

(Ez a cikk az Eötvös Loránd Tudományegyetem pedagógus szakvizsgával záruló szakirányú továbbképzés „Zenei munkaképesség-gondozás” szakán 2005. júniusában védett szakdolgozat módosított változata. A szakdolgozatot a szerző a főiskolai hegedűtanára, Pothof Csaba emlékének ajánlotta.)

**Feith Adrienn:**

## Zenei munkaképesség-gondozás

„Szinte a véletlen folytán kerültem az egyetem pedagógus szakvizsga-képzésére. Amikor jelentkeztem, csak annyi volt az elképzelésem, hogy a gyermeknevelés adta lehetőségeket kihasználva tanulni szerettem volna valami olyasmit, ami zenész mivoltomban segítséget ad. A diplomám alapján a „Zenei munkaképesség-gondozás” szakot ajánlották. Csak a beiratkozáskor tisztult ki igazán a kép, mit is fogok én itt tanulni. Bevallom, nem tudtam sokkal többet, mint az alábbi felmérésben megkérdezett kollégák. Tanuló éveim alatt nem találkoztam a Kovács módszerrel. Kezdő koromban keveset tanítottam, nem jutottam el a kötelező továbbképzésekre, így megint elkerült a találkozás lehetősége. Az egyetemi tanulás azonban felfedezést jelentett. Az előadások alatt sokszor jutottak eszembe kollégák, akik évek óta különböző egészségi problémákkal küzdöttek. A hallottakat igyekeztem átültetni a gyakorló zenész minden napjaiba, miközben sok kérdésre választ kaptam. A tanulás során először minden eddigi ismeretem darabjaira esett, majd lassanként összeállt előttem egy új, más minőségű rendszer. Igyekeztem az összefogó szerkezetet meglátni a Kovács módszerben, ahogy minden mindennel összefügg. Lassan kialakult az összerakó játékból egy határozott kép. A legtöbb gondolat olyan kézenfekvő volt, hogy szinte magától értetődőnek tűnt, ezt mindenki más is látja, és érti, hiszen olyan egyszerű. Ez adta az ösztönzést ahhoz, hogy kollégáim körében kérdőíves felmérést végezzek. A felmérés célja az volt, hogy képet kapjak arról, milyen nézetekkel, ismeretekkel rendelkeznek zenész társaim arról az új tudományterületről, amelyet én is most ismertem meg. Először arra voltam kíváncsi, hallottak-e már a Kovács módszerről. Aztán a kérdés lehetőségét kihasználva kibővítettem a kérdések körét. Az eredmény döbbenetes volt. Amikor először átlapoztam a válaszokat szinte kiabáltak a sorok: segítség kellene, problémáim vannak, gyógyszereket szedek, végre valakinek leírhatom a bajaimat.

Remélem, a lehetőségeim megengedik az évek során, hogy érdemben tudjak segíteni a hozzám fordulókhöz. Itt szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik támogatták tanulmányaimat!”

### I.

A zenei munkaképesség gondozás a pedagógia új ága. Komplex, természettudományos alapokon nyugvó pedagógiai rendszer. Rendszertanilag a zenepedagógiához sorolhatjuk. A zenélő embereket szolgálja. A híd szerepét tölti be az orvostudomány, a mozgásterápia és a zenepedagógia között. Három aspektusa van. Életfilozófia, amely az emberi szervezetet teljes egésznek tekinti. Edzés módszer a zenész emberek szükségleteire kidolgozva. Egészséges életmód, amely magában foglalja a munka és pihenés helyes szervezését, a mozgásellátást, a helyes táplálkozást, a légzéstréninget, a vízterápia és a fényterápia összességét.

### A zenei munkaképesség-gondozás célja, feladatai

A zenei munkaképesség-gondozás célja: A zenélő emberek hivatásra és életre való alkalmasságának fejlesztése és fenntartása. Feladatai:

1. Előkészítés a zenélés várható terheléseire.
  - a) Hosszú távon a kellő fizikai állapot megteremtése. A konkrét hangszeres feladatokra való előkészítés. Új technikai feladatok alapozása, helytelen hangszeres mozgások korrekciója.
  - b) Rövidtávon a napi igénybevételre való felkészítés, pl. bemelegítés gyakorlás, próbák, szereplések előtt.

2. A munkaképesség megőrzése, megóvása a foglalkozási ártalmaktól. A zenei foglalkozás egyoldalú igénybevételének ellensúlyozása.
3. A megingott munkaképesség helyreállítása az egészségzónán belüli esetekben.

### Tehetség és munkaképesség

A zenei munkaképesség azokat a fizikai, idegrendszeri feltételeket jelenti, amelyek az ember szervezetét alkalmassá teszik a zenei feladatok elvégzésére. Alapja az egészséges szervezet kiegyensúlyozott működése, idegi és hormonális szabályozásának kedvező rendje. A munkaképes állapot nem több mint a sejtek, szövetek, szervek normál üzemmenete. (1.)

A jó anyagcsere-adottság és harmonikus működés ideglettani szempontból maga a tehetség Grastyán Endre megállapítása szerint (2.) A tehetség nem mindig találkozik a jó munkabírással. Ha a jó alkatához jó állapot is társul, akkor csúcsteljesítmény várható.

