

SZAKDOLGOZAT

Kovács Kinga

2019

Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola

„Nem értem, tegnap még jól szólt...”

...miként támogatná az Alexander-technika a zenészeket, avagy
hogyan érhetjük el, hogy minden nap jól szóljon hangszerünk...?!

Témavezető:

Bíró Gerely

Alexander-technika tanár,

a Nemzeti Filharmonikus Zenekar ütőhangszeres művésze

Készítette:

Kovács Kinga

Budapest

2019

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	6
2. Alexander-technika.....	8
2.1. Mi az Alexander-technika?.....	8
2.2. Az Alexander-technika története	10
2.3. Az Alexander-technika alapelvei	11
2.3.1. A szokások ereje.....	11
2.3.2. Téves érzékszervi észlelés.....	12
2.3.3. Inhibíció (egy ingerre adott azonnali válasz megakadályozása)	12
2.3.4. Elsődleges kontroll	13
2.3.5. Irányok adása.....	13
2.4. A módszer elsajátításának menete	14
3. Mi kell a zenészséghez?	17
3.1. A tehetség	17
3.2. Az adottság	17
3.3. A képesség	17
3.4. A készségek	18
3.5. A jártasság	18
4. A „zenész-betegségekről”: felmerülő testi és lelki problémák	20
4.1. Stressz.....	23
4.1.1. Stresszorok	23
4.1.2. A stresszorok csoportosítása	23
4.1.3. A stresszorokra adott testi és pszichológiai reakciók	23
4.2. Lámpaláz	24
4.2.1. Mi történik a szervezetben az egészséges lámpaláz során?	24
4.2.2. Mi történik a szervezetben a túlzott lámpaláz során?	24
4.2.3. Mitől függ az izgalom mértéke?.....	25

4.3. Fokális disztónia	25
4.3.1. Tünetei	25
4.3.2. Kiváltó okai	26
4.3.3. Idegrendszeri háttér.....	26
4.3.4. Fokális disztóniában szenvedett zenészek	27
5. Az Alexander-technika és a zenészek.....	28
5.1. Hogyan támogatja az Alexander-technika a zenész-készségeket?	28
5.2. Az Alexander-módszer gyakorlati alkalmazása zenészeknél	30
6. Eredmények	36
7. Következtetés	37
8. Javaslatok	38
9. Összefoglalás	39
10. Hivatkozási jegyzék	41
11. Irodalomjegyzék	42
12. Képek jegyzéke	42

„A zene életveszélyes foglalkozás. Sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.”

Robert Schumann

1. Bevezetés

„Nem értem, tegnap még jól szólt... (ma pedig már nem)” – A zenészek valószínűleg jó része tapasztalt efféle (vagy ehhez hasonló) kiszolgáltatottságot hangszerével kapcsolatban (hogyan az érzékelése szerint ugyanolyan gyakorlás nem mindig ugyanazt az eredményt hozta). Mivel magam is zenész vagyok, tudom, tapasztalom, hogy a hangszer megszólaltatásakor testünk már a hangszer része, ezért elengedhetetlen, hogy megfelelő ismeretekkel bírjunk saját magunk, testünk és idegrendszerünk működéséről. Ennek hiányában folyamatosan szembesülhetünk azzal a kiszolgáltatottsággal, hogy nem tudjuk megvalósítani a hangszer helyes működéséhez szükséges testi feltételeket, vagy, ha tudjuk is, azok megteremtése nem minden helyzetben sikerül. Hiába vagyunk tisztában azzal, hogy minek kéne történnie testünkben a „siker” érdekében, mégsem történik minden esetben az, amit szeretnénk, és amire gondolunk, hogy történjen. Ilyenkor jön a kiszolgáltatottság és a szembesülés azzal, hogy nem vagyunk kellő mértékben urai testünknek, ezáltal hangszerünknek sem. Ebben mentoraink segítsége sem várható el, egyfelől, mert a test működésének elvét kellő részletességgel jó eséllyel ők sem tanulták (legalábbis művészképzésük keretein belül biztosan nem, amennyiben Magyarországon szerezték diplomájukat), másrészt, mert testünk működésének megismeréséhez saját, gyakorlati tapasztalatra van szükségünk. Ha ezt az utat nem járjuk be, a következmény az ingadozó teljesítményen kívül lehet fájdalmak sora, valamint az ebből következő rossz lelkiállapot.

Zenészként saját bőrömön is tapasztaltam a fent írtakat, s engem körülvevő sok zenész kollégánál is látom ezeket a jelenségeket. Akinek ez a hivatása, számos készséggel kell rendelkeznie ahhoz, hogy a színpadon ki tudja hozni magából a tőle telhető legtöbbet. Sokan kényszerülnek feladni vágyukat akár olyan testi fájdalmak miatt, amik akadályozzák a hangszerjátékban, akár a felgyűlt kudarcok okozta fásultságból fakadóan. Körültekintésem alapján az Alexander-technika fontosságát - főként a külföldi zeneművészeti egyetemeken - már felismerték, és a módszert oktatásba helyezték.

Jómagam fuvolistaként szereztem diplomát. Tanulmányaim utolsó pár évében a napi 4-5 óra hangszeres gyakorlás alatt pár perc után erős hátfájás jelentkezett, ami kitartott a gyakorlás végéig (és azon túl). Problémám az Alexander-technika órák segítségével

enyhült, majd teljes mértékben megszűnt, és sok egyéb olyan nehézség kezdett megoldódni, amik addig befolyásoltak a testileg és lelkileg szabad zenélésben. Ahogy megismertem a módszert, egyre jobban ura lettem testemnek, ami segített abban, hogy meg tudjam valósítani a hangszerrel a zenei elképzeléseimet. Mivel az Alexander-technika jótékony hatásait nemcsak magamnál tapasztaltam, hanem több zenész kollégánál is, (s mert megismertem a módszer teljesen logikus elméleti háttérét), úgy gondolom, a fenti problémák tükrében hiánypótló lenne a zenészek számára – dolgozatomban az Alexander-módszer működésének, alapelveinek ismertetése után ezt támasztom alá: három különböző kérdőív segítségével gyűjtöttem össze, hogy milyen készségekre van szüksége egy zenésznek, s általában milyen típusú problémákkal küzd mégis. A kérdőívek mellett szakirodalomból gyűjtött információk által felvázolom, miként nyújthatna segítséget az Alexander-technika ezekre a felmerülő problémákra. Az első kérdőívben általános testi problémákra kérdeztem rá, a másodikban ezek mellett lelki problémákra is, a harmadik kérdőívben pedig a módszert alkalmazó zenészek számolnak be arról, milyen tapasztalataik vannak a technikával kapcsolatban, s ez hogy támogatja zenészségüket.

2. Alexander-technika

2.1. Mi az Alexander-technika?

„Az igazi élmény az ember számára tehát elsőrendűen ennyi: önmagának megismerése. [...] Mikor értelmem eléggé megérett erre, már csak ezt az élményt kerestem az életben.” Márai Sándor írja ezeket a sorokat Füveskönyvében „Arról, mi az élet igazi élménye”. „A test megismeréséről” pedig a következő gondolatai vannak: „Jellemünk megismerésével párhuzamosan meg kell ismerni testünk természetét is.”¹ Máraihoz hasonlóan a modern kor emberét is egyre jobban foglalkoztatja testének és lelkének működése, mely mára sok tudományág központi témája lett. Azon viszont kisebb a hangsúly, hogy e kettő hogyan áll összefüggésben egymással. Ez a holisztikus szemlélet Frederick Matthias Alexander saját magán kikísérletezett módszerében újszerű, aki ezen tényezőket nem külön síkon kezelte, hanem felismerte, hogy a testhasználat és a lelkivilággal egy egységként kell foglalkozni, mert azok szorosan hatnak egymásra. A fizikai és lelki entitások nem választhatók szét, az emberi hiányosságok, betegségek nem kezelhetők pusztán fizikaiként vagy mentálisként. Az emberre, mint pszichofizikai egységre tekintett, ezáltal az „ép testben ép lélek” bölcsesség fordítva is értelmet nyert: akinek egészséges a lelkivilága és jól kezeli a distresszt („káros, kellemetlen stresszhatás, mely hosszabb távon testi-lelki egészségkárosodáshoz vezet”)², annak testhasználat is egészségesebb annál, mint aki szorong. F. M. Alexander számára egyértelművé vált, hogy a pszichés feszültség - mely izomfeszültségek formájában is megnyilvánul - tudatos önellenőrzési folyamattal megszüntethető.

A mozgásfejlődés, kiegyensúlyozott testhasználat az idegrendszerben kódolva van, ami egy gyermeknél kb. 3 éves korig mindenképpen látványos: szépen tartja magát, mozgása könnyed, és semmilyen tevékenységhez nem használ több izomfeszültséget, mint amennyi éppen szükséges. Ahogy értelme fejlődik, egyre több mindent felfog a környezetéből, és egyre inkább distresszként értelmezi az őt érő negatív hatásokat. Ezekben a helyzetekben a feszültség az izomzatban is megjelenik, és minél többször, annál inkább megjegyzi az idegrendszer. Így az izom feszülése megszokássá alakul, ami azt jelenti, hogy már akkor is feszültségben van, amikor azt fizikai mozdulat és negatív

¹ Márai, 2003, 10. o.

² <http://www.egeszseg.hu/cikk/a-stressz-alapfogalmai>

lelki hatás nem indokolja. (S mivel megszokta és természetesnek kezeli az idegrendszer, így nem érzékelhető feszültségként.) Mivel a szervezet egy egység, (amin belül az izom- és vázrendszer is az), így ha a test egy pontján izomfeszültség jelenik meg, az izomegyensúly felborul, s elkezd kialakulni egy nem optimális, feszültséggel teli (más pontokon pedig túl ernyedte) testhasználat. „*A test egyes részein megjelenő túlzott lazítás mindig együtt jár a test más részein megjelenő túlzott izommunkával és fordítva.*”³ „*A test egyes részei nem önállóan, hanem egységként működnek, miközben minden egyes rész hatással van a másikra.*”⁴ Az izom túl tónusosságában a distresszen kívül szerepe van olyan kedvezőtlen körülményeknek is, mint a nehéz iskolatáska hordozása, a rosszul kialakított székeken-ülés, stb. A végeredmény sok esetben – egyebek mellett - látványos rossz tartás és mozgásszervi fájdalmak, melyek a gondolkozási folyamatokra és általános közérzetre is kihatnak. Mivel az emberiségnek ezen problémája nem új keletű, számos technika alakult ki az orvoslására. A legtöbb módszer azonban a rossz tartásra és a mozgásszervi fájdalmakra úgy tekint, mint egy mindentől független állapotra, és az azt kompenzáló izmok fejlesztésével küzd ellenük, figyelmen kívül hagyva azt a tényt, hogy ezeket a problémákat főleg az izomfeszültségek is okozzák, melyeket az idegrendszer megszokásként kezel. Így, ha pl. a hanyagtartás - melynél az egyik eredmény az, hogy a vállak előre esnek – azon izmok fejlesztésével történik, melyek a vállakat hátrahúzzák, attól az az izomfeszültség, ami a problémát okozza, nem szűnik meg. És mivel az idegrendszer számára a vállakat előrehúzó izmok feszültsége ismerősebb és erősebb, mint a tornagyakorlatok alatt fejlesztett hátrahúzó izmok feszültsége, ezért rövidesen a torna befejeztével újra a régi izmok feszültsége fog érvényesülni, ismét hanyagtartást okozva.

