

X. Nemzetközi Táncstudományi Konferencia

TEST, LÉLEK, LÜKTETÉS

A TÁNC A JÓLLÉT ÉS EGÉSZSÉG
SZOLGÁLATÁBAN

10th International Conference on Dance Science

BODY, SOUL AND PULSATION

DANCE IN THE SERVICE OF WELL-BEING
AND HEALTH

2025. október 10-11. | October 10–11, 2025



Magyar
Táncművészeti
Egyetem

PROGRAM ÉS ABSZTRAKTOK / PROGRAM AND ABSTRACTS

Magyar Táncművészeti Egyetem / Hungarian Dance University

2025

A konferencia tudományos programbizottsága:

Elnök:

Lanszki Anita PhD egyetemi docens

Titkár:

Ledniczky Bea tudományos titkár

Tagok:

Bolvári-Takács Gábor PhD egyetemi tanár

Dóka Krisztina PhD egyetemi docens

Gara Márk PhD egyetemi docens

Kézér Gabriella PhD egyetemi adjunktus

Konkolyné Kovács Ilona PhD egyetemi tanár

Lőrinc Katalin DLA egyetemi tanár

Macher Szilárd DLA egyetemi tanár

Major Rita főiskolai tanár

Salát Magdolna rektorhelyettes

Sándor Ildikó PhD egyetemi docens

Sebestyén Nóra PhD egyetemi docens

A konferencia szervezőbizottsága:

Vezetője:

Ledniczky Bea tudományos titkár

Tagjai:

Kempf Katalin tudományos munkatárs

Lanszki Anita PhD egyetemi docens

Lőrinc Katalin DLA egyetemi tanár

A Magyar Táncművészeti Egyetem Művészetelméleti Tanszéke, Pedagógia és Pszichológia Tanszéke, valamint az MTE Vályi Rózsi Könyvtár és Táncudományi Kutatóközpontja szervezésében valósul meg.

A kötetet szerkesztette:

Dóka Krisztina

Szente Dorina Eszter

ISBN 978-615-5852-42-8

Kiadja a Magyar Táncművészeti Egyetem. www.mte.eu
1145 Budapest, Columbus u. 87-89. Tel. 273-3430

Felelős kiadó: Fodorné Molnár Márta rektor

Tördelés: Kánvási Krisztián

A konferenciát támogatta:

TEAMMAGIC
Ahol mindig van valami új...
since: 1988

iDancestore
Sansha

A KONFERENCIA PROGRAMJA

2025. OKTÓBER 10., PÉNTEK

8.30-9.00 **Regisztráció** („B” épület, ifj. Nagy Zoltán Színházterem előtere)

9.00 **Megnyitó** („B” épület, ifj. Nagy Zoltán Színházterem)

PLENÁRIS ÜLÉS

9.10-10.45

Helyszín: „B” épület, ifj. Nagy Zoltán Színházterem

9.10-9.55 **Csabai Márta**: Always Positive? Rethinking Body Positivity Through Health, Wellbeing and Autonomy

10.00-10.45 **Clifford, Amanda**: The Intersection of Art and Health. Can Dancing Improve Health and Wellbeing?

Kérdések, hozzászólások

10.50-11.10 **Kávészünet**

SZEKCIÓELŐADÁSOK

1. szekció: SOCIAL & INDIVIDUAL ASPECTS

11.15-12.45

Helyszín: „D” épület 2. terem

Levezető elnök: **Szitt Melinda**

Salmorbekova, Aidai: Effect of Dance Pedagogy on Social Aesthetic Perception in Adult Learners: A Pilot Study on the Validation of the Social Aesthetics Perception Scale

Orovnická, Eubica: Benefits of Innovative Classical Dance Training

Adamovich Ferenc: The Role of the Neutral State in Maintaining Health and Improving Concentration

Almásy Csilla – Soltész-Várhelyi Klára – Rusinné Fedor Anita: Injury patterns among Hungarian professional folk dancers

2. szekció: A TÁNC ÉS EGÉSZSÉG TÖRTÉNETI-ANTROPOLÓGIAI ÖSSZEFÜGGÉSEI

11.15-12.45

Helyszín: „D” épület 3. Terem

Levezető elnök: **Asztalos Réka**

Daru Andrea: A népi kultúra mint életmódreform Bartók Béla életében

Bolvári-Takács Gábor: A balettintézeti növendékek sportorvosi vizsgálatának szabályozása az ötvenes években

Kovács Nóra: Hogyan járul hozzá a tangózás a jólléthez és az egészséghez? Egy magyarországi pilot kutatás eredményei

Molnár Ákos – Prisztóka Gyöngyvér: Ritmusváltás az iskolai testnevelésben

12.45-13.15 **Ebédészünet**

3. szekció: DANCE AND SUBJECTIVE WELL-BEING

13.15-14.45

Helyszín: "D" épület 2. terem

Levezető elnök: **Lőrinc Katalin**

Hansen, Cynthia – Miller, Celeste – Jarrett, Lucinda – Parkes, Jo: Language lost and found through co-creative dance

Tongori Ágota: Soul in motion: The invisible, intergenerational thread of dance heritage, dance education and well-being

Liu, Feng: Yin-Yang complementarity in Flow: Hungarian circle dance as embodied healing text

Polakova, Marta – Žitniakova Gurkova, Beata: Towards sustainable dance careers: the role of subjective well-being in training

4. szekció: TÁNC ÉS TÁRSMŰVÉSZETEK

13.15-14.45

Helyszín: "D" épület 3. terem

Levezető elnök: **Gara Márk**

Kovács Ilona: Saint-Saëns *Danse macabre* című művének koreográfiai rezonanciái

Retkes Attila: Filu – Martiny – Chappy – Hughes – Tabányi – Radics: jazz és tánc Budapesten, hat zenekar repertoárjának tükrében (1945-1948)

Varga Nóra: Auto-bio-koreo-gráfia. Autobiografikus narratívák a táncművészetben

M. Nagy Emese: Tánc és lélek – Tánc a kortárs magyar költészetben

14.45-15.15 **Kávészünet**

WORKSHOPOK

15.15-18.30

Helyszín: "D" épület 6. terem

15.15-16.00

Emde, Andrea von der – Ohlsen, Simeon: Experience resonance – with the Franklin Method to more self-awareness in dance

16.00-16.45

Omerzo, Irma: From the application of the Feldenkrais Method in dance to the choreographic proposition in an artistic and social context

16.45-17.45

Roy, Virginie: Supporting mental health in dance pedagogy: considerations on the importance of the student dancer's and of the teaching team's mental health

17.45-18.30

Urban, Martin – Žitniakova Gurkova, Beata: Play as a support for dancer wellbeing: between performance and playfulness

2025. OKTÓBER 11., SZOMBAT

5. szekció: TÁNCOS TESTTUDAT

09.00-10.45

Helyszín: "D" épület 2. terem

Levezető elnök: **Gaál-Wéber Ildikó**

Szászi Beáta: „Jól nézünk ki!” – pozitív testkép-gyakorlatok

Jávor Lili – Őri Dorottya – Szászi Beáta: A testdiszmorfiás zavar előfordulási gyakoriságának vizsgálata professzionális táncosok körében

Kis-Luca Kinga: A légzési funkciók hatékonysága a táncos teljesítményében

Nyisztorné Mikuli Dorka: Szomatikus gyakorlatok a néptáncoktatásban

6. szekció: A NÉPTÁNCMŰVÉSZET TÖRTÉNETI ÉS ETNOKOREOLÓGIAI ASPEKTUSAI

09.00-10.45

Helyszín: "D" épület 3. terem

Levezető elnök: **Hortobágyi Gyöngyvér**

Dóka Krisztina: „Rajta párok, táncoljunk!” – Táncról való gondolkodás és mozgásmatéria a magyar nyelvű tánckönyvekben

Karácsony Zoltán: Testhasználat a kalotaszegi Felszeg románjainak páros- és férfitáncaiban

Dudás Dávid: Kocsis Ferenc sűrű tempójának formai-szerkezeti elemzése

Bagota Mónika – Kulman Katalin – Zámbó Csilla: Néptánc és matematika – élményből tudás

Németh Nóra: „Szerintem lett egy Fábán Éva-féle táncház” - A legendás „Molnár utcai” gyermektáncház

10.50-11.10 **Kávészünet**

7. szekció: A PROFESSZIONÁLIS TÁNCOSOK TESTI ÉS LELKI JÓLLÉTE

11.15-12.45

Helyszín: "D" épület 2. terem

Levezető elnök: **Szászi Beáta**

Pávics Judit: A pszichológiai immunkompetencia szerepe a táncművészeti képzésben résztvevő diákok jóllétében

Benda-Szakszon Flóra – Shenker-Horváth Kinga: Alacsony energiaellátottság táncosoknál – egy esettanulmány tanulságai

Török Enikő – Ujvári Milán: Testtudatosság és prevenció. Az erőedzés multidiszciplináris megközelítése a táncművészek képzésében

Gaál-Wéber Ildikó – Salát Magdolna: Stresszkezelés szakirányú továbbképzéssel az előadóművészek és művészetpedagógusok jóllétéért és a művészetoktatás „frissítéséért”

8. szekció: MENTÁLIS JÓLLÉT ÉS ÖNISMERET A TÁNC-PEDAGÓGIÁBAN: PSZICHOLÓGIAI ÉS MOZGÁSALAPÚ MEGKÖZELÍTÉSEK

11.15-12.45

Helyszín: "D" épület 3. terem

Levezető elnök: **Tongori Ágota**

Szigeti Oktavia: A gyerektánc oktatás pozitív hatásai a gyermeki személyiségfejlődésre, gyakorlati pedagógiai tapasztalatok megosztása elmúlt 15 évből egy vidéki magániskola alapítója és oktatója szemével

Szabó Bence: Próba és évadtervezés a tánc világában az edzéselméleti tudományok szemszögéből

Szente Dorina Eszter: A tanítási dráma szerepe a táncos hallgatók önismeretének és mentális jóllétének fejlesztésében

Kézér Gabriella: Új érzelmi minták beépítése mozgáson keresztül

12.45-13.30 **Ebéd-szünet**

9. szekció: TÁNC-HÁZ / TIMÁR-MÓDSZER REKONSTRUKCIÓJA ÉS ISKOLAI ALKALMAZÁSA – PANEL

13.30-15.00

Helyszín: "D" épület 3. terem

Levezető elnök: **Sándor Ildikó**

Honbolygó Ferenc – Sándor Ildikó: Az „ÚTON” kutatás: tervek, módszerek, eredmények

Hudákné Farkas Sára – Berta Alexandra: Az „ÚTON” néptáncos generikus tréning tananyagtartalma, módszertana és pedagógiai tapasztalatai

Hudákné Farkas Sára – Babinecz Sándor – Berta Alexandra: Generikus néptáncos tréning – tánc-ház-módszer az iskolai néptáncóra (műhelyfoglalkozás)

Sándor Ildikó – Bakonyi Erika – Sáfrán Balázs – Számfira Máté: Kísérlet a Timár/tánc-ház-módszer rekonstrukciójára

15.00-15.15 **Kávészünet**

WORKSHOPOK

15.15-16.45

Helyszín: "D" épület 6. terem

15.15-16.00

Tyukász Brigitta: A szenior örömtánc módszertanának bemutatása, a rendszeres táncolás bio-pszicho-szociális hatásainak ismertetése idős korban

16.00-16.45

Vécsey Boglárka – Horváth Milla – Horváth-Varga Fanni – Zuber Frida: Lélekpihenő: Mozgásimprovizáció alkalmazása a gyakorlatban

16.45-17.00 **Konferenciazárás**

CONFERENCE PROGRAM

FRIDAY, OCTOBER 10, 2025

8.30-9.00 **Registration** (Building B ifj. Nagy Zoltán Theatre Hall)

9.00 **Opening** (Building B ifj. Nagy Zoltán Theatre Hall)

PLENARY SESSION

9.10-10.45

Venue: Building B ifj. Nagy Zoltán Theatre Hall

9.10-9.55 **Csabai, Márta**: Always positive? Rethinking body positivity through health, wellbeing and autonomy (Hun)

10.00-10.45 **Clifford, Amanda**: The intersection of art and health. Can dancing improve health and wellbeing? (Eng)

Questions, comments

10.50-11.00 **Coffee break**

SECTIONS

Section 1: SOCIAL & INDIVIDUAL ASPECTS

11.15-12.45

Venue: Building "D", Room 2.

Chair person: **Szitt, Melinda**

Salmorbekova, Aidai: Effect of dance pedagogy on social aesthetic perception in adult learners: a pilot study on the validation of the social aesthetics perception scale (Eng)

Orovnická, Lubica: Benefits of innovative classical dance training (Eng)

Adamovich, Ferenc: The role of the neutral state in maintaining health and improving concentration (Eng)

Almásy, Csilla – Soltész-Várhelyi, Klára – Rusinné Fedor, Anita: Injury patterns among Hungarian professional folk dancers (Eng)

Section 2: HISTORICAL-ANTHROPOLOGICAL CONTEXT OF DANCE AND HEALTH

11.15-12.45

Venue: Building "D", Room 3

Chair person: **Asztalos, Réka**

Daru, Andrea: Folk culture as a life reform (Lebensreform) in the life of Béla Bartók (Hun)

Bolvári-Takács, Gábor: Regulation of sports medical examinations of ballet institute students in the 1950s (Hun)

Kovács, Nóra: How does tango dancing contribute to health and well-being? Results of a pilot study in Hungary (Hun)

Molnár, Ákos – Prisztóka, Gyöngyvér: Changing rhythm in school physical education (Hun)

12.45-13.15 **Lunch break**

Section 3: DANCE AND SUBJECTIVE WELL-BEING

13.15-14.45

Venue: Building “D”, Room 2.

Chair person: **Lőrinc, Katalin**

Hansen, Cynthia – Miller, Celeste – Jarrett, Lucinda – Parkes, Jo: Language lost and found through co-creative dance (Eng)

Tongori, Ágota: Soul in Motion: The invisible, intergenerational thread of dance heritage, dance education and well-being (Eng)

Liu, Feng: Yin-Yang complementarity in Flow: Hungarian circle dance as embodied healing text (Eng)

Polakova, Marta – Žitniakova Gurkova, Beata: Towards sustainable dance careers: The role of subjective well-being in training (Eng)

Section 4: DANCE AND CO-ARTS

13.15-14.45

Venue: Building “D”, Room 3.

Chair person: **Gara, Márk**

Kovács, Ilona: Choreographic Resonances of Saint-Saëns’ Danse macabre (Hun)

Retkes, Attila: Filu – Martiny – Chappy – Hughes – Tabányi – Radics: jazz and dance in Budapest, in the light of the repertoire of six orchestras (1945-1948) (Hun)

Varga, Nóra: Auto-bio-choreo-graphy autobiographical dance narratives (Hun)

M. Nagy, Emese: Dance and soul dance in contemporary Hungarian poetry (Hun)

14.45-15.15 **Coffee break**

PRACTICAL WORKSHOPS

15.15-18.30

Venue: Building “D”, Room 6.

15.15-16.00

Emde, Andrea von der – Ohlsen, Simeon: Experience resonance – with the Franklin Method to more self-awareness in dance (Eng)

16.00-16.45

Omerzo, Irma: From the application of the Feldenkrais Method in dance to the choreographic proposition in an artistic and social context (Eng)

16.45-17.45

Roy, Virginie: Supporting mental health in dance pedagogy: Considerations on the importance of the student dancer’s and of the teaching team’s mental health (Eng)

17.45-18.30

Urban, Martin – Žitniakova Gurkova, Beata: Play as a support for dancer wellbeing: Between performance and playfulness (Eng)

SATURDAY, OCTOBER 11, 2025

SECTIONS

Section 5: DANCER'S BODY AWARENESS

9.00-10.45

Venue: Building "D", Room 2.

Chair person: **Gaál-Wéber, Ildikó**

Szászi, Beáta: "We just look great!" - positive body image exercises (Hun)

Jávor, Lili – Óri, Dorottya – Szászi, Beáta: Examination of the prevalence of body dysmorphic disorder among professional dancers (Hun)

Kis-Luca, Kinga: Efficiency of respiratory functions in a dancer's performance (Hun)

Nyisztorné Mikuli, Dorka: Introducing somatic practices to folk dance education (Hun)

Section 6: HISTORICAL AND ETHNOCHOREOLOGICAL CORRELATIONS OF FOLK DANCE ART

9.00-10.45

Venue: Building "D", Room 3.

Chair person: **Hortobágyi, Gyöngyvér**

Dóka, Krisztina: "Come on couples, let's dance!" – Thoughts and theories about dance and movement material in the Hungarian dance books (Hun)

Karácsony, Zoltán: The use of the body in the couple and male dances of the Romanians of Felszeg in Kalotaszeg (Hun)

Dudás, Dávid: Formal-structural analysis of Ferenc Kocsis' "sűrű tempó" (Hun)

Bagota, Mónika – Kulman, Katalin – Zámbo, Csilla: Folk dance and mathematics – from experience to knowledge (Hun)

10.50-11.10 **Coffee break**

Section 7: THE PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING OF PROFESSIONAL DANCERS

11.15-12.45

Venue: Building "D", Room 2.

Chair person: **Szászi, Beáta**

Pávics, Judit: The role of psychological immune competence in the well-being of dance students (Hun)

Benda-Szakszon, Flóra – Shenger-Horváth, Kinga: Low energy availability in dancers – findings from a case study (Hun)

Török, Enikő – Ujvári, Milán: Body awareness and prevention. A multidisciplinary approach to strength training in dance artist education (Hun)

Gaál-Wéber, Ildikó – Salát, Magdolna: Stress management training for the well-being of performing artists and arts educators, and for the renewal of arts education (Hun)

**Section 8: MENTAL WELL-BEING AND SELF-AWARENESS IN DANCE EDUCATION:
PSYCHOLOGICAL AND MOVEMENT-BASED APPROACHES**

11.15-12.45

Venue: Building "D", Room 3.

Chair person: **Tongori, Ágota**

Szigeti, Oktavia: The positive effects of children's dance education on children's personality development, sharing practical pedagogical experiences from the past 15 years through the eyes of the founder and teacher of a rural private school (Hun)

Szabó, Bence: Rehearsal and season planning in the world of dance from the perspective of training theory (Hun)

Szente, Dorina Eszter: The role of drama-in-education in developing dance students' self-awareness and mental well-being (Hun)

Kézér, Gabriella: "Developing new emotional patterns through movement" (Hun)

12.45-13.30 **Lunch break**

**Section 9: THE RECONSTRUCTION OF THE "DANCE HOUSE" ("TÁNCHÁZ")/TIMÁR METHOD
PANEL**

13.30-15.00

Venue: Building "D", Room 3.

Chair person: **Sándor, Ildikó**

Honbolygó, Ferenc – Sándor, Ildikó: The ÚTON Research: Plans, Methods, Results (Hun)

Hudákné Farkas, Sára – Berta, Alexandra: The curriculum content, methodology and pedagogical experiences of the "ÚTON" generic folk dance training (Hun)

Hudákné Farkas, Sára – Babinecz, Sándor – Berta, Alexandra: Generic folk dance training – "táncház" method in the classroom (workshop) (Hun)

Sándor, Ildikó – Bakonyi, Erika – Sáfrán, Balázs – Számfira, Máté: An attempt to reconstruct the Timár/"Táncház" Method (Hun)

15.00-15.15 **Coffee break**

PRACTICAL WORKSHOPS

15.15-16.45

Venue: Building "D", Room 6.

15.15-16.00

Tyukász, Brigitta: Presentation of the senior joy dance method and the bio-psycho-social benefits of regular dancing in older age (Hun)

16.00-16.45

Vécsey, Boglárka – Horváth, Milla – Horváth-Varga, Fanni – Zuber, Frida: "Lélekpihenő": Applying movement improvisation in practice (Hun)

16.45-17.00 **Conference Closure**

I. PLENÁRIS ELŐADÁSOK / KEYNOTE LECTURES

CLIFFORD, AMANDA

Professzor, Limericki Egyetem (Írország)
Egyetemi docens, Stellenbosch Egyetem (Dél-Afrika)
Professor, University of Limerick (Ireland)
Adjunct associate professor, Stellenbosch University (South Africa)

A MŰVÉSZET ÉS AZ EGÉSZSÉG METSZÉSPONTJA. JAVÍTHATJA-E
A TÁNC AZ EGÉSZSÉGET ÉS A JÓLLÉTET?

