

## Az Alexander-technika lehetséges szerepe a (gyógy)pedagógiai intervencióban

**Ladnai Attiláné dr.**

MATE Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet, Gyógypedagógiai Tanszék,  
Kaposvár, Guba Sándor u. 40, 7400

Ladnai.Atilane@uni-mate.hu

---

*Absztrakt: Az Alexander-technika mint testtudatosságot és mozgásoptimalizációt célzó módszer használata új perspektívákat nyithat a gyógypedagógia területén, különösen azoknál a gyermekeknél, akik tanulási nehézségekkel vagy a neurotipikustól eltérő idegrendszeri szerveződéssel élnek. Jelen tanulmány célja az Alexander-technika elméleti kereteinek és gyakorlati alkalmazhatóságának kritikai összegzése, különös tekintettel a fenti populációra. A vizsgálat desk research módszertant alkalmazva, PRISMA-elvek alapján szűkített keresési kritériumok mentén elemzi és mutatja be a releváns szakirodalmak főbb megállapításait. A módszer központi törekvése a szenzomotoros kontroll és a testtudatosság fejlesztése, amely elősegíti a helyes testtartás és adaptív mozgásminták kialakulását. Az Alexander-technika alapvető hipotézise szerint a motoros sztereotípiák módosítása és a proprioceptív input tudatos kezelése kulcsfontosságú a pszichofizikai egyensúly és az optimális funkcionális állapot megteremtésében. A technika épít és integrálja a mozgás- és a kognitív folyamatok egymásra gyakorolt hatásmechanizmusait, ösztönözve ezzel a test feletti kontroll és a mentális fókusz harmonizálását. Ezen keresztül hozzájárul a finom- és nagymotoros képességek fejlődéséhez, miközben csökkenti a neuromuszkuláris feszültséget. Gyakorlati aspektusait tekintve a módszer hatékony eszköznek bizonyul a stresszreguláció, relaxációs technikák és légzőszekciók fejlesztésében, melyek különösen relevánsak szorongásos tünetekkel és figyelemhiánnyal küzdő populációk esetében. Az Alexander-technika támogatja a testi önszabályozást és az önhatékonyság növekedését is, melyek pszichoszociális szempontból is kedvező hatásúak lehetnek az oktatási-nevelési folyamatban. A technika egyes elemeinek oktatási környezetbe történő szisztematikus beillesztése elősegítheti az inkluzív tanulás és a multikomponensű fejlődés támogatásának megvalósulását. A technika alkalmazása javíthatja a tanulók koncentrációs képességét, motoros kontrollját és általános életminőségét, ezáltal komplex módon támogatva a gyógypedagógiai intervenciókat. Mindezek alapján az Alexander-technika nem csupán testi, hanem kognitív, affektív és szociális dimenziókban is komplementer fejlesztési lehetőségeket kínál az érintettek számára.*

---

*Kulcsszavak: testtudatosság, stresszkezelés, SNI gyermek globális fejlődése, légzéstechnika*

---

## 1. Bevezetés

Közszereplők, művészek, írók, sportolók, tudósok használták életük különféle szegmenseiben hatékonyan az Alexander-technika módszertanát, és váltak általa többek között például stresszmentesebbé, kiegyensúlyozottabbá, testtudatosabbá, sikeresebbé [1]. A tanulmány célja egy átfogó kép kialakítása az olvasóban az Alexander-technikáról, valamint beszámolni annak hatásmechanizmusáról. Cél továbbá néhány hatásvizsgálat ismertetése, melyek alátámasztják a technika számos pozitív eredményét, jótékony vonatkozásait; különös tekintettel a tanulási korlátok körében érintettekre.

## 2. Elméleti megalapozás

A tanulmány elméleti megalapozása a technika hátterének ismertetésével (eredete, célja, művelői, felhasználási területei) indul, majd az Alexander-technika hatásmechanizmusát, elemeit (részeit) tárgyalja. Ezt követően egy Alexander-foglalkozás tematikája kerül bemutatásra. A fejezet végén felvázolásra kerül a téma relevanciája gyógypedagógiai– pszichopedagógiai kapcsolódási pontok áttekintésével.

### 2.1. Az Alexander-technika háttere

Eredete: Az Alexander-technika (továbbiakban AT) egy olyan módszer, amelyet az ausztráliai születésű F. Matthias Alexander (1869-1955) fejlesztett ki saját magát tanulmányozva, orvosokkal megvitatva megfigyeléseit, amelyekkel saját hangképzési nehézségeire kereste a megoldást a 19. és 20. század fordulóján. Technikáját azóta a világ számos országában használják és képzett oktatók sokasága segít különféle területeken az egyéni szükségletekre és érintettségi területekre/tünetekre reflektálva sajátos úton járva segíteni a hozzájuk fordulókat. [2]

Az Alexander-technika neveléstörténeti előzményei: testhasználat, önreflexió és pedagógiai modernizáció metszetében. A 19. század végétől a 20. század elejéig terjedő időszak a neveléstörténetben olyan paradigmaváltást hozott, amelyben a testhasználat, a mozgás és a tudatosság pedagógiai jelentősége radikálisan felértékelődött. E folyamat egyik meghatározó háttere a kontinens testkultúra-mozgalma volt, amelyet Friedrich Ludwig Jahn és Per Henrik Ling munkássága alapozott meg, akik a testgyakorlatot a morális, nemzeti és egészségnevelési célok integráns részének tekintették. [3] E mozgalmak már a 19. században arra hívták fel a figyelmet, hogy a testtel való tudatos bánásmód nem pusztán fizikai tréning, hanem karakterformáló nevelési tényező. A századfordulón kialakuló alternatív mozgáspedagógiai irányzatok – köztük Émile Jaques-Dalcroze ritmikus nevelése és Bess Mensendieck funkcionális testnevelési rendszere – új minőséget vezettek be a pedagógiába azáltal, hogy a mozgást a pszichikus folyamatok kifejeződésének

