Tudatos testhasználat Alexander-technikai alapokon

OKTATÁSI PROGRAM

Mottó:

„Szemléletváltásra van szükség: a „rendes ülés” helyett tanítsuk meg gyermekeinket az egészséges, szabad és kényelmes testhasználatra!”



A program nyilvántartásának helye, 100/2026 sorszámon:

https://nngyk.gov.hu/hu/nyilvantartott-egeszsegfejlesztesi-programok.html

Tartalomjegyzék

1. A program neve 3
2. A program tulajdonosának adatai 3
3. A program adatai 3
3.1 A program megvalósításának területe 3
3.2 A program megvalósításának színtere 3
3.3 Célcsoport 4
3.4 Intézménytípus 4
3.5 Egészségfejlesztési kategória 4
4. A program bemutatása 4
4.1 A célcsoport részletes bemutatása 4
4.1.1 A célcsoport szükségleteinek feltárása 4
4.1.2 Helyi sajátosságok, speciális jellemzők 6
4.1.3 Kockázatok 6
4.2 A program célja 7
4.2.1 A program eredményeként várható egészségmagatartásbeli változások 7
4.2.2 Szemléletformáló előadás pedagógusok számára 8
4.3 A program szakmai háttere 8
4.3.1 Alexander-technika 8
4.3.2 Más szakterületek 9
4.3.3 Helyes és változatos tanulási testpozíciók 10
4.3.4 Ergonomikus munkakörnyezet – az MSZ EN 1729 szabványsorozat 10
4.3.5 A program iskolai tananyaggá fejlesztésének szakmai indoklása 10
4.3.6 A program alapjául szolgáló magyar nyelvű hivatkozások 11
4.3.7 Hivatkozások 11
4.4 A program tartalma 12
4.4.1 Egy tanóra tervezett időtartama és konkrét tartalma 12
4.4.2 Témakörök 13
4.4.3 Mintaórák 14
4.5 Módszertan 18
4.6 Az érintés alkalmazásának szabályai és protokollja 19
4.7 A program időtartama 19
4.8 A programot megvalósító szakemberek 20
4.8.1 Ki lehet a „Tudatos testhasználat Alexander-technikai alapokon” program tanára? 20
4.8.2 A helyes és változatos tanulási testpozíciók tetszőleges tanórán 21
4.8.3 Ki tarthat szemléletformáló előadást? 21
4.9 Várható eredmények 22

1. A program neve

Tudatos testhasználat Alexander-technikai alapokon

2. A program tulajdonosának adatai

Név: Dr. Angster Erzsébet Mária
Jogállás: Természetes személy
Születési hely, idő: Pécs, 1953. március 15.
Lakcím: 1031 Budapest, Kolta u. 8.
SZIG: 060809SE
Telefon: +3670 543 7997
E-mail: angster.erzsebet@gmail.com
Honlap: https://angstererzsebet.hu/

Jogállás: Egyéni vállalkozó
Adószám: 59900397-1-41
Nyilvántartási szám: 57948041
Alapítás dátuma: 2023.12.07.
Székhely: 1031 Budapest, Kolta u. 8.

Angster Erzsébet Alexander-technika tanárként és egészségfejlesztési szakemberként a tudatos testhasználat, a mozgásszervi egészség megőrzése, a testtudat fejlesztése és a helytelen testhasználatból eredő problémák megelőzése területén végez oktató és szemléletformáló tevékenységet. Munkájának középpontjában az Alexander-technika áll, amely a testtartás, a mozgáskoordináció, a figyelem és az önszabályozás fejlesztésén keresztül támogatja a testi és mentális jóllétet. Tevékenysége kiterjed gyermekek, serdülők és felnőttek oktatására, egyéni és csoportos foglalkozások vezetésére, valamint a mozgásszervi egészségmegőrzéssel kapcsolatos ismeretterjesztésre.

Honlap: https://angstererzsebet.hu/

---

3. A program adatai

A program induló tanéve: 2026/2027

3.1 A program megvalósításának területe

Magyarország. Az országra vonatkoztatva nincsenek helyi sajátosságok és speciális jellemzők.

3.2 A program megvalósításának színtere

A program elvileg bármely nevelési-oktatási intézményben megvalósítható, az ország bármely pontján. Jelenleg ugyanakkor nehézséget jelent, hogy még nem áll rendelkezésre megfelelő számú, kellően képzett pedagógus, aki a program teljes körű megvalósítását és végigvitelét vállalná. A szemléletformáló előadások megtartása (lásd: 4.2.2) azonban ettől függetlenül bármely iskolában javasolt, így ezek jó lehetőséget kínálnak a program és az általa képviselt szemlélet szélesebb körű megismertetésére.

3.3 Célcsoport

Célcsoport a 6–18 éves gyermekek és fiatalok, nemi, kulturális, szociális, etnikai vagy egyéb háttértől, illetve hovatartozástól függetlenül.

Évfolyam: 1-12

A programot erősen ajánlott alsó tagozatban elkezdeni. A program hatékony megvalósítása érdekében legalább két éven keresztül történő alkalmazása ajánlott.

3.4 Intézménytípus

- általános iskola
- gimnázium
- szakgimnázium
- szakiskola
- készségfejlesztő iskola
- gyógypedagógiai, konduktív pedagógiai nevelési-oktatási intézmény
- kollégium

3.5 Egészségfejlesztési kategória

Egyéb testi és mentális egészségfejlesztés

---

4. A program bemutatása

A *„Tudatos testhasználat Alexander-technikai alapokon”* elnevezésű hiánypótló program a 6–18 éves korosztály mozgásszervi egészségének megőrzését és a helytelen testhasználatból eredő problémák megelőzését célozza. Az Alexander-technika nemzetközileg elismert elveire építve, játékos és gyakorlatorientált formában fejleszti a tanulók testtudatát, segítve a felesleges izomfeszültségek elengedését és a helyes testtartást. **A kezdeményezés gyökeres szemléletváltást szorgalmaz: arra bátorítja a pedagógusokat, hogy a merev fegyelmezés helyett engedjék és aktívan támogassák a gyermekeket abban, hogy az órákon és a mindennapokban egyaránt természetes igénnyel váltsanak a különféle egészséges testhelyzetek között.** A heti rendszerességű foglalkozások a tartós ülés terheit csökkentve nemcsak a fizikai jóllétet javítják, hanem hosszú távon a kognitív figyelmet, az önszabályozást és az egészségtudatos magatartást is erősítik.

4.1 A célcsoport részletes bemutatása

A program célcsoportját az általános és középiskolás tanulók alkotják.

4.1.1 A célcsoport szükségleteinek feltárása

A mai iskolai környezetben a tanulók jelentős része naponta hosszú időt tölt ülő helyzetben, miközben a digitális eszközök használata egyre meghatározóbb szerepet játszik mindennapjaikban. Ez fokozott terhelést jelenthet a mozgásszervrendszer számára, és hozzájárulhat a kedvezőtlen testtartási és testhasználati szokások kialakulásához.