Kulcsszavak: Parkinson-kór, táncterápia, életminőség, időskor

A 65 év feletti felnőttek száma a legtöbb országban gyorsan növekszik, az előrejelzések alapján 2051-re ez a szám megduplázódik. A növekvő várható élettartam mellett az idősebb felnőttek jelentős része küzd egyszerre több betegséggel, magányos, valamint fizikai funkcióik hanyatlanak. Ezenkívül az életkor jelentős kockázati tényező bizonyos betegségek, például a Parkinson-kór esetében is, amelynek előfordulása 65 éves kor után jelentősen megnő. A Parkinson-kór (PD) a leggyorsabban növekvő neurodegeneratív betegség világszerte. A betegség előrehaladtával a motoros tünetek, mint például a mozgás lassulása, a merevség és a remegés, befolyásolhatják a mindennapi működést és a társas kapcsolatokat. A nem motoros tünetek, mint például a fáradtság, a depresszió, a szorongás, tovább növelhetik a distresszt és a magányt, valamint ronthatják az életminőséget.

Jelenleg nincs végleges gyógymód a Parkinson-kórra, a testmozgást a gyógyszeres kezelés kiegészítéseként ajánlják. A fizikai aktivitás ismert előnyei ellenére azonban sok idősebb felnőtt és Parkinson-kórral élő személy nem mozog eleget. A zene és a tánc fontosságát egyre inkább elismerik az egészségügyben, és a legújabb ajánlások a művészeti alapú tevékenységekben való részvételt javasolják. A tánc a testmozgás művészi és élvezetes formája, amely pozitív hatással lehet a kognícióra, a fizikai funkciókra és a pszichoszociális faktorokra, például az életminőségre, a szorongásra és a depresszióra. A plenáris előadás olyan vizsgálatokat ismertet, amelyek a zene és a tánc előnyeit tárják fel Parkinson-kórban élők és idősebb felnőttek körében, valamint olyan csoportokban, ahol különböző generációkhoz tartozó személyek vesznek részt közös aktivitásban.

THE INTERSECTION OF ART AND HEALTH. CAN DANCING
IMPROVE HEALTH AND WELLBEING?

Keywords: Parkinson's disease, dance therapy, quality of life, aging

The number of adults over the age of 65 years is rapidly rising in most countries, with models predicting that this will double by 2051. Along with increasing life expectancy, a significant proportion of older adults have multimorbid conditions, reduced physical functioning and experience loneliness. In addition, age is also a significant risk factor for some diseases such as Parkinson's disease with prevalence increasing considerably after the age of 65 years. Indeed, Parkinson's disease (PD) is the fastest-growing neurodegenerative disease worldwide. As the disease progresses, motor symptoms of the disease such as slowness of movement, rigidity and tremor, can affect daily functioning and social engagement. Non-motor symptoms such as fatigue, depression, anxiety can contribute to distress, loneliness and lower quality of life.

Currently, there is no definitive cure for Parkinson's disease and physical activity is recommended as an adjunct to medical management. However, despite the known benefits of physical activity, many older adults and those living with Parkinson's disease are not sufficiently physically active. The importance of music and dance in healthcare is becoming increasingly recognised, with recent reports recommending participation in arts-based activities. Dance is an artistic and enjoyable form of physical activity that can have positive effects on cognition, physical function and psychosocial outcomes, such as quality of life, anxiety and depression. This plenary lecture will describe and discuss a series of research studies designed to explore the benefits of music and dance in people living with Parkinson's disease, older adults and intergenerational groups.

CSABAI MÁRTA

Klinikai-és egészségpszichológus, egyetemi tanár, Károli Gáspár Református Egyetem
Clinical and health psychologist, professor, Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary

MINDIG POZITÍV A TESTPOZITIVITÁS? AZ EGÉSZSÉG, A JÓLLÉT ÉS AZ AUTONÓMIA DILEMMÁI

Kulcsszavak: pozitív testkép, jóllét, önellfogadás, testpozitivitás

A pozitív pszichológia közelmúltbeli térnyerése a testről alkotott szakmai nézeteket is befolyásolta, hangsúlyozva, hogy a testhez kapcsolódó problémákra és patológiákra összpontosító hagyományos pszichológiai megközelítést – amely gyakran a negatív testképre koncentrált – ki kell egészíteni a pozitív testkép és az önellfogadás szempontjaival. Ugyanakkor egyre nagyobb figyelmet kapott a testpozitív mozgalom is, amely egyrészt társadalmi kezdeményezésként tűzi ki, hogy megszabadítsa meg az embereket a testükkel való kapcsolatuk korlátaitól, másrészt pedig a személyes testkép javításának egyik módszereként is szolgál. A támogatók azzal érvelnek, hogy a testpozitivitás biztonságérzetet kelt, elősegíti a test szabad kifejezését, az önellfogadást és ezáltal a szubjektív jóllétet. Azonban, a figyelemre méltó pszichológiai és terápiás előnyök mellett, ezek a pozitív tendenciák kérdéseket is felvetettek, különösen az egészségügyi kockázatok tekintetében. Az előadásban a testpozitivitás dilemmáit vizsgálom az egészség, a jóllét és az autonómia szempontjából.

ALWAYS POSITIVE? RETHINKING BODY POSITIVITY THROUGH HEALTH, WELLBEING AND AUTONOMY

Keywords: positive body image, well-being, self-acceptance, body positivity

The recent growth of positive psychology has influenced professional views on the body as well, emphasising that the traditional psychological focus on problems and pathology linked to the body—often centred on negative body image—should be complemented by aspects of positive body image and self-acceptance. At the same time, the body-positive movement has gained significance, presented as a social initiative that liberates individuals from restrictions on their relationship with their bodies and as a method to enhance personal body image. Supporters contend that body positivity fosters a sense of security and encourages the free expression of the body, self-expression, and ultimately, subjective well-being. However, alongside its notable psychological and therapeutic benefits, these positive trends have also raised questions, particularly regarding health risks. In this presentation, I will explore the dilemmas of the body positivity approach from the perspective of its relationship with health, well-being, and autonomy.

II. SEKCIÓELŐADÁSOK / SECTION PRESENTATIONS

ADAMOVICH FERENC TAMÁS

Megbízott kutató, Magyar Művészeti Akadémia
Researcher, Hungarian Academy of Arts

A NEUTRÁLIS ÁLLAPOT JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉBEN
ÉS A KONCENTRÁCIÓ FEJLESZTÉSÉBEN

Kulcsszavak: affektív mozgáspedagógia, fizikai színház, jóga, kognitív neurológia

A táncművészet egészségmegőrző szerepét vizsgálom a jóga terminológiáján és a kognitív kutatások eredményein keresztül. A hatha jóga több ezer éves történetében gyakorolja azt az eljárást, amely a tudatos mozgás segítségével egy érzelmeiktől és gondolatoktól elcsendesült állapotot hangol elő az elmében. A neutrális állapothoz közelítve kevesebb lesz a feszültség mentálisan és fizikálisan is a testben, hatása az interakcióinkban és a döntéseinkben is megnyilvánul. Ezt az állapotot a kognitív tudomány a műszeres mérések segítségével képes definiálni. A jóga által használt módszer a hozzá kapcsolódó tudatos mozgásvégrehajtás pszichofizikai és pszichofiziológia hatásai okán a mozgásvégrehajtásra és az izmok állapotára is hatással van. Ezeket az előnyös tulajdonságokat a mozgásvégrehajtás eljárásának megtartásával adaptálhatjuk a táncművészeti környezetbe.

Az előadásomban legújabb pilot kutatásom eredményeit mutatom be, ahol motion capture technikával vizsgálom a tudatos és a készség szintű mozgások kinematikai tulajdonságait. Mozdásvégrehajtás közben vizsgálom az ízületi távolságokat, az ízületi szögeket és a mozgástanulás közti különbségeket. Nemcsak a karfelemelés egyszerű gesztust vizsgálom, hanem több ízületi pozíció együttes végrehajtását is. A kísérletben három táncművésszel és két civilvel dolgoztam, hogy információt kapjak az előzetes tapasztalat szerepéről. A rendelkezésre álló eredmények igazolták felvetésemet, az eltérések markánsan az ízületi szögekben mutathatók ki.

THE ROLE OF THE NEUTRAL STATE IN MAINTAINING HEALTH
AND IMPROVING CONCENTRATION

Keywords: affective movement pedagogy, physical theatre, yoga, cognitive neuroscience

I explore the health-promoting role of dance through the terminology of yoga and the findings of cognitive research. Hatha yoga has a history of thousands of years of practicing a technique that uses conscious movement to induce a state of mind that is quieted from emotions and thoughts. As we approach a neutral state, there is less tension mentally and physically in the body, and its effects are manifested in our interactions and choices. This state can be defined by cognitive science using instrumental measurements. The method used in yoga also has an effect on the execution of movements and the state of the muscles because of the psychophysical and psychophysiological effects of the conscious execution of movements associated with it. These beneficial qualities can be adapted to the dance context by maintaining the same technique of movement execution.

In this talk, I will present the results of my recent pilot research using motion capture techniques to investigate the kinematic properties of conscious and skill-level movements. During movement execution, I investigate joint distances, joint angles and differences in movement learning. I investigate not only the simple gesture of raising an arm, but also the joint execution of several joint positions. In the experiment, I worked with three dance artists and two civilians to obtain information on the role of prior experience. The available results confirmed my hypothesis, with differences being markedly evident in the joint angles.

ALMÁSY CSILLA

Óradó tanár, Magyar Táncművészeti Egyetem
PhD doktorjelölt, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola
Lecturer, Hungarian Dance University
Doctoral candidate, University of Pécs Faculty of Health Sciences Doctoral School of Health Sciences

SOLTÉSZ-VÁRHELYI KLÁRA

Egyetemi tanársegéd, Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológia Intézet
Assistant lecturer, Pázmány Péter Catholic University Department of Psychology

RUSINNÉ FEDOR ANITA

Intézetigazgató, általános és tudományos dékánhelyettes, Debreceni Egyetem Egészségtudományi
Kar Szociális és Társadalomtudományi Intézet
Director of institute, vice dean of general and academic Sciences University of Debrecen Faculty of Health
Sciences Institute of Social Sciences

A MAGYAR HIVATÁSOS NÉPTÁNCMŰVÉSZEK LEGGYAKORIBB SÉRÜLÉSEI ÉS AZOK ÖSSZEFÜGGÉSEI A TÖRZSSTABILITÁSSAL

Kulcsszavak: sérülések, törzsstabilitás, hivatásos táncművészek

A folyamatosan magas fizikai terhelés és a nem kielégítő regeneráció következtében a mozgásszervi fájdalmak és sérülések előfordulása magas a táncosok körében. A legtöbb sérülés az alsó végtagi ízületeket érinti, amelyek összefüggést mutatnak a pelvico-lumbális diszfunkciókkal. Kutatásunk célja az volt, feltérképezzük a magyar hivatásos néptáncművészek körében előforduló leggyakoribb fájdalmakat és sérüléseket, és hogy megvizsgáljuk azok összefüggését a táncosok pelvico-lumbális funkciójával.

96 professzionális táncművész felmérése történt kérdőívvel, valamint 24 táncoson végeztünk fizikális vizsgálatot. A pelvico-lumbális régió stabilitását az aktív nyújtott lábemeléssel tesztelt (ASLR) és a térdemeléssel hasizomtesztet (KLAT) végeztük, a Pressure Biofeedback Unit eszköz használatával. A sérülések és fájdalom előfordulását frekvenciaadatok alapján vizsgáltuk. A pelvico-lumbális funkció és a sérülések közötti összefüggés feltárására Spearman korrelációt alkalmaztunk.

A vizsgált populációban a boka- és térd-sérülések és -fájdalmak prevalenciája volt a legmagasabb az elmúlt egy évben, illetve szintén gyakori a deréktáji fájdalmak és sérülések előfordulása. A 30 év alatti és a hivatásos karrierjük első három évében járó táncosoknál ezeknek a sérüléseknek és fájdalmaknak az előfordulása szintén magas. A fizikális felmérés során szignifikáns, pozitív, erős összefüggést találtunk a pelvico-lumbális stabilitást mérő ASLR teszt és a boka- és térd-sérülések között ($r = 0,50$ $p = 0,007$).

Vizsgálatunkból kiderül, hogy a boka- és térd-sérülések, illetve a derékfájdalom prevalenciája a magyar professzionális néptáncművészek körében kiemelkedően magas. Aggodalomra ad okot, hogy már a fiatal táncosok körében is megfigyelhetők ezek a magas előfordulások. A boka- és térd-sérülések összefüggést mutatnak a csökkent pelvico-lumbális stabilitással.

THE MOST COMMON INJURIES AMONG HUNGARIAN PROFESSIONAL FOLK DANCERS AND THEIR CORRELATION WITH CORE STABILITY

Keywords: injuries, core stability, professional folk dancers

As a result of constantly high physical strain and insufficient regeneration, the occurrence of musculoskeletal pain and injuries is high among dancers. Most injuries affect the lower limb joints, which show a correlation with pelvic-lumbar dysfunction. The aim of our research was to map the most common pains and injuries among Hungarian professional folk dancers and to examine their correlation with the lumbopelvic control of dancers.

We surveyed 96 professional dancers using a questionnaire and performed physical examinations on 24 dancers. We assessed lumbopelvic control using the active straight leg raise (ASLR) test and the knee lift abdominal test (KLAT) with the Pressure Biofeedback Unit device. The prevalence of injuries and pain was examined based on frequency data. Spearman's correlation was used to explore the relationship between lumbopelvic function and injuries.

In the population studied, the prevalence of ankle and knee injuries and pain was the highest in the past year, and lower back pain and injuries were also common. The incidence of these injuries and pain is also high among dancers under the age of 30 and those in the first three years of their professional careers. During the physical examination, we found a significant, positive, strong correlation between the ASLR test measuring lumbopelvic stability and ankle and knee injuries ($r = .50$ $p = .007$).

Our study highlights that the prevalence of ankle and knee injuries and lower back pain is remarkably high among Hungarian professional folk dancers. It is concerning that these high rates are also observed among young dancers. Ankle and knee injuries are associated with reduced lumbopelvic stability.

BAGOTA MÓNICA

Egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar
Associate professor, Eötvös Loránd University Faculty of Primary and Pre-School Education

KULMAN KATALIN

Egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar
Senior lecturer, Eötvös Loránd University Faculty of Primary and Pre-School Education

ZÁMBÓ CSILLA

Egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar
Senior lecturer, Eötvös Loránd University Faculty of Primary and Pre-School Education

NÉPTÁNC ÉS MATEMATIKA – ÉLMÉNYBŐL TUDÁS

Kulcsszavak: néptánc, matematika, élmény, matematikai szorongás

A 2020. évi Nemzeti alaptantervhez kapcsolódó, választható Tánc és mozgás tantárgy kerettantervében a tánc oktatását a mozgásanyanyelvre, a népi játékokra, a néptáncra és a hagyományokra alapozza. Ugyanakkor a néptánc és a népi játékok a matematika alapozásában is szerepet játszhatnak.

Már óvodás kortól tapasztalatot szerezhetnek a gyermekek a paritásról a párválasztó, párcserélő népi játékok során. Koreográfia során színpadi térformákként a geometriai alakzatok is megjelenhetnek, pl. négyzet, rombusz, háromszög. A gyermekek a koreográfus vezetésével tapasztalatot szereznek ezekről az alakzatokról, sőt szóba kerülhetnek a pontos matematikai fogalmak is.

Koreográfia eltáncolásakor a gyermekek előre megadott szabály alapján váltakoztatják a motívumokat, azaz a pedagógus által meghatározott sorozatot táncolják el. A zene és a tánc szoros kapcsolatából adódóan a táncos legtöbb esetben igazodik a zenei sorokhoz a figurái mennyiségével, az ehhez kapcsolódó tapasztalatok az arány fogalmát is építik.

Előadásunkban bemutatjuk, hogyan valósult meg a néptánc és a matematika oktatásának összekapcsolása első, illetve negyedik osztályos tanulók körében. Az előbbi projekt tapasztalata, hogy a sorozatok átélése mozgásos formában segít a kreatív problémamegoldóképesség kibontakoztatásában, míg az utóbbi esetben ez az összekapcsolás elindított a gyerekekben egy olyan szemléletet, ahol örömet jelent számukra a matematika tanulása, a tudás jobban elmélyül és csökken a matematikai szorongás is.

FOLK DANCE AND MATHEMATICS – FROM EXPERIENCE TO KNOWLEDGE

Keywords: folk dance, mathematics, experience, mathematical anxiety

The 2020 Hungarian National Core Curriculum's optional Dance and Movement subject framework bases dance education on „movement mother tongue”, folk games, folk dance, and traditions. Simultaneously, folk dance and folk games can also play a significant role in creating foundations for mathematics.

From kindergarten, children can gain experience with parity through folk games involving partner selection and exchanges. In choreographies, geometric shapes such as squares, rhombuses, and triangles can appear as stage formations. Under the choreographer's guidance, children gain experience with these shapes, and even precise mathematical concepts can be discussed.

When performing a choreography, children alternate motifs based on predetermined rules, ie, they dance a sequence defined by the educator. Due to the close relationship between music and dance, dancers often align the number of their figures with musical phrases. The experiences associated with this also build an understanding of proportion.

In our presentation, we demonstrate how the integration of folk dance and mathematics education was implemented with first and fourth-grade students. The experience from the first project shows that experiencing sequences in a movement-based form helps develop creative problem-solving skills. In the latter case, this connection initiated an approach in the children where learning mathematics became enjoyable, knowledge was more deeply internalized, and mathematical anxiety decreased.

BENDA-SZAKSZON FLÓRA

Dietetikus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Sport-táplálkozástudományi Központ
Dietitian, Hungarian University of Sports Science Center for Sports Nutrition Science

SHENKER-HORVÁTH KINGA

Vezető dietetikus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ
PhD-hallgató, Semmelweis Egyetem
Head dietitian, Hungarian University of Sports Science Center for Sports Nutrition Science
PHD student, Semmelweis University

ALACSONY ENERGIAELLÁTOTSÁG TÁNCOSOKNÁL – EGY ESETTANULMÁNY TANULSÁGAI

Kulcsszavak: RED-S, alacsony energiaellátottság, táncos, táplálkozás, energiabevitel

A relatív energiahányos szindróma a sportban (RED-S) a szervezet élettani funkcióinak károsodása, mely alacsony energiaellátottság (low energy availability, LEA) hatására alakul ki és együtt jár a teljesítmény, valamint az egészség romlásával. A LEA kialakulásának egyik fő oka az energiabevitel szándékos megszorítása a sovány testalkat elérése érdekében, ez leggyakrabban súlyérzékeny sportágakban és táncosoknál jelentkezik.

Módszerek: Az esettanulmány egy 17 éves női táncos vizsgálatán alapul. Az energiaellátottság kiszámolásához 3 napos táplálkozási napló elemzéséből határoztuk meg az étrendi energiabevitelt, a fizikai aktivitásból származó energiafelhasználás értékét a táncos próbái és előadásai alapján mértük fel, a zsírmassza (fat free mass, FFM) InBody 770 testösszetétel mérő készülékkel végzett vizsgálatból kaptuk meg.

Eredmények: A táncos zsírmassza 39,3 kg, átlagos energiabevitel ~370 kcal/nap, a fizikai aktivitásból származó energiafelhasználása ~826 kcal. Ezen adatok alapján az energiaellátottsága -11,6 kcal/FFM kg/nap, mely súlyosan alacsony.

Következtetések: A táncosnál diagnosztizált anorexia nervosa miatt nem tudta fedezni az energiafelhasználását a megfelelő tápanyagbevitel biztosításával, melynek következményeképpen többek között amenorrhoea és alvászavarok álltak fent nála. Az esettanulmány rávilágít a RED-S és a LEA témakörével kapcsolatos edukáció jelentőségére mind a táncosoknál, mind a táncstudományi körökben.

LOW ENERGY AVAILABILITY IN DANCERS – FINDINGS FROM A CASE STUDY

Keywords: RED-S, low energy availability, dancer, nutrition, energy intake

The relative energy deficiency in sport (RED-S) refers to the impairment of various physiological functions caused by low energy availability (LEA), which negatively affects both athletic performance and overall health. One of the primary causes of LEA is the intentional restriction of energy intake in pursuit of a lean body shape. This phenomenon is most prevalent in weight-sensitive sports and among dancers.

Methods: This case study is based on the assessment of a 17-year-old female dancer. To calculate energy availability, dietary energy intake was determined through the analysis of a 3-day food diary. Energy expenditure from physical activity was estimated based on the dancer's rehearsals and performances. Fat-free mass (FFM) was measured using the InBody 770 body composition analyzer.

Results: The dancer's FFM was 39.3 kg. Her average energy intake was approximately 370 kcal/day, while her physical activity-related energy expenditure was around 826 kcal/day. Based on these data, her energy availability was -11.6 kcal/FFM kg/day, indicating a critically low energy availability status.