„Ismeretesek azok a legendás történetek, melyeket nagy erejű, igen edzett és sportban is kiváló teljesítményeket felmutató zeneművészek produkálnak. Köztudomású, hogy több kiváló művész hosszú életkort ért meg és egészséges életmódjáról, rendszeres testedzéséről sok mende-monda szállong.”(3.) Így például Kodály Zoltán egészségőrzés dolgában is példát mutatott tanítványainak.

„A gyermekeknél számtalan esetben fi-gyeltük meg azt a jelenséget, hogy amíg egy gyermek zenei tehetsége nem tűnik ki és élhette a többi gyermek szabad, játékos életét, addig nagyszerűen erős volt, sokszor erősebb a többinél. Amikor elkezdte a zenetanulást, elhagyta a megszokott játékokat, kezdett fejlődésében elmaradni. Az olyan művészcsemeték, akik picit koruktól teljesen kielégültek a zenei foglalkozással, hasonlatosakká váltak a szobavirágokhoz. Csodálatraméltóak, de végtelenül érzékenyek, egészségük labilis, tehetségük fejlesztésének fő és sokszor egyetlen akadálya szervezetük általános gyengesége.” (3.)

„Nagyon sok konkrét példánk van az előbbi negatív folyamat megfordulására is. A reménytelenül gyenge gyermek vagy felnőtt művész, aki félt minden testmozgástól, aki félszességét csak a hangszer mellett tudta legyőzni, amikor rendszeresen és a neki szükséges módon elkezdett mozogni, meglepő gyorsasággal jött rendbe, megerősödött, ügyessége rövidesen túlszárnyalta többi társát, akik pedig előnyösebb fizikai állapottal kezdtek meg az edzést.

A szervezet alkalmazkodó képességét felhasználhatjuk a művészek javára. A negatív és pozitív folyamatokat bárkivel, bármikor megismételhetjük kísérletileg, mindig tipikusan azonos reagálással válaszol a szervezet. Bárkit vissza lehet fejleszteni a szükséges mozgás csökkentésével vagy megvonásával, helyi részleges sorvadási tüneteket lehet kiváltani részleges mozgás-kikapcsolással. Egyszerű köznapi példa erre a begipszelt végtagok

elsorvadása annak ellenére, hogy a táplálkozás és egyéb ellátás talán még jobb is, mint egyébkor szokott lenni.” (3.) A szervezet kiváló regeneráló képességének köszönhetően a legyengült testrészeket és működéseket helyre lehet állítani, mindaddig, amíg visszafordíthatatlan károsodás nem keletkezett. Az előbbi példánál maradvá a „...gipsz eltávolítása után előírt utókezelés legfőbb tényezője a vérellátás megjavítása meleg- és elektromos kezelésekkel, masszázssal és mozgatással.” (3.) Ugyanilyen módon nemcsak a rész-működésekben, hanem a szervezet teljes egészében is lehetséges javulást elérni. Ez számunkra azt jelenti, hogy a mindazokat a kedvező változásokat elő tudjuk idézni, amelyek a tehetség kifejlesztéséhez való erőteljes munkabírást biztosítják.

### ***Az edzőskultúra történelmi útjának vázlatja***

Az évezredek során a mozgásrendszerek kialakulását meghatározta az a cél, amelyre fel akarták használni. Minden korszaknak és kultúrának kialakult a saját életfilozófiájával összhangban lévő mozgásrendszere.

Például: – az ókori görögök szemlélete a békés versengést, a demokratikus társadalom fenntartását tette meg a nevelés központi eszméjének. Így ők a szellem nevelése mellett a test nevelésére is nagy súlyt helyeztek. Ennek bizonyítéka a fennmaradt szobrok sokasága, melyek harmóniát és egyensúlyt sugároznak.

– a rómaiak a világbirodalom megteremtését tűzték ki célul, leigázva az útjukba kerülő népeket. Az ókori Rómában a harci játékokon, és a hadviselésen volt a hangsúly. Gladiátorokat képeztek az uralkodó és a nép szórakoztatására.

Az idő haladtával egyre nőtt a tudatos mozgás iránti igény. A civilizáció fejlődésével elszakadtunk a természettől, és ezzel együtt az életünk minőségét befolyásoló mindennapos, szükséges és elégséges fizikai munkától. Helyettünk dolgoznak a gépek, helyettünk róják a kilométereket a járművek. Azonban ez a fejlődés biztosítja nekünk azt is, hogy olyan tevékenységekkel foglalkozhassunk, amire a létfenntartás erőfeszítései miatt nem volt lehetőségünk. Fejleszthetjük azokat a tevékenységeinket, amelyektől emberek lehetünk. Tanulhatunk, iskolába járhatunk, művészetek-

kel, szórakozással tölthetjük időnket. Akinek tehetsége, szorgalma, és hozzá még szerencséje is van, az egész életét arra áldozhatja, amire késztetést érez.

A felelősséggel oktató-nevelő iskolák mindig nagy hangsúlyt fektettek a test fejlesztésére, karbantartására, akár csak a görögök. A harmónia megteremtése örök emberi igény. Ehhez ki kellett dolgozni az emberi személyiség tudatos fejlesztését szolgáló mozgásrendszereket. A természettudományok fejlődése segítette az edzésmódok élettani hatásának vizsgálatát, követelményeinek kidolgozását. A testedzési formák sokféle változata jött létre, már nem csak a test igényei szerint, hanem a különféle külső céloknak, elvárásoknak is megfelelően. Ma már számtalan formája dívik a fitnessnek, az alakformáló, erősítő edzéseknek, a gyógytornáknak és az újabb és újabb igényeket és a divatot kielégítő szolgáltatásoknak.

