

# Jóga – muzsikuskoknak

## Zenekari muzsikuskok pszicho-fizikai terhelésének kiegyenlítési módszere

*Cornelia Heinrich 18 éve a Neue Philharmonie Westfalen szólófiuvólása. 20 éve foglalkozik jógával és 1995-1998 között a Bundes Deutscher Yogalehrer (BDY) és az Europäischer Yoga Union (EYO) irányelvei szerint kifejlesztett három és fél éves képzésen jogatanári diplomát szerzett. Zenekari tevékenysége mellett jelenleg kifejezetten zenészekre szabott jóga koncepciók kidolgozásával foglalkozik, azokat jóga kurzusokon és speciális szemináriumokon bocsátja az érdeklő muzsikuskok rendelkezésére.*

A hivatásos muzsikuskélet egészségügyi kérdései néhány éve lényegesen többször képezik vita tárgyát, mint korábban. Bár már a 18. században születtek olyan írások, melyek a művészek egészségügyi problémáit tárgyalták, de az érintettek, sőt az orvosok vagy az általános nyilvánosság részéről is kevés érdeklődés mutatkozott irántuk. Néhány évvel ezelőtlig például még előfordulhatott, hogy a zenészt hátfájdalmi miatt orvostól orvosig küldték, majd végül az „ezzel pedig együtt kell élnie” mondattal, kezelés nélkül bocsátották el. Ebben most, úgy tűnik, köszönhetően a mi pályánk iránt érdeklődő orvosok elkötelezettségének, alapvető változás áll be. Néhány, részben meglehetősen terjedelmes tanulmány, orvosi könyvek, orvosi folyóiratokban megjelent cikkek, valamint e folyóiratban megjelenő, egészség szempontjából lényeges írások járulnak hozzá ahhoz, hogy a probléma az érintettek tudatához eljusson. A megterheléseket és azoknak az egész emberre gyakorolt hatását ugyan már többször leírták. Jelen cikk azt szeretné megmutatni, hogy a jógatechnikák miért jelenthetnek határos segítséget a muzsikuskoknak.

### A zenészek fizikai és pszichikai terhelése

Minden zenész érzi sajátmagán az őt érintő terheléseket, még akkor is, ha néha nem szívesen beszél erről kollegáival. A terhelési faktorokat itt részletesen felsorolni nem feltétlenül szükséges. Mindazonáltal, az ismert problémák felsorolása ésszerűnek tűnik annak a lehetőségnek a tisztázására, hogy a jóga segítségével ki lehet-e egyenlíteni.

Fizikai szinten sok probléma adódik az izmok kiegyenlítetlen működése miatt, aminek eredete a hangszer statikai, sokszor nem természetes tartására, valamint bizonyos izomsoportok egyoldalú terhelésére vezethető

vissza. Ez különösen az asszimmetrikus tartású hangszerek esetében igaz, mint pl. többek között a magas vonós hangszereknél és brácsánál, fuvalánál, fagottnál. A kiegyensúlyozatlanság aztán a továbbiakban tehermentesítő mozgásokhoz és könnyítő tartáshoz vezet, ami tovább fokozza a feszültséget az izmok állandó felesleges feszítése miatt. Ez az ördögi kör aztán a végén magától értetődően hibás tartást eredményez, ami éveken keresztül tartó terhelésnél a muzsikuskok gerincoszlopának és kezének röntgenfelvétellel is bizonyítható deformáltságához vezet.

A zenészek szív és érrendszeri terhelését 1965-ben Schmale és Schmidtke, valamint 1971-ben Piperek vizsgálta és *Der Orchester-musiker* és *Stress und Kunst* c. munkáikban hatásosan dokumentálták. Mivel fizikai tekintetben a próbákön és a hangverseny alatt elvileg ugyanaz a munka folyik, a terhelések fizikai összetételére vonatkozóan itt jó támpontot kapunk. Előadási helyzetben a nagyobb mentális feszültség a jelentősen megnövekvő pulzusértékekben tükröződik és valószínűleg mint erősebb izomtevékenység is mérhető lenne. Az EEG vizsgálatok lelete szokatlanul hosszú időtartamú, rendkívüli koncentrációról árulkodik.