Egy 2007-ben publikált, Csehországban végzett, 3520 iskolás gyermek adatait elemző reprezentatív vizsgálatban a gyermekek 38,3%-ánál **találtak rossz testtartást**. **Az előfordulás az életkorral nőtt:** a 7 évesek 33,0%-ánál, míg a 11 évesek 40,8%-ánál diagnosztizáltak testtartási eltérést. *Journal of School Health, 77(3), 131–137.*

A WHO 5–17 éves gyermekekre és serdülőkre vonatkozó ajánlása szerint **korlátozni kell az egyhelyben ülve, illetve kevés mozgással végzett tevékenységekre fordított időt**. A sok ülést kedvezőtlenebb testösszetétellel, rosszabb fittséggel és kardiometabolikus egészséggel, valamint rövidebb alvással hozták összefüggésbe: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/

A megelőzést minél előbb el kell kezdeni: a WHO szerint a korai gyermekkor a gyors fizikai fejlődés és a hosszú távú életmódbeli szokások kialakulásának időszaka. Ezért már kisgyermekkorban fontos a rendszeres, változatos mozgás, a megfelelő mennyiségű alvás és az ülő, különösen a képernyő előtt töltött idő ésszerű korlátozása. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

A következő tanulmány külön tárgyalja a képernyő előtti ülést, a tartós nyak- és törzshajlítást, illetve azt, hogyan kapcsolódhat a hosszan tartó ülés a gyermekek és kamaszok mozgásszervi panaszaival: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12841405/

Komoly probléma, hogy a tanulók már kisiskolás kortól napjuk jelentős részét ülve, az iskolapadban töltik. Mivel az iskola a gyermekek mindennapjainak meghatározó része, kézenfekvő, hogy az itt eltöltött ülőidő csökkentésére törekedjünk. Nem feltétlenül az ülés teljes megszüntetése a cél, hanem annak tudatosítása, hogy az ülés mellett számos más testhelyzet és mozgásforma is helyet kaphat a tanulásban. **Érdemes ezért már gyermekkorban megismertetni és természetessé tenni az ülés különböző alternatíváit, valamint a rendszeres helyzet- és mozgásváltást.**

A program hiánypótló elméleti ismereteket és gyakorlati készségeket biztosít a tudatos testhasználat, a megfelelő testtartás és az egészséges mozgásminták elsajátításához, illetve mindennapi alkalmazásához.

Érdemes minél korábban bekapcsolódni, és minél hosszabb ideig részt venni benne. A programban való hosszú távú részvétel elősegíti a készségek folyamatos fejlesztését, megerősítését, szinten tartását és a mindennapi életbe történő beépülését.

A program minden tanuló számára hozzáférhető, mivel a gyakorlatok alacsony terhelésűek, biztonságosan végezhetők, és az egyéni képességekhez igazíthatók. Általános ellenjavallata nincs, ugyanakkor a foglalkozások során minden esetben figyelembe kell venni a résztvevők aktuális egészségi állapotát, fizikai terhelhetőségét és egyéni adottságait. Előfordulhat, hogy egyes tanulók bizonyos gyakorlatokat – például a teljes guggolást vagy a törökülést – nem tudják kivitelezni. Ilyen esetekben a feladatok módosított formában, az egyéni képességekhez igazítva végezhetők.

A program nem helyettesíti az orvosi diagnózist, a gyógytornát vagy az egyéb egészségügyi ellátást. Ugyanakkor, amennyiben a foglalkozásokat vezető tanár jelentősebb testtartási vagy mozgásszervi eltérést észlel, szükség esetén tájékoztathatja a szülőt vagy az illetékes pedagógust, és javasolhatja a tanuló megfelelő egészségügyi szakemberhez történő irányítását.

4.1.2 Helyi sajátosságok, speciális jellemzők

Természetesen figyelembe lehet, sőt kell venni az adott intézményre, osztályra és tanulói csoportra jellemző helyi sajátosságokat. Ilyen szempont lehet például:

- **A gyermekek életkora, előzetes tudása, felkészültsége és aktuális állapota.** Más megközelítést igényel egy olyan tanuló, aki már rendelkezik bizonyos anatómiai ismeretekkel, de a helytelen testhasználati szokásai időközben mélyen rögzültek. Ilyen esetben nagyobb hangsúlyt kell fektetni a korábban kialakult minták tudatosítására és fokozatos megváltoztatására. A program eredményességét befolyásolhatják a tanulók kognitív és figyelmi képességei, ezért egyes tanulóknál – különösen SNI vagy BTMN esetén – szükség lehet az instrukciók és a feladatok egyéni igényekhez igazítására
- **Az alkalmazott technikai vagy egyéb eszközök.** A program során érdemes elsősorban az adott közösségben leggyakrabban használt eszközökre koncentrálni. Egy eszköz használatakor nem elegendő magát az eszközt vizsgálni: mindig figyelembe kell venni a használó személyt is. Az eszköz és használója egy egységes rendszert alkotnak. **Meg kell tanítani a gyermekeket a mobiltelefon, a tablet vagy az asztali számítógép tudatos használatára.** Ha a gyermekek sokat használják a billentyűzetet vagy az egeret, fontos a megfelelő, lehetőleg felesleges izomfeszültségtől mentes gépelés és egérkezelés elsajátítása. Amikor például azt tanítjuk meg a gyermeknek, hogyan írjon le egy betűt, nem kizárólag a végeredményre kell koncentrálnunk. Sokszor legalább ilyen fontos, hogy **hogyan jut el ehhez az eredményhez**. Meg kell tanítanunk a gyermeket a laza, egészséges tollfogásra, ami a felesleges izomfeszültségtől mentes testhelyzet mellett könnyebben megvalósítható. Ehhez megfelelő környezetre, többek között az adott gyermekhez illeszkedő asztalra és székre is szükség van. Előfordulhat az is, hogy egy osztály tanulói hosszabb időt töltenek állva, például egy munkapad mellett. Ebben az esetben a programnak erre a helyzetre is ki kell térnie: érdemes megtanítani a gyermekeket a terhelés tudatos elosztására, a felesleges izomfeszültség elkerülésére, valamint arra, hogy hosszabb munkavégzés során is változtassák testhelyzetüket.
- **Az osztályterem egyedi kialakítása és berendezése.** A program megvalósításakor érdemes figyelembe venni az adott terem adottságait, a rendelkezésre álló bútorokat és eszközöket, valamint azt, hogy a tanulási környezet mennyire teszi lehetővé a testhelyzetek és a munkavégzés módjának változtatását. Különösen fontos szempont lehet, hogy a tanulók számára biztosított legyen az ülés, az állás és a mozgás megfelelő váltogatásának lehetősége.

4.1.3 Kockázatok

A program megvalósítása során jelentős, a programot veszélyeztető kockázattal nem számolunk. A foglalkozások célja a testtudatosság, a természetes és hatékony mozgás, valamint a testi-lelki egyensúly támogatása, ezért a program várhatóan pozitív hatással van a résztvevőkre.

A negatív hatások kockázata alacsony. A biztonságos, elfogadó légkör, a fokozatosság és az egyéni szükségletek figyelembevétele biztosítja, hogy a foglalkozások a résztvevők számára biztonságos és támogató módon valósuljanak meg.

