

## SZÍNPADON A TESTTUDAT – TESTI TUDATOSSÁG ÉS ÉLETMINŐSÉG KAPCSOLATA AZ

### ELŐADÓMŰVÉSZETEKBEN

DOI 10.35402/kek.2019.4.6

#### Absztrakt

A testi tudatosság és életminőség kapcsolatának vizsgálata a társadalom-, egészség-, művészet- és sporttudományok keresztmetszetében eddig kevésbé feldolgozott. A téma multi- és interdiszciplináris jellegéből adódóan elengedhetetlen a fogalmak meghatározása és pontosítása a további kutatásokhoz. A színház-, tánc- és zeneművészetben a feszültségektől mentes, szabad és tudatos testhasználat alapvetően meghatározza a teljesítményt, ezért különösen figyelemreméltóak a művészek testi tudatosságát formáló módszerek. Az előadóművészetek esetében a tudatos testhasználat, a fizikai és mentális adaptivitás, az általuk elérhető és fejleszhető érzékenység befolyásolhatja az egyén viselkedését és kommunikációját, hatással lehet életminőségére. A művészeti tevékenységek és elsajátításuk során alkalmazott módszerek közben lejátszódó pszichoszomatikus folyamatok megfigyelése és megértése révén közelebb kerülhetünk annak felismeréséhez, milyen szerepet tölthetnek be egyes művészeti ágak és a hozzájuk köthető technikák az egészségmegőrzésben, az életminőség javításában és a prevencióban. A cikk szakirodalmi összefoglaló a testi tudatosság művészeti területeken folytatandó további kutatásokhoz.

#### Abstract

The investigation of connection between body awareness and quality of life is less researched from a cross-section of social-health-artistic- and sport sciences' perspective. Because of the multidisciplinary and interdisciplinary nature of the theme, identification of definitions is necessary for proceeding further researches. The free, flexible and stress free body-use are important for performing arts including drama, dance and music. It can be an interesting question to find the focus on how arts and exercises that aim to develop body awareness influence the conscious lifestyle. The synthesis of different scientific areas offer practical guidance to individual's – and to society's – development in becoming more health conscious. By observing and understanding psycho-

somatic processes we can get closer to understanding what role the practicing of different arts plays in health promotion, in improving quality of life and in prevention. This article is a review for the further researches of body awareness in performing arts.

#### 1. Fogalmak meghatározása

##### 1.1. Az életminőség fogalma

Az életminőség fogalmát a szakirodalom – tekintettel a társadalmi szerkezetek és csoportok folyamatos mobilitására – változatos módon definiálja, mivel az emberi egészség és életminőség egyaránt többdimenziós fogalmak, bio-pszicho-szociális megközelítésük pedig egyre inkább elfogadott a különböző tudományterületek és kutatási irányzatok részéről (Uzzoli 2006). Megkülönböztetünk általános és egészségre vonatkozó életminőség-konceptiókat, utóbbit a WHO 1948-as okmányában fektették le. E szerint „az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, és nem csupán betegség vagy fogyatékoság hiányát jelenti”. Az életminőség (quality of life) és a jóllét (well-being) olyan szinonim fogalmak, amelyek a jólét (welfare) tágabb értelmét fejezik ki (Szigeti 2016).

Szociológiai szempontból Allardt három életminőség-dimenziót különböztetett meg: az anyagi dimenziót (birtoklás), a jó emberi kapcsolatokat (szeretet), és az élet értelmességére irányuló érzést, önmegvalósítást (létezés). Ezek közül az anyagi dimenziót életszínvonalnak, az emberi kapcsolatokhoz és a „létezéshez” kötött dimenziót pedig az élet minőségének nevezte. Az anyagi dimenzióval kapcsolatos szubjektív véleményeket elégedettségként, az életminőséggel kapcsolatos szubjektív értékeléseket pedig boldogságként értelmezte. Így a szociológiában az életminőség fogalma többnyire az élet nem anyagi dimenzióiban való „jóllétet” jelenti, annak objektív és szubjektív oldalát egyaránt. A fogalom bevezetése a szociológiába azon a felismerésen alapul, hogy a magas anyagi életszínvonalon kívül lelki szükségletek kielégítése is szükséges ahhoz, hogy az ember igazán jól érezze magát (Andorka 2006). Az

életminőség vizsgálatára irányuló módszerek közül a szubjektív életminőség-kutatásokat elsősorban az egészségközpontú vizsgálatokban használják, mivel a szubjektív egészségre sok esetben nagyobb befolyása lehet a szubjektív életminőségre, mint a tényleges fizikai paramétereknek.

