

Örömmel táncolni – Szenior Örömtánc

Dancing with Joy – Senior Joy Dance

DOI: 10.21486/recreation.2022.12.1.3



ÖSSZEFOGLALÁS:

A Szenior Örömtánc kifejezetten az idősebb korosztályoknak kifejlesztett közösségi mozgásforma. A zeneszámokhoz meghatározott koreográfiákat tanulnak meg és gyakorolnak a résztvevők.

Cél, módszer: A kutatás célja a Szenior Örömtánc hazai elterjedésének és tapasztalatainak feltárása, kvalitatív módszertan alkalmazásával, honlapok és dokumentumok tartomelemzése mellett a képzett tánc oktatókkal készített szakmai interjúkkal (n=5).

Eredmények: Ez a mozgásforma alkalmas a fizikai aktivitás megőrzésének támogatásával fenntartani/megerősíteni a mozgáskoordinációt, az egyensúlyt, ezzel fokozva a mobilitást. A Szenior Örömtánc a rendszeres fizikai aktivitás mellett olyan pozitív élményeket kínál, amelyek hozzájárulnak az oktatók és résztvevők szubjektív jóllétéhez. Az itt megélt társas támasz, az új ismeretségek, barátságok a közös élményeken keresztül segíti a táncosokat a mindennapi életvitelben és a krízishelyzetekben is.

Kulcsszavak: pozitív idősödés, Szenior Örömtánc, tánc, időskori aktivitás



ABSTRACT:

Senior Joy Dance is a community-based form of movement specifically designed for older people. Participants learn and practice specific choreographies to classical and other music.

Aim, Method: The aim of the research is to explore the spread and experience of Senior Joy Dance in Hungary, using a qualitative methodology: content analysis of websites and documents; professional interviews with teachers (n = 5).

Results: This form of movement is suitable for maintaining / strengthening motor coordination and balance by promoting the maintenance of physical activity, thus increasing mobility for older adults. In addition to regular physical activity, Senior Joy Dance provides a positive experiences that contributes to the subjective well-being of both instructors and participants. The social support experienced here also helps dancers in their everyday life and in crisis situations.

Keywords: positive ageing, Senior Joy Dance, senior activity



Szerző:
DR. BENE ÁGNES
egyetemi adjunktus
Debreceni Egyetem Egészségügyi
Kar Gerontológiai Tanszék
bene.agnes@foh.unideb.hu
Tudományos tevékenysége:
A Magyar Gerontológia
tudományos folyóirat
szerkesztője és a Karon
évente megrendezésre kerülő
Gerontológiai Napok Nemzetközi
Tudományos Konferencia egyik
szervezője.
Főbb kutatási területei:
A pozitív (aktív) idősödéshez
kapcsolódnak



Rovatvezető:
Kulcsár Kata
szociálpedagógus
kulcsar.kata5@gmail.com
Érdeklődési kör: tudatos önépítés
a külső és belső harmónia jegyében,
selfness, Bach-virágterápia,
színfilozófia, anti-aging



Vasárnapi Hírek, 2014. október 26.

Az aktív idősödésről szóló megközelítések központi gondolata a „kezdjétek el élni”, háttérben az aktivitás megőrzése – mint az egészség fenntartásának legerősebb védőfaktora, áll (Oláh, 2019).

A fizikai aktivitás számos egészségügyi és társadalmi kihívásra is megoldást kínál (Tóth, 2021). A rendszeres mozgás hatására csökken az elhízás mértéke, a metabolikus betegségek megjelenése, az izomgyengeség, az osteoporozis kialakulásának veszélye (Csinády, 2019). Az idős ember védettebb lesz az esésekkel szemben, az egyensúly és a koordináció javításával (Holló et al., 2020). A kutatási eredmények a sport kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt kiterjedt jótékony hatásait is alátámasztják (Csinády, 2019; Tóth, 2021).

A rekreációs edzés, a hobbisport, a tánc célja lehet a fáradt izmok átmozgatása, testi és szellemi felüdülés, amelyek az egészségi állapot megőrzését, – ideális esetben – javítását, támogatják (Fritz, 2019). A rendszeres testedzés a testkép jobb megítélésével is segít a stresszel való megküzdésben, a szorongás csökkentésében (Boros – Kalmárné, 2011), csökkenti a pszichoszomatikus panaszok megjelenését és növeli a jóllétet (Pate et al., 1996).