Az Alexander-technika abból indul ki, hogy egy egészségesen megszületett emberi szervezet mozgása a kisgyermekkorai állapothoz képest az izmok főleges feszültségétől romlik el, így azt ezeknek az izomfeszültségeknek az elhagyásával lehet újra optimalizálni. A módszer nem új izmok erősítésére, hanem a főleges izomfeszültségek elengedésére helyezi a hangsúlyt. (Ez természetesen együtt járhat azzal, hogy a test más pontján lévő izmok az újfajta használatától erősödnek: ha valahol túlzott feszültség van az izomzatban, máshol annak kompenzálásaképp ernyedtség lehet, adott esetben olyan izomban is, melynek az optimális működéshez tónusosabbnak kellene lennie. Így, ha a túlzott feszültség megszűnik az egyik izomban, a túl ernyedte

³ Nelken, 2008, 30. o.

⁴ Brennan, 2018, 21. o.

izom aktívabban fog működni, melytől egyúttal erősödik is.) A tanulási folyamat során az egyén érzékszervi észlelése javul, ezáltal megtanulja észrevenni és elhagyni megszokott izomfeszültségeit. Az eredmény egy rendezett, optimális mozgás, melyet az egyén tudatossággal, figyelemmel tud megteremteni.

A módszer alkalmazási területei az előadóművészet, oktatás, sport, mozgásszervi betegségek, pszichológia, várandósság, megterhelő fizikai munkát végző személyek köre.

2.2. Az Alexander-technika története

Frederick Matthias Alexander, a módszer kifejlesztője 1869-ben született az ausztráliai Tasmania szigetén. Húszas éveiben Sydneybe költözött, és Shakespeare-színészként kezdett tevékenykedni. Hivatását a színpadon szavalás közben rendszeresen visszatérő rekedtsége miatt majdnem feladni kényszerült. Az orvosok szervi elváltozást nem találtak nála, így arra a következtetésre jutott, hogy ő tesz valamit rosszul saját magával szavalás közben, hiszen problémája csak olyankor jelentkezett. Mivel hangképző tanárok és orvosok sokasága sem tudott végleges megoldással szolgálni a kérdésben, tükrök segítségével elkezdte figyelni, mit csinál másképp a hétköznapi beszédhez képest. Észrevette, hogy szavalás közben hátrahajtja a fejét, ettől gégeje összenyomódik, és kapkodja a levegőt. Ahogy tovább figyelte magát, azt tapasztalta, hogy egész törzsét máshogy használja, mellkasa összenyomódik, melytől termete rövidül. Felismerte, hogy ez a nyaka feszítésével áll kapcsolatban, így rájött, hogy problémája pusztán a feje helyzetének megváltoztatásával nem szüntethető meg. Megfigyelte, hogy mellkasa összenyomódásával háta rövidül. Sok év kísérletezése alatt komoly tapasztalatokra tett szert szervezete működésével kapcsolatban: rájött, hogy problémáját felesleges izomfeszítések okozzák, s ha teste bármely pontján feszültség van, az kihat teste többi pontjára is. Észrevette, hogy feszültségeit idegrendszere annyira megszokta, hogy természetesnek kezelte, melynek következtében önmagát nem érzékelte megbízhatóan. Hosszas kísérletezés után eljutott a probléma gyökeréig, és el tudta hagyni káros megszokásait (a fölösleges izomfeszítéseket), melyeket nemcsak szavalás közben, hanem olyan hétköznapi gyakorlatokban is megváltoztatott, mint a leülés, felállás, járás, stb. Felismerte, hogy megszokásainak elhagyása viselkedésének megváltoztatásával jár. Panaszai megszűntek, és folytatni tudta az előadóművészi munkát. Tapasztalataiból

kifejlesztett egy mások által is használható módszert, és sikere hallatán sokan keresték fel személyes problémájukkal. (Többek között orvosok küldték hozzá betegeiket.)

1904-ben Londonba költözött, és ott folytatta munkásságát. 1931-ben megnyitotta az első Alexander-technika tanárokat képező iskolát. Később az Egyesült Államokba költözött, majd visszatért Londonba és ott élt haláláig, 1955-ig, ahol tanította a kor politikusait, orvosait, tudósait, íróit, előadóművészeit.

Négy könyve és számos publikációja jelent meg a módszerről.

2.3. Az Alexander-technika alapelvei

A módszer kifejlesztése során F. M. Alexander 5 fontos alapelvet fektetett le.

2.3.1. A szokások ereje

Önmaga megfigyelése során azt tapasztalta, hogy a színpadon szavalás közben elmegy a hangja, miközben hétköznapi helyzetekben berekedés nélkül tudja használni azt. Ebből egyértelmű volt számára, hogy valamit máshogy csinál, amittől ez a jelenség létrejön. Vizsgálódásainak köszönhetően észrevette, hogy fejét hátrahúzza, mellyel gégejére nyomást helyez, ami miatt a száján kapkodva veszi a levegőt. Később arra a megfigyelésre jutott, hogy ezek a feszítések a hétköznapi beszéde során is jelen vannak, csak kisebb mértékben. Első komoly felfedezése tehát az volt, hogy *„a helytelen mozdulataink gyakran úgy válnak megrögzött szokásainkká, hogy nem is tudunk rólok.”*⁵ Ugyanazon ingerre ösztönösen mindig ugyanaz a válasz, mert az idegrendszerben az az idegpálya erősödött meg. Ez minden tanulási folyamat alapja. Egy zongorista, mikor leül hangszeréhez, és eljátszik egy virtuóz darabot, nem tud minden hangot, mozdulatot egyidejűleg a figyelme alatt tartani. Hosszú évek gyakorlása által jut el arra a szintre, hogy sok minden már automatikusan működik nála, tehát megerősödtek annyira az adott idegpályái, hogy sok mozdulat ösztönösen történik játéka során. Ugyanezen elven alapszik minden hétköznapi mozdulat is, mely sok esetben a kedvezőtlen körülmények és a distressz miatt feszültséggel együtt vált automatikussá. *„Egy adott inger mindig ugyanazt a reakciót váltja ki belőlünk, amelyet ha nem ismerünk fel, idővel a szokásunkká fog válni.”*⁶

⁵ Brennan, 2018, 20. o.

⁶ Brennan, 2018, 22. o.

2.3.2. Téves érzékszervi észlelés

Ahogy vizsgálódásai során azt tapasztalta, hogy szavalás közben fejét jobban hátrahúzza, mint a hétköznapi beszéd közben, elkezdett figyelni rá, hogy szavalás közben is előre billentse azt. Mikor már úgy érezte, hogy ez megtörtént, tükörben ellenőrizte magát, és látta, hogy fejét még mindig hátrafeszíti. Ebből azt a következtetést vonta le, hogy az érzékszervi észlelése pontatlan, melynek magyarázata az, hogy az idegrendszer számára az tűnik helyesnek, amit ismer és megszokott. (Később, tanítása során világossá vált számára, hogy ez mindenkinél így van.) Ahogy *„egy adott inger mindig ugyanazt a reakciót váltja ki belőlünk, amelyet ha nem ismerünk fel, idővel a szokásunkká fog válni”,* úgy ezeket *„a szokásokat és reakciókat normálisnak és természetesnek fogjuk érezni”.⁷* Amikor nyáron hozzászokik az emberi szervezet a hőséghez, és hirtelen jön egy hidegfront, akár a 20 fok is hidegnek, míg a téli hideg után a 10 is melegnek tűnhet. Az idegrendszer által megszokott válik a viszonyítási alappá. Így, ha alapjáraton is feszes az izomzat, annak pontos érzékelése mindaddig nem lehetséges, míg az idegrendszer nem ismer meg egy annál kevésbé feszült állapotot. (Ezért nem lehetséges egy egyszerű tornagyakorlat alatt lazításra gondolva annál jobban elengedni az izmot, mint amennyire az idegrendszer ismeri a lazaság állapotát.) *„Mindaddig, míg az érzékszervi észlelés pontatlan, laza állapotnak fog tűnni az is, ami valójában feszültség”.⁸*

2.3.3. Inhibíció (egy ingerre adott azonnali válasz megakadályozása)

Mivel felismerte Alexander, hogy szokásai olyan erősek, hogy ha ösztönösen reagál egy adott ingerre, akkor mindig ugyanúgy reagál, ezért arra a következtetésre jutott, hogy csak akkor tudja elkezdni ezeket a reakciókat megváltoztatni, ha megakadályozza az ingerre történő azonnali válaszadást. Ha nem teszi ezt meg, automatikusan a megszokásai fognak érvényesülni, tehát az a folyamat lép életbe egy adott tevékenység során az izomhasználat terén (is), amit az idegrendszer addig hozzákapcsolt. Amikor egy fuvolista kezébe veszi hangszerét és belefúj, azoknak az izmoknak a sora lép működésbe, amit a gyakorlások alkalmával kondicionált. Ha elégedetlen a „végtermékkel”, és úgy ítéli meg, hogy pl. lazítania kell a szájizmain, meg kell próbálnia úgy megszólaltatni hangszerét, hogy előtte elveti annak gondolatát, hogy belefúj abba. Annak gondolatára ugyanis, - vagy ha egyszerűen csak megfogja a

⁷ Brennan, 2018, 22. o.

⁸ Brennan, 2018, 22. o.

furolát, és belefúj, ahogy szokott - előhívja a szokásos feszítést. Hogy megakadályozza ezt, tudatosan időt kell hagynia a cselekvés előtt, hogy lehetősége legyen olyan új gondolatokat és irányokat adni magának, amiktől izomzata másképp reagálhat, mint addig.

