valamint a propriocepció és interocepció fogalmi apparátusa, amelyek eltérő tudományterületekről — a sport- és mozgástudomány, az egészségpszichológia, a pszichofiziológia és a neurofiziológia felől — kínálnak eszközöket a testben megélt jóllét elemzéséhez. A nemzetközi szakirodalomban *physical literacy*ként,

a magyar testnevelés- és sportpedagógiai diskurzusban pedig 'testkulturális műveltségként' fordított megközelítés a mozgásos kompetenciát, az önbizalmat, a motivációt, valamint a fizikai aktivitással kapcsolatos tudást és megértést hangsúlyozza, vagyis azt, hogy a fizikai aktivitás nem egyszerűen mozgásvégzés, hanem tanulási és önalakítási folyamat is (Whitehead, 2010). Ehhez kapcsolódva a testtudatosság kutatása (Mehling et al., 2009), valamint az interocepció (Craig, 2002) és a propriocepció (Proske & Gandevia, 2012) elgondolásai arra irányítják a figyelmet, hogy a testi jóllét a test belső jelzéseinek, térbeli helyzetének, mozgásának, feszültségeinek, fáradásának és fájdalmának érzékelésén keresztül is formálódik (Horváth et al., 2023).

Az argentin tangó vizsgálatában a propriocepció és az interocepció fogalmai különösen hasznos analitikus eszközök. A propriocepció a test térbeli helyzetének, mozgásának, izomfeszülésének és erőkifejtésének érzékelésére utal, vagyis arra a képességre, amelynek révén a test „tudja", hol van, hogyan mozdul, és milyen viszonyban áll a környezetével. Az interocepció ezzel szemben a test belső fiziológiai állapotainak — például a légzésnek, szívverésnek, feszültségnek, fájdalomnak, fáradásnak, energiaszintnek vagy izzadásnak — az érzékelését jelöli. A tengely megtalálása, a testsúlyáthelyezés, az egyensúly, a vezetés és követés testi impulzusainak érzékelése, a partnerrel való összehangolódás vagy a tánctérben való navigáció elsősorban proprioceptív képességeket mozgósítanak; míg a fáradtság, a fájdalom, a terhelhetőség, a légzés dinamikájának alakulása vagy a vitalitás érzete inkább interoceptív tapasztalatokként ragadhatók meg (Craig, 2002; Proske & Gandevia, 2012).

E fogalmak segítségével a tangós testi jóllét nem pusztán a mozgás „hatásaként", hanem a test belső és térbeli érzékelésének átalakuló, tanulható és társas helyzetekben aktiválódó képességeként értelmezhető. Az argentin tangó esetében ugyanis ezek az érzékelési folyamatok különösen erősen kapcsolódnak a partnerrel való testi együttműködéshez: a tengely, az ölelés, a vezetés és követés, a testsúlyáthelyezés, az egyensúly, a zenekövetés és a tánctéri navigáció nem elszigetelt testi készségek, hanem más testekkel való folyamatos összehangolódásban jönnek létre. Ezek vezetnek el a tanulmány fő antropológiai állításához, amely szerint a testi jóllét a tangóban nem egyszerűen egyéni egészségi állapot, hanem megtestesült, társas, relacionális és folyamatosan újrahangolt folyamat.

Az értelmezési keret egyik fő pillére Thomas Csordasnak az 1980-as években kidolgozott embodiment-fogalma, amely a testet nem tárgyként, hanem a világban való jelenlét és tapasztalatszerzés kiindulópontjaként ragadta meg (Csordas, 1990). Csordas embodiment-fogalma Merleau-Ponty fenomenológiai testfelfogásából indult ki, amely a testet nem külső objektumként, hanem az érzékelés, a cselekvés és a világban való jelenlét alapjaként értelmezte. Csordas azonban ezt a filozófiai testfelfogást antropológiai irányban fejlesztette tovább: az embodiment nála nem pusztán a megélt test általános ontológiai feltétele, hanem olyan módszertani paradigma, amelynek segítségével a kultúra és az én a testből kiindulva vizsgálható. Merleau-Ponty az észlelés testi alapjait hangsúlyozza, Csordas pedig — Bourdieu gyakorlat- és habituselméletével összekapcsolva — azt mutatja meg, hogy a testi tapasztalat mindig kulturálisan formált, társasan tanult és interszubjektív közegben alakul. Ez a paradigma az argentin tangó elemzése szempontjából azért különösen termékeny, mert a táncosok testtartása, tengelye, érintése, vezetői vagy követői szerepe, valamint a partnerrel való összehangolódás egyszerre megélt testi tapasztalat és a tangó szociokulturális világában elsajátított gyakorlat.

A fentiekhez kapcsolható a német kutató, Hartmut Rosa rezonanciaelmélete (Rosa, 2019). Az elmélet a modernitás gyorsulásdiagnózisából kiindulva a jó élet kérdését nem az erőforrások birtoklása, a kontroll vagy a teljesítmény maximalizálása felől, hanem a világgal kialakított válaszképes, kölcsönösen alakító kapcsolatként értelmezi. A rezonancia Rosa elméletében olyan viszonyt jelöl, amelyben a szubjektumot valami „megszólítja", erre testi-lelki válasz születik, miközben maga a kapcsolat mindkét felet alakítja, és nem válik teljesen uralhatóvá vagy kiszámíthatóvá (Rosa, 2019). Ez a megközelítés szorosan kapcsolható az embodiment fogalmához, amennyiben a világgal való kapcsolat nem elvont tudati folyamatként, hanem testileg érzékelt, mozgásban, érintésben, ritmusban és affektív válaszokban megvalósuló tapasztalatként jön létre. Az argentin tangó a rezonancia különösen plasztikus terepe: a táncos egyszerre válaszol a zenére, a partner testének impulzusaira, az ölelés minőségére, a tánctér dinamikájára és saját testi állapotaira. A testi jóllét ebben az összefüggésben nem pusztán egészségi vagy funkcionális állapot, hanem annak tapasztalata, hogy a test képes kapcsolódni, válaszolni, összehangolódni és alakulni egy másik testtel, a zenével és a közösségi térrel való viszonyban. Rosa elmélete ezért segít annak értelmezésében, hogy a tangós testi jóllét miért nem írható le kizárólag mozgásos kompetenciaként vagy egészségügyi hatásként: a jó táncélményben a test nemcsak működik, hanem rezonáns kapcsolatba kerül a világgal.

3. MÓDSZER ÉS MINTA

A terepen végzett korábbi beszélgetések és megfigyelések, valamint a tangóval kapcsolatos kiterjedt szakirodalom alapján feltételezhető volt, hogy a hosszútávú intenzív tangózás hat a testi és mentális jóllétre. Az összefüggés feltárásához több módszert, köztük klinikai vizsgálatokat, méréseket is segítségül lehet hívni, ugyanakkor a szakirodalom jól mutatta, hogy a testi egészség egyéni tapasztalatai és érzékelése megközelíthetők a kulturális antropológia eszközkészletével, kvalitatív módszerekkel, a személyes táncközpontú életút egyéni narratíváján keresztül is (Eli & Kay, 2015; Ganesh, 2025), a szubjektív jóllét feltárásával. A kutatás kérdései és módszertana szempontjából meghatározó jelentőségű, hogy a szerző – bár eltérő intenzitással és különböző szerepkörökben – 28 éve résztvevője az argentin tangó magyarországi világának. E körülmény alapvetően befolyásolta a jelen vizsgálódást, miközben lehetőséget adott a hosszabb távú megfigyelő részvételre a budapesti argentin tangó szociokulturális mezőjében.

3.1. Módszerek

A kutatás kvalitatív módszertani megközelítése antropológiai terepmunkára, megfigyelő részvételre és félig strukturált kvalitatív interjúkra épülő interpretatív tematikus elemzésként határozható meg. A vizsgálat nem reprezentatív mintavételre, statisztikai általánosításra vagy klinikai hatásmérésre törekszik, hanem arra, hogy feltárja, miként értelmezik és beszélik el a hosszú távon intenzíven tangózó résztvevők saját testi jóllétük tapasztalatait. Ebben az értelemben a kutatás a kvalitatív interjú azon felfogásához kapcsolódik, amely az interjút nem pusztán adatkinyerési technikának, hanem jelentésalkotó helyzetnek tekinti, ahol a beszélgetőtársak személyes tapasztalataikat

saját életútjuk, testi emlékezetük és társas-kulturális közegük összefüggésében artikulálják (Kvale, 2005).

Az elemzés fő stratégiája interpretatív tematikus elemzés volt. A tematikus elemzés azért bizonyult megfelelőnek, mert kellően rugalmas keretet adott a húsz interjúból és a terepmunka során szerzett tapasztalatokból kirajzolódó visszatérő jelentésmintázatok azonosításához, ugyanakkor lehetővé tette a testi jóllét különböző dimenzióinak – testtudat, testtartás, egyensúly, állóképesség, fáradás, fájdalom, sérülés, öregedés, partnerrel való testi összehangolódás – elkülönített, majd egymással összefüggésben történő értelmezését. A kódolás során az interjúszövegekben ismétlődően megjelenő témákat, tapasztalati mintázatokat és értelmező fordulatokat azonosítottam, majd ezeket a testi jóllétre vonatkozó kérdésfeltevés fényében rendeztem elemzési egységekbe (Braun & Clarke, 2006).

Jelen tanulmány az interjúanyagból a testi jóllétre vonatkozó narratívákat helyezi középpontba. Bár az interjúk a jóllét több dimenzióját – mentális, érzelmi, társas, kapcsolati és életútbeli tapasztalatokat – is érintették, ezek együttes részletes elemzése meghaladná egyetlen tanulmány kereteit. A testi jóllét önálló vizsgálatát ugyanakkor a kutatott gyakorlat jellege különösen indokolja: az argentin tangó partneres, improvizatív, érintésen, testtartáson, egyensúlyon és mozgásos összehangolódáson alapuló társas tánc, amelyben a test az érzékelés, a kapcsolódás és az önértelmezés elsődleges közegeként jelenik meg. A testi jóllétre irányuló fókusz ezért nem a többi jóllétdimenzió kizárását, hanem olyan elemzési nézőpont kijelölését jelenti, amelyen keresztül a tangó megtestesült, társas és relacionális sajátosságai különösen jól vizsgálhatók.

Az interjú vezérfonalának első tematikus blokkja a személyes tangótörténetre irányult. A további kérdésblokkok a jóllét különféle dimenzióit célozták a tánc vonatkozásában. A testi jóllét feltárásához rákérdeztem az általános testi egészség érzetére, a tangózási szokásokra, a tánc mellett művelt egyéb mozgásformákra, az esetleges fizikai sérülések és a testi fejlődés és változások tapasztalataira.

A kutatási mintába olyan a tangózásban aktív, a középkorosztályhoz tartozó kedvtelési célú férfi és női táncosokat választottam, akik legalább öt éve táncoltak rendszeresen. Igyekeztem többféle családi élethelyzetet megjeleníteni a gyűjtött anyagban. Húsz interjú készült, tíz férfi és tíz női társasági tangótáncossal. Öt online valósult meg, 15 személyes találkozás során. 19 interjú magyarul, egy angol nyelven készült. Az összesen 38 órányi hangfelvétel átirata ezernél több oldalt tesz ki. Az interjúszövegeket az ATLAS.ti program segítségével kódoltam és elemeztem.

Az interjú elején beszélgetőtársaim informált szóbeli hozzájárulásukat adták ahhoz, hogy az általuk elmondottakat rögzítsem és anonim módon felhasználjam a kutatási anyagból készült tudományos publikációkban. A gördülékenyebb olvashatóság érdekében (és az esetleges magyar névazonosságok elkerülése végett spanyol) pszeudonimák használata mellett döntöttem a tanulmány szövegében. Interjúalanyaim beazonosíthatóságát a szöveg megszerkesztésével is igyekeztem csökkenteni.

3.2. Minta

Húsz beszélgetőtársam közül tizennyolcan az ötvenes éveikben jártak, míg egy férfi és egy nő a negyvenes éveiben. A női interjúalanyok átlagéletkora 52,6 év, a férfiaké 55,6 év volt. A nők átlagosan 15, a férfiak 18,4 éve tangóztak. Az interjúk áttekintése során

derült ki, hogy a nők és a férfiak közül egyaránt öten-öten fiatal korukban, húszas-harmincas éveikben ismerkedtek meg a tangóval, míg öten-öten már a középkorosztály tagjaként, negyvenes éveik második felében vagy ötvenes éveikben kapcsolódtak be a tangózás világába.

Egy kivétellel mindannyian felsőfokú végzettséggel rendelkeztek, és a városi középosztályhoz sorolhatók. Az időigényes tangós hobbi szempontjából beszélgetőtársaim munkavégzésének sajátosságai is fontosak. Négyen anyagi függetlenségre tettek szert, ezért abbahagyták korábbi munkájukat, és nem dolgoztak; közülük ketten – mint a kutatás során kiderült – a táncos professzionalizáció útjára léptek, és tangót kezdtek oktatni. Tízen alkalmazottként vagy vállalkozóként dolgoztak, de rugalmas időbeosztásban, meghatározóan otthoni munkavégzéssel. Hat olyan beszélgetőtárs volt, aki kötött munkaidőben, munkahelyére bejárva dolgozott. A húsz interjúalanyból tizenöten – napi szintű gondoskodási kötelezettség nélkül – egy partnerrel, egyedül, illetve egy felnőtt gyermekkel közös háztartásban éltek, és mindössze öten laktak családban, iskolás gyermekeikkel és/vagy párjukkal együtt.

4. EREDMÉNYEK

4.1. A testi jóllét elbeszélése az interjúkban

Ebben az alfejezetben azokat a témákat tekintem át, amelyek a hosszútávú intenzív társasági tangózás és a testi jóllét összefüggésében kerültek előtérbe a beszélgetésekben. Több interjúalanyom nagyon hasonló tapasztalatokat osztott meg; ezek tárgyalása során itt nem az összes interjúalany megszólaltatására, inkább a jellegzetes tapasztalatok bemutatására törekedtem.

4.1.1. A tangó mint testi életút és intenzív gyakorlat

Mozgáselőzmények

Interjúalanyaim közül tizenöt személy a tangózást megelőzően nagy időráfordítással sportolt vagy táncolt, többnyire páros társasági táncokat (salsa, versenytánc, West Coast swing, magyar néptánc, hobby rocky). Komolyabb mozgáselőzménnyel a férfiak közül többen rendelkeztek: csak egyvalaki jelezte, hogy a tangó volt az első olyan mozgásrendszer, amelyet elsajátított. Jellemző volt az is, hogy bár a legutóbbi években a kutatásban résztvevő személyek intenzíven, heti több alkalommal táncoltak budapesti és külföldi rendezvényeken, ugyanakkor tangós életútjuk során nem azonos intenzitással vettek részt a tevékenységben, közben akár néhány évet is kihagytak, és ez különösen érvényes volt azokra, akik a legrégebb óta táncoltak tangót.

Rendszeresség és intenzitás: milongák és maratonok

Fentebb láthattuk, hogy Budapesten a tangós infrastruktúra az utóbbi években lehetővé tette a mindennapos közösségi tangózást. A kutatásban résztvevő amatőr társasági táncosok nem azonos mennyiségű időt fordítottak a tangóra hetente. A heti rendszerességű budapesti tangóklubokat, a milongákat legsűrűbben látogató *Carlos* saját rutinját így fogalmazta meg: „Hogy én így tudok táncolni, az annak a következménye, hogy én minden este lemegyek. Minden nap elmegyek. Általánosságban

hét éve, az elmúlt hét évben, ha összeadom, naponta átlagosan hat órát töltöttem tangóval." A legtöbb interjúalany hetente jellemzően két-három esti klubot keresett fel. *Rosana* a kutatási mintában tipikusnak mondható saját gyakorlatát így foglalta össze: „Heti három milonga, meg még egy West Coast swing, négy este táncolok. És veszek még heti két magánórát." Változatos képet mutatott, hogy a milongákon túl ki milyen a tangózást célzó tevékenységgel mennyi időt tölt rendszeresen.

Az intenzitás és a tánc testi transzformatív szerepének szempontjából kiemelten fontos alkalmak a többnapos hétvégi nemzetközi tangómaratonok, amelyek száma egyenletesen emelkedett a 2010-es évek óta (Kovács, 2020, 2025), és amelyek földrajzi súlypontja Európán belül keleti irányba mozdult el a legutóbbi években. A tangómaratonok jellemzően több száz fős rendezvények, közülük a legnépszerűbbeken a részvétel kompetitív, és kevéssé kedvez az egyedül jelentkező követőknek. A szervezők elsősorban a tánctudás és a közösségi beágyazottság, illetve a személyes vonzerő alapján szelektálnak. A maratonok egy hétvége alatt jellemzően húsz-harminc óra intenzív táncra biztosítanak alkalmat a többnyire már jelentős tánctapasztalattal rendelkező résztvevők számára. Meghatározó színterei a táncpartnerekhez folyamatosan alkalmazkodó testi improvizációs képesség elmélyülésének és a tangós testi habitus bevésődésének (Kovács, 2022).

Jelen kutatás résztvevői közül csak öten voltak, akik bár időről időre táncoltak ilyen eseményeken, tangós rutinjuknak nem volt központi alkotóeleme a rendszeres részvétel a tangómaratonokon a kutatás időszakában. Ennek hátterében esetükben élethelyzeti-életviteli és egyéni-habituális szempontok mellett anyagi tényezők is szerepet játszottak. A tapasztalt maratonjáró *Juán* eleinte évente négy-öt maratonon vett részt „de utána aztán besűrűsödött nagyon, voltak évek, hogy havonta kétszer mentem". *Marta* ötvenes évei elején kapcsolódott be a tangó világába, és az utóbbi egy-két évben a maratonok központi szerepet játszottak az életében: havonta átlagosan két hétvégi rendezvényre utazott, korlátot számára csupán a rendezvények kompetitivitása és a rendelkezésére álló anyagi erőforrások jelentettek. *Claudia* a Covid után kezdett el tangózni és ekként fogalmazott a tangóval kapcsolatos tevékenységeinek belső arányváltozásairól: „Eleinte csak három vagy négy maratonra mentem évente. Az utóbbi időben a maraton, az egyre több lett, a magyarországi milonga egyre kevesebb. Igazából, ha arányaiban nézem, hogy az életem mekkora részét teszi ki a tangó (...) csak arányaiban változott a tanulás, a külföldi maraton meg a magyarországi milongák."

Tangózást célzó időtöltési formák

Gyakorlott társasági tangótáncos beszélgetőtársaim a milonga- és a maratonrészvételek mellett számos további tangóval kapcsolatos rendszeres tevékenységi formáról számoltak be. Eltérő gyakorisággal, de mindannyian táncórai keretek között is igyekeztek tovább finomítani a mozgásukat. A legáltalánosabb gyakorlat az volt, hogy részt vettek az idelátogató külföldi mesterek workshopjain. Többen közülük egy újabb tangós stílusirányzat mozgásmintáit is tanulták egy helybéli tangótanár heti rendszerességű kurzusán. Interjúalanyaim közel fele számolt be arról is, hogy esetileg vagy rendszeresen tangó magánórákat vett a beszélgetésünket közvetlenül megelőző időszakban.

Nicolás, akinek az utóbbi években gyors ütemben, látványosan és partnereként jól érzékelhetően nagyon elmélyültek a dinamikus, kontrollált és improvizatív

tangózáshoz szükséges testi képességei, a rendszeres külön gyakorlás jelentőségét fogalmazta meg. „A tanulás az nem az, amikor elmegyek egy tangóelőadásra, hanem az, amikor gyakorlok. Az iskola meg a tangóóra, az egy prezentáció. Megmutatják, hogy mit nem tudsz, vagy mit lehetne tudnod, meg hogyan lehetne ezt csinálni, de ha nem csinálsz belőle nem tudom mennyit, akkor az nem fog működni. Hogy fejlődjek, azt egy partnerrel nem tudom megoldani. Ezért hetente több partnerrel gyakorlok." Ha nem is ennyire rendszeresen és módszeresen, de több beszélgetőtársam gyakorolt hetente egy vagy több partnerrel a kutatást megelőző időszakban.