tekintették. [4] Dalcroze euritmiaja a zenét mozgáson keresztül tanítható, testben megélt tudásként értelmezte, Mensendieck pedig a hétköznapi testhasználat biomechanikai tudatosságát helyezte előtérbe, hangsúlyozva az önmegfigyelés és önkorrekció szerepét. Ezek az irányzatok közvetlen előzményei voltak annak a gondolatnak, hogy a testi működés és a személyiségformálás egymást feltételező nevelési dimenziók. A modern pedagógiai elméletek közül Johann Friedrich Herbart tanuláselmélete is jelentős hatást gyakorolt a testtudati módszerek kialakulására. Herbart szerint a nevelés olyan irányított folyamat, amelyben a test és lélek egységben formálódik, s amelyben a tudatos, reflektált tevékenység kulcsfontosságú [5]. Ezen gondolatok visszaköszönnek F. M. Alexander későbbi koncepciójában, amely az ember „önhasználatát” – testének és figyelmének integrált működtetését – tanulási folyamatként értelmezte. Alexander számára a testhasználat nem adottság, hanem tanulási konstrukció, amely a hibás szokások felismerésével és újraszervezésével fejleszthető. A pragmatista pedagógiai tradíció, különösen John Dewey munkássága szintén meghatározó kontextust adott az Alexander-technika pedagógiai értelmezéséhez. Dewey a tanulást tapasztalati folyamatnak tekintette, és hangsúlyozta, hogy a gondolkodás a cselekvésben nyeri el formáját; nem véletlen tehát, hogy személyesen is Alexander tanítványa lett, és 1939-es előszavában integráns pedagógiai jelentőséget tulajdonított a módszernek [6]. Utóbbiak segítségével lehetőség nyílik az egyén fejlesztésének és megfelelő oktatási körülményeinek meghatározására, amely minden történeti korszakban kihat a tanulás és ezen belül a különböző szakmák elsajátításának jó gyakorlataira, így a különböző képzési formák fejlesztésére is. [24]. Dewey értelmezésében az Alexander-technika az önmegfigyelés, figyelemirányítás és tudatos jelenlét olyan formája, amely a gondolkodás és cselekvés összhangját fejleszti. A 20. század első felében a humanisztikus nevelési törekvések – például Maria Montessori vagy a későbbi humanisztikus pszichológusok – azt a nézetet erősítették, hogy a nevelés célja nem a külső fegyelmezés, hanem a belső fejlődési potenciál kibontakoztatása [7]. Ez a megközelítés közvetlen összhangban áll Alexander azon elvével, hogy a testi működés tudatosítása önismereti és önnevelési folyamat is. A humanisztikus irányzatok a testet nem passzív objektumként, hanem a személyiség autonóm kibontakozásának közegében értelmezték. A neveléstörténeti előzmények végül Rousseau és Pestalozzi klasszikus önnevelési koncepcióiban gyökereznek. Rousseau szerint a gyermek természetes fejlődése tiszteletet és kíséretet, nem pedig erőszakos irányítást igényel, Pestalozzi pedig az emberben rejlő erők kibontakoztatására helyezte a hangsúlyt [8]. Friedrich Fröbel Pestalozzi munkásságából táplálkozó reformpedagógiájának, óvodai nevelési koncepciójának fókuszában is a „kertművelés” és az ún. „ajándékokkal” történő szabad játék mellett a „mozgásos játékok” állnak [9]. Alexander „inhibition” és „direction” fogalmai a 20. század testtudati kontextusába helyezett, modern változatai ezeknek az önnevelési klasszikusoknak: megtanulni megállítani a szokásos, de nem hatékony reakciókat, és új, tudatos irányt adni a testnek és figyelemnek. Összességében az Alexander-technika neveléstörténeti előzményei egy olyan összetett tradícióra épülnek, amelyben a test, a mozgás és a tudat egysége fokozatosan vált a pedagógiai

gondolkodás központi elemévé. A 19. századi gimnasztikai reformok, a 20. század eleji somatikus pedagógiák, a klasszikus nevelésfilozófiai hagyományok és a pragmatista tanuláselmélet mind hozzájárultak ahhoz a szemlélethez, amelyben a testhasználat tudatosítása önreflexív, tanulható és nevelhető jelenséggént jelenik meg. Az Alexander-technika így nem csupán egyéni önfejlesztő gyakorlat, hanem a modern neveléstörténet egyik sajátos lenyomata, amely hidat képez a mozgáspedagógiai tradíciók és a testtudati, önnevelő tanulásfelfogások között.

Célja: Elsődlegesen a hangképzési problémák megszüntetése volt, később azonban e szemléletmód szélesedett. Mára már kiegészült mindez az egyéni jóllét elérésével a testtudatosság megtapasztalása által, továbbá a mozgás és az egészséges életmód minél szélesebb körben való elterjedésével – a légzés és a tudatos testérzet hatásmechanizmusának megismerése által.

Művelői: Magyarországon jelenleg szünetel az Alexander-technika tanárainak képzése, korábban érettségi és saját élmény megszerzése volt a feltétele a jelentkezésnek (valamint a tandíj megfizetése, mely 2020-ban 420.000 Ft/félév volt). Alexander-technika tanárok nemzetközi képesítési követelmények szerint vizsgáznak. Az első képzés 1934-ben indult, és a mai képzők a világ számos országában élnek. A honlap szerint jelenleg képzést folytató országok: Argentína, Ausztrália, Ausztria, Belgium, Brazília, Kanada, Finnország, Franciaország, Németország, Izrael, Mexikó, Hollandia, Új-Zéland, Dél-Afrika, Spanyolország, Svájc, Anglia, Írország, USA.<sup>16</sup> Magyarországon AT tanár elérhető: Budapesten, Szegeden, Szentendrén, Gödön és Debrecenben.<sup>17</sup>

Felhasználási területe: Akár testi fájdalmak: hát, nyak, váll, gerinc / ízületi gyulladás, Parkinson-kór esetében is hatékony segítség lehet a technika használata, továbbá a nem megfelelő testtartás, rossz közérzet, egyensúly, mozgáskordináció, ergonómikus készségek fejlesztésében is segíthet. Reddy és munkatársai (2011) szerint a technika használta jelentős javulást eredményezett a testtartásban, ami a javuló sebészeti ergonómia, állóképesség és a korrigált testtartás hatásával csökkenteni tudta a laparoszkópos eseteknél az ismétlődő stressz okozta sérülések előfordulását [10]. Ezen felül kiemelt a stressz debilizáló hatásai elleni jótékony volta is: előadóművészek, színészek is előszeretettel sajátítják el és alkalmazzák egyre tudatosabban. Tudományos értelemben a zenészeknél végzett AT foglalkozások hatékonyságának vizsgálatára Klein et al (2014) [11] számos eredménymérést alkalmazott. A randomizált és nem randomizált (de ellenőrzött keretek között végzett) kontrollcsoportos vizsgálatokból származó bizonyítékok további eredményeket tártak fel (237 hivatkozást és 12 tanulmányt tekintettek át). Megállapították, hogy a foglalkozások javíthatják a zenészek teljesítménytől való szorongását. A zenei teljesítményre, a légzésfunkcióra és a testtartásra gyakorolt hatások eredményeit ugyanakkor még nem találták eléggé meggyőzőnek. Úgy

---

<sup>16</sup> <https://alexandertechnique.com/> (lt.24.03.13.)