### 1.2. A testi tudatosság fogalma

A testtudat meghatározására az életminőséghez hasonlóan szintén számos definíció áll rendelkezésünkre a hazai és nemzetközi szakirodalomban egyaránt. Testtudat alatt érthetjük a testiség szubjektív tapasztalatát, amely magában foglalja a testtartást és a testhelyzetet (Schilder 1950). A tudatosságra tekinthetünk úgy, mint arra az állapotra, amikor a szervezet észlelni képes magát és a környezetét (consciousness), és úgy is, mint beszámoló-képességre (awareness) (Járai és mtsai 2016). Mehling és munkatársai megfogalmazásában a testtudat (body awareness) a test belsejéből származó érzetekre való tudatos odafigyelést és a testi folyamatokban bekövetkező változások észrevételét jelenti (Mehling és mtsai 2011). Kudar Katalin szerint a testtudat „a testélmény konceptualizálása, amely a saját testünkről szerzett tudatosult tapasztalatokon, a különböző eredetű információk értékelésén alapszik” (Kudar 1994).

A testi tudatosság, vagyis a szervezethez tartozó ingerek érzékelése (interocepció) szempontjából létezik kétféle folyamatot különböztethetünk meg: a zsigerekből érkező információt (viszcerocepció), valamint az izmok, inak és ízületek állapotáról, testtartásról tájékoztató információt (propriocepció). Az érzékelésnek e két folyamata jelentősen eltér egymástól. A vegetatív idegrendszer felől érkező információ legnagyobb része nem éri el a tudatot, szemben a testhelyzettel kapcsolatos információkkal, amelyek nagy része tudatos, pontosabban szükség szerint tudatosítható. Az észlelési képességben ugyanakkor jelentős egyéni különbségek mutathatók ki (Köteles és mtsai 2012).

A testi tudatosság szoros kapcsolatban áll a figyelemmel. Ebből a nézőpontból a testtudat a tudatosítható testbelső-reprezentáció folyamatos figyelemmel kíséréseinek hajlama (Mehling és mtsai 2009). „A testtudat fejlesztésének lényege, hogy meghatározott mozgásformákon, gyakorlatokon keresztül egy aktív, testre irányuló figyelmi állapotot hozunk létre” (Fazekasné 2013).

A testi tudatosság egészségre gyakorolt hatásáról és terápiás jelleggel való alkalmazásáról (Body

Awareness Therapy) szóló kutatások arra engednek következtetni, hogy a testtudat segítheti az érzelmek megértését, erősítheti az önbizalmat, magabiztosságot és pozitívan befolyásolhatja az egyének fizikai és mentális állapotát (Gyllensten és mtsai 2010).

A testi tudatosság a pszichobiológiai egészség egyik összetevője, mivel hozzájárul a szervezet belső öngyógyító folyamataihoz és a testi érzetek megtapasztalásához. A testi tudatosság gyakorlással fejleszthető, a belső kontroll növelése pedig biztonságot és nyugalmat, így szubjektív jóllétet jelenthet az egyén számára. A testtudat növekedésével az egyén a belső ingerek megtapasztalása révén ki tudja választani, milyen egészség-magatartás kedvező számára, így képessé válhat egy komplex önszabályozó folyamat elindítására, amely a testi-lelki jóllét és az életminőség javulását eredményezheti (Köteles és mtsai 2012).

Thomas McClurg Anderson az izommunka típusára vonatkozóan megállapította, hogy helyes az a mozgás, amely a legkisebb erőfeszítés és legkisebb kumulatív igénybevétel mellett hatékonyan teljesíti feladatát (Anderson 1948). A test összerendezése, a testtartás minden cselekvés kiindulási pontja, ezért különös jelentőséggel bír. A megfelelően összerendezett test egy hatékony, organikus entitást eredményez, míg a helytelen testtartással rendelkező egyének teste stresszesebb és feszültebb (Minton 1989).