Kisebb kockázatot jelenthet az egyéni fizikai állapot és terhelhetőség különbözősége, illetve a gyakorlatok nem megfelelő kivitelezése, amely esetenként átmeneti kellemetlenséget vagy túlterhelést okozhat. Ennek megelőzése érdekében a gyakorlatokat fokozatosan, az egyéni adottságok figyelembevételével, megfelelő szakmai irányítás mellett végezzük. A résztvevők visszajelzéseit folyamatosan figyelemmel kísérjük, és szükség esetén módosítjuk vagy elhagyjuk az adott gyakorlatot.

4.2 A program célja

A gyermekek többsége nincs tisztában azzal, hogy a helytelen testhasználat – különösen a tartós ülés következtében kialakuló hanyagtartás, a mobiltelefon-használattal összefüggő előretolt fejtartás, valamint a stressz okozta szükségtelen izomfeszülés – milyen hosszú távú következményekkel járhat.

A program célja a tanulók testtudatosságának fejlesztése, az egészséges testhasználati szokások kialakítása és azok folyamatos nyomon követése, megerősítése. Ennek révén **csökkenthető a helytelen testhasználattal összefüggő mozgásszervi panaszok kialakulásának kockázata, miközben javulhat a gyermekek közérzete, mozgásminősége és életminősége.**

A program hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők felismerjék a kedvező és kedvezőtlen testhasználat jellemzőit, megértsék azok egészségügyi jelentőségét, és képesek legyenek a mindennapi élethelyzetekben alkalmazni az egészséges testhasználat alapelveit. **Elsődleges cél, hogy a tanulók képesek legyenek felismerni és elhagyni a szükségtelen izomfeszítést, valamint felismerni és korrigálni a hanyagtartást és az előretolt fejtartást. Emellett cél, hogy kialakuljon bennük az egészséges testhasználat iránti igény.**

A program során a résztvevők olyan testhasználati készségeket sajátíthatnak el, amelyek a mindennapi élet, a tanulás, a sporttevékenység és a munkavégzés során egyaránt alkalmazhatók. Számos olyan elemet tartalmaz, amelyek kifejezetten a **tanulók mai szokásait célozzák meg, például a tanulás és digitális eszközök (például a mobiltelefon) használata során felvett testhelyzeteket**.

A program a gyermekek életkori sajátosságaihoz igazodva, játékos és gyakorlatorientált formában valósul meg.

A program az alábbi egészségfejlesztési kompetenciák fejlesztését célozza:

- a testtudatosság és az önmegfigyelési képesség fejlesztése;
- a mechanikailag előnyös testtartás és mozgás kivitelezésének készsége;
- a testhelyzet önálló felismerésének és korrigálásának képessége;
- a testi és mentális reakciók tudatos szabályozásának képessége;
- az egészség megőrzésével kapcsolatos felelősségteljes attitűd kialakítása.

4.2.1 A program eredményeként várható egészségmagatartásbeli változások

- a tanulók tudatosabban veszik fel és szükség esetén korrigálják testtartásukat a tanulás és a mindennapi tevékenységek során;
- egyre hosszabb ideig és egyre nagyobb biztonsággal képesek fenntartani a kedvező testtartást, amely idővel a mindennapi testhasználat természetes részévé válhat;
- csökken a szükségtelen izomfeszítés, valamint a tartós, kedvezőtlen, statikus testhelyzetekben eltöltött idő;
- erősödik az egészséges, gerincbarát testhasználat és a rendszeres testmozgás iránti igény;
- testi és mentális reakcióik tudatosabbá és megfontoltabbá válnak;
- hosszú távon fejlődik az egészségmegőrző magatartás, valamint a mozgásszervi panaszok megelőzésére irányuló szemlélet és felelősségvállalás.

A tapasztalatok azt mutatják, **hogy a helyes testhasználatra irányuló puszta figyelmeztetés önmagában ritkán elegendő**. Egy tanóra elsődleges célja a tananyag átadása, ezért a pedagógusnak

nincs lehetősége arra, hogy folyamatosan figyelemmel kísérje és korrigálja valamennyi tanuló testhasználatát. Éppen ezért **indokolt olyan rendszeres foglalkozások bevezetése, amelyek kifejezetten a tudatos testhasználat fejlesztésére irányulnak**. Ezeken a gyermekek nemcsak megismerhetik a kedvező testhelyzeteket, hanem ismétlés és gyakorlás révén egyre természetesebbé válhat azok alkalmazása.

A program indokoltságát erősíti, hogy bár számos szülő és pedagógus felismeri a helytelen testhasználatból fakadó problémákat, gyakran nem rendelkeznek olyan korszerű, egységes módszertannal, amely hatékony segítséget nyújtana a megelőzésben és a korrekcióban.

A program ezt a hiányt kívánja pótolni egy tudományos alapokon nyugvó, a mindennapi pedagógiai gyakorlatba jól beilleszthető módszertan és eszköztár biztosításával.

4.2.2 Szemléletformáló előadás pedagógusok számára

Figyelembe véve, hogy a program felkészült foglalkozásvezetők hiányában országos szinten várhatóan csak lassan és fokozatosan terjedhet el, **indokolt lehet az iskolákban egy szemléletformáló, ismeretterjesztő előadás megszervezése, amely valamennyi pedagógus számára elérhetővé teszi a program alapvető szemléletét.**

Ennek keretében a pedagógusok széles körű tájékoztatást kapnának a gyermekek egészséges testhasználatának jelentőségéről, valamint az Alexander-technika alapelveiről. A szemléletformáló előadás célja, hogy a **pedagógusok támogassák a gyermekeket az egészséges, szabad, kényelmes és változatos testhelyzetek felismerésében és alkalmazásában**.

A szemléletformáló előadás javasolt ideje 5 óra. Hosszú távú cél, hogy ez a szemlélet valamennyi pedagógushoz eljusson, és a mindennapi iskolai gyakorlat természetes részévé váljon.

4.3 A program szakmai háttere

4.3.1 Alexander-technika

Az Alexander-technika több mint száz éve alkalmazott, nemzetközileg elismert pszichofizikai tanítási-tanulási módszer, amely a testtudatosság fejlesztésére, a kedvezőtlen mozgás- és testhasználati szokások felismerésére és megváltoztatására, valamint az egészséges, koordinált testhasználat kialakítására épül.

A módszer segít felismerni és elengedni a felesleges izomfeszüléseket, javítja a testtartást, a mozgáskoordinációt és az egyensúlyt. A tanulási folyamat során a résztvevők megtanulják, hogyan mozogjanak – például üljenek, álljanak, járjanak, hajoljanak vagy emeljenek – a testük számára kíméletesebb, természetesebb módon.

Az Alexander-technika nem terápiás eljárás, hanem önfejlesztő, készség- és egészségfejlesztő tanulási folyamat. Célja a tudatos testhasználat fejlesztése, amelynek során a tanár érintésekkel és magyarázatokkal támogatja a tanítványt a kedvezőbb mozgáskoordináció és az optimális izomtónus kialakításában.

A jelen program csoportos foglalkozásain a tanulás alapját a tanár instrukciói alapján végzett önmegfigyelés, a tudatos mozgástapasztalás és a gyakorlati kipróbálás képezi. Az érintés szükség

esetén a tanár és a résztvevő, illetve bizonyos gyakorlatok során a résztvevők között történik, kizárólag a tanulási folyamat támogatására.