<sup>17</sup> <https://alexandertechnika.hu/> (lt.24.03.13.)

vélték, hogy a jövőben további bizonyítékok és kutatások szükségesek azért, hogy megbízhatóan történjék az AT-ben rejlő lehetőségek feltárása erre a populációra. [12] szintén (ebben a körben vizsgálódva) arra a megállapításra jutott, hogy a „technikát használók körében kisebb arányban volt jelen az izomaktiválódási aszimmetria, mint a technikát nem használók körében, de az eredmény nem szignifikáns” (p.2).

## **2.2. A technika hatásmechanizmusa, eleme és részei**

A technika elemei: „Nyúlj ki és emelkedj fölfelé!”, „Stop!”, „Tartsd szabadon a nyakat!”, „Lazíts!”, „Lélegezz megfelelően!” Ezek a definícióként is értelmezett utasítások meghatározott hatásmechanizmust idéznek elő, melyet az alábbi 1. ábra szemléltet. A testtartás és a testséma egymásra hatása együttesen a testhelyzet, a testtartási állapot milyenségét (megváltozását) eredményezi. Az alkalmazkodó testhelyzet visszacsatolásként hat mind a testtartás tónusára, mind a testsémára, amelyek a motoros reakció változását eredményezik. Az alkalmazkodó testhelyzet visszacsatolása a testsémára valamint testtartás tónusának jobbá válását eredményezi. Az előrecsatolás és adott esetben egy gátlás ugyanakkor motoros reakciót indít el, és a testtartás tónusa „jelzi” az izmok számára (a mechanikai beavatkozás után már) a „helyes” utat. A hatás elérését egyszerű „alapelvek” betartása segíti, mely elsajátításában az AT tanár segít.

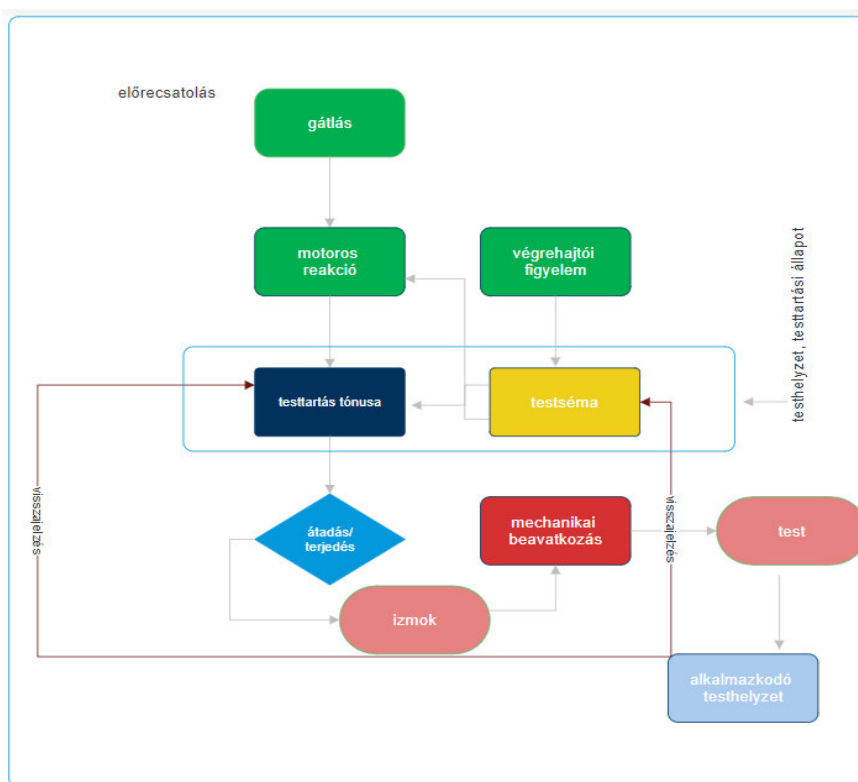
1. alapelv, amely a téves észlelés felismerésére irányul. Tükör vagy a tanár segítségével önfigyelés a kiinduló állapot tudatosítása. Nyúlj ki és emelkedj fölfelé! A test horizontális és vertikális tengelyen való tudatos „elhelyezése”, a testhelyzet elemeinek testrészekre gyakorolt hatása (külső és belső megfigyelés). Ennek segítségével történik az állapot tudatosítása.

2. alapelv, a szokások felismerése. „Stop!” – a pillanatnyi állapot tudatosítása után a testrészecskék rögzítése történik, a helytelen tartás és a berögzült sémákra történő reflektálás, felhívás a különbség, az érzetek és külső szemmel a látvány megfigyelésére. A szokásoknak megfelelően kialakított mozgás és/vagy tartásformák használatának megakadályozása. Belső impulzusokra való fókuszálás (Alexanderi-irányok), s ennek megfelelő motoros reakció kiváltása, akár mechanikai beavatkozás hatására. Ellentétes hatású irányok tudatosítása.

3. alapelv, a megállás. Tartsd szabadon a nyakat! „Az elsődleges kontroll egy olyan pszichofizikai állapot, melyben az agy kontrollálja a fej-nyak-törzs dinamikus kapcsolatát. Ennek célja tulajdonképpen az ideális tartás tudatosítása. Amennyiben ez megfelelően működik, akkor a nyak „szabad”, vagyis a fej könnyedén egyensúlyoz a legfelső nyakcsigolya tetején. Ezzel együtt a törzs egy vonalban van, továbbá a keresztcsont és a koponya közötti izomrendszerben tapasztalható egy leheletnyi nyúlás, amely ellensúlyozza a fej előre billenését. Ezt a harmóniát kiegészíti, hogy a fej s a végtagok ellentartásban vannak a törzssel.” (Dimon 2018, Cohen 2008, idézi Angster 2019, p.19 [13])

4. alapelv irányítás – tudatos, reflektív tevékenység által történik!