2.3.4. Elsődleges kontroll

*„Alexander rájött, hogy a nyak és a fej közötti viszony, illetve a nyak, a fej és a hát közötti viszony, valamint a nyak, fej, és a végtagok közötti viszony irányítja az egész szervezetet és határozza meg önmagunk használatának minőségét valamennyi tevékenységünk során. Alexander ezt a mechanizmust elsődleges kontrollnak nevezte.”*⁹

Egy felnőtt emberi fej súlya kb. 6-8 kg. Mivel ez helyezkedik el a test tetején, (és mivel nehéz), a gravitációnak köszönhetően az egész testre nyomást gyakorol. Annak megtalálásával, hogyan egyensúlyozik leginkább a gerincoszlop tetején, csak annyi izomnak kell bekapcsolódnia „tartásába”, amennyi feltétlen szükséges. Ha azonban kibillen ebből az egyensúlyi állapotból, akkor a szükségeseken kívül egyéb izmoknak is segíteniük kell a tartását, amiktől a test természetes izomegyensúlyi állapota felborul. Ezért élvez prioritást minden egyéb iránnyal szemben a fej megfelelő egyensúlyi helyzetének megtalálása. *„Az elsődleges kontroll meglétének (a fej és a gerinc dinamikus kapcsolatának) köszönhetően érhetjük el azt, hogy izmaink és reflexeink a test többi részében is optimálisan működjenek.”*¹⁰ Ha valami akadályozza az elsődleges kontrollt, az a test egyéb reflexeit is gátolja, mellyel a koordináció és az egyensúly romlik.

Kísérletezései során észrevette, hogy a fej egyensúlyi helyzete lehetővé tette törzse és végtagjai helyzetének helyreállítását. Ezzel nemcsak mozgáskoordinációja javult, hanem gondolkodási folyamatai is aktívabbak lettek. Megállapította, hogy a fej, nyak és hát dinamikus kapcsolata egész működésünk alapja.

2.3.5. Irányok adása

„A feszültség kivétel nélkül az izmok megrövidülésével jár. Viszont az irányítás során a test különböző részeire való koncentrálással meghosszabbíthatjuk, illetve távolabbra húzhatjuk az izmainkat egymástól, ezzel feloldva a felesleges feszültséget. Irányítással a test bármely részéből kiindulva elengedhetjük a másik részben lévő feszültségeket – még

⁹ Nelken, 2008, 26-27. o.

¹⁰ Brennan, 2018, 21. o.

akkor is, ha a két rész nincs közvetlen összeköttetésben egymással.”¹¹ Annak érdekében, hogy gégejének összenyomását megakadályozza, fejének Alexander egy előre-felfelé irányt képzelt, melyet nyakizmai túlfeszítésének elengedésével tett lehetővé. Ezáltal feje a megfelelő egyensúlyi helyzetbe került, melynek következtében teste további pontjain is tudta biztosítani izomzatának a leoptimálisabb tónusosságot: háta hosszabb és szélesebb lett, vállait hátra, kifelé, lefelé tudta engedni, megtalálta medencéje megfelelő helyzetét, ujjainak hosszúságát, csípő-, térd-, bokaízülete szabadságát, talpának lefelé irányulását és azt a 3 pontot, amin fontos a testsúly egyenlő eloszlása. Megfigyelései alatt apró részletességgel dolgozta ki az irányokat, melyek segítségével a mozgás újra a lehető legtermészetesebb és koordináltabb lehet.

2.4. A módszer elsajátításának menete

Az Alexander-technika elsajátítása egy Alexander-technika tanár segítségével történik, aki már a legelső alkalommal megfigyeli az egyén testhasználati megszokásait. Ebből, valamint érintés által következtet a fölösleges izomfeszültségekre. A technika alapelveinek mentén érintéssel és szóbeli instrukciókkal segíti a növendéket, hogy felesleges izomfeszültségeit el tudja engedni.



Az 1. képen a tanár az elsődleges kontroll alapelvét figyelembe véve kéri a növendéket, hogy nyakizmait próbálja ellazítani, és engedje, hogy a tanár mozdíthassa helyette a fejét. Ahogy a növendék a figyelmét

1. ábra

nyakizmai felé fordítja, és a tanár visszajelzéseket ad azok állapotáról, képessé válik egyre jobban azonosítani a laza és a feszes állapotot. Azáltal, hogy egyre inkább koncentrálna arra, hogy ellazítsa nyakát, és a tanár mozdíthassa helyette, idegrendszere megismer egy olyan mozgulatot, melyben kevesebb izmot kell működtetnie, mint azelőtt. Idővel megtanulja fejének egyensúlyát megtalálni, mely által nyakizmait csak a szükséges mértékben kell feszültségben tartania. Feje súlya a szükségesnél jobban nem nehezedik testére, mely által megteremti a feltételt a teste többi pontján lévő izomfeszültségek elengedéséhez.



2. ábra

A 2. képen szintén a nyakizmok ellazításán van a hangsúly, ezúttal fekvő helyzetben. A tanár kéri a növendéket, hogy „hagyja benne” a fejét a kezében, miközben ő a növendék

helyett lassan emeli fel és engedi vissza. Kezdetben az izom elengedése komoly figyelmet igényel, hiszen az idegrendszer megszokása miatt akaratlanul is működésbe lép, adott esetben úgy is, hogy az egyén úgy érzi, már elengedte azt.



3. ábra

A 3. és 4. képen ugyanez látható a végtagok izmaival. Mivel az idegrendszer számára a megszokott állapot a természetes,

ami a legtöbb esetben túlfeszült izomzatot jelent, a növendéknek a tanár által feszültnek érzékelt állapot már lazának tűnik. Csak úgy válik képessé egyre jobban érzékelni és elengedni feszültségeit, ha erre a tanár - aki objektíven érzékeli a növendék feszültségeit - sokszor felhívja a figyelmét. Az idegrendszer ezáltal új érzeteket tanul meg, mely lehetővé teszi, hogy a növendék idővel külső segítség nélkül is észrevegye és elengedje fölösleges izomfeszültségeit, s az idegrendszere számára kitáguljon a lazaság fogalma.



4. ábra

3. Mi kell a zenészséghez?

„Akiben van tehetség, köteles azt kiművelni a legfelsőbb fokig, hogy embertársainak mennél nagyobb hasznára lehessen.” (Kodály Zoltán)

Akit tehetsége és elszántsága a zenei pálya felé irányít, számos kritériumnak kell megfelelnie ahhoz, hogy – Kodály szavait idézve – embertársai hasznára lehessen zenélnie által. A zenei tehetség és a gyakorlás mennyisége ugyanis nem hoz automatikusan gyümölcsöt. Ahogy az előadóművészet nevében benne van, aki ezen a területen „munkálkodik”, gyakran áll közönség elé, hogy elővezesse az elkészült produkciót. Egy zenész esetében egy pár perces darab előadását rengeteg gyakorlás előzi meg, amelynek minősége meghatározza, ki tudja-e fejleszteni tehetségéből, adottságaiból, képességeiből azokat a készségeket, amik a sikeres produkciót lehetővé teszik.

3.1. A tehetség: *„komplex, nem egységesen definiálható tulajdonságcsoporthoz, amely legáltalánosabban valamely, társadalmilag hasznos tevékenységnek az átlagosnál magasabb színvonalú elvégzésére tesz képessé.”¹²*

3.2. Az adottság: *„az egyén azon veleszületett diszpozíciója, amely a természetes fejlődés, a nevelő hatások és a gyakorlás hatására válik képességgé. A képességek veleszületett alapja: lehetőség, mellyel képessé válhat az egyén a természetes fejlődésre, a nevelés, a képzés és a gyakorlás hatására.”¹³*

3.3. A képesség: *„képességnek nevezzük a személyiség azon sajátosságait, amelyek az egyik embert a másiktól megkülönböztetik, és amelyek bizonyos cselekvések elvégzésére, teljesítmény elérésére alkalmassá teszik. A képességek bizonyos veleszületett adottságok meglétét feltételezik, s ezekre épülve, a tevékenységek gyakorlásával fejlődnek, miközben a jártasságok és készségek is alakulnak.*

¹² http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulok_a_tehetsg_defincija.html

¹³ http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag

Csoportosításuk többféleképpen történhet: általános és speciális képességek, kognitív, affektív, pszichomotoros képességek.”¹⁴

3.4. A készségek: „a tudatos tevékenység automatizált elemei, melyek a tudat közvetlen ellenőrzése nélkül funkcionálnak, a tevékenység többszöri ismételése, gyakorlása eredményeként jönnek létre. A készségek alapul szolgálnak a magasabb szintű jártasságok megvalósulásához is.”¹⁵

3.5. A jártasság: „új feladatok, problémák megoldása az ismeretek alkotó felhasználásával. A feladatmegoldó tevékenységnek az automatizálódás felé haladó összetevője, átmenet a tájékozottság és a készség szintje között.”¹⁶

Egy zenésznek az a célja, hogy a koncerteken a lehető legszabadabban és korlátok nélkül tudja kifejezni érzéseit és közvetíteni zenei szándékait, melyhez számos készségre van szüksége:

- *megfelelően irányított figyelem készsége:* a zenélés során a kottaolvasáson túl a zenei elképzeléseket és a hangszeres technikai feladatokat is figyelem alatt kell tartani, melyhez a figyelem megosztása és megfelelő irányítása szükséges.
- *a hangszer biztonságos kezeléséhez szükséges készségek:* ahhoz, hogy a hangszerrel a zenei elképzeléseket maximálisan ki lehessen fejezni, szükség van minden olyan készségre, ami a hangszer teljes uralását lehetővé teszi.
- *állóképesség, jó fizikum:* a napi sok óra hangszeren-játszás és a darabok hosszúsága (különösen egy zenekari mű) jó állóképességet igényel.
- *stressztűrési készség:* az esetleges kudarcok megfelelő kezeléséhez jó stressztűrési készségre van szükség a sikeres továbblépés érdekében.
- *lámpaláz megfelelő kezelése:* ahhoz, hogy a színpadon a legjobb tudása szerinti produkciót tudja nyújtani a zenész, a blokkoló testi tünetek megelőzése érdekében szükséges a lámpaláz megfelelő kezelése.
- *megnyerő kiállítás:* a megnyerő produkcióhoz fontos a megnyerő kiállítás is.

¹⁴ http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag

¹⁵ http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag

¹⁶ http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag

- *alkalmazkodó készség*: mivel a zenélés az esetek kis százalékában történik csak szólóban, fontos a kamarapartnerek elképzeléseire való nyitottság és alkalmazkodás.

A fenti készségek a Csíkszentmihályi Mihály által flowként definiált élmény átéléséhez is szükségesek, mely *„az elme működésének egy olyan állapota, amely során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen csinál, amitől örömmel töltődik fel, abban teljesen feloldódik, minden más eltölpül mellette, bármi áron folytatni törekszik.”*¹⁷

¹⁷ Mérő, 2010, 88. o.

4. A „zenész-betegségekről”: felmerülő testi és lelki problémák

Ahogy Robert Schumann mondta (még ha némi túlzással is), „*a zene életveszélyes foglalkozás.*” Az valóban igaz, ha a felsorolt készségek valamelyike nem tud kifejlődni, ha testi vagy lelki problémák lépnek fel, az a sikeres karrier akadályát jelentheti.