### 1.3. Stressz fogalma a testi érzetek összefüggésében

A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre (Selye 1963). Stresszornak nevezzük a stresszt előidéző tényezőket, amelyek különbözőségük ellenére lényegében azonos biológiai stresszt váltanak ki. Mivel a stressz lehet pozitív vagy negatív, kellemes vagy kellemetlen, ezért Selye János megkülönböztette a distressz fogalmát, amely a kellemetlen és káros stresszek csoportját jelöli. A stresszoraktivitás szempontjából azonban mindegy, hogy a stresszor kellemes vagy kellemetlen, a lényeg az, hogy milyen mértékű a szervezet újraalkalmazkodás iránti szükséglete (Selye 1976).

Az életminőség romlása és a krónikus stressz összefüggésében fontos fogalom a kontrollvesztés. Az, hogy egy nehéz, újszerű élethelyzet milyen reakciókat vált ki, elsősorban az egyén megbirkózási készségeitől függ, ám ez az ember esetében nem egyszerűen alkalmazkodást jelent, hanem azt is, hogy az egyén hogyan tud megküzdeni a nehézségekkel céljai megvalósítása érdekében. Ha kialakul

a sikeres megküzdés képessége, az eredményesség élménye növeli a kompetencia élményt és hatékonyságot, így egyre nehezebb célok kitűzése lehetséges (Kopp–Skrabski é.n.).

Mivel a distresszt gyakran nem tudjuk elkerülni, önmagunk megfigyelése nagy hasznunkra válhat. Ha tudatosítjuk, milyen testtartással viseljük, amikor lehangoltak vagy stresszesek vagyunk, testünk jelzéseit figyelve könnyebben kontrollálhatjuk az adott állapotot. Ehhez szükséges a különböző gyakorlatok segítségével elsajátított testtudat (Minton 1989). Feltételezhető, hogy a testi érzetekre való fogékonyság és válaszkészség segíti a szubjektív distressz, kellemetlen érzelmi állapotok csökkenését (Csala és mtsai 2017).

Thomas Hanna a stressz neuromuszkuláris hatásait vizsgálta, valamint esettanulmányaiból arra a következtetésre jutott, hogy a testi elváltozásnak tűnő problémák hátterében gyakran hibás idegrendszeri működés áll, melynek során az agy elveszítette tudatos irányítóképeségét bizonyos testi működések felett. A testtudat növelésére irányuló gyakorlatokkal ezért számos – látszólag testi – probléma is orvosolható (Hanna 1988).

## 2. A testi tudatosság jelentősége az előadóművészetekben

### 2.1. Színművészet

A színészek a színpadon minden időpillanatban a tőlük telhető maximális tudatossággal használják testüket. Ami a színészetben lélektani kérdésként meghatározott, valójában jobban megérthető fizikai vagy testállapotbeli kérdésként. Egy szerep felépítésekor elsődleges fontosságúak a karakter külső jegyei, például test-, kéz- és lábtartása, járása, mozdulatainak minősége. Ezek kialakítása már könnyebben hozza magával a lelki leképeződést, mint a pusztán intellektuális síkon történő megközelítés. A színész feladata felismerni az egyes belső tulajdonságokhoz párosítható külső jegyeket és tudatosan alkalmazni a bennük rejlő lehetőségeket. Ha a színész tudja, mi jellemez például egy szorongó, félnék embert fiziológiai szempontból, és ezt meg is tudja jeleníteni a színpadon, elindul a test és lélek intenzív egymásra hatása. Ezt pedig már az ösztönös belső érzékelés követheti. Az alkotói folyamatban nagy szerepet játszik a teljesen szabad test és tudatosság, a test felszabadítása minden izomfeszültségtől, amely észrevétlenül akadályozhatja a színészt a mozgásban, és így abban is, hogy teste

tolmácsa legyen a lelki folyamatoknak. Ezért ha meg tudjuk szabadítani testünket a fölösleges erőfeszítésekől, eltávolíthatjuk az alkotó tevékenység egyik legnagyobb korlátját (Sztanyiszlavszkij 1946).

Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij alkotta meg a neve után ismertté vált Sztanyiszlavszkij-módszert, a színháztudományt napjainkig meghatározó rendszert, amely alapjaiban változtatta meg a színjátszást. A módszert több művében is feldolgozta, továbbfejlesztette (Sztanyiszlavszkij 1988). Módszere szerint a színész feladata, hogy játéka során a valóságos cselekvés törvényszerűségeit kövesse, és következetesen hajtsa végre a színpad adott és a dráma feltételezett körülményei között. Ezt a cselekvési metódust nevezte el Sztanyiszlavszkij az egyszerű fizikai, pontosabban pszicho-fizikai cselekvések módszerének (Szekeres 1960). Sztanyiszlavszkijt kiemelten foglalkoztatták az agy és a test kölcsönhatásának tudományos elméletei, így jutott arra a következtetésre, hogy egy karakter mentális jelenlétének előhívásához testi megformálásából kell kiindulni, hogy a színész az eljátszott karakter érzelmeit minden pillanatban fizikai és mentális szinten is átéljék. Egy szerep felépítésekor elsődleges fontosságúak a karakter külső jegyei, kiváltképp testtartása és mozgáskultúrája, mert ezek megfelelő kialakítása megkönnyíti a karakter mentális állapotának, egész személyiségének megformálását is. A színésznek a csecsemőhöz hasonlóan mindent a lelegejéről kell megtanulnia – mint például járni vagy beszélni –, mert ezek a folyamatok a hétköznapi életben rendszerint rosszul rögzült minták alapján mennek végbe (Sztanyiszlavszkij 1946). Munkásságában sajátos szerep jut a színház és a jóga kapcsolatának is (Cserkasszki 2009).

Vsevolod Meyerhold szerint a reflex megelőzi az érzelmet, nem pedig annak következménye, ahogyan arról Sztanyiszlavszkij vélekedett. Ebből azt a következtetést vonta le, hogy a színésznek elsősorban a karakter mozgását kell kidolgoznia, ideg- és mozgásrendszerét kell edzenie. Csak a plasztikus, megfelelően felkészített test hozhatja magával a színészi átélés folyamatát, ezért kidolgozta biomechanikai módszerét. Ehhez felhasználta az amerikai pszichológus, James elméletét és Pavlov reflexológiai kísérleteinek eredményeit is. Színészképző eszköztárát a későbbiekben Jerzy Grotowski és Eugenio Barba fejlesztették tovább. Grotowski laboratóriumi színházában a színjáték lényegét, funkcióját kutatta a mindenkor néző és a társadalom életében (Grotowski 1968). A színész munkájában jelentős szerepe van a képlékeny, organikus testnek, amely egységében, „aktív állapotban” összehangoltan, ellenállás nélkül szolgálhatja a színészt.

Ennek kialakítása és folyamatos szinten tartása meghatározott technikai tréningekkel lehetséges. A „totális cselekvés” a testi kifejeződés és a színészi cselekvés önfeltárásának mindenkori egysége (Adorján 2012).

## 2.2. Alexander-technika

Friedrich Matthias Alexander ausztrál származású színész a századforduló idején – Sztanyiszlavszkij kortársaként – felfedezte az összefüggést testtartása, izomműködése és beszédzavarai között, amellyel végül sikeresen orvosolta állandó rekedtségét. A módszer így a hang fejlesztéséből indulva az egész test reakciója felé tolódott. Technikája a helytelen beidegződések tudatosításán és elhagyásán alapul, és a fizikai és lelki feszültségek oldására szolgál. Az öntudatlan izomfeszültség gyakran az élet minőségének romlásához vezet, hiszen kielégítő testtudat hiányában addig nem tudunk a feszültségről, amíg nincsenek erősebb fájdalmaink, vagy meg nem betegszünk. Az Alexander módszerének kifejlesztésében fontos szerepe volt a tükör segítségével történő önmegfigyelésnek (Brennan 2001).

Alexander *Önmagunk használata* című művében részletesen kifejti, hogy annak anatómiai ismerete, hogy egy cselekvés kivitelezésében mely izmok vesznek részt, még nem jelenti azt, hogy ismerjük az izmok pontos működését. Amennyiben például egy leülésben vagy felállásban szerepet játszó izmokat nem tudjuk összhangba hozni úgy, hogy a cselekvés a leghatékonyabban – a legkisebb szükséges energia-befektetéssel – elvégezhető legyen, helytelenül használjuk önmagunkat, tehát nem jelenthetjük ki, hogy ismerjük az izmok működését (Alexander 2000). Michael Gelb elemző módon mutatja be Alexander módszerét a könnyebb megértés érdekében (Gelb 1996), míg Sarah Barker könyve a gyakorlatok és pozíciók képes, részletes leírása miatt kiemelkedő a témában (Barker 1978).