5. alapelv az elsődleges kontroll szerepét hangsúlyozása a célok elérése érdekében. „Lazíts!” A felvett pózokból való kilépés, vissza a mechanikai beavatkozás nélküli állapotra, amely az izomstimulációs ingereket kiváltotta. Lélegezz megfelelően! A megfelelő minőségű ki- és belégzés tudatosítása, a testrészekkel való összekapcsolása. A levegő útjának végigkísérése a test egyes részein, az egyes szerveken való végighaladás megfigyelése. Az Alexanderi-alapelvek segítenek az ösztönösen használt mechanizmusok megismerésében és felismerésében, tudatos megváltoztatásában.



1. ábra

Az Alexander-technika hatásmechanizmusának szemléltető ábrája. Forrás: Sk.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> sz.n: How does the Alexander Technique work? Towards a scientific model.c. videó alapján, saját fordítás és interpretáció alapján készült szemléltetés. A videó elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=YZaUgt8wyoY> lt.:24.03.12 További információ: <https://alexandertrust.org.uk/>

### **2.3. Egy foglalkozás tematikája**

Többnyire egyénileg vagy kisebb csoportokban kerül sor a foglalkozásokra, 30-40 óra az alapkurszus, heti 2x45 perc gyakorlással, melyet képzett Alexander-tanár irányít. Csak abból válhat képző, aki ezt az utat végigjárja. A bevezetés mindig egy beszélgetés, ahol aktuális fizikai vagy mentális kihívások feltárása történik, továbbá az egyedi igények (problémák, nehézségek, kényelmetlenségek azonosítása) és a közös célok áttekintése, definiálása is megvalósul. Ezt követően az állás, testtartás, mozgás megfigyelése és elemzése történik, itt a tanár segíti a tanítványt a helytelen testtartás vagy mozgási mintázat megfigyelésében, beazonosításában. Az Alexander-technika gyakorlatainak megismerése, az alapvető gyakorlatok szerepének és használatának kialakítási módjában is segít az AT tanár, hogy megtörténjen a helyes mozgásmintázatok felismerése és kialakítása. Fontos és kiemelt szerepe van az érintésnek és a visszajelzésnek a foglalkozásban, ezzel érik el a mozgási mintázatok fokozatos fejlesztését és ezt követően megszilárdítását. A következő fázisban a gyakorlatok integrálása történik meg a mindennapi tevékenységek közé. [14]

### **2.4. Gyógypedagógiai–pszichopedagógiai kapcsolódási pontok**

Bár eredetileg az Alexander-technikát nem a gyógypedagógiai területre fejlesztették ki, néhány aspektusa hasznos lehet a gyógypedagógiai gyakorlatban is. A technika célja röviden a testtartás és mozgási mintázatok tudatosabbá tétele, valamint az egész test funkcióinak optimalizálása. A testtudatosság, a stresszkezelés, a helyes légzéstechnika, relaxáció az önbizalom fejlődését és a testi, kognitív, érzelmi dimenziók globális hatásának érvényesülésével az egyén jobb létéhez tudnak hozzájárulni. A testtudatosság fejlesztése a testtartás és az egyes mozdulatok, mozgások tudatos kontrollja segítségével valósul meg. Ennek eleme a testérzetek felismerése, valamint a mozgás és a feszültség kapcsolatának realizálása. Ez közvetlen módon kihathat az egyensúly és a koordináció javítására, közvetve pedig a motoros készségek fejlesztésére is. A stresszkezelés és ennek hatása szintén meghatározó a technika jótékony vonásait tekintve, mely középpontjában a feszültség csökkentése áll. A gyógypedagógus kliensei, alanyai esetében és környezetében, mindezek kulcsfontosságú tényezők, álljanak akár szorongásos vagy figyelemhiányos problémákkal küzdő gyermekek eseteinek középpontjában. A relaxáció a pszichológiában az az érzelmi állapot, amikor az adott élőlény megszabadult a feszültségektől, melyeknek forrása lehet harag, félelem, vagy szorongás. A relaxációban a test és az elme mentes a feszültségektől és a szorongástól. Az állapot elérése a technika gyakorlatainak alkalmazásával könnyen megvalósítható. A technikában alkalmazott légzéstechnika hozzájárul a helyes légzési mintázatok kialakításához, amely hatékony lehet koncentrációs nehézségek kezelésében, illetve a helyes légzés pozitív hatással lehet a figyelem mértékére és a koncentráció szintjére, minőségére is. [1]

Mindez az önbizalom növekedéséhez vezethet, illetve a testi, kognitív, érzelmi dimenziók javítása és ezek globális hatása alapján pozitív változásokat generál az egyén életmódjában, életvitelében, jóllétében.

Lyons et al. (1999) [15] szerint az AT egy eszköz az emberek számára, mellyel testhasználatuk és a testük feletti tudatosság szervezését figyelhetik meg. Tulajdonképpen egy „átképzési eszköz,” melyet a fizikai és pszichológiai működés integratív szemlélete jellemez (vö. Maitland, Horne és Burton 1996, idézi Lyons, 1999 [15]). Hatásmechanizmusát a szerzők az alábbiak szerint foglalják össze. Egyrészt épít az ember élete során kialakult egyéni mintáira, szokásaira és viselkedéseire. Másrészt ezek kiegészülnek tanult tapasztalatokkal, melyek hozzájárulnak a stressz-, az érzelmi-, és fizikai-, megterhelések kezelésmódjához. Ennek eredményeként a testben fizikai fájdalom, valamint érzelmi disszonancia, ennek feldolgozatlansága okán pedig izomterheltség keletkezik. Az egyes reakciók kifejezése történhet külső módon (pl. kommunikációval), vagy az izmok által közvetített információfeldolgozással pl. arcmozgás, testtartás; és gesztusok által. Az AT gyakorlása és folyamatos használata finoman átneveli az izmok érzékelését, lehetővé téve az izmok stimulálását és végül a legmegfelelőbb izommintázat használatát. A technika tudatosan biztosítja az egyén számára azokat az eszközöket, melyek hozzájárulhatnak, hogy hatékonyabban használja saját testét a mindennapi tevékenységek során, és arra ösztönöz, hogy nagyobb felelősséget vállaljon mindenki saját viselkedéséért (akár tartásáért is), ezáltal javulhat az önbizalom, a testtartás és mindez kihat például a testmozgásra vagy annak szívesen végzett voltára is [16].