Az egyetemes edzőskultúra széles és színes palettáján a Kovács módszer egyedülálló és hiánypótló szerepet tölt be azért, hogy speciális, tudományos alapozású és kifejezetten zenészek számára kidolgozott edzésprogramot, egészségpszélméletet tartalmaz.

### ***A zenei munkaképesség-gondozás mozgáspedagógiája***

A zenei munkaképesség-gondozás – Kovács-módszer – egyik fontos területe a mozgáspedagógia. Jelentősége abban áll, hogy a **zenei foglalkozású emberek számára önálló edzésrendszert teremt.** Ugyanis a zenészek körében használatos különféle edzések mindegyike más célra kialakult, más területről kölcsönzött rendszer, ezért természetesen egyik sem a zenét szolgálja. Emiatt mindegyik ilyen edzésmód csak részlegesen felel meg a zene követelményeinek. A pedagógia történetében első ízben született kizárólagosan a zenészek szükségleteit szolgáló mozgásprogram. Anyaga a történelmileg kialakult egyetemes mozgáskincsből merít, de az elemek felhasználása és ezek nagyszámú variációja önálló, egységes szintezist alkot, mozgásrendszerének célja a szervezet normál funkció-egyensúlyának biztosítása és ennek alapján az egyéni optimális teljesítőképesség közelítése.

A mozgás köztudottan döntően befolyásolja az életfolyamatokat, az egyes szervek igénybevétele útján az egész szer-

vezet idegi és hormonális vezérlésére hat, és ezen keresztül az ember egész személyiségét, fizikai, pszichés és intellektuális működéseit befolyásolja. Ezért nagyon fontos, hogy a mozgásedzés egyénileg megfelelő legyen és a mindenkori állapothoz alkalmazkodjék. Aki megfelelően és eleget mozog, az kellő teherbírásra tesz szert, feladatait jól látja el, meg tud felelni a kihívásoknak, és mindennapi életét jó kedvvel, önbizalommal éli meg.

### A mozgás élettani hatásai

A mozgás hatásának első állomása az *izomzat*, mivel ez alkotja a szervezet mozgatórendszerét. A jól adagolt mozgás hatására fejlődik az izmok ereje, állóképessége. Javul az izom tónusa, amely nagyon fontos a hangszerjátékos számára, mert a puha, rugalmas izomtónustól függ a szép hang és a könnyed, kifejező játék.

Az izmokon keresztül a mozgás kedvező hatással van a *csontok* anyagcseréjére. Az izmok működése a csontthártya számára kedvező ingereket nyújt, és ezeken keresztül serkenti a csontépítést.

Az izmok mozgása karbantartja az *ízületeket*. Az egyéni mozgáshatárok fenntartása fontos a mozgásszervi betegségek megelőzésében. Jó mozgással elkerülhető az ízületek elmeredése és elmeszesedése. A jól működő ízületekre lehet jó hangszeres mozgást építeni. A gerinc, mint a legnagyobb területű ízületi sor, különös figyelmet igényel. Állapota meghatározó a tartásban, valamint az idegrendszer működésében, mivel a szervezetet ellátó idegpályák a gerinccsatornában futnak végig.

Az izmok húzási viszonyaitól, erőegyensúlyától függ a *testtartás*. A jó mozgás beállíthatja a helyes tartást, a test jó statikáját. Segít a célszerű hangszeres tartások fáradás nélküli fenntartásában. Ellenúlyozza a hangszerjáték torzító hatásait.

A helyes mozgásedzés javítja a *keringést*, a szív munkáját, az erek állapotát. Kedvezően szabályozza a vérnyomást. Javítja a perifériás szervek vérrellátását, például a kézét, ami döntő fontosságú a hangszerjáték manuális cselekvéseiben. A keringésnek mozgással való szabályozása különösen fontos a hosszantartó hangszeres munka közben. Ugyanis a hangszerjáték kényeszerű nyugalmi helyzetében a keringés takarékközemben dolgozik, emiatt nem képes teljesíteni a fokozott idegmun-

ka és a kényes hangszeres cselekvések oxigén- és tápanyagigényét. Ezért idejekorán jelentkezik az elfáradás. Ilyenkor a jól adagolt mozgás segítségével a keringés kedvező üzemszintje visszaállítható és az elfáradás késleltethető.

A mozgásedzéssel fejleszhető a *mozgáskoordináció*, amely a hangszerjátékban kulcsfontosságú szerepet játszik. A Kovács módszer mozgásprogramja előkészíti a zenei mozgásformákban érintett idegpályákat és megalapozza a virtuóz feladatokhoz szükséges készségeket. Fejleszti az ügyességet, a gyorsaságot, a hajlékonyságot, a finom tapintást, a térérzékelést, az izmok belső állapotának, helyzetének érzékelését. Begyakoroltatja az erő kifejtés finom változtatásait, a mozgás pontos időzítését. Felgyorsítja a mozgásreflexeket, javítja az egyensúlyérzékelést, ami szintén nélkülözhetetlen feltétele a sikeres hangszerjátéknak. Ezen kívül a mozgásprogramban benne van a mindennapi élet mozgásfeladatainak előkészítése is, a helyes járás, a jó testtartás, a munkamozgások gazdaságosságának segítése, a helytelen reagálásból eredő balesetek megelőzése.