A tangómozgáshoz kapcsolódó időtöltés fajtáit firtató kérdés nyomán láthatóvá vált, hogy beszélgetőtársaim egy része – jellemzően a vezetők – az eddig említett tevékenységek mellett rendszeresen töltenek időt tangózene-hallgatással, amely során figyelmet fordítanak az egyes tangózenekarok táncvonatkozású jellegzetességeire is (vö. Stepputat, 2025); valamint tangós táncvideók megtekintésével, sőt gyakran a mozdulatsorok belső dinamikájának megértését célzó lelassított kikockázással. Néhányan említették, hogy – különféle konstrukciókban – rendszeresen tanítanak is tangót. Többen eseti fellépésre vagy a tangót népszerűsítő bemutató táncra készülve egy-egy partnerrel célzottan gyakoroltak, illetve koreográfiákat memorizáltak videófelvételekről.

4.2. A test átalakulásának érzékelése

4.2.1. Szubjektív testi jóllét és a tangó

A középkorosztályhoz tartozó beszélgetőtársaim egyöntetűen pozitív válaszokkal írták le saját általános fizikai állapotukat és testi egészségüket. A „koromhoz képest" „nagyon jónak", több esetben „kiválónak" megélt testi állapotot többségük külön kérdés nélkül kapcsolta össze a tangózással, akárcsak *Rolando*, aki így beszélt erről a témáról: „Én ezt megtapasztalom, pláne összehasonlítva a kortársaimmal, hogy a tangó nagyon segíti, hogy egészséges maradjon a test, mindenféle szempontból." *Claudia* a konkrét javulás részleteiről számolt be: „Ha nem kezdtem volna tangózni, nekem már gerincproblémám lenne. Ezt abból gondolom, hogy a lordózis szakasz [az ágyéki gerincszakasz görbülete] nagyon egyenes volt a sok ülőmunkától (...) és amikor elkezdtem tangózni, ugye, ott van egy kifejezett tangós tartás és emiatt elkezdett a lordózis kialakulni újra. Korábban már okozott problémát, volt egy kis sérvem, és azóta semmi bajom a gerincemmel."

A kedvezőként megélt állapotot a középkorosztály tangózó tagjainak esetében számos egyéb korábbi tényező is alakította az életút során (a már hivatkozott mozgásos előzmények mellett további körülmények, mint például a társadalmi és az anyagi helyzet, vagy a gyerekkori családi szocializáció). Ugyanakkor több mint kétharmadukra jellemző volt, hogy egy-egy további mozgásformát, elsősorban jógát és pilatest is gyakoroltak a tangó mellett. A vezetők körében a jóga, a követők közt a pilates volt a népszerűbb. E mozgásformák művelésének indoklásaként egyfelől testtudatuk erősítését említették, másfelől a tangó mozgásvilágából fakadó testi aszimmetriák korrigálását és a belőle hiányzó nyújtás szükségességét.

Az általános fizikai állapotuk és a testi egészségük megélését többnyire pozitívan keretezték, *Valencia* például így: „Úgy vagyok, hogy egyszerűen jobb az életminőségem, jobban vagyok tőle." Ugyanakkor a részletesebb narrációk árnyalták a testi jóllét és a tangózás néha ellentmondásosnak látszó összefüggéseit, és megmutatták,

hogy konkrétan milyen állapotromlást vagy -javulást tapasztaltak beszélgetőtársaim. A mozgásrendszer ismérveiből és belső logikájából adódóan a vezetők és a követők válaszai több ponton eltértek egymástól és a különbségek jellegzetes mintázatba rendeződtek.

4.2.2. Csípő és gerinc

„Azért nem olyan rózsás a helyzet", -állapította meg a több mint húsz éve tangózó *Romina*-, „tehát én belülről azért küzdök egy-két dologgal, amin a tangó nem segít, hanem ront. (...) Hát ilyen a derékfájás, meg a csípő környéki történet. És volt pár évvel ezelőtt, (...) hogy olyan szinten fájdult meg a csípőm, hogy járni nem bírtam. (...) Akkor ott nekem mondta a gyógytornász, hogy a tangóval folyamatosan magam ellen dolgozok." Többen különbséget tettek a tangózást megelőző életszakaszból hozott testi állapot, fájdalom, sérülés, korlátozottság és a tangózás következményei között, *Rosana* például ekképpen: „Nekem már korábban is volt egy gerincferdülésem vagy csavarodásom, vagy nem tudom mi, amin ez az egyoldalú, mert azért a tangó ugye, hogy egyik oldal nyitott, a másik zárt, nem egyformán mozog a két oldal. Szerintem ez rontott rajta." Kevesebben, de a vezetők is megnevezték a gerinc alsó szakaszának problémáját, így *Carlos* is, aki a tangó egyik alapmozdulatát, a csípőrotációval kísért *ocho*-t tette felelőssé ezért: „Hát, a derekam, az fáj, az néha be szokott állni az ocho-tól."

4.2.3. A láb

A lábfej az a testrész, amelynek változásait – paradox módon romlását és javulását, fájdalmait is – a legtöbbször említették a női táncosok az intenzív tangózással összefüggésben az interjúk során. A vezetői és követői mozdulatrendszer eltérései a tangón belül ezt csak részben magyarázzák. Ennél fontosabb volt a szerepe egy követői tánckellék, a nyolc-kilenc centiméter magas sarkú stiletto-szandál normatív használatának a társasági tangózás közegeiben. A látványos és költséges női tangós cipőviselet sokrétű jelensége önálló kutatást érdemel, de lássuk, milyen tapasztalatokhoz vezetett a használata a kutatásban résztvevők körében. *Maria*, aki több mint húsz éve táncol, egyértelműen kedvező változásról számolt be: „Kezdetben nagyon elfáradt a lábam a magassarkúban, alig vártam, hogy az óra után levegyem. Mondjuk, akkoriban még nem volt beépített puha talpbetét a tangócipőkben. (...) De az évek alatt hozzászokott a lábam a magashoz és nagyon megerősödött, az lett a legerősebb testrészem! És szerintem a bütyköm is javult." *Claudia* – aki az interjúalanyaim közül a legnagyobb lelkesedéssel beszélt a tangózásról –, hasonló tapasztalatát így artikulálta: „Amikor öt éve elkezdtem magassarkút hordani, két-három óra után már fájt a lábam. Ma már nyolc-tíz órát végigtáncolunk, nem cserélem le laposra. (...) Nyolc centis sarkat használok. Vettem gyorsan három laposat, hogy hátha majd abban leszek az órákon, de egyáltalán nem használom, csak a magassarkút." A követők zöme azonban rendszeres lábfej- vagy talpfájdalomról, valamint a tangós esztétikai ideál megvalósítása és a kényelem közti dilemmáról számolt be. *Rosana* az alábbi módon kezelte ezt a problémát: „Dacolok, dacolok a magassarkúval, mindent a csinosságért. Csak akkor használok lapossarkút – most vannak ezek a cuki, jól kinéző kis tangós bakancsok – amikor már így a maratonon a harmadik-negyedik nap, amikor már úgyis mindenki abban van, mert ezzel a problémával küzd." A vezetők, azaz a férfiak által tapasztalt (többnyire a térdet és az Achilles-ínt érintő) lábproblémák kialakulását

jellemzően nem a tangóval, hanem más, kiegészítő sporttevékenységeikkel, síeléssel, futással, vívással, teniszezéssel vagy kosárlabdázással hozták összefüggésbe. Többen említették ugyanakkor, hogy ezek a sérülések és kedvezőtlen testi állapotok csak egyéb sportjaikban akadályozzák őket, míg a tangózásban nem, vagy lényegesen kisebb mértékben.

4.2.4. Testtudat, koordináció, mélyérzékelés

A pozitív változások közt vezetők és követők egybehangzóan és szinte kivétel nélkül példaként hozták testtartásuk és testtudatuk javulását, amelyet nemcsak a tánc során, hanem a mindennapi életben is megtapasztaltak. Egyikük ezt így fogalmazta meg: „Tehát az egész test táncol. Eleve van egy testtudatosság. Lett egy testtudatosság a tangó által. Van egy tartás a tangó által, másképp lépek. Tehát még a mozgásom is megváltozott, tehát az utcán is másképp megyek."

Férfi interjúalanyaim a legkedvezőbb testi fejlemények közt említették testi koordinációjuk és a tánc közbeni navigációs képességük, térérzékelésük javulását. *Santiago* szerint „a milongán a férfi szerep, talán az egész tangóban a férfi szerep leginkább a navigációban tetten érhető. Mert én például úgy vezetek, hogy használom az összes mozdulatot, ami megtörténik a tangóban. Tehát nem úgy vezetek, hogy minden belőlem indul ki, (...) hanem becsatornázom azt is, ami a partneremből indul ki akár direkt, akár véletlenül, mert vannak számomra direktnek tűnő mozdulatok, tehát egy lépés szándékú mozdulat, és vannak azok a mozdulatok, amik a térből jönnek, mert valaki odalép, vagy mert a sarkad megakad egy szoknyában, vagy összeakadsz a másikkal, meg kell állni, vagy tartani a távolságot. A vezetés nekem ebből áll össze." *Santiago* navigációra vonatkozó megállapítása kapcsolódik a már említett propriocepció, azaz mélyérzékelés képességének a fejlődéséhez. Az orvosi és anatómiai kifejezés arra a képességre utal, amellyel a test érzékeli a saját helyzetét, mozgását és az izmok feszülését a térben. A kutatás három követő résztvevője említette, hogy szívesen táncol csukott szemmel – ennek igénye és készségszintű művelése az ő esetükben ugyancsak összefügghet mélyérzékelési képességük fejlődésével.

4.2.5. Sportérték, állóképesség, fáradás

Az interjúfolyamat során merült fel a kérdés, hogy vajon a kutatásban részt vevő, a középkorosztályhoz tartozó táncosok tulajdonítanak-e sportértéket a tangózásnak és egyfajta edzésformaként tekintenek-e rá? A kérdésre közvetlenül adott reakciókban jellegzetes különbség mutatkozott a vezetők és a követők között. Meglepő módon, a vezetők többsége elsőre nem tekintette a tangózást fizikai edzésformának, miközben a követők zöme meghatározóan igen. Ez váratlan volt, hiszen a vezetők saját testük koordinált mozgatásán túl egyidejűleg a követő mozgását is testi impulzusokkal irányítják, azaz fizikailag többet dolgoznak.

A kérdést tovább firtatva árnyalódott a kép. Akik korábban komolyan, akár versenyszerűen sportoltak, kevésbé érezték az edzésértéket, míg akik számára ez volt az első elsajátított mozgásforma, lényegesen jobban. A korábbi versenysportoló és a színvonalas tangózásban maximalista *Romina* „egyáltalán nem. Mármint, hogy nekem nem. Tudom, hogy vannak, akik. De én ennek a sportértékét nem érzem fizikálisan." *José*, aki gyerekként szintén versenyszerűen sportolt, először a fejét rázva legyintett aztán így folytatta: „Persze, hogy van." *Rosana* számára „ez [a tangó] a

fizikai karbantartás, tehát hogy egy jó sport is. Ha csak a lépésszámot nézed, hogy egy ember mennyit sétál egy milongán... (...) Amióta tangózok, az egyéb [más mozgásformák] úgy apránként leépült, mert hogy nagyjából úgy éreztem, ezeket a funkciókat a tangó átvette gyakorlatilag, vagy mindezeket a tangó is tudta." *Carlos* hasonló tapasztalatát így szövegezte meg: „Lemegyek [tangózni], mert mit tudom én, most nincs kedvem a Margit-szigetet körbe futni, és hogyha lemegyek táncolni, az egy jóleső mozgás. És akkor kikapcsolok, meg mozgok, meg minden." Az intenzív, heti öt-hat esti tangózás jóleső érzés élményét, az állóképesség növekedését és ezeknek a fáradtság érzésével való összefüggését fogalmazta meg *Victoria*, aki számára ugyancsak a tangó volt a kizárólagos mozgásforma. „Nekem, hogy mondjam, az állóképességem javult. (...) De nem egy fizikai feladatnak éli meg az ember, egy ilyen fárasztó mozdulatsornak, hanem élvezetes. (...) És főleg az első időszakban az volt az érdekes, hogy hiába éjfélkor meg egykor feküdtem le és korán kellett kelni, valahogy elég volt az alvásidőszak. Tehát annyira feltöltött, energiát adott ez az egész, hogy nem hiányzott az alvásomból." A közel három évtizede tangózó *Santiago* a vezetői szerepkör testi tapasztalatának egy olyan izgalmas időbeni változási folyamatára hívta fel a figyelmet, amely szorosan kapcsolódott a fáradás érzetéhez: „Számomra abszolút mozgásszámba megy [a tangózás], sőt tangós életem első felében konkrétan izzadtam is. De már olyan takarékosan mozgok, hogy ritkán izzadok. (...) Szerintem már takarékosabban lépek annak ellenére, hogy hatékonyabban használom." A vezetői mozgás testi ökonómiájának ilyen időbeli alakulását *Santiagó*n kívül további három vezető is nagyon hasonló módon fogalmazta meg a legrégebben tangózó beszélgetőtársaim közül.

4.3. A testi jóllét relacionális és normatív dimenziói

4.3.1. A testi jóllét mint relacionális tapasztalat

A *Santiago* által a navigációról tett fenti megállapítások egyidejűleg e kutatás egyik legizgalmasabb eredményére is ráirányítják a figyelmet, tudniillik, hogy a testi jóllét a más testekhez való viszonyuláson, aktív kapcsolódáson keresztül, dinamikusan valósul meg, azaz hogy a testi jóllét a tangó közegében relacionális. Nagyban segít ezen narrációk és tapasztalatok értelmezésében Hartmut Rosa a bevezetőben idézett elgondolása a rezonanciáról. *Nicolás*t a tangómesternője egyik első tangóóráján érintette meg először ugyanez a testi felismerés: „Úgyhogy, akkor ott az volt az érdekes, hogy ott az órán valami volt, és akkor odaállt elém a tanárnő, és az kapcsolódott. És akkor hát mondom, ez de érdekes, rám terül teljes mellszélességgel, pakk! Mondom, ez is egy életérzés." *Claudia* a *Santiagó*éhoz hasonló tapasztalatát így artikulálta: „van valami, ami különleges, ami megragad (...) olyan szinten tudok rázoomolni az illetőre, meg gondolom, hogy ő rám, hogy ott érzem ezt a nagyon erős élményt, mintha tényleg egy állatnak négy lába együtt mozog, vagy harmóniában mozog, na, de hogy együtt mozgunk. Tehát egy test vagyunk. Nekem a kapcsolódás ott a legfontosabb, mindenképp." *Romina* egy konkrét táncemlék felidézésével illusztrálta a tangózással összefüggő testi jóllét viszonyszerűségét és a partnerrel létrejövő dinamikus összehangoltságot: „Talán most ez, amiről beszélek, az olyan találkozás... Soha életemben nem találkoztam még azzal a fiúval, egy új ember, akivel még nem táncoltam. Totál random kért fel. Láttam utána a szemében, meg éreztem a testében

a döbbenetet. Egy olyan maratonon, ahol így elvárják, hogy lépj ki a buborékodból, és néha kérjél már fel mást is, mint akiket mindig szoktál. És akkor így felkért. És ahogy vezetett, az nekem, az én testemnek tökéletes volt, se nem sok, se nem kevés. Kellő időt hagyott a mozdulat végére, ugyanúgy éreztük a zenét, pont ugyanott állnék meg én is, pont ugyanott lassítanék én is, pont ott vennék levegőt, ahol ő vett, pont ott csendesednék el, ahol ő, és így ilyen. Úristen."

4.3.2. Öregedés, hanyatlás, a test tangós jövője

Az interjúkban több szövegösszefüggésben merült fel a milonga résztvevőinek életkora, leggyakrabb a tangós kulturális mezőt jellemző életkori diszkrimináció kapcsán. Jól érzékelteti ezt *Nicolás* megjegyzése: „Minden lány hátrányos helyzetű, aki túljutott a harmincon, mondjuk, vagy harmincötön." A táncosok koralapú megkülönböztetésének gyakori és kedvezőtlen tapasztalatai jórészt túlmutatnak a testi jólléttel kapcsolatos kérdéseken. Ugyanakkor a tangós jövővel kapcsolatos kérdésre adott válaszokban megjelentek az idősödő test elképzelt korlátaival kapcsolatos bizonytalanságok. A tangó lehetőséget ad a táncosoknak arra, hogy elképzeljék az aktív, öregedő testet, ugyanakkor a test fizikai korlátait is jobban láthatóvá teszi.

4.3.3. Testsúly, testalak

A testsúly alakulásának a problémaköre része mozgás és a test lehetséges összefüggéseiről szóló közbeszédnek és bár nem irányult konkrét kérdés sem a testsúlyra, sem a jelen tanulmány által tárgyalt kérdéskörön túl, a mentális jóllét irányába mutató testképre, néhány interjúban a témák szóba kerültek. Ide kapcsolódik az a hosszútávú kutatói részvételen nyugvó megfigyelés, hogy interjúalanyaim közül többen a testsúlyt és az általános mozgásképet érintő szembeötlő testi átalakuláson mentek keresztül az elmúlt évek során. Bár ez néhány férfira is érvényes volt, általánosabbnak tűnt a nők körében. Két vezető és egy követő számolt be jelentősebb, tíz-húsz kilós testsúlycsökkenésről a legutóbbi évekből. A vezetők ezt alapvetően nem a tangózással, hanem más mozgásformák rendszeres művelésével és étrendi változtatásokkal hozták összefüggésbe. A nők közül többen arra utaltak, hogy a súlytartás nem a mozgással töltött több idővel, hanem az argentin tangó közegének a női testtel kapcsolatos esztétikai normáival magyarázható: a „tangó rákényszerít, hogy jobban figyelj magadra és szükséges, hogy ezt fenntartsd"; vagy amint azt *Valencia* megfogalmazta: „ez egy állandó..., a tangó a testtudatot erősíti, van egy ilyen állandó figyelem, hogy mondjuk ha fölszedek akár csak egy kilót, ami nem érdekes, de mondjuk, egy tangós ruhán rögtön látom."

5. MEGVITATÁS

Az elbeszélések arra mutatnak rá, hogy a tangó testi jólléthez fűződő kapcsolata nem elszigetelt táncélményekből, hanem hosszabb mozgásos életutakból, változó intenzitású részvételi időszakokból és tudatosan fenntartott gyakorlási formákból épül fel. A résztvevők testi tapasztalatait a korábbi sport- és táncmúlt, a budapesti milongák rendszeressége, a nemzetközi maratonok sűrített táncideje, valamint az órák, workshopok, magánórák, illetve a külön gyakorlás, a zenehallgatás és a videóelemzés együttesen alakítják. A testi jóllét ebben az összefüggésben nem pusztán a tangó

„hatása", hanem egy hosszú távon felépülő testhasználati tudás és életmódszerű elköteleződés eredménye. A rendszeres és intenzív részvétel révén a test nemcsak terhelődik és edződik, hanem fokozatosan megtanulja a tangó sajátos mozgásvilágát, figyelmi formáit és társas alkalmazkodási módjait.

A narratívák ugyanakkor azt is megmutatják, hogy a tangó és a testi jóllét kapcsolata nem írható le egyszerű oksági viszonyként, amelyben a tánc automatikusan javítja a test állapotát. A beszélgetőtársak elbeszéléseiben a tangó inkább olyan tartós testi gyakorlatként jelenik meg, amely egyszerre képes erősíteni, érzékenyíteni, átalakítani és megterhelni a testet. A testtartás, a koordináció, az állóképesség és a testtudat javulása mellett visszatérően megjelennek a fájdalom, a sérülés, az aszimmetria, a fáradás és a kiegészítő mozgásformák szükségességének tapasztalatai is. A testi jóllét ezért ebben az anyagban azt a folyamatot jelenti, amelyben a táncosok megtanulják érzékelni, értelmezni és kezelni saját testük változó állapotait.