140 megkérdezett zenész közül 105-nek volt már olyan mozgásszervi fájdalma, mely akadályozta a hangszerjátékban. Van, aki abba is hagyta emiatt a zenélést, van, aki pár napig, mások akár fél évig is teljesen mellőzték a gyakorlást. A válaszadók között csaknem minden hangszeres megtalálható, akik közül a legfiatalabb 7 éve, a legidősebb 64 éve játszik a hangszerén. Közülük 24 még tanuló, 103 tanár, 59 zenekari zenész, 22 szólista, 11 pedig abbahagyta a hangszeren-játszást. (Természetesen sokan vannak, akik ezek közül egyszerre több területen is tevékenykednek.) A megkérdezettek 31 %-a általában naponta 1-2 órát gyakorol, 29 %-a hetente párszor 1-2 órát, 23 % pedig naponta 3-5 órát. 17 %-uknál változó a gyakorlás mennyisége. A fájdalom megléte és holléte a kérdőívet kitöltők között nem függött attól, milyen hangszeren játszanak és mennyi ideje kezdték a tevékenységet, sem attól, milyen gyakran és milyen hosszan van kezükben a hangszer. Akik fájdalmat éreztek, állkapocs-, derék-, hát-, váll-, nyak-, könyök-, alkar-, csukló-, kéz- és/vagy ujjproblémákra panaszkodtak. Mindegyikük próbálkozott különböző módszerekkel ezek megszüntetésére, mely módszerek a következők voltak: 55 ember masszázst, 47 gyógytornát, 43 egyéb sportot (futás, úszás), 33 manuálterápiát, 30 gyógyszereket, 28 jógát, 15 kinesio tape-et, 10 csontkovácsot, 7 műtétet, 3 Feldenkraist, 3 Alexander-technikát, és volt, aki ceragem-ágyat, fájdalomcsillapító krémeket, tapaszokat, fizikoterápiát alkalmazott. (Volt köztük, aki egyszerre több módszert is kipróbált.) Közülük 86-nak nem múlt el végleg a fájdalma, hanem időről-időre visszatér. A probléma egyebek mellett a hangszerek kényelmetlen tartásából fakad, mely sok esetben nem az emberi test igényeire van szabva. (Jó példa erre a fuvola és a hegedű, amelyeknél látványos a féloldalas tartás.) A zenész emiatt kénytelen saját magát, tartását a hangszer igényéhez alakítani, amiből egyoldalú terhelések és nehezen megelőzhető, fölösleges izomfeszültségek következnek. Ahogy Alexander felfedezte, a distressz és egyéb negatív lelki hatások is nyomot hagynak az izomzaton a kedvezőtlen körülményekkel együtt. A zenészek tehát sokszoros nehézségnek vannak kitéve: a kedvezőtlen körülmény, a testi terhelés esetükben

fokozott: a meglehetősen különleges testhelyzeteket igénylő hangszerhasználat. A lelki stresszfaktor pedig a hétköznapi stresszforrásokon túl olyan speciális helyzet, mint pl. a közönség előtt-játszás. Nehéz így fájdalommentesen, jól koordináltan működni, pedig a zenei szándék lehető legjobb kifejezéséhez a lelkileg legkiéleztettebb helyzetekben is olyan tökéletes koordinációra lenne szükség, ami a legapróbb mozdulatok kontrollálását is lehetővé teszi. Esetükben a fájdalom és rossz testhasználat elszenvedői nemcsak saját maguk, hanem hivatásuk is. Ez könnyen indít el egy ördögi kört, mely által a helyzet egyre romlik: az általános distresszből és a hangszerhasználatból eredő testi feszültség negatívan hat a hangszer kezelésére, ezáltal a zenei szándékok kifejezésére is, melyből további lelki feszültségek születnek, ami tovább rontja a hangszerhasználatot (és így tovább). Nem csoda, hogy a megkérdezettek ennyire nagy százaléka szenved mozgásszervi problémáktól. Válaszaikból kiderül, hogy a testi feszültségekből eredő koordinálatlan testhasználat nem teszi lehetővé, hogy a hangszeren keresztül kifejezzék zenei szándékaikat, és teljesítményük emiatt ingadozó. Próbálkozásaik ellenére vannak napok, mikor – habár úgy érzik, mindent ugyanúgy csinálnak a gyakorlás során, mint máskor – nem sikerül elérni a kívánt célt. Ez pedig valóban komoly lelki problémákat okoz: tehetetlenség és sikertelenség érzését, megfelelési kényszert, elkeseredést, csalódottságot, dühöt, szomorúságot, reménytelenséget, türelmetlenséget, ráadásul a megkérdezettek 80 %-a azonosítja ezt az állapotot a zenei tehetségtelenségével. Ilyen negatív érzések mellett nem várható el a figyelem megfelelő irányítása, ami a fejlődést gátolja, illetve rossz irányba tereli. Egy kutatás szerint új idegpálya-kapcsolódások sokkal nagyobb intenzitással fejlődnek azokban a tevékenységekben, amiket lelkesedéssel végzünk. *„Egy kisgyermek naponta húsz-ötven alkalommal válik lelkesé, és ilyenkor az agy érzelmi központjai aktiválódnak. Az ott elhelyezkedő idegsejteknek hosszú nyúlványaik vannak, amelyek az agy valamennyi területére elérnek. A nyúlványok végződéseiben neuroplasztikus hírvivő anyagok kötődnek fel. A hírvivő anyagok hozzájuk kapcsolt idegsejt-gócokat olyan fehérjék előállítására serkentik, amelyek további nyúlványok növekedéséért felelősek. A nyúlványok az új kapcsolódásokhoz szükségesek, valamint minden olyan kapcsolódás rögzítéséhez és stabilizálásához, amelyek az agyban egy probléma megoldásakor, vagy egy új kihívással történő megbirkózásakor aktiválódtak. Ez az oka annak, hogy amit lelkesedéssel végzünk, abban nagyon gyorsan tudunk egyre jobbra válni. A lelkesedésnek minden kis vihartölcsére hozzájárul bizonyos mértékben ahhoz, hogy az agyban egy önmaga által generálódó doppingművelet jöjjön létre. Így keletkeznek azok az anyagok,*

amelyek az idegi hálózatok növekedési és átalakítási folyamataiban nélkülözhetetlenek. Ilyen egyszerű: az agy aszerint fejlődik, ahogyan és amiben lelkesedéssel használják.”¹⁸

A negatív folyamat azonban sok esetben már a zeneiskolában elkezdődik: egy elvárásokkal teli iskolai délelőtti után - mikor végig a kényelmetlen székeken ült, nem játszott önfeledten, de cipelte a nehéz iskolatáskát - megérkezik a gyermek a délutáni zeneórára, ahol jó eséllyel egy olyan hangszerezen kell teljesítenie, amire a fizikuma, termete még alkalmatlan. Így a fölösleges izomfeszültség létrejötte adott, főleg, ha olyan karakterről van szó, aki szeretne megfelelni magának és a környezetének. Az öröm mellett sokszor jönnek kudarcok, majd az önbizalomhiány, lámpaláz, félelem a közönségtől. Ez a helyzet tovább romolhat, ha „vére megy a játék”, tehát, ha a gyermek zenei pályára készül. Ebben az esetben egyre inkább a zenei és hangszeres technikai tudás tökéletesítése a cél, mely további elvárásokat szül a környezettől az egyén felé, illetve az egyénnek saját maga felé. Természetesen az általánosítás és a folyamat fekete-fehér levezetése ebben az esetben sem célravezető, hiszen rengeteg komponens játszik szerepet, melyek miatt valakinél egyáltalán nem, másoknál pedig különböző mértékben jelentkezik a probléma. A számok viszont magukért beszélnek: 140 zenészből 105 küzdött már a hangszerjátékát akadályozó mozgásszervi panaszokkal. A distressz - kisebb-nagyobb mértékben, de - általában mindenkit érint. A zenekarok telítettsége, a próbajátékok nehézsége, később a beilleszkedés és megfelelés a zenekarban mind stresszforrások, de aki szólista vagy tanár, az is ki van téve nehezen kezelhető helyzeteknek. Aki nehezebben veszi az akadályokat, a stressz mellett lámpaláz vagy akár fokális disztónia is veszélyeztetheti, mely az előző fejezetben taglalt, flow-élmény eléréséhez szükséges készségek mindegyikének fejlődését akadályozza és megfelelő megoldások hiányában ellehetetleníti.

¹⁸ Stern, 2014, 7. o.

4.1. Stressz

Jelenleg és leggyakrabban használt fogalma Lazarus és Folkmann nevéhez köthető, amely szerint „*a stressz az, amikor egy személy a környezetből érkező megterhelést, kényszert vagy lehetőséget úgy ítéli meg, mint olyat, ami meghaladja erőforrásait.*”¹⁹

4.1.1. Stresszorok alkotják, melyek a szervezetre ható olyan külső erők, körülmények, veszélyeztető környezeti hatások, stresszhelyzetek, amik befolyásolhatatlannak tűnnek, és úgy érezzük, meghaladják képességeinket és negatívan befolyásolják énképünket.

4.1.2. A stresszorok csoportosítása

1. Múltbeli vagy jövőbeli-e a félelemkeltő esemény, van-e lehetőségünk megküzdeni vele:

- kár, veszteség: már megtörtént, visszafordíthatatlan stresszor
- fenyegetés: elővételezett veszteségtől való fenyegetettség érzése
- kihívás: az adott személy képességeinek kibontakozása irányába ható stresszor (pl. túl magas elvárások)

2. Pozitív vagy negatív hatású-e:

- distressz: káros, kellemetlen, mely hosszabb távon testi-lelki egészségkárosodáshoz vezet
- eustressz: nem káros, sőt, a fejlődést elősegíteni képes, a siker érzésével együtt járó aktivációra serkent

4.1.3. A stresszorokra adott testi és pszichológiai reakciók

- rövidtávú hatások: kortizolszint emelkedése, vércukorszint emelkedése, immunreakció, szorongás, teljesítményromlás
- hosszú távú hatások: negatív testi és lelki következmények, szív- és érrendszeri megbetegedések, depresszió, stb.

¹⁹ <http://www.egeszseg.hu/cikk/a-stressz-alapfogalmai>

4.2. Lámpaláz

Túlzott szereplési izgalom, mely nem javítja, hanem rontja az előadás minőségét.