A Positive Education modelljében a testtudatosság a pozitív egészség részeként jelenik meg. Bár történetileg az elme és a fizikai test külön-külön került vizsgálatra, a közelmúltban egyre nagyobb hangsúlyt kapott a holisztikus egészség fogalma, mely értelmében a személy integrált entitásként értelmezhető [17]. Keyes (2005) [18] szerint a teljes egészségre több tényezőből álló egységként kellene tekinteni. Az egészség fizikai, pszichológiai, társadalmi és érzelmi összetevőinek feltárása mellett szükség van annak belátására, hogy különböző közösségek hogyan egészítik ki és kölcsönösen hogyan befolyásolják egymást. A tudományos és egészségügyi szervezetek egyre inkább felismerik az elme-test kapcsolatának szerepét és jelentőségét, továbbá azt is, hogy a gondolatok és az érzések jelentősen hatnak az egyén élettani rendszerére, és fordítva [19]. Az egészséges viselkedésnek a fizikai és mentális egészségre gyakorolt jótékony hatása kutatásokkal alátámasztott. (Hassed, 2008., idézi Ladnai, 2020 [20])



### 3. Vizsgálat

#### 3.1. A vizsgálat módja

Desk research, systematic review, tudományos igényű szakirodalmi elemzés, meghatározott szempontrendszer szerint - jelen tanulmány csak néhány kutatás bemutatására korlátozódik (melyek eddigi beazonosítása megtörtént), tekintettel arra, hogy a rendelkezésre álló feldolgozandó források száma igen jelentős; a kutatási folyamat folytatódik. A keresés első fázisban a Google Scholar adatbázisában történt meg (ld. 1. táblázat), 2024 tavaszán.

1. táblázat  
Google Scholar keresési metódusai (sk.)

| keresési felület | 1.keresés                                  | 2.keresés                                                                                                                                                                                                | 3.keresés                                                                                                                                                                 | 4.keresés                                                                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Google Scholar   | AT.<br>impact analysis<br>(hatásvizsgálat) | AT, statisztikai adatfeldolgozás, konkrét eredmények, nem egészségügyi problémakör, komplex célcsoport, igazolt hatások, érvényes módszerek, felnőtt vagy gyermek korosztály, angolul elérhető, ingyenes | AT, impact assesment (bevéásvizsgálat), speciális oktatásban résztvevő emberek, angol nyelven elérhető, igazolt hatások, konkrét eredmények, nem egészségügyi problémakör | AT, impact assesment (bevéásvizsgálat), speciális oktatásban résztvevő emberek, angol nyelven elérhető, ingyenes, igazolt hatások, konkrét eredmények, nem egészségügyi problémakör, tanulmány |
| találatszám      | 3840                                       | 2520                                                                                                                                                                                                     | 859                                                                                                                                                                       | 854                                                                                                                                                                                            |
| idő-intervallum  | 2010-2024                                  | 2018-2024                                                                                                                                                                                                | 2020-2024                                                                                                                                                                 | 2020-2024                                                                                                                                                                                      |

A keresési feltételek pontosításával sem sikerült releváns eredményeket kinyerni, ez részben az AT széleskörű felhasználhatóságát támasztja alá, illetve a kutatási tevékenység másik irányú megközelítését veti fel. A fellelhető tanulmányok leginkább egyéb területeken tártak fel viszonylagos eredményeket. Leginkább egészségügyi területen: a hát, nyak, gerinc és derék betegségeit tárgyalták a tanulmányok.

Az oktatási specifikum kapcsán a művészeti képzés, énekesek, előadóművészek, zenészek, színészek, hangképzés témák voltak fellelhetőek. Előfordult (többek között) további kapcsolat kineziológiai és alternatív gyógyítás kapcsán felmutatott eredményekről, illetve életkorban többször az időskori specifikumokra fókuszálva került elő az AT, mint életminőséget javító tényező (pl. a Parkinson-kór esetében

is). További keresés specifikus tanulmányokat rendelkezésre bocsátó adatbázisokban lenne célszerű, a céloknak még inkább megfelelő feltételekkel.

A keresés a kutatás második fázisában szisztematikus áttekintéssel, a hólabdamódszer mentén folytatódott. Az alábbi 2. táblázatban az eddig elemzésbe bevont tanulmányok lényegi információi kerültek rögzítésre.

2. táblázat  
Szisztematikus keresés, második fázis (sk.)

| <b>szerző,<br/>kutatói<br/>év</b> | <b>adat-<br/>elemzési és<br/>feldolgozás<br/>i módszer</b> | <b>vizsgálati<br/>módszer</b> | <b>minta</b>                          | <b>eredmény</b>                                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Klein et al. [11], 2014           | Spss                                                       | systematic review             | 237 hivatkozástó és 12 tanulmány      | foglalkozások javíthatják a zenészek teljesítménytől való szorongását |
| Márki et al. [12], 2023           | Spss                                                       | elektromiográfia, EMG         | 45 fő, zenészek                       | izomaktivitási asszimetria mértéke kisebb, de nem szignifikáns        |
| Kinsey et al. [22], 2021          | Nvivo                                                      | realist review (RAMESES)      | 36 tanulmányt vizsgáltak (87 találat) | pozitív énhatékony és egyéb előnyök                                   |
| Polesnak [23], 2020               | nem programmal történt                                     | mixed method                  | óvodásoktól 5. évfolyamosokig         | mozgás könnyedségét és hatékonyságát is pozitívan befolyásolta az AT  |

A második keresés során sikerült további két olyan specifikus tanulmányhoz hozzájutni, amelyek a kutatás tárgyában releváns – további információkat – tudtak nyújtani jelen tanulmány megírásához. További nehezítő tényezőként merült fel, hogy számos tanulmány csak jelentős ráfordítás árán érhető el – akár online formában is.

### 3.2. A vizsgálat eredménye (gyógypedagógiai alanyok körében)

A szűkítés eredményeként a továbbiakban egy hatásvizsgálat, valamint egy beválasztóvizsgálat kerül röviden bemutatásra. Előtte azonban érdekes lehet kitérni egy tanulmányra, melyet a keresési folyamat során a kapcsolódó szakirodalmak áttekintése közben sikerült fellelni.