A test átalakulásának elbeszélései azt is láthatóvá teszik, hogy a testi jóllét egyszerre proprioceptív és interoceptív tapasztalatként szerveződik. A tengely, az egyensúly, a navigáció, a partner impulzusainak érzékelése és a csukott szemmel táncolás a test térbeli helyzetének és mozgásának finomabb érzékelésére utalnak, míg a fáradás, az izzadás, a fájdalom, a terhelhetőség, az energiaszint vagy a „jóleső mozgás" elbeszélései a test belső állapotaira irányuló figyelem jelentőségét emelik ki. A tangó tehát nemcsak mozgáskészségeket fejleszt, hanem átrendezi azt is, ahogyan a táncosok testük jelzéseit és határait észlelik.

Az interjúk ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy a test átalakulása nem semleges folyamat: a tangó mozgásrendszere, szereposztása, tárgyi kultúrája és esztétikai normái különbözőképpen hatnak a vezetők és a követők testi tapasztalataira. A csípő, a gerinc és a lábfej köré szerveződő elbeszélésekben a tánc technikai sajátosságai, a magassarkú cipő normatív használata és a női testre vonatkozó esztétikai elvárások közvetlenül kapcsolódnak össze a testi jóllét ambivalens tapasztalatával. A tangó így egyszerre kínálhatja a testi megerősödés, a vitalitás és a testtudatosság élményét, miközben új testi terheket és alkalmazkodási kényszereket is létrehoz. Mindezek alapján a tangóban megélt testi jóllét nem lezárt eredményként, hanem folyamatos testi tanulásként és újrahangolódásként jelenik meg.

Mindemellett az elbeszélések azt is jelzik, hogy a testi jóllét a tangóban nem pusztán egyéni testállapotként, hanem kapcsolati és normatív térben jön létre. A partnerrel való összehangolódás, az ölelés, a vezetés és követés, a közös ritmus és a zenei együttmozgás olyan rezonáns testi tapasztalatokat (Rosa, 2019) hozhat létre, amelyekben a táncos saját testét egy másik testtel való dinamikus viszonyban érzékeli. Ugyanakkor ez a relacionális jóllét nem független a tangó társas szabályaitól, életkori és más hierarchiáitól és esztétikai elvárásaitól. Az idősödő test, a női test láthatósága, a testsúly, a ruházat és a vonzerő kérdései azt mutatják, hogy a tangó egyszerre kínálhatja az aktív, kapcsolódni képes test örömét, miközben újratermelhet életkori és nemi alapú korlátozásokat is. A testi jóllét ezért ebben az összefüggésben ambivalens tapasztalat: a kapcsolódás, vitalitás és önazonosság lehetősége, ugyanakkor a közösségi normákhoz való folyamatos testi alkalmazkodás folyamata is.

A bemutatott interjúanyag alapján láthatóvá vált, hogy a hosszú távú, intenzív argentin tangózás testi jólléthez való kapcsolata nem egyszerűen abban ragadható meg, hogy a tánc „jót tesz" a testnek. Beszélgetőtársaim elbeszélései inkább azt

mutatják, hogy a tangó a testhez való viszonyt alakítja át: finomítja a testtartás, az egyensúly, a koordináció, a fáradás és a fájdalom érzékelését, a térérzékelést, miközben új testi terheket, aszimmetriákat és alkalmazkodási kényszereket is létrehozhat. Ez párbeszédbe hozható azokkal a jóllétmodellekkel, amelyek a testi jóllétet nem statikus egészségi állapotként, hanem aktivitás, részvétel, környezeti feltételek és személyes erőforrások összefüggéseként értelmezik (Antonovsky, 1987; Dodge et al., 2012; WHO, 2001).

6. KONKLÚZIÓ ÉS LIMITÁCIÓK

A kutatás egyik fő tanulsága, hogy a tangós testi jóllét tanult és folyamatjellegű. A résztvevők testi tapasztalatai nem pusztán a milongákon jönnek létre, hanem hosszabb mozgásos életutakban, rendszeres gyakorlásban, maratonokon, órákon, valamint pl. táncvideók tanulmányozása és tangózene-hallgatás során formálódnak. Ebben az értelemben a tangózás a korábban már említett testkulturális műveltség felől is értelmezhető: olyan testi tudást hoz létre, amelyben a mozgásos kompetencia, a motiváció, az önbizalom és a test működésének értelmezése összekapcsolódik (Whitehead, 2010).

Az interjúk különösen jól mutatják a testi jóllét érzékelési dimenzióit. A tengely, a navigáció és a partner impulzusainak érzékelése a propriocepció finomodására utal, míg a fáradás, a fájdalom, az energiaszint vagy a „jóleső mozgás" elbeszélései az interoceptív tapasztalatok szerepét emelik ki (Craig, 2002; Mehling et al., 2009; Proske & Gandevia, 2012). A tangó tehát nemcsak mozgatja a testet, hanem átrendezi azt is, ahogyan a táncosok saját testük jelzéseit és határait észlelik.

A vizsgálat eredményei alapján az intenzív társasági tangózás a résztvevők testi jóllétével kapcsolatban meghatározóan pozitív gyakorlatnak tekinthető. A kutatási anyag értelmezésében fontos szerepet tölt be az embodiment antropológiai fogalma. Csordas nyomán a test itt nem pusztán a tánc eszköze, hanem a tapasztalás, a tanulás és a társas kapcsolódás kiindulópontja (Csordas, 1990). Jelen vizsgálat egy fontos eredménye, hogy tangós testi jóllét alapvetően relacionális. A test jóllétének élménye dinamikus viszonyrendszer részeként jelent meg a kutatási anyagban: egyszerre függött a mozgás testi örömétől, a partnerrel való összehangolódástól, a közösségi tér normáitól, valamint attól a gyakorlati tudástól, amely a rendszeres táncolás során épült be beszélgetőtársaim testébe. Rosa rezonanciaelmélete segít megérteni, hogy a jó tangóélményben a test nemcsak „jól működik", hanem kapcsolatba kerül a világgal (Rosa, 2019). Ez a kapcsolat azonban nem mentes a normáktól: az életkor, a tangós nemi szerepek, a testsúly, a cipőviselet és a vonzerő elvárásai a testi jóllétet ambivalenssé tehetik. A tangó így egyszerre kínálja a vitalitás, a kapcsolódás és a testi önazonosság lehetőségét, valamint a test kulturális szabályozottságának tapasztalatát.

A kutatás korlátját jelenti, hogy kis elemszámú, nem reprezentatív mintára épült, és elsősorban a budapesti, középosztálybeli, hosszú távon intenzíven tangózó középkorosztály tapasztalatait elemezte. Az eredmények ezért nem általánosíthatók a tangózó népesség egészére. Alkalmasak ugyanakkor a testi jóllét megélt, narratív és társas-kulturális mintázatainak feltárására a társasági tánc vonatkozásában. Jelen tanulmány a testi jóllétre fókuszált, ugyanakkor az interjúanyagban erősen

megjelentek a mentális, érzelmi, társas és életútbeli jóllét kérdései is. A kutatás folytatásának egyik fontos iránya a jóllét további dimenzióinak részletes elemzése.

Irodalomjegyzék

Bourdieu, P. (1998). *Practical reason: On the theory of action*. Stanford University Press.

Bracco, L., Cornaro, C., Pinto-Carral, A., Koch, S. C., & Mourey, F. (2023). Tango-therapy intervention for older adults with cognitive impairment living in nursing homes: Effects on quality of life, physical abilities and gait. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3521. https://doi.org/10.3390/ijerph20043521

Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience, 3*, 655–666. https://doi.org/10.1038/nrn894

Cseh, O., Klier, V., Karsai, I., Nagy, H., & Tornóczky, G. J. (2026). Associations of Yoga as a Mind–Body Exercise and Its Components with Spiritual and Subjective Well-Being: Cross-Sectional Evidence for Potential Distress Prevention. *Sports*, *14*(1), 13. https://doi.org/10.3390/sports14010013

Csordas, T. J. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology. *Ethos, 18*(1), 5–47. https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010

de Boer, J. J., Feleus, A., Hesselink, A., Siemonsma, P., Verhoef, J., & Schmitt, M. (2022). Using storytelling methodology to identify barriers and facilitators of sustained physical activity in patients with a chronic disease: A qualitative study. *BMJ Open, 12*(3), e057236. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057236

Eli, K., & Kay, R. (2015). Choreographing lived experience: Dance, feelings and the storytelling body. *Medical Humanities, 41*(1), 63–68. https://doi.org/10.1136/medhum-2014-010602

Essex, J. (2021). Tracing the impacts of informal dance training: a case study of falling on your feet, a programme for dancers over 65. *Theatre, Dance and Performance Training, 12*(4), 514–527. https://doi.org/10.1080/19443927.2021.1930128

Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation Among Individuals With Parkinson's Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94*(2), 240–249. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.07.028

Ganesh, V., Chen, T., Budhiraja, A., Horowitz, B., Sauer, C., & Victorson, D. (2025). A qualitative interview study to illuminate the lived emotional, physical, and spiritual impacts of experienced Bharatanatyam dancers. *Global Advances in Integrative Medicine and Health, 14*, 27536130251382235. https://doi.org/10.1177/27536130251382235

Hackney, M. E., Byers, C., Butler, G., Sweeney, M., Rossbach, L., & Bozzorg, A. (2015). Adapted Tango Improves Mobility, Motor–Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. *Journal of the American Geriatrics Society, 63*(10), 2105–2113. https://doi.org/10.1111/jgs.13650

Horváth, Á., Ferentzi, E., Schwartz, K., Jacobs, N., Meyns, P., & Köteles, F. (2023). The measurement of proprioceptive accuracy: A systematic literature review. *Journal of Sport and Health Science, 12*(2), 219–225. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.04.001

Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O., & Skogvang, B. O. (2023). Experiences with physical activity, health and well-being among young adults with serious mental illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*(1), 2221911. https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2221911

Kovács, N. (2020). Szellemi örökség a globális térben: A hagyomány és az autentikus táncélmény keresése a tangó nemzetközi világában. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 1*(1), 113–129. https://doi.org/10.46819/TN.1.1.113-129

Kovács, N. (2022). Mitől jó táncolni valakivel? Táncantropológiai kísérlet egy emblematikus társasági tangótáncos habitusának megfejtésére. In J. Bali, R. Papp, I. Povedák, A. Szász, & I. Tomory (Eds.), *Antropológia – gondolkodás – alkotás* (pp. 282–296). MAKAT.

Kovács, N. (2025). Társasági tánc városi helyszíneken: Az argentin tangó a százötven éves Budapesten. In A. Dalos (Ed.), *Budapest 150: Tanulmányok a főváros születésének évfordulójára* (pp. 187–198). Gondolat Kiadó.

Kulcsár, L. (2020). Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához. *Statisztikai Szemle, 98*(11), 1239–1287. https://doi.org/10.20311/stat2020.11.hu1239

Lacarrieu, M., & Maronese, L. (2014). *Inventario de seis milongas de Buenos Aires: Experiencia piloto de participación comunitaria*. UNESCO Office Montevideo. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227699

Lawton, M. P. (1984). Investigating health and subjective well-being: Substantive challenges. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 157–166. https://doi.org/10.2190/5U4A-AXUK-0T0M-261Q

Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine Tango in Parkinson Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. BMC *Neurology*, *15*, 226. https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0

McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 16*(4), 435–453. https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLOS ONE, 4*(5), e5614. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614

Morel, H. (2016). Milongas barriales en la ciudad de Buenos Aires: sentidos de lugar, sociabilidad y tradiciones. *Etnográfica*, *20*(3), 517–538. https://doi.org/10.4000/etnografica.4648

Oei, S. L., Thronicke, A., Groß, J., Becker, S., Grabowski, P., Grieb, G., Matthes, H., & Schad, F. (2023). Does the Argentine Tango Sustainably Improve Cancer-Associated Fatigue and Quality of Life in Breast Cancer Survivors? *Cancers*, *15*(23), 5678. https://doi.org/10.3390/cancers15235678

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine Tango Dance Compared to Mindfulness Meditation and a Waiting-List Control: A Randomised Trial for Treating Depression. *Complementary Therapies in Medicine*, *20*(6), 377–384. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003

Proske, U., & Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. *Physiological Reviews, 92*(4), 1651–1697. https://doi.org/10.1152/physrev.00048.2011

Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine, 1*, 14-21. https://doi.org/10.47513/mmd.v1i1.278

Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity Press.

Schad, F., Rieser, T., Becker, S., Groß, J., Matthes, H., Oei, S. L., & Thronicke, A. (2023). Efficacy of Tango Argentino for cancer-associated fatigue and quality of life in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancers, 15*(11), 2920. https://doi.org/10.3390/cancers15112920

Stepputat, K. (2025). Understanding Tango Danceability by Accessing Embodied Knowledge: The "Harmonic Comfort Zone". *European Journal of Musicology*, *23*(1), 116–136. https://doi.org/10.5450/EJM.23.1.2025.116

Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Karsai, I., Nagy, H., & Rózsa, S. (2023). A jógázó nők mentális és testi egészsége a gyakorlási paraméterekkel összefüggésben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 24*(1), 58–74. https://doi.org/10.1556/0406.2023.00006

Trinchillo, A., Caliendo, D., Nicolella, V., Moccia, M., Rosa, L., Lauro, F., Chiodi, A., Criscuolo, C., Morra, V. B., Carotenuto, A., & Lanzillo, R. (2024). Tango classes in people with multiple sclerosis (PwMS): Impact on motor and non-motor functions. *Clinical Neurology and Neurosurgery, 243*, 108380. https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2024.108380

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. https://iris.who.int/handle/10665/42407

Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal and social life on a group of women who dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 5894. https://doi.org/10.3390/ijerph18115894

Zautra, A., & Hempel, A. (1984). Subjective well-being and physical health: A narrative literature review with suggestions for future research. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 91–110. https://doi.org/10.2190/A9RB-7D02-G77K-M3N6

Kovács, N. (2026). Physical well-being as the experience of bodily transformation among long-term tango dancers in Budapest. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7*(2), 85–104. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.85-104

PHYSICAL WELL-BEING AS THE EXPERIENCE OF BODILY TRANSFORMATION AMONG LONG-TERM TANGO DANCERS IN BUDAPEST

Nóra Kovács, PhD, associate research fellow, Centre for Social Sciences, Eötvös Loránd University

Abstract

This study examines how long-term, intensive Argentine tango dancing is connected to experiences of subjective physical well-being among middle-aged adults in Budapest. The research interprets Argentine tango as a complex social, cultural, and bodily practice in which movement, touch, music, improvisation, attunement to a partner, and communal participation are closely intertwined in shaping dancers' relationship to the body. The empirical material consists of 20 semi-structured in-depth interviews with amateur social dancers who have danced tango for many years and on a weekly basis, as well as long-term anthropological fieldwork and participant observation in the Argentine tango milieu of Budapest. The analysis shows that most participants interpreted tango dancing as an important source of their physical well-being. Dancing contributed to the development of body awareness, coordination, posture, balance, vitality, and bodily confidence. At the same time, the narratives also revealed ambivalent experiences: tango was associated with pain, asymmetries, and aesthetic norms concerning the gendered body and the ageing body. The article argues that physical well-being in tango is not simply a positive health outcome, but a continuously retuned, social, and embodied process.

Keywords: physical well-being, Argentine tango, dance anthropology

1 INTRODUCTION

This article investigates how tango dancing, as a complex social practice, shapes and helps articulate experiences of subjective physical well-being among middle-aged individuals in Hungary who have danced tango intensively over a long period. The material presented here forms part of a broader anthropological study of the sociocultural field of Argentine tango in Hungary. One subproject within this research examines the relationship between Argentine tango dancing and well-being. The narratives collected from amateur social tango dancers reveal several important dimensions of well-being; the present article analyses the material related to physical well-being.

* The first version of the Hungarian manuscript was received 24 June 2026.

The focus of this study is the physical body of tango dancers: the question is how Argentine tango practices relate to personal experiences of the body's condition, changes, and perception. I interpret physical well-being not merely as a matter of health, physiology, or motor coordination, but as a lived, social, and culturally shaped experience that becomes perceptible in concrete situations of dancing. The research therefore explores how dancers speak about the transformation of their bodies, their capacity for exertion, their limits and tensions, and how they learn to perceive their own movement and that of others in new ways.

2 THEORETICAL BACKGROUND

2.1 Tango in Hungary: Movement convention and a complex sociocultural field

As a starting point, it is worth recalling that since the 1920s, Argentine tango, as a movement practice that has become a global phenomenon, has existed and developed as a partnered social dance in which a leader (typically male) and a follower (typically female) dance in an embrace. Bodily communication and nonverbal dialogue between partners are of central importance, since tango is not a sequence of predetermined steps, but an improvisation built from previously learned movement elements (Kovács, 2025).

Argentine tango is not a standardized ballroom dance; it is also typically a leisure and participatory activity. Although a performative branch also exists in Hungary, the primary purpose of its stage presentation seems to be to display, introduce, and popularize the movement system. The main features, chronological development, and institutional system of the Budapest tango infrastructure are discussed in a separate study (Kovács, 2025); here I summarize a few relevant points. Argentine tango emerged in Budapest in the 1990s as a narrow subcultural initiative. Worldwide, the social tango-dancing population is predominantly composed of highly educated middle-aged people; this is also true of the Hungarian group, with the difference that, compared with Western Europe, more young people have joined this dance activity in Hungary. On the basis of observations at tango events and informed estimates, it is likely that the actively dancing tango population during the research period consisted of a few hundred people. The sociocultural field of Argentine tango in Hungary (see Bourdieu, 1998) is also part of a global system and operates in continuous interaction with it.

Although some basic tango techniques can be practiced alone, most tango-dancing situations require at least two people; thus, tango is fundamentally a community activity. It typically takes place at organized dance occasions. Because of its communal character, intensive tango dancing also has infrastructural preconditions: regular opportunities to dance must be accessible to dancers. The availability of such opportunities varies across the world and within Europe in space and time (Lacarrieu & Maronese, 2014; Morel, 2016), but their detailed presentation lies beyond the scope of this article. It is important to emphasize that local tango institutions and the quality of dance knowledge have undergone enormous development over the past two and a half decades in Hungary. The range of Budapest tango dance nights, or *milongas* in Spanish, now makes it possible for dancers to dance every day of the week. This is remarkable even when compared internationally. In addition, Hungary and the wider region regularly host international weekend events with several hundred participants,

such as tango marathons and tango festivals (Kovács, 2020). The conditions above show that participants in the region have ample opportunities to engage in the intensive practice of Argentine tango (Kovács, 2025).

2.2 Interpretive Framework

2.2.1 Physical well-being in relation to tango dancing

Well-being is a complex and multidimensional concept, the definition and measurement of which pose methodological challenges in the social sciences, health sciences, and psychology alike. In the literature, it is often examined in terms of life satisfaction, health, quality of life, emotional balance, and the sense of belonging of home. Well-being can be understood along both subjective and objective dimensions: the former refers to individuals' self-interpretations concerning their own life, bodily and mental state, and emotional experiences, while the latter is more closely related to measurable factors such as income, living conditions, health status, or social position (Kulcsár, 2020; Lawton, 1984; Zautra & Hempel, 1984).

Research on movement, dance, and bodily practice clearly shows that physical well-being cannot be simply reduced to health indicators or physical performance. The example of yoga draws attention to the fact that regular, long-term, and more intensive practice may be associated with more favorable experiences of physical and mental health, as well as subjective and spiritual well-being (Cseh et al., 2026; Tornóczky et al., 2023). Similar issues are raised by qualitative studies that examine personal stories, motivations, obstacles, and sustaining factors related to physical activity, for example, among people living with chronic illness or young adults facing mental health difficulties (de Boer et al., 2022; Hovland et al., 2023). These approaches are particularly important for tango research, as they make it possible to grasp the subjective, narrative, and relational dimensions of physical well-being.

The effects of tango on health and well-being have been examined in a number of contexts. Research discusses the possible supportive role of tango in relation to Parkinson's disease, multiple sclerosis, dementia and cognitive decline, cancer, as well as depression and anxiety (Bracco et al., 2023; Lötzke et al., 2015; Oei et al., 2023; Pinniger et al., 2012; Schad et al., 2023; Trinchillo et al., 2024). Other studies emphasize the significance of tango for physical and social well-being in older adults, particularly in terms of balance, gait, endurance, functional mobility, social relationships, activity participation, and self-esteem (Foster et al., 2013; Hackney et al., 2015; Lötzke et al., 2015; McKinley et al., 2008).