Kutatott és bizonyított területek:

- **Hát- és nyakfájdalom:** Nagyobb mintavételű randomizált kontrollált vizsgálatok (RCT) igazolták, hogy az Alexander-technika hosszú távon jelentősen csökkenti a krónikus derékfájást és javítja a fizikai funkciókat. [1]
- **Mozgáskoordináció és Parkinson-kór:** Kisebb vizsgálatok kimutatták, hogy az Alexander-technika segít fenntartani a mindennapi tevékenységek végzésének képességét idegrendszeri leépüléssel élő betegeknél. [1]
- **Testtudatosság és postúra:** Az elméleti kutatások szerint az Alexander-technika a szenzomotoros kontroll és a hibás izomfeszültségek tudatos elengedése révén optimalizálja a tartást. [2], [3]
- **Testtartási izomtónus szabályozása**: A szerzők szerint az Alexander-technika képzés javítja a testtartási tónus dinamikus szabályozását és csökkenti a merevséget. [4]
- **Rajal Cohen: A tudomány felzárkózik** című előadása áttekintést nyújt az Alexander-technika alapjául szolgáló jelenségekkel és koncepciókkal kapcsolatos jelenlegi kutatásokról. [5]

4.3.2 Más szakterületek

A helytelen testhasználatból eredő problémák megelőzésének és korrekciójának jelentőségét számos más szakterület – többek között a gyógytorna, a fizioterápia, a rehabilitáció, az ortopédia, a sporttudomány és az ergonómia – is hangsúlyozza. E területek közös célja a mozgásszervi egészség megőrzésének elősegítése, a testhasználat fejlesztése, valamint a mozgásszervi panaszok kialakulásának megelőzése.

A tartósan fennálló kedvezőtlen testhasználati szokások – például a hosszan fenntartott hanyag ülőtartás, a statikus testhelyzetek és a fokozott izomfeszüléssel járó testhasználat – összefüggésbe hozhatók a nyak-, váll- és hátfájdalom, valamint egyéb mozgásszervi panaszok gyakoribb előfordulásával gyermek- és serdülőkorban. Bár az ok-okozati kapcsolat nem minden esetben bizonyított, a szisztematikus áttekintések szerint a kedvezőtlen ülési testhelyzet, a hosszú ideig tartó ülés és a mozgásszegény életmód jelentős kockázati tényezők lehetnek, ezért a testtudatosság és az egészséges testhasználati szokások kialakítása kiemelt jelentőségű a megelőzésben.

Magyarországon is több szakmai kezdeményezés foglalkozik a gyermekek egészséges testhasználatának támogatásával. Az Országos Gerincgyógyászati Központ évek óta kiemelt figyelmet fordít a helyes ülés, a gerincvédelem és az iskolai egészségfejlesztés népszerűsítésére. A Magyar Gerincgyógyászati Társaságnak van egy tudományos közleménye, amely a helyes testtartás tudományos alapjait ismerteti [6]. A cikk fő megállapításai: a biomechanikailag helyes testtartás tanulható; a testtartást az izomegyensúly határozza meg; a mai mozgásszegény életmód miatt már gyermekkorban szükség van célzott testtartás-fejlesztésre; **a testnevelésbe beépített rendszeres tartáskorrekció minden gyermek számára ajánlható**.

A jelen program szemlélete összhangban áll ezekkel a törekvésekkel, ugyanakkor az Alexander-technika sajátos pedagógiai megközelítésével egészíti ki azokat, kiemelt hangsúlyt helyezve a testtudatosságra, az önmegfigyelésre és a mindennapi testhasználat tudatos fejlesztésére.

4.3.3 Helyes és változatos tanulási testpozíciók

A program kiemelt hangsúlyt fektet a helyes és változatos tanulási testhelyzetek elsajátítására. Ez a megközelítés a hazai és a nemzetközi oktatási gyakorlatban egyaránt viszonylag ritkán jelenik meg. **Tudomásom szerint a kisgyermekek tanórai testhasználatának tudatos fejlesztése általában nem képezi az iskolai pedagógiai programok hangsúlyos elemét.**

A program kidolgozása során jelentős inspirációt jelentett számomra Dr. Kelly Starrett *Asztalhoz kötve – Ülő munka hátproblémák nélkül* című könyve [7]. A szerző részletesen ismerteti az ülő életmód kedvezőtlen hatásainak megelőzési lehetőségeit, valamint a már kialakult mozgásszervi problémák mérséklését szolgáló módszereket. Kiemeli az álló munkavégzés jelentőségét, és számos gyakorlati javaslatot fogalmaz meg az ülés, az állás és a mindennapi mozgás ergonomikus kivitelezésére. Ezeket a szempontokat saját szakmai tapasztalataimmal ötvözve építettem be a korábban kidolgozott képzési programomba, amelyet ezt követően a kisgyermekek életkori sajátosságaihoz igazítom.

Álláspontom szerint szemléletváltásra van szükség a tanulók tanórai testhasználatának megítélésében. A hagyományosan elvárt, hosszú ideig fenntartott „rendes ülés” helyett célszerű lenne ösztönözni a tanulókat arra, hogy a feladatvégzés közben – amennyiben az nem zavarja a tanulási folyamatot – változatos testhelyzeteket vegyenek fel (például törökülés, félig álló testhelyzet vagy a gerinc- és vállöv tehermentesítését segítő támaszkodások), valamint időnként diszkréten mozgassák át és nyújtsák meg izmaikat. **Ennek megvalósításához elengedhetetlen a pedagógusok támogató hozzáállása és szemléletének formálása.**

4.3.4 Ergonomikus munkakörnyezet – az MSZ EN 1729 szabványsorozat

Szakmailag fontos lenne, hogy az oktatási intézményekben használt székek és asztalok megfeleljenek a vonatkozó ergonómiai és biztonsági szabványoknak. Az iskolai bútorokra Európában és Magyarországon az **MSZ EN 1729 szabványsorozat** vonatkozik, amely meghatározza a tanulók testméretéhez igazodó funkcionális méreteket, jelöléseket, valamint a bútorok biztonsági követelményeit és vizsgálati módszereit. A szabvány célja, hogy elősegítse a helyes testtartást és csökkentse a mozgásszervi problémák kialakulásának kockázatát. [8], [9]

Bár **a tudatos és helyes testhasználat jelentősége nagyobb, mint magáé a bútoré**, a nem megfelelő méretű vagy kialakítású székek és asztalok megnehezítik a helyes testtartás és testhasználat fenntartását.

4.3.5 A program iskolai tananyaggá fejlesztésének szakmai indoklása

A tartós szellemi fókusz és a koncentráció nem tartható fenn elnyomott, merev testtartás mellett. Amikor a tanulók arra kényszerülnek, hogy figyelmen kívül hagyják a testi fáradtság és diszkomfort jelzéseit, a folyamatos feszültség rontja a tanulási hatékonyságot, egyúttal hosszú távon krónikus mozgásszervi és stressz eredetű panaszokhoz vezethet [10]. **Az Alexander-technika a testi feszültségek tudatos elengedésével felszabadítja a szellemi energiákat, támogatja az iskolai koncentrációt és az egészséges testi önérzékelést.**

Mivel az órai fegyelmezés gyakran a természetes mozgásigény elfojtásával és kényszertartások kikényszerítésével párosul, a korai motoros korlátozás olyan rögzült izomtónus-mintázatokat és hibás testhasználati szokásokat alakít ki, amelyeket felnőttkorban már jóval nehezebb lebontani [11]. **A pedagógusok szemléletformálása alapvető ahhoz**, hogy a fegyelmet és a figyelmet ne a test merev mozdulatlanságaként értelmezzék, és **képesek legyenek támogatni a tanulók dinamikus, felszabadult, tudatos testhasználatát**.