A mozgásprogram fontos része a *légzésfejlesztés*. Ebben a vonatkozásban fontos tennivaló a muzsikáló tevékenységgel együtt járó légzésdeficit ellensúlyozása a légző rendszer megerősítésével, a légzés-technika fejlesztésével. Különös figyelmet kíván a fúvósoknál a hangszerjáték légzésterhelésének ellensúlyozása.

A mozgás segítségével kedvezően szabályozhatók a *belső szervek működései*. A helyes mozgás jótékony masszírozó hatást gyakorol a mellkasban és a hasüregben elhelyezkedő szervekre. Ezáltal segíti a tüdőt, a szívet, a gyomrot, a májat és az emésztőmirigyeket, a beleket, a nemi szerveket, a vesét, a lépét, a hormonmirigyeket optimális működésükre, és ezeken keresztül az immunrendszer erősödését.

A mozgásedzés *érzékszervi hatásai* nem látványosak, de lényegesek. A szemápolását szolgálják a mozgás kedvező érhalozati, vérnyomás-szabályozó hatásai, valamint a különféle labda, léggömb és egyéb játékok élénk vizuális ingerei. Nagyon fontos a hallás gondozása a folytonos hangártalomnak kitett zenélő embereknél. A fül védelmét szolgálja az egyensúlyszervet foglalkoztató mozgások sokféle változata. Ugyanis az egyensúlyszerv és a hallószerv közös folyadékhatártartása és

keringése lehetővé teszi az edzőhatások áttevődését az egyik szervről a másikra. (4.)

Végül, de nem utolsó sorban jelentősek a mozgásedzés *pszichés hatásai*. A megfelelő mozgásellátás növeli a szellemi teljesítőképességet, javítja a koncentrációt, a memóriát. Segít az érzelmi stabilitás megőrzésében, a lelki egyensúly fenntartásában, a pozitív beállítódás és életszemlélet elérésében. A mozgásedzés nélkülözhetetlen a szereplési alkalmasság megteremtésében, a zenészek körében „úrhajósídegzetnek” nevezett stabilitás elérésében, valamint az életpályán annyira szükséges stressztűrési és küzdőképesség fejlesztésében.

Összegezve: az izomzaton keresztül a szervezet egészére ható mozgásedzés végső eredménye az *automata vezérlés jó beállítása*, az ideg- és hormonrendszer szabályozásának egyensúlya. Ez a kedvező személyiségállapot alapfeltétele a tehetség kifejlődésének, az életminőség javulásának. Az edzés végső célja az, hogy a résztvevők számára ennek a kedvező személyiségállapotnak a közelítéséhez segítséget nyújtson.

### A Kovács módszer mozgáspedagógiájának néhány módszertani elve

A *mozgásanyag válogatását* a résztvevők szükségletei, valamint a zenei, szakmai követelmények határozzák meg. A két alapvető meghatározó a serkentés, illetve a pihentetés. A mozgásedzésben minde nélkülözni kell azokat az ingereket, amelyek a szervezet kiegyensúlyozott működése érdekében fontosak, de a zenés emberek köznapi életéből hiányoznak. Ilyen például az erőteljes légzés serkentése. Továbbá ellensúlyozni kell azokat a hatásokat, amelyek a zenei tevékenység során eltúlzottan jelentkeznek, és túlerőltetéssel fenyegetnek. Például a sok órán át tartó, egyoldalú mozgásterheléssel igénybe vett kezét lazítani kell.

A *mozgások adagolása* mindenkor az egyéni szükségletekhez igazodik csoportos foglalkozás alkalmával is. A mozgások ismétlésszáma, adagjai, tempója, ritmusa, terjedelme, erő kifejtése, közbülső szünetei mindenkinél a pillanatnyi állapot szerint változnak. Mindemellett a mozgások adagolása meghatározott kompozícióban történik.

A mozgás kompozíciós elveit a szervezet anatómiai és élettani sajátosságai határozzák meg. A mozgásfoglalkozás tekintet nélkül az időtartamára, klasszikus arányokkal épül fel, mint egy zenedarab. A legrövidebb mozgásfoglalkozást is meghatározott terhelésgörbe szerint végezzük, a könnyűtől a nehezebb felé, majd ismét a könnyebb felé haladva. Íme egy gyakorlás előtti bemelegítés példája hangszeres művész részére.

1. Könnyű karmozgás.
2. Könnyű lábmozgás.
3. Könnyű törzsmozgások.
4. Erőteljes légzésfrissítő mozgás.
5. Nyugtató mozgás.

A mozgásfoglalkozásokban a fokozatosság elve mellett érvényesül a terhelés hullámozgatása, az ingerek sokoldalúsága és változatossága, valamint a pihenő szünetek ésszerű szervezése. A mozgások időtartama, valamint a közbeiktatott szünetek függenek az egyéni állapoton kívül a klímaviszonyoktól, az adott mozgástól, a terhelésgörbe adott pontjától.

Alapvető szempont az egész testre kiterjedő, teljes körű gondozás, melyben minden szerv és testrész megkapja az optimális működéséhez szükséges ingereket. A nem használt testrészek, izmok legyengülnek és ez az egész szervezet működésében zavart okoz, mivel a zenei teljesítőképességet a leggyengébb terület határozza meg.