Conclusions: Due to the dancer's diagnosed case of anorexia nervosa, she was unable to meet her energy expenditure through adequate nutrient intake, which manifested in issues including amenorrhea and sleep disturbances. This case study highlights the importance of education regarding RED-S and LEA, both among dancers and within the broader field of dance science.

BOLVÁRI-TAKÁCS GÁBOR

Egyetemi tanár, Magyar Táncművészeti Egyetem
Professor, Hungarian Dance University

A BALETTINTÉZETI NÖVENDEKEK SPORTORVOSI VIZSGÁLATÁNAK SZABÁLYOZÁSA AZ ÖTVENES ÉVEKBEN

Kulcsszavak: Állami Balett Intézet, sportorvostan, balettoktatás

1950 szeptemberében nyílt meg az Állami Balett Intézet, amely 1990. július 1-jétől a Magyar Táncművészeti Főiskola, 2017. február 1-jétől a Magyar Táncművészeti Egyetem nevet viseli. Az intézet alapfeladata a balettművész képzés lett. Ennek követelményei között az orvosi alkalmasság vizsgálata és rendszeres ellenőrzése a felvételi vizsgától kezdve a képesítővizsgáig nagy jelentőséggel bírt.

A táncművészképzés fokozott fizikai igénybevétellel járó folyamatára tekintettel az egészségügyi miniszter 1954-ben intézkedett a balettiskolák – különösen az Állami Balett Intézet – és a táncsoportok tagjainak kötelező sportorvosi vizsgálatáról (8.300-2/1954. (Eü.K.1.) Eü.M. számú utasítás). Az orvosi vizsgálatok rendjét pedig az intézet első, 1956. februári rendtartásában külön fejezetben szabályozták.

Előadásomban ezt a folyamatot kívánom bemutatni, dokumentumokkal alátámasztva. Ezzel az Állami Balett Intézet első éveinek működését világítom meg új adatokkal.

REGULATION OF SPORTS MEDICAL EXAMINATIONS OF BALLET INSTITUTE STUDENTS IN THE 1950S

Keywords: State Ballet Institute, sports medicine, ballet education

The State Ballet Institute was opened in September 1950, which has been called the Hungarian Academy of Dance since July 1, 1990, and the Hungarian Academy of Dance since February 1, 2017. The institute's primary task was to train ballet dancers. Among its requirements, the examination and continuous monitoring of medical fitness from the entrance exam to the qualification exam were of great importance.

In view of the increased physical demands of dance training, the Minister of Health in 1954 made it mandatory for members of ballet schools – especially the State Ballet Institute – and dance groups to undergo a mandatory sports medical examination (8.300-2/1954. (Eü.K.1.) Eü.M.). The procedure for medical examinations was regulated in a separate chapter in the institute's first regulations of February 1956.

In my presentation, I intend to present this process, supported by documents. In doing so, I will shed new light on the operation of the first years of the State Ballet Institute.

DARU ANDREA

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Egyetemi tanársegéd, Debreceni Egyetem Zeneművészeti Kar
Senior lecturer, Hungarian Dance University
Assistant lecturer, University of Debrecen Faculty of Music

A NÉPI KULTÚRA MINT ÉLETMÓDREFORM BARTÓK BÉLA ÉLETÉBEN

Kulcsszavak: életmódreform, népi kultúra, Bartók Béla

Még kevésbé közzismert a tény, hogy Bartók Béla életében különösen fontos szerepet játszottak a századfordulón divatos életreform-mozgalmak szemléletei. Ezek a mozgalmak nemcsak a testi egészség megőrzésére irányultak, hanem sokkal mélyebbről gyökerező szellemi, filozófiai áramlatokat is magukkal hoztak.

A századforduló idején felfedezett népi-paraszti kultúra olyan emberi, erkölcsi és művészeti értékeket hordozott magában, amelyek a korabeli normatív társadalmi folyamatokból kiveszni látszódtak. A paraszti kultúra harmonikusan ötvözte, egyúttal a kor reformer művészei és gondolkodói számára (mint Bartók) elementáris erővel közvetítette a népdalok és népzene, néptánc, valamint a paraszti kultúra tárgyi elemei által szimbolikusan hordozott erkölcsi és emberi értékeket. Ezek az értékek pedig sok esetben összhangban voltak a korabeli reform-filozófiai áramlatok eszméivel.

Bartók számára a népi kultúra felfedezése nem merült ki a népdalgyűjtésben és ezek rendszerezésében, feldolgozásában, hanem egész életét, világlátását és életvitelét egyaránt meghatározta. Kutatásomban kvalitatív tartalomelemzés segítségével vizsgáltam Bartók írott és fényképeken rögzített hagyatékát, melyek eddig kevésbé ismert, a népi kultúrával testben, lélekben és filozófiában is erősen azonosulni képes ember képét rajzolják meg számunkra Bartókról.

FOLK CULTURE AS A LIFE REFORM (LEBENSREFORM) IN THE LIFE OF BÉLA BARTÓK

Keywords: life reform, folk culture, Béla Bartók

Even less well known is the fact that the ideas of the life reform movements that were popular at the turn of the century played a particularly important role in Béla Bartók's life. These movements were not only aimed at maintaining physical health but also contained much deeper spiritual and philosophical currents.

The ancient folk and peasant culture discovered at the turn of the century embodied human, moral and artistic values that seemed to be disappearing from the normative social processes of the time. Peasant culture combined and, at the same time, conveyed with elemental force to the reformer artists and thinkers of the time (such as Bartók) the moral and human values symbolically carried by folk songs and folk music, folk dance, and the material elements of peasant culture. In many cases, these values were in harmony with the ideology of the reformer philosophical currents of the time.

For Bartók, the discovery of folk culture did not end with the collection, systematisation and arranging of folk songs. It defined his entire life, worldview, and lifestyle. In this research, I used qualitative content analysis to examine Bartók's written and photographic legacy, which paints a picture of Bartók that is less well known and shows him as a person who identified strongly with folk culture in body, soul and philosophy.

DÓKA KRISZTINA

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem
Associate professor, Hungarian Dance University

„RAJTA PÁROK, TÁNCOLJUNK!” – TÁNCRÓL VALÓ GONDOLKODÁS ÉS MOZGÁSMATÉRIA A MAGYAR NYELVŰ TÁNCKÖNYVEKBEN

Kulcsszavak: tánc történet, táncpedagógia, testtechnika, forráselemzés, formai analízis

A magyar táncművészet és a hazai táncpedagógia történetének fontos forrását jelentik a 19. századi és 20. század eleji tánckönyvek, amelyek nem csupán az ezekben megjelenő tánckészlet, hanem általában a tánc és tánctanulással kapcsolatos ideológiák, valamint szűkebben a táncmatéria és korabeli értelmezése szempontjából is jelentős tanulságokkal szolgálnak.

Jelen előadás egy korábban megkezdett kutatás folytatása, amelyben a táncmesteri könyvek táncrepertoárját elemeztem. Ezúttal a kutatási előzményekre és saját dokumentumelemzéseimre támaszkodva vizsgálatom fókuszába a motivika és testtechnika kérdései kerülnek.

A 19. századi és 20. század eleji magyar nyelvű tánckönyvekben terjedelmileg is jelentős helyet foglalnak el a nemzeti karakterű táncokra vonatkozó leírások. Előadásomban először ismertetem röviden a tánckönyv műfaját, és bemutatom a könyvekben megjelenő, a tánctanulással kapcsolatos általános elgondolásokat. Ezt követően arra keresem a választ, hogy az úgynevezett „magyar táncoknak” a konkrét tananyaggyűjtés formálásában a táncok értelmezésénél milyen szegmentációs elvek érvényesülhetnek és milyen táncegységek bontakoznak ki, továbbá, hogy a 19. század elején kirajzolódó mozgásmatéria hogyan hagyományozódik a tánckönyveken keresztül. A vizsgálat a tánc történet, a táncpedagógia története és a hagyományos táncok alkotási folyamatának megértése, vagyis a formai-szerkezeti vizsgálatok szempontjából is eredményekkel szolgál.

“COME ON COUPLES, LET’S DANCE!” – THOUGHTS AND THEORIES ABOUT DANCE AND MOVEMENT MATERIAL IN THE HUNGARIAN DANCE BOOKS

Keywords: dance history, dance pedagogy, body technique, source analysis, formal analysis

The dance books of the 19th and early 20th centuries are important sources for the history of Hungarian dance art and Hungarian dance pedagogy, which provide significant lessons not only in terms of the dance sets appearing in them, but also in terms of the ideologies related to dance and learning dance in general, as well as more narrowly the dance material and the interpretation in its own era.

With this presentation I continue my previously started research, in which I analyzed the dance repertoire of dance master books. This time, relying on the research background and my own document analyses, the questions of motivics and body technique will be the focus of my investigation.

In the Hungarian dance books of the 19th and early 20th centuries, descriptions of dances with a Hungarian national character occupy a significant place in terms of volume. In my presentation, after a brief introduction to the genre of the dance book and the presentation of the general ideas related to dance learning that appear in the books, I am seeking the answer to the question of what segmentation principles can be applied in the interpretation of these so-called “Hungarian dances” into concrete teaching material, what dance units develop and also how the movement material that emerged at the beginning of the 19th century is passed down through the books. The study also provides results from the perspective of dance history, the history of dance pedagogy and the understanding of the creative process of traditional dances, i.e., formal-structural studies.

DUDÁS DÁVID

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Senior lecturer, Hungarian Dance University

KOCSIS FERENC SŰRŰ TEMPÓJÁNAK FORMAI–SZERKEZETI ELEMZÉSE

Kulcsszavak: Szék, sűrű tempó, legényes, elemzés, táncírás, néptánc

Régóta foglalkoztat a kérdéskör, hogy vajon létezik-e a legényes típusú táncokban az improvizáció? Ha létezik, hogyan és milyen módon jelenik meg az eredeti táncalkotásokban? Szükség van vajon a színpadi táncművészetben az újraalkotásra, ahhoz, hogy az előadó személyisége „tükröződjön”? Ha újra kell alkotni, hol van az esztétikai–technikai határ, amely még „megengedett”? Ahhoz, hogy a táncok „titkos törvényszerűségeit” fel tudjuk tártani, írásos formára van szükségünk. Az írásbeliség lehetőséget biztosít arra, hogy feltérképezzük az egyes táncok formai sajátosságait. Jelen előadásomban Kocsis Ferenc széki paraszttáncos egy sűrű tempójának formai–szerkezeti elemzésével foglalkozom. Kutatásom során meghatározom Kocsis motívumait és alkotói koncepcióját, illetve vizsgálom, hogy vajon milyen módon jelenik meg az improvizáció táncalkotásában.

FORMAL-STRUCTURAL ANALYSIS OF FERENC KOCSIS' "SŰRŰ TEMPÓ"

Keywords: Szék, sűrű tempó, legényes, analysis, dance notation, folk dance

I have long been interested in the question of whether improvisation exists in the *legényes* (dances of the young man type)? If it does, how and in what way does it appear in the original dance works? Is it necessary to recreate dance in the art of stage dance, in order for the personality of the performer to be “reflected”? If it is necessary to recreate, where is the aesthetic-technical boundary that is still “allowed”? In order to be able to explore the “secret laws” of dances, we need a written form. Writing provides an opportunity to map out the formal characteristics of individual dances. In my presentation, I am dealing with the analysis of the formal structures of a *sűrű tempó* by the traditional dancer Ferenc Kocsis from Szék (Transylvania). In the course of my research, I determine Kocsis's motifs and creative concept, and I examine how improvisation appears in dance works.

GAÁL-WÉBER ILDIKÓ

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem
Associate professor, Hungarian Dance University

SALÁT MAGDOLNA

Egyetemi tanársegéd, Magyar Táncművészeti Egyetem
Assistant Lecturer, Hungarian Dance University

STRESSZKEZELÉS SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉssel AZ ELŐADÓMŰVÉSZEK ÉS MŰVÉSZETPEDAGÓGUSOK JÓLLÉTÉÉRT ÉS A MŰVÉSZETOKTATÁS „FRISSÍTÉSÉÉRT”

Kulcsszavak: képzésfejlesztés, stresszkezelés az előadóművészetben, a kiégés megelőzése, a pszichológiai jóllét, művészetpedagógia

A Magyar Táncművészeti Egyetemen a 2024–2025-ös tanévben indult el az előadóművészet területén hiánypótló *Stresszkezelés és kiégés prevenció az előadóművészetben* című, az Oktatási Hivatal által akkreditált szakirányú továbbképzés.

A képzés célja, hogy az előadóművészek mentális felkészültségét, pszichológiai immunkompetenciáját és mindennapi jóllétét támogassa, fejlessze, stabilizálja, ezzel hozzájárulva a színpadi előadóművészi teljesítmény, a művészetpedagógiai gyakorlat hatékonysága és az életminőség javításához. A program egyedisége abban rejlik, hogy a résztvevők szakpszichológus-egyetemi oktatók vezetésével önismereti és stresszkezelő technikákat sajátélmény-alapú tanúlással sajátítanak el speciális egyetemi keretek között, egyetemi képzésben. A képzés kidolgozása inspiráló és eredményes együttműködés volt az MTE pszichológiai és pedagógiai oktatóinak teamjével. A képzés résztvevőinek introspektív és önreflektív munkája, valamint a speciális stresszkezelési technikák gyakorlása hozzájárul a mindennapi jóllét és a színpadi teljesítmény javulásához. A képzés hosszú távú célja a fenntartható művészi életvezetés és a pozitív művészetpedagógiai szemlélet elterjesztése, továbbadása a következő előadóművész és művészetpedagógus generációknak.

Jelenleg folyamatban van a képzésnek a stresszkezelés és kiégés megelőzés intervenciók hatásvizsgálata. A képzéshez kapcsolódó minőségbiztosítási folyamat releváns eredményei azonban számos, a képzésfejlesztés és reflexió számára hasznos információt tartalmaznak, dilemmákat vetnek fel és tükrözik a képzési cél megvalósulását. Ezeket mutatjuk be előadásunkban.

STRESS MANAGEMENT TRAINING FOR THE WELL-BEING OF PERFORMING ARTISTS AND ARTS EDUCATORS, AND FOR THE RENEWAL OF ARTS EDUCATION

Keywords: curriculum development, stress management in performing arts, burnout prevention, psychological well-being, arts pedagogy

In the 2024–2025 academic year, the Hungarian Dance University launched a pioneering postgraduate specialization program titled „Stress Management and Burnout Prevention in the Performing Arts”, accredited by the Educational Authority. This program aims to enhance, support, and stabilize the mental preparedness, psychological immune competence, and everyday well-being of performing artists, thereby contributing to improved stage performance, the effectiveness of arts pedagogical practice, and overall quality of life.

The uniqueness of the program lies in its experiential learning approach, where participants acquire self-awareness and stress management techniques under the guidance of university lecturers who are also trained psychologists. The curriculum, the training programme was developed through a highly productive and inspiring collaboration with the university’s team of psychology and pedagogy educators.

Participants engage in introspective and self-reflective practices, and the application of stress management techniques contributes to both their daily wellbeing and artistic performance. The long-term goal of the program is to promote sustainable artistic lifestyles and disseminate a positive pedagogical approach to future generations of artists and arts educators.

Currently, an intervention impact assessment is underway to evaluate the effectiveness of the training in stress management and burnout prevention. However, the quality assurance process associated with the program has already yielded relevant results, offering valuable insights for curriculum development and reflective practice. These findings, along with emerging dilemmas and evidence of the program’s goal attainment, will be presented in our lecture.

HANSEN, CYNTHIA

Nyelvész, Grinnel College, USA | Linguistics, Grinnell College, USA

JARRETT, LUCINDA

Táncos, Rosetta Life, Anglia | Dance, Rosetta Life, UK

MILLER, CELESTE

Táncos, Grinnel College, USA | Dance, Grinnell College, USA

PARKES, JO

Oktató, London Contemporary Dance School, Anglia
Course Leader, London Contemporary Dance School, UK

TÁNC: ELVESZETT ÉS MEGTALÁLT NYELV A KÖZÖS ALKOTÓ TÁNC RÉVÉN

Kulcsszavak: tánc és nyelv, agysérülés, beszédhelyreállítás, generációk közötti közös alkotás, nyelvészet

Az LCDS (UK), a Grinnell College (USA) és a Rosetta Life (UK) közelmúltban megvalósult közös projektje az Egyesült Államokból érkező egyetemi hallgatókat hozott össze Londonban élő, agysérülésből felépülő emberekkel, hogy megtapasztalják a nyelv (és az identitás) elvesztésének és a tánc révén történő visszanyerését élményét.

Az agyi sérüléssel élők/gyógyulóknak elszenvedők képviselőinek/nagyköveteknek megtapasztalásaira/tudására támaszkodva (akik közül sokan afáziában szenvednek) egy központi kérdést fogalmaztunk meg: Ha elveszítjük a nyelvet, mit találunk?

A résztvevők közös tapasztalatára utalva azt kérdeztük: Milyen érzés, ha a nyelved hegyén van egy szó? A közös alkotás, mint új kommunikációs módszer létrehozásának módszertanát előmozdítva feltettük a kérdést: Mit fedezünk fel, ami új?

Három táncművész és egy nyelvész által vezetett négynapos intenzív műhelyt hoztunk létre, amely improvizációs gyakorlatokkal, koreográfiai feladatokra adott közös válaszokkal, a létrehozott munka informális bemutatásával és reflektív gyakorlatokkal dolgozott, naplózás és rajzolás mellett. Mindegyik csoportnak volt már tapasztalata a kreatív táncgyakorlatokkal, de a csoportok még soha nem találkoztak korábban.

A workshop végén az agysérülésből felépülő emberek úgy érezték, hogy jobban képesek kommunikálni és megosztani a történeteiket. Váratlan eredmény volt, hogy az improvizációs és a közös alkotási gyakorlatok átalakuló, befogadó tereket teremtettek. A hallgatók fokozottabb empátiáról és az agysérülésből felépülő emberek által tapasztalt kihívások mélyebb megértéséről számoltak be. Valamint mindkét csoport hajlandóságot mutatott arra, hogy olyan módon működjön együtt, hogy az egyéni korlátokat erőforrásként értékeljék.

LANGUAGE LOST AND FOUND THROUGH CO-CREATIVE DANCE

Keywords: Dance and Language, Brain Injury, Speech Recovery, Intergenerational co-creation, Linguistics

A recent collaborative project between LCDS/UK, Grinnell College/USA, and Rosetta Life/UK brought together undergraduate students from the USA with people in recovery from brain injury in London to explore the experience of loss and recovery of language (and identity) through dance. Drawing on the expertise of the brain injury ambassadors, many of whom have aphasia, we posed a central research question: When language is lost, what do we find? Speaking to the shared experience of all participants, we asked: What does it feel like to have a word on the tip of your tongue? Fostering co-creation as a methodology to bring new ways of communicating into being, we asked: What are we discovering that's new?

We created a four-day intensive workshop facilitated by three dance artists and one linguist working with improvisation practices, co-created responses to choreographic tasks, informal sharing of work created and reflective practice alongside journaling and drawing prompts. Each group had experience with creative dance practices, but the groups had never come together before.

At the end of the workshop, people recovering from brain injury expressed feeling more empowered in their abilities to communicate and share their narratives. An unexpected outcome was the way that the improvisation and co-creation practices developed transformative inclusive spaces. Students reported enhanced empathy and a deeper understanding of the challenges faced by people in recovery from brain injury, and both groups reported a willingness to work together in a way that celebrated individual limitations as resources.