4.2.1. Mi történik a szervezetben az egészséges lámpaláz során?

A szereplés erőbedobás, melyhez egy egészséges szervezet plusz energiákat biztosít, az automata idegi és hormonális szabályozás mechanizmusai gondoskodnak a szervek készenléti állapotáról. Az agykéreg felveszi és feldolgozza a helyzetre vonatkozó információkat, továbbítja a vegetatív központnak. Az agykéreg figyelmi és ébrenléti zónái (az arousal-rendszer) és a hipotalamusz serkentő impulzusokat kapnak. A hipotalamusz mozgósítja a szimpatikus ideghálózatot, mely által a szívben, májban, lépben és valamennyi illetékes szervben fokozott energiabevetést idéz elő. A mellékvese fokozott adrenalin-kibocsátást végez. Az agyalapi mirigy a hipotalamusz által vérbe bocsátott hormontöltetek útján megkapja a felkészülésre vonatkozó üzenetet, mely ezt követően kiadja saját hormonparancsait a mellékvesekéregnek, hogy indítsa be a stressz-ellenállást segítő hormonok termelését, valamint értesíti a pajzsmirigyet erőteljes anyagcsere-gyorsító hormonjainak kibocsátására. Ezek az idegi és hormonális készenléti intézkedések serkentik a keringést, mélyítik a légzést, vért pumpálnak a lép raktáraiból, cukrot vonnak ki a májból, emelik a vérnyomást, felgyorsítják az anyagcserét, stimulálják az idegrendszert, fokozzák az izmok vérellátását. A szervezet a rendkívüli feladat végrehajtásának feltételeit biztosítja, mely által maximális teljesítményre teszi képessé a szervezetet.

4.2.2. Mi történik a szervezetben a túlzott lámpaláz során?

A keringés szabályozása felborul. A pulzus erős lesz, heves szívdobogást előidézve. Az arc kipirul vagy elsápad. A hőszabályozás megváltozik, valaki forróságot érez, míg más fázik. A kéz kihűl, túlzott verejték-kiválasztás indul be, a tenyér nedves lesz. Gyomor- és hasi panaszok jelentkeznek. A mozgató pályák túlingereltsége miatt merevség, remegés, pontatlanság zavarja a játékot. A figyelem szétszórttá, kihagyásossá válik, gyakori a memóriazavar. Szorongás, szürkesség, erőszakosság lép fel az érzelmi szférában. Az arousal-törvény szerint a serkentés egy bizonyos határig segíti, azon felül erőteljes mértékben rontja a teljesítményt.

4.2.3. Mitől függ az izgalom mértéke?

A lámpalázasság nehezen mozdítható állapot, így az érintettek gyakran hiszik úgy, hogy a jó szereplési készség a zenei tehetség része. Ez azonban nincs így: akik hajlamosabbak a lámpalázra, azoknál zenei tehetségüktől függetlenül nyugodt körülmények között is jelen van a magas feszültségi állapot, tehát a szimpatikus idegrendszerük aktívabb, mint a paraszimpatikus. A kedvezőhöz képest magasabb a szervezetükben a serkentő hormonok aránya, tehát a lámpalázás embereknél a szereplési izgalom azért magasabb a normálisnál, mert egy alapjáraton is magas izgalmi szintre tevődik rá. A felfokozott izgalmi alapállapotot, az állandó szimpatikotóniát a szervezet rendkívüli terhelése okozza, ami miatt állandó erőlködésre kényszerül. Ez a megterhelés lehet pszichés vagy fizikális: okozhatja testi megerőltetés, szellemi erőfeszítés, mély kifáradás, az oxigénellátás deficitje, negatív élmények. Ezek mind jelen vannak a zenészeknél a kedvezőtlen életvitelük miatt. Az, hogy van köztük, akinek kevésbé okoz magas szimpatikotóniát, másnak jobban, az egyéni teherbírástól függ. Az erősebb szervezetűek könnyebben viselik a megerőltetést, az érzékenyebbek hamarabb kimerülnek.

4.3. Fokális disztónia

Egy bizonyos testrészen jelentkező, idegrendszeri eredetű mozgászavar. Mikor zenészeknél jelentkezik, olyan feladat-specifikus mozgászavart jelent, mely a hangszeres mozgások akaratlagos irányításának elromlásában nyilvánul meg.

4.3.1. Tünetei

Különböző hangszereken más-más tünetek mutatkoznak. Játék közben a hangszeres úgy érzi, mintha nem gyakorolt volna eleget, nem lenne jól bejátszva. Kezei, ujjai, vagy arca, nyelve, szája izmainak mozgásai szabályozhatatlanok, nehézkesek lesznek. Remegés, gyengeség, lelassulás, fáradékonyság, merevség jelentkezik. Egy vagy két ujjá begörbül, a mellette lévő kiegyenesedik, néha mozdíthatatlanul görcsbe rándul. Énekeseknél a hangszalagok válnak irányíthatatlanná, ezáltal a hang rekedtté válik, meggyengül, a hangmagasság koordinálhatatlan lesz. Jellegzetessége, hogy a tünetek csak az adott tevékenységben mutatkoznak meg, és stresszhelyzetben fokozódnak.

4.3.2. Kiváltó okai

Richard Ledermann clevelandi neurológus szerint a fokális disztónia a zenészek 8 %-át érinti. Hátterében a túlterhelő munka, mértéktelen, megerőltető gyakorlás, mély kimerülés áll. A legtöbb embert pályája csúcsán éri, mikor megnövekednek a követelmények: koncertek sora, versenyek, lemezfelvételek, zenekari turnék, egyoldalú fizikai terhelés, a hangszeres finommotorikus mozgások sokszoros ismétlődése. A pszichés terhek tetézik a bajt: a megfelelési kényszer, szorongás, megszállottság, a mindennapi problémák, érzelmi stressz-hatások. *„A fokális disztónia kialakulásában szerepet játszik a helytelen játéktechnika is, mely egészségtelen erőfeszítésekre készíteti a játszóapparátust.”*²⁰

4.3.3. Idegrendszeri háttér

Az agy rendkívüli változékonysága, plaszticitása adja kialakulásának magyarázatát. A használat következtében az idegsejtek képesek nagymértékben megváltozni. *„Az igénybevett, foglalkoztatott idegsejt tömege megnövekszik, leadó rostja (axon) vastagabb, végfácskája dúsabb lesz, felvevő antennái (dendritek) megszáporodnak, ezáltal más idegsejtekkel való kapcsolatai megsokszorozódnak.”*²¹ Ez az oka annak, hogy az egyes funkciókat irányító agyterületek térképei nem állandóak. Új kutatások szerint az agykérgi térképek meg tudnak változni, határaik elmozdulhatnak, melyet a mindenkori használat befolyásol. A változások gyorsan mennek végbe, néhány hétnyi zenélés után megnövekednek a zenéléssel összefüggő agyterületek. *„A sokat használt, egymáshoz közeli agyterületek egymás rovására megnövekszenek és részlegesen összeolvadnak, emiatt nem képesek elkülönített parancsokat küldeni az izmoknak. Ez magyarázza azt, hogy a disztóniás kézen az egyik ujj billentésével együtt olyakor a mellette lévő is akaratlanul aktivizálódik. [...] A helyzetet még tovább bonyolítja az, hogy az izommozgásokban nemcsak serkentő, hanem gátló parancsok is működnek. Amikor például billentésnél, vagy egy húr lefogásánál a hajlító izmok összehúzódnak, ugyanakkor a feszítőknek el kell lazulniuk.”*²² Disztónia esetén a serkentés és gátlás egyensúlya felborul. A kezet és ujjakat 39 izom mozgatja, melyek mindegyike sok tízezernyi izomrostból épül fel. Ez egy bonyolult rendszer, mely magában hordja a hibalehetőséget. Egy virtuóz mű előadása közben a zongorista akár 20-30 hangot is

²⁰ <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

²¹ <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

²² <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

eljátszik egy másodperc alatt, mely jól mutatja a fizikai és idegrendszeri leterheltséget. Ez a fajta intenzív munka éveken át napi sok órán keresztül nagy veszélyt jelent a zenészek számára, és a huzamosan közrejátszó stressz is komoly szerepet kap a fokális disztónia kialakulásában.

4.3.4. Fokális disztóniában szenvedett zenészek

Robert Schumann, a 19. század zeneszerzője zongorajátéka közben figyelt fel a titokzatos tünetekre, mely jobb kezének 3. ujját érintette. *„Tegnap nem akart menni a zongorázás; olyan volt, mintha valaki fogná a karomat.”* *„Az utóbbi pár nap nyomorúságos volt a zongoránál. Tegnap sírtam dühömben.”* *„A harmadik ujj javíthatatlannak tűnik.”*²³ Schumann zongoraművészi karrierje teljesen derékba tört.

Glenn Gould, aki szintén zongorista volt a 20. században, a következőkről számolt be: *„Játék közben a hangok leragadnak, a futamok nem sikerülnek, a trillák akadoznak, a dinamika és ritmika irányíthatatlanná válik. A gyakorlás szüneteltetése, a kéztartás megváltoztatása, az ülés mód, a testtartás módosítása nem jár eredménnyel, végül már egy Bach-korál eljátszása is nehézséget okoz.”*²⁴

Leon Fleisher Schubert Wanderer-fantáziájának gyakorlása közben érzékelte magán először a tüneteket, melyet akkoriban napi 8-9 órán át gyakorolt. Ezt követően több mint 30 évig küzdött a disztónia-okozta problémákkal. Rávilágított a problémára: *„Rendkívüli fizikai teljesítményt viszünk véghez, de senki sem mondja meg nekünk, hogyan tartsuk magunkat formában fizikailag. [...] A sport területén már kifejlődött egy külön tudományág, a sportorvoslás, és ebből csak most kezd kialakulni a zenei orvoslás. [...] Elképesztő, hogyan folyik a zenetanítás hosszú ideje már. Anekdotába illő, mennyire hiányzik a tudományos, anatómiai, biomechanikai hozzáértés ahhoz, amit csinálunk.”*²⁵

²³ <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

²⁴ <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

²⁵ <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm>

5. Az Alexander-technika és a zenészek

5.1. Hogyan támogatja az Alexander-technika a zenész-készségeket?

Az Alexander-módszer megfelelő segítség lehet abban, hogy a zenészeknek szükséges készségek a lehető leghatékonyabban, leginkább feszültségmentesen fejlődjenek. A harmadik fejezetben taglaltak szerint – mint minden tevékenységben – a zenetanulás során is szükséges *a figyelem megfelelő helyre és megfelelő minőségben történő irányítása*. Ez a készség a további készségek kialakításához elengedhetetlen. Miután Alexander felfedezte a fej egyensúlyi helyzetét biztosító elsődleges kontrollt, és teste fölösleges izomfeszültségeit el tudta engedni, egy addig nem tapasztalt éberségi állapot észlelt. Figyelme aktívabb lett és rendezettebb, akárcsak testhasználata, így gyakorlás közben a módszer alkalmazása jó segítség lehet a figyelem aktiválásához is.