A Montreali Québec Egyetem szerzőpárosa professzionális kortárs táncosok Alexander-technika tanításával és alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatairól számol be. Cikkükben említést tesznek arról, hogy számos mozgással kapcsolatos, professzionális képzést biztosító intézményben bekerült a kimeneti követelmények közé az ún. *Somatic Studies*, vagyis a test és tudat kapcsolatával foglalkozó tantárgyak csoportja (Fortin–Girard 2005).

Rebecca Nettle-Fiol az Egyesült Államokban az Urbana-Champaign Egyetem (Illinois) táncművészeti karának tanáraként a hatékonyabb, köny-

nyedebb mozgás érdekében tanít Alexander-technikát táncosoknak. 2006-os tanulmányában ezzel kapcsolatos gyakorlatait írja le, külön kiemelve a tükör előtt végzendő gyakorlatokat és Alexander „nem-cselekvés” elvét („Think, don't do”), mely szerint az adott cselekvésre, testtartásra irányuló gondolat vezet el a helyes tartáshoz, ha fizikailag azonnal végre akarják hajtani a hibák kijavítását, az többletfeszültséget eredményez (Nettl-Fiol 2006). Zongora szakirányos egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálat keretében megállapították, hogy az Alexander-technika szignifikánsan csökkenti az izomfeszültséget az egyes vizsgált testrészeknél, különösen a vállban (Loo és mtsai 2015).

## 2.3. Énekművészet

Alexander számos színészt és énekest is kezelt módszerével, hiszen a hangképzés esetében különösen fontos az egész test izmainak rugalmassága. Módszerét ma már széles körben alkalmazzák a zeneművészeti képzésben. Az önmegfigyelés és a tükör használata fontos szerepet tölt be a felesleges izomfeszültségek leküzdésében és a hang fejlesztésében (Barefield 2006). Éneklés közben készen kell állni a folyamatos, feszültségmentes változtatásra, ugyanakkor hatalmas erőt és energiát mozgósítva a támasz megtartásához. Az éneklés egyik legfontosabb eleme a támasz, vagyis az egyenletesen áramló levegő tudatos irányítása, ezért a művészetek közül a tudatos testhasználatot speciális módon alkalmazzák az énekesek.

Az éneklés esetében a hangszer maga az emberi test, így az énekesek képzése esetén a pontos testi érzetek kialakítása elengedhetetlen. A gégét és a hangszalagokat mozgató izmok kicsik és fáradékonyak, ezért helytelen használatukkal hamar túl lehet erőtetni őket, amely rekedtséghez, a hangképző szervek károsodásához vezethet. Ennek elkerülése érdekében fontos a helyes technika elsajátítása. Molnár Imre *Eufonétika* című művében már 1942-ben deklarálja, hogy minimális merevség is nehézkessé teheti a hangképzés mozgásfolyamatát, ezért az éppen elegendő feszültségre, egyensúlyra kell törekedni: csak az erőlködés megszüntetésével érhető el a helyes technika.

Kutatások megállapították, hogy az éneklés hatására csökken a szervezetben mérhető, mellékvese-kéreg által termelt kortizol mennyisége. Stressz hatására az agyalapi mirigy egy hírvivő hormont, ACTH-t termel, amely fokozza a mellékvese-kéreg kortizol-termelését, így a kortizol-szintből következtetni lehet az egyén stresszes állapotának mértékére.

Éneklés közben az oxitocin-szint növekszik, ezáltal kedvezően befolyásolja a szorongást, a depressziót és a stresszt. Antidepresszáns hatása köszönhető továbbá az éneklés közben felszabaduló endorfinnak is (Schlady és Mtsai 2017). Mindez azonban sokkal inkább igaznak bizonyul az amatőr énekesekre, mint a professzionálisakra. Amatőr és professzionális énekesek magánének-óráinak alkalmával készített összehasonlító vizsgálat kimutatta, hogy a professzionális énekesek nagyobb kardiovaszkuláris aktivitást mutattak amatőr társaiknál. Hasonló eredményre jutottak a szóló és kórus énekesek esetében is. A kórusban éneklőknél szignifikánsan magasabbak voltak az éneklés pozitív élettani hatásai, növekedett az IgA-szint (javult az immunválasz) és csökkent a kortizol, míg szólóénekesek esetében az előadás miatt érzett nyomás növelte a stresszt: előadás előtt növekedett a kortizol-szint és csökkent az IgA, tehát romlott az immunválasz. Jól sikerült előadás után azonban szólóénekeseknél is mérhetőek voltak a kórusénekesekhez hasonló pozitív hatások (Beck és Mtsai 2006). Az éneklésnek ilyen módon jelentős szerepe lehet az életminőség javításában amatőr énekesek esetében. Tihanyi T. Benedek az ún. zenei bizsergés és tudatos jelenlét, testi tudatosság összefüggéseit vizsgálta zenehallgatás esetében. Feltételezése szerint az említett tényezők között kétirányú pozitív kapcsolat állhat fenn: a tudatosság növelése valószínűsítheti a zenehallgatás közbeni testi élmények átélését, a testi élmények pedig utat nyithatnak a tudatosság felé (Tihanyi 2016).