JÁVOR LILI

Táncpedagógus, Kézér Balleé
Dance teacher, Kézér Balleé

ŐRI DOROTTYA

Óraadó oktató-kutató, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet
Gyermekek- és ifjúságpszichiáter szakorvos, Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet
Mentálhigiéniai Központ
Lecturer-researcher, Semmelweis University, Institute of Behavioural Sciences
Child and adolescent psychiatrist, Heim Pál National Pediatric Institute Mental Health Center

SZÁSZI BEÁTA

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Senior lecturer, Hungarian Dance University

**A TESTDISZMORFIÁS ZAVAR ELŐFORDULÁSI GYAKORISÁGÁNAK VIZSGÁLATA
PROFESSZIONÁLIS TÁNCOSOK KÖRÉBEN**

Kulcsszavak: táncosok, testdiszmorfiás zavar, testi elégedetlenség, testképzavar

A testdiszmorfiás zavar (body dysmorphic disorder-BDD) olyan pszichiátriai betegség, ami testképzavarral jár együtt. A BDD nagy szenvedést okoz, alacsony önértékeléshez, szorongáshoz, depresszióhoz, szociális izolációhoz vezethet. Célkitűzések: A vizsgálat célja a BDD és a testtel való elégedetlenség felmérése magyar professzionális táncosok körében. Módszerek: A következő önkitöltős kérdőíveket töltötték ki a résztvevők egy online felületen: Testtel Kapcsolatos Befektetések Skálája, Testdiszmorfiás Zavar Kérdőív, Testtel Kapcsolatos Elégedettség Skálája, Testi Attitűdök Tesztje és az Emberalakrajzok Tesztje. Eredmények: A résztvevő professzionális táncosok (n=95) 12,6%-nál feltételezhető a BDD jelenléte és 50,5%-uknál volt azonosítható patológiás eredmény a testi attitűdök terén. A vizsgált csoport 41%-a volt elégedetlen testsúlyával, 62%-uk félt az elhízástól vagy nem gondolta magát elég vékonyknak. A Testtel Kapcsolatos Befektetés Skáláján a legmagasabb pontszámot a Testvédelem alskálán, míg a legalacsonyabbat a Testtel kapcsolatos érzelmi alskálán jelölték. Az Emberalakrajzok Tesztjében a reális és az ideálisként jelölt testek az esetek 20%-ában egyeztek meg. Következtetések: A táncosok körében a testtel való elégedetlenség és a BDD tüneteinek előfordulása a vártnál magasabb arányban jelentkezik. Az eredmények alapján kiemelten fontos a megelőzésre irányuló intervenciók programok bevezetése és népszerűsítése.

**EXAMINATION OF THE PREVALENCE OF BODY DYSMORPHIC DISORDER
AMONG PROFESSIONAL DANCERS**

Keywords: dancers, body dysmorphic disorder, body dissatisfaction, body image disorder

Body dysmorphic disorder (BDD) is a psychiatric condition involving body image disturbance, leading to distress low self-esteem, anxiety, depression, and social isolation. Objectives: The study aimed to measure BDD symptoms and body dissatisfaction among professional Hungarian dancers. Methods: Participants completed the following self-report scales online: Body Investment Scale, Body Dysmorphic Disorder Questionnaire, Body Satisfaction Scale, Body Attitudes Test, and Human Figure Drawing Test. Results: Among the n=95 professional dancers, 12.6% showed signs of BDD, and 50.5% had identifiable pathological body attitudes. Almost half of the sample (41%) were dissatisfied with their weight, and 62% were afraid of gaining weight or did not consider themselves thin enough. On the Body Investment Scale, the highest scores were on the Body protection subscale and the lowest on the Body image feelings and attitudes subscale. On the Human Figure Drawing Test, the real and ideal body drawings matched only 20% of the cases. Conclusions: Signs of BDD and body dissatisfaction appear more common than expected among professional dancers. Promoting preventive intervention programs is essential in this population.

KARÁCSONY ZOLTÁN

Tudományos munkatárs, ELTE HTK Zenetudományi Intézet
Research fellow, ELTE RCH Institute for Musicology

TESTHASZNÁLAT A KALOTASZEGI FELSZEG ROMÁNJAINEK PÁROS- ÉS FÉRFITÁNCÁIBAN

Kulcsszavak: formai analízis, testhasználat, Kalotaszeg, román táncok

A kalotaszegi Felszeg román nemzetiségű lakosainak tánc kultúrája régiesebb állapotot őrzött meg, mint a velük együtt élő magyaroké. A kalotaszegi magyaroktól és a Nádas menti románoktól eltérően tánckészletükből hiányzik a lassú- és gyors csárdás (*szapora*), valamint a lakodalmi menettáncként alkalmazott *verbunk* vagy *béreszes*. 1969-ben Magyargyerőmonostoron Martin Györgynek és munkatársainak még sikerült rögzítenie egy olyan lassú legényes táncot (*românește* vagy *feciorește românește rar*), ami a Borsa- és kis-Szamos völgyi, valamint a belső-mezőség lassú magyarral mutat rokonságot. A kalotaszegi Felszeg románjainak táncai mind tánc kísérettel, mind táncos formanyelv tekintetében szerves egységet képeznek. Mindezeket a filmre vett táncrögzítések is bizonyítják.

Az előadás a táncváltozatok formai elemzésén keresztül szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy a táncosok formakészlete (pl. a láb- és kéz oldalhasználat) a különböző műfajú (páros- és férfi) táncokban mennyire egyívásúak. Ezek a jelenségek nemcsak a táncok időbeli kialakulásának eltérő folyamatára, hanem egyúttal a regionális különbségeik okaira és okozataira is felhívják a figyelmet.

THE USE OF THE BODY IN THE COUPLE AND MALE DANCES
OF THE ROMANIANS OF FELSZEG IN KALOTASZEG

Keywords: formal analysis, use of the body, Kalotaszeg, Romanian dances

The dance culture of the ethnic Romanians of Felszeg, Kalotaszeg, has preserved a more ancient state, than that of the Hungarians living with them. In contrast to the Hungarians of Kalotaszeg and the Roman of the Nádas valley, their dance repertoire lacks the slow and fast *csárdás* (*szapora*), as well as the *verbunk* dance, which is used as wedding dance. In 1969, György Martin and his colleagues at Magyargyerőmonostor still managed to record a slow dance (*românește* or *feciorește românește rar*), which shows affinities with the *lassú magyar* of the Borsa and kis-Szamos valleys and the Belső-mezőség. The dances of the Romanians of Felszeg in Kalotaszeg form a close unity, both in terms of the music accompanying the dances and the dance form. This is also demonstrated by the dance improvisations on film.

Through a formal analysis of the dance variations, the presentation aims to draw attention to the extent to which the dancers' formal composition (e.g. the use of the sides of the feet and hands) in the different genres (male and female) of dance are consistent. These phenomena not only point to the different processes of dance development over time, but also to the causes and causes of regional differences.

KÉZÉR GABRIELLA

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Senior lecturer, Hungarian Dance University

ÚJ ÉRZELMI MINTÁK BEÉPÍTÉSE MOZGÁSON KERESZTÜL

Kulcsszavak: mozgásos érzelemszabályozás, táncpedagógia, szomatikus tanulás, kreatív mozgás, gyermekjóllét, érzelmi intelligencia, testtudat, reziliencia, pedagógusszerep, nonverbális önkifejezés

A gyermek- és ifjúságnevelés egyik kulcsterülete az érzelmi intelligencia és az önszabályozás fejlesztése. Az új érzelmi minták beépítése nem kizárólag verbális úton valósulhat meg, hanem hatékonyan támogatható a testi tapasztaláson és mozgáson keresztül is. A mozgásos tevékenységek – különösen a tánc és az improvizáció – lehetőséget nyújtanak a gyermekeknek és fiataloknak arra, hogy biztonságos közegben, nonverbális eszközökkel dolgozzák fel érzéseiket, és új reakciómintákat sajátítsanak el. Az előadás elméleti keretet ad a mozgás és az érzelmi fejlődés kapcsolatának megértéséhez, valamint gyakorlati példákon keresztül mutatja be, hogyan válhat a kreatív mozgás a pedagógiai eszköztár szerves részévé. Kiemelt figyelmet kap a pedagógus szerepe mint facilitátor, aki támogatja a tanulók testi-lelki önkifejezését, miközben elősegíti a tanulói jóllét és reziliencia fejlődését. A tánc és mozgás alapú gyakorlatok segítenek a gyerekeknek saját testük és belső állapotaik tudatosabb érzékelésében, hozzájárulva az új, pozitív érzelmi minták megerősödéséhez.

DEVELOPING NEW EMOTIONAL PATTERNS THROUGH MOVEMENT

Keywords: movement-based emotional regulation, dance education, somatic learning, creative movement, child well-being, emotional intelligence, body awareness, resilience, teacher as facilitator, nonverbal self-expression

Emotional development and self-regulation are key components of child and youth education. Beyond verbal approaches, movement-based methods—such as dance and improvisation—offer powerful, embodied pathways for integrating new emotional patterns. These practices allow students to explore, express, and process their inner experiences in a safe and creative environment. This presentation explores the theoretical foundations linking movement and emotional regulation, while also offering practical strategies for educators. Through somatic learning and movement-based activities, children develop body awareness and emotional literacy, which in turn foster resilience, social skills, and self-confidence. The teacher's role is highlighted as a facilitator who supports nonverbal self-expression and creates conditions for emotional safety and growth. Movement becomes a pedagogical tool that not only promotes mental well-being but also contributes to the holistic development of learners.

KIS-LUCA KINGA

Egyetemi docens, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem
Associate professor, University of Arts Târgu Mureș

A LÉGZÉSI FUNKCIÓK HATÉKONYSÁGA A TÁNCOS TELJESÍTMÉNYÉBEN

Kulcsszavak: légzés, mozgás, pedagógia, teljesítmény, légzési mechanizmusok

A légzés minden mozdulatot összehangol. Jelen előadás arra fókuszál, hogy a légzés, illetve légzési gyakorlatok milyen minőségi változást képesek létrehozni a táncos munkájában. Gondolatmenetünk tehát a légzést helyezi központba, és efelől kísérli meg körbejárni azokat a területeket, amelyek a táncos légzésmechanizmusának javítását kívánják előtérbe helyezni.

Olyan kérdésekre keressük a választ, mint például: Milyen típusú légzést használunk a különböző mozdulatoknál? A teljesítmény vagy a légzés kerül előtérbe a különböző mozdulatok létrehozásakor? Hogyan változtathatja meg a légzés a mozdulatok minőségét, kivitelezését? Melyek a légzés és mozgás összekapcsolásának előnyei?

A táncképzésen belüli légzési gyakorlatok alkalmazása megváltoztathatja a tanuló légzési mechanizmusát és javíthatja a teljesítményt. Ennek a gondolatnak a mentén, valamint többéves pedagógiai munkám tapasztalataként igyekszem a fent említett témaköröket a pedagógia gyakorlatnak megfelelően körbejárni.

EFFICIENCY OF RESPIRATORY FUNCTIONS IN A DANCER'S PERFORMANCE

Keywords: breathing, movement, pedagogy, performance, breathing mechanisms

All actions are coordinated by breathing. This conference theme focuses on how breathing and breathing practices can create a qualitative change in the dancer's work. Our reflection will therefore focus on breathing, and from this point of view, I attempt to explore the areas that aim to improve the dancer's breathing mechanism.

We seek answers to questions such as: What type of breathing is used in different movements? Is it better to emphasize performance or breathing when generating new movements? Do we concentrate on performance or effort when creating different movements? How can breathing change the quality and execution of the movements? What are the benefits of combining breathing and movement?

The use of breathing exercises within dance training can change a student's breathing mechanism and improve performance. Reflecting on this idea and also based on my experience of several years of teaching, I will try to address the above-mentioned topics in pedagogical practice.

KOVÁCS ILONA

Tanszékvezető, egyetemi tanár, Magyar Táncművészeti Egyetem
Head of department, professor, Hungarian Dance University

SAINT-SAËNS *DANSE MACABRE* CÍMŰ MŰVÉNEK KOREOGRÁFIAI REZONANCIÁI

Kulcsszavak: Camille Saint-Saëns, *Dance macabre*, koreográfia

Ez az előadás Camille Saint-Saëns *Danse macabre* (1874) című művének sokféle koreográfiai értelmezését vizsgálja, arra keresve választ, miként válthat ki ugyanaz a zenei alkotás rendkívül különböző, testben megjelenő válaszokat és narratív konstrukciókat. A gyakran zenei *memento mori*-ként értelmezett, erőteljes hangulatú szimfonikus költemény stílusán, kulturálisan és időben is eltérő kontextusokban újra és újra inspirációul szolgált koreográfusok számára. Az előadás azt tárja fel, hogy az egyes koreográfiák milyen mértékben alakítanak ki kölcsönös, érzelmi és cselekvő kapcsolatot a zenével.

Míg egyes koreográfusok csupán zenei aláfestésként kezelik a művet, mások mélyebb, dialóguszerű hangolódásra törekednek. Ez utóbbi esetekben a *Danse macabre* nem pusztán zenei kíséretként működik, hanem a történetmesélés része lesz. Kortárs és modern táncművek válogatott példáira támaszkodva az elemzés azt vizsgálja, hogyan erősítik meg a koreográfusok a zene belső dramaturgiáját. Mit jelent az, ha a tánc csupán illusztrálja a partitúrát, és mit, ha rezonál vele? E nézőponton keresztül a tánc nem egyszerűen a zene megjelenítése, hanem a halandóság, a kifejezés és a művészi hangoltság testbe írt vizsgálódásának terepévé válik.

CHOREOGRAPHIC RESONANCES OF SAINT-SAËNS' *DANSE MACABRE*

Keywords: Camille Saint-Saëns, *Dance macabre*, choreography

This presentation explores the wide-ranging choreographic interpretations of Camille Saint-Saëns' *Danse macabre* (1874), examining how the same piece of music can elicit remarkably different embodied responses and narrative constructions. Often interpreted as a musical *memento mori*, this evocative tone poem has become a recurring source of inspiration for choreographers across stylistic, cultural, and temporal contexts. The presentation investigates the extent to which different choreographies cultivate reciprocal, affective, and agentic relationships with the music.

While some choreographers treat the music as an interchangeable soundtrack, others engage in a deeper, dialogic attunement. In these latter cases, *Danse macabre* becomes more than musical accompaniment: it becomes a partner in storytelling. Drawing from selected works in contemporary and modern dance. The analysis considers how choreographers either lean into or resist the inherent dramaturgy of the music. What does it mean when the dance merely *illustrates* the score versus when it *resonates* with it? Through this lens, dance is not merely the enactment of music, but a space of embodied inquiry into mortality, expressivity, and artistic attunement.

KOVÁCS NÓRA

Tudományos munkatárs, ELTE Társadalomtudományi Kutatóközpont
Research fellow, ELTE Centre for Social Sciences

HOGYAN JÁRUL HOZZÁ A TANGÓZÁS A JÓLLÉTHEZ ÉS AZ EGÉSZSÉGHEZ? EGY MAGYARORSZÁGI PILOT KUTATÁS EREDMÉNYEI

Kulcsszavak: argentin tangó, jóllét, egészség, társasági tánc

Az előadás a Magyarországon társasági táncos réteggé létezõ, mára globális jelenséggé vált argentin tangóra összpontosít és két részből áll. Első felében azoknak a nemzetközi kutatásoknak a tanulságait veszi számba, amelyek a mozgásvilág egészségre gyakorolt hatását vizsgálták célzottan a világ különböző pontjain. Az előadás második fele egy olyan pilot kutatás előzetes eredményeit mutatja be, amely a mozgásforma magyarországi művelőinek jóllétére, testi állapotára, különféle testtájjaira, valamint mentális egészségére kifejtett hatásának tapasztalatát vizsgálja strukturált interjúk segítségével. A pilot kutatás fókuszában a középkorosztály azon férfi és női tagjai álltak, akik évek óta heti szinten sok órát töltenek ezzel a mozgásformával.

HOW DOES TANGO DANCING CONTRIBUTE TO HEALTH AND WELL-BEING? RESULTS OF A PILOT STUDY IN HUNGARY

Keywords: Argentine tango, well-being, health, social dancing

The planned presentation will focus on Argentine tango a global phenomenon that exists as a social dance subculture in Hungary, and it will consist of two parts. In the first part, it will assess the findings of international research that has investigated the potential health effects of this movement convention in different parts of the world. The second half of the presentation shows the preliminary results of a pilot study that used structured interviews to examine the experiences of practitioners of this dance form in Hungary. It concentrated on the effects of tango dancing on well-being, physical condition, state of parts of the body, and mental health. The pilot study focused on middle-aged men and women who have been spending many hours a week practicing this form of exercise for several years.

LIU, FENG

PhD-hallgató, Salzburgi Paris Lodron Egyetem Performatív
és Intermediális Zenetudomány és Táncanulmányok
PhD student, Paris Lodron University Salzburg Performative
and Intermedial Musicology and Dance Studies

YIN-YANG KIEGÉSZÍTŐ JELLEG AZ ÁRAMLÁSBAN: A MAGYAR KÖRTÁNCOK
MEGTESTESÜLT GYÓGYÍTÓ SZÖVEGKÉNT

Kulcsszavak: jin–jang, magyar körtáncok, megtestesült narratíva, BewegungsTexte, gyógyítás

Jelen kutatás a magyar körtáncokat (karikázókat) vizsgálja jin–jang filozófia és mozgáselemzés révén, feltárva gyógyító potenciáljukat. A mozgás és a pihenés váltakozása megtestesíti a jin–jang dinamikát, elősegítve az egyensúlyt. Minden lépéssorozat és szünet narratív „szövegként” értelmezhető, amely kulturális jelképekhez kapcsolódik.

Ez a szemléletmód hidat képez a keleti kozmológia és az európai néphagyományok között. Kérdéseink: Hogyan mesélnek a testbeszédbe ágyazott metaforák a jin–jang átalakulásról a tánc során? Miként teszik lehetővé a jin–jang mozgásciklusok az energiaáramlást a körmozgásban? Vajon a magyar körtáncok jin–jang struktúrája kultúrákon átívelően gyógyító hatású-e?

Elemzésünkben a taoista kozmológia / jin–jang elmélet és a BewegungsTexte (Nicole Haitzinger) keretrendszer alapján a mozgást szövegként kezeljük. Vizsgáljuk, miként működik ez a tánc önszabályozó energia-gyakorlatként: körkörös mozdulatai feloldják az energia-blokkokat (瘀滯), miközben megtestesítik a jin–jang átalakulás dinamikus egyensúlyát és folyamatosan újraegyensúlyozzák a testen belüli jin és jang energiákat.

Várható következtetésünk: a magyar körtáncok természetüktől fogva teremtik meg a kiegyensúlyozott energiaáramlást. A kifelé lépő és körkörös mozdulatok (jang, expanzió) befelé lépésekkel és finom szünetekkel (jin, lehorgonyzás) egyensúlyozódnak. Maga a köralakzat stabilizáló jin „tartályként” szolgál a jang áramlás számára visszhangozva a hagyományos tanácsot, miszerint a mozgást és a nyugalmat váltogatni kell a zavartalan Qi-cirkuláció érdekében. A körtáncok a teljesség metaforáiként működnek: megtestesült narratíván keresztül önjavító körforgásban állítják vissza a harmóniát. Amikor az ellentétes energiák egyensúlyba kerülnek, integrált egésszé olvadnak, elősegítve a közösségi jóllétet és kulturális egységet.

YIN-YANG COMPLEMENTARITY IN FLOW: HUNGARIAN CIRCLE
DANCE AS EMBODIED HEALING TEXT

Keywords: Yin-Yang, Hungarian circle dance, embodied narrative, BewegungsTexte, healing

This paper will explore Hungarian circle dances (karikázó) through yin-yang philosophy and movement analysis, revealing their healing potential. Alternating activity and rest embody yin-yang dynamics and foster balance. Each sequence of steps and pauses is interpreted as a narrative “text” linked to cultural symbols.

This perspective bridges Eastern cosmology with European folk traditions. We ask: How do embodied metaphors in the dance narrate yin-yang transformation? How do yin-yang movement cycles enable „energy flow” in circles movement? Is the yin-yang structure of Hungarian circle dances universally healing across cultures?

This framework will deconstruct the Hungarian “karikázó” (circle dance). From the perspective of Taoist cosmology / yin yang theory and BewegungsTexte (Nicole Haitzinger), we will treat movement as text, explore how these dance functions as a self-regulating energy practice: its circulating movements dissolve energetic blockages (瘀滯), embodying the dynamic balance of yin-yang transformation. and continuously rebalances Yin and Yang within the body.

We expect to get the conclusion: these Hungarian Circle dances inherently generate balanced energy flows. Outward steps and circling motions (yang, expanding) are tempered by inward steps and gentle pauses (yin, grounding). The circle formation itself is a stabilizing yin “container” for the yang flow, echoing traditional advice to alternate movement and stillness for smooth Qi circulation. Circle dances act as metaphors of wholeness: through embodied narrative they restore harmony by circulating energy in a self-correcting loop. When contrasting energies balance, they blend into an integrated whole to foster collective well-being and cultural unity.

M. NAGY EMESE

Tanár, Ferences Gimnázium
Teacher, Ferences High School

TÁNC ÉS LÉLEK. TÁNC A KORTÁRS MAGYAR KÖLTÉSZETBEN

Kulcsszavak: kortárs költészet, tánc, mozdulat, ritmus, verbalitás

A kortárs költészet és a tánc sok szálon kapcsolódik egymáshoz. Ezúttal a versekben felbukkanó táncos motívumok, a szavakba dermesztett saját mozdulatemlékek, táncos egyéniségek és színpadi élmények vizsgálatára vállalkozunk. Áttekintjük, hogy miként tesz a költészet saját ritmikus és verbális eszközeivel kísérletet arra, hogy a tánc érzelmi-gondolati és kultúrába ágyazott tartalmait kifejezze, illetve saját érzelmek és élmények metaforájaként alkalmazza. Szemügyre vesszük a nonverbális tartalmak nyelvi kifejezési lehetőségeit, gyakorlatát az egyes költői életművekben: kinél milyen táncok, milyen hangsúllyal, milyen jelentésrétegekkel fordulnak elő.