Cravero (2020) [21] tanulmánya Asperger-szindrómával élő diákok képzésének dilemmáit mutatja be zenetanárok körében. Problémafelvetését az Asperger-szindrómával (AS), autizmus spektrumzavarral diagnosztizált (továbbiakban ASD) gyermekek számának növekményével magyarázza, mely hatására új feladatokkal

találják szembe magukat a zenetanárok munkájuk során. Ezek a diákoknak a segítségéhez szükséges tudatosítani az új kihívásokat, melyekre reflektálni kell a siker érdekében, hiszen így tudják az ének-zene és hangképzés oktatását minél inkább egyénre szabottan alkalmazni (természetesen elsődlegesen a magas funkciós körkép tekintetében). Az új kihívások és a kommunikációs sajátosságok jellegzetes listája elgondolkodtathatja a hangképző tanárt. Hogyan lehetséges egyáltalán hatékonyra tenni az AS és/vagy ASD-s diák(ok) zeneoktatását? Gyakran előfordul, hogy ezek a tanulók számos olyan tehetséggel és képességgel rendelkeznek, amelyek kiegészítik és egyéni módon termékenyítik meg az éneklés művészetét (pl. képesek lehetnek több nyelven, többféle hangsúllyal és dialektusban beszélni, többféle hangtartományban). A tehetséges tanulók gyorsan tanulják meg a fogalmakat, és széles körű kreativitással rendelkeznek, tehát különösen érdekes kérdés zenei tehetséggondozásuk ösztönzése. A szenzoros integráció diszfunkciója ugyanakkor például a légzéstámogatás tanításakor nehézségekbe ütközhet. Hiszen ilyenkor az oktató a kezét a hangszálra helyezheti, továbbá a tanuló mellkasára vagy a bordakosár köré teheti kezét annak érdekében, hogy a tanuló érezze a tüdő tágulását belégzéskor, növelve ezzel testtudatosságát. Az oktató óvatosan megváltoztathatja a tanuló nyakának helyzetét, hogy oldja a feszültséget és ösztönözze a felszabadult légzés megvalósulását. Ugyanakkor a pedagógusnak figyelembe kell vennie, hogy az egyes taktilis és vagy kinesztetikus ingerekre való érzékenység ezeknél a gyermekeknél meghatározó lehet. Éppen ezért tartja Cravero [21] hasznosnak a rejtett érzékekre támaszkodni, vagyis a mozgást beépíteni az énekórákba. Ilyenkor a pontos hangzás, valamint a zenei és hangpedagógiai fogalmak átültetését a fizikai szinttel kötik össze, vagyis kézzelfogható próbatevékenységbe ágyazzák a feladatokat. A mozgást lehet ritmikai készségek fejlesztésének központi eszközeként alkalmazni, felszabadítva a test és a légzés erejét, az éneklés által pedig a feszültség feloldása, valamint a testtudatosság magasabb fokú megvalósulása is történik. Például a ritmikai készségek finomhangolása érdekében az énekes kopogtathat a mellkasán, miközben folytatja az éneklést. Számos mozgásalapú módszert használnak az énekórákon, például az Alexander-technikát (amit a mozgás és a testtartás szokásainak átképzésére szolgáló módszerként definiál) vagy a Feldenkrais-módszert (a mozgás segítségével történő önfelfedezési folyamat eszközeként mutatja be). Céljuk e technikákkal a minimális erőfeszítéssel történő teljesítményre ösztönzés maximális hatékonysággal. [21]

### **3.2.1. Hatásvizsgálat**

Ebben a kutatásban Lyons et al. (1999) [15] négy gyermek fejlődését követték nyomon. Itt bemeneti és kimeneti mérések történtek (pedagógusokkal, szülőkkel, gyermekkel) melyek eredményeit két félében keresztüli feljegyzésekkel egészítették ki, miközben a foglalkozásokat egyéni igényekre szabva folytatták. Eredményként megállapították, hogy hasonló mintázat rajzolódott ki az eltérő profilú fiúgyermekek vizsgálatánál, akikben pusztán a diszpraxiás hajlam volt a „közös” tulajdonság. Kiválasztásuk tudatos folyamat eredménye volt, melyet megfigyelések és mozgásos-viselkedéses fotók tanulmányozásával hoztak meg.

A tájékozódás objektív szempontok alapján történt. A fejlesztési folyamat kiterjedt a kinesztetikus érzékelés megismerésére és fejlesztésére, a tudatosság fejlesztésére, valamint a személyes tér fontosságának tudatosítására és kialakítására. Ezen felül a tudatos kontrollra szoktatás, testi mozgások és szokások formálása is jelentős részét képezte a foglalkozásoknak. „Ernie” a csontváz volt a segítő, akinek a segítségével az izmok, ízületek szemléltetése történt. A fizikai érzetek tudatosítása, az elme és a test kölcsönhatásának konceptualizálása, az Alexander-technika gyakorlatainak folyamatos elsajátítása történt meg. Az eredmények ismertetésére az alábbi 3. táblázat tér ki részletesen.

3. táblázat A kutatás hatásának összefoglalásáról a vizsgálati alanyok vonatkozásában (sk.)

| probléma megnevezése                 | gátló hatás (...-re)            | technika hatására tapasztalt változás a gyermeknél |                     |                                 |                                         |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
|                                      |                                 | A                                                  | B                   | C                               | D                                       |
| fizikai aktivitás nehézsége          | szociális kapcsolatok           | fizikai mozgás könnyebbé vált                      | „növekedés”         | kinesztetikus érzék felismerése | szájmozgás tudatos használata           |
| pihenés és alvás nehézkes            | kiegyensúlyozottság             | jobb minőségű lett                                 |                     |                                 | analógiák elsajátítása életvitelt javít |
| testtudatosság/<br>testséma/test-kép | kinesztetikus tudatosság hiánya | nyújtás szerepe                                    | javult íráskép =>   | iskolai gátfutó rekord          | érintésre való reagálás                 |
| öntudatosság, önkép                  | szociális kapcsolatok           | önelfogadás elkezdődött                            | pozitívabb          | önbizalom és érzelm kifejezés   | személyes terek figyelembe vétele       |
| tanulási probléma                    | memóriazavar, koncentráció      |                                                    | koncentráció javult |                                 | memória javult                          |
| oktatási értékelés                   | labirintus                      |                                                    |                     |                                 |                                         |
|                                      | kezdlet                         | nagyon nehéz kezdetben                             | átlagos             | átlagos                         | nagyon nehéz kezdetben                  |
|                                      | zárás                           | kielégítő teljesítés                               | átlagos             | átlagos                         | kielégítő teljesítés                    |
|                                      | formakövetés                    |                                                    |                     |                                 |                                         |
|                                      | kezdlet                         | 50%                                                |                     |                                 | 25%                                     |
|                                      | zárás                           | 100%                                               |                     |                                 | 75%                                     |
|                                      | olvasási pontosság              | átlag fölötti                                      | átlag fölötti       | átlag fölötti                   | átlag fölötti                           |
|                                      | szövegértés                     | átlag fölötti                                      | átlag fölötti       | átlag fölötti                   | átlag fölötti                           |
|                                      | érzelmi intelligencia           | fejlődött                                          | fejlődött           | fejlődött                       | fejlődött                               |
|                                      | szociális kompetencia           | fejlődött                                          | fejlődött           | fejlődött                       | fejlődött                               |