Among empirical studies on Argentine tango, the study by Witkoś and Hartman-Petrycka (2021) is particularly important, as it analyses tango's role in health maintenance and its effects on physical well-being, as well as emotional, personal, and social life among female dancers. The authors also examine concrete bodily experiences such as sleep, menstruation, and the intensity of physical activity, which shows that the bodily effects of tango dancing may appear in the more subtle bodily rhythms of everyday life.

The study of Quiroga Murcia et al. (2009), by contrast, examined the role of music and the partner in the emotional and neurohumoral effects of Argentine tango, including changes in cortisol and testosterone levels. These examples suggest that

tango can be understood simultaneously as physical activity, social interaction, a musical-emotional experience, and a practice of bodily self-perception.

The present research is connected to these approaches, but focuses primarily on the lived, narrative, and social experiences of physical well-being rather than the measurable effects of tango. The question is not only whether tango improves well-being, but also what bodily changes dancers perceive, how they speak about their bodies, and what meanings they attach to movement, touch, balance, fatigue, pain, liberation, or attunement with a partner. In this sense, tango is not only a research site for studies of well-being, but also a complex social-bodily practice through which the intertwined physical, mental, emotional, and relational dimensions of well-being become empirically accessible.

2.2.2 The tango-dancing body: Models of well-being

To interpret physical well-being, the article draws inspiration from several models of well-being and health that can be brought into dialogue with one another. As a point of departure, I consider especially important those approaches that do not treat well-being exclusively as an objective health status or measurable physiological outcome but rather interpret it in terms of the interrelations between bodily functioning, activity, participation, and environmental conditions. In this respect, the World Health Organization's International Classification of Functioning, Disability, and Health (ICF) and the biopsychosocial model on which it rests are useful starting points (WHO, 2001). This model describes health and well-being as the result of interactions between bodily condition, activity, social participation, and environmental factors. For the study of social tango dancing, this is significant, as physical well-being is manifested not only in the physical condition of the dancing body, but also in the ability to dance, participation in milongas and marathons, navigation on the dance floor, cooperation with a partner, and access to the local tango infrastructure.

Further important perspectives for grasping the dynamic character of physical well-being are offered by salutogenesis and by the interpretation of well-being as a balance between resources and challenges. Aaron Antonovsky's theory of salutogenesis shifts the focus from the causes of disease to the factors that promote and maintain health, emphasizing the role of the sense of coherence (comprising comprehensibility, manageability, and meaningfulness) in preserving health (Antonovsky, 1987). Similarly, Dodge and colleagues define well-being not as a static state but as a changing balance between the challenges that affect the individual and the psychological, social, and physical resources available to them (Dodge et al., 2012). This approach is particularly useful for interpreting the ambivalent bodily experiences of intensive tango dancing: tango may appear as a source of body awareness, endurance, and bodily confidence, while at the same time it may produce pain, injuries, fatigue, asymmetries, and negative feelings related to bodily appearance.

For the present investigation, body- and movement-centered interpretations of well-being are particularly useful, allowing physical well-being to be understood not merely in terms of health status or physical performance, but also as an embodied, sensed, and relational experience. These include the concept of physical literacy, research on body awareness, and the conceptual apparatus of proprioception and interoception, which offer tools for analyzing the embodied experience of well-being from the perspectives of

different disciplinary fields, including sport and movement studies, health psychology, psychophysiology, and neurophysiology. Physical literacy emphasizes motor competence, confidence, motivation, as well as knowledge and understanding related to physical activity; that is, it treats physical activity not simply as movement, but also as a process of learning and self-formation (Whitehead, 2010). Relatedly, research on body awareness (Mehling et al., 2009), as well as concepts of interoception (Craig, 2002) and proprioception (Proske & Gandevia, 2012), draw attention to the fact that physical well-being is also shaped through the perception of the body's internal signals, spatial position, movement, tensions, fatigue, and pain (Horváth et al., 2023).

In the study of Argentine tango, the concepts of proprioception and interoception are particularly useful analytical tools. Proprioception refers to the perception of the body's spatial position, movement, muscle tension, and force exertion; in other words, the capacity to perceive is the position and movement of the body and how it relates to its environment. Interoception, by contrast, denotes the perception of the body's internal physiological states, such as breathing, heartbeat, tension, pain, fatigue, energy level, or sweating. Finding the axis, shifting weight, balance, sensing the bodily impulses of leading and following, attunement to a partner, and navigation in the dance space primarily mobilize proprioceptive capacities, whereas fatigue, pain, capacity for exertion, the changing dynamics of breathing, or the sense of vitality can be better grasped as interoceptive experiences (Craig, 2002; Proske & Gandevia, 2012).

With the help of these concepts, physical well-being in tango can be understood not simply as an outcome of movement but as a changing, learnable capacity of internal and spatial bodily perception that is activated in social situations. In Argentine tango, these sensory processes are strongly linked to bodily cooperation with a partner: axis, embrace, leading and following, weight transfer, balance, musical responsiveness, and navigation on the dance floor are not isolated bodily skills but emerge through continuous attunement with other bodies. These considerations underpin the main anthropological claim of the article: physical well-being in tango is not simply an individual state of health, but an embodied, social, and relational process that is continuously retuned.

One of the main pillars of the interpretive framework is Thomas Csordas's concept of embodiment, developed in the 1980s, which grasps the body not as an object, but as the starting point of presence in the world and of experience (Csordas, 1990). Csordas's concept of embodiment draws on Merleau-Ponty's phenomenological understanding of the body, which interprets the body not as an external object but as the basis of perception, action, and being-in-the-world. Csordas, however, further developed this philosophical understanding of the body in an anthropological direction: for him, embodiment is not merely the general ontological condition of the lived body, but a methodological paradigm through which culture and the self can be studied from the perspective of the body. Merleau-Ponty emphasizes the bodily basis of perception, while Csordas, drawing on Bourdieu's theory of practice and habitus, —argues that bodily experience is always culturally shaped, socially learned, and formed in an intersubjective medium. This paradigm is particularly productive for the analysis of Argentine tango, as dancers' posture, axis, touch, leading or following role, and attunement to a partner are simultaneously lived bodily experiences and practices learned in the sociocultural world of tango.

The resonance theory of the German sociologist Hartmut Rosa (Rosa, 2019) is also relevant to the notions above. Based on his analysis of the accelerating nature of modernity, this theory approaches the question of the good life not through the possession of resources, control, or the maximization of performance, but as a responsive and mutually transformative relationship with the world. In Rosa's theory, resonance denotes a relationship in which the subject feels called by something in the world and responds to it bodily and emotionally, while the relationship itself shapes both sides and never becomes entirely controllable or predictable (Rosa, 2019). This approach can be closely connected to the concept of embodiment insofar as the relationship with the world comes into being not as an abstract mental process but as a lived bodily experience realized through movement, touch, rhythm, and affective responses. Argentine tango is a particularly vivid site of resonance: the dancer responds simultaneously to the music, to the impulses of the partner's body, to the quality of the embrace, to the dynamics of the dance floor, and to their own bodily states. In this context, physical well-being is not simply a state of health or functioning, but the experience that the body is capable of connecting, responding, attuning, and changing in relation to another body, to music, and to communal space. Rosa's theory therefore helps explain why physical well-being in tango cannot be described solely as motor competence or health outcomes: during a positive dance experience, the body does not merely function but enters into a resonant relationship with the world.

3 METHODS AND SAMPLE

On the basis of the discussions above and observations in the field, as well as the extensive literature on tango, it was reasonable to assume that long-term intensive tango dancing affects physical and mental well-being. Several methods, including clinical examinations and measurements, could be used to explore this relationship; however, the literature also shows that individual experiences and perceptions of bodily health can be approached with the tools of cultural anthropology, through qualitative methods, and through the individual narratives of lives shaped by dance (Eli & Kay, 2015; Ganesh, 2025) by exploring subjective well-being. In regard to the research questions and methodology of this study, it is important to note that the author has been a participant in the Hungarian world of Argentine tango for 28 years, albeit with varying intensity and in different roles. This circumstance fundamentally shaped the present investigation, while also enabling long-term participant observation in the sociocultural field of Argentine tango in Budapest.

3.1 Methods

The qualitative methodological approach of the present research can be defined as an interpretive thematic analysis based on anthropological fieldwork, participant observation, and semi-structured qualitative interviews. The study does not aim for representative sampling, statistical generalization, or clinical effect measurement, but at exploring how participants with a long history of intensive tango practice interpret and narrate their own experiences of physical well-being. In this sense, the research treats qualitative interview not simply as a means of collecting data

but as an opportunity for meaning-making, in which interlocutors articulate their personal experiences in relation to their own life histories, bodily memories, and sociocultural milieu (Kvale, 2005).

The main analytical strategy was interpretive thematic analysis. Thematic analysis proved suitable as it provided a sufficiently flexible framework for identifying recurring patterns of meaning emerging from the 20 interviews and from fieldwork experiences, while also allowing the various dimensions of physical well-being (e.g., body awareness, posture, balance, endurance, fatigue, pain, injury, ageing, and bodily attunement to a partner) to be interpreted separately and then in relation to one another. During coding, I identified repeatedly occurring themes, experiential patterns, and interpretive turns in the interview texts, and then organized them into analytical units in light of the research question concerning physical well-being (Braun & Clarke, 2006).

This article focuses on narratives from the interview material that concern physical well-being. Although the interviews also touched on several other dimensions of well-being, such as mental, emotional, social, relational, and life-course experiences, their detailed, combined analysis would exceed the scope of a single article. The independent examination of physical well-being, however, is especially justified by the nature of the practice under study: Argentine tango is a partnered, improvisational social dance based on touch, posture, balance, and bodily attunement, in which the body appears as the primary medium of perception, connection, and self-interpretation. The focus on physical well-being therefore does not mean excluding other dimensions of well-being but rather defining an analytical perspective through which the embodied, social, and relational characteristics of tango can be examined particularly well.

The first thematic block of the interview guide focused on personal tango histories. Further question blocks targeted various dimensions of well-being in relation to dancing. To explore physical well-being, I asked participants about their sense of general bodily health, tango dancing habits, participation in other forms of movement practice alongside dance, possible physical injuries, and experiences of bodily development and change over time.

The research sample included middle-aged amateur tango dancers, both men and women, who had danced regularly for at least five years. I sought to include participants representing a range of family backgrounds and circumstances. Twenty interviews were conducted with 10 male and 10 female social tango dancers. Five interviews took place online and 15 in person. Nineteen interviews were conducted in Hungarian and one in English. The recordings amounted to 38 hours in total, and their transcripts comprise more than 1000 pages. The interview texts were coded and analyzed using ATLAS.ti.

At the beginning of each interview, interlocutors gave informed verbal consent to the recording of the interview and the anonymous use of their responses in scholarly publications based on the research material. For smoother readability and to avoid possible identification through their Hungarian names, I assigned Spanish pseudonyms to the interviewees. I also edited the interview excerpts to reduce the identifiability of interviewees through the editing of the text.

3.2 Sample

Of my 20 interlocutors, 18 were in their 50s, while one man and one woman were in their 40s. The average age of the interviewees was 52.6 years for females and 55.6 years for men. The women had danced tango for an average of 15 years, compared to 18.4 years for men. Reviewing the interviews revealed that among both women and men, five had encountered tango when they were young, in their 20s or 30s, while five women and five men started tango dancing as members of the middle-aged cohort, in the second half of their 40s or in their 50s.

With one exception, all participants held higher education degrees and could be classified as belonging to the urban middle class. Given the substantial time commitment involved in tango, certain aspects of the participants' employment circumstances are also important. Four had achieved financial independence, left their previous workplaces, and were not employed. During the research, it emerged that two of them had begun pursuing tango professionally and had started teaching it. Ten worked as employees or entrepreneurs, but with flexible schedules and predominantly from home. Six interlocutors worked fixed hours and commuted to their workplace. Of the 20 interviewees, 15 had no daily caregiving responsibilities lived either alone, with a partner, or in a household with an adult child, while only five lived in family households together with school-age children and/or a partner.

4 RESULTS

4.1 Narrating Physical Well-Being in the Interviews

In this section, I review the key themes that emerged from the interviews in relation to long-term, intensive participation in social tango and physical well-being. Several interviewees shared similar experiences; in discussing these, I do not aim to give voice to every interviewee, but rather to present the recurring themes in their experiences.

4.1.1 Tango as Bodily Life-Course and Intensive Practice

Movement antecedents
Fifteen of the interviewees had engaged in sport or dance before starting tango, mostly in partnered social dances (e.g., salsa, competitive ballroom dance, West Coast swing, Hungarian folk dance, or hobby rock and roll). More men than women had substantial prior experience in movement practices: only one male participant reported that tango was the first movement system he had learned. Interviewees generally reported intensive participation in tango in recent years, dancing several times a week at events in Budapest and abroad. However, their level of participation in the activity varied over time. Some had even taken breaks lasting several years, and this was especially true of those who had been dancing tango the longest.

Regularity and intensity: Milongas and marathons
As noted above, in recent years the tango infrastructure in Budapest has made daily communal tango dancing possible. The amateur social dancers who participated in

the research varied in regard to the amount of time spent dancing tango each week. *Carlos*, who most frequently attended Budapest's weekly milongas, described his routine as follows: "The reason I can dance like this is that I go down every evening. I go every day. In general, over the past seven years, if I add it up, I have spent an average of six hours a day with tango." Most interviewees typically attended two or three evening clubs per week. *Rosana* summarized her own practice, which can be considered typical of the research sample, as follows: "Three milongas a week, plus one West Coast swing, so I dance four evenings. And I also take two private tango lessons a week." There was considerable variation in how much time participants regularly spent on tango-related activities beyond milongas.

In terms of the intensity and transformative role of dance on the body, multi-day international tango marathons held over weekends are especially important. Their number has risen steadily since the 2010s (Kovács, 2020, 2025), and their geographical center of gravity within Europe has shifted eastward in recent years. Tango marathons often welcome several hundred participants; at the most popular events, registration can be competitive, and followers applying individually may be at a disadvantage. Organizers select primarily on the basis of dance skill, community embeddedness, and personal appeal. Over a single weekend, marathons typically provide opportunities for 20 to 30 hours of intensive dancing for participants who generally already have considerable dance experience. They are important sites for the deepening of embodied improvisational capacities that require continuous adaptation to dance partners and for the formation of a tango-specific bodily habitus (Kovács, 2022).

Only five interviewees did not consider regular participation in tango marathons a central element of their tango routine, although they had danced at such events on a few occasions. For these participants, personal circumstances, lifestyle, individual habits, and financial factors all played a role in their choice. The experienced marathon-goer *Juán* initially attended four or five marathons per year, "but then it became very dense; there were years when I went twice a month." *Marta* took up tango in her early 50s, and over the past year or two, tango marathons had come to play a central role in her life. On average, she traveled to two weekend events per month; the only factors limiting her participation were the competitiveness of the events and the financial resources available to her. *Claudia* began dancing tango after the COVID-19 pandemic and described how the relative proportions of her tango-related activities had changed over time: "At first I went to only three or four marathons a year. Recently I have attended more and more marathons, and fewer Hungarian milongas. Actually, if I look at the proportions, how much of my life is taken up by tango (...) only the proportions have changed between learning, foreign marathons, and Hungarian milongas."

Tango-related activities

In addition to participation in milongas and marathons, the experienced social tango dancers interviewed reported regularly engaging in a variety of tango-related activities. With varying frequency, all of them sought to refine their movement in dance classes. The most common practice was participation in workshops given by visiting foreign masters. Several interviewees also studied the movement patterns of *tango nuevo*, a recent stylistic trend in tango, in a weekly course taught by a local Hungarian tango master. Nearly half of the interviewees reported that, either occasionally or

regularly, they had taken private tango lessons in the period immediately preceding our conversation.

In recent years, *Nicolás*'s ability to perform dynamic, controlled, and improvisational tango movements had rapidly and visibly improved. This development was also clearly perceptible to his partners. He emphasized the importance of regular individual practice: "Learning is not when I go to a tango presentation, but when I practice. The school and the tango class are a presentation. They show you what you don't know, or what you could know, and how it could be done, but if you don't do it I don't know how many times, it won't work. To improve, I can't solve that with one partner. That is why I practice every week with several partners." Although not with the same regularity or methodical approach, several of the interviewees practiced weekly with one or more partners in the period preceding their interviews.

Questions about tango-related activities revealed that, in addition to the pastimes mentioned so far, some of the interviewees—typically leaders—regularly spent time listening to tango music, analyzing the musical characteristics of particular tango orchestras from the perspective of the dancer (cf. Stepputat, 2025), as well as watching tango dance videos and often reviewing them frame by frame in order to better understand the dynamics of movement sequences. A few mentioned that they also taught tango regularly in various arrangements. Several participants engaged in focused practice with a partner when preparing for occasional performances or dance demonstrations intended to promote tango, or memorized choreographies from video recordings.

4.2 Sensing the Transformation of the Body

4.2.1 Subjective physical well-being and tango

The middle-aged interviewees unanimously described their own general physical condition and bodily health in positive terms. Most described the bodily condition they experienced as very good or, in several cases, "excellent for their age, spontaneously linking it to tango dancing as in the case of *Rolando*: "I experience this, especially compared with my peers, that tango really helps keep the body healthy in every respect." *Claudia* detailed specific improvements: "If I had not started tango, I would already have a spinal problem. I think this because the lordosis section [the curvature of the lumbar spine] had become very straight because of all the sedentary work (...) and when I started tango, there is this particular tango posture, and because of that the lordosis began to develop again. Earlier it had already caused problems, I had a small hernia, and since then I have had no trouble with my spine."

In the case of the middle-aged tango dancers, the good physical condition they reported had also been shaped by various factors over the course of their lives, including their previous movement experience, social and financial circumstances, family upbringing. At the same time, more than two-thirds of them also practiced some additional form of movement alongside tango, primarily yoga or Pilates. Yoga was more popular among leaders, whereas Pilates was more common among followers. They explained that they practiced these forms of movement partly to improve body awareness and partly to correct bodily asymmetries arising from tango practice and compensate for its lack of stretching.

Their experience of their general physical condition and bodily health was mostly framed positively, as reflected in *Valencia*'s account: "I feel that my quality of life is simply better; I feel better because of it." At the same time, the more detailed narratives provided a more nuanced understanding of the sometimes seemingly contradictory relationship between physical well-being and tango dancing, revealing the specific ways in which the interviewees experienced deterioration or improvements in their physical condition. Due to the characteristics and internal logic of the tango movement system, the responses of leaders and followers differed in several respects, revealing a distinct pattern.

4.2.2 Hip and spine

"It's not such a rosy situation," observed *Romina*, who had danced tango for more than 20 years, "so inside I do struggle with one or two things that tango does not help but worsens. (...) Such things are lower-back pain and the hip-area story. And a few years ago (...) my hip hurt so badly that I could not walk. (...) Then the physiotherapist told me that with tango I was constantly working against myself." Several participants made a distinction between bodily conditions, pain, injuries, or limitations that predated their involvement in tango and those resulting from tango dancing. *Rosana*, for example, described her experience as follows: "I already had a spinal curvature or twist or I don't know what before, and this one-sidedness, because in tango one side is open and the other closed, the two sides do not move in the same way. I think this made it worse." Fewer leaders reported lower back problems, but *Carlos* was among those who did, attributing his symptoms to one of the basic tango movements, the *ocho* accompanied by hip rotation: "Well, my lower back hurts; it sometimes locks up from the ocho."

