

A testmozgás gyógyító ereje

The healing capacity of physical exercise

Kovács Barbara Petra, gyógytornász- okleveles fizioterapeuta MSc

Semmelweis Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

kovacsbarbarapetra@gmail.com

Initially submitted January 15, 2023; accepted for publication April 11, 2023

Absrtact

Nomadic people having walked barefoot on uneven ground, had a perfect posture because they used their spines and bodies functionally every day. Today's man is hunching to a display while using smart devices, is struggling overweight, has a sedentary lifestyle, making thus sick his body and soul alike. By exploding technology, the physical activity level of today's man has dropped dramatically. During the latest history of human evolution we have left behind a very important thing: the motivation for moving. People are no longer as motivated to exercise for their stamina as they were used to in the past. The purpose of this study is providing everyone with an interesting and detailed overview of history and importance of therapeutic exercise, starting from its ancient origins, through the European and American gymnastics and physical education systems, to the development and spreading of yoga and therapeutic gymnastics today.

Kulcsszavak:

testmozgás, történeti áttekintés, gyógyító mozgás, in/aktivitás, gyógytorna, testkultúra

Keywords:

physical exercise, historical overview, therapeutic exercise, in/activity, medical gymnastics, physical culture

Kr. e. 10 000-ig a legalapvetőbb fiziológia és evolúciós igényekhez kapcsolódó szükségletek határozták meg az emberiség fejlődését. A természeti viszonyokhoz való adaptáció és a hétköznapi túléléshez leghatékonyabban kapcsolható készségek elsajátítása, valamint ezek magabiztos használata szavatolta elődeink mindennapokkal történő megküzdését.

A vadászó- gyűjtögető életmódból való „átállás” a gazdálkodó életmódra drámai változást hozott az emberek fizikai aktivitásában. A mezőgazdasági munka, az állattenyésztés sok munkával járt, de egyben le is csökkentette a különféle összetett mozgások – mint pl. a futás, ugrás, egyensúlyozás – napi rutinját, elvégzésének szükségességét.

Az ókori India

Amikor a testmozgásnak a gyógyításban betöltött szerepéről olvasunk, általában a szerzők Hippokratésszal vagy Herodicus-szal kezdik a történelmi áttekintést. Nem vitatható az ő kiemelkedő szerepük e téren, de kronológiailag van, aki megelőzi őket ebben a sorban.

Már Kr.e. 2000 körül az Indus-völgyében kialakulóban volt a hindu kultúra. Abban az időben fogalmazták meg az indiai hinduk a tridosa doktrínát, vagyis az indiai humorális elméletet. Ennek a teóriának az egyik fontos hatása az volt, hogy eltávolította a démonok természetfelettségét és fontosságát az egészség és a betegség kapcsolatából, miközben megalapozta az orvostudomány gyakorlását az ókori Indiában. Az indiai **Sushruta** (i.e. 600) volt az első dokumentált, feljegyzett orvos, aki mindennapos, de mérsékelt intenzitású testmozgást írt fel pácienseinek különböző betegségek megelőzésére és kezelésére. Fontosnak tartotta azt is, hogy mindehhez a javaslatához az orvosnak figyelembe kell vennie a beteg életkorát, erejét, testalkatát és étrendjét is. Sushruta mondása volt, hogy a betegségek a rendszeres testmozgáshoz szokott személy jelenlétéből repülnek. A korának kiemelkedő orvos génusza arra is felhívta a figyelmet és komoly aggodalmát fejezte ki amiatt, hogy azok, akik túl sok ételt fogyasztanak, túl sokáig alszanak és ülnek, tehát az elhízás és inaktivitás állapota számos betegséggel társul. Megfogalmazta, hogy a testmozgást bele kell foglalni az elhízásra vonatkozó orvosi ajánlások, receptek közé. Sushruta elképzelései a testmozgás gyógyító szerepéről, egészségügyi előnyeiről figyelemreméltóan modernnek voltak, korát jóval megelőzte.¹

Az ókori Kína

Pillantsunk bele a Sárga folyó menti civilizációba is. Az ókori Kínában már i.e. 2600 körül légző gyakorlatokat alkalmaztak bizonyos betegségek orvoslására. A jin-jang elmélet terjedt el a gyógyításban, a jangot az étellel és az egészséggel azonosították, míg a betegségeket és a halált a jin-nel. A Han-dinasztia legkiválóbb orvosa, Hua T'Ō (i.sz. 140-208 körül) testmozgást írt fel pácienseinek és követőinek a janghatása miatt. Kijelentette, hogy az emberi testnek mozgásra van szüksége, mert a testmozgás kiszorítja a rendszerben lévő rossz levegőt, javítja a vérkeringését és megelőzi a betegségeket. Hua T'Ō olyan gyakorlatokat szorgalmazott, amelyek állatok mozdulatait utánozva elűzik a betegségeket és elősegítik az egészség létrejöttét. Innovatív munkát végzett a fizioterápia területén. Ő fejlesztette ki az '*Öt Állat gyakorlata*' nevű technikát, mely a tigris, szarvas, medve, majom és darumadár mozgását utánozza. Ezeket a mozgásmintákat talán az indiai jógából emelték át és kezdeti gyógytornaként tekinthetünk rájuk.^{2 3}

¹ Tipton CM. Susruta of India, an unrecognized contributor to the history of exercise physiology. J Appl Physiol (1985). 2008 Jun; 104(6):1553-6. doi: 10.1152/jappphysiol.00925.2007. Epub 2008 Mar 20. PMID: 18356481.

² Tipton CM. The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations. Adv Physiol Educ. 2014 Jun;38(2):109-17. doi: 10.1152/advan.00136.2013. PMID: 25039081; PMCID: PMC4056176.