A mozgásadagolás fontos követelménye a szervezet energiadeficitjének elkerülése edzés közben. Ennek érdekében a mozgásfeladatok rövid időtartamúak, sokfélék, és a test különböző részeit váltogatva foglalkoztatják.

A Kovács módszer mozgáspedagógiájában messzemenően érvényesül a *szubjektív kritériumok* figyelembevétele. Ez a feltétele annak, hogy a mozgásellátás valóban egyénhez igazodó legyen. Ha a mozgás nem erőltetett, az erőfeszítés jól eső, akkor az adagolás helyes. A légzés és pulzusszám túlzott emelkedése hipoxiára utal, ami kifáradáshoz, idegfeszültséghez, az izom elmeredéséhez vezet. Zenész számára mindez kerülendő. A mozgásadagolás helyességét mutatja az edzés végeztével jelentkező fizikai és szellemi frissesség, a tetterő, a jó hangulat.

A mozgásedzésben lényeges a *pozitív érzelmi motiváció*. Az érzelmek hordozója az ősi agyterület, a limbikus rendszer. Ennek hangoltsága meghatározza a teljesítményt, és befolyásolja az egészségi állapotot. Ezért fontos, hogy a mozgásedzés pihentető, kikapcsoló, szórakoztató, örömteli hatású legyen és soha nem szabad kínzóknak lennie.

A mozgásedzés eredményességének fontos feltétele a *pozitív tanári attitűd*. A mozgás nem lecke, hanem játék. A mozgásfoglalkozásban nincs bírálat, és nincs versenyztetés. A tanár magatartása támogató. A jó mozgásfoglalkozás alapvető követelménye, hogy a tanár folytonosan figyel a résztvevők reagálását, és menetközben alakítja a programot a mindenkori szükségletek szerint.

A mozgásedzés hatása lemérhető a fizikumban, az értelmi működésekben, valamint az érzelmi, hangulati állapotban egyaránt. A jó edzés után a fizikai állapotra jellemző a normális keringés, a nyugodt, erőteljes pulzus, a nyugodt és mély légzés, a normális arcszín, a jó tartás, a könnyed mozgás, a rugalmas izomzat, a meleg kéz és a jó közérzet. Az értelmi szférában tapasztalható az élénk figyelem, a gyors felfogás, gyors tanulás, a jó bevésés és rögzítés. Érzelmi szinten jellemző a derűs nyugodt hangulat, az együttműködési készség, a felhangolt, de jól fegyelmezhető magatartás, az aktivitás és a kommunikációs élénkség.

Mindezek a kritériumok döntöek abban, hogy a Kovács módszer betöltse feladatát, és alkalmas legyen a muzsikálók munkaalakalmasságának fejlesztésére és megőrzésére.

## II.

### Egészség szemlélet a zenekari muzikusok körében

#### A hagyományos zenész életmód tipikus képe

A zenész életmódot nem sorolhatjuk az egészség megőrző életformák közé. Gyerekkorunkban indul el az a sajátos folyamat, amely a pályánk, vagy életünk végéig tart. A legfogékonyabb időszakban kezdjük el a választott hangszer tanulását. Senki sem egészségügyi szempontok alapján dönt valamelyik hangszer mellett – habár asztmás gyerekeknek fúvós hang-

szert szoktak ajánlani, például furulyát, majd később klarinétot.

A hangszeres tanulás folyamán a legtöbb esetben olyan testtartást kell felvennünk hosszú időn keresztül, amelynek elensúlyozására korrekációs feladatokra volna szükség. Lassan hozzászokik a testünk bármilyen furcsa, vagy kényelmetlen testhelyzethez, és a tudatos mozgás hiányában megalapozzuk a később jelentkező problémákat. Szinte nincs olyan hangszer, amelynek használata hosszú távon ne okozna gondot. Sokszor a felelőtlen, szeretlen gyakorlás, a feladatok túlvállalása, vagy ha élethelyzetünket rosszul mérjük fel, olyan probléma megoldása elé állít minket, amellyel nem tudunk megbirkózni segítség nélkül. Hova tudunk fordulni? Testi tünetekkel orvoshoz megyünk, aki nem talál semmilyen kimutatható betegséget. Így hát szájhagyomány útján terjedő jó tanácsokkal, gyógyszerekkel, kenőcsökkel próbálkozunk. Gyorsan kell orvosolni a bajt, mert este koncert, mert holnap meghallgatás, mert mindent eldöntő próbajáték lesz a héten. Ezt a haktit még megcsinálom, mert megígértem, mert kell a pénz. A külön munka lehetőségét senki sem szalasztja el. Másnap reggel pedig minden mozdulat fáj.

A jól fejlett gyógyszeripar sok olyan terméket állít elő, amelyből elég csak egyet, kettőt bevenni és minden megoldódik. Tényleg minden megoldódik? Hajlamosak vagyunk elhinni, hiszen kényszerpályán mozgunk. Kevés időnk van arra, hogy olyan módszereket ismerjünk meg és vegyünk igénybe, amelyek csak hosszabb idő múlva hatnak. Miért gondoljuk azt, hogy a hosszú évek, évtizedek alatt helytelenül használt fizikumunkat kevés energiával, rövid idő alatt hozhatjuk helyre? Sajnos az életünkbe nem épült be az egészség védelme. Nem kaptunk szakszerű irányítást, amely által megtanulhatunk volna azt a szemléletet, amely az életünk minőségét tartja szem előtt. Azt gondoljuk, hogy minket nem érhet utol semmilyen baj, hiszen erősek, rugalmasak vagyunk. Igen, de meddig?