4.2.3 The foot

The foot was the body part whose changes—both deterioration and improvement, as well as pain—were mentioned most frequently by female dancers in connection with intensive tango dancing. This can only be partly explained by the differences between the leader's and follower's movement systems in tango. More important was the role played by the customary dance attire used by follower's at tango events: stiletto sandals with eight- or nine-centimeter heels. The visually striking and costly phenomenon of women's tango footwear deserves research in its own right, but here I examine the experiences associated with wearing such footwear among the participants in this study. *Maria*, who has danced for more than 20 years, reported an unequivocally positive change: "At the beginning my feet got very tired in high heels; I could hardly wait to take them off after class. Of course, at that time tango shoes did not yet have built-in soft insoles. (...) But over the years my feet got used to the height and became very strong; they became the strongest part of my body! And I think my bunion improved too." *Claudia*, who spoke with the greatest enthusiasm about tango dancing among the interviewees, articulated a similar experience: "When I started wearing high heels five years ago, my feet hurt after two or three hours. Today we dance eight to ten hours straight, and I don't change into flats. (...) I use eight-centimeter heels. I quickly bought three pairs of flats, thinking maybe I would wear them in classes, but I don't use them at all, only

the high heels." Most followers, however, reported regular pain in their feet or soles, as well as a dilemma between conforming to tango's aesthetic ideal and prioritizing comfort. *Rosana* shared her own experiences with this issue: "I brave the high heels, everything for prettiness. I only use flat shoes—now there are these cute, nice-looking little tango boots—when it's already the third or fourth day of the marathon, when everyone is in them anyway, because everyone is struggling with this problem." The foot problems experienced by leaders, that is, by men (mostly affecting the knees and Achilles tendons), were typically linked not to tango but to other supplementary sports activities such as skiing, running, fencing, tennis, or basketball. Several also mentioned that these injuries and physical problems hindered them only in their other sports, but not in tango, or at least to a much lesser degree.

4.2.4 Body awareness, coordination, proprioception

Among positive changes, leaders and followers alike, almost without exception, cited improvements in their posture and body awareness, which they experienced not only while dancing but also in their everyday life. As one participant reported: "The whole body dances. There is already a body awareness. A body awareness that came about through tango. There is a posture through tango; I step differently. My bodily movement has changed, so I walk differently on the street too."

The male interviewees mentioned improvements in bodily coordination and in their capacity for navigation and spatial perception while dancing among the most positive bodily developments they had experienced. According to *Santiago*, "in the milonga, the male role—perhaps in the whole of tango—is most clearly visible in navigation. Because I, for example, lead by using all the movements that happen in tango. So I don't lead in such a way that everything starts from me, (...) but I also channel what starts from my partner, whether intentionally or accidentally, because there are movements that seem intentional to me, a movement intended as a step, and there are movements that come from the space because someone steps there, or because your heel catches in a skirt, or you get tangled up with someone, you have to stop, or keep the distance. For me, leading is made up of this." *Santiago*'s statement about navigation relates to the previously discussed concept of proprioception, or deep sensation. The medical and anatomical term refers to the capacity by which the body senses its own position, movement, and muscle tension in space. Three participants in the follower role mentioned that they enjoyed dancing with their eyes closed; in their case, both this preference and their ability to do so skillfully may be linked to the development of their proprioceptive capacities.

4.2.5 Sport value, endurance, fatigue

During the interviews, the question arose as to whether the middle-aged dancers participating in the study attributed sport value to tango dancing and whether they viewed it as a form of exercise. In their direct responses to this question, a characteristic difference appeared between leaders and followers. Surprisingly, most leaders did not initially regard tango dancing as a form of physical training, whereas most followers did. This was unexpected, since leaders not only move their own bodies in a coordinated way but simultaneously direct the movement of the follower through bodily impulses, that is, they do more physical work.

When the question was explored further, the picture became more nuanced. Those who had previously participated in sports at a serious or even competitive level were less inclined to regard tango as a form of exercise, while those for whom tango was the first movement system they had learned were much more inclined to do so. This was reflected in the statements of *Romina*, a former competitive athlete and a perfectionist in her approach to high-level tango dancing: "Not at all. I mean, not for me. I know there are people for whom it is. But I don't feel its sport value physically." *José*, who had also competed in sports as a child, initially shook his head and waved dismissively before continuing: "Of course it has." For *Rosana*, "this [tango] is physical maintenance, so it is also a good sport. If you only look at step count, how much a person walks at a milonga... (...) Since I have been dancing tango, the other [forms of physical activity] have gradually fallen away, because I more or less felt that tango took over these functions, practically, or that tango could do all of these things too." *Carlos* described a similar experience as follows: "I go down [to dance tango] because, I don't know, now I don't feel like running around Margaret Island, and if I go down to dance, it is a pleasant movement. And then I switch off, and I move, and everything." *Victoria*, for whom tango was also her exclusive form of physical activity, described the pleasure of dancing tango intensively five or six evenings a week, her increased endurance, and her relationship with fatigue: "For me, how shall I put it, my endurance improved. (...) But a person does not experience it as a physical task, a tiring sequence of movements, but as something enjoyable. (...) And especially in the first period it was interesting that even if I went to bed at midnight or one o'clock and had to get up early, somehow the amount of sleep was enough. So the whole thing filled me up so much, gave me energy, that I did not miss the sleep." *Santiago*, who has danced tango for nearly three decades, drew attention to an intriguing temporal change in the bodily experience of the leader's role, closely related to the sensation of fatigue: "For me [tango dancing] absolutely counts as movement; in fact, in the first half of my tango life I specifically sweated. But now I move so economically that I rarely sweat. (...) I think I now step more economically, even though I use it more effectively." In addition to *Santiago*, three other leaders among the interviewees who had been dancing tango the longest articulated this temporal development in the bodily economy of leading in very similar terms.

4.3 Relational and normative dimensions of physical well-being

4.3.1 Physical well-being as relational experience

Santiago's earlier observations about navigation also draw attention to one of the most interesting findings of this research: physical well-being is realized dynamically through interaction and active engagement with other bodies; that is, physical well-being in tango is relational. Hartmut Rosa's concept of resonance, discussed in the introduction, provides a useful framework for interpreting these narratives and experiences. *Nicolás* first experienced a similar sense of bodily recognition during one of his first tango classes with his female teacher: "So what was interesting there in that class was that something happened, and then the teacher stood in front of me, and she connected. And then I said, this is so interesting, she spreads herself

over me with her whole chest, bang! I thought, this too is a way of feeling life." *Claudia* articulated an experience similar to *Santiago*'s: "there is something special, something that grips you (...) I can zoom in on the person to such an extent, and I suppose he on me, that there I feel this very strong experience, as if we really were an animal with four legs moving together, or moving in harmony, well, that we move together. So we are one body. For me the connection is the most important thing, definitely." *Romina* illustrated the relational nature of physical well-being associated with tango dancing and the dynamic attunement that emerges between dance partners by recalling a concrete dance memory: "Perhaps what I am talking about now is such an encounter... I had never in my life met that boy before, a new person with whom I had not danced. He invited me totally at random. Afterwards I saw in his eyes the astonishment and felt it in his body. At a marathon where they expect you to step out of your bubble and sometimes invite someone other than the people you always dance with. And then he invited me. And the way he led was perfect for me, for my body, neither too much nor too little. He left just enough time for the end of the movement, we felt the music in exactly the same way, I would have stopped at exactly the same place, slowed down at exactly the same place, breathed exactly where he breathed, quieted down exactly where he did, and it was like. Oh my God."

4.3.2 Ageing, decline, and the body's future in tango

The age of milonga participants arose in several contexts during the interviews, most often in relation to the age discrimination characteristic of the tango community. *Nicolás*'s remark illustrates this well: "Every girl is disadvantaged once she is over thirty, say, or thirty-five." The frequent negative experiences of age-based discrimination among dancers largely extend beyond questions of physical well-being. At the same time, responses to the question about participants' future in tango included uncertainties concerning the perceived limitations of the ageing body. Tango gives dancers an opportunity to imagine an active ageing body, while also making the body's physical limitations more apparent.

4.3.3 Body weight and body shape

The issue of changes in body weight also arises in broader public discourse on the relationship between movement and the body. Although the interviews did not include specific questions about body weight, nor about body image—which points beyond the scope of this article toward mental well-being—these topics nevertheless came up in several interviews. This also relates to an observation based on my long-term participation in Budapest's social tango scene: over the past few years, several of my interviewees have undergone noticeable physical changes affecting both their body weight and general quality of movement. Although this was also true of a few men, it seemed more common among women. Two leaders and one follower reported significant weight loss of 10 to 20 kilograms in recent years. The leaders associated this primarily with regular participation in other forms of movement and dietary changes rather than with tango dancing. Several women suggested that maintaining their weight was attributable not to increased physical activity, but to the aesthetic norms concerning the female body in the milieu of Argentine tango:

"tango forces you to pay more attention to yourself and it is necessary to maintain this"; or, as *Valencia* stated: "it is a constant..., tango strengthens body awareness, there is this constant attention, that if, say, I gain even just one kilo, which doesn't matter, but, say, I see it immediately in a tango dress."

5 DISCUSSION

The narratives indicate that tango's relationship to physical well-being is not shaped by isolated dance experiences but by longer periods of movement practice, changing changes in the intensity of participation over time, and consciously maintained practice routines. Participants' bodily experiences are shaped jointly by their previous experience in sports and dance, regular participation in Budapest milongas, concentrated periods of dancing at international marathons, and other activities such as classes, workshops, private lessons, individual practice, listening to music, and video analysis. In this context, physical well-being is not simply an effect of tango but the result of accumulated bodily knowledge and a commitment to tango as a way of life. Through regular and intensive participation, the body is not only challenged and trained but also gradually learns tango's distinctive movement world, forms of attention, and ways of adapting to others.

At the same time, the narratives also show that the relationship between tango and physical well-being cannot be described as a simple causal link in which dance automatically improves the condition of the body. In the accounts of the interviewees, tango appears instead as a sustained bodily practice that can simultaneously strengthen, sensitize, transform, and place strain on the body. Alongside improvements in posture, coordination, endurance, and body awareness, experiences of pain, injury, asymmetry, fatigue, and the need for supplementary forms of movement also recur. In the present study, physical well-being therefore denotes the process through which dancers learn to sense, interpret, and manage the changing states of their own bodies.

The narratives of bodily transformation also reveal that physical well-being is experienced simultaneously as proprioception and interoception. Axis, balance, navigation, sensing the partner's impulses, and dancing with closed eyes point to the finer perception of the body's spatial position and movement, while accounts of fatigue, sweating, pain, capacity for exertion, energy level, or pleasure in movement highlight the significance of attending to the body's internal states. Tango therefore not only develops movement skills, but also changes how dancers perceive the signals and limits of their bodies.

The interviews also show, however, that bodily transformation is not a neutral process: tango's movement system, role distribution, material culture, and aesthetic norms affect the bodily experiences of leaders and followers in different ways. In accounts concerning the hip, spine, and feet, the technical characteristics of the dance; the normative use of high-heeled shoes; and aesthetic expectations concerning the female body are directly connected to the ambivalent experience of physical well-being. Tango can thus offer experiences of physical strengthening, vitality, and body awareness while also placing new physical demands on dancers and requiring them to adapt. On this basis, physical well-being as experienced through tango appears not as a final outcome, but as an ongoing process of bodily learning and retuning.

In addition, the data from the participants indicate that physical well-being in tango emerges not simply as an individual bodily state, but in a relational and normative space. Attunement to the partner, the embrace, leading and following, shared rhythm, and coordinated movement to music can generate resonant bodily experiences (Rosa, 2019) in which dancers perceive their own bodies in a dynamic relationship with another body. At the same time, this relational well-being is not independent of tango's social rules, age-based and other hierarchies, and aesthetic expectations. The ageing body, the visibility of the female body, weight, clothing, and attractiveness show how tango can offer the pleasure of a physically active body capable of connecting with others while also reinforcing age- and gender-based limitations. Physical well-being in this respect is therefore an ambivalent experience: it is the possibility of connection, vitality, and bodily self-identity, but also the process of continual bodily adaptation to communal norms.

On the basis of the interview material presented here, it became apparent that the relationship between long-term, intensive Argentine tango dancing and physical well-being is not simply a matter of dance being beneficial to the body. The accounts of the interviewees rather show that tango transforms the relationship to the body: it refines the perception of posture, balance, coordination, fatigue and pain, and spatial awareness, while it can also create new bodily burdens, asymmetries, and demands for adaptation. This can be brought into dialogue with models of well-being that understand physical well-being not as a static state of health, but as an interrelation of activity, participation, environmental conditions, and personal resources (Antonovsky, 1987; Dodge et al., 2012; WHO, 2001).

6 CONCLUSION AND LIMITATIONS

One of the main lessons of the present research is that physical well-being in tango is learned and processual. Participants' bodily experiences are formed not only at milongas but also through their long-term involvement in movement practices, regular practice sessions, marathons, classes, and activities such as the study of dance videos and listening to tango music. In this sense, tango dancing can also be interpreted through the previously mentioned notion of physical literacy: it creates a kind of bodily knowledge in which movement competence, motivation, confidence, and the interpretation of bodily functioning are interconnected (Whitehead, 2010).

The interviews show the sensory dimensions of physical well-being particularly clearly. Axis, navigation, and the perception of a partner's impulses point to the refinement of proprioception, while accounts of fatigue, pain, energy level, or the pleasure of movement highlight the role of interoceptive experiences (Craig, 2002; Mehling et al., 2009; Proske & Gandevia, 2012). Tango therefore not only moves the body, but also changes how dancers perceive the signals and limits of their own bodies.

On the basis of the study's results, intensive social tango dancing can be regarded as a predominantly positive practice in relation to participants' physical well-being. The anthropological concept of embodiment plays an important role in interpreting the research material. Following Csordas, the body here is not merely an instrument of dance, but the starting point of experience, learning, and social connection (Csordas, 1990). One important result of the present study is that physical

well-being in tango is fundamentally relational. The experience of the body's well-being appeared in the research findings as part of a dynamic system of relations: it depended simultaneously on the bodily pleasure of movement, attunement to the partner, the norms of the communal space, and the practical knowledge incorporated into the interviewees' bodies through regular dancing. Rosa's theory of resonance helps explain how, in a positive tango experience, the body not only functions well but enters into a relationship with the world (Rosa, 2019). This relationship, however, is also shaped by social norms: age, gender roles in tango, body weight, footwear, and expectations of attractiveness may contribute to the ambivalence of physical well-being. Tango thus simultaneously offers the possibility of vitality, connection, and bodily self-identity, as well as the experience of the cultural regulation of the body.

A limitation of the present research is that it was based on a small, non-representative sample and analyzed primarily the experiences of middle-aged, middle-class, long-term, intensively dancing tango participants in Budapest. The results therefore cannot be generalized to the tango-dancing population as a whole. At the same time, the results are well suited to revealing lived, narrative, and sociocultural patterns of physical well-being in relation to social dance. The present article focused on physical well-being, but the interview material also highlighted issues related to mental, emotional, social, and life-course well-being. One important direction for future research is the detailed analysis of these additional dimensions of well-being.

References

Bourdieu, P. (1998). *Practical reason: On the theory of action*. Stanford University Press.

Bracco, L., Cornaro, C., Pinto-Carral, A., Koch, S. C., & Mourey, F. (2023). Tango-therapy intervention for older adults with cognitive impairment living in nursing homes: Effects on quality of life, physical abilities and gait. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3521. https://doi.org/10.3390/ijerph20043521

Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience, 3*, 655–666. https://doi.org/10.1038/nrn894

Cseh, O., Klier, V., Karsai, I., Nagy, H., & Tornóczky, G. J. (2026). Associations of Yoga as a Mind–Body Exercise and Its Components with Spiritual and Subjective Well-Being: Cross-Sectional Evidence for Potential Distress Prevention. *Sports*, *14*(1), 13. https://doi.org/10.3390/sports14010013

Csordas, T. J. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology. *Ethos, 18*(1), 5–47. https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010

de Boer, J. J., Feleus, A., Hesselink, A., Siemonsma, P., Verhoef, J., & Schmitt, M. (2022). Using storytelling methodology to identify barriers and facilitators of sustained physical activity in patients with a chronic disease: A qualitative study. *BMJ Open, 12*(3), e057236. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057236

Eli, K., & Kay, R. (2015). Choreographing lived experience: Dance, feelings and the storytelling body. *Medical Humanities, 41*(1), 63–68. https://doi.org/10.1136/medhum-2014-010602

Essex, J. (2021). Tracing the impacts of informal dance training: a case study of falling on your feet, a programme for dancers over 65. *Theatre, Dance and Performance Training, 12*(4), 514–527. https://doi.org/10.1080/19443927.2021.1930128

Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation Among Individuals With Parkinson's Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 94*(2), 240–249. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.07.028

Ganesh, V., Chen, T., Budhiraja, A., Horowitz, B., Sauer, C., & Victorson, D. (2025). A qualitative interview study to illuminate the lived emotional, physical, and spiritual impacts of experienced Bharatanatyam dancers. *Global Advances in Integrative Medicine and Health, 14*, 27536130251382235. https://doi.org/10.1177/27536130251382235

Hackney, M. E., Byers, C., Butler, G., Sweeney, M., Rossbach, L., & Bozzorg, A. (2015). Adapted Tango Improves Mobility, Motor–Cognitive Function, and Gait but Not Cognition in Older Adults in Independent Living. *Journal of the American Geriatrics Society*, *63*(10), 2105–2113. https://doi.org/10.1111/jgs.13650

Horváth, Á., Ferentzi, E., Schwartz, K., Jacobs, N., Meyns, P., & Köteles, F. (2023). The measurement of proprioceptive accuracy: A systematic literature review. *Journal of Sport and Health Science, 12*(2), 219–225. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.04.001

Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O., & Skogvang, B. O. (2023). Experiences with physical activity, health and well-being among young adults with serious mental illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*(1), 2221911. https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2221911

Kovács, N. (2020). Intangible heritage in global space: The search for tradition and authentic dance experience in the international world of tango. *Tánc és Nevelés. Dance and Education, 1*(1), 130-145. http://doi.org/10.46819/TN.1.1.130-145

Kovács, N. (2022). Mitől jó táncolni valakivel? Táncantropológiai kísérlet egy emblematikus társasági tangótáncos habitusának megfejtésére [What makes it good to dance with someone? A dance-anthropological attempt to interpret the habitus of an emblematic social tango dancer]. In J. Bali, R. Papp, I. Povedák, A. Szász, & I. Tomory (Eds.), *Antropológia – gondolkodás – alkotás* (pp. 282–296). MAKAT.

Kovács, N. (2025). Társasági tánc városi helyszíneken: Az argentin tangó a százötven éves Budapesten [Social dance in urban venues: Argentine tango in 150-year-old Budapest]. In A. Dalos (Ed.), Budapest 150: *Tanulmányok a főváros születésének évfordulójára* (pp. 187–198). Gondolat Kiadó.

Kulcsár, L. (2020). Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához [Theoretical and methodological considerations for research on quality of life and well-being]. *Statisztikai Szemle, 98*(11), 1239–1287. https://doi.org/10.20311/stat2020.11.hu1239

Lacarrieu, M., & Maronese, L. (2014). *Inventario de seis milongas de Buenos Aires: Experiencia piloto de participación comunitaria*. UNESCO Office Montevideo. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227699

Lawton, M. P. (1984). Investigating health and subjective well-being: Substantive challenges. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 157–166. https://doi.org/10.2190/5U4A-AXUK-0T0M-261Q

Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine Tango in Parkinson Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. BMC *Neurology*, *15*, 226. https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0

McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 16*(4), 435–453. https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLOS ONE, 4*(5), e5614. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614

Morel, H. (2016). Milongas barriales en la ciudad de Buenos Aires: sentidos de lugar, sociabilidad y tradiciones. *Etnográfica*, *20*(3), 517–538. https://doi.org/10.4000/etnografica.4648

Oei, S. L., Thronicke, A., Groß, J., Becker, S., Grabowski, P., Grieb, G., Matthes, H., & Schad, F. (2023). Does the Argentine Tango Sustainably Improve Cancer-Associated Fatigue and Quality of Life in Breast Cancer Survivors? *Cancers*, *15*(23), 5678. https://doi.org/10.3390/cancers15235678

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine Tango Dance Compared to Mindfulness Meditation and a Waiting-List Control: A Randomised Trial for Treating Depression. *Complementary Therapies in Medicine*, *20*(6), 377–384. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003

Proske, U., & Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. *Physiological Reviews, 92*(4), 1651–1697. https://doi.org/10.1152/physrev.00048.2011

Quiroga Murcia, C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine, 1*, 14-21. https://doi.org/10.47513/mmd.v1i1.278

Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity Press.