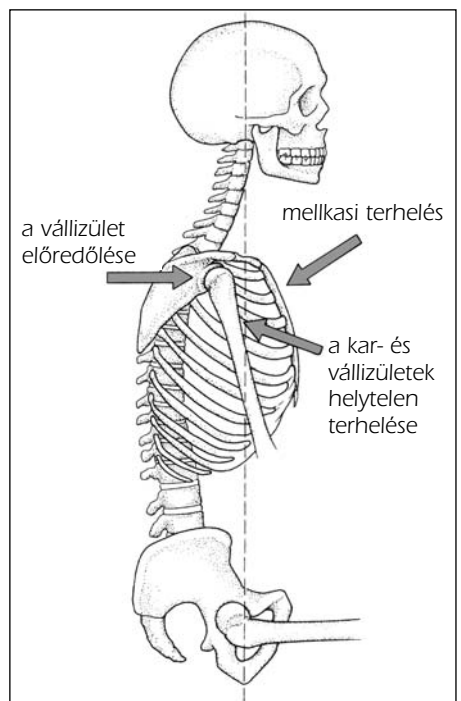
Sajnos, ezen kívül egész sor nyilvánvalóan elkerülhetetlen stresszfaktor jelentkezik a zenekari muzsikuskok életében, mint pl. a kollegák rejtett, vagy éppen nyilvánvaló teljesítménykontrollja; a megbetegedett kollegát egy előadáson - természetesen próba nélkül - helyettesítő zenésznek magára kell vennie; néha nagyon rosszul olvasható a kotta; néhány helyen még mindig alkalmatlanok az ülések és a világítás; rosszak az akusztikai körülmények; vannak karmesterek, akik nem nőttek fel feladatukhoz; egyszóval rossz a próba atmoszféra... A lista tetszés szerint kiegészíthető.

Mindezek a dolgok már önmagukban is olyan feszült alaphangulatot teremtenek, ami alkalmas a muzsikuskok pszicho-fizikai egyensúlyának érzékeny megzavarására. Mivel ezeknek a problémáknak általános megoldása bizonyára soha sem lesz realizálható, a muzsikusk számára csak az a lehetőség marad, hogy alkalmazkodjon az adott helyzethez, mert különben felőrölődik és szakmai tevékenységét idő előtt fel kell adnia. Pozitív beállítottságához azonban rendkívül jó stresszrezisztenciára van szüksége, valamint arra a képességre, hogy minden kellemetlenség ellenére saját játékára koncentráljon tudjon. A mindennapok során a muzsikusk fent bemutatott terhelésére alig van megfelelő kompen-

záció, mivel ő munkarendje miatt csak kivételes esetben tud rendszeres tréning-, vagy torna gyakorlatokon, például sportegyesületekben, kurzusokon, jóga iskolákon részt venni. Az itt következő fejtegetésekből belátható, hogy megfelelő kiegyenlítés a két sík (pszichikai-fizikai) közül nemcsak az egyikre vonatkozhat. Jobbanmondva mindkét síkot érintenie kell és kölcsönös áthatással a kiegyenlítés pszicho-fizikai módszerét kell szembe állítania a muzsikuskok pszicho-fizikai terhelésével.

### A gerincoszlop mint központi tengely

A klasszikus jóga Indiában mintegy 2000 éves múltra tekint vissza. Gyűjtő fogalomként technikáknak és módszereknek összességévé vált, ahol mindegyik elemnek egyetlen célja van: segíteni az embert az igazi lényidentitásának (újra-)megteremtésében. A jóga praxisában (gyökér: yuj = összekötni, egyesíteni) arról van szó, hogy az embert saját különböző aspektusaiban kell sajátmagával összekötni, azaz a testet, lelket és szellemet harmonizálni. Ilyen szempontból a jógát úgy is tekinthetjük, mint az ember integrációját létének minden szintjén.