Úgy vélem, a vizsgálat számos kultúrtörténeti érdekességgel és tanulsággal, párhuzammal és meglepetéssel szolgálhat az irodalom-, de még inkább a tánc történet számára. Nem utolsósorban pedig a jelenlegi és következő táncos generációk művészeti látókörének, asszociációs horizontjának szélesítését is szolgálhatja a balett, modern és kortárs tánc, valamint a néptánc történetét és esztétikáját számos ponton érintő ezek lényegét egy testvérműzsa kelléktárával megmutató művek vizsgálata.

DANCE AND SOUL. DANCE IN CONTEMPORARY HUNGARIAN POETRY

Keywords: contemporary poetry, dance, movement, rhythm, verbal expression

Contemporary poetry and dance are connected in many ways. This study undertakes an examination of dance-related motifs appearing in poems, personal memories of movement frozen into words, dancing personalities, and stage experiences.

We explore how poetry, through its own rhythmic and verbal tools, attempts to express the emotional, intellectual, and culturally embedded content of dance, and how it uses dance as a metaphor for personal emotions and experiences. We examine how nonverbal content can be expressed linguistically in the works of individual poets—what types of dances appear, with what emphasis, and with what layers of meaning.

I believe that this review transfers various interesting and surprising message to literature as well as to dancing history regardless of the genre. Moreover, it can contribute to broadening the artistic perspective and associative horizon of current and future generations of dancers, through the study of works that—by touching on the history and aesthetics of ballet, modern and contemporary dance, and folk dance—reveal their essence with the expressive tools of a sister art form.

MOLNÁR ÁKOS

Tanársegéd, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet
Assistant Lecturer, University of Pécs Faculty of Science Institute of Sport Sciences and Physical Education

PRISZTÓKA GYÖNGYVÉR

Egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet
Associate professor, University of Pécs Faculty of Science Institute of Sport Sciences and Physical Education

RITMUSVÁLTÁS AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Kulcsszavak: tánc, innováció, kultúraváltás, iskolai testnevelés

A „homo sedens” életmód napjaink egyik legmarkánsabb, egészséget veszélyeztető kockázati tényezőjévé lépett elő. A globális kultúraváltás nyomán felnövekvő „homo digitalis” generáció igény szintje és ingerküszöbe szerkezetileg átalakult, amely a köznevelésben és a testnevelő tanárképzésben alkalmazott oktatási automatizmusok újragondolását teszi indokolttá. Többdimenziós vizsgálataink arra irányulnak, hogy empirikus bizonyítékokkal támasszuk alá, miszerint a tánc mint komplex motoros- művészeti tevékenység hatékony pedagógiai eszközt kínál az iskolai testnevelés élményközpontú megközelítéséhez, egyúttal elősegíti a rendszeres fizikai aktivitáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítását.

Jelen vizsgálatunkba országos szinten összesen 422 testnevelést oktató pedagógust, valamint 316 testnevelő tanárszakos hallgatót vontunk be.

Eredményeink arra engednek következtetni, hogy mind a pályán lévő, mind a leendő testnevelő tanárok fogékonyak az alternatív mozgásformák beemelésére a tanítási gyakorlatba. A résztvevők elismerték a tánc innovatív pedagógiai potenciálját, a közösségi kapcsolatok erősítésében betöltött szerepét és a kortárs populáris divattáncok legitim helyét a testnevelés tananyagában. Széles körű konszenzus rajzolódott ki továbbá amellett, hogy a tánc elősegíti a tantárgy iránti belső motiváció kialakítását és fenntartását.

A tánc egyedi formavilágával és komplex tartalmi hálójával generációs kulcsként utat nyithat a mai digitális nemzedék motivációs szférájába.

A kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával az Egyetemi Kutatói Ösztöndíj Program keretein belül valósult meg.

CHANGING RHYTHM IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Keywords: dance, innovation, culture change, school physical education

The “homo sedens” lifestyle has become one of the most prominent health risk factors of our time. The growing ‘homo digitalis’ generation, which is growing up in the wake of a global cultural shift, has structurally transformed the level of demand and the stimulus cycle, which calls for a rethinking of the teaching automatisms used in public education and physical education teacher training. Our multidimensional studies aim to provide empirical evidence that dance as a complex motor-art activity is an effective pedagogical tool for an experiential approach to physical education in schools, while promoting positive attitudes towards regular physical activity.

In the present study, we included a total of 422 physical education teachers and 316 physical education students at national level.

Our results suggest that both in-service and prospective PE teachers are receptive to incorporating alternative forms of movement into their teaching practice. Participants acknowledged the innovative pedagogical potential of dance, its role in strengthening community relations, and the legitimate place of contemporary popular fashion dance in the physical education curriculum. There was also a broad consensus that dance helps to develop and sustain intrinsic motivation for the subject.

With its unique form and complex web of content, dance can be a generational key to the motivational sphere of today's digital generation.

NÉMETH NÓRA

Szakmai munkatárs, Hagyományok Háza
Professional fellow, Hungarian Heritage House

„SZERINTEM LETT EGY FÁBIÁN ÉVA-FÉLE TÁNCCHÁZ!” – A LEGENDÁS
„MOLNÁR UTCAI” GYERMEKTÁNCCHÁZ

Kulcsszavak: hagyománykövetítés, komplexitás, óvodapedagógia, tánccházmozgalom, művészettel nevelés

A hagyományos paraszti kultúra elemeire épülő komplex, élményközpontú tevékenység, az élőzenés gyermektánccház mára már egy bejáratott, ismert és kedvelt szórakozási forma. Olyan közösségi-művelődési alkalom, amely elsősorban a kisgyermekes családokat szólítja meg. A folklorizmus keretei között, jellemzően városi környezetben formálódott műfaj egyik fontos előképe az a gyermektánccház, amely mintegy harminc éven át működött Fábián Éva és a Kalamajka együttes vezetésével 1978-tól az V. kerületi Belvárosi Ifjúsági Házban – a legendás „Molnár utcában”. Fábián Éva a tánccházmozgalom egyik legsokoldalúbb alakja: kiváló mesemondó, népdalénekes, az Óbudai Népzenei Iskola népi ének tanára, aki a tevékenységét soha nem „brandesítette”. S noha a hagyománykövetítés módszertanát több területen is alapvetően meghatározta, tevékenységének tudományos igényű vizsgálata csak részben – leginkább mesemondása terén – valósult meg. A tánccházmozgalom elindulása után, az egyik első (Molnár utcai) gyermektánccház kezdeteit kutatva, az írott források, oral history-k és a Fábián Évával készített mintegy kilenc órányi életútinterjú elemzései a gyermektánccházban alkalmazott sajátos pedagógiai módszer létre utalnak, amellyel nemcsak életre szóló élményt adott a résztvevőknek, hanem egyben műfajt teremtett és példát mutatott a későbbi generációknak. Ennek a folyamatban lévő történeti és módszertani fókuszú tánccházmozgalom-vizsgálatnak a részeredményeit ismerteti előadásom.

“I THINK IT’S A FÁBIÁN ÉVA-STYLE TÁNCCHÁZ!” – THE LEGENDARY
“MOLNÁR STREET” CHILDREN’S TÁNCCHÁZ

Keywords: traditional transmission, complexity, kindergarten pedagogy, *tánccház* movement, education with art

A complex, experience-oriented activity based on elements of traditional peasant culture, the children’s dance house with live music is now an established, well-known and popular form of entertainment. It is a community-cultural event that primarily appeals to families with young children. An important prototype of a genre that was formed within the framework of folklorism, typically in an urban environment, is the children’s dance house, which operated for about thirty years under the leadership of Éva Fábián and the Kalamajka ensemble from 1978 in the Belvárosi Ifjúsági Ház in the 5th district – on the legendary “Molnár Street”. Éva Fábián is one of the most versatile figures in the dance house movement: an excellent storyteller, folk singer, and teacher of folk singing at the Óbuda Folk Music School, who never “branded” her activities. And although she fundamentally defined the methodology of tradition transmission in several areas, the scientific examination of her activities has only been partially realized – mostly in the field of her storytelling. After the start of the dance house movement, researching the beginnings of one of the first children’s dance houses (on Molnár Street), the analyses of written sources, oral histories and the nine-hour life-course interview with Éva Fábián point to the existence of a specific pedagogical method applied in her children’s dance house, with which she not only gave the participants a lifelong experience, but also created a genre and set an example for the later generation. My presentation presents the partial results of this ongoing historical and methodologically focused study of the dance house movement.

NYISZTORNÉ MIKULI DORKA

Tanár, Pécsi Református Kollégium Berze Nagy János Alapfokú Művészeti Iskola
Teacher, Reformed College of Pécs Berze Nagy János Primary Art School

SZOMATIKUS GYAKORLATOK A NÉPTÁNCOKTATÁSBAN

Kulcsszavak: szomatika, néptánc, Skinner Releasing Technique, táncoktatás

Kutatásom témája a szomatika gyakorlati alkalmazása a néptáncoktatásban. Feltételezésem szerint a szomatikus szemlélet és tapasztalás visszavezetheti a néptáncost a néptánc saját forrásához, ahol a formák egy természetes benső állapot önfeledt megnyilvánulásai lehetnek.

A még mindig meghatározó mozgásparadigma szerint a test mechanikus folyamatokat végrehajtó szerv, működése kiszámítható, kauzális. A feladat az edzése, kezelése, beállítása, amihez szaktudás kell, tehát speciális, elit tudomány. A szomatika ezzel szemben egy új paradigmát képvisel, ahol a test egy érzékeny élő szervezet, energiák dinamikus hálózata, állandó kapcsolatban áll a külső és a benső környezettel. Kulcsfontosságú a saját testi működésünkbe vetett bizalom, amelynek segítségével mozgás közben a testi érzetek megtapasztalása a működésünk mélyebb megismeréséhez, megértéséhez, megengedéséhez, esetleg változásához vezethet.

Az előadásban három konkrét gyakorlati alkalmazási lehetőséget ismertetek a Skinner Releasing Technique (SRT) bevonásával: az egyes testrészek energiáirányainak tudatosítását, táncolást különböző figyelmi fókuszokkal és a néptánc egyes technikai elemeinek előkészítését Skinner testgrafikáival és mozgástanulmányi gyakorlataival. Az SRT elvezet az elengedtség állapotába, ahol a mélyebb test-tudat integráció, a fejlődés és a változás történik.

INTRODUCING SOMATIC PRACTICES TO FOLK DANCE EDUCATION

Keywords: somatics, folk dance, Skinner Releasing Technique, dance education

The presentation introduces some insights of somatics to folk dance education based on the hypothesis that somatic approach and experience can lead folk dancers back to the roots of folk dance, where forms can evoke from a natural state of mind.

The mainstream approach to movement still takes the body as an organ that delivers executes mechanical processes, whose operation is predictable and causal. It needs training, adjustment that requires skilled approach, specialized, scientific knowledge.

As opposed to this attitude somatics offer a new paradigm, whereby the body is a sensitive, living organism, a dynamic network of energies and it maintains a continuous dialogue with the inner and external environment. Confidence in our very own bodily functioning becomes crucial. Faithfully experiencing our bodily sensations while moving allows deeper understanding, acceptance and perhaps change to happen.

The presentation outlines three practical ways of applying elements of Skinner Releasing Technique (SRT) in folk dance education: making dancers aware of energy lines of various body parts, dancing with different foci of attention, and introducing a few technical elements of folk dance with the help of Skinner 'graphics' and 'movement studies'. SRT helps us into a state of 'releasing' where a deeper body-mind integration, development and change can happen.

OROVNICKÁ, ĽUBICA

Egyetemi docens, Pozsonyi Színművészeti Főiskola
Associate professor, Academy of Performing Arts in Bratislava

AZ INNOVATÍV KLASSZIKUS TÁNC TANÍTÁS ELŐNYEI

Kulcsszavak: klasszikus tánc, innovatív képzés, Progressing Ballet Technique

A klasszikus tánc, mint a balett formanyelve, ma már magas szintű mozgáskivitelezést jelent. A kiváló mozgáskoordináció, a vonalak szépsége és a lépések pontossága elengedhetetlen követelmények. A táncművészet mesteri elsajátításának vágya a funkcionális anatómia, a biomechanika és a fizioterápia kutatásához vezetett, ami a klasszikus tánc oktatásának módszereit is megújította. Az innovatív oktatás ma már lehetőséget kínál a klasszikus tánctechnika gyors és hatékony elsajátítására.

Az előadás során a szerző az innovatív klasszikus táncoktatás előnyeire fog összpontosítani, amely hatékony mozgásminták kialakításával gyorsítja a technikai készségek elsajátításának folyamatát és konkrétan a Progressing Ballet Technique módszerrel foglalkozik. A módszer speciális gyakorlatokat alkalmaz, amelyek szimulálják a klasszikus tánc alapgyakorlatainak helyes mozgásmintáit. A módszer célja a motorikus készségek fejlesztése és a kinetikus láncban felesleges mozgások csökkentése. Optimalizálja a reakció-, ritmus-, tér- és egyensúlykoordinációs képességeket. A módszer tanítási folyamatba vonásának előnyei az oktatás minden szintjén meg tapasztalhatóak. Míg az alsóbb osztályokban segít a technikai készségek elsajátításában, a felsőbb osztályokban javítja a már megszerzett tudást és megelőzi a sérüléseket. A módszer eredménye a mély stabilizációs rendszer izmainak és a légzésnek a koordinált munkája, amelynek előfeltétele a test perifériás részeinek könnyű mozgatása. Ezenkívül segít javítani a rugalmasságot és a klasszikus tánctechnikához szükséges adottságokat. A gyakorlatok során rehabilitációs segédeszközöket használunk, amelyek lehetővé teszik a megfelelő izomcsoportok hatékony bevonását a törzs erősítését a stabilitás növelését és a mozgással összehangolt hatékony légzést. A fent említett tulajdonságok kölcsönhatása alapvető fontosságú a mozgás minőségének elérésében és a sérülések megelőzésében.

BENEFITS OF INNOVATIVE CLASSICAL DANCE TRAINING

Keywords: classical dance, innovative training, Progressing Ballet Technique

Classical dance, as the language of the ballet, now achieves a high level of movement perfection. Excellent coordination of movements, beauty of lines, precision of steps are essential requirements. The desire for mastery in dance art led to research in functional anatomy, biomechanics and physiotherapy, which also innovated the way classical dance is taught. Innovative education now offers the possibility of quickly and efficiently acquiring skills in classical dance technique.

During the presentation, the author will focus on the benefits of innovative classical dance education, which, through the creation of effective movement patterns, accelerates the process of acquiring technical skills. It deals specifically with Progressing Ballet Technique. The method uses specific exercises simulating the correct movement patterns of basic classical dance exercises. The aim of this method is to improve motor skills and reduce unnecessary movements in the kinetic chain. It optimises the response, rhythmic, spatial and equilibrium coordination capabilities. The benefits of involving this method in the teaching process can be found in all levels of education. While in the lower grades it helps to acquire technical skills, in the higher grades it improves already acquired qualities and prevents injuries. The success is the coordinated work of the muscles of the deep stabilisation system together with breathing, which is a prerequisite for the ease of movement of peripheral parts of the body. In addition, they help to improve flexibility and the required dispositions for classical dance technique. The exercises use rehabilitation aids that create conditions for the effective involvement of appropriate muscle groups, the strengthening of core, increased stability and a useful way of breathing in coordination with movement. The interaction of the above-mentioned qualities is fundamental to achieving excellence in motion and injury prevention.

PÁVICS JUDIT

Középiskolai tanár, Barcsi Széchényi Ferenc Gimnázium és Kollégium
High school teacher, Széchényi Ferenc High School in Barcs

A PSZICHOLÓGIAI IMMUNKOMPETENCIA SZEREPE A TÁNCMŰVÉSZETI KÉPZÉSBEN RÉSZTVEVŐ DIÁKOK JÓLLÉTÉBEN

Kulcsszavak: pszichológiai immunkompetencia, koherenciaérzés, impulzuskontroll, társas monitorozás, táncművészeti nevelés

A kutatás célja a pszichológiai immunkompetencia vizsgálata volt művészeti és sporttagozatos középiskolás tanulók körében, kiemelten a táncosokra fókuszálva. A vizsgálatban 12. és 13. évfolyamos táncművészeti, zeneművészeti és sporttagozatos tanulók, valamint egy kontrollcsoport vett részt. Az adatfelvétel a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) segítségével történt, amely a pszichológiai védekezőrendszer különböző dimenzióit méri. A kutatás újszerűsége abban rejlik, hogy nemcsak a táncosok mentális egészségét vizsgálja, hanem összehasonlító elemzést is nyújt más művészeti és sportprofilú tanulókkal, valamint egy nem specializált kontrollcsoporttal. A pszichológiai immunkompetencia olyan védőfaktorokat takar, amelyek hozzájárulhatnak a tanulók jóllétéhez, stresszkezeléséhez, valamint hosszú távú alkalmazkodásához.

Az eredmények szerint a táncosok kiemelkedtek három dimenzióban: a társas monitorozás képessége, a koherenciaérzés és az impulzuskontroll területén. Ezek a tényezők fontos szerepet játszanak a táncosok mentális rezilienciájának kialakulásában, valamint a közösségi és érzelmi jóllétükben.

A kutatás rávilágít arra, hogy a táncművészeti nevelés során kialakuló pszichológiai készségek nem csupán művészi fejlődést támogatnak, hanem a tanulók mentális egészségét is szolgálhatják, így a tánc a jóllét és egészség fontos eszközévé válhat.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL IMMUNE COMPETENCE IN THE WELL-BEING OF DANCE STUDENTS

Keywords: psychological immune competence, sense of coherence, impulse control, social monitoring, dance education

The aim of this research was to assess psychological immune competence among secondary school students specializing in dance, music, and sports, with a control group for comparison. Participants were in the 12th and 13th grades, and data collection was conducted using the Psychological Immune Competence Questionnaire (PIQ), which measures various dimensions of the psychological defense system.

This study is novel in that it not only investigates the mental health of dance students but also provides a comparative analysis with students from other arts and sports backgrounds as well as a general population group. Psychological immune competence includes psychological protective factors that may support well-being, stress management, and long-term adaptation.

The findings revealed that dance students scored significantly higher in three key areas: social monitoring skills, sense of coherence, and impulse control. These factors may contribute to dancers' mental resilience and social-emotional well-being.

The research highlights how the psychological skills fostered through dance education not only support artistic development but also promote mental health, positioning dance as a valuable tool for enhancing overall well-being and health.

POLAKOVA, MARTA

Professzor, Pozsonyi Színművészeti Főiskola
Professor, Academy of Performing Arts in Bratislava

ŽITNIAKOVA GURKOVA, BEATA

Egyetemi adjunktus, Bél Mátyás Egyetem, Besztercebánya
Senior lecturer, Matej Bel University in Banská Bystrica

A FENNTARTHATÓ TÁNCKARRIER FELÉ: A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT SZEREPE A KÉPZÉSBEN

Kulcsszavak: táncoktatás, kreatív folyamat, szubjektív jóllét, művészi identitás, autentikus mozgás

A kreatív folyamat kulcsfontosságú eleme a táncművészek és koreográfusok képzésének. Ez többet jelent, mint a technikai ismeretek és gyakorlati készségek elsajátítása – egy komplex fejlődési folyamatot foglal magába, amelybe beletartoznak a művészi kifejezésre jelentős hatást gyakorló pszichológiai tényezők is. A művészeti felsőoktatás így nemcsak a művészi kompetenciák fejlesztésében játszik fontos szerepet, hanem a kreatív autonómia és a személyes művészi hang kialakításának támogatásában is.

A mai kulturális és társadalmi instabilitás kontextusában egyre fontosabbá válik a táncművészeti hallgatók szubjektív jóllétének tudatos elősegítése, mint szakmai képzésük szerves része. Az előadás felhívja a figyelmet, hogy olyan oktatási környezetre van szükség, amely nemcsak a kompozíciós, dramaturgiai és interpretációs eszközöket támogatja, hanem ösztönzi az önfelfedezés folyamatát is, amely hozzájárul a kiegyensúlyozott és rugalmas művészi személyiség kialakulásához. Az ilyen előadók jobban fel vannak készülve arra, hogy megbirkózzanak a kreatív szakma nyomásával, aktívan és konstruktívan vegyenek részt a kortárs művészeti gyakorlat dinamikus kihívásaiban. Az előadás egy jó gyakorlat példáját is bemutatja, Az előadás egy jó gyakorlat példáját is bemutatja, amelyben az autentikus mozgást használják a tapasztalati önfelfedezés módszereként, valamint pszichológiai és mozgással kapcsolatos témák megvitatásának eszközeként. Mindezt tiszteletteljes, értéktételektől mentes csoportos párbeszéd keretében.