Schad, F., Rieser, T., Becker, S., Groß, J., Matthes, H., Oei, S. L., & Thronicke, A. (2023). Efficacy of Tango Argentino for cancer-associated fatigue and quality of life in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancers, 15*(11), 2920. https://doi.org/10.3390/cancers15112920

Stepputat, K. (2025). Understanding Tango Danceability by Accessing Embodied Knowledge: The "Harmonic Comfort Zone". *European Journal of Musicology*, *23*(1), 116–136. https://doi.org/10.5450/EJM.23.1.2025.116

Tornóczky, G. J., Bánhidi, M., Karsai, I., Nagy, H., & Rózsa, S. (2023). A jógázó nők mentális és testi egészsége a gyakorlási paraméterekkel összefüggésben [Mental and physical health of women practicing yoga in relation to practice parameters]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 24*(1), 58–74. https://doi.org/10.1556/0406.2023.00006

Trinchillo, A., Caliendo, D., Nicolella, V., Moccia, M., Rosa, L., Lauro, F., Chiodi, A., Criscuolo, C., Morra, V. B., Carotenuto, A., & Lanzillo, R. (2024). Tango classes in people with multiple sclerosis (PwMS): Impact on motor and non-motor functions. *Clinical Neurology and Neurosurgery, 243*, 108380. https://doi.org/10.1016/j.clineuro.2024.108380

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. https://iris.who.int/handle/10665/42407

Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal and social life on a group of women who dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 5894. https://doi.org/10.3390/ijerph18115894

Zautra, A., & Hempel, A. (1984). Subjective well-being and physical health: A narrative literature review with suggestions for future research. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 91–110. https://doi.org/10.2190/A9RB-7D02-G77K-M3N6

Lőrincz-Oláh, N. (2026). Szentpál Mária kéziratos hagyatékának digitalizálása.
Tánc és Nevelés. Dance and Education, *7*(2), 105–112. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.105-112

SZENTPÁL MÁRIA KÉZIRATOS HAGYATÉKÁNAK DIGITALIZÁLÁSA

Lőrincz-Oláh Nóra, PhD hallgató, ELTE BTK Irodalomtudományi Doktori Iskola, Magyar és Összehasonlító Folklorisztika Doktori Program, egyetemi tanársegéd, Magyar Táncművészeti Egyetem, Néptánc Tanszék

Absztrakt

Szentpál Mária tánckutatóként és tánclejegyzőként számos hazai és nemzetközi publikációval segítette a tánckutatás fejlődését. Munkásságáról a mai napig nem jelent meg összegzés, az életmű értékelésével napjainkig adós a tánckutatás. Kutatómunkámban Szentpál Mária néptáncgyűjtésekhez és a néptáncok lejegyzéséhez, elemzéséhez és közzétételéhez kötődő tevékenységeivel foglalkozom. A kutatás alapját többségében a Szentpál hagyatékában megtalálható 26 kéziratos és további 20 nyomtatott kiadványt tartalmazó doboz jelenti. A kéziratos dobozokban megtalálható forrásokat archívumban szeretném elhelyezni. Célom, hogy az említett dokumentumok leltári számozással ellátva, előzetesen feldolgozva bekerüljenek egy táncarchívumba, így a tánckutatók számára is kutathatóvá válna a hagyaték. Cikkemben Szentpál tevékenységeinek rövid bemutatását követően a hagyatékrendező és az ahhoz kapcsolódó digitalizációs munkafolyamat olvasható.

Kulcsszavak: digitalizáció, hagyaték, tánckutatás

1. BEVEZETÉS

Szentpál Mária tánckutatóként és tánclejegyzőként számos hazai és nemzetközi publikációval segítette a tánckutatás fejlődését. Rövid életrajzát Dienes (2008) írásában olvashatjuk (p. 193). Munkásságáról a mai napig nem jelent meg összegzés, az életmű értékelésével napjainkig adós a tánckutatás. Doktori kutatómunkámban Szentpál néptáncgyűjtésekhez és a néptáncok lejegyzéséhez, elemzéséhez és közzétételéhez kötődő tevékenységeit kutatom.

A kutatás alapját többségében a Szentpál hagyatékában megtalálható 26 kéziratos és további 20 nyomtatott kiadványokat tartalmazó doboz jelenti, melyek pillanatnyilag az én tulajdonomban vannak. Jelenleg ezeknek a feldolgozását végzem. A hagyatékhoz kötődő további forrásanyagok fellelhetőek az Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Zenetudományi Intézet Néptánc Archívumában, az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet Táncarchívumában, illetve a Hagyományok Háza Folklórdokumentációs Központjában. Majdani doktori dolgozatomban a források és ezek kontextusának elemzésével szeretném bemutatni Szentpál Mária kutatási területeit

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2026. augusztus 1-én érkezett szerkesztőségünkbe.

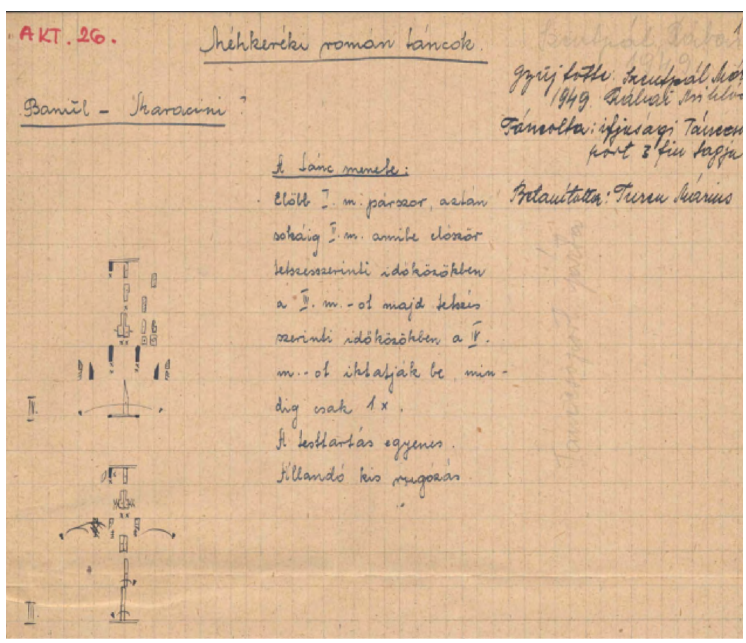
és ezek tudományos jelentőségét, kapcsolódását a korabeli néptánckutatáshoz és néptáncmozgalomhoz.

Szentpál hagyatékában és az általa írt megközelítőleg 60 publikációban eredeti néptáncok lejegyzéseit, néptáncközléseket, koreográfiákat, valamint a Lábán-kinetográfiával összefüggő írásokat találhatunk. Mielőtt bemutatnám a kéziratok digitalizálásának folyamatát, az alábbiakban röviden ismertetem Szentpál kutatási területeit.

2. SZENTPÁL MÁRIA MUNKÁSSÁGA

2.1. Néptáncgyűjtés

A Zenetudományi Intézet Néptánc Archívumában megtalálható Szentpál öt olyan kézirata (Akt 22, 24, 25, 26, 27), amelyek magyar néptáncok korai gyűjtéseit tartalmazzák az 1940-es évekből. A kéziratokból kiderül, hogy Szentpál Rábai Miklóssal, a Magyar Állami Népi Együttes egykori vezetőjével Dévaványán (Jász-Nagykun-Szolnok megye, Tiszai felső járás), Körösladányon (Békés megye, Szeghalmi járás), Orosházán (Békés megye, Orosházi járás), Csorváson (Békés megye, Orosházi járás), Tótkomlóson (Békés megye, Orosházi járás), Mezőberényben (Békés megye, Békési járás), Széphalomon (Zemplén megye, Sátoraljaújhelyi járás), Köröstarcsán (Békés megye, Békési járás), és Méhkeréken (Bihar megye, Nagyszalontai járás) gyűjtött magyar néptáncokat (Rábai & Szentpál, 1949a-d, Szentpál 1949). A méhkeréki gyűjtés részletét láthatjuk az *1. ábrán*.



1. ábra: Méhkeréki gyűjtés kéziratának részlete (Rábai & Szentpál, 1949d, p. 2)

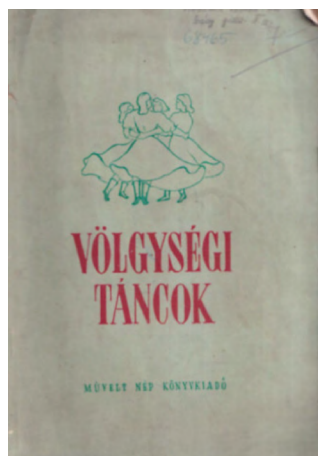
A kéziratok Lábán-kinetográfiával lejegyzett néptáncmotívumokat tartalmaznak, melyek vizsgálatával a magyar tánckutatás számára eddig ismeretlen folklórforrások is tematizálttá válhatnak. Ezek a korai gyűjtések eddig még nem kerültek a tánckutatás látóterébe.

2.2. A néptáncok közreadása

Bár Szentpál Mária nem vett részt aktívan a néptáncok filmes rögzítésében, lejegyző és közzétevő munkája segítette az eredeti táncanyagok népszerűsítését az 1950-es években, mely korszakban a táncok mozgóképes felvételeihez még nem lehetett széles körben hozzáférni. Néptáncokat közöltek az *Ecseri táncok* (1950) (*2. ábra*), a *Völgységi táncok* (1951) (*3. ábra*), a *Felsőtárkányi táncok: Részletek a Felsőtárkányi Népi Együttes műsorából: Felsőtárkányi bál* (1954c), a *Pusztafalutól Karcsáig: Abaújmegyei táncok és dalok* (1953) és a *Szatmári táncok* (1954b) (*4. ábra*) című kötetekben, melyek szöveges leírásait és szerkesztését Szentpál Mária készítette. A *Völgységi táncok* (1951) bevezetésében, a többi kötethez hasonlóan, a szerzők többek közt megfogalmazzák, hogy a könyv „anyagot bocsát az olvasóközönség és a népi táncmozgalom rendelkezésére" (p. 3) „(…) a tudományos néptánckutatás eredményeinek közkinccsé tételével elsősorban népi táncegyütteseink számára akarunk anyagot nyújtani (…)" (p. 3) és „(…) az eredeti táncokat azért közöltük hiteles formájukban, hogy tánccsoportvezetőinknek táncfeldolgozásaikhoz nyersanyagot adjunk" (p. 3). Ehhez hasonló gondolatokat olvashatunk a többi anyagközlő műben is.



2. ábra: Ecseri táncok borítója (Szilágyiné Szentpál, 1950)



3. ábra: Völgységi táncok borítója (Szentpál, 1951)

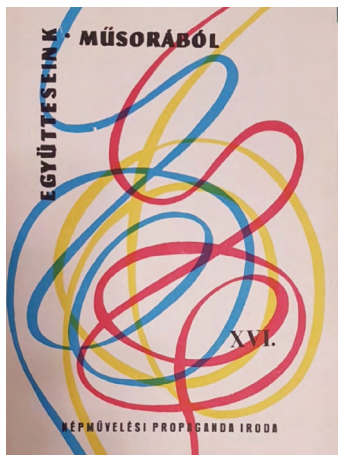


4. ábra: Szatmári táncok borítója (Szilágyiné Szentpál, 1954b)

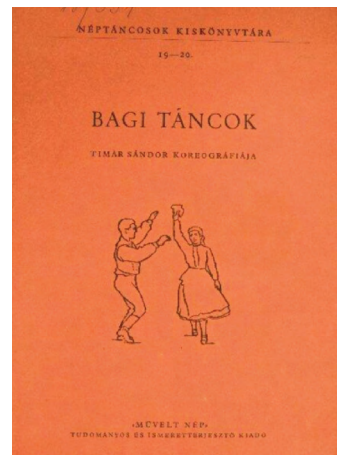
A fent említett kötetekben az adatközlésen túl célként fogalmazták meg, hogy jó lenne, ha „(…) minél több tánccsoport és tánccsoportvezető megkísérelné a közölt (vagy esetleg általa gyűjtött) nyersanyag feldolgozást" (Szilágyiné Szentpál, 1950, p. 4).

2.3. A néptánckoreográfiák közlése

A néptáncközlésekhez kapcsolódóan Szentpál részt vett színpadi koreográfiák publikálásában is. Ezeket az *Együtteseink Műsorából* (1962–1978) (*5. ábra*) és a *Néptáncosok Kiskönyvtára* (1953–1967) (*6. ábra*) könyvsorozatban adták közre.



5. ábra: Együtteseink műsorából (1962–1978) könyvsorozat XVI. kötetének borítója



6. ábra: Néptáncosok kiskönyvtára (1953–1967) könyvsorozat 19–20. kötetének borítója

Szentpál a Népművelési Intézetben, a mai Hagyományok Háza jogelőd intézményében is tevékenykedett, ezért a Magyar Állami Népi Együttesben (továbbiakban MÁNE) született koreográfiák archiváló lejegyzésében is részt vett. A MÁNE archívumában az együttes korai koreográfiáinak tánclejegyzéses és filmes anyagai is megtalálhatóak. Kutatásom keretében szeretném feltárni, hogy Rábai és Szentpál 1940-es évekbeli gyűjtései hogyan kapcsolódnak a Rábai által vezetett MÁNE tevékenységéhez. Emellett vizsgálnám, hogy a néprajzi gyűjtések táncait Rábai hogyan építette be az együttes repertoárjába.

2.4. Néptáncelemzés

A magyar néptánckutatásban az 1950-es évektől Martin György és Pesovár Ernő (1960) mellett Szentpál Mária is foglalkozott a néptáncelemzés elméleti kérdéseivel, és javaslatokat fogalmazott meg a mozdulatelemzés és a formai-szerkezeti elemzés területén. Ilyen irányú publikációinak tanúságai, elemző módszerének sajátosságai a mai napig feldolgozatlan fejezetét jelentik a tánctudománynak. A közreadott *A magyar néptáncelemzés néhány problémája* (1981) című tanulmányában három férfi táncos legényes táncának formai elemzésével foglalkozott. Munkám során a gyűjtés és a közreadás kérdései mellett szeretném bemutatni elemzési módszerének sajátosságait és motívumkutatási elveit. A néptáncelemzés elméletének kutatásához Szentpál elemző publikációinak vizsgálata és szemléletének feltárása alapkutatás jellegű feladat.

2.5. A Lábán-kinetográfia rendszerének fejlesztése

Szentpál tagja volt az *International Council Kinetographie of Laban* nemzetközi tánclejegyző szervezetnek, melynek vezetőivel és a Lábán-kinetográfiai rendszer fejlesztőivel szoros kapcsolatot ápolt. Részt vett nemzetközi konferenciákon és a Lábán-kinetográfia fejlesztésében. Kéziratos hagyatékában több ezzel kapcsolatos nemzetközi levelezést találtam, amelyekben a Lábán-kinetográfia rendszerének fejlesztéséről egyeztetnek. Szentpál Máriának a mozdulatelemzés és tánclejegyzés kérdéseivel kapcsolatos kutatásai a néptáncok rögzítése és közzététele szempontjából is nagy jelentőségűek. (A hazai rendszerfejlesztést Szentpál Mária *Táncjelírás* című köteteiben nyomon követhetjük – Szentpál, 1969, 1973, 1976; Szilágyiné Szentpál, 1954a, 1955–1956).

Szentpál Mária néptánchoz kapcsolódó fenti tevékenységeit szeretném feltárni, az ezekkel kapcsolatos eredményeit összefoglalni, értékelni és elhelyezni a korszak tudományos kontextusában. Szűkebben vett folklorisztikai vonatkozású kutatásainak előzményét jelenti a kinetográfiával összefüggő munkássága, folytatása pedig a színpadi feldolgozást érintő publikációs munkája. Az ezeken a területeken végzett tevékenységeire is szeretnék röviden kitekinteni majdani dolgozatomban.

3. DIGITALIZÁCIÓ

A hagyatékfeldolgozás előtt az archiválási folyamattal kapcsolatban Molnár Péterhez, a Hagyományok Háza Folklórdokumentációs Központjának vezetőjéhez fordultam segítségért. Péter elmagyarázta, hogy az anyagok állapotának megőrzése érdekében a dobozokból el kell távolítani a fémkapcsokat és a műanyag borítókat. Megmutatta azt is, hogy milyen savmentes dobozokat érdemes beszereznem a dokumentumok tárolására, és javaslatokat tett a különleges darabok, például a fényképek megőrzésére.

Útmutatásait követve a következőképpen készítettem elő a dokumentumokat: eltávolítottam a fémkapcsokat és a műanyag irattartókat, ezzel megakadályozva a további károsodást. Az összetartozó lapokat savmentes papírba hajtottam, jelezve, hogy Szentpál eredetileg összetűzve tárolta őket (*7. ábra*). A felhasznált további papírlapok miatt gyakran előfordult, hogy egy-egy doboz dokumentumai már nem fértek vissza ugyanabba a tárolóba (*8. ábra*), ezért a kéziratok biztonságos, hosszú távú tárolásának érdekében savmentes kartondobozokat vásároltam. Célomnak tűztem ki, hogy a rendezett dokumentumokat katalogizáljam és leltári számokkal lássam el. Az előzetesen feldolgozott hagyatékot archívumban szeretném elhelyezni, hogy elérhetővé és kutathatóvá váljon.



7. ábra: Savmentes papírba hajtott dokumentumok.



8. ábra: Rendezett dokumentumok

Az archiválási folyamat elején a dokumentumokat leltári számokkal láttam el. Az általam kialakított jelölési rendszerre látható példa a *9. ábrán*.

	A
1	doboz és leltári szám
1151	SzpM_Ki_22_002_03
1152	SzpM_Ki_22_002_04

9. ábra: Excel táblázat részlet

Az „SzpM" jelölés utal Szentpál Mária hagyatékára. A „Ki" azt jelenti, hogy a doboz kéziratokat tartalmaz. Az első szám jelöli, hogy a dokumentum melyik dobozban található. A jelenlegi példán a 22. számú doboz látható. A következő szám – pirossal keretezve – arra utal, hogy Szentpál valamilyen módon együtt tartotta az adott dokumentumokat, például összetűzte vagy ugyanabban a mappában tárolta őket. A mappákon belül gyakran további egymáshoz rögzített papírlapokkal találkozunk. Ezeket további alszámokkal jelölöm (a 9. ábrán kékkel keretezve látható). A kódokkal ellátott dokumentumok jellemzőit egy Excel-táblázatban rögzítem (*10. ábra*).

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	doboz és leltári szám	rövid tartalom	részletes tartalom	jelleg	évszám	oldalszám	méret	megjegyz.	kulcsszó
1151	SzpM_Ki_22_002_03	Régi megbízások, vegyes	felkérés tanításra (Bács-Kiskun Megye Tanácsa VB Megyei Népművelési Tanácsadó, Kecskemét)	gépelt	1972.03.20	1	A4		oktatás, felkérés
1152	SzpM_Ki_22_002_04	Régi megbízások, vegyes	felkérés tánc-foglalkozások tananyagának összeállítására: Kodály Szeminárium Titkársága	gépelt	1970.07.28	1	A4		oktatás, felkérés

10. ábra: Excel táblázat részlet

A leltári szám mellett rövid tartalmi összefoglaló, illetve egy valamivel részletesebb leírás olvasható. A „jelleg" oszlopban jelölöm, hogy a dokumentumot kézzel írták

vagy gépelték-e, illetve hogy tartalmaz-e tánclejegyzést. Amennyiben az oldalakon bárhol felbukkan egy dátum, azt szintén rögzítem a táblázatban. Mindezek mellett feljegyeztem a dokumentumok terjedelmét és méretét is. A táblázat jobb szélső oszlopában elkezdtem kulcsszavakat jelölni, hogy a későbbi feldolgozás során könnyebben dolgozhassak a tartalmuk alapján összetartozó anyagokkal. A leltári számok és az adatok rögzítését követően oldalanként beszkennelem a dokumentumokat, hogy digitálisan is megőrizhetők legyenek.