*Példa a hangszertartásból eredő féloldalas terhelés következményeire*

A jógának a Baghavadgítában (cca. Krisztus után 200-ban) leírt 17 útja közül a legismertebb a munka, a szerelem és a megismerés útja. A Tantrismus (=misztikus indiai vallás) a 7. és 10. évszázad között létrejött a Hatha-jóga útja, ami a testhez kapcsolt praktikák egész szisztémáját fogta át. Ezek viszonylag részletes leírását később, a 16. és 17. században, Hatha-Pradīpikā és Gheranda-Samhitā könyveiben megtaláljuk. A kifejlesztett technikák a fizikai egészség stabilizálását szolgálják és ugyanakkor a fenti integráció értelmében az embernek a lelki-szellemi fejlődését segítik elő. A Hatha-Jóga praktikáiban pszicho-fizikai hatású gyakorlatok rendszeréről van szó. Kriya (méregtelenítő eljárások), ászanák (testtartások), pránájámák (légző gyakorlatok) és meditáció kifejezéseket használjuk itt a Hatha-Jóga technikáinak nevesítésére.

### Különbségek három területen

Első területnek a fizikai síkot tekintjük; az eljárás indítéka és célja: főleg testi problémák csökkentése vagy gyógyítása, mint pl. hátfájdalmak, emésztési zavarok, nyak- és háttáji feszültségek stb. valamint az általános egészségi állapot javítása. Itt lényegében az ászanákat és néhány kriyát alkalmazunk.

A pszichikai terület (és pszicho-fizikai is) a fenti problémák mellett elsősorban az idegi feszültségeket és az ezzel komplex módon összekötöttesben álló, a szakmai- és mindennapi életre vonatkozó, korlátozottságot fogja át. A stressz leküzdése ill. a stresszrezisztencia növelése, valamint az idegrendszer ezzel kapcsolatos tehermentesítése és a feszültség enyhítése itt a jógát végző fő célja. Ebben az esetben az ászanák alkalmazását kell intenzívebbé

tenni és kiterjeszteni a pránájáma gyakorlatokkal és egyszerű meditációs technikákkal.

A mentális-szellemi terület az emberben rejlő azt a forrást jelenti, amiből végül is a zenéhez való kapcsolatunk táplálkozik és aminek intenzívítéséhez és elmélyítéséhez a praxis vezet. A jóga filozófiai alapjai és további meditációs technikák egészítik ki a közbenebb ászana és pránájáma gyakorló programokat.

Mivel az összes terület átfogó leírása szétfeszítené egy cikk kereteit, a következőkben csupán az első két területet tárgyaljuk röviden, a muzikusok pszicho-fizikai terhelésének kiegyenlítését szolgáló funkcióiban.

### Testtartás

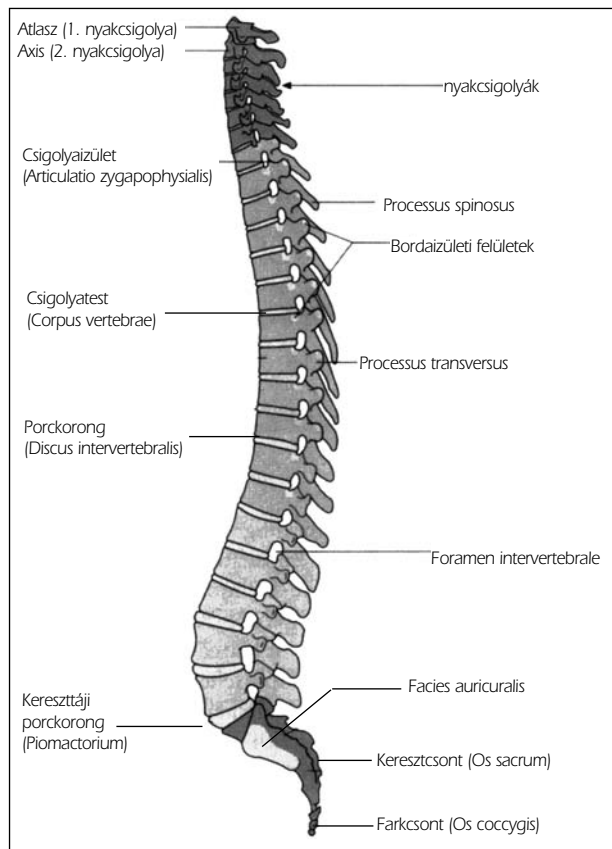
Az ászanához nyújtó, húzó és erősítő gyakorlatok tartoznak, tartások, amik az egyensúlyérzetet edzik és gyakorlatok, melyek összességükben a test és a sajátos, speciális ízületek mozgékonyosságát javítják.