Ahhoz, hogy *a hangszertechnikai készségeket minél tökéletesebbre lehessen csiszolni* - így, hogy nem a hangszer alkalmazkodik a zenészhez, hanem a zenésznek kell a hangszerhez - természetes, hogy az izomzat lehető legfinomabb és legpontosabb irányítására van szükség. Ennek feltétele a minél megbízhatóbb érzékszervi érzékelés. A módszer elsajátításának egyik hozadéka, hogy az egyén megtanulja izomállapotát megfelelően érzékelni, fölösleges izomfeszültségeit észrevenni, elengedni, és az izmokat a hangszer megszólaltatásához szükséges tónusba helyezni. Ezáltal jelentősen csökken annak az esélye, hogy hangszeres teljesítménye kiszámíthatatlanná és ingadozóvá válik, ahogy csökkent ez Alexandernél is: mikor megtanulta teste állapotát helyesen érzékelni, képessé vált a színpadon ismét rekedtség nélkül szavalni, kiegyensúlyozottan teljesíteni.

Az *állóképesség és jó fizikum* - ami szintén elengedhetetlen napi sok óra hangszergyakorlás mellett - nem alakítható ki pusztán az Alexander-módszer alkalmazásával, de az jelentősen hozzátehet. Ha ugyanis a nagy mennyiségű gyakorlás fölösleges izomfeszültségben zajlik, az nagyban rontja a teherbírást. A fájdalom – ahogy a kérdőívekre adott válaszokból kiderült – olyan mértékben befolyásolja a testi állapotot, hogy sokan kényszerülnek emiatt megszakítani, vagy hosszabb-rövidebb időkre teljesen mellőzni a gyakorlást. Mivel a fájdalmat a túlzott izomtónus okozza, amit a módszer alkalmazása során a zenész képes megszüntetni, így az Alexander-technika a teherbírás javításában mindenképp szerepet kap. Az állóképesség érdekében

végzett sportolás minőségéhez pedig szintén hozzátesz: az izomhasználat ugyanis olyankor is kardinális fontosságú, melyben a megfelelő hatékonysághoz szükség van testünk megfelelő érzékelésére.

A stressz a zenészek életében fokozottan van jelen, és a testhasználaton lenyomatot hagy. A *stresszhatás* nem szüntethető meg, de a módszer képessé teszi az egyént, hogy jól kezelje azt. Egy stresszorra lehet tudattalanul, a megszokások szerint szorongással reagálni, ami által az izomzatban feszültségek jelennek meg. Ha azonban a stresszhatás alatt az éppen keletkező izomfeszültségek elengedése és megfelelő irányok adása történik, az visszahat a lelkiállapotra is, ezáltal a stresszor kevésbé billenti ki az egyént aktuális állapotából.

Ahogy az előző fejezetből kiderült, a *lámpaláz* mértéke akkor válik kontraproduktívá, mikor egy alapból is feszült állapotra tevődnek rá a fellépés-okozta testi tünetek. Egyértelmű tehát, hogy a módszer alkalmazása segítséget nyújt ebben is: használata lehetővé teszi a fizikai és pszichés állapot nyugalomban tartását, és ha önmagunk érzékelése kifinomul és a mindennapok részévé válik, a mikro mozgások kontrollálása a színpadon szintén kevésbé okoz nehézséget, csökkentve ezáltal a lámpalázat.

Mivel a *fokális disztónia* kialakulásában a stressznek, görcsös hangszerhasználatnak, mentális és fizikai fáradtságnak van a legnagyobb szerepe, így a fentiek értelmében az is elkerülhető az Alexander-módszer segítségével. (Ha pedig már kialakult, a technika hozzájárulhat annak javulásához.) A disztóniás tünetek csak egy adott tevékenységnél jelentkeznek, ahogy az izomhasználatban is vannak egy adott tevékenységhez kötődő megszokások, amik pavlovi reflexként kapcsolnak be, mikor a tevékenységnek nekikezdünk. A módszer abban segít, hogy a megszokások teljes sorát megtörve, a tevékenység gondolatát elhagyva lehessen új irányok gondolatával kialakítani az optimális testhasználatot és az éppen szükséges izomtónusokat. (A technika ezért pszicho-fizikai módszer: megtanít a test irányítására gondolatok által.) Ha a fokális disztóniától szenvedő zenész képes az Alexander-technikának megfelelően olyan irányokat adni magának, melyben a tevékenység gondolatát elhagyja, képessé válhat új idegpályák kialakításával ismét működtetni magát a hangszer igényeinek megfelelően, visszaemlékezve arra a tényre, hogy a tünetek csak egy adott tevékenységnél jelentkeznek. (Talán lehetetlennek tűnhet, hogy mikor valaki leül a zongorához, ne gondoljon arra, hogy most zongorázni fog. A tevékenység gondolatának elvetése nem ezt jelenti, hanem azt, hogy nem a zongorázás tényére gondol, hanem a technika által tanult irányokra, mozdulatokra, mely mozdulatoknak az, hogy megszólaltatja a

zongorát, csak végterméke. Ezzel elkerülve, hogy a zongorázás tényére gondolva teste az addig megszokott módon működjön.)

Az Alexander-technika célja a felesleges izomfeszültségek elhagyása és a tevékenységekhez szükséges izmok megfelelő mértékű használata. Kisgyermekkorban (kb. 3 éves korig) a testhasználat tökéletes, az izomegyensúly megfelelő, s ennek nyilvánvaló megnyilvánulási formája az egyenes hát, nyitott mellkas, „emelt” fő (- a kelletténél nem emeltebb, tehát nincs hátrafeszítve). Ha egy zenész egy kisgyermekéhez hasonló nyitott testtartással, egyenes háttal áll ki a színpadra, az a produkció javára válik: önbizalom érzését segíti, s a tartás látványa a hallgatóság szemszögéből is *magabiztosságot* közvetít.

A zenészek számára szükséges *alkalmazkodási készséghez* - mely az együttzenélések során nagyon fontos – úgy járul hozzá a technika, hogy segít a figyelem éberségében, a hangszer uralásában, a lámpaláz leküzdésében. Így több energia marad a kamarapartnerek figyelmére, ráadásul, mivel a módszer a mentális és fizikai megszokások legyőzésére sarkall, jó segítség egy folyamatos nyitottsághoz az érkező ingerekkel szemben.

5.2. Az Alexander-módszer gyakorlati alkalmazása zenészeknél

A kérdőívre választ adó zenészek, akik a módszert tanulták és alkalmazzák hétköznapijaikban, legalább fél évet és maximum két évet jártak órákra heti rendszerességgel. Válaszaikban alátámasztják a korábbi fejezetek felvetéseit: a módszer elsajátítása előtt *„a testüket nem tudták a hangszer szolgálatába állítani”,* és fájdalommal küzdöttek (alkarok, kezek, nyak, hát, fej és állkapocs fájdalma). Ezekben a fájdalomban a technika kivétel nélkül segítséget nyújtott számukra, panaszaik megszűntek és nem tértek vissza. Mindannyian próbáltak egyéb módszereket is, melyek segítségével csökkentek ugyan, de el nem múltak problémáik. Idézve egyikük választát: *„mind önismereti, mind fizikai-egészségi szempontból nagyon hatékony ez a módszer, a magasabb szintű tudatosságnak és önreflexiónak köszönhetően a segítségével más dolgokból is többet tudok tanulni. A zenetanításban hatalmas segítség – volt olyan tanítványom, akivel, mielőtt a technikát megismertem, már nem dolgoztam szívesen, mert nem értettem, mi a problémája, és amikor néhány hónap Alexanderre-járás után újra találkoztam vele, egyszerre mást láttam benne, mint addig, és újra tudtunk együtt dolgozni.”*

A lámpalázukkal kapcsolatban a következő válaszok érkeztek: „*A testtudatosság kialakítása biztonságot ad a fellépések alkalmával és a felkészülés idején is.*” „*Sokszor van lámpalázam, és ennek kezelésében segít a technika.*” „*Nem vagyok lámpalázás típus, de azt megfigyeltem, hogy ha figyelek a fölfelémre, és hogy a vállaim szabadok legyenek, akkor azzal még jobb állapotba kerülök, és sokkal több energiával tudok játszani a koncerteken.*” („Fölfelé” alatt a válaszadó az elsődleges kontrollt, tehát a fej-nyak-hát kapcsolatát érti.) „*Gyakran van lámpalázam, de sokat segített a módszer, mert higgadtabban és nyugodtabban tudom kezelni a helyzetet.*” „*Szokott lámpalázam lenni, és sokat segített a technika, mert nyitott a fuvolahangomon úgy is, hogy nem tudtam épp sokat gyakorolni, ráadásul önbizalmat is nyertem általa.*”

Azt is alátámasztották, hogy nehézséget jelentett számukra egy hangszeres technikai probléma megoldása, melyben szintén segítségükre volt a módszer: „*ebben az Alexander-technika során megtanult, fölösleges izomfeszültségek elengedése hozott megoldást.*” „*A hangszer kezelésében is sokat segít, de ennél még nagyobb problémát okozott egy zenei ív összefoglalása, és, hogy elvesztem a sok apró, 'megmutatnivaló' motívum között. Tanítványaimnál pedig gyakran tapasztalom a hangképzésben vagy egyes technikai jelenségeknél, hogy a tagjaik kötöttsége akadályozza őket, vagy valamilyen pótmozdulattal próbálnak valamit kifejezni, amit belül hallanak, de nincs meg hozzá az eszközüik. Ilyenkor nagyon jó szolgálatot tesz az irányokra figyelni vagy egy adott testrész szabadságára koncentrálni.*” „*A módszer segít abban, hogy kevesebb gyakorlással is nyitottabb fuvolahangot tudjak képezni, mint azelőtt több gyakorlással. Ez nagyon megnyugtató.*”

Ahogy a negyedik fejezetben feldolgozott kérdőívekből kiderült, a zenészekből számos negatív érzést vált ki, ha a hangszeres technikai nehézségekkel szemben tehetetlennek érzik magukat. Ez a módszert tanulók körében sem volt másképp, mielőtt elsajátították a technikát. („*Tehetlenség és sikertelenség érzését, megfelelési kényszert, elkeseredést, csalódottságot, dühöt, szomorúságot, reménytelenséget, türelmetlenséget éreztek, ráadásul a megkérdezettek 80 %-a azonosítja ezt az állapotot a zenei tehetségtelenségével.*”) A módszer elsajátítása után a válaszadók egyöntetűen állítják, hogy felismerték hangszeres megszokásaikat, ezáltal világossá vált számukra, hogy a technikai akadályok nem utalnak tehetségtelenségre!

Gyakorlásuk az Alexander-technika alkalmazásával nyugodtabbá és tudatosabbá vált: „*Amióta elkezdtem az Alexander-technikát, sokkal eredményesebb a gyakorlásom.*”

A gyakorlás során (és az azon kívül) felmerülő testi és lelki feszültségek érzékelése is sokkal pontosabb minden megkérdezettnél: „A figyelmet előbb be kell kapcsolnom, és ha sikerül, működik önmagam pontos érzékelése.”