A fiatalkorban elsajátított egészségtudatos testhasználat és a belső öngondoskodás képessége az egész életutat végigkísérő prevenció alapja. A WHO aktív idősödési keretrendszere rávilágít, hogy a felnőttkori funkcionális mozgásképesség megőrzése és az önálló életvitel támogatása már iskoláskorban elkezdődik [12]. Az Alexander-technika korai integrálása hosszú távon javítja az egyéni életminőséget, valamint a mozgásszervi panaszok megelőzésével hatékonyan hozzájárul az egészségügyi ellátórendszerek fenntarthatóságához is

4.3.6 A program alapjául szolgáló magyar nyelvű hivatkozások

Richard Brennan ír Alexander-tanár több könyvét is lefordították magyarra, melyek közül a legjelentősebb *Az Alexander-technika kézikönyve* [13].

Ebben a témában a Természetgyógyász magazinban közöltem cikkeket, amelyek jól tükrözik azt a szemléletet, amelyet a programban is képviselek [14]. Ezek még nem térnek ki a gyermekek változatos testhelyzeteinek jelentőségére, azonban e témában, a program kísérleti megvalósításának tapasztalataira épülő cikk megjelenése folyamatban van.

4.3.7 Hivatkozások

[1] Evidence for the effectiveness of Alexander Technique lessons in medical and health-related conditions: a systematic review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22171910/

[2] Cochrane Australia: Systematic review of evidence on the clinical effectiveness of Alexander Technique. https://www.health.gov.au/sites/default/files/2025-03/natural-therapies-review-2024-alexander-technique-evidence-evaluation.pdf

[3] Az Alexander-technika lehetséges szerepe a (gyógy)pedagógiai intervencióban. https://oda.uni-obuda.hu/bitstream/handle/20.500.14044/38396/Dokumentum19.pdf

[4] Cacciatore, Gurfinkel, Horak, Cordo, Ames: Increased dynamic regulation of postural tone through Alexander Technique training. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21185100/

[5] Rajal Cohen: “Science Catches Up”: An Overview of Research on the Alexander Technique. https://alexandertechniquescience.com/general/overview/science-catches-up/

[6] Somhegyi A., Tóth K., Varga P. és mtsai. Primary prevention program of the Hungarian Spine Society – Part I. Scientific background of the posture correction exercise scheme. Ideggyógyászati szemle. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15887413/

[7] Dr. Kelly Starrett: Asztalhoz kötve. Ülő munka hátproblémák nélkül. Édesvíz Kiadó, 2016

[8] https://www.life.hu/fitt-life/2025/03/iskolak-valtozas-uj-szabaly-gerincvedo-szek

[9] https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/Tanevkezdes2020/BM-9759-1-2025_eszkozjegyzek.pdf (8. oldal)

[10] Alexander, F. M. (1932). The use of the self. London: Methuen & Co.

[11] Kopp, M., & Berghammer, R. (Szerk.). (2005). Orvosi pszichológia. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

[12] World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. Geneva: World Health Organization.

[13] Richard Brennan: Az Alexander-technika kézikönyve. Bioenergetic Kiadó, 2018

[14] Cikkek a Természetgyógyász magazinban:

1. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Tudatos testhasználat
2. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Hogyan álljunk?
3. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Hogyan üljünk?
4. Angster Erzsébet: Alexander-technika: A konstruktív pihenés
5. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Az öt alapelv
6. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Felesleges izomfeszítések
7. Angster Erzsébet: Alexander-technika: A természetes légzés
8. Angster Erzsébet: Alexander-technika: Előnyös testhelyzetek

---

4.4 A program tartalma

4.4.1 Egy tanóra tervezett időtartama és konkrét tartalma

A program egy foglalkozása **45 perces tanóraként** tervezhető. A tanóra javasolt felépítése:

- **10 perc – A házi feladat, kérdések és tapasztalatok megbeszélése**
  Az előző foglalkozáson tanultak áttekintése, a házi feladatok és a tanulók saját tapasztalatainak megbeszélése. Fontos lehetőséget biztosítani arra is, hogy a tanulók beszámoljanak az otthon vagy az iskolában tapasztalt nehézségekről, illetve azokról a helyzetekről, amelyekben sikerült alkalmazniuk a tanultakat.
- **10 perc – Elméleti ismeretek átadása**
  A program témaköreihez kapcsolódó, vetített képes előadás, a tanulók életkorához és előzetes ismereteihez igazítva. Szükség esetén anatómiai modell, ábra vagy egyéb szemléltető eszköz is alkalmazható. Az elméleti ismeretek célja nem önmagában az anatómiai tudás bővítése, hanem annak megértése, hogy a test működése és használata hogyan kapcsolódik a mindennapi tevékenységekhez.
- **15 perc – Gyakorlati foglalkozás**
  A tanultak gyakorlati alkalmazása különböző mozgásos és mindennapi helyzetekben. Például:
    - a vállöv felesleges feszültségének felismerése és elengedése;
    - guggolás, törökülés;
    - egyensúlyi gyakorlatok;
    - különböző tanulási testhelyzetek kipróbálása;
    - állás és súlyelosztás;
    - tárgyak felemelése és megtartása;
    - az iskolatáska megfelelő használata és cipelése;
    - egér és billentyűzet használata;
    - egyéb, az adott osztály mindennapi tevékenységeihez kapcsolódó helyzetek.

A gyakorlatok során nem pusztán egy-egy „helyes” testhelyzet megtanítása a cél, hanem annak felismerése, hogy a tanuló hogyan használja a testét az adott tevékenység közben, hol jelenik meg felesleges feszültség, és hogyan lehet a mozgást tudatosabbá és szabadabbá tenni.

A tanulók minden foglalkozást követően **házi feladatot kapnak**, amelynek célja az órán tanultak elmélyítése és a mindennapi helyzetekben történő alkalmazása. A feladat általában az adott foglalkozás témájához kapcsolódik, és lehet például mások testhasználatának tudatos megfigyelése, a nyak feszültségének felismerése és tudatosítása, a guggolás gyakorlása, vagy egy tanult testhasználati szempont alkalmazása a mindennapi tevékenységek során.

- **10 perc – Levezetés, szabadabb mozgás**
  A foglalkozás végén valamilyen játékos vagy dinamikus mozgásformát alkalmazunk, például zenés mozgást, futást, nyújtógyakorlatokat vagy labdajátékot. Különösen fontos, hogy a levezetés ne legyen független a foglalkozás többi részétől: a tanulók a szabadabb mozgás során is próbálják alkalmazni az órán tanultakat. Ilyen lehet például a felesleges izomfeszültség felismerése és elengedése, az izmok megfelelő tónusának kialakítása, valamint az Alexander-szemléletben alkalmazott irányok tudatosítása (például: a fejbúb előre és felfelé, vagy a könyök kifelé és lefelé irányítása).