³ <https://www-britannica-com/biography/Hua-Tuo>

Az ókori, fejlett kultúrákban (Egyiptom, Perzsia, India, Kína) virágzó testkultúra nyomait találhatjuk. Ahhoz sem férhet kétség, hogy az ókori világ legkiemelkedőbb testkultúrája a görögöké volt. A fizikai aktivitás és az egészség kapcsolatával már az ókori görög és római medicinában is komolyan foglalkoztak. A mozgás, mint gyógy mód 3 ókori görög orvos nevéhez szorosan kapcsolódik: Herodikusz, Hippokratész és Galénosz.

Az ókori görögök

Herodikusz (i.e. 500) a „sportorvoslás atyja”, aki Hippokratész egykori tanára, knidosi iskola tornatanára volt, aki a diétikával foglalkozó⁴ orvos volt, a testmozgás terápiás hatásainak hangsúlyozása miatt vált ismertté, híressé. Meghatározta a gyógytorna alapjait munkásságával. Úgy vélte, hogy a betegség, a rossz egészségügyi állapot az étrend és a fizikai aktivitás közötti egyensúly felborulásának következménye. Rendszeres edzést, állandó fizikai aktivitást és szigorú diétát javasolt pácienseinek. Tanítványa Hippokratész viszont nem értett egyet a Herodikusz által megengedett „terápiás” aktivitás szinttel, ártalmasnak tartotta.⁵

A görögök is a fizikai jólét fontosságát hangsúlyozták, a fittséget és az egészséges, aktív életmódot. A testmozgás az oktatás szerves részét képezte.

A testi egészség és a testkultúra nem csak a fiatalok számára volt fontos, hanem szélesebb körben is. Az egészségügyben a testmozgásra úgy tekintettek, mint egy a betegségek és a fogyatékosság kezelésének eszközére. Orvosi kezelés magában foglalta a diétát, a napi testmozgást és a mérsékletességet az evés, ivás, alvás és szexuális viselkedés terén.

Hippokratész (i.e. 460-370) is hitt a mérsékletességben az élet minden területén. Ő volt az első orvos, aki részletes, írásos mozgásszervi „kezelési tervet” állított össze a páciensei számára, azaz mondhatjuk azt is, hogy receptre írta fel pl. a gyaloglást. Úgy vélte, hogy az inaktivitás, a túlzásba vitt edzőmennyiség és táplálékbevitel mind betegséghez vezethet. Felismerte, hogy a testmozgás hatására nő a csonttömeg, az izomtömeg, javul az állóképesség, az emésztés és csökken a fáradékonyság.⁶

Hippokratész úgy fogalmaz, hogy az étkezés és a testmozgás együtt szükségesek az emberi jóléthez és mindezeket a páciens életkorához, alkatahoz, évszakokhoz és környezetéhez is adaptálni szükséges. A személyre szabottság fogalma megjelenik Hippokratész műveiben mind a mozgásprogramot, mind az étrendet/életmódot illetően.⁷

⁴ Magyar László András: A jó életnek módja- A görög diétetika. Medicina. 2012. ISBN 978 963 226 382 3.

⁵ Georgoulis AD, Kipidou IS, Velogianni L, Stergiou N, Boland A. Herodicus, the father of sports medicine. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2007 Mar;15(3):315-8. doi:10.1007/s00167-006-0149-z. Epub 2006 Sep 2. PMID: 16951976.

⁶ Tipton CM. Historical perspective: the antiquity of exercise, exercise physiology and the exercise prescription for health. World Rev Nutr Diet 98: 198–245, 2008

⁷ <https://sportorvos.hu/a-testedzes-szerepe-osidoktol-napjainkig/>

Érdemes szót ejteni Hippokratész egyik tanítványáról, Dioklészről (i.e. 375-300). Úgy vélte, hogy a diéta, a testmozgás mellett még a fürdő is elengedhetetlen az egészséges életmódhoz. Fiataloknak a rendszeres gimnáziumlátogatást (A *gimnázium* az ókori görögöknél árnyékos és szellős helyiség volt, ahol a testgyakorlást végezték, míg az idősebbeknek kellemes, nem megerőltető sétát a jobb emésztés miatt végezték).

Galenosz (i.sz. 129-210) az antikvitás talán legismertebb és legképzettebb orvosa volt, akinek a testmozgás gyógyító hatásáról alkotott orvosi nézetei egészen a 15. századig követendők és elfogadottak voltak az arab és európai orvosi gyakorlatban. Galenusz előszeretettel javasolta kislabda használatát gyakorlatokhoz, testmozgáshoz. Úgy fogalmazott, hogy ez a mozgásforma is képes a test egészségét, a rész harmóniáját és a lélek erényét biztosítani.⁸

Az iszlám orvoslás

Az orvostörténeti középkor egyik legnagyobb hatású perzsa származású géniusza Avicenna azaz Ibn Szína (Kr.u. 980-1037) volt, a tradicionális perzsa orvoslás kiemelkedő alakja és egyben a modern nyugati orvostudomány megalapozója. Leghíresebb munkájában a gyógyítás könyvében a *Canon Medicinae*-ben kifejti nézeteit a táplálkozásról, az egészséges életmódról, a mozgás, az alvás valamint a lélektani állapot egészségre gyakorolt hatásairól is.⁹

A középkor viszonyai

E történeti korszakot (5.-15. század) meghatározó keresztény tanítások szerint a túlvilági létezésre való felkészülés az emberi létezés leglényegesebb feladata. Ez az ethosz nem emelte pajzsára az emberi testet és annak nevelését. Sőt, a korabeli társadalmak szerkezeti sajátosságai okán az emberek többségének esélye sem volt hozzáférni a testkultúra olyan létező formáihoz, mint pl. a lovas versenyek, a labdarúgás előzményének tekinthető calcio, a vívóakadémiák vagy tánciskolák. Az uralkodó társadalmi csoportok a lovagi kultúrában bontakoztatták ki a test és lélek szisztematikus nevelésében szerzett képességeiket, ismereteiket.