Színpadi kiállításuk a következőképp változott: „Nyitottabb, magabiztosabb vagyok.” „Szabadabb lettem, merek jobban játszani, kockáztatni a színpadi létben.” „Ha igazán jó állapotba sikerül hozni magam, akkor ez egyfajta módosult tudatállapotot is előidézhetsz, amikor egy nagyfokú tudatossággal, pontos fókusszal, de mégis oldottan tudok jelen lenni, és érzem, hogy itt ma minden csak jó lehet. Legyőzhetetlennek érzem magam.” „Nem vagyok annyira görcsös, el tudom lazítani az izmaimat a fellépés közben.” „Kiállításom magabiztosságról tanúskodik.”

Hangszerhasználatukban is pozitív változásokat hozott a módszer alkalmazása: „Az inspirált, kreatív játéknak nagyobb tere nyílt.” „Általánosságban hamarabb jutok el felismerésekig, ezáltal hamarabb tudok a megoldásokon gondolkodni. És mivel az idő mindig egy szorító tényező, ez döntő jelentőségű.” „Elsősorban a koncentrációm fenntartásában segít, és a különböző hangszínek elérésével kapcsolatban jó, hogy tudatosítani tudtam testem működését.” „Sikerül a felesleges feszültséget okozó mozdulatot, pozíciót megváltoztatni.” „Hamarabb észreveszem az izomfeszültséget, a fárasztó, rossz testtartást, a vállak feszülését és a feszes fejtartást.” „Sokkal nyitottabb a fuvolám hangja, és a kezem is sokkal jobban működik.” „A legnyilvánvalóbb talán az, hogy nem berögzült, állandó dolgokat gyakorlok, mondván, 'múlt héten megállapítottam, hogy nekem az a jó', hanem, mivel minden nap kicsit más, a tanult irányokat próbálom adni a testemnek, valamint türelmesebb vagyok magammal.”

A kérdésre, hogy miben érznek még változást a módszer alkalmazása óta, a következő válaszokat adták: „A tanításban alkalmazott módszerek terén és önmagam elfogadása terén.” „A hozzáállásomban: nyitottabb lettem, nem kategorizálok annyit, mint régebben. Élesedett az alkalmazkodó képességem a helyzetekhez, mert ez a technika pont abban segít, hogy a folyton változóban hogy lehetünk a legjobban résen.” „Nagyon máshogy tanítok, mint azelőtt, és a mindennapi kapcsolataimban is próbálok úgy figyelni az emberekre és úgy viszonyulni hozzájuk, ahogy itt megtanultam. A gyerekeim lelkiállapotát is le tudom mérni a nonverbális kommunikációjukon keresztül is – egyszerűen minden területen nagyon sokat ad.” „Általánosságban jobb a testtartásom, tudatosabb is vagyok ezzel kapcsolatban, a nyak, vállak, hát környékét könnyedebbné, kevésbé feszültnek érzem.” „A fejfájásom 75 %-kal kevesebb, és elmúlt a hátfájásom.” „Nemcsak a zenélésben tudom alkalmazni, amit megtanultam, hanem az

élet egyéb területein is.” „A gyakorláshoz való mentális hozzáállásom rengeteget változott.”

Az Alexander-technika pszicho-fizikai módszer, hiszen nem tornagyakorlatokról van szó, hanem a figyelem élesítéséről, az érzékelés pontosításáról. Az izom állapotának változása egy adott pillanatban nem is látványos: pl. a buszmegállóban várva is lehetőség van a karok feszességének érzékelésére és elengedésére. Ehhez a feszültség érzékelésére, és annak elengedni-tudására van szükség. Az Alexander-órákon a tanár ebben nyújt segítséget: megtanít a legkisebb feszültség elengedésére is, ha az indokolatlan az éppen végzett tevékenységhez.



5. ábra

Az 5. képen látható, amint egy hegedűst segíti az Alexander-tanár játék közben. Finom érintésével mutatja a hegedűsnek, hogy vállait engedje le függetlenül attól, hogy karja fent van. Ahogy a hegedűs koncentrálna a

tanár által megérintett területre, észrevehet olyan izomfeszültségeket, melyeket korábban már lazának titulált. Ahogy képessé válik megtalálni feje egyensúlyi helyzetét, s le tudja engedni vállait, karjainak izomzatát pedig csak a szükséges mértékben használni, elkerülheti az ínhüvely-gyulladás és egyéb kar-, kéz-csuklófájdalmak veszélyét.



6. ábra

A 6. képen az Alexander-tanár egy csellistával éppen az elsődleges kontrollt próbálja megéreztetni. A fej egyensúlyi helyzete elengedhetetlen ahhoz,

hogy a test többi pontján lévő izmokat képessé váljon elengedni a növendék. Ha a fej előre- vagy hátraesik és nincs egyensúlyban a gerincoszlop csúcsán, olyan izmoknak kell bekapcsolódniuk a tartásába, melyeknek ez nem lenne szerepük. Az izmok túlzott feszültsége pedig fájdalommal jár, és kihat a többi izom állapotára is. A képen látható csellistának ezért, ha sikerül megéreznie feje egyensúlyi helyzetét, lehetősége nyílik vállai leengedésére, s hogy hátizmait csak a szükséges mértékben használja. Ezáltal az ülés könnyebbé válik, a vonókezelés és a húrok lefogása pedig fájdalommentessé.



7. ábra

A 7. képen szintén a fej, nyak és hát viszonyával foglalkoznak éppen a fagottos Alexander-technika óráján. A fej egyensúlyi állapotának megtalálása nála ugyanúgy fontos, mint az első képen látható hegedűsnél, a második

képen a csellózó nőnél vagy bárki másnál. Ha nem nehezedik a fej súlya a gerincoszlopra, a légzés is könnyebbé válik, hisz a tüdő és bordák körüli izmok

elengedettek tudnak maradni, mely által a tüdő szabad marad, és akadálytalan lehet a légzés. Az elsődleges kontrollnak a vállak elengedettsége és a hátizmok szabadsága mellett egy fűvósnál ilyen szempontból is fontos szerepe van.

6. Eredmények

Három különböző kérdőívet töltött ki a zenészek három különböző csoportja: az egyik kérdőívben az általános testi állapotra kérdeztem rá, ezt 140 zenész töltötte ki. A másik kérdőív egy szűkebb rétegnek szólt, olyan zenészeknek, akik nem jártak Alexander-módszerre, és hajlandóak voltak nyilatkozni az általános testi állapoton kívül személyesebb, lelki- és mentális állapottal kapcsolatos kérdésekben is. Ezt 10 fő töltötte ki, akárcsak a harmadik kérdőívet, melyben olyan zenészek informáltak testi- és lelkiállapotukról, tapasztalataikról, akik ismerik és alkalmazzák a módszert hétköznapijaikban és a hangszerjáték során.

A kérdőíveket kitöltők alátámasztották azt az állításomat, hogy sok zenész küzd testi és lelki problémákkal. Mindhárom kérdőívből kiderült, hogy a többségnek vannak mozgásszervi panaszai (van, akinek egészen komoly), melyek akadályozzák őket a hangszerhasználatban és szabad zenélésben. Ebből egyenesen következnek olyan negatív érzések, melyek tovább rontottak testhasználatukon, majd még több testi feszültséggel kellett megküzdeniük. Az, hogy nem tudják megfelelően érzékelni testük, izmaik állapotát, ellehetetleníti a hangszer megfelelő, kiegyenlített használatát, és a bizonytalanság miatt negatív érzéseik mellett a lámpaláz mértéke is fokozódik. Jellemzően a felsőtest, hát és a karok, nyak, állkapocs fájdalmával küzdenek, sokuknak volt már élete során ínhüvely-gyulladás. Közülük volt, aki abba is hagyta az aktív zenélést, mások hosszabb-rövidebb ideig mellőzték a gyakorlást. A legtöbben a megoldást a tüneti kezelésben látták, tehát arra a testrészükre fókuszáltak a gyógyítás során, ahol fájdalmat éreztek. Az abból fakadó tehetetlenség, frusztráció, szorongás, düh, hogy nem tudják testüket a hangszer szolgálatába állítani, eluralkodott rajtuk és még tovább rontotta a helyzetet.

Azoknál a zenészeknél, akik nem tanulták az Alexander-módszert, és egyéb technikákkal próbálkoznak fájdalmuk enyhítésére és testük megismerésére, a kérdőívek szerint kisebb mértékű volt a javulás, mint azoknál, akik az Alexander-technikát elsajátították, és mindennapjaikban alkalmazzák. A módszert használók egyöntetűen arról számoltak be, hogy meg tudták tanulni pontosabban érzékelni, majd elengedni fölösleges izomfeszültségeiket, mely jótékonyan hatott a mindennapi testhasználatukra és a hangszerhasználatra. Képesé váltak egy olyan tudatosságra, melynek eredményeképp játékuk kiegyenlítettebb, megbízhatóbb lett. Ezáltal elfogadóbbak,

türelmesebbek önmagukkal, a tehetetlenég érzése megszűnt. A színpadi jelenlétük magabiztosabb, lámpalázukat jobban tudják kezelni, mint korábban. Az élet egyéb helyzeteiben is tapasztalják magukon a nyitottságot, alkalmazkodókészségük javult, emberi, testi megszokásaikat jobban észreveszik és könnyebben változtatnak, mely egész életminőségükre pozitív hatással van.

7. Következtetés

A zenélés a sportolóéhoz hasonló mentális jelenlétet és testismeretet vár el művelőjétől. Rengeteg felkészülés előz meg pár percnyi színpadi előadást, ahol rövid idő alatt kell a legjobbat nyújtani. Nehezítő tényező, hogy sok a vetélytárs, nagy a konkurencia, és egy zenekarban jóval kevesebb emberre van szükség, mint ahány zenész szeretne bekerülni. Aki szólista szeretne lenni, annak még nehezebb dolga van, hiszen csak a legjobbak tudnak odáig eljutni, hogy szólókarriert fussanak be. Az a tény, hogy nehéz érvényesülni, komoly mentális terhet ró a zenészekre. A zenélés, koncertezés egy pszichésen kiélezett helyzet, mégisincs állandó edző, pszichológus, masször, étkezési tanácsadó, mint a sportolóknál. A felsőfokú zenei tanulmányok után javarészt magunkra vagyunk hagyva azzal a problémával, hogy nem ismerjük a testünket, és egész hangszerjátékunk során olyan érzetekre hagyatkozunk, melyek megbízhatósága kétséges. Ebből következik oly sokaknál a tehetetlenség, mely negatív érzések sorát indítja el. Jómagam Alexander-tanári tapasztalatai egyeznek a dolgozatban kifejtettekkel, mely szerint a zenészeknek olyan problémáik vannak, amik akadályozzák tehetségük kibontakozásában, s ezekre a problémákra jó megoldásként szolgál az Alexander-módszer. Gyakorlótanításom során érzékeltem zenész növendékeim gondjait, és egyértelmű volt testhasználatuk fejlődése a foglalkozások alatt, mely - beszámolóik alapján – nagyban hozzájárult gyakorlásuk megfelelő minőségéhez. A kérdőívekből az is kiderült, hogy a zenészekben megvan az igyekezet megoldást találni nehézségeikre, de az általuk próbált módszerek nem, vagy csak részlegesen hoztak megoldást. Arra a következtetésre jutok, hogy valódi segítséget a fájdalom megszüntetése (elkerülése) és hangszerünk megbízható működtetése érdekében egyedül az nyújthat, ha képesek vagyunk testünk állapotát, izmaink feszültségét a lehető legpontosabban érzékelni és az adott tevékenységhez szükséges legalacsonyabb izomfeszültséget megteremteni. Mivel a hangszerhasználat során számos izmot kell

különböző mértékben használni ahhoz, hogy az általunk kívánt eredmény megszülethessen, szükséges, hogy megtanuljuk magunkat úgy irányítani, ahogy a hangszer megkívánja. Azáltal, hogy a növendék figyelmét az Alexander-tanár érintéssel és szóbeli instrukciókkal hívja fel a fölösleges izomfeszültségekre, idővel képessé válik azokat pontosabban érzékelni (és elengedni), mint korábban. A kérdőívek és a személyes tapasztalatok azt mutatják, hogy önmagunk pontosabb érzékelése rendkívül fontos tényező a hangszeren való biztonságos tájékozódáshoz.