Azt hisszük, hogy az a mozgásmennyiség elegendő, amit megteszünk egyik széktől a másikig. Gyerekeink nem játszanak a grundon, mert az már nincs. Nem másznak fára, mert izgalmasabb a számítógépen üldözni a rosszakat. Nem tanulunk meg, hogy a testünk hogyan működik,

milyen törvényszerűségek hatnak mindannyiunkra. Ennek az a következménye, ha egyre több kisgyerekekkel találkozunk, akinek valamilyen tartáshibája van. Ehhez jön még a speciális testtartás, amely a hangszerhez kell, a kevés mozgás, a rossz táplálkozás és a rossz légzés. Minden együtt van a rossz életminőséghez, az elégtelen teljesítményhez, a kedvetlen, szürke muzsikáláshoz.

„Minden embert igen nagy megpróbáltatásnak vet alá a modern élet. A követelmények hallatlanul gyorsan növekszenek. Az emberre zúduló terhelést mind kevésbé lehet ellensúlyozni a megszokott eljárásokkal, a védekezés hagyományos módszereivel.

A modern ember életkörülményei olyan viharzóan változnak, melyre szervezetünk nincsen felkészülve, és meg sem tudja szokni. A józanul élő emberek közül nagyon soknak egészsége megrendül, munkaképességük akcióköre leszűkül, fáradékonyak lesznek, erőfeszítések árán tudják ellátni kötelezettségeik egy részét, állandóan azt érzik, hogy tehetségük színvonalá alatt kínlódnak és bosszankodnak lebilincseltségük érzésén.” (5.)

A Kovács módszer négy évtizedes ideje alatt végzett temérdek munka, és annak pozitív hatása nem volt ahhoz elegendő, hogy a nagyon lassan változó szemléletben teljes áttörést érjen el. Alábbi felmérésemből is kitűnik, hogy a megkérdezett zenészek döntő többsége nem találkozott a módszerrel, még csak nem is hallott róla. Láthatjuk, hogy nagyon sok munkánk van még. A tapasztalatok azt mutatják, hogy akik szeretnék valamin változtatni, új dolgokat alkalmazni a pedagógiában, nem sok segítséget kapnak. Csak saját magukra számíthatnak, és jó, ha nem kell a meg nem értettséggel, vagy akadályokkal megküzdniük. A kellő ismeretek hiányában csak értetlenséggel fognak találkozni.

Nehezen lehet elfogadtatni az újdonságokat, még úgy is, ha mindenkinek a javát szolgálná a változtatás. Az újdonságokat leginkább a gyerekekkel lehet megismertetni, ezért nagyon fontosnak tartom, hogy az általános iskolai nevelésben is helyet kaphasson ez az új szemlélet, és minél több pedagógushoz eljuthasson a Kovács módszer.

Elérkezik életünkben az az idő, amikor már érezzük, hogy valami baj van. Szervezetünk nem működik úgy, ahogy meg-

szoktuk, nem engedelmessé válnak az ujjaink. Kapkodjuk a levegőt, ha fel kell menni a lépcsőn, vagy futunk a villamos után. Tudatosan végiggondoljuk, hogy mire van szükségünk. Speciális, zenészeknek szóló újságokban olvashatunk lehetőségekről. Külföldi kutatásokról, próbálkozásokról kapunk tudósításokat, amelyekkel nem tudunk mit kezdeni, mert a magyar zenészeknek nincs annyi lehetősége szakmai anyaghoz hozzájutni, mint amennyi szükséges lenne. A lelkesedés is megvolna, de sokszor idő sincs rá, hogy új dolgokat vezessünk be az életünkbe, hiszen sok helyen kell helytállni. Időnként valamilyen torna divatba jön, esetleg jóga órákat szerveznek. Én is találkoztam olyan módszerrel, amely jó volt, de nem segített a zenészeknél előforduló speciális problémák megoldásában, nem lehetett bárhol végezni, vagy beépíteni a mindennapi élet ritmusába.

Tekintsünk át egy átlagos napot egy zenekari muzsikos életében. Tegyük fel, hogy a művésznék gyerekei vannak, akik még segítségre szorulnak. Lakóhelye a városban van, időt kell szánnia arra, hogy elérje a munkahelyét. Lehet, hogy nehezen kel, mert nem aludt jól. Előző este koncert volt. Utána későn ért haza, de még nem tudott elaludni, mert az élmény és a felhangolt idegi, érzelmi állapot miatt nem érezte a fáradtságot. A koncert előtt felhajtott kávé sem hagyta lenyugodni. Ha a muzsikos kicsit is izgulós, netán fűvós és emiatt nagy rajta a nyomás, akkor lehetséges, hogy valamilyen gyógyszert is bevett szereplés előtt. Ezek mind összeadódnak. Hogy mégis tudjon aludni, altatót vesz be. A szervezete nem tud regenerálódni, mert nem maradt rá elég idő. Tehát reggel felkel, mert indítani kell a családot. Mindenki készülődik. Ha a művész szerencsés, és nem él egyedül, akkor társával elindítják a gyerekeket, elviszik az iskolába, óvodába. Rohanás a próbaterembe, mert hiába volt előző este koncert, jön a következő. Álmos, fáradt, idegei megviseltek, hiszen ezt teszi folyamatosan több éve. Még egy kávé a büfében, talán valami szendvics. Utána próba előtti beszélgetés a kollégákkal. Erre a legjobb hely a kijelölt dohányzó, ott minden információt meg lehet szerezni, feltöltődni egy-két jó viccel. A muzsikos már régóta dohányzik, még a kollégiumban szokott rá, nehogy valamilyen kimaradjon. Kezdődik a próba. Feszült és ideges, nem szól jól a hangszer, esetleg szóvá teszi a karmester. Fokozó-