Ezeket lassan, nagy belső figyelemmel kell végrehajtani. Ezáltal lelki-szellemi megnyugvás következik be, aminek stresszleépítő hatása van. Ez osztályozható például a gerincoszlop mozgásformáin és a térben elfoglalt pozíciók keresztül: hátmeghajlás, (gerincoszlop) fordulás, előrehajlás, oldalhajlás, egyensúlyi tartás, forduló tartás, (fej a testközéppont alatt), ülő tartás. A gyakorlatok elnevezését gyakran állatok (teve, hal), tárgyaktól (eke, ív), nagymesterek (Matsyendrászana), vagy testrészek (fej-állás) nevéből származtatják.

A tartásoknak első és legfontosabb szabálya: stabilnak és kellemesnek kell lenniük. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlatokat a gyakorló testi feltételeihez kell szabni, hogy a tartások jó érzéseket keltsenek. Csak ilyen módon érhető el lazulás, az eljárás valódi célja, a jóga pszicho-fizikai hatása. A tartásnál a belső figyelmet elsősorban az izomzat létrejött nyújtására kell összpontosítani, mely kellemesnek, némelykor intenzívnek érezhető, ami azonban semmi esetre sem okozhat fájdalmat (a sérülés elkerülésének szabálya).

A nyújtott izomzat célzott lazítása egyszerre eredményez lelki ellazulást és hatást az izmok reflex-érzékenységre. Rendszeres gyakorlásnál azonos tartásban addig kell maradni, míg abból kifutálni lehet (kezdetben néhány másodpercig, később néhány percig, az eljárás gyakorlottságának és intenzitásának megfelelően). A hosszantartó gyakorlatnál a szabályos lélegzétvételre kell koncentrálni, aminek alapjában véve mindig nyugodtnak és egyenletesnek kellene lennie.

Ezekkel a sajátosságokkal a jóga lényegesen különbözik mind a tornagyakorlatok minden fajtájától, mind pusztán a nyújtózkodástól. Mindkét említett tréningváltozatnál az eljárás lényegében a fizikai területre korlátozódik. A gimnasztikában dinamikusan nagyszámú ismétléssel dolgoznak, amik ugyan hozzájárulnak az izmok fejlődéséhez, de a tudatos ellazulást és a megrövidült izmok szükséges nyújtását is figyelmen kívül hagyják. A nyújtásnál sokszor olyan gyakorlatok szerepelnek, amik a Hatha-Jógából származnak. A jóga, mint egységes rendszer filozófiai és a szellemi háttérének ismerete nélkül, ezek a gyakorlatok csupán az izmok nyújtásának fizikai eredményét hozzák, eredetileg szánt hatásuknak így csupán töredékét tudják kifejezni.

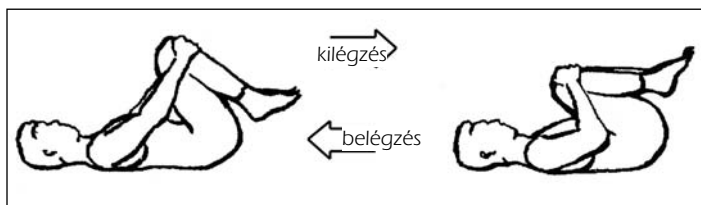


**A gerincoszlopnak mint az ember központi tengelyének teherhordó szerepe van a Hatha-Jóga összkoncepciójában.**

A gerincoszlop ebben a koncepcióban az ember központi tengelyének tekinthető. Ehhez még hordozó funkcióját is említeni kell, ami számos gyakorlatban flexibilitásában és stabilitásában jelentkezik. Amikor a következőkben jógáról beszélünk, akkor ez a kifejezés mindig a Hatha-Jóga formáira vonatkozik, aminek praxisát különböző szemszögből vizsgáljuk. A saját alkalmazást aztán az egyénileg kiválasztott súlyponttal kell összeegyeztetni. Lehetőség a differenciálásra három területen adódik. Ezeknek a területeknek a határait természetesen inkább folyamatos átmeneteknek kell tekintenünk.