A sport a kognitív hanyatlással szemben is védőfaktor. A pszichés állapotot érintő jótékony hatások fokozottan érvényesülnek, ha társakkal, közösségben végzi az idős ember a fizikai aktivitást (Csinády, 2019).

R. Fedor és munkatársai (2021) azt emelik ki, hogy a bentlakásos idősök otthonában élők is fokozottan nyitottak a fizikai aktivitás megőrzését szolgáló közösségi tevékenységekre.

POZITÍV IDŐSÖDÉS

Jelen tanulmányban az elméleti keretet a pozitív pszichológia adja. A pozitív pszichológia a sikeres működés, a fejlődés a „virágzás” lehetőségeit ragadja meg (Seligman – Csíkszentmihályi, 2000; Oláh, 2004). Ebben a gondolkodási keretben pozitív idősödésről, mint olyan folyamatról beszélhetünk, ami „biológiai (testi), pszichológiai, szociális és spirituális jól működéssel jellemezhető, amely együtt jár a pszichológiai immunitás és a megküzdési kapacitás átlagon felüli szintjével és a pozitív élményállapotok fenntartását garantáló, az élet praktikáiban eredményes helyzetállást szavatoló stratégiák hatékony alkalmazására való képességgel” (Oláh, 2019. 83. o.).

A pozitív élményállapotok között az optimális élmény, az áramlatélmény, vagy ahogy a hazai szakirodalomban is elterjedt: flow élmény a pozitív pszichológia egyik széles körben kutatott, és az egyik legtöbbet idézett konstruktuma. A flow élmény megélése egyszerre jelent fókuszált figyelmet és a tevékenység élvezetét (Ferwagner – Pék, 2020). Megtapasztalása akkor jöhet létre a fizikai aktivitás során, mikor a tudat az aktuális feladatra koncentrálna, a test a kihívásra, ekkor a figyelem az itt és mostban létezik, megszűnik a szorongás és aggodalom (Csíkszentmihályi et al., 2018). A flow elérését profi és amatőr táncosoknál egyaránt vizsgálatokkal igazolták (Smith et al., 2020; Mutrie et al., 2004; Szilágyi – Nagy, 2009).

Oláh (2019) az öregedéssel járó kihívásokkal való sikeres megküzdésben a társas és intézményi támogatás fokozódó jelentőségére hívja fel a figyelmet. Különösen érvényes lehet ez a 65 éven felüliekre, akiknél a kutatási eredmények azt mutatják, hogy a pozitív orientációra való hajlam és a megküzdési kapacitás egyaránt kezd kimerülni.

A pozitív idősödés szemléleti keret lehetőséget ad arra, hogy az időskori rendszeres fizikai aktivitás ismert jótékony hatásai mellett (Csinády, 2019), arra is felhívjuk a figyelmet, hogy ezeket a tevékenységeket soha nem késő elkezdni, illetve arra, hogy a fejlődés minden korban és majd minden élethelyzetben lehetséges. A boldogságunkért, a személyes jóllétünkért mi magunk nagyon is sokat tehetünk. Lyubomirsky és

munkatársainak (2005) kutatásai szerint legalább 40%-ban.

A SZENIOR ÖRÖMTÁNC

A Szenior Örömtánc közel 50 éves múlttal startup szerű sikertörténet. Német nyelvterületről indulva (Ilse Tutt) terjedt el világszerte. Ma már több mint 15 országban van jelen és Szenior Örömtánc Világkongresszusokat (International Senior Dance Congress, ISDC) is tartanak, általában háromévente. Magyarországot 2019-ben vették fel a tagok közé. Ekkor már azért javában örömtáncoltak a hazai lelkes szeniorok is, Csirmaz Szilvia úttörő tevékenységének köszönhetően. Német nyelvtanárként ő volt az, aki nyugdíjas éveiben új aktivitást, célt talált és új karriert indított a mozgalom meghonosításával.

Jelenleg több mint 140 helyszínen tartanak képzett oktatók az országban Szenior Örömtánc foglalkozásokat. A Szenior Örömtánc honlapon (folyamatosan frissítik: <https://www.szeniortanc.hu/>) a táncórák helyszínei és időpontjai mellett megtalálhatók az oktatók elérhetőségei is.

MIT KÍNÁL A SZENIOR ÖRÖMTÁNC?

Ha röviden kellene megfogalmazni a választ erre a kérdésre: örömet, mozgást és közösséget (Bene, Mór, 2021).