dik a stressz. Közel másfél óra ülés rossz széken, a világítás sem megfelelő, a rossz akusztikai viszonyok miatt már halláskárosodása van. Majd szünet. Kis beszélgetés, esetleg valamilyen hivatalos ügy elintézése, vagy megint egy gyors szendvics, kávé az automatából, cigaretta. A termet elfelejtették kiszellőztetni, vagy elromlott a szellőztető, esetleg valaki fázik, nem lehet ablakot nyitni. Folytatódik a próba, a szék egyre kényelmetlenebb. A zenész egyre jobban fárad, lehet, hogy unja is, de az is lehet, hogy túl nagy az elvárás, amelyet nem tud teljesíteni, és emiatt elmarasztalják. Nehezen telnek a percek, menne már haza, már sokszor megbánta, hogy ezt a pályát választotta. Próba után sietve utazza át a várost, mert tanítani megy. Jönnek is a növendékek sorra, egyik a másik után. Észre sem veszi, hogy több órája ül, nem vett egy mély lélegzetet régóta, nem evett, és egész nap alig ivott valamit. Mozgásbemelegítést nem tanít a növendékeinek, még olyat sem, ami a hangszeres játékot segítené, hiszen nem tanulta ő sem, tehát még annyit sem mozog, amennyi a bemutatáshoz szükséges lenne. Egyébként sem mozog feleslegesen, hiszen mint tudjuk, fáradt. Az élményül tanításnak a kényszer vet véget, mert menni kell a gyerekekért. Megint kapkodás, hogy odaérjen idejében az iskolába, óvodába. Gyorsan haza, mert este próba van, és a leckéket még át kell nézni, talán vásárolni is kell. A gyerek most mondja, hogy holnapra mit kell vinni természetismeret órára. Ismét rohanás a próbára, majd kávé, cigaretta, most egy kicsit kifújhatja magát a kezdésig. A próba hasonlóan folyik, mint délelőtt. Utána későn ér haza, és végre nyugodtan leülhet egy jó kiadósat vacsorázni, hiszen egész nap nem ért rá. Végre leülhet a tévé elé, hiszen olyan fáradt. Előfordul, hogy este nincs próba, akkor általában délelőtt van kettő. Zenekartól függően kétszer három órás egy óra szünettel, vagy kétszer két és fél órás fél óra szünettel.

Nézzük meg, hogyan folyik a muzsikos élete turné alkalmával! Busszal 16 óras az út. Indulás korán. Mindenki igyekszik jó helyet találni, bepackol, és megpróbál aludni a lehetőségekhez képest. Levegő nincs, a légkondicionáló ötletszerűen be- és kikapcsol. A mozgástér korlátozott, csomagok mindenhol, mindenki viszi a „konyháját”, mert különben nincs értelme kiutazni. Három – három és félóránként

megállás 20–30 percre. Zenészünk rohan az illemhelyre, gyorsan elszívja az elmaradt adag cigarettáját, kávézik, próbálja kideríteni még mennyi van hátra. Sötétedés után elindul a videofilmek áradata. Mire megérkezik a csapat a szállodába, teljesen ki van fáradva szellemileg és fizikailag. Felcipeli a csomagját, a hangszerét, a „konyháját”. Vállalkozó kedvűek kihasználják az együtt tölthető időt és indul a véget nem érő bulik sora.

Másnap reggel indulás a helyszínre. Ha jó a szervezés, akkor abban a városban van a koncert, ahova előző nap megérkeztek. Ha nem így alakul, akkor újabb cipekedés, újabb buszozás, „majd valamit eszünk a buszon”. A zenész megint bevacol, próbál kényelmesen elhelyezkedni. A lába nem fér el, a dereka fáj. Próbál olvasni, mert annyi elmaradása van. Megérkezés, cipekedés, szobafoglalás, előkérül a „konyha”. Merülő forraló, gázfőző, melegszendvics sütő, gyors rizs, konzerv, levesporok, 2-3 perc alatt elkészülő műételek, az ételkészítés kutatás és fejlesztés csúcstermékei tele tartósítószerrel, színezékekkel, állományjavítóval, aromákkal. Gyors készülődés, indulás a koncertre.

Kicsi az öltöző, hideg van, nem lehet rendesen lepakolni. Befűtés, a nehezebb részek átjátszása. Főpróba. Huzat van a színpadon, gyenge a világítás, rossz a szék, a kottaállványt nem lehet állítani. A szünetben kávé, cigaretta, valami szendvics, átöltözés. Koncert teljes erőbevetéssel, inspiráltan... Utána vissza a szállodába, valamit enni is kellene, és egy kis beszélgetés is jó volna, otthon sosincs rá idő.