**Nyújtózkodó kutyá: példakép a jobboldali, „a lefelé néző kutyá” gyakorlathoz**



## Mire hatnak a gyakorlatok?

Fiziológiai szempontból a gyakorlatoknak egész sor vizsgálható hatása van. Így az ászanák (testtartások) rendszeres praxisa által, Ebert szerint, a következő területek érintettek és trenírozhatók (a tréninget itt úgy értelmezzük, mint a test különböző komponensei együttjátékának optimalizálását):

- Thorax: a különböző tüdőrészek átlégzésének és átvérzésének javítása a mellüreg tágitása és fellazítása révén
- Hasüreg, gyomor-bél-motorika: a perisztaltika pozitív befolyásolása a testtartások folyamán a hasüregben a sima izmok nyújtása és összehúzódása révén létrejövő nyomásváltozással
- Vérkeringés, vénák, hidrosztatikus nyomás, mikrocirkuláció: Az intravaskularis nyomás (ér belső nyomás) emelése, ami a hajszálér tartományban a vér megnövelt filtrációjához vezet. A hidrosztatikus nyomásfeltelemek a testtartás szerint erősen megváltoznak (pl. fejjállás) és ez befolyásolja a mikrocirkulációs filtráció-mennyiséget.
- Szomatoszenzibilis (testérzékenységre irányuló) és viscerális (a belső szerveket érintő) receptorok: A test igénybevétele a különböző tartásokban a receptorok különféle fajtájára van ingerlő hatással. Ez a viscerális-motorikus (a belső szervek mozgására vonatkozó) és a kutano-viscerális reflexeket (a bőr és a belső szervek közötti reflexkapcsolatokat) aktivizálja, ami a fizioterápiás reflexzóna-masszáznál ismert jelenség.
- Az éberség fokozása (ébrenlét, figyelem): A különböző testtartások egy információ-áramlást idéznek elő a test és az agy között. Ezek az impulzusok az ébrenlét- és ébresztő központot is érintik és ezáltal az éberség fokozódásához vezetnek.
- A testérzékelés tudata: A gyakorlatok tudatos és koncentrált kivitelezésével a test-



*Még a nagyon egyszerűnek kinéző gyakorlatoknak is lehet határozottan érezhető hatása*

ről összességében több információ áll rendelkezésre és egy kifinomult testmodell fejlődik ki (a saját test érzékelésének képessége fokozódik és kifinomultabbá válik).

- A vegetatív hatékonyság javítása és a szenzomotorikus szabályozás optimalizálása: A gyakorlatoknál alkalmazott kezdeti erőfeszítés az érintett izomzat összehangolásával fokozatosan csökken. Azonos testtartások egy idő után lassúbb szívverés mellett hosszabban tarthatók.
- A koncentrációképesség javítása: Az általános figyelem ászanák gyakorlása közben, az intenzív koncentráció az érintett testrészekre és különösen az egyensúlyhelyzetek tartása javítja a koncentrációképességet.
- Az izomzat fejlesztése: Az azonos testhelyzet tartása az aktivizált izmok gyenge, izometrikus összehúzódásához vezet. Ezáltal az izmok az egyéni gyakorló programnak megfelelő határig erősödnek, ami elsősorban a lassan összehúzódó, tartós teljesítményt biztosító vörös izomszöveteket érintik.