Kifejezetten az idősebb korosztályok számára fejlesztették ki úgy, hogy figyelembe vették az általános időskori fizikai jellemzőket, lehetőségeket, korlátokat, sok rugalmasságot biztosítva az



Bunder Irén és csapata, 2021. Varsány, Lepényfesztivál

egyéni különbségek érvényesülésének.

A Szenior Örömtánc műveléséhez nincs szükség előzetes tánc tudásra és táncpartnerre sem. Rövid zenés koreográfiákat sajátítanak el és gyakorolnak a táncosok (*világszerte ugyanarra a zenére, ugyanazt a koreográfiát*). Az oktató ritmikus beszéddel segített formában tanítja meg a koreográfiákat. Olyan „agytorna”, amelyben figyelni kell a zenét, közben koordinálni kell a mozgást és felidézni az elsajátított-megjegyzett koreográfiát (*netl.*).

Heti táncrend van érvényben (*fix helyszínek és időpontok*), rendezvény-fellépéseken próbálhatják ki magukat, és találkozásokon vehetnek részt a táncosok. A találkozásokon sem maradhat el a közös tánc, mint például az Alzheimer Világnapon 2021 őszén a Hősök terén.



A Szenior Örömtánc honlap QR kódja

A Szenior Örömtánc az online térben is jelen van. A hazai oktatók a karantén-intézkedések hatására történt kényszerű otthon maradásban először külföldi táncos videókat osztottak meg a közösségi média csoportokban. Hamarosan azonban több oktató saját videocsatornát indított (*például Bunder Irén, Juhász Lászlóné*), és élő videókat sugároztak, online örömtáncórákat tartottak. Még egy közös videoklipet is készítettek több mint tíz oktató részvételével. Jelenleg is több Szenior Örömtánc videó érhető el, például a youtube videomegosztó felületén, csoportos, egyéni álló, egyéni ülő táncokkal.

KUTATÁS – MÓDSZER

A kutatás célja a Szenior Örömtánc hazai elterjedésének és tapasztalatainak feltárása volt. A kvalitatív módszertan igazodott a kutatási téma gyakorlati megközelítéséhez.

A honlapok (*pl. teljes hírfolyam*) és dokumentumok tartalomelmzését végeztem el. Félleg strukturált interjúkat készítettem aktív Szenior tánc oktatókkal ($n=5$) 2020-2021 között több alka-

lommal (*minden résztvevővel két különböző időpontban*) telefonon és személyesen (*a hatályban lévő korlátozó intézkedések függvényében*).

Személyesen is részt vettem táncbemutatón, táncórán különböző helyszíneken. Az eredményeket elemeztem és szintetizáltam.

EREDMÉNYEK

A honlapok és dokumentumok tartalomelmzésének eredményeiből egy jól szervezett, hazánkban folyamatosan növekedő létszámú közösség képe rajzolódik ki. A táncosoknak lehetőségük van bekapcsolódni a saját tánc csoportjukon túlmutató regionális, országos és nemzetközi kezdeményezésekbe. Hangsúlyozzák az aktivitás, a kezdeményező-készség jelentőségét és a közösség erejét. Az oktatók folyamatos képzésével nem csak számukra, hanem közösségeik számára is biztosítják a tanulás lehetőségét.

Az interjúkban elhangzottak a személyesebb élményekkel, tapasztalatokkal tovább árnyalják a képet.

A tánc közben érzett felszabadultságról, flow-ra jellemző élményekről számolnak be az oktatók, és a résztvevőtől is ilyen visszajelzéseket kapnak *„ha táncolunk, megáll az idő, minden bajunk elmúlik, csak az öröm van....”* (2. v.sz.).

A tánc csoportok támogató közösséget alkotnak. A kitartással erőt adnak egymásnak, a legyengülőket, elbizonytalanodókat biztatják. A fellépések, találkozók még inkább összekovacsolják a

közösséget. *„Olyan jó érzés, hogy az ország bármelyik részén élő társunkkal van egy közös nyelvünk, bárhol összejövünk, egységben tudunk táncolni!”* (1. v.sz.).