A reneszánsz

A reneszánsz kori orvosok, híres anatómusok emberi testeken végzett boncolások során addig ismeretlen részletességgel térképezték fel annak anatómiáját és működését, felülírva ezzel a közel 1500 éves galénoszi tanokat. Korábban az egyház által tiltott boncolásokat a reneszánsz kori orvoslás előtérbe helyezte. A 16. században újra felfedezték az emberi testet, és ezzel együtt az egészség megőrzése iránti érdeklődést is. A reneszánsz kor az emberi test és a természeti jelenségek kutatását végző sokoldalú tudóst és a személyes tapasztalást helyezte a fókuszba. Vegyük végig mindazokat az orvosokat, tudósokat, anatómusokat, akik morfológiai-funkcionális

⁸ Tipton CM. The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations. *Adv Physiol Educ.* 2014 Jun;38(2):109-17. doi: 10.1152/advan.00136.2013. PMID: 25039081; PMCID: PMC4056176.

⁹ Dr. Forrai Judit előadása: A középkori medicina <https://www.youtube.com/watch?v=nE-4JX8SswQ>

felfedezései jelentősen hozzájárultak a modern mozgásszervi terápiák, sport rehabilitáció, gyógytorna és számos mozgással kapcsolatos szakterületek megalkotásához, kialakulásához. Nélkülük, pontos anatómiai és élettani megfigyeléseik nélkül nem létezne mindez. Először is, talán minden idők legnagyobb génuszával illik kezdeni a reneszánsz kort.

Leonardo da Vinci (1452-1519) közel 20 éven át tanulmányozta az emberi test plaszticitását és folytatott boncolásokat, létrehozva a világ egyik leghíresebb rajzát az emberi testről a Vitruvius-tanulmányt.¹⁰ Da Vincire nagy hatással voltak a görög anatómusok, amint azt az anatómiai felépítésről alkotott elképzelései is jelzik.

Leonardo a tökéletes reneszánsz kori tudós mintaképe, akit fanatikusan érdekelt az emberi járás és mozgások tanulmányozása. Leírta a gerinc fiziológiás görbületeit, az izmok posturális funkcióját és az inak spirális szerkezetét is. Felismerte a szinergista és antagonist izmokat és görcső alá vette az izom kontrakciót (feltételezhetően viviseccio során). Felismerte a lábboltozat funkcionális szerepét, a femur anterovertióját, a meniscusok szerepét és pontosan meghatározta a láb és alsó végtag arányait, tengelyeit és rádőbbsé azok biomechanikai fontosságára. Kimutatta az emberi talp járáskor 3 ponton támaszkodik a talajon. Mozgáselemző vizsgálatainak talán az egyik legjelentősebb „felfedezése”, hogy tökéletes pontossággal meghatározta az emberi test súlypontját álláskor, annak változásait a járás, futás különböző fázisaiban, és ami plusz kuriózum, hogy úszás alatt.

A több mint 500 évvel ezelőtt élt itáliai polihisztor vizsgálataival, felfedezéseivel, munkásságával, évszázadokkal megelőzte korát. Leonardo da Vinci örökségének precizitását a kutatók mindig is elismerték, sosem kérdőjelezték meg. Anatómiai rajzai egy MRI vizsgálat szerint megdöbbentő pontosságról árulkodnak korának korlátozott anatómiai, orvosi és technológiai ismeretei ellenére is és megkérdőjelezhetetlen a Mester tökéletes anatómiai tudása.¹¹

¹²

Már 1420-ban Vittorino da Feltre (1378-1446) olasz humanista, az egyik első modern pedagógus nagyon népszerű iskolát nyitott (La Casa Gioiosa – az Öröm Háza), ahol a humanista tantárgyakon túl különös hangsúlyt fektettek a testnevelésre, közös kirándulásokra, együtt töltött tartalmas időkre.

Cristóbal Méndez (1500-1562) a 16. századi spanyol reneszánsz orvostudományának egyik legfigyelemreméltóbb alakja, akinek fontossága abban rejlik, hogy ő volt az első nemzetközi értekezés szerzője a testmozgás egészségügyi előnyeiről, mind az egészséges, mind a beteg emberek számára. A 1553-ban kiadott könyv (*a Testgyakorlatokról és előnyeiről*) *Libro del Exercicio Corporal y sus provechos* 140 oldalon összegyűjti a korabeli tevékenységeket és

¹⁰ Dr. Forrai Judit előadása: Reneszánsz medicina <https://www.youtube.com/watch?v=1AE6Ji3elK8>

¹¹ <https://www.ponticulus.hu/rovatok/hidverok/jozsa-laszlo-leonardo-da-vinci-jaras-es-mozgasvizsgalatai.html>

¹² Antalóczy Z.: Tudomány és művészet. Leonardo da Vinci anatómiai rajzai. Budapest: Medicina, 1989.

játékokat, és a testmozgást a betegségek megelőzésére szolgáló terápiaként nevezi meg. A világ első orvosi rehabilitációs (vagy fizioterápiás) könyveként is tekinthetünk erre a műre. A testmozgást nemcsak az egészség megőrzésére (prevencióra), hanem annak helyreállítására (rehabilitációra) is ajánlotta. Méndez egészen odáig megy, hogy azt állítja, hogy a legjobb testmozgás az, amely örömet és élvezetet, vagy általában a kikapcsolódást jelent.

Méndez értekezik arról, hogy a „szabad akarattal és azon kívül végzett fizikai tevékenység elengedhetetlen az emberi egészség megőrzéséhez és javításához”. Teljes hittel állítja, hogy "a test egészségének eléréséhez jó, ha először a lélek gyógyul meg."