Egy kiegyensúlyozott ászana program összhatasát tekintve a fizikai tartományban egyértelműen több területet fog át mint egy „stretching” program, ugyanakkor az izmokra teljes értékű nyújtóhatást gyakorolt minden ismert pozitív hatásával. (1. fent)

A jógapraxis, mint antistressz eszköz fizikai hatása a vegetatív és motorikus tónus összekapcsolódásán alapszik. Az izomzat nagyfokú feszültségének megszüntetése a vegetatív idegrendszer elernyedéséhez és tehermentesítéséhez vezet. A jóga tartós gyakorlása tehát a vegetatív nyugalmi állapot vagotóniájához (az általános feszültség-állapot megnyugvás-irányú eltolódásához) vezet. Ez a hatás a nyugalmi pulzus és légzésszám, nyál-kiválasztás és bőrellenállás mérésével igazolható.

## Légzés és psziché

A légzés és a psziché összeköttetése, mint ahogy azt tulajdonképpen naponta többé-kevésbé tudatosan (és nem tudatosan) megéljük, lehetőséget ad arra, hogy belső feszültségünk mértékét célzatosan befolyásoljuk. Az összefüggés a hiperventilláció (felfokozott légzés) és a lámpaláz között például egy új tanulmányban hatásosan bizonyított. (Widmer/A. Conway/S. Cohen/P. Davies: „Die Hyperventilation als korrelierender und mitbestimmender Faktor von störendem Lampenfieber bei Musikern”, Musikphysiologie und Musikermmedizin 3/1998) A jóga légzésgyakorlatok ebből a szempontból már rég praktikus tapasztalatokra alapozódnak. A kiléleg-

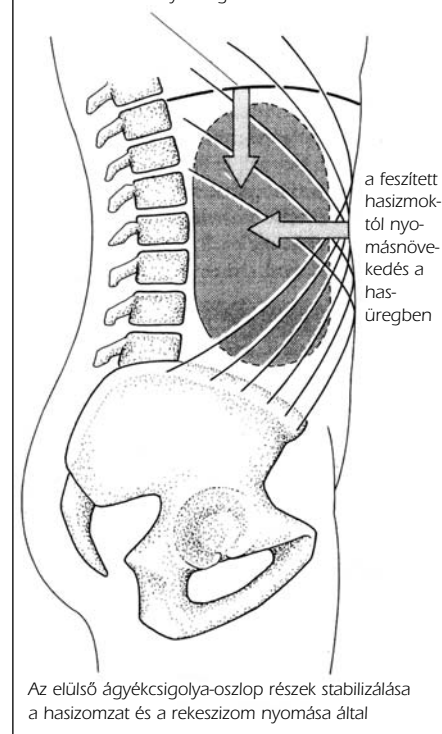
zés meghosszabbításának célja: általános megnyugtató. A továbbiakban a lélegzési szünetekben a has- és csipőterületen tele tödőben végzett izom-összehúzódások a kiválasztási funkciók megjavításához vezetnek. Fizikai síkon a légzésfolyam visszatartása az agyi folyamatban jelentős lelassulást eredményez egészen a teljes nyugalom időszakáig. A pránájama gyakorlat hagyományosan a test regenerálásához és méregtelenítéséhez, az idegrendszer jobb integrációjához, valamint a figyelem és éberség növekvő szintjével járó indulati reakció csökkentéséhez ajánlható.

Így tulajdonképpen a meditáció pszichofiziológiai előfeltételei valósulnak meg. A muzsikusa számára a jóga nemcsak a lélegzése feletti uralom elsőrendű eszköze (ez főként a fúvósok számára nagy praktikus érték), hanem ezen felül a belső feszültség szabályozásának is megbízható instrumentuma, ami némi tapasztalattal, az idevágó gyakorlattal, még konkrét koncert-szituációban is alkalmazható.