A testi tudatosság művészetekben betöltött szerepének feltárása az elkövetkező kutatások feladata lesz. A testi tudatosság és életminőség összefüggéseinek vizsgálatára több kérdőíves és laboratóriumi mérőeszköz áll rendelkezésre. Feltételezhető, hogy az egyes szakértői- és kontrollcsoportok esetében eltérés mutatható ki a testi tudatosság mértékét illetően. A vizsgálatok rámutathatnak arra, mely tevékenységek rendszeres végzése eredményez magasabb szintű testi tudatosságot és annak szintje összefüggésben állhat-e az életminőséggel és jólléttel. A vizsgálatok rámutathatnak arra, melyek lehetnek azok a közös tényezők, amelyek a teljesen eltérő művészeti ágak és mozgásformák esetében a magasabb szintű testi tudatosságot eredményezik. A témában folytatandó kutatások továbbá jelentősen hozzájárulhatnak a testi tudatosság fogalmának pontosításához és az életminőségben betöltött szerepének meghatározásához.

## Felhasznált irodalom

- Adorján Viktor 2012 *A totális cselekvés és az emberi totalitás. A wrocławai Laboratórium tevékenysége és annak utóélete 1959-től napjainkig*. Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem.
- Alexander, Frederick Matthias 2000 *Önmagunk használatáról*. Stúdió Alexander, Budapest.
- Anderson, T. McClurg 1948 *Human kinetics and analysing body movements*. Heinemann, London.
- Andorka Rudolf 2006 *Bevezetés a szociológiába*. Osiris, Budapest.
- Barefield, Robert 2006 Self-Analysis Skills for the Developing Singer. *Music Educators Journal*, 92-3:50-54. <https://doi.org/10.2307/3401141>
- Barker, Sarah 1978 *The Alexander Technique. The revolutionaly way to use your body for total energy*. Bantam Books. USA.
- Beck, Robert J. – Gottfried, Terry L. – Hall, David J. – Cisler, Caitlin A. – Bozeman, Kenneth W. 2006 Supporting the Health of College Solo Singers: The Relationship of Positive Emotions and Stress to Changes in Salivary IgA and Cortisol during Singing. *Journal for Learning through the Arts*. 2:1. 1-17. <https://doi.org/10.21977/D92110079>
- Brennan, Richard 2001 *Az Alexander-módszer alapjai*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- Csala Barbara – Tihanyi Benedek T. – Boros Szilva – Selmeci J. Csongor – Köteles Ferenc 2017 A jógyakorlás és az affektivitás kapcsolatának potenciális mediátorai: tudatos jelenlét, testi válasz-készség, önegyüttérzés, spiritualitás. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 71:25-31. <https://docplayer.hu/68309012-A-joggyakorlas-es-az-affektivitas-kapcsolatanak-potencialis-mediatorai-tudatos-jelenlet-testi-valaszkeszseg-onegyutterzes-spiritualitas.html>
- Cserkasszkij, Szergej 2009 Sztanyiszlavszkij és a jóga. Oroszul megjelent: Stanislavski studies, 1. szám. *Voproszi tyeatra*, 2009/3-4. Magyarul megjelent: <http://szinhaz.net/2012/11/20/szergej-cserkasszkij-sztanyiszlavszkij-es-a-joga/> / Letöltés: 2019.09.12./
- Fazekasné Fenyvesi Margit 2013 *Orientációs képességek fejlesztésének módszertana*. Bárczi Gusztáv digitális tananyagfejlesztő program. On-line: [https://www.google.com/url?sa=t&rcrt=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjLtuaL9\\_TmAhUBrosKHSfpB6YQFjAAegQIBRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.tankonyvtar.hu%2Fhu%2Ftartalom%2Ftamop](https://www.google.com/url?sa=t&rcrt=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjLtuaL9_TmAhUBrosKHSfpB6YQFjAAegQIBRAB&url=https%3A%2F%2Fwww.tankonyvtar.hu%2Fhu%2Ftartalom%2Ftamop)