Habár Méndez doktor könyve 16 évvel előbb íródott, mint Hieronymus Mercurialis híres *De Arte Gymnastica* 1569-ben megjelent terápiás könyve mégis ez utóbbit tartották a világ első fizikoterápiás könyvének. A történészek úgy vélik, hogy Mercurialis ötletet meríthetett Méndez munkájából, mégis a sors fintora, hogy a spanyol mű nem kapott akkora nyilvánosságot, mint a később megjelent olasz könyv.¹³

Hieronymus Mercurialis (1530-1606), - olasz orvos, padovai és bolognai egyetemi tanár, IV. Pius pápa és II. Miksa császár kegyence –1569-ben kiadta a *De Arte Gymnastica* (A testgyakorlás művészetéről) című, a sport orvosi hasznáról és alkalmazási módjairól szóló terjedelmes, képekkel szemléltetett munkáját Velencében.

Ezt a fizikoterápia (mozgásterápia) alapelveit lefektető, gyönyörű illusztrációkkal teli művet tekintjük az első sportorvosi könyvnek. A műben foglaltak később nagy hatással voltak a két évszázaddal később Európában megjelenő testnevelési és edzés módszerekre.^{14 15}

¹³ Quijano-Pitman F. Cristóbal Méndez y el primer libro de Kinetoterapia (1553) [Cristóbal Méndez and the first book of kinetotherapy (1553)]. *GacMedMex*. 1999 Nov-Dec;135(6):655. Spanish. PMID: 10605268.

¹⁴ *Medicina renata. Reneszánsz orvostörténeti szöveggyűjtemény* (Bp., 2009. Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, Könyvtár és Levéltár)

¹⁵ <https://sportorvos.hu/a-sport-orvosi-hasznarol/>



1.kép: Mercuriale: De Arte Gymnastica

Forrás: [https://history.physio/wp-](https://history.physio/wp-content/uploads/2019/06/H._Mercurialis_rope_exercises_1573_Wellcome_L0007451-2.jpg)[content/uploads/2019/06/H._Mercurialis_rope_exercises_1573_Wellcome_L0007451-2.jpg](https://history.physio/wp-content/uploads/2019/06/H._Mercurialis_rope_exercises_1573_Wellcome_L0007451-2.jpg)

Az újkor

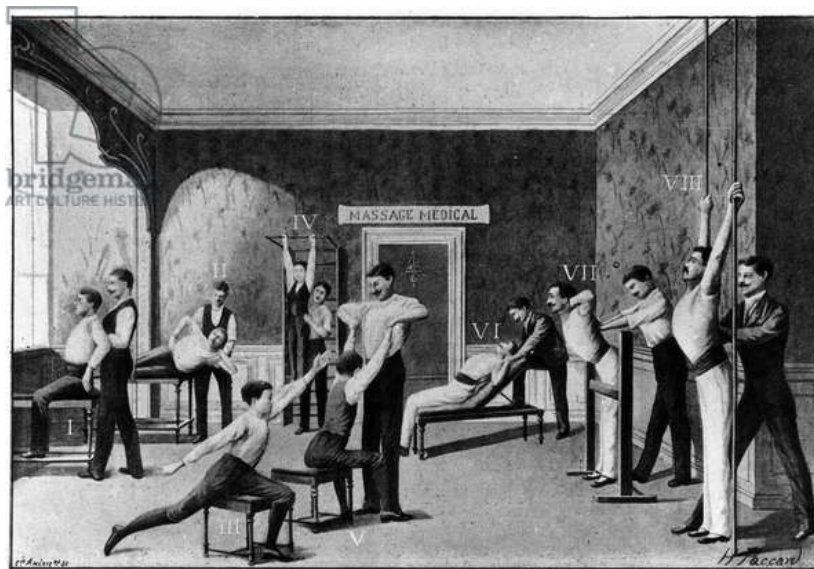
Az ipari forradalom, amely 1760 körül kezdődött, megváltoztatta az emberek életmódját, testkultúráját. Mivel az emberek mozgásszegényebbekké váltak, így új, „mesterséges” testedzési irányzatok bontakoztak ki. 1774-ben megnyílt Johann Bernard Basedow elképzelései alapján a Philanthropium, amely különösen nagy hangsúlyt fektetett a test edzésére, kiművelésére. A filantrópista neveléshez hozzátartozott, hogy gyakran vitték a gyerekeket a természetbe, kirándulásokra, kiemelt szerepet kapott a testi nevelés, a szabad levegőn tartózkodás és a kemény testedzések, az úszás, futás, vívás, evezés, célba lövés, lovaglás, birkózás és a tánc is. Ez a filantrópista nevelési modell inspirációul szolgált sok hasonló intézmény megalapításához és ahhoz, hogy a testedzés az oktatási tanterv részévé váljon.

Az ismert német tanár Johann Christoph Friedrich Guts Muths, más néven **Guts Muth** (1759-1839) dolgozta ki a művészi gimnasztika alapelveit és vezette be a szisztematikus testmozgást az iskolai tantervbe. Bár sokak szerint Guth Muths utánozta Basedowot, mégis az ő 1800-ban megjelent „*Gymnastik für die Jugend*” című munkája maradt ránk, mint az első tornatankönyv.

Fridrich Jahn (1778-1852) német tornapedagógus, - akit „a torna atyjaként” tartanak számon, 1811-ben megnyitotta az első szabadtéri tornatermet Berlinben a Turnplatz-ot, valamint 1815-től megnyitotta Turnvereins nevű szabadtéri edzőlétesítményeit, edzőklubjait. Az ő tornamódszereinek lényege a gyakorlatiasság és funkcionalitás volt, támogatta a természetes mozgások gyakorlását, mint pl. az ugrás, futás, mászás, egyensúlyozás.

