

TARTALOM

Előszó	11
Bevezetés. A téma aktualitása	16
I. fejezet. Az ismeret szakassza	25
1. A tánc szerepe a színész/koreográfusnövendék felkészítésében	25
1.1. Elsőrendű tekintetek a táncművészet történetében	25
1.1.1. A táncművészet történetének a forrásai	25
1.1.2. A tánc keletkezése és társadalmi funkciója	27
1.1.3. A táncművészet önállósága	29
1.1.4. A tánc egyenrangúsága	32
1.2. A tánc néhány alapfogalma	35
1.2.1. A táncművészet kifejezés- és ábrázolás- módjának sajátosságai	35
1.2.2. A művészi mozgás fajtái	39
1.2.3. A közhasználatú és színpadi tánc. Társadalmi funkciója	41
1.2.4. A művészi mozgás fajtáinak esztétikája	44
1.2.5. A közhasználatú és a színpadi tánc pszichológiája	47
1.2.6. A művészi mozgás fajtáinak mozdulat- rendszere. Közhasználatú és klasszikus táncnyelvek	49
1.2.7. A művészi mozgás kifejező formái. Motivikus tánc – pantomim – táncrajz	52
1.2.8. A tánc, a pantomim és a táncrajz törvényrendszere	54
1.2.9. A tánc és a testvérművészetek	57
1.2.10. A ritmus és a tempó lényege	59
1.2.11. A táncművészet műfajai	63
1.2.12. A táncművészet dramaturgiája	65
1.2.13. A balett fogalma	68
1.2.14. A táncművészet stílusai	72

1.2.15. A tánc és a valóság	73
1.3. Koreográfia és szemiotika	76
1.3.1. Bevezetés a táncszemiotikában	76
1.3.2. A koreográfia, mint a langue-parole egysége	79
1.3.3. A koreográfia, mint beszéd, diskurzus, struktúra és nyelv	84
1.3.4. A koreográfia nyelv-természete	89
1.4. Az orkesztika – a mozdulatnak az elméleti és művészi rendszere	98
1.4.1. Az orkesztika rendszere	99
1.4.2. A mozdulat összefüggése a valósággal, a térrel és az idővel	101
2. A léktani tényezők szerepe a színész/koreográfus- növendék felkészülésében	105
2.1. A pszichomotorika szerepe a téma megközelítésében	105
2.1.1 A pszichomotorika alkotóelemei	107
2.1.2. A pszichomotorikus képesség	115
2.2. Az érzékelő tényezők szerepe a motorikus tevékenységben	118
2.2.1. Az érzetek	119
2.2.2. Az észlelések	122
2.2.3. A reprezentációk	126
2.3. A motorikus tanulás szerepe a színpadi táncban	131
2.3.1. Motorikus tanulás	132
2.3.2 Figyelem és emlékezet általi tanulási folyamatok kondicionálása	146
II. fejezet. A kutatás célja, feladata, szervezése és metodológiája	154
1. A kutatás célja és feladata	154
1.1. A kutatás célja	154
1.2. A dolgozat feladata	154
2. A kutatás szervezése és metodológiája	155
2.1. A kísérleti alanyok, és a lebonyolítás helye	155

2.2. A kísérlet fázisai	155
2.3. Alkalmazott kutatási módszerek	157
2.3.1. A szakirodalom ellenőrzése és általánosítása	157
2.3.2. A munkamódszer megválasztása	158
2.3.3. A megfigyelés	160
2.3.4. A tesztek módszerei	160
2.3.5. Pedagógiai kísérlet	164
2.3.6. Az eredmények matematikai-statisztikai feldolgozásának módszere	166
2.3.7. Az adatok minőségi-mennyiségi értelmezésének grafikus módszere	167
III. fejezet. A pszichológiai felkészítés eszközeinek és módszereinek tartalma	169
1. Azok a tényezők, amelyekre képzéssel/felkészítő folyamattal hatni lehet a színi/koreográfusnövendék személyiségének és mozgáskultúrájának fejlesztése érdekében	169
1.1. Az aerobik erő kifejtés az aerob gyakorlatok hasábrendszerével	173
1.1.1. A karbantartó aerobik (KA)	173
1.1.2. A helyes testtartás kialakítása és nevelése	183
1.1.3. A stretching/nyújtás – a test mozgékonyságának megoldása	192
2. Alkalmazott módszerek a pszichológiai felkészülésre	196
2.1. Tudatosítás – a színész/koreográfusnövendék személyiségbeli fejlődésének a kulcsa	196
2.2. Légzés – életmód és életfilozófia	203
2.2.1. Légzéstípusok	205
2.2.2. Az egészség megőrzése és az aktivitási teljesítőképesség növelése érdekében végzendő légzési gyakorlatok	215
2.2.3. Néhány gyakorlati tanács a légzési tornagyakorlatok végzéséhez	219

2.2.4. A hatékony légzés és magatartás	221
2.3. A hatha-yóga rendszere	223
2.3.1. A test helyzetei	228
2.3.2. Hogyan alkalmazhatjuk a hatha-yóga egyes elemeit a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében	236
2.4. A lazítás, mint szükség a színész/koreográfus- növendék alakításában és tökéletesítésében	237
2.4.1. Egyszerű lazítási gyakorlatok	246
2.4.2. Analitikus, haladó lazítás – Jacobson	247
2.4.3. Autogén edzés – I. H. Schultz	247
2.4.4. Pszichoton edzés	249
2.5. Képzelet gyakorlatok	255
2.6. Mentális tréning	259
2.6.1. A mentális tréning gyakorlásának szükséges feltételei	266
2.6.2. Terv-modell a mentális tréninghez	267
2.6.3 Harris – mentális tréning-program	270
2.7. Neuro-lingvisztikai programozás	272
2.7.1. Pszichikai önprogramozó technikák	275
IV. fejezet. A pszichológiai módszerek jelentősége a színész/koreográfusnövendékek felkészítésében	279
1. A színész/koreográfusnövendékek fejezetekre osztott, megtervezett felkészítésének lényege és jelentősége	279
2. Adatok és ezek értelmezése	291
2.1. Motorika próbák	293
2.1.1. Egyenes vonal teszt	293
2.1.2. Matorin teszt	297
2.1.3. Flamingó teszt	303
V. fejezet. Következtetések és ajánlások	307
1. Következtetések	307
2. Ajánlások	308
Függelékek	310
Bibliográfia	313