A szkennelést 2026 nyarán kezdtem meg. Az anyagok feldolgozása mellett egyik célom, hogy minden oldalról digitális másolat készüljön. Szintén 2026 nyarán egyeztettem Halász Tamással, az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet Táncarchívumának vezetőjével Szentpál Mária hagyatékának jövőbeli elhelyezéséről. Tájékoztattam őt a céljaimról. Azért választottam ezt az intézményt a hagyaték megőrzésére, mert Szentpál Mária édesanyjának, Szentpál Olgának a hagyatéka, valamint az Olga vezetésével működő Szentpál-iskola anyagai is ugyanitt vannak elhelyezve. Fontosnak tartottam, hogy Szentpál Mária hagyatéka e meglévő anyagok mellett kapjon helyet a gyűjteményben. Halász Tamás és munkatársai szerencsére megerősítették, hogy a feldolgozás befejezését követően befogadják az anyagot. Emellett felajánlották, hogy segítenek az A4-es méretnél nagyobb, kézzel írt tánclejegyzések szkennelésében is, mivel az intézet rendelkezik nagyméretű dokumentumok digitalizálására alkalmas speciális szkennerrel.

Remélem, hogy az anyagok rendezésével és feldolgozásával Szentpál Mária tudományos tevékenységeinek összefoglalása és értékelése is megvalósulhat.

Irodalomjegyzék

Dienes, V. (2008) Szentpál Mária. In G. Dienes (Ed.), *Magyar táncművészeti lexikon* (p. 193.), Planétás Kiadó.

Együtteseink Műsorából. (1962–1978). Népművelési Propaganda Iroda. Könyvsorozat

Néptáncosok Kiskönyvtára. (1953–1967). Népművelési Propaganda Iroda. Könyvsorozat

Martin, Gy. & Pesovár, E. (1960). A magyar néptánc szerkezeti elemzése: Módszertani vázlat. In G. Dienes & P. Morvay (Eds.), *Tánctudományi Tanulmányok 1959–1960* (pp. 211–248). Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Bizottsága.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949a). *Tánclejegyzés 1*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.22. Kézirat.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949b). *Tánclejegyzés 2*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.24. Kézirat.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949c). *Tánclejegyzés 3*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.25. Kézirat.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949d). *Kotta; tánclejegyzés*. 1949, MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.26. Kézirat.

Szentpál, M. (1949). *Koreográfialejegyzés; kotta; szöveges tánclejegyzés*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.27. Kézirat.

Szentpál, M. (Ed.) (1951). *Völgységi táncok*. Művelt Nép Könyvkiadó.

Szentpál, M. (Ed.) (1953). *Pusztafalutól Karcsáig: Abaújmegyei táncok és dalok*. Molnár István tanulmányával és táncírás melléklettel. Zeneműkiadó.

Szentpál, M. (1969). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia.* 2. kötet, kinetográfiai melléklettel. Népművelési Propaganda Iroda.
Szentpál, M. (1973). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia.* 3. kötet, kinetográfiai melléklettel. Népművelési Propaganda Iroda.
Szentpál, M. (1976). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia.* 1. kötet, második, átdolgozott kiadás. Népművelési Propaganda Iroda, Kinetográfiai melléklettel.
Szentpál, M. (1981). A magyar néptáncelemzés néhány problémája. In A. Béres & M. Szentpál (Eds.), *Tánctudományi Tanulmányok 1980–1981* (pp. 159–231). Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata.
Szilágyiné Szentpál, M. (Ed). (1950). *Ecseri táncok.* Népszava Kiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1954a). *Tánc-jelírás.* Népművészeti Intézet.
Szilágyiné Szentpál, M. (Ed). (1954b). Szatmári táncok. *Néptáncosok kiskönyvtára 9–10.* Művelt Nép Könyvkiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1954c). Felsőtárkányi táncok: Részletek a Felsőtárkányi Népi Együttes műsorából: Felsőtárkányi bál. In Szilágyiné Szentpál, M. (Ed.)., *Néptáncosok kiskönyvtára 11.* Művelt Nép Könyvkiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1955–1956). *Tánc-jelírás*, 1–5 rész. Népművészeti Intézet.

Lőrincz-Oláh, N. (2026). Digitization of Mária Szentpál's manuscript legacy.
Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7(2), 113–120. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.113-120

DIGITIZATION OF MÁRIA SZENTPÁL'S MANUSCRIPT LEGACY

Nóra Lőrincz-Oláh, PhD student, Eötvös Loránd University, Faculty of Humanities, Doctoral School of Literary Studies, Doctoral Program for Hungarian and Comparative Folkloristics
assistant lecturer, Department of Folk Dance, Hungarian Dance University

Abstract

As a dance researcher and dance annotator, Mária Szentpál contributed to the development of dance research with numerous Hungarian and international publications. No summary of her work has been published to date, and dance research is still indebted to the evaluation of her oeuvre. In my research, I examine Szentpál's activities related to folk dance collections and the notation, analysis, and publication of folk dances. The research is based primarily on 26 boxes of manuscripts and another 20 boxes of printed publications found in Szentpál's estate. The author intends to deposit the materials found in the manuscript boxes in a dance archive, assigning them with inventory numbers and processing them to make Szentpál's legacy more accessible to dance researchers. Following a brief overview of Szentpál's activities, the article provides a description of the processing and digitization process.

Keywords: digitization, legacy, dance research

1 INTRODUCTION

As a dance researcher and dance notator, Mária Szentpál made a significant contribution to the development of dance research through numerous national and international publications. A short biography of her can be found in Dienes's (2008) article (p. 193). To date, however, no comprehensive overview of her work has been published, and dance scholarship still lacks a thorough evaluation of her oeuvre. In my doctoral research, I examine Szentpál's activities related to the collection of Hungarian folk dances, as well as their notation, analysis, and publication.

The research is primarily based on Szentpál's estate, which consists of 26 boxes of manuscripts and an additional 20 boxes of printed publications that are currently in my possession and are currently being processed. Additional source materials related to the estate can be found in the Traditional Dance Archives of the Research Center for the Humanities Institute for Musicology, the Dance Archive of the Hungarian Theater Museum and Institute, and the Folklore Documentation Center of the Hungarian Heritage House. In my future dissertation, by analyzing these sources and their

* The first version of the Hungarian-language manuscript was received on 1 August 2026.

context, I aim to present in detail Mária Szentpál's areas of research and their scholarly significance, as well as their connections to contemporary folk dance research and the folk dance movement.

Szentpál's estate, together with approximately 60 publications written by Szentpál, contains notations of traditional folk dances, folk dance publications, choreographies, and writings related to Laban kinetography. Before presenting the process of cataloguing and processing the manuscript collection, I briefly outline Szentpál's main areas of research.

2 THE WORK OF MÁRIA SZENTPÁL

2.1 Folk Dance Collection

The Traditional Dance Archives of the Research Center for the Humanities Institute for Musicology also contains five of Szentpál's manuscripts (Akt 22, 24, 25, 26, 27), including early collections of Hungarian folk dances from the 1940s. The manuscripts reveal that Szentpál and Miklós Rábai, the former director of the Hungarian State Folk Ensemble, collected Hungarian folk dances from, among other places, Dévaványa (Jász-Nagykun-Szolnok County, Upper Tisza area), Körösladány (Békés County, Szeghalmi area), Orosháza (Békés County, Orosházi area) Csorvás (Békés County, Orosházi area), Tótkomlós (Békés County, Orosházi area), Mezőberény (Békés County, Békési area), Széphalom (Zemplén County, Sátoraljaújhelyi area), Köröstarcsa (Békés County, Békési area), and Méhkerék (Bihar County, Nagyszalontai area) (Rábai & Szentpál, 1949a-d, Szentpál 1949). *Figure 1* shows the details of the collection.

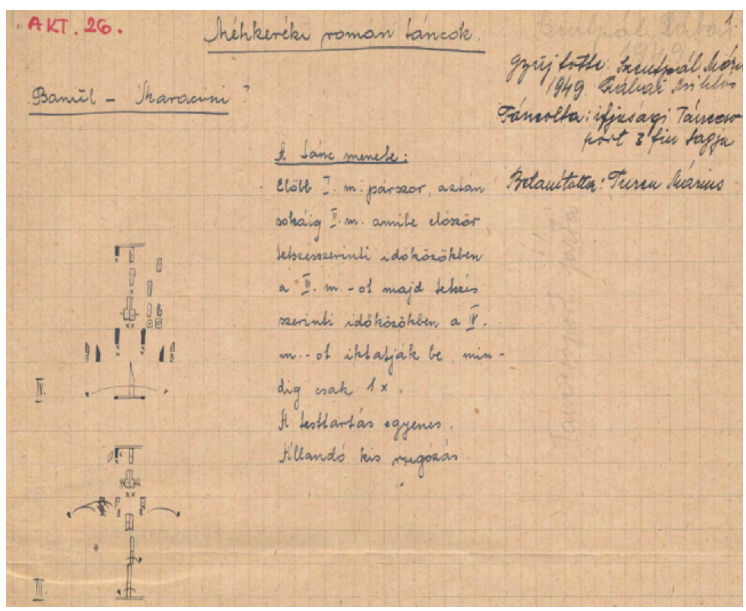


Figure 1 Details from the manuscript of Méhkeréki collection (Rábai & Szentpál, 1949d, p. 2)

The manuscripts contain folk dance motifs notated using the Laban kinetography system. Their examination will bring previously unexplored folkloric sources to the attention of Hungarian dance research. These early collections have not yet been investigated within the field of dance scholarship.

2.2 Publication of Folk Dances

Although Mária Szentpál did not actively participate in the filming of folk dances, her work as a notator and publisher helped popularize the traditional dance repertoire in the 1950s, a period when moving-image recordings of folk dances were not yet widely available. Traditional Hungarian folk dances were presented in a number of publications, including *Ecseri táncok* (1950) (*Figure 2*); *Völgységi táncok* (1951) (*Figure 3*); *Felsőtárkányi táncok: Részletek a Felsőtárkányi Népi Együttes műsorából: Felsőtárkányi bál* (1954c); *Pusztafalutól Karcsáig*: *Abaújmegyei táncok és dalok* (1953); and *Szatmári táncok* (1954b) (*Figure 4*). Mária Szentpál was responsible for the textual descriptions and editorial work for these volumes. In the introduction of *Völgységi táncok* (1951), as in the other volumes, the authors explain several objectives of the publication: the book "(…) makes material available to the reading public and the folk dance movement(…)" (p. 3); "(…)by making the findings of scholarly folk dance research available to the public, we primarily aim to provide material for our folk dance ensembles(…)" (p. 3); and "(…) we have published the original dances in their authentic forms in order to provide our dance group leaders with source material for their choreographic adaptations" (p. 3). Similar ideas can also be found in the other publications presenting folk dance materials.



Figure 2 Book cover of Ecseri táncok (Szilágyiné Szentpál, 1950)

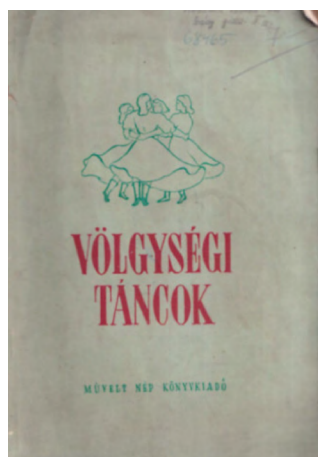


Figure 3 Book cover of Völgységi táncok (Szentpál, 1951).



Figure 4 Book cover of Szatmári táncok (Szilágyiné Szentpál, 1954b).

In addition to presenting the collected material, the previously mentioned volumes also set out the goal of encouraging "(…)as many dance groups and dance group leaders as possible to attempt to adapt the published source material (or material they may have collected themselves)" (Szilágyiné Szentpál, 1950, p. 4).

2.3 Publication of Folk Dance Choreographies

In connection with folk dance performances, Szentpál also contributed to the publication of stage choreographies. These were published in the *Együtteseink Műsorából* (1962–1978) (*Figure 5*) and *Néptáncosok Kiskönyvtára* (1953–1967) (*Figure 6*) book series.

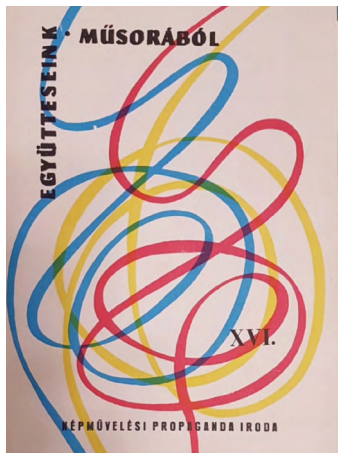


Figure 5 The cover of Volume XVI of the book series *Együtteseink műsorából* (1962–1978)

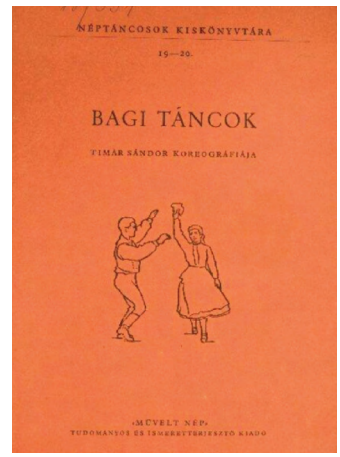


Figure 6 The cover of Volumes 19–20 of the *Néptáncosok kiskönyvtára* (1953–1967) book series

Szentpál also worked at the Népművelési Intézet, the predecessor of what is now the Hungarian Heritage House, and was therefore involved in the archival notation of choreographies created by the Hungarian State Folk Ensemble. The archive of the Hungarian State Folk Ensemble contains both dance notations and film materials documenting the ensemble's early choreographies. As part of my research, I aim to demonstrate how Rábai and Szentpál's folk dance collection activities in the 1940s were connected to the work of the Hungarian State Folk Ensemble under Rábai's direction, and how Rábai incorporated dances documented during ethnographic fieldwork into the ensemble's repertoire.

2.4 Folk Dance Analysis

From the 1950s onward, Mária Szentpál, alongside György Martin and Ernő Pesovár (1960), also addressed theoretical questions concerning folk dance analysis in Hungarian dance research and formulated proposals concerning movement analysis and formal-structural analysis. The insights provided by his publications in this field, along with the distinctive features of his analytical method, remain an unexplored chapter in dance studies to this day. In her published study titled "Some Problems in the Analysis of Hungarian Folk Dance," (1981) she conducted a formal analysis of the *legényes* dance performed by three male dancers. In my work, in addition to addressing issues of collection and publication, I would like

to present the distinctive features of her analytical method and her principles of motif research. For the purpose of researching the theory of folk dance analysis, examining Szentpál's analytical publications and exploring his approach constitute foundational research.

2.5 Development of the Laban Kinetography System

Szentpál was a member of the *International Council of Kinetography Laban*, an international organization for dance notation, and maintained close contacts with its leaders and with the developers of the Laban kinetography system. She participated in international conferences and contributed to the development of Laban kinetography. Among her manuscripts, I have found extensive international correspondence related to these activities, including correspondence concerning developments in the Laban kinetography system. Szentpál's research into movement analysis and notation is also of considerable significance for the documentation and publication of folk dances. (We can trace the development of Laban kinetography in Hungary in Mária Szentpál's volumes titled *Táncjelírás* – Szentpál, 1969, 1973, 1976; Szilágyiné Szentpál, 1954a, 1955–1956.)

In my doctoral research, I aim to explore Mária Szentpál's activities related to folk dance as described above, to summarize and evaluate her findings in this regard, and to situate them within the scholarly context of the period. Her work on kinetography served as a precursor to her more narrowly focused research in folklore, while her subsequent publications on stage adaptations represent a continuation of this work. I would also like to briefly review her activities in these areas in my future dissertation.

3 DIGITIZATION

Before processing the estate, I asked Péter Molnár, the director of the Folklore Documentation Center at the Hungarian Heritage House, for help with the archiving process. Péter explained that metal and plastic items must be removed from the boxes to preserve the condition of the materials. He also showed me what kind of acid-free boxes I should purchase and suggested ways of storing special items, such as photographs.

Following his instructions, I prepared the documents as follows: I removed metal clips and plastic folders in order to prevent further deterioration. Documents that belong together have been wrapped in acid-free paper to indicate that they were originally kept together by Szentpál (*Figure 7*). Since I had fastened the related pages together with additional sheets of paper, it often happened that the documents from a single box would no longer fit into the same container from which I had taken them (see *Figure 8*). For this reason, I also purchased a few acid-free cardboard boxes in which the manuscripts can be safely stored over the long term. My goal is for these documents to be catalogued, assigned inventory numbers, and preliminarily processed before being incorporated into a dance archive, where they will become accessible to future dance research.

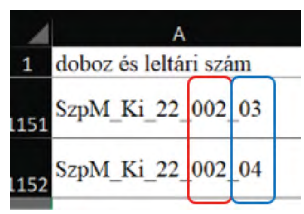


Figure 7 Documents folded into acid-free paper



Figure 8 Organized documents

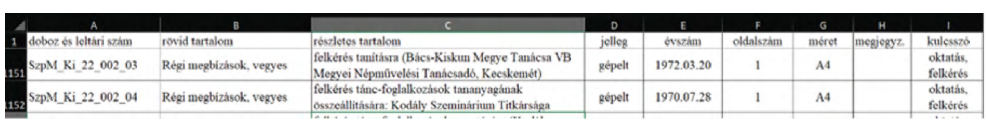
In the beginning of the archival storage process, I began assigning inventory numbers to the documents. An example of this coding system is shown in *Figure 9*.



	A
1	doboz és leltári szám
1151	SzpM_Ki_22_002_03
1152	SzpM_Ki_22_002_04

Figure 9 Excel spreadsheet excerpt

The "SzpM" code identifies archival material from the estate of Mária Szentpál. „Ki" indicates that the box contains manuscripts. The first number indicates the box in which the document can be found. The current example shows box number 22. The matching numbers (circled in red) indicate that Szentpál kept these documents together in some way, for example, by bundling them or storing them in a single folder. Within the folders, additional papers are often pinned together, which I denote with additional sub-numbers (circled in blue in *Figure 9*). The characteristics of the coded documents are recorded in an Excel spreadsheet (*Figure 10*).



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	doboz és leltári szám	rövid tartalom	részletes tartalom	jelleg	évszám	oldalszám	méret	megjegyz.	kulcsszó
151	SzpM_Ki_22_002_03	Régi megbízások, vegyes	felkérés tanításra (Bács-Kiskun Megye Tanácsa VB Megyei Népművelési Tanácsadó, Kecskemét)	gépelt	1972.03.20	1	A4		oktatás, felkérés
152	SzpM_Ki_22_002_04	Régi megbízások, vegyes	felkérés tánc-foglalkozások tananyagának összeállítására: Kodály Szeminárium Titkársága	gépelt	1970.07.28	1	A4		oktatás, felkérés

Figure 10 Excel spreadsheet excerpt.

Next to the code, I provide a brief summary (in Hungarian "rövid tartalom") and a slightly more detailed description of the document's content ("részletes tartalom"). The "jelleg" (type) column indicates whether the document is a manuscript or a typewritten document, as well as whether it contains dance notations. If a date appears anywhere in the document, I also record it in the spreadsheet ("évszám"). Additionally, I record the number of pages in each document ("oldalszám") and its dimensions ("méret"). In the rightmost column ("kulcsszó"), I began tagging the documents with keywords to facilitate the subsequent grouping documents with related content. After recording the inventory numbers and data, I scan each page of the documents to preserve them in digital form.

I began scanning the contents of the boxes in the summer of 2026. In addition to processing the material, one of my goals is to create a digital copy of every page. In the summer of 2026, I consulted with Tamás Halász, the head of the Dance Archive of the Hungarian Theater Museum and Institute, regarding the future of Mária Szentpál's estate and informed him about my goals. I chose this institution as the future storage location as the estate of Olga Szentpál, Mária Szentpál's mother, as well as the materials of the Szentpál School led by Olga, is already available for research there. I considered it important that Mária Szentpál's estate be added to their collection alongside these existing materials. Fortunately, Tamás and his team confirmed that they would accept the materials once I had completed their processing. They also offered to assist with scanning the handwritten dance scores—which are larger than A4—using their institute's specialized scanner for large-format documents.

I hope that by organizing and analyzing these materials, we will be able to summarize and evaluate Mária Szentpál's scholarly work.

References

Dienes, V. (2008) Szentpál Mária. In G. Dienes (Ed.), *Magyar táncművészeti lexikon* (p. 193.), Planétás Kiadó.

Együtteseink Műsorából. (1962–1978). Népművelési Propaganda Iroda. Book Series.