A német tornarendszerrel ellentétben a svéd Ling rendszer a fókusz a testmozgásra, a masszázásra és a légző és nyújtó gyakorlatokra helyezte. Az 1800-as évek elején **Pehr Henrik Ling** (1776-

1839) elhagyta hazáját. Nyelveket tanult, megismerkedett Guts Muths *Gymnastics for the Youth* című könyvével, részt vett a dán gimnasztika ötletgazdájának, Franz Nachtegallnak a gimnasztikai gyakorló óráin is. Nachtegall volt a dán hadsereg gimnasztikát tanító gyakorlóiskolájának első igazgatója, a Koppenhágai Egyetem tornaprofesszora és ő felügyelte a hadsereg és a haditengerészet programjait is. Mindez inspirálta Linget, hazatérése után megalkotta saját svéd gimnasztika rendszerét. A skandináv gimnasztikai rendszereket előszeretettel vették át a nyugati államok a katonai-haditengerészeti kiképzéseikbe. A svéd kormány kinevezte Linget Stockholmban a Royal Central Institute of Gymnastics (RCIG) létrehozására. Az RCIG tanterve az emberi anatómia, fiziológia és patofiziológia tanulmányozását is magában foglalta. Ling mindennapi munkájában meghatározó szerepet játszott a gyógytorna, saját maga is mozgásszervi betegségben szenvedett. A svéd tornának 4 fajtáját különböztette meg: pedagógiai, (testnevelés) orvosi (masszázs, gyógytorna, fizikoterápia), katonai (vívás) és esztétikai (tánc). Ling gyógytorna rendszere a későbbi intézményekre és rendszerekre is hatással volt.^{16 17 18}



2. kép: svéd torna: nyújtó gyakorlatok

Swedish Gymnastics: relaxation sessions, by L. G. Kumlein and Emile Andre, published by Flammarion in 1900.

<https://images-cdn.bridgemanimages.com/api/1.0/image/600wm.LSE.18750440.7055475/4402602.jpg>

¹⁶ Brodin H. Per Henrik Ling och hans gymnastik [Per Henrik Ling and his impact on gymnastics]. *Sven Med Tidsskr.* 2008;12(1):61-8. Swedish. PMID: 19848036.

¹⁷ Moffat, Marilyn. "A History of Physical Therapist Education around the World." *Journal of Physical Therapy Education* 26 (2012): 13-23.

¹⁸ Anders Ottosson (2010) The First Historical Movements of Kinesiology: Scientification in the Borderline between Physical Culture and Medicine around 1850, *The International Journal of the History of Sport*, 27:11, 1892-1919, DOI: [10.1080/09523367.2010.491618](https://doi.org/10.1080/09523367.2010.491618)



3. kép: Ling gimnasztika, Stockholm, 1915.

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b3/Linggymnastik_Gymnastiska_Centralinstitutet_Stockholm_ca_1915_0092.jpg

P.H. Ling-gel összefüggésben fontos megemlíteni, hogy Mark Singleton angol kutató a világ elé tárta, hogy a legtöbb ma ismert jógapóz megtalálható a svéd szakember gyakorlatai között. A felfedezés egészen új keletű. Mark Singleton a *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (Jógatest) 2010-ben megjelent könyvében írja le kutatási eredményeit. Ezen bizonyítékok alapján a ma ismert és gyakorolt jóga alapjait nem Indiában, hanem Svédországban fektették le a 19. század végén. A dán-svéd gimnasztikai rendszer a brit hadsereg kiképzése révén jutott el Indiába, ahonnan pedig „misztikus” köntösbe burkolva került vissza Európába, jóga elnevezéssel. Az indiai nacionalista jógik, jóga guruk a legfrissebb európai gimnasztikát, tornát, ötvözték az indiai testkultúra más elemeivel.

Az indiai, az Egyesült Királyságból és az amerikai archívumokból származó hiteles forrásokra támaszkodva a *Yoga Body* feje tetejére állítja a jógával kapcsolatos eddigi vélt elképzeléseket. Dr. Singleton azt állítja, hogy a manapság elterjedt, kortárs jóga nagyobb mértékben köszönhető az európai testépítés törekvéseinek, a modern indiai nacionalizmusnak, valamint a 20. század eleji európai és amerikai női testkultúra mozgalmaknak, mint bármelyik ősi indiai jóga hagyománynak. Félre ne értse senki, ez nem azt jelenti természetesen, hogy a mai modern jóga kizárólag az európai tornarendszerekből fejlődött volna ki, hanem azt, hogy a világ minden tájáról összegyűjtött, sokféle hagyományból származó gyakorlatelemek szintézise, sokféle hatás

keveréke. Írásában Dr. Singleton azonban igyekszik mindenkit meggyőzni arról, hogy a jóga, függetlenül annak rituális eredetétől, minden formában hatékonyan működik.¹⁹

Jóval az "export jogik" érkezése előtt a nyugat is felfedezte már magának saját testgyakorlási rendszereit. Ezeket a spirituális utakat nők hozták létre, nőknek, amelyekben kiemelt hangsúlyt fektettek a pózokra, légzésre, relaxációra, (test) tudatosságra. A „harmonikus mozgás” képviselői között említhetjük az amerikai Genevieve Stebbins-t és Cajzoran Ali-t, valamint az ír Mollie Bagot Stack-et. Vizsgáljuk meg a sokszor „méltatlanul háttérbe szorított” nők szerepét a jóga illetve a gyógyító és preventív mozgás rendszerek történetében. Az 1800-as években járunk. Sok esetben maguk a nők állnak az új, kreatív mozgások kifejlesztésének középpontjában, és nemcsak művelői szinten vannak jelen az órákon. Elsőként egy fiatal New yorki írónőről **Genevieve Stebbinsről** (1857-1934) kell megemlékeznünk. Megalapította a harmonikus gimnasztika rendszert, amelyben a hangsúly a mozgás lehetőségén és minőségén volt. Stebbins új mozgalma magába foglalta a svéd gimnasztikát „delsartista módon”, az „izomkontroll” technikát ezoterikus elemekkel „fűszerezve”, kifejezetten a nyugati közönség számára adaptálva. Mondhatjuk, hogy a testi tudatosság terápiás művészetét hozta el számunkra nyugati kultúrában megélt lélek-test elszakadásra. Nagy hatással volt a művésznőre a mentora, a francia Francois Delsarte (1811-1871), akire a modern tánc előfutáraként tekinthetünk, és aki számos később híressé vált táncművészre volt inspiráló hatással. Stebbins széleskörű tanári, írói és előadói munkája révén elősegítette a Delsarte-rendszer elterjedését és ismertté válását az Egyesült Államokban. Tanításának nagy részét divatos női szemináriumokban végezte valamint felnőtt csoportoknak tanított relaxációs gyakorlatokat, nyújtó gyakorlatokat, ízületi mobilizációs technikákat és légző gyakorlatokat, nagy hangsúlyt fektetve a helyes testtartásra, testtudatosságra. Nem csupán testhelyzeteket, pózokat használt, hanem a finom átmenetre, átvezetésekre is odafigyelve tulajdonképpen a „flow” érzést varázsolta oda a táncterembe, edzőterembe. A 20. század hajnalán a testkultúra világában Stebbins munkásságának egyik fontos üzenete, hogy az emberi lény holisztikus felfogását vissza kell hozni a nyugati gondolkodásba, és kreatívan újraértelmezni azt a modern tudatosság fényében.²⁰