Vége az első munkanapnak. Másnap jön a következő cipekedéssel, utazással, újabb szállodával, megint cipekedéssel, koncerttel és késői elalvással. Jut idő a turné során vásárlásra, akkor végig járja zenészünk a fellelhető üzleteket (MOZOG!), mert valamit haza is kell hozni, különböző rendeléseknek kell eleget tenni, és szükség van ételkészítésre is.

A vázolt körülmények nagyon lehangolóak, de nem mindig ilyen rossz a helyzet. Természetesen játszunk 21. századi körülmények között is, ez azonban ritkán fordul elő. Javarészt a fent leírt kép a jellemző. Leírásomban kontrasztot akartam állítani a valóságban tapasztalható parttalan és átgondolatlan életvitel és a zenészekről általában kialakult, megle-

hetősen idealizált, misztifikált kép között.

Véleményem szerint, ha valaki jó fizikai és mentális állapotban van, akkor jobban győzi az akadályokat, jobban terhelhető és a teljesítménye is kiegyensúlyozottabb. Alábbi felmérésemből kiderül, hogy kevesen tesznek valamit a saját egészségük érdekében. Jóllehet a kellő információk rendelkezésre állnak, az életmód változtatása nem megy máról holnapra. A zenészek egészségromboló életformája a múltban gyökerezik.

### **A zenész életmód gyökerei a múltban**

A kulturális fejlődés folyamán a speciális igények és lehetőségek készítésére a társadalmi munkamegosztáson belül kialakult egy olyan csoport, akiket zenészeknek hívtak. Hivatásos zenészek már több évszázada működnek. A hivatásos zenészi foglalkozás a polgári korszak küszöbén kezdett elterjedni. A körülmények sosem voltak kegyesek hozzájuk, miként az általános életszínvonal sem volt magas. A lakhatás körülményei csak a tehetősebb rétegeknek voltak megfelelőek.

A zenészek eleinte csak cseléd, vagy szolgáltató sorban tengődő alkalmazottak voltak, a szórakoztatás volt az elsődleges feladatuk, csak az igényesebb és tehetősebb mecénások figyeltek a megfelelő művészi színvonalra. A hangszerek fejlődése és az egyre magasabb technikai felkészültséget igénylő zenedarabok megkövetelték a muzsikustól, hogy minél jobb felkészültségi állapotban legyen technikaileg és az állóképessége is meglegyen az előadáshoz. A zenészek életkörülményei azonban nem biztosították számukra a megfelelő fizikai erőnlétet. Azt a kevés kiválasztottat is, akik jobb életszínvonalon éltek, meggyötörték az általunk is ismert és megtapasztalt foglalkozási ártalmak. Aki bírta, bírta, aki nem, az sajnos elhagyta a pályát, vagy élete végéig küszködött a problémáival, anélkül, hogy segítséget kapott volna.

A sokak által még ma is irigyelt külsőségek mögött hihetetlen munka, fáradtság, lemondás, művészi alázat, szolgálat áll. Az igazán elszánt, elhivatott zenészt nehezen lehet eltántorítani az elképzeléseitől. A jelentkező panaszok ellenére teszi a dolgát.

### **A zenei teherbírás kialakulásának életmódbeli feltételei**

A nagyon szép, de fizikailag és szellemileg egyaránt megerőltető zenei hivatáshoz masszív fizikai és idegrendszeri teherbírás szükséges. A fizikális felkészültséget gyerekkorban kell megalapozni, és folyamatosan fejleszteni. A fizikai állapotot meghatározó tényezők a következők:

*A kellő mozgásellátás, jól felépített és következetesen végrehajtott mozgásleckék felhasználásával.* A gyermek fejlődési szakasza határozza meg, hogy milyen típusú mozgásra van szükség. Minél fiatalabb a gyermek, annál inkább a spontán, örömteli játék adja a kereteket. Az idő haladtával előtérbe kerülnek a célirányos feladatok, az erősítés, valamint a hangszeres technikai feladatok előkészítése mozgással.

*A táplálkozás minősége, tudatossága.* A fiatal szervezet kifejlődéséhez, valamint az életműködések energia-utánpótlásához szükséges a táplálék sokfélesége és megfelelő mennyisége.

*A kielégítő alvás* a jó teljesítőképesség feltétele. A muzsikálás, mint kényes idegmunka sikeressége a vegetatív idegrendszer állapotától függ. Az alvás elégtelensége a vegetatív idegrendszert labilissá teszi, és ezzel veszélyezteti a zenei teljesítményt.

*A folyadék-bevitel* kiegyenlített és elegendő mennyiségben szükséges. Testünk 75%-a víz. A sejtműködésekhez elengedhetetlen a folyadék háztartás egyensúlya.

*A természetes fény.* A Nap sugarainak élettani hatásai nélkülözhetetlenek a csontok felépítéséhez, az immunrendszer erősítéséhez, a vegetatív idegrendszer és a hormonegyensúly fenntartásához, a kedélyállapot egyensúlyához.

*A friss levegő-ellátásra* különös figyelmet kell fordítanunk. Fontos a napi friss levegő program, nemcsak kisgyermekkorban, hanem később is. A szabad levegőn való játék, sport, a kirándulások a fizikai felkészítés fontos összetevői.

*Következő számunkban folytatjuk*