A tanóra felépítése természetesen rugalmasan alakítható. Egyes csoportoknál több időt igényelhet a gyakorlati munka, míg más esetekben az elméleti magyarázat vagy a korábbi tapasztalatok feldolgozása kerülhet nagyobb hangsúlyba. **A legfontosabb alapelv, hogy az elmélet és a gyakorlat ne váljon el egymástól: amit a tanuló megtanul, azt lehetőség szerint a saját testén, valós tevékenységek közben is tapasztalja meg.**

Példa prezentáció: „A helyes ülés”. Ennek részleteit bármelyik korosztály esetén lehet tárgyalni, és több foglalkozáson is elő lehet venni. Ez a prezentáció csak egy példa, messze nem fedi le a teljes oktatási anyagot.

4.4.2 Témakörök

Fontos! A témakörök nem bonthatók le mereven, egyértelműen egy-egy tanórára. Egy adott foglalkozáson természetesen ajánlott, hogy egy konkrét téma legyen a középpontban, ugyanakkor a tanulók igényei, kérdései és érdeklődése alapján más témakörök is érinthetők. A cél nem az, hogy minden témakör egy meghatározott órához kötődjön, hanem az, hogy a rendelkezésre álló időkeret alatt a tanulók a meghatározott ismereteket és készségeket fokozatosan elsajátítsák. Ennek megfelelően például a javasolt **60 foglalkozás során** (lásd 4.7 A program időtartama) **a tanulóknak el kell sajátítaniuk az alapszinten meghatározott témaköröket**.

Alap szint – a foglalkozások legfontosabb, alap témakörei:

- Az ergonomikus munkakörnyezet kialakítása
- A felesleges izomfeszítések felismerése és elengedése
- A hanyagtartás káros hatásainak megismerése. A gerincsérv
- A szokás erejének felismerése
- Helyes állás és ülés
- Az egészséges testhasználat fontosabb szempontjai
- A fej, a nyak és törzs összehangolt működése
- **Helyes és változatos tanulási testpozíciók**

További témakörök (a teljesség igénye nélkül):

- Az Alexander-technika lényege és alapelvei
- Megállás, megakadályozás és nem-csinálás
- Testtudat, testkép, testtérkép. Téves észlelés
- Irányok adása, elsődleges kontroll
- Légzés. A légzés szerepe a testtartásban és a mozgásban
- Konstruktív pihenés
- Egyensúly, súlyelosztás. Mechanikailag előnyös testhelyzetek
- A járás és a futás
- A hajolás, guggolás és emelés helyes kivitelezése
- A különböző munkák (háztartás, munkahely) helyes testhasználati kivitelezése
- A kézírás és digitális eszközök használatának testhasználati szempontjai

Az alapszinten a cél, hogy a tanulók képesek legyenek felismerni és korrigálni a szükségtelen izomfeszítést, a hanyagtartást és az előretolt fejtartást, valamint kialakuljon bennük az egészséges testhasználat fenntartására irányuló igény. **A tanulók változatos és egészséges ülőhelyzeteket sajátítanak el, amelyeket a tanulási helyzetekben önállóan képesek alkalmazni.**

Ezen kívül a **témakörök választhatók**, **és minden témakör feldolgozható egyszerűbb vagy mélyebb szinten** – **az adott csoport életkorához, előzetes tudásához és befogadóképességéhez igazodva**. Az ergonomikus munkakörnyezet kialakításának szempontjai például számos élethelyzetben megjelen hetnek. Ilyen például az osztályterem berendezésének megtervezése, az otthoni munkaállomás (az asztal, a szék, a számítógép és az egérpad) kialakítása, egy ülőgarnitúra kiválasztása vagy akár a konyhai munkafelület, például a mosogató és a munkapult ergonomikus megtervezése.

Erősen ajánlott az egyes témák többszöri feldolgozása és rendszeres ismétlése is, hiszen a tartós tudás és a készségek biztos rögzülése csak így érhető el. A tananyag önmagában is élvezetes, ugyanakkor érdemes a feldolgozást játékokkal, zenés mozgásos gyakorlatokkal és más élményszerű feladatokkal színesíteni, amelyek tovább növelik a tanulók motivációját és elősegítik az ismeretek elmélyítését.

A tananyag rugalmasan igazítható az egyes korosztályok igényeihez. A fenti felsorolás egy lehetséges feldolgozási sorrendet mutat, ugyanakkor a témák többsége önállóan is tárgyalható. **A pedagógus jelentős szabadsággal rendelkezik** a témák kiválasztásában és ütemezésében, így a tananyag könnyen igazítható a tanulók érdeklődéséhez, előzetes tudásához és igényeihez.

4.4.3 Mintaórák

Az alábbiakban rövid ízelítőt adok néhány lehetséges témakör feldolgozásából:

a) Az ergonomikus munkakörnyezet kialakítása

A tanár ellenőrzi a tanulók tanulási környezetét, és szükség szerint intézkedik, hogy beállítsák a helyes magasságokat, lejtéseket, irányokat stb.

Érdekes tapasztalatban volt részem a második osztályos tanteremben. Azt láttam, hogy a gyerekek asztalszigetek körül ülnek:







A berendezés több szempontból sem volt ideális. Két tanuló kivételével senkinek nem ért le a padlóra rendesen a lába, az asztalok túl magasak voltak, a gyermekek többsége hanyagtartásban, a füzetéhez közel hajolva dolgozott. Amikor pedig a táblára vagy a pedagógusra figyeltek, a székük elfordítása helyett többnyire a törzsüket csavarták el.

Megkérdeztem a tanítónőt, miért nem előre néznek az asztalok és a székek. A válasz az volt: „A projektmunka miatt.” Ekkor rákérdeztem, hogy az órák hány százalékában dolgoznak projektmódszerrel. Némi gondolkodás után azt mondta: „Körülbelül 5%-ban.”

Javaslatomra átrendeztük a tantermet úgy, hogy az alapelrendezés előre nézzen, és közösen kidolgoztunk egy gyors átrendezési rendszert a csoportmunkákhoz. Ma már a gyerekek három perc alatt át tudják alakítani a teret. Ez önmagában is remek feladat: mozgást, gondolkodást és együtt-működést igényel.

Emellett a karbantartó segítségével a székek és az asztalok magasságát is a gyermekek testméretéhez igazítottuk.

A következő órán, némi tanítás után már így ültek a gyermekek:



b) A felesleges izomfeszítések felismerése és elengedése

Megkérek egy önként jelentkezőt, hogy álljon egyenesen, és lazítsa el teljesen a karját. Ilyenkor felemelem a karját, majd elengedem. Ha az izmok valóban ellazult állapotban vannak, a kar passzívan, saját súlyánál fogva esik vissza, mint egy élettelen tárgy.