A harmonikus mozgás másik amerikai női képviselője **Cajzoran Ali** volt. Az 1928-ban megjelent *The Divine Posture Influence Upon Endocrine Glands* című könyvében kifejti, hogy a testtudatosság, a helyes azaz „isteni” „testtartás” tréningje és a légző gyakorlatok összehangolják és harmonizálják az emberi test 7 energiaközpontját (a csakrákat) és összeköttetést teremt a „benned élő” Istennel.

Az ír származású Mollie Bagot Stack (1883-1935) egy másik újtó volt a „harmónikus gimnasztika” területén. 1930-ban megalapította a *Women's League of Health & Beauty* nevű szervezetet, amely korának az első és legjelentősebb tömeges fitneszrendszere volt az Egyesült

¹⁹ Mark Singleton: *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice* (Oxford University Press) 2010.

²⁰ https://www.researchgate.net/publication/316004353_Harmonic_Gymnastics_and_Somatics_A_Genealogy_of_Ideas

Királyságban. Ez volt a legnépszerűbb női testkultúra szervezet a szigetországban. Stack óráiban a mai Hatha jóga óra elemeit is felfedezhetjük, hisz saját módszerének kidolgozásához Indiába utazott inspirálódni, sőt ott hatha jogát is tanult. Lánya, Prunella Stack édesanyja nyomdokaiba lépett.^{21 22}



4. kép: Mary Bagot Stack

<https://peopleshistorynhs.org/wp-content/uploads/2018/06/1-Our-Founder-Mary-Bagot-Stack.jpg>

Mindfulness gyakorlatként a jóga „megköveteli” azt, hogy az ember teljesen tudatában legyen a jelen pillanatnak. Minden jóga gyakorlat a jelenben létet, az ítékezés nélküli tudatosságot használja alapként. Az ilyen jelenlét során megtanul magára figyelni a jógázó.²³

Napjainkban emberek milliói gyakorolják a jogát a világ minden táján. A jóga a test, az elme, az érzelmek és az energia szintjén működik, a test harmóniájára fókuszálva. Ez az egészséges életmód művészete és tudománya. Bárki, aki gyakorolja a jogát, kihasználva annak előnyeit és pozitív hatásait, függetlenül hitétől, vallásától, etnikai hovatartozásától vagy kultúrájától. Egy 2018-ban publikált cikkben a kutatók a jóga hatását vizsgálták meddőséggel kezelt a nőknél és

²¹ Mark Singleton: *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice* (Oxford University Press) 2010.

²² Stack, Bagot and Meta Afrizal Meta. “Building the body beautiful : the Bagot Stack stretch-and-swing system.” (1931).

²³ Stephens I. Medical Yoga Therapy. *Children* (Basel). 2017 Feb 10;4(2):12. doi: 10.3390/children4020012. PMID: 28208599; PMCID: PMC5332914.

férfiakon. Ezen tanulmányok azt mutatták, hogy a jóga csökkenti a stresszt, a depressziót, a szorongást és ez által jótékony hatással van a termékenységre, fertilitásra.^{24 25}

Az 1800-as években az európai testedzési módszerek elkezdtek gyökeret verni Amerikában, mindez a felgyorsult emigrációnak is köszönhető volt. Az „ígéret földjére” érkező, Jahn-féle gimnasztikai rendszer hívei megalapították az ország első szabadtéri tornatermét Massachusettsben, 1824-ben. A német és svéd hagyományokat követő Dudley Allen Sargent volt az, akit az amerikai testnevelés megalapítójaként tartunk számon. Az európai és az amerikai tornarendszerek hasonlóságot mutattak, céljuk a mozgás-, az erő-és állóképesség fejlesztése volt a katonai felkészítésben és természetesen a mindennapokban.

A „**Rörelselära**” egy új, orvosi terápia neve volt, amit 1813-tól Svédországban fejlesztettek ki. Ez volt az a svéd kifejezés, amiből 1854-ben megalkotta a svéd terapeuta-gyógytornász **Carl August Georgii** a kineziológia elnevezést. Eredeti jelentése: mozgástanulmányozás, mozgástan. **Pehr Henrik Ling** által alapított és Georgii által irányított Stockholmi **Royal Gymnastic Central Institute** (RGCI) fizioterapeutái 1860 és 1880 között kifejlesztették a manuális izomtesztelést. Ez a svéd Intézet volt az első fizioterápiás iskola a világon, amely gyógytornászokat képzett. A manuális terápiák alapjai valószínűleg Távol-Keletről, Kínából származtak, Svédország abban volt úttörő, hogy iskolát és egyetemet alapított a manuális terápiák, fizikális terápiák, és masszázs terápiák oktatására. A legelső dokumentált manuális izomtesztet a híres svéd orvos, **Henrik Kellgren** végezte el. Ezt a fajta izomtesztelést a svédek honosították meg Amerikában 1888-tól. 1894-ben a svéd hadsereg tisztje és tornaoktatója Nils Posse báró írta meg az első könyvet/*The Special Kinesiology Of Educational Gymnastics*/, amelynek címében a kineziológia szó szerepel. Az 1910-es évek elején a manuális izomtesztelést a bostoni Harvard Egyetemen **Wilhelmine G. Wright** fizikoterapeuta, és **Robert W. Lovett** ortopédsebész tovább fejlesztette. Kijelenthetjük, hogy Skandinávia nagyon sokkal járult hozzá a gyógytorna, a gimnasztika, a manuális technikák és a jóga megszületéséhez és elterjedéséhez.