Néptáncosok Kiskönyvtára. (1953–1967). Népművelési Propaganda Iroda. Book Series.

Martin, Gy. & Pesovár, E. (1960). A magyar néptánc szerkezeti elemzése: Módszertani vázlat. In G. Dienes & P. Morvay (Eds.), *Tánctudományi Tanulmányok 1959–1960* (pp. 211–248). Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Bizottsága.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949a). *Tánclejegyzés 1*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.22. Manuscript.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949b). *Tánclejegyzés 2*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.24. Manuscript.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949c). *Tánclejegyzés 3*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.25. Manuscript.

Rábai, M. & Szentpál, M. (1949d). *Kotta; tánclejegyzés*. 1949, MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.26. Manuscript.

Szentpál, M. (1949). *Koreográfialejegyzés; kotta; szöveges tánclejegyzés*. MTA ELKH Zenetudományi Intézet, Néptánc Archívum, Akt.27. Manuscript.

Szentpál, M. (Eds.) (1951). *Völgységi táncok*. Művelt Nép Könyvkiadó.

Szentpál, M. (Eds.) (1953). *Pusztafalutól Karcsáig: Abaújmegyei táncok és dalok*. Molnár István tanulmányával és táncírás melléklettel. Zeneműkiadó.
Szentpál, M. (1969). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia. 2. kötet*, kinetográfiai melléklettel, Népművelési Propaganda Iroda.
Szentpál, M. (1973). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia. 3. kötet*, kinetográfiai melléklettel, Népművelési Propaganda Iroda.
Szentpál, M. (1976). *Táncjelírás: Laban-kinetográfia. 1. kötet*, második, átdolgozott kiadás, , Népművelési Propaganda Iroda, With a kinetographic appendix.
Szentpál, M. (1981). A magyar néptáncelemzés néhány problémája. In Béres, A. & Szentpál, M. (Eds.), *Tánctudományi Tanulmányok 1980–1981* (pp. 159–231). Magyar Táncművészek Szövetsége Tudományos Tagozata,. with 9 tabular appendix.
Szilágyiné Szentpál, M. (Ed). (1950). *Ecseri táncok*. Népszava Kiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1954a). *Tánc-jelírás*. Népművészeti Intézet.
Szilágyiné Szentpál, M. (Ed). (1954b). Szatmári táncok. *Néptáncosok kiskönyvtára 9–10*. Művelt Nép Könyvkiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1954c). Felsőtárkányi táncok: Részletek a Felsőtárkányi Népi Együttes műsorából: Felsőtárkányi bál. In Szilágyiné Szentpál, M. (Ed.)., *Néptáncosok kiskönyvtára 11*. Művelt Nép Könyvkiadó.
Szilágyiné Szentpál, M. (1955–1956). *Tánc-jelírás*. 1–5. Népművészeti Intézet.

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.

Nyisztorné Mikuli, D. (2026). The application of somatics in folk dance instruction.
Tánc és Nevelés. Dance and Education, 7(2), 129–135. https://doi.org/10.46819/TN.7.2.129-135

THE APPLICATION OF SOMATICS IN FOLK DANCE INSTRUCTION

Dorka Nyisztorné Mikuli, dance educator, János Berze Nagy Elementary School of the Arts, Pécs Reformed College

Abstract

A somatic approach and experience can lead folk dancers back to the very source of dance, where its forms appear as spontaneous expressions of a natural inner state. According to the dominant paradigm of movement, the body is an organ that performs mechanical processes whose functioning is predictable and causal. In contrast to positivist science, somatics represents a new paradigm in which the body is a sensitive, living organism—a dynamic network of energies—and is in constant dialogue with both its external and internal environments. Confidence in one's own bodily functioning is key; through this, the bodily sensations during movement can lead to a deeper awareness, understanding, acceptance, and possibly even transformation of that functioning. I describe three specific practical applications involving elements of the Skinner Releasing Technique (SRT): becoming aware of energy lines in individual body parts, dancing with different focal points of attention, and preparing for specific technical elements of folk dance using Skinner's body graphics and movement study exercises. SRT leads to a released state, in which deeper body–mind integration, development, and change may take place.

Keywords: somatics, folk dance, Skinner Releasing Technique, dance education

1 INTRODUCTION

The purpose of this article is to demonstrate how somatics supports folk dancing and how the Skinner Releasing Technique (SRT; Skinner Releasing Network, n.d.) can be applied in folk dance instruction. First, I will briefly discuss somatics—what the term means and what this new approach entails—and then go into more detail about the relaxation technique developed by Joan Skinner. I will explain the reasons and objectives that may justify incorporating a somatic approach, and then offer specific suggestions for possible ways to apply it in folk dance instruction.

I have been folk dancing since childhood, and for nearly 10 years I have been studying various somatic methods and movement systems (such as the Skinner Releasing Technique, contact improvisation, Body-Mind Centering, the Feldenkrais Method, and hatha yoga). A few years ago, I happened to complete both a folk dance instructor training program and a somatic movement education program at

* The first version of the Hungarian-language manuscript was received by our editorial office on 26 November 2025.

the Somatic Dialogues Academy, which is accredited by ISMETA (the International Somatic Movement Education and Therapy Association). Rather than finding these two areas of knowledge and experience separate or incompatible, I discovered that there was considerable potential for them to intersect in beneficial ways (Mikuli, 2025).

What exactly is somatics? Gál (2024) traces the concept to Thomas Hanna's understanding of the body:

> Thomas Hanna was the first to imbue the term 'soma' (Greek for 'body') with a new meaning—that is, to use it as a concept denoting the body as experienced from within, thereby separating the word 'body' from its objectified meaning. In other words, in somatic, first-person singular bodily experience, we are aware of the internal processes taking place within our bodies; we are able to direct our attention to specific bodily sensations and movement, and we understand our body's internal signals (p. 1).

We discover movement and motion through mindfulness and attention directed inward. Gál goes on to state that "when we have an internal experience of our body, the body and mind do not become separate; the experience pertains to a unified whole" (p. 4).

According to the concept of somatic education, learning is an internalized sensorimotor process designed to enable us to perceive and consciously control our physiological processes (Hanna, 1990). Instead of focusing on the expected form of a movement or posture, attention is directed toward body parts, their connections, and bodily sensations, thereby creating opportunities for various processes of self-transformation and reorganization to begin. By recognizing old patterns, we become aware of processes that previously occurred unconsciously, making room for new possibilities in movement control. Thus, the somatic approach can support not only movement but virtually any area of life.

2 THE NECESSITY OF SOMATIC MOVEMENT EDUCATION AND ITS POTENTIAL OUTCOMES

Folk dance has traditionally been woven itself into the events of human life—both celebrations (ritual and ceremonial dances) and everyday life—as dance gatherings were one of the main forms of social interaction for all age groups until the end of the 19th century (Pesovár, 1990).

Once the natural transmission of tradition ceased, the social function of folk dance—which had encompassed and held together all aspects of life—was disrupted in the changing, urbanizing living environments. Folk dance emerged in entirely new ways across different social strata, taking on new roles and significance (see revival movements; Kovács, 2021, pp. 83–87).

Although contemporary forms of folk dance present a very complex picture, an approach that treats the body—and the dancer—as an object is often evident not only in village folk dance, which has been reduced to stage performance, and in artistic folk dance, which has evolved into a competitive sport, but also in folk dancing at dance houses. According to this view, the "machine" (the body) practices, refines, and develops its movements to deliver maximum performance. Body parts are brought into perfect physical condition, and movements are executed with precision. The

goal is to achieve spectacular and flawlessly executed movements. Behind full-length performances featuring breathtaking physical feats—and even behind village processional dances—lie customs that have been almost completely altered and forms and figures that have been transformed. In the long run, there are dancers awaiting knee surgery, limping, and gradually losing their mobility. The relentless execution of required movements (with the will focused on the goal) results in repeated injuries and painful movement, moving dancers ever further away from what is considered "authentic".

Through the experience and practice of physical presence and awareness, dancers can experience this change even during performance. The movements in somatic exercises arise from the body as experienced from within; they develop naturally, almost happening on their own; they are born of letting go rather than an act of will, thereby reducing the risk of injury. Through relaxation, unnecessary bodily tension is released, freeing energy that can then be channeled toward heightened bodily awareness (of bones, muscles, joints, and tissue tone), a deeper experience of the present moment, or free improvisation.

Introducing a somatic approach and awareness into folk dance instruction and practice can lead to a safer, more effortless, and more authentic execution of dance movements, as well as to their rediscovery. In my own experience, connecting with the source of movements through inner experience makes dancing more conscious and, at the same time, more liberated. Through exercises involving focused attention, subtle perception, and mindfulness, "the experience of movement is no longer the sensation of movements, but the movement of sensation" (Gál, 2024, p. 5). The movements of a body traversed by consciousness result in confident, self-affirming movement, that is, authentic dance.

3 SKINNER RELEASING TECHNIQUE

Bridget Davis (as cited in Gál, 2024) describes the Skinner Releasing Technique as follows:

> SRT includes image-guided (imaginative) exercises, partner graphics involving touch to achieve body alignment, and movement studies. Together, these alleviate bodily tension and lead to effortless, clear, and precise movement. This fosters body awareness that encompasses the entire body and our very being (p. 5).

In Skinner's relaxation technique, a guided attentional process aimed at letting go and relaxing, students enter a state of openness conducive to learning. Similar to autogenic training, this process takes practitioners to levels beneath conscious control. This is a simple, tension-free state of inner calm, yet it is also one of alert readiness, conducive for perceiving new stimuli (Skinner et al., 1979). Here, consciousness is focused, and sensation is heightened. Instructions that direct attention to specific parts of the body establish a connection with the qualities of tension experienced there. From there, images of letting go lead further toward development and change, allowing for deeper integration of body and mind (Skura, 1990). These images exert their influence indirectly through the imagination. They are largely poetic images in which basic anatomical principles or images of mechanical balance appear, bringing

the cooperation between the skeletal and nervous systems to the forefront. The state of rest gives way to movement, in which perception, mental imagery during the execution of movements, and creative processes play important roles. Through the repetition of exercises, changes in the neuromuscular system occur gradually (Gál, 2024, p. 3).

4 THE APPLICATION OF SRT IN FOLK DANCE CLASSES

By incorporating exercises, partner work, and imagery from Skinner's relaxation technique into dance instruction, we approach dance from the perspective of inner experience rather than form. I propose three possible approaches to applying SRT. The first is to prepare for folk dance practice using Skinner's movement study exercises; the second is to supplement folk dancing with various points of focus and imagery; the third is to raise awareness of energy flows in individual body parts.

4.1 Preparing for Folk Dance Practice with Skinner's Movement Study Exercises

Skinner's movement study exercises can be used to prepare for and explore specific themes. For example, if we want to prepare somatically for a dance from a specific region in which arm positioning and the hands play a prominent role (such as the Kalocsa march), arm-focused movement study exercises can help the dancer become familiar with the energy lines and anatomy of the arms as well as the roles of the shoulders, shoulder blades, and bones. The practice is preceded by a partner exercise, which SRT pedagogy refers to as "partner graphics". During this exercise, we can experience the arms as limbs that move freely and independently. We begin with relaxation, followed by mobilization, allowing our arms to follow paths of movement that may have never been explored before. This new experience and fresh perspective can help the dancer use their arms more consciously for the remainder of the class. The results may include freer, more effortless movements that originate from deeper within the body, as well as confident, refined arm use. Similar preparation can be applied to the legs, the spine, or various movement techniques, such as jumping, turning, and changing direction.

We can introduce the exercise with the following instructions:

Sit in a comfortable position; you can also sit on a chair! Close your eyes slightly and just let your whole body relax. Relax your shoulders and neck. Let the muscles in your neck and shoulders relax. Then start making small movements with your torso from side to side, and let your head follow the movement loosely, in a wave-like motion. Then move forward and backward as well. Imagine the area between your collarbones as a boat or a pool table, and your head as a ball on it—let it roll and sway from side to side and back and forth (5 minutes).

Next, we'll be working with our arms. Don't be surprised—we won't be practicing the usual movements this time. Today we'll use a different type of warm-up to raise awareness of and mobilize our arms. We'll be working with touch, but not in the usual way.

Please pair up.

Stand next to your partner and cup one of their shoulders with your hands on either side. Lift and lower the shoulder three times in a row.

One of you lifts the other's shoulder, while the other simply relaxes. Try to relax your shoulders and arms as you do this. I'll show you. (If necessary, demonstrate the movement.)

Then trace the energy lines of the shoulders—like this. (Demonstrate the movement.) *Start at the collarbone and go all the way to the tips of the fingers, just once. Then grasp your partner's shoulder again from the front and back, and guide it through a circular movement. This helps you become aware of the connection between the shoulder and shoulder blade, extending all the way down the back to the sacrum. Switch roles.*

Then take your partner's forearm in one hand and keep your other hand on their shoulder. This helps you become aware of the shoulder's position. The arm is completely relaxed. Try to let your partner support the weight of your arm and control its movement. For the person moving the arm: *Gently lift your partner's wrist; you can wiggle their elbow a little. Move the arm by the wrist without creating tension in the shoulder. Hold your partner's forearm with one hand under the wrist and the other under the elbow. With this stable support, move your partner's arm in circles, gently exploring its range of motion at a pace that allows them to consciously follow everything that's happening. If you sense that your partner is trying to support the weight of their arm or control its movement, slow down.*

Then perform a few smooth, sweeping movements from top to bottom. Switch roles (15 minutes).

Once everyone has worked on both arms, let the sensations guide your movements.

Please find a place for yourself in the space and, drawing on your memory of the previous exercise, move your arms however you like. Provide time for this exploratory movement; if participants find it difficult to begin improvisation, provide further guidance (music can also be incorporated):

Imagine threads extending from your fingertips, drawing lines in space. Use these threads to weave the space around you—draw! (7 minutes)

After half an hour of preparation, including a short break, the Kalocsa dance practice can begin, with a focus on various arm positions and movements.

An important part of the work is the introduction and use of various attention-guiding checklists, which guide the dancer's attention through the different parts of the body in the proper order, thereby preparing them for deeper layers of attention and perception. The five pillars of the process are as follows: identifying unnecessary tension by locating overly tensed points (e.g., a clenched jaw, raised shoulders, or curled fingers); freeing the breath (releasing held breath and finding the rhythm of natural, autonomous breathing); "softening" the joints to make movement more efficient and free (especially the hips, knees, and ankles), multidirectional alignment, that is, discovering the body as a system that expands and balances in all directions; and accepting gravity—in other words, a state of "allowing" rather than "doing" (Emslie, 2021).

4.2 Supplementing folk dance with various focal points of attention and imagery

Working with different focal points of attention can be incorporated into a warm-up or cool-down, or even serve as the central focus of a practice session. Focal points of attention established through body alignment can help release ingrained patterns of tension, reveal how they arise, and increase awareness of movements, the positions of individual body parts, and their spatial relationships.

After preparing the body, a more complex focus of attention can be introduced, for example, while practicing a slow Gypsy dance from Palatka:

In the next few minutes, as you dance, direct your attention to the sensation of your body weight. Notice when you are balanced while dancing and when you are off-balance. Notice when and where the majority of your weight is shifting, whether you have points of support, and, if so, how much weight you are transferring to your partner through them…

4.3 Becoming Aware of the Energy Directions of Individual Body Parts

Paying attention to the lines of energy drawn around individual body parts (e.g., the head, chest, pelvis), as well as to the body graphic tracing a figure-eight energy path around the entire body, activates the memory of psychophysical organization (Skura, 1990). I would incorporate these short partner exercises into the standard warm-up of traditionally structured folk dance classes; with consistent practice, the posture or body alignment (that best suits the dancer's body and which we might call "correct posture" here) will become second nature.

Here's a brief example of this part of the class:

Let's stand in a circle. Let's start by tracing the energy line of the head. I'll demonstrate, and then you can practice it on yourself.

Gently move your fingertips from the crown of your head toward your forehead, down across your face, then along your jawline; let your fingers move upward past your ears, continuing all the way up through the crown of your head along you're the axis of your body.

Repeat this a few times. Next, we'll learn the energy lines of the chest and pelvis; first, practice them in the air in front of you, then on your own body. After that, pair up and begin tracing them around each other without touching. Finally, you can trace the energy line around the whole body. If the drawing becomes a continuous, flowing movement, and the person whose energy lines are being traced is encouraged to move gently during the exercise, this can even develop into a full warm-up. Music can also be played during the exercise, and pairs can be given time to continue dancing for a longer period.

5 CONCLUSION

My various academic studies have led to new discoveries and experiences that have had a beneficial effect on my dancing. Experiencing somatic techniques and practicing deep, personal dances has enriched my folk dancing. When dancing the csárdás from Szék, I feel strength in my arms as I turn, notice the movement of my legs, pay attention to the music and my partner, and become aware of how deep and calm my breathing is. I notice which parts of my body are actively participating in the movement and which are not. I now realize that any part of my body that does not need to be tense at that moment can relax completely. While dancing circle dances from Gyimes and Moldva, the question arises in my mind: what is happening to my body's center? I pay attention to my pelvis as it moves, to the tone of the muscles and tissues surrounding it, and to my legs—and suddenly, the connection to the ground becomes clear. While dancing Transylvanian couple dances, I notice the sensation of trunk suspension in my upper body. I notice how my body glides through space, how

I "carry" the space of my ribcage; I realize that perhaps this happens most organically when I dare to surrender to the sensation of being held.

Drawing on my experiences, I began to incorporate certain somatic concepts, expressions, and ideas—and, more broadly, this new approach—into my folk dance classes as well. For my folk dance students, the somatic approach in folk dance classes has become second nature. The combination of these two teaching methods—the established, widely recognized methodology of folk dance instruction and the SRT approach—naturally began to function as a unified whole, proving to be an increasingly suitable tool for the processes of transmission, guidance, and introduction. The discovery and inner experience of sensations that arise during movement, along with the learning and imitation of specific forms and movements, are not mutually exclusive; rather, they coalesce into a unified whole within each individual, enabling dancers to perform in their own independent, authentic way.

References

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, 7*(4), 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.

Branstetter Gabriella
MD, aneszteziológus-intenzív terápiás szakorvos, sportorvos, családorvos, táncos és próbavezető (klasszikus balett), mozgásbiológia oktató, habilitációs kutya kiképzője, Tükör Módszer oktató, Magyar Táncművészeti Egyetem

Farkas Liliána
pedagógia alapszakos bölcsész, viselkedéselemző
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet

Kovács Nóra, PhD
tudományos munkatárs, Eötvös Loránd Tudományegyetem,
Társadalomtudományi Kutatóközpont

Lőrincz-Oláh Nóra
PhD hallgató, ELTE BTK Irodalomtudományi Doktori Iskola, Magyar és Összehasonlító Folklorisztika Doktori Program,
egyetemi tanársegéd, Magyar Táncművészeti Egyetem, Néptánc Tanszék

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

Pásztor Attila
PhD, egyetemi docens,
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet
MTA-SZTE Digitális Tanulási Technológiák Kutatócsoport

Pásztor-Kovács Anita
PhD, egyetemi adjunktus,
SZTE BTK, Neveléstudományi Intézet

Gabriella Branstetter
MD, specialist in anaesthesiology and intensive care, sports medicine and family medicine, dancer and coach (classical ballet), visiting lecturer in motion biology, habilitation dog trainer; Tükör Method instructor, Hungarian Dance University

Liliána Farkas
BA in Education, Behavior Analyst
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged

Nóra Kovács, PhD
associate research fellow, Centre for Social Sciences,
Eötvös Loránd Universityy

Nóra Lőrincz-Oláh
PhD student, Eötvös Loránd University, Faculty of Humanities, Doctoral School of Literary Studies, Doctoral Program for Hungarian and Comparative Folkloristics
assistant lecturer, Department of Folk Dance, Hungarian Dance University

Dorka Nyisztorné Mikuli
dance educator, János Berze Nagy Elementary School of the Arts,
Pécs Reformed College

Attila Pásztor
PhD, Associate Professor
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged
MTA–SZTE Digital Learning Technologies Research Group

Anita Pásztor-Kovács
PhD, Assistant Professor
Institute of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Szeged



Magyar
Táncművészeti
Egyetem