TOWARDS SUSTAINABLE DANCE CAREERS: THE ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN TRAINING

Keywords: dance education, creative process, subjective well-being, artistic identity, authentic movement

The creative process is a key element in the education of dance performers and choreographers. It encompasses more than the acquisition of technical knowledge and practical skills—it involves a complex development that integrates psychological factors which significantly influence artistic expression. Higher education in the arts thus plays a vital role not only in cultivating artistic competencies but also in supporting creative autonomy and the formation of a personal artistic voice.

In the context of today's cultural and societal instability, it becomes increasingly important to intentionally foster the subjective well-being of dance students as an integral part of their professional training. This paper draws attention to the need for educational environments that nurture not only compositional, dramaturgical, and interpretive tools but also encourage processes of self-discovery that contribute to the development of balanced and resilient artistic personalities. Such individuals are better equipped to cope with the pressures of a creative profession and to engage actively and constructively with the dynamic challenges of contemporary artistic practice.

The presentation also includes an example of good practice, using authentic movement as a method of experiential self-exploration and as a means of opening psychological and movement-related topics within a respectful group dialogue free of evaluative judgment.

RETKES ATTILA

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem
Associate professor, Hungarian Dance University

FILU – MARTINY – CHAPPY – HUGHES – TABÁNYI – RADICS: JAZZ ÉS TÁNC BUDAPESTEN,
HAT ZENEKAR REPERTOÁRJÁNAK TÜKRÉBEN (1945–1948)

Kulcsszavak: jazztánc, szving, big band, magyar jazz-aranykor

1946. szeptember 15-én emlékezetes hangversenyt rendeztek a Zeneakadémia Nagytermében. A Szóbel Hangversenyiroda programjában a magyar jazz rövid aranykorának (1945–48) valamennyi fontos zenekara fellépett. Filu (Schenkelbach Fülöp), Martiny Lajos, Chappy (Orlay Jenő), Len Hughes, Tabányi Mihály és Radics Gábor együtteséhez neves szólisták csatlakoztak: Fényes Kató, Kapitány Anna, Vadas Zsuzsa és Gorody G. Antal énekelt, Horváth Sándor („Nagy Patkány”) és Bacsik Elek gitározott, Vig György szaxofonozott és fia, Vig Tommy (akkor 8, ma 87 éves muzsikus) dobolt. Előadásunk e különleges koncertből kiindulva a jazz-aranykor hat vezető big bandjének repertoárját vizsgálja, különös tekintettel az általuk játszott zeneszámok és a korabeli divattáncok (jazztánc, lindy hop, Texas Tommy, two-step, Apache Dance, Turkey Trot stb.) kapcsolatára.

FILU – MARTINY – CHAPPY – HUGHES – TABÁNYI – RADICS: JAZZ AND DANCE IN BUDAPEST,
IN THE LIGHT OF THE REPERTOIRE OF SIX ORCHESTRAS (1945-1948)

Keywords: jazz dance, swing, big band, Hungarian jazz-era

On 15 September 1946, a memorable concert was held in the Great Hall of the Liszt Academy. All the important orchestras of the short golden era of Hungarian jazz (1945-48) performed on the programme of the Szóbel Concert Agency. Kato Fényes, Anna Kapitány, Zsuzsa Vadas and Antal G. Gorody sang, Sándor Horváth ('Big Rat') and Elek Bacsik played guitar, György Vig played saxophone and his son Tommy Vig (then 8, now 87) played drums. My lecture will take this special concert as a starting point to explore the repertoire of the six leading big bands of the Jazz Era, with a special focus on the relationship between the music they played and the fashion dances of the time (jazz dance, lindy hop, Texas Tommy, two-step, Apache Dance, Turkey Trot, etc.).

SALMORBEKOVA, AIDAI

PhD-hallgató, Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola
 PhD student, University of Pécs Education and Society Doctoral School of Education

A TÁNCPEDAGÓGIA HATÁSA A FELNŐTT TANULÓK SZOCIÁLIS ESZTÉTIKAI ÉSZLELÉSÉRE:
 PILOT VIZSGÁLAT, A SZOCIÁLIS ESZTÉTIKAI ÉSZLELÉS SKÁLA VALIDÁLÁSA

Kulcsszavak: táncpedagógia, szociális esztétikai észlelés, felnőtt tanulók, önmaguk által érzékelt kognitív rugalmasság

A táncpedagógia tanulóközponitú megközelítésként lehetőséget nyújt a felnőttek számára a *szociális esztétika* megélésére – vagyis annak észlelésére és értelmezésére, miként tapasztalják az esztétikai élményeket társas kontextusban. Ezek az élmények érzelmi, empátiás és fizikai kapcsolódásokat foglalnak magukban, amelyek a táncórán a kölcsönös figyelemben, a ritmus összehangolásában és az érzelmi rezonanciában nyilvánulhatnak meg.

A felnőtt táncpedagógia, a szociális esztétika és a felnőttképzés keretrendszereire építve a pilot vizsgálat a táncpedagógia hatását kutatja a felnőttek szociális esztétikai észlelésére és kognitív rugalmasságára. A tanulmány bemutatja a *Szociális Esztétikai Észlelés Skálát (SAPS)*, amely az érzelmi rezonanciát, a társas kapcsolatot, a kognitív elköteleződést és a testtudatosságot méri. A skála a *Metacognitive Awareness Inventory* adaptált tételeivel a kognitív rugalmasságot is vizsgálja, amely a tanulók újdonságra való nyitottságát, kétértelműség kezelését és adaptív viselkedését tükrözi a társas tanulási helyzetekben.

A kutatás három kérdésre fókuszált: (1) milyen hatással van a táncpedagógia a kezdő felnőtt tanulók kognitív rugalmasságára, (2) hogyan befolyásolja a szociális esztétikai észlelésüket, valamint (3) mennyire valid és megbízható mérőeszköz a SAPS. Vegyes módszertant alkalmaztunk: kvantitatív adatokat a SAPS-ből, kvalitatív betekintést strukturált interjúkból nyertünk. A mintát 30, előzetes tánc tapasztalat nélküli, 18 év feletti kezdő felnőtt alkotta, akik hat hónapon át vettek részt csoportos improvizációban, ritmusgyakorlatokban és koreográfiákban. A kvantitatív adatokat leíró statisztikákkal és Cronbach-alfa elemzéssel vizsgáltuk, az interjúkat tematikusan kódoltuk.

Az előzetes eredmények szerint a táncpedagógia javítja a felnőttek szociális-esztétikai élményekhez való alkalmazkodását. A SAPS pontszámok mérsékelt növekedést mutattak, főként az érzelmi hangolódás és társas kapcsolódás terén (Cronbach-alfa: 0,76–0,84). Az interjúk alátámasztották ezeket az eredményeket: a résztvevők érzékenyebbé váltak mások testbeszédére, empátiásabbak lettek, és a közös mozgás pillanatait esztétikailag és érzelmileg jelentősnek élték meg. Sokan a csoporton belüli bizalomról és kötődésről számoltak be. A tanulók arról is beszámoltak, hogy a tánc hatással volt mindennapjaikra: nagyobb önbizalmat, türelmet, nyitottságot és adaptív döntéshozatali készséget tapasztaltak.

Az eredmények a SAPS konstruktumvaliditását támasztják alá, és rávilágítanak arra, hogy a táncpedagógia hozzájárulhat a társas kapcsolatok, a kommunikáció és az együttműködés fejlődéséhez. Bár a kis minta korlátozza az általánosíthatóságot, a pilot vizsgálat kiindulópontot nyújt a tánc, a felnőtt tanulás és a szociális fejlődés összefüggéseinek további kutatásához.

EFFECT OF DANCE PEDAGOGY ON SOCIAL AESTHETIC PERCEPTION IN ADULT LEARNERS: A PILOT STUDY ON THE VALIDATION OF THE SOCIAL AESTHETICS PERCEPTION SCALE

Keywords: dance pedagogy, social aesthetic perception, adult learners, self-perceived cognitive flexibility.

Dance pedagogy, as a learner-centered approach, offers adults opportunities to engage with *social aesthetics*—how individuals perceive and interpret aesthetic experiences in social contexts. These experiences encompass emotional, empathetic, and physical connections in communal settings, often manifesting in mutual awareness, coordinated rhythm, and emotional resonance.

Drawing on frameworks in dance pedagogy, social aesthetics, and adult education, this pilot study examines how dance pedagogy impacts adults' social aesthetic perception and cognitive flexibility. The study introduces the *Social Aesthetics Perception Scale (SAPS)*, a new tool assessing emotional resonance, social connection, cognitive engagement, and bodily awareness. Items adapted from the Metacognitive Awareness Inventory address cognitive flexibility, reflecting adults' capacity to embrace novelty, manage ambiguity, and adapt behavior through embodied learning.

Research questions focus on: (1) effects of dance pedagogy on cognitive flexibility in adult beginners, (2) its influence on social aesthetic perception, and (3) the validity and reliability of the SAPS. A mixed-methods design combined SAPS data with structured interviews. The sample included 30 adults with no prior dance training who participated in six months of partner and group improvisation, rhythm work, and choreography. Quantitative data were analyzed with descriptive statistics and reliability testing; qualitative interviews explored interpersonal connection, aesthetic meaning, and emotional resonance.

Preliminary findings suggest dance pedagogy enhances adults' adaptation to social-aesthetic experiences. SAPS scores increased moderately, especially in emotional attunement and social connectedness (Cronbach's $\alpha = 0.76$ – 0.84). Interviews confirmed these results: participants reported heightened sensitivity to body language, empathy, and appreciation of collective movement as “meaningful” or “beautiful.” Many described greater trust, bonding, and non-verbal communication in the group. They also linked dance experiences to improved confidence, patience, openness, and adaptive decision-making in daily life—evidence of both social aesthetic growth and increased cognitive flexibility.

These findings support the construct validity of SAPS and highlight dance pedagogy's potential to foster social transformation through strengthened bonds, communication, and cooperation. While limited by sample size, this pilot underscores dance education's capacity to deepen aesthetic awareness and social engagement, offering a foundation for future research on dance, adult learning, and social development.

SZABÓ BENCE

Egyetemi oktató, Magyar Táncművészeti Egyetem
Lecturer, Hungarian Dance University

PRÓBA ÉS ÉVADTERVEZÉS A TÁNC VILÁGÁBAN AZ EDZÉSELMÉLETI TUDOMÁNYOK SZEMSZÖGÉBŐL

Kulcsszavak: próbatervezés, évadtervezés, egymásra épülő terhelés, előadássorozatok, szuperkompenzáció

Az előadás a próbák és évadok tervezésére fókuszál edzéseméleti szempontból. Az edzéseméleti tudományokból a tánc világára érvényes elméletek és módszerek kerülnek elsődlegesen bemutatásra. Ezeken keresztül az egyes próbák, valamint az egymásra épülő előadások és előadás sorozatok megtervezése válik lehetségessé. Ez a preventív szemlélet nem csak a sérülésekből való visszatérést segíti elő, hanem a legtokéletesebb regeneráció érdekében támogatja a próba és évad tervezését.

Az egyes edzéseméleti módszerek segítenek a próbák és az előadások fizikai megterhelésének ellenőrzésében és az ezen keresztül próbákban való terhelés lehető legoptimálisabb összeállításában, az egyszerűbb és rövidebb próbáktól a teljes színpadi előadásokig. Ehhez társulnak segítségül a különböző terhelési zónák, amelyek megmutatják az adott próba vagy előadás nehézségi fokát. A teljesítményi szint meghatározza a próba vagy előadás terhelési nagyságát a táncos testére, amiből kiderül, hogy mennyi regenerációs időre van szükség. Ha kevesebb idő jut a pihenésre, mint amennyi szükséges, akkor nem lesz teljes az ún. szuperkompenzáció, ami a kondíció fejlődésének az egyik kulcseleme.

REHEARSAL AND SEASON PLANNING IN THE WORLD OF DANCE FROM THE PERSPECTIVE OF TRAINING THEORY

Keywords: rehearsal planning, season planning, cascading workload, series of performances

The presentation focuses on planning rehearsals and seasons from a training theory perspective. Theories and methods from training theory that are applicable to the world of dance will be presented first and foremost. These enable the planning of individual rehearsals, as well as performances and performance series that build on each other. This preventive approach not only promotes recovery from injuries, but also supports rehearsal and season planning for optimal regeneration.

The various training theory methods help to control the physical strain of rehearsals and performances and to optimize the load during rehearsals, from simpler and shorter rehearsals to full stage performances. This is aided by different load zones, which show the degree of difficulty of a given rehearsal or performance. The performance level determines the load on the dancer's body during rehearsals or performances, which in turn determines how much recovery time is needed. If there is less time for rest than is necessary, supercompensation, which is one of the key elements of fitness development, will not be complete.

SZÁSZI BEÁTA

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Senior lecturer, Hungarian Dance University

„JÓL NÉZÜNK KI!” – POZITÍV TESTKÉP-GYAKORLATOK

Kulcsszó: pozitív testkép, gyakorlatgyűjtemény, prevenció, intervenció

A testkép tudománytörténete körülbelül 100 éves, ettől függetlenül nincs megegyezés a fogalom elnevezésében, meghatározásában, mérésében, zavarainak kezelésében sem. A negatív testkép általában több tudományos figyelmet kap, ugyanakkor a gyakorlatban dolgozók (pedagógusok, edzők, mesterek) a pozitív testkép fejlesztésére helyeznék a hangsúlyt. A pozitív testkép egy holisztikus, pozitív hozzáállás, mely nemcsak a külső megjelenést veszi alapul, hanem a test egészét tekinti értékesnek: az egészséget, a funkcionalitást és a belső tulajdonságokat is. Jelen összefoglaló egy gyakorlatgyűjteményt mutat be, melynek célja, hogy a pozitív testkép megalapozását, kialakulását és fenntartását segítse, különböző életkorokban. A pozitív testkép eléréséhez nem elegendő egy oktatáson vagy tréningen részt venni, hanem folyamatos foglalkozást igényel, mivel a külsőnkkel kapcsolatban is szüntelenül érkeznek a külvilágból fenyegető ingerek (pl. megjelenéssel kapcsolatos idealizált képek). Ezek a tényezők általában társas hatásként érvényesülnek, ezért a pozitív testkép feladatait is társas közegben, csoportban a leoptimálisabb gyakorolni. Az előadásban szemléltetésre kerülnek a gyakorlatgyűjtemény feladatai: testtel kapcsolatos alapismeretek, vizualizációs gyakorlatok, mozgásos feladatok, szituációs feladatok, művészetterápiás és dietetikai feladatok. A gyakorlatokat az oktató-nevelő és segítő szakmákban dolgozók tudják alkalmazni preventív és intervenciós célokkal egyaránt.

„WE JUST LOOK GREAT” – POSITIVE BODY IMAGE EXERCISES

Keywords: positive body image, exercise collection, prevention, intervention

Although the scientific history of body image is about 100 years old, there is no agreement on the naming, definition, measurement, or treatment of its disorders. Negative body image generally receives more scientific attention, but practitioners (educators, coaches, masters) would place emphasis on developing a positive body image. Positive body image is a holistic, positive attitude that is not only based on external appearance, but also considers the body as a whole to be valuable: health, functionality, and internal characteristics. This summary presents a collection of exercises aimed at helping to establish, develop, and maintain a positive body image at different ages. Achieving a positive body image is not enough to attend an education or training session, but requires continuous practice, as threatening stimuli from the outside world constantly arrive in relation to our appearance (e.g. idealized images related to appearance). These factors usually have a social effect, so it is best to practice positive body image tasks in a social environment, in a group. The presentation will illustrate the tasks of the exercise collection: basic body knowledge, visualization exercises, movement tasks, situational tasks, art therapy and dietetic tasks. The exercises can be used by those working in teaching, education and helping professions for both preventive and interventional purposes.

SZENTE DORINA ESZTER

Egyetemi adjunktus, Magyar Táncművészeti Egyetem
Senior lecturer, Hungarian Dance University

A TANÍTÁSI DRÁMA SZEREPE A TÁNCOS HALLGATÓK ÖNISMERETÉNEK ÉS MENTÁLIS JÓLLÉTÉNEK FEJLESZTÉSÉBEN

Kulcsszavak: önreflexió, identitáskeresés, tanítási dráma, akciókutatás

A Magyar Táncművészeti Egyetemen a Táncos és Próbavezető alapszak hallgatói két féléven át tanulnak drámapedagógiát, melynek célja többek között a drámás módszerek táncórába való integrációjának elsajátítása. Kutatásomban arra kerestem választ, hogy a tanítási dráma módszere miként segíti elő a hallgatók improvizációs készségének, önkifejezésének és személyiségfejlődésének támogatását, különösen azoknál, akik nehézséget élnek meg az érzelmek nonverbális megjelenítésében nem előadói kontextusban. Az akciókutatás módszertanát követve, a kurzus során a tanítási drámára épülő órákat folyamatos reflexió és újratervezés kísérte.

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a tanítási dráma, mint reflektív és élményalapú pedagógiai módszer különösen hatékonyan alkalmazható a táncművészeti felsőoktatásban. A módszer lehetőséget teremt arra, hogy biztonságos, kreatív keretek között foglalkozzanak saját belső folyamataikkal, identitáskérdéseikkel és szakmai szerepeikkel. A dramatikus helyzetekbe való belehelyezkedés, a szerepváltás és az önreflexió fejlesztése révén a hallgatók tudatosabban kapcsolódnak testi és érzelmi állapotaikhoz, javul kommunikációs és problémamegoldó készségük, és erősödik a csoportkohézió. A tanítási dráma így nemcsak a művészi és pedagógiai készségek fejlesztéséhez járul hozzá, hanem jelentős mértékben támogatja a mentális jóllétet, a stresszkezelést és az egészségtudatos szakmai gondolkodás kialakulását is.

THE ROLE OF DRAMA-IN-EDUCATION IN DEVELOPING DANCE STUDENTS' SELF-AWARENESS AND MENTAL WELL-BEING

Keywords: self-reflection, identity exploration, drama-in-education, action research

At the Hungarian Dance University, students of the BA programme in Dance and Coach study drama pedagogy over two semesters. One of the main goals of this course is to explore how drama-based methods can be integrated into dance classes. In my research, I examined how the method of drama-in-education can support the development of dance students' improvisational skills, self-expression, and personal growth—particularly among those who experience difficulties expressing emotions in non-performance contexts.

Using an action research methodology, the course was structured around drama-in-education sessions, each followed by reflection and redesign. The results indicate that drama-in-education, as a reflective and experience-based pedagogical approach, is particularly effective in higher dance education. It provides a safe and creative framework for students to engage with their inner processes, identity questions, and emerging professional roles. Through role-play, dramatic scenarios, and developing self-reflection, students become more attuned to their physical and emotional states, improve their communication and problem-solving skills, and strengthen group cohesion. In this way, drama-in-education contributes not only to the development of artistic and pedagogical competencies but also significantly supports mental well-being, stress management, and the cultivation of a health-conscious professional mindset.

SZIGETI OKTÁVIA

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem
Associate professor, Hungarian Dance University

GYEREKTÁNC OKTATÁS POZITÍV HATÁSAI A GYERMEKI SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSRE.
GYAKORLATI PEDAGÓGIAI TAPASZTALATOK MEGOSZTÁSA ELMÚLT 15 ÉVBŐL EGY VIDÉKI
MAGÁNISKOLA ALAPÍTÓJA ÉS OKTATÓJA SZEMÉVEL

Kulcsszavak: gyermeki személyiségfejlődés, gyerektánc oktatás, magániskola, tehetséggondozás, mentális egészség, prevenció, testtudat, kreativitás, játék, színházi előadás, háziverseny, mentorálás, esztétikus testképzés

“A tánc a lélek érzéseit a test mozdulataival fejezi ki és méltó arra, hogy a zenéhez és a költészethez hasonló szerepet töltsön be.” – Cezare Negri

Engedjék meg hogy bemutatkozzam... Szigeti Oktávia Harangozó Gyula-díjas táncművész, jazz- és moderntánc pedagógus, koreográfus, Fülöp Viktor ösztöndíjas, Debrecen városának Nívó-díjasa, Kozármisleny Városért Érdemérem tulajdonosa, a Magyar Táncművészeti Egyetem docense.