- 412A%2F2009-0007\_orientacios\_kepessegek\_fejl\_modszertana%2FTANANYAG%2F00\_0.html&usg=AOvVaw2d33JRfyYUwUtW54YMGdGj Letöltés: 2019.08.09.
- Fortin, Sylvie – Girard, Fernande 2005 Dancers' Application of the Alexander Technique. *Journal of Dance Education*, (5) 4:125-131. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2005.10387301> <https://doi.org/10.1080/15290824.2005.10387301>
- Gelb, Michael J. 1996 *Body learning: An introduction to the Alexander Technique*. Henry Holt and Company, New York.
- Grotowski, Jerzy 1968 *Towards a poor theatre*. Methuen. London. <https://doi.org/10.2307/1125118>
- Gyllensten, A. L. – Skär, L. – Miller, M. – Gard G. 2010 Embodied identity. A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*, 26 (7):439-446. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20649495>. <https://doi.org/10.3109/09593980903422956>
- Hanna, Thomas 1988 *Somatics Rewakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. William Patrick Book. Addison-Wesley. Massachusetts, USA.
- Járai Róbert – Csókási Krisztina – Büki Szabina – Hent Cecília Csilla 2016 A többdimenziós interoceptív tudatosság skála hazai adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia*, 16 (1):123-134.
- Kopp Mária – Skrabski Árpád 2009 Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*, (19) 86:32-53. [http://www.tavlatok.hu/86/86kopp\\_skrabski.pdf](http://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf) /Letöltés: 2019.08.16./
- Köteles Ferenc – Simon Péter – Tolnai Nóra 2012 A Testi Abszorpció Skála magyar változatának pszichometriai értékelése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, (13) 4:375-395. <https://doi.org/10.1556/Mental.13.2012.4.2>
- Kudar Katalin 1994 *Az egyes testrészek és testtájak tudatossági szintje a testképben, és ezek személyiségtulajdonságokkal való összefüggésének vizsgálata férfi sportolókon*. Kandidátusi értekezés. Testnevelési Egyetem. Budapest.
- Loo, Fung Ying – Evens, Gabriel Isaac – Hashim, Mohd Nasir – Loo, Fung Chiat 2015 Tension release in piano playing: Teaching Alexander Technique to undergraduate piano majors. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 174:2413-2417. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815009623>. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.910>
- Mehling, W. E. et al 2011 Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6, 6. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
- Mehling, W. E. et al 2009 Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE* 4(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- Minton, Sandra Cerny 1989 *Body and self: partners in movement*. Human Kinetics Books. Champaign, USA.
- Molnár Imre 1942 *Eufonétika. A szép beszéd és éneklés tana*. Kis Akadémia, Budapest.
- Nettl-Fiol, Rebecca 2006 Alexander Technique and Dance Technique. Applications in the Studio. *Journal of Dance Education*, (6) 3:78-85. <https://doi.org/10.1080/15290824.2006.10387319>
- Schilder, Paul 1950 *The Image and Appearance of the Human Body*. Routledge, London.
- Schladt, T. M. et al 2017 Choir versus Solo Singing: Effects on Mood, and Salivary Oxytocin and Cortisol Concentrations. *Front Hum Neurosci*, 11: 430. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00430>
- Selye János 1966 *Életünk és a stressz*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Selye János 1976 *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Szekeres József szerk. 1960 *Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij. (Sztanyiszlavszkij hátrahagyott tanulmányaiából)*. Színháztudományi Intézet, Budapest.
- Szigeti Fruzsina 2016 Az életminőség mérési rendszerei. *Educatio* (25) 1:130-139.
- Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Szergejevics 1988 *A színész munkája*. Gondolat, Budapest.
- Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Szergejevics 1946 *Egy színész felkészül*. Athaneum, Budapest.
- Tihanyi Benedek 2016 A zenei bizsergés pszichofiziológiai háttere és terápiás felhasználása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, (17) 1:19-36. <https://doi.org/10.1556/0406.17.2016.1.2>
- Uzzoli Annamária 2006 /rec./ Kopp Mária – Kovács Mónika Erika: A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. *Tér és Társadalom* (20) 3:127-130 <https://doi.org/10.17649/TET.20.3.1900>