8. Javaslatok

Ahogy a kérdőívekből is kiderült, óriási mentális megterheléssel jár a zenész szakma. Kisgyermek kortól kezdve napi szinten meghatározó tevékenység a gyakorlás, melynek mennyisége az évek során egyre nő. A versenyeken való részvétel, koncertezés gyakori elfoglaltságot jelent, mely – mivel az általános iskolai tanulmányoktól nem tudja – gyakran a szabadidős tevékenységek lehetőségétől fosztja meg a gyermeket. Nagy odaadást igényel a szakma, s a komolyabb tanulmányok során már teljes mértékben középpontba kerül a zenésznek a hangszere. A kudarcok elkerülhetetlenek, azok feldolgozásához csak fakultatív módon van lehetőség szakember segítségét kérni (a képzésnek nem része). A mindennapos gyakorlás mennyisége mellett nehéz aktívan sportolni, figyelni az étkezésre, elvégezni az ügyes-bajos tevékenységeket és még kikapcsolódni is. Ehhez a fizikailag és lelkileg megterhelő életmódhoz elengedhetetlen, hogy legyen valamilyen eszköz, mellyel képessé válunk az ezzel járó stresszt a lehető legjobban kezelni és az ebből következő izomfeszültségeket megszüntetni. Kutatásaim és tapasztalataim azt mutatják, hogy az Alexander-módszer számtalan módon tudja támogatni a zenéléssel járó életvitelt, és pozitív irányba lendít tovább. Ahogy számos külföldi zeneművészeti egyetemen már az oktatás részét képezni, elengedhetetlen lenne itthon is beemelni a képzésbe akár már a középfokú tanulmányoktól kezdve. A zenész világból csak egy példa Yehudi Menuhin, a 20. század egyik kiemelkedő hegedűművésze, aki maga is vett Alexander-órákat, felismerve ennek szükségességét. Természetesen nem lehet kijelenteni, hogy minden zenész küzd problémákkal, vannak kivételek és vannak olyanok, akiknek a szerencsés együttállás egy sikeres pályát és tehetségük maximális kibontakozását eredményezi. Az sem törvényszerű, hogy akik mégis küzdenek lelki problémákkal, azok kizárólag a hangszeres nehézségekből

erednek náluk. Hogy ki milyen sérüléseket hordoz, amik befolyásolják a szabad zenélésében, nagyon változó, nincs két egyforma eset. Azáltal, hogy az Alexander-módszer segít önmagunk pontosabb érzékelésében, segítségül szolgálhat abban is, hogy rávilágítson azokra a lelki gátaakra, melyeket korábbi generációinktól örököltünk, s amik szakember segítségét kérve feloldódnak és hozzájárulnak tehetségünk kibontakoztatásához.

9. Összefoglalás

Dolgozatomban azt kívántam bemutatni, miként támogatja az Alexander-módszer a zenészek munkáját.

Hipotézisem szerint a módszer elsajátításának köszönhetően a zenészek képessé válnak a hangszerükhöz szükséges izmokat tudatosan irányítani: a fölösleges feszültségeket megszüntetni, a szükségeseket pedig bekapcsolni. A hangszerjáték ezáltal stabilabbá válik, és az optimális testhasználatnak köszönhetően a mozgásszervi panaszok elkerülhetőek.

A kutatáshoz kérdőíveket töltöttem ki zenészek három különböző csoportjával: az egyikben általános testi problémákra és gyakorlási szokásokra kérdeztem rá, a másikon ezek mellett a hangszerjátékot befolyásoló, vagy abból következő lelki problémákra, a harmadikat pedig zenészek olyan csoportja töltötte ki, akik tanulták és használják az Alexander-módszert.

A kérdőívek összegzéséből kiderült számomra, hogy a zenészek nagy hányada küzd testi fájdalmakkal és olyan lelki nehézségekkel, melyek negatívan befolyásolják hangszerjátékukat. A lámpaláz sokukat érinti, a fokális disztónia veszélye pedig életvitelüknek köszönhetően fennáll. A válaszokból kiderült, hogy sok, általuk kipróbált módszer nem hozott végleges megoldást a problémáikra.

Az Alexander-módszert alkalmazó zenészek mindegyike olyan javulásokról számolt be a technika használata óta, melyek életminőségük mellett hangszerjátékukra is pozitív hatással vannak. Testi fájdalmaik megszűntek, testhasználatuk fejlődött, mely által hangszerükhöz biztonságosabban, kiegyenlítettebben tudnak kapcsolódni. Nyitottabbá és magabiztosabbá váltak, mely színpadi kiállításukat is megerősítette.

Állításom beigazolódott, mely szerint a zenészek tényleg olyan problémákkal küzdenek, melyek megoldásában a technika nagy segítséget nyújt.

Az összegyűjtött tapasztalatok ismeretében úgy gondolom, érdemes a módszer használatát kiterjeszteni a zenészek lehető legszélesebb körében, mellyel segítséget kaphatnak tehetségük kibontakoztatásához.

Mivel az Alexander-technika órák során a növendék olyan érzeteket tanul, melyek az idegrendszere számára korábban ismeretlenek voltak, ezért magyarázni a módszer lényegét addig, míg azt maga meg nem tapasztalja, olyan, mintha a fuvola hangját magyaráznám valaki olyannak, aki korábban sosem hallott és látott fuvolát, sőt, semmilyen hangszert. Ebben a tekintetben dolgozatomban csak egy merész vállalkozás magyarázni a magyarázhatatlant, és értelme csak ennyi: felkelteni az érdeklődést a módszer iránt a problémákkal küzdő, azokra megoldást nem lelő zenész kollégákban, és biztatni őket, mint sorstárs, hogy van kiút a lehetetlennek tűnőből.

10. Hivatkozási jegyzék

1. Márai, 2003, 10. o.
2. <http://www.egeszseg.hu/cikk/a-stressz-alapfogalmai> (2019.08.06.)
3. Nelken, 2008, 30. o.
4. Brennan, 2018, 21. o.
5. Brennan, 2018, 20. o.
6. Brennan, 2018, 22. o.
7. Brennan, 2018, 22. o.
8. Brennan, 2018, 22. o.
9. Nelken, 2008, 26-27. o.
10. Brennan, 2018, 21. o.
11. Brennan, 2018, 53. o.
12. [http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok s tanulcsoportok megismerse -
kiemelt figyelmet ignyl tanulok/a tehets_g defincija.html](http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulok_a_tehets_g_defincija.html) (2019.08.01.)
13. [http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag kepesseg keszsegek jartassag](http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag)
(2019.08.03.)
14. [http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag kepesseg keszsegek jartassag](http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag)
(2019.08.03.)
15. [http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag kepesseg keszsegek jartassag](http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag)
(2019.08.03.)
16. [http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag kepesseg keszsegek jartassag](http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag)
(2019.08.03.)
17. Mérő, 2010, 88. o.
18. Stern, 2014, 7. o.
19. <http://www.egeszseg.hu/cikk/a-stressz-alapfogalmai> (2019.08.06.)
20. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)
21. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)
22. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)
23. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)
24. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)
25. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.08.)

11. Irodalomjegyzék

1. Alexander, Frederick Matthias: Önmagunk használatáról, Stúdió Alexander Bt., Budapest, 2000 (e-könyv)
2. Brennan, Richard: Az Alexander-technika kézikönyve, Bioenergetic Kiadó Kft., Budapest, 2018
3. Brennan, Richard: Hogyan lélegezz?, Bioenergetic Kiadó Kft., Budapest, 2018
4. Conable, Barbara: Amit minden zenésznek tudnia kell a testéről, Stúdió Alexander Mozgás-újraanevelő Bt., 2011
5. Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2010
6. Márai Sándor: Fűves könyv, Helikon Kiadó, 2003
7. Mérő László: Az érzelmek logikája, Tericum Kiadó Kft., Budapest, 2010
8. Nelken, Samuel: Az Alexander technika, 2008
8. Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors, AduPrint Kiadó és Nyomda Kft., 2018
9. Stern, Adré: ...és sosem jártam iskolába- Egy boldog gyermek története, Ez Van Kiadó, 2014
10. http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulok_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulok/a_tehetsg_defincija.html (2019.08.01.)
11. <http://psycho.unideb.hu/mptr/vakbarat/15.html> (2019.08.01.)
12. http://ovoneni.blog.hu/2017/02/07/adottsag_kepesseg_keszsegek_jartassag (2019.08.03.)
13. <http://www.egeszseg.hu/cikk/a-stressz-alapfogalmai> (2019.08.06.)
14. <http://www.parlando.hu/Pasztor3-Lampalaz.html> (2019.08.08.)
15. <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.htm> (2019.08.10.)

12. Képek jegyzéke

1. <https://www.hannesdaerr.de/> (2019.08.26.)
2. <https://www.atstudio.at/gb/alexander-technik/was-ist-das/> (2019.08.26.)
3. <https://www.alexander-technik-blickensdorff.de/en/alexander-technik-en/> (2019.08.26.)
4. <https://www.maitriyoga.de/alexander-technik> (2019.08.26.)

5. http://www.alexandertechnik-duesseldorf.de/index.php?de_impressionen
(2019.08.26.)
6. <http://www.beautiful-life-magazin.com/koerper-gesundheit/alexander-technik-leichter-leben-und-bewegen/> (2019.08.26.)
7. <https://alexandertechnik-lehrer-berlin.de/en/skills/musiker-2/> (2019.08.26.)