Ebben az életszakaszban különösen fontos a testmozgás rendszeressége, mert ha abbamarad, sokkal nehezebb újrakezdeni. *„Látjuk most a karanténok után, milyen nehezen térnek vissza a bizonytalanabbak. Egyenként kell őket minden alkalommal végigtelefonálni, de megteszem.”* (1. v.sz.). Bármikor lehet csatlakozni a csoportokhoz, amit megkönnyítenek a jól kidolgozott koreográfiák, hiszen rövidek, egy foglalkozáson el lehet sajátítani őket. *„Akik egyszer ráéreznek, azok onnantól járnak is.”* (4. v.sz.).

Az elkötelezett oktatók a Szenior Örömtánc mozgalomban jellemzően maguk is idősek. Szabadidejükben, lelkesedésből tartják az órákat. *„Örülök, ha sokan jönnek, látom a mosolygó arcokat, persze hogy én is mindig vidám vagyok és erre biztatom őket is, különben mi értelme lenne?”* (3. v.sz.). Az oktatók arról is beszámoltak, hogy számukra az áldozatok mellett nem várt haszonnal, sikerélményekkel is járt a karantén (2020 tavaszán). Ebben az időszakban a tanulás szeretetének hódolva új táncokat (*koreográfiákat*) tanultak, fejlesztették a digitális készségeiket, „belakták” Szenior Örömtánc az internetet. Viszont az online órákba csak nagyon kevesen kapcsolódtak be. Ezt részben a korosztály digitalizációs lemaradása indokolhatja, de



Bunder Irén és csapata, 2019.

Nyugdíjasklubok és idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség, rendezvény

inkább a közösség hiánya magyarázza: „...hiába veszek fel valami klassz kis ruhát, mosolygok én végig a felvételen, nincsenek ott a társak. Otthon, egyedül nincs kedvük táncolni, kellene a társak, a keretek.” (3.v.sz.).

DISZKUSSZIÓ

Nem elhanyagolható a közösség-oktató pozitív visszajelzéseinek egymást erősítő motivációs spirálja sem (Kun – Gadanez, 2022). Minél jobban érzik magukat a tanítványok, az oktató annál jobban bevonódik, és egyre motiváltabb lesz, ami a táncosokra visszahat.

A táncórákba való bekapcsolódás bárki számára lehetséges, betartva a fokozatosságot. Nagyon fontos szerepet kell kapnia az önmonitorozásnak, és a terhelést a visszajelzésekhez kell igazítani.

Lehetnek további kockázatai, nehézségei is a szenior örömtáncnak. Ezek adódhatnak a környezeti feltételekből, mint a helyszín (pl. megközelítés, adottságok), vagy a technikai feltételek (pl. online órákba való bekapcsolódás). Problémát okozhat a nem megfelelő terhelés (pl. instabilitás, egyensúly elvesztése, elesés, leesés), ez azonban kelendő odafigyeléssel kivédhető az egyén, a társak és az oktató részéről.

A táncosok számára általánosságban anyagi ráfordítással jár az órák látogatása, az oktatók számára a legnagyobb anyagi terhet a folyamatos képzés költségei jelentik, amit nem mindig tudnak az órákkal kitermelni. A pályázati források nagy segítséget jelentenek egy-egy helyszínen, azonban a támogatási időszak végével újra elmaradhatnak azok, akiknek alacsony a nyugdíjuk, vagy egyéb okokból nem engedhetik meg maguknak az ezzel járó kiadást.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az idősök számára minden rendszeres elfoglaltság nagy jelentőséggel bír, hiszen hatással van az életritmusukra, segít az idő strukturálásában (Bene, 2017).

A hazánkban is elterjedt, idősöknek szóló közösségi mozgásforma a Szenior Örömtánc remek lehetőség a mozogni képes idősök számára kortól és nemtől függetlenül. A táncosok és oktatók számára a rendszeres testmozgás biológiai hasznai mellett számottevő a pszichés haszon, a pozitív érzelmek fokozódása, a növekvő énhatékonyság, a társas támaszból fakadó előnyök.

Jelen tanulmány, és a hasonló publikációk, konferencia-előadások jelentősen hozzájárulhatnak az időskori fi-

zikai aktivitás szélesebb spektrumának társadalmi elfogadtatásához.

A nyugdíjas szervezetek szövetségeinek információforrásai, továbbá a felsőfokú idősktatás is lehetőséget kínál a mozgalom további népszerűsítésére.

Külön köszönettel tartozom a csodás hölgyeknek, akik annyi kortársukat és engem is inspirálnak Szenior táncon innen és túl: Bunder Irén, Juhász Lászlóné Ria, Stéhné Ormai Magdolna, Kiss Erzsébet. Éljetek soká'



Marika és Magdi a két Örömtánc-oktató Nyíregyházán 2021. Mikulás Party

A Kutatás az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” pályázati támogatásával valósul meg.

