



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Gyógypedagógia Szak**

**Az Alexander-technika néhány elméleti és gyakorlati aspektusa a
pszichopedagógiai intervenció tükrében**

Belső konzulens:

Ladnai Attiláné Phd.
adjunktus

Készítette:

Puskás Gitta Dorina
neptun kód: DR04VI

gyógypedagógia szak levelező/tagozat

Intézet/Tanszék: Neveléstudományi Intézet,
Gyógypedagógia tanszék

**Kaposvár
2023.**

Jelen szakdolgozatban összefoglalja az Alexander- technika sajátosságait orvostudományi, pszichológiai, neveléstudományi, gyógypedagógiai aspektusokból. Majd ismertetésre kerül F.M. Alexander munkásságát és a nevével fémjelezett technika kidolgozásának elméleti hátterét. A dolgozat kitér a gyógypedagógiában gyakran használatos mozgásterápiák alkalmazásának főbb elméleti kereteire és összeveti azokat az Alexander-technikával. Bemutatásra kerül a technika és a stresszkezelés közötti összefüggések, mindez a pszichopedagógiai intervencióban való alkalmazhatóságon keresztül. Végezetül a kutatási részben szemléltetésre kerül az Alexander- technika jelenlegi helyzete, illetve az a fejlődési folyamat, ami a testtudatra gyakorolt pozitív hatása mellett nemcsak a mozgásfejlődésre, de a pszichére is befolyással van. Mindezt a technikát gyakorlók (résztevők) és az azt tanító tanárok tapasztalataira alapozva végzett nemzetközi kérdőíves kutatással eredményeinek bemutatásával. A kutatás alapkérdései a következők: Hogyan hat az Alexander-technika használata a testtudatra és a stresszkezelési képességre? Milyen szerepet játszhat az egyén személyiség fejlődésében, az érzelmi szabályozás és a koncentráció fejlesztésében? Milyen összefüggések észlelhetők az Alexander-technika gyakorlása és az egyén hatékonysága között? A kutatás egyik célkitűzése az Alexander-technika egyénre gyakorolt hatásának feltérképezése. Megismerni és mérni a használók testtudatosságának, érzelmi szabályozásának és egyéni hatékonyságának változását. Ezek következtében kiemelt cél felmérni az Alexander-technika, pszichopedagógiai beavatkozásban való integrálásának lehetőségeit. Megismerni a tanulási folyamat és az életminőségre gyakorolt hatást.

A dolgozat problémafelvetése arra épül, hogy az Alexander-technika hiányzik a jelenlegi gyógypedagógiai gyakorlatból. Általánosságban elmondható, hogy kevésbé népszerű, mint egyéb terápiás eljárások, hiszen a gyógypedagógiai gyakorlatban is számos mozgásterápiát alkalmaznak a szakemberek köztük pl. a TSMT, Dévény-torna, DSZIT, Alapozó terápia, HRG stb., viszont az Alexander- technika nincsen közöttük¹. Jelen dolgozat azzal a kérdéskörrel foglalkozik, hogy alkalmazható és ha igen, hogyan alkalmazható a technika gyógypedagógiában, azon belül a pszichopedagógiai intervenciókeretein belül. A felsoroltak mellett a dolgozat egy másik fő célja – éppen fentiekből következően- a technika szélesebb körben történő megismertetése.

Az Alexander-technika egy olyan pszichofizikai módszer, ami nemcsak külsőlegesen, látszólagosan vizsgálja az egyén mozgásformáinak használatát és fejlődését, hanem a pszichére

¹ Személyes tapasztalat alapján leszűrt következtetés. Az általam megkérdezett személyek jelentős része nem hallott még az Alexander- technikáról és az internetes keresések során is a fent felsorolt mozgásterápiákkal találkoztam.

tett hatását is fontosnak tartja. A technikában a fölösleges izomfeszülések megszüntetése a cél és a helyes mozgásformák kialakítása az Alexanderi irányok segítségével. Ennek egyik alapja a fasciális rendszer tudatos befolyásolása, illetve a figyelem fókuszálása az túlfeszített területekre és azok tudatosítása. Mindez a testtudatra és annak tudatos használatára tett pozitív hatás mellett a mentális és szellemi, hogylétre is hatással van. A technika elsajátítása után önállóan alkalmazható, bármilyen szituációban, mikor a személy azt szükségesnek érzi. A technika nem eszköz igényes és elsajátításához, illetve alkalmazásához kevés feltételnek való megfelelés szükséges, ennek köszönhetően széles körben hozzáférhető. Az Alexander-technika mint önsegítő módszer alkalmazása a test megfelelő használatának kialakítása mellett segíthet a teljesítmény, általános közérzet, stressztűrőképesség és a koncentráció javításában.

A vizsgálat kvantitatív-kvalitatív megközelítésen alapul. A technikát gyakorló és tanító, különböző élet korú és tapasztalatú személyek bevonásával a kutatásban megjelennek interjúk, illetve önbevallás alapján viselkedési és teljesítményadatok összehasonlítása is.

Az eredmények tekintetében megállapításra kerülnek a technika szélesebb körben történő megismerése mellett, a testtudatosságra és az egyéni hatékonyságra gyakorolt pozitív hatásai. Ami azt eredményezi, hogy az egyén stressz kezelési stratégiái szintén pozitív irányba változnak. Az Alexander-technika segíthet az érzelmek szabályozásában és a tanulási nehézségek kezelésében. Ez a kutatás rávilágíthat az Alexander-technika pszichopedagógiai alkalmazásának lehetőségeire, mivel vélhetően növelné a pszichopedagógiai intervenciók hatékonyságát.

Következtetésképpen a rehabilitáció és rehabilitáció során alkalmazott fejlesztési módszerek kiegészíthetők a fent ismertetett technikával, ezzel segítve a pszichopedagógiai intervenciók hatékonyságát. A megfogalmazott következtetéseket pszichopedagógiai intervenciók csoport segítségével lehetne gyakorlati környezetben vizsgálni.