A gyakorlat során jól megfigyelhető, hogy már nyolcéves korban is gyakoriak a szükségtelen izomfeszülések. Több tanulónál a kar nem esik vissza teljesen szabadon, hanem részben vagy akár teljesen megtartott helyzetben marad. Ez arra utal, hogy a gyermek akaratlanul is fenntart bizonyos mértékű izomfeszülést, annak ellenére, hogy a feladat célja éppen az izmok tudatos elengedése.

Ezt követően a nyak izomfeszülését vizsgáljuk meg. A következő képen látható gyakorlat során a tanulók saját és egymás nyak- és vállövi izmainak feszességét figyelik meg tapintással:



c) Helyes és változatos tanulási testpozíciók

Az órákon a tanulóknak mindig figyelniük kell a helyes testtartásra. Miközben a tanár egy konkrét témáról beszél (ilyen lehet például „A sérv kialakulása”), eközben a tanulóknak az előadás követése mellett be kell tartaniuk egy fontos szabályt: az óra során rendszeresen változtatniuk kell a mechanikailag előnyös testhelyzetüket. Mindezt természetesen, csendben, nyugodtan és feltűnés nélkül kell megtenniük.

Rengeteg egészséges és követendő testhelyzet van. Megbeszéltük, hogy más pózokat lehet használni figyeléskor, olvasáskor, íráskor, otthon, a strandon stb. Én ezen a „testnevelés órán” megengedem például a következő figyelő pózokat (csak néhány a sokból):

- Támaszkodás nélkül ül, testsúlyát az ülőgumókon egyensúlyozza, feje és törzse felfelé törekszik, talpai a talajon nyugszanak.
- Törökülésben ül a széken.
- Térdelve ül a széken.
- A szék elején ülve az asztalon támaszkodik, miközben gerincével finoman felfelé nyújtózik.
- Terpeszülésben a szék elején ül, a lábai között támaszkodik a széken.
- Támaszkodás nélkül ül, karjait hátul lazán összefonja.
- Medencéjét a szék hátsó részébe helyezi, karjait a támla mögé teszi, fejét könnyedén egyensúlyozza a gerince felett.
- A szék oldalán a bal ülőgumóján ül, jobb lábát hátranyújtva megtámasztja a törzsét (vagy fordítva).
- Megfordítja a széket. Így ül terpeszülésben, és a most már előtte levő széktámlát megfogva finoman nyújtóztatja gerincét.
- Félig álló helyzetben mindkét karral az asztalra támaszkodik (tenyérrel, alkarral vagy könyökkel), lábait váltogatva helyezi előre, medencéjét finoman mozgatja, miközben gerincével felfelé nyújtózik.
- Feláll, egyik lábát a székre helyezi, és nyújtja a hátsó comb- és lábszárizmait.

A lényeg minden esetben az, hogy a tanuló figyeljen, aktívan részt vegyen az órán, miközben változatos és helyes testhelyzeteket alkalmaz. A figyelem és az együttműködés fenntartását a pedagógus azzal segítheti, hogy a kívánatos viselkedést azonnali, konkrét és pozitív visszajelzéssel, illetve dicsérettel erősíti meg.

A következő képen bemutatok néhány ülő testhelyzetet:



d) A fej, a nyak és a törzs összehangolt működése

Ezen a foglalkozáson a tanulók megismerkednek a nyak alapvető anatómiájával, valamint a nyak, a fej és a törzs közötti funkcionális kapcsolatokkal. Megtanulják, milyen kedvezőtlen következményei lehetnek az előretolt fejtartásnak, és saját tapasztalatot szereznek a tarkó megnyúlásának, illetve a nyak tehermentesítésének érzetéről. Megtanulják, hogy feszes nyakkal sokkal nehezebb a nyelés, és a tanulást is kedvezőtlenül befolyásolhatja. A vonatkozó játékos jelmondat: „Ha szabad a nyakad, jobban fog az agyad!”.

A foglalkozás során azt is elsajátítják, hogy a fej előre- és hátrabillentése (bólogató mozgása) elsősorban a fej és az első nyakcsigolya közötti ízületben jön létre, és megfigyelik, hogyan befolyásolja ez a mozgás a teljes testtartást.



A programban használandó segédanyagok, specifikus eszközök

- Vetítő, kivetítendő anyag, képek
- Anatómiai modellek: csontváz, csigolya/mozgásszegmens
- Zene megszólaltatásához alkalmas eszköz a zenés tornához (nem kötelező)
- Labda, bot, gumiszalag…

4.5 Módszertan

A program élményalapú, interaktív oktatási módszereket alkalmaz.

A foglalkozások során alkalmazott módszerek:

- kb. 30% elmélet, 70% gyakorlat,
- vetített képes előadás,
- demonstráció,
- verbális instrukciók,
- az Alexander-technikában alkalmazott manuális, érintéses irányítás,
- alapvető anatómiai ismeretek,
- mozgásos gyakorlatok,

- testtudat-fejlesztő feladatok,
- légzőgyakorlatok,
- egyensúlyfejlesztő feladatok,
- játékos mozgásos tevékenységek,
- páros és csoportos gyakorlatok,
- önmegfigyelési technikák

4.6 Az érintés alkalmazásának szabályai és protokollja

A program során történő tanár–tanuló, valamint tanuló–tanuló közötti fizikális érintés kizárólag a tanulási folyamat támogatását és a biztonságos feladatvégrehajtást szolgálhatja (pl. a kar pozícionálása, egyensúly-ellenőrzés, nyaki feszültség vizsgálata, törzs tónusba hozása a hát érintésével, páros gyakorlatok). Az érintés alkalmazása során az alábbi protokoll betartása kötelező:

- **Előzetes tájékoztatás:** A program indulásakor a szülők és a tanulók írásbeli tájékoztatást kapnak az érintést igénylő gyakorlatok jellegéről. Az egyes feladatok előtt a pedagógus szóban is ismerteti a várható fizikai kontaktust.
- **Hozzájárulás és a visszautasítás joga:** Érintésre kizárólag a tanuló kifejezett, önkéntes beleegyezésével kerülhet sor. A tanulónak jogában áll az érintést bármikor, indoklás nélkül visszautasítani vagy leállítani. A visszautasítás semmilyen hátrányos következménnyel vagy értékelési hátránnyal nem járhat.
- **Intim testterületek védelme:** Az intim testterületek (fehérnemű által takart zónák, alhas, gát és far környéke) érintése szigorúan tilos. Kivételt képez a csípőhajlat érintése, amennyiben az a helyes mozdulat (pl. a derékból történő hajlás helyett a csípőből indított hajlítás) szemléltetéséhez és javításához elengedhetetlen. A tanár az érintés előtt tájékoztatja a tanítványt az érintés szándékáról.
- **Érintés nélküli alternatívák:** Ha a tanuló nem járul hozzá az érintéshez (általában vagy esetenként), a pedagógus köteles érintésmentes alternatívát biztosítani (pl. verbális korrekció, a mozdulat saját testen történő bemutatása, vagy eszközös támogatás).

4.7 A program időtartama

Ajánlott formája:

- heti 1 tanóra (45 perces),
- tanéven keresztül folyamatosan,
- az iskola helyi tantervéhez igazítható módon.

A program rövidebb vagy hosszabb időtartamú, illetve részleges megvalósításra egyaránt alkalmas. A program hosszú távon beépíthető a testnevelés és egészségnevelés rendszerébe.