Torna és gyógytorna a 19. századi Magyarországon

A gyógyító és egészségmegőrző torna a 19. század első felében terjedt el Magyarországon. A gyógyító gimnasztikát, gyógytornát a 30-as évektől az orvostudomány új ága, az ortopédia hasznosítja. Magyarországon is ismertté vált a Ling-féle svéd gimnasztika. Az ortopédia fejlődésével a gimnasztikát egyre inkább a mozgásszervi betegségek gyógyítására alkalmazták. A megelőző torna csak a 19. század második felében vált népszerűvé, ugyanis

²⁴ Darbandi S, et al., „Yoga Can Improve Assisted Reproduction Technology Outcomes in Couples With Infertility”. *Altern Ther Health Med*. 2018 Jul;24(4):50-55. PMID: 29112941.

²⁵ Dumbala S, Bhargav H, Satyanarayana V, Arasappa R, Varambally S, Desai G, Bangalore GN. „Effect of Yoga on Psychological Distress among Women Receiving Treatment for Infertility”. *Int J Yoga*. 2020 May-Aug;13(2):115-119. doi: 10.4103/ijoy.IJOY_34_19. Epub 2020 May 1. PMID: 32669765; PMCID: PMC7336944.

1830-ban Ignatius Clair francia tornász Pestre költözött, és megalapította a "Pester gymnastische Schule"-t (Pesti Gimnasztika Iskola).²⁶

Bess Mensendieck (1864-1957) New Yorki születésű orvos és testnevelő, akit az egészséges életmód és a női testnevelés úttörőjeként ismerhetünk. Életfeladatának tartotta a nők egészségének megőrzését és testtartásuk javítását. Ihletet merített az ókori görög szobrászat szépség, egészség és erő képéből (Kalokagathia) és vágyott arra, hogy mindezt viszonlással korának női testjeiben. A kor legfrissebb, legújabb anatómiai, fiziológiai ismereteiből merítve alakította ki a nők számára kidolgozott Mensendieck módszert, melyben saját mezítelen képeivel illusztrálta torna gyakorlatait pontos képet adva az izmok munkájáról és a helyes testtartásról. A *Körperkultur des Weibes* c. könyvében bemutatott ruhátlan fotók megmutatják, hogy 3 hónap célirányos mozgásprogrammal milyen pozitív testtartásváltozás látható, érhető el a női testen. Kezdetben felháborodást, elutasítást vont maga után ez a fajta pőreség, de hamar kinyíltak a kapuk előtte és 1937-től a Yale-en is oktatni kezdte módszerét. Tanítványai meztelenül egy tükrökkel teli tornateremben sajátították el a helyes légzés és - mozgás mintákat. Ez a módszer a gyógytornászok képzésébe is bekerült világszerte.²⁷



5. kép: Mensendieck osztály, Mensendieck class

<https://www.movementhealth.com.au/wp-content/uploads/2018/02/dr-bess-mensendieck-class.jpg>

²⁶ Kölnei L. Torna és gyógytorna a 19. században Magyarországon [Gymnastics and therapeutic gymnastics in 19th century Hungary]. Orvostört Kozl. 2009;55(1-4):131-44. Hungarian. PMID: 20481110.

²⁷ Mensendieck, Bess Marguerite, *Körperkultur des Weibes*. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke. (München, 1906.)

Dr. Madzsar Józsefné Jászi Alice követte Mensendieck doktornő vízióját és ő ültette át a magyar gyógytornásképzésbe ezt a világhírűvé vált módszert. Saját módszerét Mesendieck és Delsarte szakmai irányelveiből kiindulva alakította ki. Az általa tartott órákon a testtudatos gondolkodáson volt a hangsúly és a légzésnek rendkívül fontos szerep jutott. Egyike volt a modern gyógytorna magyarországi megteremtőinek.²⁸

Évezredekken keresztül természetes úton halad testi fejlődésünk. A funkcionális mozgások álltak a testedzés középpontjában csakúgy, mint gyermekkorunkban. Gondoljunk csak vissza ezekre az időkre! Kúsztunk, másztunk, ugrottunk, futottunk, egyensúlyoztunk, köveket dobáltunk, testvérünkkel viaskodtunk. Nem kellett hozzá komoly fitness gépek, vitális paramétereket mutató kütyük, alkalmazások, lépésszámlálók, okos eszközök. Napjainkban a testedzésben is megjelenő önszámszerűsítés hatására, az okos eszközök applikációjaiban lementett görbék alapján próbáljuk a legtudományosabban kitalálni, hogy mi jó nekünk és a testünknek. A legfrissebb tudományos kutatások egyértelműen bebizonyították, hogy a mozgás nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre, pszichés állapotunkra is gyógyító hatással van a modern, rohanó világunkban, sőt a stressz kezelés egyik talán leghatékonyabb módja is lehet. Az emberi szervezet alapértelmezetten egy mozgásra optimalizált „szerkezet”. Mozdulásban kell tartani, mert anélkül nem tud jól működni.