IRODALOMJEGYZÉK:

Bene, Á. (2017): Idősktatás felsőfokon. Magyar Gerontológia. 9. 33. 49–70. o. DOI: 10.47225/MG/9/33/8128

Bene, Á. – Mór, M. (2021): Hogyan érdemes időskorban táncolni? Magyar Gerontológia. Konferencia Különszám. 13. 63–65. o. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10592

Boros, Sz. – Kalmárné Rimóczi, Cs. (2011): A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai. Kalokagathia. 49. 2–4. 118–128. o.

Csikszentmihályi M. – Latter, P. – Weinkauff Duranso, C. (2018): A futás öröme. Technikák a jobb teljesítményhez. Libri Kiadó. Budapest

Csinády, A. (2019): Gerontofitnessz – A rendszeres testmozgás játékonny hatása az idősödő emberek testi-lelki egészségére. Magyar Gerontológia. 11. 37–38. 53–64. o. DOI: 10.47225/MG/11/37–38./7904

Ferwagner, A. – Pék, Gy. (2020): Aktív, alkotó idősödés II. – Áramlat-élmény. Magyar Gerontológia. 12. 39. 52–65. o. DOI: 10.47225/mg/12/39/9329

Fritz, P. (2019): A rekreáció fogalma, rendszertani felosztása. In: Fritz, P. (szerk.),

Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén: Rekreáció mindenkinél III., Miskolci Egyetem Kiadó, Miskolc

Holló, B. – Fazekas, A. – Sztojev Angelov, I. – Szendrák M. – Plachy Judit (2020): Az egyensúly és koordináció fejlesztése időskorban. Recreation Tudományos Magazin. 10. 1. 42–44. o. DOI: 10.21486/recreation.2020.10.1.5

Kim, N. Y. – Im, J. H. – Lee, H. (2015): The Effects of Dance Major Students' Performance Confidence and Self-Efficacy through Physical Self-Perception on Dance Flow and Dance Performance Satisfaction. Journal of Fisheries and Marine Sciences Education. 27. 5. 1413–1423. DOI: 10.13000/JFMSE.2015.27.5.1413

Kun, A. – Gadanez, P. (2022): Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. Current Psychology. 41. 185–199. DOI: 10.1007/s12144-019-00550-0

Lyubomirsky, S. – Sheldon, K. M. – Schkade, D. (2005): Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology. 9. 2. 111–131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111

Mutrie, N. – Faulkner, G. (2004): Physical Activity: Positive Psychology in Motion. In P. A. Linley, – S. Joseph (2004): Positive Psychology in Practice. Wiley. 146–164. DOI:10.1002/9780470939338

Oláh, A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? Iskolakultúra. 14. 11. 39–47. o.

Oláh, A. (2019): A pozitív öregedés pszichológiai forrásai. Lege Artis Medicinae. 29. 01–02. 79–87. o. DOI: 10.33616/lam.29.010

Pate, R. R. – Heath, W. G. – Dowda, M. – Trost, G. S. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. American Journal of Public Health, 86. 1577–1781. DOI: 10.2105/ajph.86.11.1577

Anita R. Fedor – S. Ungvári – V. Markos (2021): Az idősök szociális kapcsolatai és szabadidő-eltöltése. Metszetek-Társadalomtudományi folyóirat. 10:1 pp. 86–104. DOI 10.18392/metsz/2021/1/4

Seligman, M. E. P. – Csikszentmihályi, M. (2000): Positive psychology. An introduction. American Psychologist. 55. 1. 5–14. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.5

Smith, M. D. R. – Carter, L. – Phillips, J. (2020): Vogue dance, flow, and a new dimension for performance psychology. The Humanistic Psychologist, 48. 2. 142–149. DOI: 10.1037/hum0000135

Szilágyi-Nagy, I. (2009): A semleges test: a neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és félprofik táncoktatásában. Iskolakultúra. 19. (1–2). 75–87.

Tóth, M. (2021): Fizikai aktivitás és civilizációs betegségek különböző életkorokban. Magyar Gerontológia Konferencia Különszám. 13. 7–8. DOI: 10.47225/mg/13/Különszám/10568net1. Szenior Örömtánc honlap elérhető: <https://www.szeniorantanc.hu/>