2010-ben alapítottam a Szigeti Oktávia Táncművészetért Alapítványt, azzal a céllal, hogy egy olyan oktatási környezetet tudjak biztosítani vidéken, amire azt gondoltam, hogy szükség van. A SZIOKA telephelye Kozármislenyben van 5 km-re Pécs városától egy óvoda rendezvénytermében. Az alapítványt azzal a céllal hoztam létre, hogy felfedezze, gondozza, mentorálja a tehetségeket, és továbbítsa őket a legmegfelelőbb szakmai intézményekbe, legyen szó táncosról, táncpedagógusról vagy koreográfusról. Jelenleg 110 gyermek tanul nálunk 3-16 éves korig 9 különböző csoportban. Vidéki iskola révén a sokszínűsége törekszünk, amellet, hogy magas színvonalon tartjuk az oktatás minőségét.

A verseny nem cél nálunk, nagy hangsúlyt helyezünk a személyiségfejlődésre, az egyéniség kibontakoztatására, a testtudatra, a testi lelki mentális jólétre. Az évközi fellépések a helyi városi rendezvényeken, évközi és évvégi bemutatók, színházi darabok színpadra állítása, tánctáborok, kurzusok elég motiváció egy ilyen kis közösségnek. Ezenkívül nyári tánctáborokban és évközi kurzusokon az MTE hallgatói folyamatos mentorálás mellett kipróbálhatják pedagógiai, koreográfusi képességeiket. Évente megrendezésre kerül egy Háziverseny, ahol a gyerekek saját, önálló koreográfiákat készíthetnek és bemutathatják a közönség előtt. Minden évben bővítettük az órákat és bontottuk a csoportokat. Mivel nem kell versenyezniük senkivel, így mindenki saját tempóban fejlődik az évek során. Senkit sem kell hajtani, mert évről évre fokozódik a belső motiváció bennük.

Sok-sok év gyakorlati pedagógia és kutatómunkája alatt több hipotézis merült fel. *A tánc mentális egészségre gyakorolt hatása sokkal előbb érzékelhető, mint a testi változások.* Erre az óvodások körében számos visszajelzést kaptam a szülőktől, óvónóktól. Például, az óvodások körében volt olyan gyermek, aki a táncórák hatására kezdett el színekké rajzolni. Gyakorlati megfigyeléseket, szülők és óvónők visszajelzéseit szeretném megosztani önökkel.

Ha egyetlen tehetséget sem találnék közöttük, ami nem így van, akkor is volt értelme belekezdeni, mert talán ezek a gyerekek életük végéig táncolnak majd, előadásokat néznek, értő közönséggé válnak, fejlődik a testtudatuk, egészséges, boldog emberekké válnak, majd visszahozzák a gyermekeiket is táncolni. Ezzel azt gondolom, hogy elértük a céljainkat. Talán még többet is.

THE POSITIVE EFFECTS OF CHILDREN'S DANCE EDUCATION
ON CHILDREN'S PERSONALITY DEVELOPMENT.
SHARING PRACTICAL PEDAGOGICAL EXPERIENCES FROM THE PAST 15 YEARS THROUGH
THE EYES OF THE FOUNDER AND TEACHER OF A RURAL PRIVATE SCHOOL

Keywords: children's personality development, children's dance education, private school, talent development, mental health, prevention, body awareness, creativity, play, theater performance, home competition, mentoring, aesthetic physical training

"Dance expresses the feelings of the soul through the movements of the body and is worthy of fulfilling a role similar to music and poetry." – Cezare Negri

Let me introduce myself... Oktávia Szigeti is a Gyula Harangozó Award-winning dancer, jazz and modern dance teacher, choreographer, Viktor Fülöp scholarship holder, Nívó Award winner of the city of Debrecen, owner of the Kozármisleny City Merit Medal, associate professor at the Hungarian Academy of Dance.

In 2010, I founded the Szigeti Oktávia Foundation for Dance Arts, with the aim of providing an educational environment in the countryside that I thought was needed. SZIOKA is located in Kozármisleny, 5 km from the city of Pécs, in the event hall of a kindergarten. I established the foundation with the aim of discovering, nurturing, mentoring talents and transferring them to the most suitable professional institutions, whether it is a dancer, dance teacher or choreographer. Currently, 110 children study with us in 9 different groups, aged 3-16. As a rural school, we strive for diversity, while maintaining a high standard of education.

Competition is not our goal, we place great emphasis on personality development, the development of individuality, body awareness, physical, spiritual and mental well-being. Mid-year performances at local city events, mid-year and end-of-year presentations, staging of theatrical plays, dance camps and courses are enough motivation for such a small community. In addition, at summer dance camps and mid-year courses, MTE students can test their pedagogical and choreographic skills with continuous mentoring. A House Competition is organized every year, where children can create their own, independent choreographies and present them to the audience. Every year we have expanded the classes and divided the groups. Since they do not have to compete with anyone, everyone develops at their own pace over the years. No one needs to be pushed, because their internal motivation increases year after year.

During many, many years of practical pedagogy and research, several hypotheses have emerged. The effect of dance on mental health is noticeable much earlier than physical changes. I have received numerous feedback from parents and kindergarten teachers on this among kindergarteners. e.g.: Among the kindergarteners, there was a child who started drawing with colors as a result of dance classes. I would like to share practical observations and feedback from parents and kindergarten teachers with you.

If I did not find a single talent among them, which is not the case, it still made sense to start, because perhaps these children will dance for the rest of their lives, watch performances, become an understanding audience, develop their body awareness, become healthy, happy people, and then bring their children back to dance, then I think we have achieved our goals. Maybe even more.

TONGORI ÁGOTA

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem
Associate professor, Hungarian Dance University

LÉLEK MOZGÁSBAN: A TÁNCOS ÖRÖKSÉG, A TÁNCPEDAGÓGIA ÉS A JÓLLÉT LÁTHATATLAN, GENERÁCIÓK KÖZÖTTI SZÁLA

Kulcsszavak: tánc, jóllét, táncpedagógia, intergenerációs kapcsolatok

Egy a szerző által 2022-ben végzett életrajzi kutatást követően az előadás célja, hogy elmesélje, hogyan formálhat generációkon átívelő kapcsolatokat a tánc – a lépések és a technika pusztá átadásán túl, a törődés, a kreativitás támogatása és mindezek gyógyító ereje által.

A prezentáció egy tengerentúli középgenerációs tánctanárnő és két tanítványa életét követi nyomon, azt vizsgálva, hogy az egykor saját mentorától kapott értékek hogyan formálják most egy új generáció életét. A beszélgetéseken és a közös emlékeken keresztül láthatjuk, hogyan válik a tánc az érzelmi kifejezés, a reziliencia és az összetartozás terévé. A hangsúly inkább azon van, hogy a mozgás fegyelme a lélek által támogatva hogyan segíti elő az egyén jóllétét és kibontakozását.

A kutatás félig strukturált interjúk és személyes reflexiók kvalitatív tematikus elemzésén alapul. Az eredmények várhatóan megmutatják, hogy a tánc több mint teljesítmény – az életerő, az öröm és a kapcsolat átadásának módja.

SOUL IN MOTION: THE INVISIBLE, INTERGENERATIONAL THREAD OF DANCE HERITAGE, DANCE EDUCATION AND WELL-BEING

Keywords: dance, well-being, dance education, intergenerational connections

Following a biographical research carried out by the author in 2022, the presentation aims to tell the story of how dance connects people across generations—not just through steps and technique, but through care, creativity, and healing.

It follows an overseas mid-generation dance teacher and two of her students, exploring how the values she once received from her own mentor are now shaping the lives of a new generation. Through conversations and shared memories, we see how dance becomes a space for emotional expression, resilience, and belonging. The focus is on how the discipline of movement supported by soul can contribute to well-being and help people grow.

The research is based on qualitative thematic analysis of semi-structured interviews and personal reflections. The results are expected to show that dance is more than performance—it's a way of passing on strength, joy, and connection.

TÖRÖK ENIKŐ

Fizioterapeuta, Magyar Táncművészeti Egyetem
Physiotherapist, Hungarian Dance University

UJVÁRI MILÁN

Művésztanár, Magyar Táncművészeti Egyetem
Art teacher, Hungarian Dance University

TESTTUDATOSSÁG ÉS PREVENCIÓ.

AZ ERŐEDZÉS MULTIDISZCIPLINÁRIS MEGKÖZELÍTÉSE A TÁNCMŰVÉSZEK KÉPZÉSÉBEN

Kulcsszavak: testtudat-fejlesztés, kettlebell, szomatikus gyakorlatok

A Magyar Táncművészeti Egyetem Táncművészképző Intézetében tanuló növendékek képességfejlesztés óráin 2021-ben került bevezetésre a StrongFirst kettlebell edzés módszertana. A képzésbővítés elsődleges célja kezdetben a diákok funkcionális izomerejének fejlesztése volt. 2023 januárjában azonban egy növendék speciális tréningje kapcsán felmerülő komplikációk, valamint az intézet vezetésének felhívására, a kezdeti cél prevenció és rehabilitációs igénnyel is bővült. Ennek hatására az említett kettlebell-módszer, több megalapozott szomatikus hagyományú rendszer elemeivel egészült ki. Ezek tartalmazzák a légzőgyakorlatokkal történő munkát, a testérzetekben történő változások monitorozását, valamint olyan tapasztalati anatómiai ismereteket, melyek hangsúlyt helyeznek a jelentkező érzések verbális kifejezésére, segítve a tapasztalások kognitív szintre emelését. Az előadás Török Enikő gyógytornász-fizioterapeuta, Holistic Dance Pedagogue, és Ujvári Milán egyetemi oktató, táncművész, koreográfus, StrongFirst I. Kettlebell instruktor két éve tartó közös munkájának értékelésén és jelentősebb tapasztalatainak bemutatásán nyugszik. Ennek keretében először, az olyan divatszavakká vált fogalmak, mint a testtudat, prevenció vagy az erőedzés kritikai gondolkodással történő újraértelmezését ajánljuk. Továbbá ezen keresztül bemutatjuk azt, hogy mindez hogyan és miként értelmezhető a Magyar Táncművészeti Egyetemen tanuló diákok sokoldalú fejlesztésének szempontjából.

BODY AWARENESS AND PREVENTION.

A MULTIDISCIPLINARY APPROACH TO STRENGTH TRAINING IN DANCE ARTIST EDUCATION

Keywords: body awareness development; kettlebell; somatic practices

In 2021, the StrongFirst kettlebell training methodology was introduced into the ability development classes for students of the Hungarian Dance University's Institute of Performing Arts. However, in January 2023, due to complications arising from the specific training of one student and in response to a call from the institute's leadership, the initial objective expanded to include prevention and rehabilitation goals.

As a result, the aforementioned kettlebell methodology was supplemented with elements from several well-established somatic traditions. These include work with breathing exercises, monitoring changes in bodily sensations, and experiential anatomical knowledge that emphasizes the body's own capabilities, and the verbal expression of sensations, thereby facilitating the cognitive integration of physical experiences.

The presentation is based on two years of collaborative work between Enikő Török, physiotherapist and Holistic Dance Pedagogue, and Milán Ujvári, university lecturer, dance artist, choreographer, and StrongFirst Level I Kettlebell Instructor. The session first proposes a critical rethinking of terms that have become buzzwords, such as *body awareness*, *prevention*, and *strength training*.

Through this lens, we also present how these concepts can be interpreted in the context of the multifaceted development of students at the Hungarian Dance University.

VARGA NÓRA

Egyetemi tanársegéd, Magyar Táncművészeti Egyetem
Assistant lecturer, Hungarian Dance University

AUTO-BIO-KOREO-GRÁFIA. AUTOBIOGRAFIKUS NARRATÍVÁK A TÁNCMŰVÉSZETBEN

Kulcsszavak: autobiográfia, koreográfia, művészi identitás, irodalomterápia

Az előadás célja, hogy definiálja azt a speciális területet, amely az önéletírás koreográfiai megközelítését foglalja magában. A témaválasztás kiindulópontja azon a kérdésfeltevésen alapul, hogy a személyes élettörténet megfogalmazása miként járulhat hozzá a művészi önkifejezés, a művészi identitás formálásához, fejlesztéséhez. Az előadás felvázolja, milyen művészi anyagok sorolhatók ebbe a halmazba, és hogyan kategorizálhatók ezek az írott-, illetve előadásszövegek. Továbbá az a kérdés is a kutatás fókuszában áll, hogy milyen fogalmi megjelölések alkalmazhatók ezen jelenség leírására. A táncművészeti alkotásokat vizsgálva megállapítható, hogy a személyes önéletrajz nem csupán egy történet színpadra való alkalmazását jelenti, hanem a saját test reflexiójára épülő narratíva is artikulálódhat. Az előadás vállalása továbbá az is, hogy megmutassa, milyen irodalomterápiás módszerek kapcsolhatók ebbe a diszkurzusba. Az előadás az irodalomterápiát mint expresszív művészetterápiát veszi számba, az írásra és az olvasásra olyan kreatív tevékenységként tekint, amely hozzájárul az identitás fejlesztéséhez. Az előadás ezen problémák körbejárásával választ kíván adni arra, hogyan alakítható ki az irodalomterápia és a művészi önkifejezés közös metszete a táncművészet területén.

AUTO-BIO-CHOREO-GRAPHY. AUTOBIOGRAPHICAL DANCE NARRATIVES

Keywords: autobiography, choreography, artistic identity, bibliotherapy

The purpose of this presentation is to define the distinctive research field that integrates choreographic approaches to autobiography. Its central question is how articulating a personal life story can contribute to the development of artistic self-expression and identity. The lecture outlines the range of artistic materials that can be summed under this category and proposes a system for classifying both the written and performance-based texts involved. Furthermore, the research investigates what terminological framework is most suitable for describing the phenomenon. An examination of dance works reveals, that personal autobiography encompasses more than stage adaptation of a life story – it can also manifest as a performative narrative grounded in corporeal reflection. The lecture identifies the bibliotherapeutic methods that can be integrated into this discourse. Considering bibliotherapy as an expressive art therapy, writing and reading emerge as creative practices that help consolidate artistic identity. By addressing these issues, the lecture demonstrates a shared interface between bibliotherapy and artistic self-expression in the field of dance.

III. PANEL

BABINECZ SÁNDOR

Szakmai munkatárs, Hagyományok Háza | Professional associate, Hungarian Heritage House

BERTA ALEXANDRA

Szakmai munkatárs, Hagyományok Háza | Professional associate, Hungarian Heritage House

HONBOLYGÓ FERENC

Tudományos főmunkatárs, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar Pszichológiai Intézet
Senior research fellow, Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology Institute of Psychology

HUDÁKNÉ FARKAS SÁRA

Néptáncpedagógus, Tamariska Táncműhely | Dance teacher, Tamariska Táncműhely

NÉMETHNÉ BAKONYI ERIKA

Néptáncpedagógus, Páduai Szent Antal Általános Iskola, Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola
Dance teacher, Páduai Szent Antal Elementary School, High School, and Elementary School of Arts

SÁFRÁN BALÁZS

Táncművész, Duna Művészegyüttes | Óraadó tanár, Magyar Táncművészeti Egyetem
Dance artist, Duna Art Ensemble | Teacher, Hungarian Dance University

SÁNDOR ILDIKÓ

Egyetemi docens, Magyar Táncművészeti Egyetem | Associate professor, Hungarian Dance University

SZÁMFIRA MÁTÉ

Néptáncpedagógus, Hatetudnád Táncanoda | Dance teacher, Hatetudnád Dance School

TÁNCHÁZ/TIMÁR-MÓDSZER REKONSTRUKCIÓJA ÉS ISKOLAI ALKALMAZÁSA – PANEL

Kulcsszavak: generikus zenei tréning, hatásvizsgálat, táncház-módszer, kognitív és olvasási képességek

A 2025 augusztusában lezárult, négyéves „ÚTON” interdiszciplináris kutatás a zenére épülő tréning lehetőségek kidolgozását és hatásainak multimodális mérési módszerekkel való vizsgálatát tűzte ki céljául, a zene és a kognitív (elsődlegesen az olvasási) képességek fejlődése közti kapcsolat megismerése és megértése érdekében. A kutatási program három specifikus célja az olvasási nehézségek felismerése, a tréningek hatásvizsgálata révén az olvasási nehézségek hátterének megértése és az olvasásfejlődést támogató tréningek kidolgozása, megvalósítása és validálása. A kutatás újszerűsége az iskolában alkalmazható táncház-módszerű generikus tréning kidolgozása, megvalósítása és hatásvizsgálata. A néptáncoktatás területén ilyen hatásvizsgálat korábban nem történt. További új eredmény a Timár Sándor nevéhez köthető táncotázati táncoktatás mostanáig csak a testemlékezetben élő tananyagtartalmainak és oktatási módszertanának dokumentálása, leírása, elemzése.

A panel előadások és gyakorlati demonstrációk (műhelymunka) keretében összegzi a négyéves kutatás eredményeit.

Honbolygó Ferenc és Sándor Ildikó: Az ÚTON kutatás: tervek, módszerek, eredmények

Hudákné Farkas Sára és Berta Alexandra: Az „ÚTON” néptáncos generikus tréning tananyagtartalma, módszertana és pedagógiai tapasztalatai

Hudákné Farkas Sára, Babinecz Sándor, Berta Alexandra: Generikus néptáncos tréning – táncház-módszer az iskolai néptánc órán (műhelyfoglalkozás)

Sándor Ildikó, Némethné Bakonyi Erika, Sáfrán Balázs, Számfira Máté: Kísérlet a Timár/táncház-módszer rekonstrukciójára

RECONSTRUCTION OF THE “TÁNCCHÁZ”/TIMÁR METHOD AND ITS APPLICATION
IN SCHOOLS – PANEL

Keywords: generic music training, impact assessment, dance house method, cognitive and reading abilities

The four-year “ÚTON” interdisciplinary research project, which concluded in August 2025, aimed to develop music-based training options and examine their effects using multimodal measurement methods, in order to learn and understand the relationship between music and the development of cognitive (mainly reading) skills. The three specific goals of the research program are to recognize reading difficulties, to understand the background of reading difficulties through the impact assessment of trainings, and to develop, implement and validate trainings that support reading development.

The novelty of the research is the development, implementation and impact assessment of a generic dance house-based training that can be used in schools. Such an impact assessment has not been carried out before in the field of folk dance education. Another new result is the documentation, description and analysis of the curriculum content and educational methodology of dance house dance education associated with Sándor Timár, which until now has only been in the body’s memory.

The panel will summarize the results of four years of research in the form of three presentations and two short practical demonstrations (workshops).

Ferenc Honbolygó and Ildikó Sándor: The ÚTON Research: Plans, Methods, Results

Sára Hudákné Farkas and Alexandra Berta: The Curriculum Content, Methodology and Pedagogical experiences of the “ÚTON” Generic Folk Dance Training

Sára Hudákné Farkas, Sándor Babinecz, Alexandra Berta: Generic Folk Dance Training – “táncház” method in the Classroom (workshop)

Ildikó Sándor, Erika Bakonyi, Balázs Sáfrán, Máté Számfira: An Attempt to Reconstruct the Timár/”Táncház” Method

IV. WORKSHOPOK / WORKSHOPS

EMDE, ANDREA VON DER

Oktató, Bécsi Zene- és Előadóművészeti Egyetem Táncművészeti Intézet
Lecturer, Music and Arts University of the City of Vienna Institute of Dance

OHLSSEN, SIMEON

Doktori program adminisztrációs asszisztense, Bécsi Zene- és Előadóművészeti Egyetem Táncművészeti Intézet
Administration Assistance at Doctoral Programme, Music and Arts University of the City of Vienna

TAPASZTALD MEG A REZONANCIÁT – A FRANKLIN-MÓDSZERREL A TÁNCBAN AZ ÖNISMERET NÖVELÉSÉHEZ

Kulcsszavak: Rezonancia, Franklin-módszer, önismeret, testkép, táncpedagógia

Ez a workshop a rezonancia jelenségét vizsgálja a táncban - önmagunkkal, másokkal, a térrel, a ritmussal és a zenével. Ennek alapjául a Franklin-módszer szolgál, amely elősegíti a rezonancia fokozását a fokozott önismeret és a testbe ágyazott megértés révén.

Az egyedülálló megközelítés az anatómiai ismeretek, a képzelet és a mozgás integrálásában rejlik, eleven és funkcionális testképet eredményez. A Franklin-módszer innovatív utat kínál a belső érzékelés képzéséhez, ezáltal gazdagítja a táncban mind a művészi kifejezést, mind az interperszonális kapcsolatot.