Összefoglalva tehát az eredményeket: minden tanuló értő olvasása, szövegértése, kézírása, formakövetése, másolása fokozatosan és jelentősen javult, valamint metakognitív képességeik esetén is ezt tapasztalták! A szerzők nem tudták igazolni a közvetlen hatást, ám közvetetten visszaigazolást nyert a gyermekek körében: az önbecsülés, önismeret, önértékelés, általános önbizalom növekménye, pozitív érzelmi állapot, valamint tudatosabb felelősségvállalás jelent meg esetükben saját tanulási folyamataikért. [15] Ugyanakkor a szerzők is megjegyzik, hogy az eredmény általánosítható voltát az alacsony elemszám veszélyezteti.

### **3.2.2. Beválásvizsgálat**

Kinsey et al. (2021) [22] harminchat dokumentumot vontak be az elemzésbe, feltételként az alábbiakat határozták meg: szakértők szerint releváns tanulmány, empirián alapul és nem a fizikai változásokra reflektál. Továbbá a RAMESES realist review iránymutatása alapján az egyes tanulmányokban a bizonyítékok relevanciája és a vizsgálatok/bizonyítékok szintetizálása során is csak a megalapozott állításokat vették figyelembe. Az elemzés révén nyolc, bizonyítékokkal alátámasztott elméleti állítás született arról, hogy az AT mozgásfejlesztő órák hogyan és kik számára járulnak hozzá a nem fizikai értelemben mérhető eredményekhez. Ezek az állítások közvetett módon köthetők a technikához, ám eredményként mindenképpen kiemelendők:

1. s kontroll vagy a bizalom érzésének növekedése,
2. megnövekedett önhatékonyság, önfogadás,
3. általános jóllét növekedése,
4. megnövekedett életminőségi szint–elégedettség,
5. javuló kapcsolatok,
6. megnövekedett optimizmus/ remény a jövőre nézve,
7. holisztikusabb önismeret,
8. csökkentett félelem/szorongás, depresszió, rossz hangulat, düh, stressz.

Egyeseknél a tünetek csökkenése helyett a fájdalomhoz vagy egyes érzelmekhez (pl. félelem) való megváltozott viszony is megjelent „eredményként”. Néhány esetben azonban nem találtak valamennyi résztvevő esetében igazolható hatást például a stressz, a szociális és érzelmi jóllét, a fájdalommal kapcsolatos önhatékonyság mennyiségi növekményére. Ezek természetesen további személyiségtényező-vizsgálatok felé irányítják a kutatói érdeklődést. Fenti tényezők közül a tanulássegítés számos összetevőjeként tekinthető az általános közérzet javulása és a jelenlegi és jövőbeli kihívások kezeléséhez szükséges önbizalom növekedése. Ezen felül a kutatók megállapították azt is, hogy a tanórákon az összetettebb érzelmek kezeléséhez is hozzájárul az AT alkalmazása. Összefoglalva, két fő ok-okozati utat azonosítottak, mint egyértelmű hatást: 1) a

fizikai jóllét javulása, amely közvetlenül a pszichológiai jólléthez vezet; és 2) a test és a szellem integrációjának tudatosodása, megtapasztalása, amely az embereket arra készteti, hogy a tanulással kapcsolatos készségeket (és azok javulását) okozatként tekintsék. Tanulmányukban arra a következtetésre jutottak, hogy az AT hasznos lehet számos környezetben a pszichofizikai hatás tekintetében és a hosszú távú eredmények szempontjából ők is további kutatásokat tartanak indokoltnak. Kiemelték például az AT-tanárképzésben való szerepének és a vegyes módszerekkel végzett AT-kutatás szükségességét, továbbá azoknak a tényezőknek az előtérbe helyezését, amelyek hozzájárulnak az önmenedzselésre való nyitottság (és ezáltal közvetve) a rendszeres órákon való részvétel támogatásához. Mindez közvetve elősegíti ezzel a céltudatosság és önmenedzselés, illetve az önhatékonyság növekvő mértékét.

## 4. Következtetés, javaslatok

Az Alexander-technika a testséma és a testtartás kölcsönhatására építve a javított/korrigált mozgás hatására egy stabil egyensúlyi állapot továbbfejlesztéséhez vagy kialakításához járul hozzá, így a fájdalom csökken és az általános jóllétérzés és jóállapot tartósan meg tud valósulni. A technika, mint gyógypedagógiai eszköz nem csupán testi, hanem kognitív és érzelmi dimenzióban is fejlesztési lehetőségeket kínál. Elméleti alapvetései és kimunkált gyakorlata, tudatos használata és alkalmazása együttesen támogathatja a tanulók globális fejlődését. Intervenciós, prevenciós, habilitációs és rehabilitációs lehetőségeket rejt magában, melyek célirányos és szisztematikus vizsgálattal való áttekintése és összegzése hozzájárulhat a gyógypedagógia/pszichopedagógia eszköztárába való beépítéséhez. Érdekes aspektust és elképesztő szemléletmódot közvetít Cravero [21], aki tanulmányában a zeneiskola egyik adatlapját tette közzé, ahol az diákok egyéni sajátosságainak felmérése történik. Itt válaszokat várnak a diákoktól az alábbiak tekintetében:

- meglévő készségek/képességek (skill) úgy mint: zenei, nyelvi és kommunikációs,
- valamint viselkedési sajátosságok (pl. impulzivitás, stresszorok, gondolkodási képességek, szemkontaktus tartása stb.),
- fizikai adottságok/specifikumok, tanulási stílus (pl. memória, szokások, stratégiák) is. Az oktatási folyamatot ennek figyelembe vételével tervezik és alakítják ki. Jó lenne, ha ez a gyakorlat Magyarországon is elterjedne (nem csak a zeneoktatási intézményekben).