A program tervezett minimális és maximális óraszáma

A program óraszámának nincs meghatározott minimális vagy maximális értéke. Az alábbiakban 45 perces tanórákkal számolunk, de az egyes foglalkozások időtartama és gyakorisága az adott osztály, intézmény és tanulócsoport igényeihez igazítható.

Már egyetlen foglalkozásnak is lehet értéke, ennek elsősorban figyelemfelkeltő és szemléletformáló, érzékenyítő szerepe lehet. Önmagában azonban egyetlen alkalom nem elegendő ahhoz, hogy a tanulók testhasználatában tartós változás következzen be.

Határozottan javasoljuk, hogy a tudatos testhasználatra nevelés már az alsó tagozatban, lehetőleg az első vagy második osztályban kezdődjön el. Ebben az életkorban még jó lehetőség nyílik a tudatos testhasználathoz kapcsolódó ismeretek és minták kialakítására, mielőtt a kedvezőtlen testhasználati szokások tartósan rögzülnének. A korai kezdés ugyanakkor nem jelenti azt, hogy később már nincs lehetőség a változtatásra. A „jobb későn, mint soha" elvét követve természetesen a felső tagozatos és középiskolás tanulók számára is érdemes biztosítani a tudatos testhasználattal kapcsolatos oktatást és gyakorlást.

Minimumként az alapszintű ismeretek és készségek megtanítását javasoljuk – ennek témaköreit lásd: 4.4.2 Témakörök. A kísérleti tanítás tapasztalatai alapján ehhez minimálisan heti egy 45 perces foglalkozás javasolt, legalább négy féléven keresztül. Ez összesen körülbelül **60 alkalmat jelent (félévente 15 alkalommal számolva)**. Ilyen időkeret mellett az alapszintű ismeretek és készségek már megfelelően gyakorolhatók és készségszintre fejleszthetők, miközben a további témakörökbe is bevezetést lehet adni.

A tudatos és megfelelő testhasználat kialakításához azonban önmagában az ismeretek átadása nem elegendő. **A tanultak rendszeres ismétlése és gyakorlása szükséges ahhoz, hogy azok egyre stabilabban beépüljenek a mindennapi tevékenységekbe.** A cél olyan tudatos testhasználati minták kialakítása, amelyekhez a tanuló képes később is figyelemmel és tudatossággal viszonyulni. A megfelelő minták gyakorlással természetesen egyre könnyebbé és természetesebbé válhatnak, de **fontos, hogy ne váljanak merev, tudattalan automatizmussá.**

Ezért a tudatos és megfelelő testhasználat nem egyszeri tanulási feladat, hanem **hosszú távú, élethosszig tartó odafigyelést és gyakorlást igénylő folyamat**. Ennek kialakításában és fenntartásában a pedagógus, illetve a megfelelően képzett szakember folyamatos segítsége és visszajelzése jelentős szerepet játszhat.

4.8 A programot megvalósító szakemberek

4.8.1 Ki lehet a „Tudatos testhasználat Alexander-technikai alapokon" program tanára?

A foglalkozásokat olyan szakember vezetheti, aki igazoltan vagy Okleveles Alexander-technika tanár, vagy Alexander-technika alapokkal rendelkező szakember, és megfelel a következő feltételeknek:

1. Okleveles Alexander-technika tanár

- **Okleveles Alexander-technika tanár**, és **van legalább 3 éves szakmai tapasztalata**.
- Legalább 3 tanórán hospitált olyan osztályban, ahol a program már alkalmazásban van, valamint levezetett legalább 2 mintaórát.

2. Alexander-technika alapokkal rendelkező szakember

- **Rendelkezik releváns**, mozgással, mozgásfejlesztéssel vagy testtudattal kapcsolatos végzettséggel vagy képesítéssel, és **van legalább 3 éves szakmai tapasztalata**.
  Például testnevelő tanár, alsó tagozatos tanító, gyógytornász, pilates oktató, konduktor, tánctanár…
- **Alexander-technika alapismereteit** az alábbi módok valamelyikén szerezte meg:
  - részt vett egy 40 órás Alexander-technika pedagógus-továbbképzésen és legalább 10 óra Alexander-technika egyéni foglalkozáson; vagy
  - elvégezte Angster Erzsébet Alexander-technika alapozó kurzusát, amely 36 óra csoportos és 18 óra egyéni foglalkozásból áll; vagy
  - legalább 30 óra Alexander-technika egyéni foglalkozáson vett részt (a megfelelő tanár kiválasztásához segítséget nyújt az Alexander-tanárok szakmai jegyzéke).
- Elvégezte a programhoz kapcsolódó 10 órás képzést.
- Legalább 5 tanórán hospitált olyan osztályban, ahol a program már alkalmazásban van, valamint levezetett legalább 2 mintaórát.

A program megvalósítóinak szakmai fejlődését támogatja az **évente javasolt 5 órás képzés**, amely lehetőséget biztosít a tapasztalatok megosztására, a felmerülő kérdések és szakmai kihívások közös megbeszélésére, valamint a módszer alkalmazásának folyamatos fejlesztésére.

A program tanárának alá kell írnia egy nyilatkozatot, melyben szerepel, hogy megfelel a fenti követelményeknek, és a tanítást e dokumentum szellemében végzi.

Amennyiben a foglalkozásvezető nem az adott iskola alkalmazottja, a foglalkoztatására vonatkozó valamennyi hatályos jogszabályi előírásnak meg kell felelnie.

FONTOS!

- ***A program jelenleg kísérleti fázisban van.** A program végleges alkalmazásához szükséges képzettségi és felkészülési követelmények a program továbbfejlesztése, valamint a gyakorlati tapasztalatok alapján kerülnek pontosításra.*
- *Egyelőre a foglalkozásokat a program tulajdonosán kívül csak **az adott iskola pedagógusa vezetheti**, mivel az intézmény kizárólag a saját alkalmazottaiért tud felelősséget vállalni.*

4.8.2 A helyes és változatos tanulási testpozíciók tetszőleges tanórán

Ahhoz, hogy egy pedagógus a saját óráin támogassa a helyes és változatos ülőhelyzetek alkalmazását, nem szükséges külön szakmai feltételeknek megfelelnie. **Ajánlott** azonban**, hogy részt vegyen egy pedagógusok számára szervezett szemléletformáló előadáson** (lásd: 4.2.2 Szemléletformáló előadás pedagógusok számára), amely segítséget nyújt a program szemléletének megértésében és gyakorlati alkalmazásában.

4.8.3 Ki tarthat szemléletformáló előadást?

A program jelenlegi fejlesztési szakaszában a szemléletformáló előadást (lásd: 4.2.2 Szemléletformáló előadás pedagógusok számára) a program tulajdonosa vezetheti.

4.9 Várható eredmények

A program eredményeként várható:

- a testtudat fejlődése,
- a testtartás tudatosabbá válása,
- a mozgáskoordináció javulása,
- a koncentráció fejlődése,
- az önmegfigyelési képesség erősödése,
- az egészséges életmód iránti pozitív attitűd növekedése,
- a mozgásszervi egészségmegőrzést támogató szokások kialakulása.