Magyarországon és világszerte a mozgásszervi megbetegedések száma ijesztően magas és ez a szám évről évre exponenciálisan tovább növekszik. Inaktív életmódunknak köszönhetően néhány évtized alatt jelentős változások figyelhetők meg az ember magasságában, izomzatában, csontvázának morfológiájában. „Use it, or lose it” „használd, vagy elveszíted” kifejezés a testünkre, testünk funkcióira is ugyanúgy értelmezhető. Az emberi test a legokosabb és egyben legsodálatosabb remekmű, amit a természet csak megalkothatott. Minden funkciót leépít, ami nincs használatban. Energiahatékonyságra törekszik és végtelen alkalmazkodásra és gyógyulásra képes egy bizonyos pontig. Az elismert gyógytornász, funkcionális mozgásszakértő Gray Cook meggyőződése is az, hogy arra vagyunk teremtve, hogy erősek legyünk és méltóságteljesen öregedjünk meg. Az autentikus mozgás visszanyerése a kiindulópont mindehhez.

Tisztelt Olvasó! E sorok elolvasása után most álljunk fel a székből, nyújtózzunk egy jólesőt, majd vigyük el együtt a mozgás szeretetét az utókornak!

Irodalomjegyzék

1. OTTOSSON, Anders (2010): The First Historical Movements of Kinesiology: Scientification in the Borderline between Physical Culture and Medicine around 1850, The International Journal of the History of Sport, 27:11, 1892-1919, <https://doi.org/10.1080/09523367.2010.491618>
2. ANTALÓCZY Z.: Tudomány és művészet. Leonardo da Vinci anatómiai rajzai. Budapest:

²⁸ Madzsar Józsefné Jászi Alice, Dr, A női testkultúra új útjai; (Athenaeum, Bp., 1926.)

Medicina, 1989.

3. BRODIN H. Per Henrik Ling och hans gymnastik [Per Henrik Ling and his impact on gymnastics]. *Sven Med Tidskr.* 2008;12(1):61-8. Swedish. PMID: 19848036.
4. DARBANDI S, et al., „Yoga Can Improve Assisted Reproduction Technology Outcomes in Couples With Infertility”. *Altern Ther Health Med.* 2018 Jul;24(4):50-55. PMID: 29112941.
5. FORRAI Judit előadása: A középkori medicina <https://www.youtube.com/watch?v=nE-4JX8SswQ>
6. FORRAI Judit előadása: Reneszánsz medicina <https://www.youtube.com/watch?v=1AE6Ji3elK8>
7. DUMBALA S, Bhargav H, Satyanarayana V, Arasappa R, Varambally S, Desai G, Bangalore GN. „Effect of Yoga on Psychological Distress among Women Receiving Treatment for Infertility”. *Int J Yoga.* 2020 May-Aug;13(2):115-119. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_34_19 Epub 2020 May 1. PMID: 32669765; PMCID: PMC7336944.
8. GEORGOULIS AD, Kiapidou IS, Velogianni L, Stergiou N, Boland A. Herodicus, the father of sports medicine. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2007 Mar;15(3):315-8. <https://doi.org/10.1007/s00167-006-0149-z> Epub 2006 Sep 2. PMID: 16951976.
9. <https://sportorvos.hu/a-sport-orvosi-hasznarol/>
10. <https://sportorvos.hu/a-testedzes-szerepe-osidoktol-napjainkig/>
11. <https://www.ponticulus.hu/rovatok/hidverok/jozsa-laszlo-leonardo-da-vinci-jaras-es-mozgasvizsgalatai.html>
12. https://www.researchgate.net/publication/316004353_Harmonic_Gymnastics_and_Somatics_A_Genealogy_of_Ideas
13. <https://www.britannica-com/biography/Hua-Tuo>
14. KÖLNEI L. Torna és gyógytorna a 19. században Magyarországon [Gymnastics and therapeutic gymnastics in 19th century Hungary]. *Orvostört Kozl.* 2009;55(1-4):131-44. Hungarian. PMID: 20481110.
15. MADZSAR Józsefné Jászi Alice, Dr, A női testkultúra új útjai; (Athenaeum, Bp., 1926.)
16. Mark Singleton: *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice* (Oxford University Press) 2010. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001>
17. MAGYAR László András (szerk.): *Medicina renata. Reneszánsz orvostörténeti szöveggyűjtemény.* Bp., 2009. Semmelweis Orvostörténeti Múzeum, Könyvtár és Levéltár)
18. MENSENDIECK, Bess Marguerite, *Körperkultur des Weibes. Praktisch hygienische und praktisch ästhetische Winke.* (München, 1906.)
19. MOFFAT, Marilyn. “A History of Physical Therapist Education around the World.” *journal of Physical Therapy Education* 26 (2012): 13-23. <https://doi.org/10.1097/00001416-201210000-00005>
20. QUIJANO-PITMAN F. Cristóbal Méndez y el primer libro de Kinetoterapia (1553) [Cristóbal Méndez and the first book of kinetotherapy (1553)]. *GacMedMex.* 1999 Nov-Dec;135(6):655. Spanish. PMID: 10605268.

21. STACK, Bagot and Meta Afrizal Meta. "Building the body beautiful : the Bagot Stack stretch-and-swing system." (1931).
22. STEPHENS I. Medical Yoga Therapy. Children (Basel). 2017 Feb 10;4(2):12. <https://doi.org/10.3390/children4020012> PMID: 28208599; PMCID: PMC5332914.
23. TIPTON CM. Susruta of India, an unrecognized contributor to the history of exercise physiology. J Appl Physiol (1985). 2008 Jun;104(6):1553-6. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00925.2007> Epub 2008 Mar 20. PMID: 18356481.
24. TIPTON CM. The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations. Adv Physiol Educ. 2014 Jun;38(2):109-17. <https://doi.org/10.1152/advan.00136.2013> PMID: 25039081; PMCID: PMC4056176.
25. TIPTON CM. Historical perspective: the antiquity of exercise, exercise physiology and the exercise prescription for health. World Rev Nutr Diet 98: 198–245, 2008 <https://doi.org/10.1159/000152989>