A résztvevők olyan interaktív gyakorlatokban vesznek részt, amelyek a képi megjelenítést, a tapintási ingereket és a mozgás felfedezését kombinálják. Ezek a gyakorlatok a propiocepció és a belső érzékelés finomítására szolgálnak. A műhely tapasztalati alapját a vezetett mozgássorozatok és a szabad mozgás pillanatai képezik.

A megtestesített munka során a résztvevők megismerik, hogy a jobb testtudatosság hogyan javítja fizikai, érzelmi és szociális rezonanciájukat. A rezonancia így többdimenziós élményként értelmezhető, amely hatással van a művészi folyamatokra és a pedagógiai gyakorlatra. A záró reflexió során megvizsgáljuk, hogy a belső mozgás és az anatómiai tisztánlátás hogyan nyithat új perspektívákat a táncban a kreativitás és a kommunikáció terén.

EXPERIENCE RESONANCE – WITH THE FRANKLIN METHOD TO MORE SELF-AWARENESS IN DANCE

Keywords: Resonance, Franklin Method, self-awareness, body image, dance pedagogy

This workshop explores the phenomenon of resonance in dance – with oneself, with others, with space, rhythm, and music. The Franklin Method serves as the basis for enhancing resonance through increased self-awareness and embodied understanding.

The unique approach lies in integrating anatomical knowledge with imagination and movement, creating a vivid and functional body image. The Franklin Method offers an innovative pathway to train inner perception, thereby enriching both artistic expression and interpersonal connection in dance.

Participants engage in interactive exercises that combine imagery, tactile stimuli, and movement exploration. These practices are designed to refine proprioception and inner sensing. Both guided movement sequences and moments of free movement exchange form the experiential foundation of the workshop.

Through the embodied work, participants gain insights into how improved body awareness enhances their ability to resonate – physically, emotionally, and socially. Resonance is thus understood as a multidimensional experience, influencing artistic processes and educational practice. The final reflective phase considers how internal movement, and anatomical clarity can open new perspectives for creativity and communication in dance.

HORVÁTH MILLA

MA hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pszichológiai Intézet - Szombathely

MA student, Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology
Institute of Psychology - Szombathely

HORVÁTH-VARGA FANNI

MA hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pszichológiai Intézet - Szombathely

MA student, Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology
Institute of Psychology - Szombathely

VÉCSEY BOGLÁRKA

Iskolapszichológus, Sárosvári Tankerületi Központ

MA hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pszichológiai Intézet - Szombathely

School psychologist, Sárosvár School District Center

MA student, Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology Institute
of Psychology - Szombathely

ZUBER FRIDA

BA hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pszichológiai Intézet - Szombathely

MA student, Eötvös Loránd University Faculty of Education and Psychology
Institute of Psychology - Szombathely

LÉLEKPIHENŐ: MOZGÁSIMPROVIZÁCIÓ ALKALMAZÁSA A GYAKORLATBAN

Kulcsszavak: érzelmi tudatosság, mozgásimprovizáció, önfogadás, lelki egészség, magányosság

A *Lélekpihenő* egy évek óta működő önálló kezdeményezés, amely a mozgásimprovizáció és a táncpszichológia módszereit ötvözi a lelki egészség fejlesztése érdekében. Workshopunk célja, hogy a résztvevők tapasztalati úton fedezhessék fel saját érzelmeiket, testtudatosságukat, és mélyebb kapcsolatba kerüljenek önmagukkal és másokkal. A foglalkozás mindenki számára nyitott, előzetes tánc tudás nem szükséges. A gyakorlat mellett már több éve kutatunk a tánc és mozgásimprovizáció témájában. Vizsgálataink fő iránya az improvizáció hatásának a vizsgálata a lelki egészségre. Munkáinkkal eddig számos konferencián szerepeltünk, illetve egy OTDK 3. és 1. helyezést szereztünk.

A *Lélekpihenő* egyedisége abban rejlik, hogy a mozgásimprovizációt tematikus, pszichológiai önismereti témákkal kapcsolja össze. Az alkalmak során kiemelt figyelmet fordítunk az érzelmi tudatosság, az affektivitás, a magányosság feldolgozására, valamint az önfogadás gyakorlati megerősítésére. Mindezt szabad mozgáson, interaktív gyakorlatokon és csoportos reflexiókon keresztül valósítjuk meg.

Workshopunk keretében a résztvevők irányított mozgásimprovizációs gyakorlatokat végeznek, amelyek során különféle érzelmi állapotokat és testi érzeteket fedezhetnek fel. Az egyéni és páros gyakorlatok után közös beszélgetés és rövid reflektív írás támogatja az élmények feldolgozását és a tudatosítást.

Több éves tapasztalataink azt mutatják, hogy a résztvevők a foglalkozások után erősebben érzik a testi és érzelmi jelenlétet, növekszik az önfogadásuk, csökken a magányosság érzete, és bővül a lelki rugalmasságuk. Az interaktív műhelymunkák hatására sokan nyitottabbá válnak mások iránt, és újfajta kapcsolatot alakítanak ki saját testükkel és érzelmeikkel. Workshopunk célja, hogy ezekből az élményekből egy közösségi és támogató keretet biztosítson a résztvevőknek.

“LÉLEKPIHENŐ”: APPLYING MOVEMENT IMPROVISATION IN PRACTICE

Keywords: emotional awareness, movement improvisation, self-acceptance, mental health, loneliness

Lélekpihenő is an independent initiative running for several years, combining movement improvisation with methods of dance psychology to promote mental well-being. Our workshop invites participants to explore their own emotions, bodily awareness, and deeper selfconnection through experience-based practices. No previous dance experience is required and everyone is welcome. In addition to our practical work, we have been conducting research on dance and movement improvisation for several years. The main focus of our studies is to examine the impact of improvisation on mental health. Our work has been presented at numerous conferences, and we have achieved both 3rd and 1st place awards at the National Scientific Students' Associations Conference (OTDK).

What makes *Lélekpihenő* unique is its integration of movement improvisation with thematically structured psychological self-awareness topics. Each session focuses on specific mental health aspects such as emotional awareness, affectivity, loneliness, and self-acceptance. These themes are explored through free movement, interactive exercises, and guided group reflections.

During the workshop, participants engage in guided movement improvisation exercises designed to uncover various emotional states and bodily sensations. Individual and pair exercises are followed by group discussions and short reflective writing tasks to deepen awareness and integrate experiences.

Our years of practice show that participants typically report a stronger sense of physical and emotional presence, increased self-acceptance, reduced feelings of loneliness, and enhanced psychological flexibility. The interactive format helps people become more open towards others and build a renewed relationship with their own bodies and emotions. Our workshop aims to provide a supportive community framework for these transformative experiences.

OMERZO, IRMA

Egyetemi docens, Zágrábi Egyetem Színművészeti Akadémia
Associate professor, University of Zagreb Academy of Dramatic Art

A FELDENKRAIS-MÓDSZER TÁNCBAN VALÓ ALKALMAZÁSÁTÓL A KOREOGRÁFIAI JAVASLATIG
MŰVÉSZI ÉS TÁRSADALMI KONTEXTUSBAN

(60 perces interaktív gyakorlati workshop)

Kulcsszavak: mozgásfunkció, koreográfia, testi élmény

A workshop résztvevői a kézhajlító mozgás funkciójának magyarázatán, gyakorlati feltárásán és alkalmazásán keresztül megtapasztalhatják, hogyan lehet egy egyszerű mozdulatról táncimprovizációt és koreográfiai anyagot alakítani. A kézmozdulatok teljes testre gyakorolt reflexszerű hatásának befolyásolásával az idegrendszert arra ösztönözzük, hogy támogassa a funkcionálisabb testtartást, és oldja a testben lévő felesleges feszültségeket. Ez a megközelítés lehetővé teszi a mozgásra és a mozgás gazdaságosságára való nagyobb összpontosítást, és megmutatja, hogy egy egyszerű, a mindennapi életből vett mozdulat milyen jelentős és jelentésgazdag lehet, különösen akkor, ha azt a művészi önkifejezés, a közös kompozíció és a további művészi értékteremtés művészi folyamataival ötvözzük.

Újdonság: A szomatikus gyakorlat és a koreográfiai elvek összekapcsolása és alkalmazása a mozgással való egészségesebb kapcsolat és a funkcionálisabb testhasználat érdekében minden típusú résztvevő számára.

Kutatási módszerek: A Feldenkrais-módszer és a mozgáselemzés alkalmazása, táncimprovizáció és kompozíció.

Eredmények: Koreográfiai anyag létrehozása a Meteo című táncelőadásban és táncfilmben.

Ugyanezek az eljárások alkalmazhatósága workshopokon bármely célcsoport (diákok, professzionális és amatőr táncosok, páciensek, gyermekek stb.) számára.

A táncos mozgásteljesítményének jobb megértése. A táncelőadás közönségének nagyobb empátiája és kinetikus élménye. Pozitív testi élmények/tapasztalások a workshop résztvevői számára.

FROM THE APPLICATION OF THE FELDENKRAIS METHOD IN DANCE TO THE
CHOREOGRAPHIC PROPOSITION IN AN ARTISTIC AND SOCIAL CONTEXT

(Practical 60min workshop presenting research in an interactive way)

Keywords: function of movement, choreography, bodily experience

Through an explanation of the function and practical exploration and application of the hand flexion movement, I will offer workshop participants the experience of how to create potential for dance improvisation and choreographic material from a simple movement. By influencing the reflex action of hand movements on the entire body, the nervous system is encouraged to support a more functional body position and release unnecessary tensions in the body. Such an approach allows for greater focus on movement and the economy of movement and shows how meaningful and rich a simple movement from everyday life can be, especially if the artistic process of self-expression, joint composition and the creation of additional artistic value are applied to it.

Novelty: Connecting and applying somatic practice and choreographic principles for the purpose of healthier engagement with movement and a more functional body for all types of participants.

Research methods: Application of the Feldenkrais method and movement analysis, dance improvisation and composition.

Results: Creating choreographic material in the dance performance and dance film Meteo.

Applicability of the same procedure in workshops for any target group of participants (students, professional and amateur dancers, patients, children...).

Greater understanding of the dancer's movement performance. Greater empathy and kinetic experience of the audience of the dance performance. Positive feeling in the body of the workshop participants.

ROY, VIRGINIE

Professzor, Bécsi Zene- és Művészeti Egyetem (MUK)

Klinikai egészség- és sportpszichológus, művészetterapeuta, oktató, Bécsi Sigmund Freud Magánegyetem

Professor, Faculty of Performing Arts Music and Art University of the City of Vienna

Clinical health and sport psychologist, art-therapist, lecturer, Sigmund Freud Privatuniversity in Vienna

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG TÁMOGATÁSA A TÁNCPEDAGÓGIÁBAN: MEGFONTOLÁSOK A TÁNCOS HALLGATÓK ÉS AZ OKTATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK FONTOSÁGÁRÓL

(Gyakorlati műhelymunka, 60 perc)

Kulcsszavak: mentális egészség, pszichés jóllét, táncpedagógia, konstruktív kommunikáció

A mentális egészségügyi ellátás fogalmának figyelembevétele és bevonása a táncpedagógiába azt jelenti, hogy a pszichológiai támogatás, a jóllétet elősegítő gyakorlatok és a figyelmes kommunikáció, szerves részévé válik a tánc tanításának és tanulásának folyamatában. Ez a megközelítés, a diákokra és az oktatókra – egyaránt kiterjed. Elismeri, hogy a táncosok olyan egyének, akiknek mentális egészsége jelentős hatással van művészi fejlődésükre és a tanulási folyamatban való részvételükre. Emellett arra is felhívja a figyelmet, hogy szükség van egy hosszútávon fenntartható, befogadó környezet kialakítására, amely lehetőséget teremt az eszmecserére és a párbeszédre.

A workshop első részében a táncpedagógián belüli mentális egészség támogatásának főbb elemei kerülnek bemutatásra. Ezt követően ismertetésre kerül az a gyakorlat, amely a MUK táncintézményében dolgoztak ki. Végül a workshop a résztvevőket arra ösztönzi, hogy közösen gondolkodjanak el saját szerepvállalásukról a mentális egészség kezelésében, és támogatásában, valamint ennek jelentőségéről a táncos hallgatók számára, azon intézményekben és rendszerekben, ahol tevékenykednek.

SUPPORTING MENTAL HEALTH IN DANCE PEDAGOGY: CONSIDERATIONS ON THE IMPORTANCE OF THE STUDENT DANCER'S AND OF THE TEACHING TEAM'S MENTAL HEALTH

(Practical workshop, 60 minutes)

Keywords: mental health, psychological well-being, dance education, constructiv, communication

Considering and involving the notion of mental health care in dance pedagogy refers to the integration of psychological support, practices that promote well-being and attentive communication into the process of teaching and learning dance for its various stakeholders, namely students and faculty. It recognises that dancers are individuals whose mental health has a significant impact on their artistic development and their engagement in learning. Beyond that, it calls for the creation of a long-term and inclusive environment for exchange and dialogue.

Beyond that, it calls for the creation of a long-term and inclusive environment for exchange and dialogue. Following a presentation of the main elements involved in supporting mental health in dance pedagogy, this workshop will describe the practice set up by the contributor within the MUK dance department. Thirdly, the participants will be invited to reflect together on the involvement of each of them in the management of mental health and its significance for dance students within the institutions and systems in which they work.

TYUKÁSZ BRIGITTA

Gyógytornász-fizioterapeuta, szeniorörömtánc-oktató, Szeniorörömtánc-oktatók Országos Egyesülete
Physiotherapist, Senior Joy Dance Instructor, National Association of Senior Dance Instructors

A SENIOR ÖRÖMTÁNC MÓDSZERTANÁNAK BEMUTATÁSA, A RENDSZERES TÁNCOLÁS BIO- PSZICHO-SZOCIÁLIS HATÁSAINAK ISMERTETÉSE IDŐS KORBAN

Kulcsszavak: időskor, tánc, szenior örömtánc

Az orvostudomány fejlődésének köszönhetően egyre több ember éli meg az időskort, ám az 55 év felettiek mindössze 21%-a mozog rendszeresen Európában. A várható élettartam emelkedésével együtt nőtt a demencia előfordulásának gyakorisága is. A tánc, mint rituális, szabadidős tevékenység évezredek óta ismert, ám terápiás hatásait az elmúlt évtizedekben kezdték kutatni. Epidemiológiai vizsgálatok kimutatták, hogy az élethosszig tartó táncolásban aktív páciensek kevésbé hajlamosak a demenciára.

Az 50 év felettiek számára fejlesztette ki a szenior örömtáncot Ilse Tutt, német táncpedagógus 1971-ben. Mozgásprogramja nemzetközi szintekre jutott, jelenleg 16 országban van jelen. A szeniortánc mozgalommá nőtte ki magát, megalkotva Seniortánc Szövetségeket és Világkongresszusokat. Magyarországon 9 éve zajlik az oktatók képzése, jelenleg több, mint 360 végzett szeniorörömtánc-oktató tart foglalkozásokat, megközelítőleg 10-15.000 idős számára. A szenior örömtánc komplexitását tekintve remekül alkalmazható preventív, rekreációs és terápiás céllal.

Előadásomban a szenior örömtánc módszertanának bemutatásán keresztül szeretném szemléltetni, hogy miért olyan népszerű ez a mozgásforma a szeniorok körében. Az időskori rendszeres táncolás nemcsak fiziológiai szempontból hasznos, hanem segíti a társas kapcsolataink fenntartását, a szellemi képességek megőrzését is.

PRESENTATION OF THE SENIOR JOY DANCE METHOD AND THE BIO-PSYCHO-SOCIAL BENEFITS OF REGULAR DANCING IN OLDER AGE

Keywords: older adults, dance, senior joy dance

Thanks to advances in medical sciences, more and more people are reaching older age. However, in Europe, only 21% of people over the age of 55 engage in regular physical activities. While life expectancy continues to rise, the incidence of dementia has also increased. Dance, as a ritualistic and leisure activity, has been part of human culture, yet its therapeutic benefits have only been studied in recent decades. Epidemiological studies have shown that individuals who dance regularly throughout their lives are less likely to experience dementia.

Senior Joy Dance was developed for people over 50 by German dance instructor Ilse Tutt in 1971. Since then, her movement program has spread internationally and is now present in 16 countries. What began as an initiative movement has grown into an international network, with Senior Dance Associations and global congresses.

In Hungary, the training of instructors began nine years ago. Today, more than 360 certified Senior Joy Dance instructors lead sessions, reaching approximately 10,000 to 15,000 older adults. Due to its complexity, Senior Joy Dance is highly adaptable and effective as a preventive, recreational and even therapeutic form of movement.

In my presentation, I will introduce the methodology behind Senior Joy Dance and illustrate why it has become so popular. Regular dancing in older age offers not only physiological benefits, but also plays a key role in maintaining social connections and supporting cognitive functions.

URBAN, MARTIN

Egyetemi adjunktus, Bél Mátyás Egyetem, Beszterbánya
Senior lecturer, Matej Bel University in Banská Bystrica

ŽITNIAKOVÁ GURGOVÁ, BEATA

Egyetemi adjunktus, Bél Mátyás Egyetem, Beszterbánya
Senior lecturer, Matej Bel University in Banská Bystrica

**A JÁTÉK, MINT A TÁNCOSOK JÓLÉTÉNEK TÁMOGATÓJA:
A TELJESÍTMÉNY ÉS A JÁTÉKOSSÁG KÖZÖTT**

Kulcsszavak: játék, jóllét, előadás, táncosok

A tánc világát gyakran jellemzik a teljesítményre, a fegyelemre és az önkontrollra vonatkozó magas elvárások, amelyek a táncosok pszichológiai és fizikai túlterheléséhez vezethetnek. Ebben az összefüggésben a jóllét nemcsak a sérülések és a kiegészítő megelőzésének eszközeként, hanem a kreativitás és a pozitív élmények hosszú távú fejlesztésének alapjaként is kulcsfontosságú témává válik. Ez az előadás a játék mint a táncosok jóllétét támogató eszköz felhasználásának lehetőségeire összpontosít a pedagógiai, képzési és terápiás gyakorlatokban. Az elméleti keret a játék pszichológiájából (Winnicott, Huizinga, Csikszentmihalyi) és a táncpedagógiából merít. A játékot olyan dinamikus térként fogjuk fel, amelyben a táncos szabadon mozoghat az alkotás, a kifejezés és a regeneráció között. A tanulmány gyakorlati részében konkrét játékos megközelítéseket mutatunk be – a mozgásimprovizációtól és a csoportos mozgásos játékoktól a játékoság beépítéséig a mindennapi edzésrutinba. Ezek a technikák hozzájárulnak a stressz csökkentéséhez, az önbizalom erősítéséhez és a csoporton belüli biztonságos interperszonális kapcsolatok kialakításához. Az eredmények a szerző, aki különböző korú és képzettségű táncosokkal dolgozó koreográfus, valamint a társszerző, aki táncmozgás-terapeuta és pszichológus együttes gyakorlati tapasztalatain alapulnak. A tanulmány rávilágít arra, hogy a táncot nem szigorúan teljesítményorientált modellként kell felfogni, hanem inkább tudatos, játékos és fenntartható megközelítésként, amely a játékot a táncosok jólétének támogatásának legitim és értékes eszközeként ismeri el.

**PLAY AS A SUPPORT FOR DANCER WELLBEING:
BETWEEN PERFORMANCE AND PLAYFULNESS**

Keywords: play, wellbeing, performance, dancers

The dance environment is often characterized by high demands on performance, discipline, and control, which can lead to increased psychological and physical overload on dancers. In this context, wellbeing becomes a key theme not only as a means of preventing injuries and burnout, but also as a foundation for the long-term development of creativity and positive experiences in dance. This paper focuses on the potential of play as a tool for supporting dancer wellbeing in pedagogical, training, and therapeutic practices. The theoretical framework draws from the psychology of play (Winnicott, Huizinga, Csikszentmihalyi) and dance pedagogy. We conceptualize play as a dynamic space in which the dancer can move freely between creation, expression, and regeneration. The practical core of the paper presents specific forms of playful approaches - from movement improvisation and group movement games to the integration of playfulness into everyday training routines. These techniques contribute to stress reduction, strengthening of self-confidence, and the development of safe interpersonal relationships within the group. The findings are grounded in the practical experiences of the author a choreographer working with dancers of various ages and skill levels and the co-author a dance movement therapist and psychologist. The paper highlights the need to shift the perception of dance from a strictly performance-oriented model to a more mindful, playful, and sustainable approach that recognizes play as a legitimate and valuable means of supporting dancer wellbeing.



Magyar
Táncművészeti
Egyetem

MAGYAR TÁNCMŰVÉSZETI EGYETEM / HUNGARIAN DANCE
UNIVERSITY

H-1145 Budapest Columbus u. 87-89. | Tel./phone: +36-1-273- 3430

www.mte.eu