Javasolt továbbá a technika használatát tekintve hazai közegben a tapasztaltok összegyűjtése (tanári és résztvevői esettanulmányok), továbbá hazai és nemzetközi komparatív szemléletű kutatások elvégzése. A téma széles körben történő feltárása (szakirodalmi összegzés készítése, oktatási vonatkozások tematikus gyűjtés, elemzés) szélesebb körű rálátást biztosíthatna. Továbbá érdekes lehet az egyes

országokban történő képzések összehasonlítása, valamint gyógypedagógiai akciókutatások, hatástanulmányok készítése különféle kórképek mentén. Ezek erősíthetnék az Alexander-technika beválását és segíthetnének beemelni alkalmazhatóságának pozitívumait a gyakorlati praxisba.

## 5. Összegzés

A tanulmányban célként az Alexander-technika hátterének ismertetése fogalmazódott meg (eredete, célja, művelői, felhasználási területei) továbbá hatásmechanizmusának és működésének összefoglalása is feladat volt – ez jelenti a tanulmány egyik erősségét. Bemutatásra került néhány releváns, gyakorlatközpontú eredmény mely rámutat az AT használatának eredményeire. Kétségtelen, hogy a testtudatosság meghatározó az egyén jólléte és mindennapi hatékony működése tekintetében. A gyógypedagógiai terápiák mozgásos és alternatív megközelítésben egyaránt egyre markánsabb részét teszik ki mind az intervenciónak, mind a prevenciónak a gyógypedagógiai praxisban. A kutatás gyengesége az eddigi viszonylag alacsony számú (témában feltárt releváns forrás), illetve veszélye a hatások, változások kvantifikációjának problematikája. A kutatás lehetősége abban rejlik, hogy az érintettek köre egyre szélesebb körben detektálható; ezért szükség van minden (már rendelkezésre álló) eszközt felhasználni az egyes tünetek kezelésére, enyhítésére, kordában tartására. A technika könnyen elsajátítható, napi rutinba építése és használata egyszerű, így meglehetősen hatékony módon tud hozzájárulni a gyermekek jobb közérzetéhez, a sikeresebb (stresszmentesebb és izomgörcsök nélküli) mindennapjaihoz.

## Irodalomjegyzék

- [1] Alexander, F. M.: Az egyén tudatos konstruktív kontrollja. Stúdió Alexander Bt., Budapest, 2011.
- [2] Brennan, R.: Az Alexander-módszer alapjai. Édesvíz Kiadó, Budapest 1998; 2001.
- [3] Havelka, J.: A testkultúra története. Semmelweis Kiadó, 2006.
- [4] Todd, M.: The Thinking Body. Paul B. Hoeber, New York, 1937.
- [5] Herbart, J. F.: Allgemeine Pädagogik. Göttingen, 1806.
- [6] Dewey, J.: Introduction. In: F. M. Alexander: The Use of the Self. E. P. Dutton, New York, 1939.
- [7] Gelb, M.: Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique. Henry Holt & Co., 1994.
- [8] Németh, A., & Pukánszky, B.: Neveléstörténet. Osiris Kiadó, Budapest, 2004.

- [9] Valentné Albert, É.: Szükség van a vadonra. In: Pap, F.; Szetey, Sz.; Fehér, Á. (szerk.): Tehetségterületek és tehetségprogramok, 51–59. KRE Pedagógiai Kar, 2025.
- [10] Reddy, P. P. et al.: The impact of the Alexander Technique on posture and surgical ergonomics during minimally invasive surgery. *The Journal of Urology*, 2011. 186(4), 1658–1662.
- [11] Klein, S. D., Bayard, C., & Wolf, U.: The Alexander Technique and musicians. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2014. 14, 414.
- [12] Márki, A., Tardi, P. S., & Melczer, Cs.: Vállöv vizsgálata EMG segítségével zenekari zenészek körében. *Egészség Akadémia Folyóirat*, 2023. 14(1–2).
- [13] Angster, E.: Egy 16 hetes Alexander-technika kurzus hatása a tanítványokra. Szakdolgozat, Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola, 2019.
- [14] Brennan, R.: Az Alexander-technika kézikönyve. Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2018.
- [15] Lyons, C., Payton, P., & Winfield, M.: A study of the possible benefits of the Alexander Technique for children with dyslexia/dyspraxia. *Dyslexia Review*, 1999. 11(2).
- [16] Sanda, I. D.: Szociális készségfejlesztés leendő mérnököknek. Óbudai Egyetem TMPK, 2019.
- [17] Hassed, C.: *The Essence of Health*. Ebury Press, North Sydney, 2008.
- [18] Keyes, C. L. M.: Mental illness and/or mental health? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005. 73, 539–548.
- [19] Novack, D. H. et al.: Psychosomatic medicine: The scientific foundation of the biopsychosocial model. *Academic Psychiatry*, 2007. 31(5), 388–401.
- [20] Ladnai, A.: Tartalmi szabályozók vizsgálata a Positive Education modell alapján... PhD-értekezés. PTE BTK, 2020.
- [21] Cravero, A.: Exceptional Students in the Voice Studio: Understanding and Training Students with Asperger's Syndrome. *NATS Journal*, 2020.
- [22] Kinsey, D., Glover, L., & Wadephul, F.: How does the Alexander Technique lead to non-physical outcomes? *European Journal of Integrative Medicine*, 2021. 46, 101371.
- [23] Polesnak, M. C.: The Impact of Alexander Technique on Efficiency and Ease of Movement in K–5 Students. University of Northern Colorado, 2020.
- [24] P. Berta-Szénási. A magyarországi általános iskolai szakkörök szakképzésre gyakorolt hatása 1960–1970 között. In: Holik, I. K.; Sanda, I. D. (szerk.): A szakképzés-fejlesztés és szakmai pedagógusképzés összefüggései, p. 113.