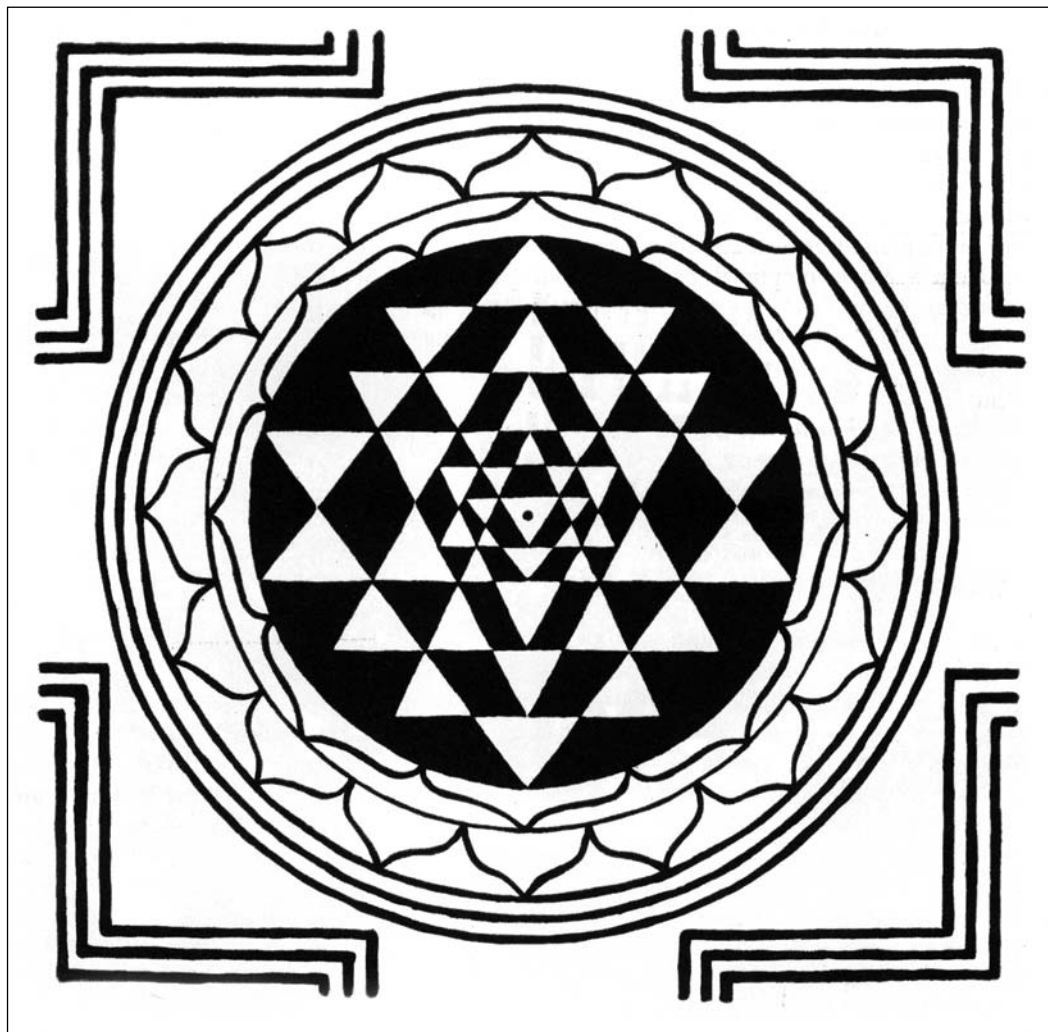
## Végkövetkeztetés és kitekintés

Annak ellenére, hogy sok minden még tudományos bizonyítást igényel, ezzel a cikkkel szeretnénk a figyelmet felhívni arra, hogy nem feltétlenül tiszta véletlen, ha egy zenész a jóga módszereiben szakmai problémáihoz hatásos segítséget talál. Bizonyára nem a jóga az egyetlen, hanem egy a különböző — a muzsikust segítő — módszerek között. A muzsikusként önmaga számára a valóban releváns kiindulási pont, ami az egyik vagy másik módszer alkalmazásához

Nyomásnövekedés a hasüregben mélyen fekvő rekeszizomnál mély belégzés közben



Az előlő ágycsigolya-oszlop rész stabilizálása a hasizomzat és a rekeszizom nyomása által



A meditáció tulajdonképpeni előkészítő fáziséhoz tartoznak a tradicionális koncentráció tárgyak, az ún. Yantrák

vezet, függ a személyiség beállítottságától és gyakran kapcsolatban áll a mindenkori elérhető ajánlatokkal (kurzusok, tanárok, az egyéni foglalkozás lehetőségei). Az eljárás ismertetőjelei, amik már az első jóga óra után megélhetőek és aztán oda hatnak, hogy az illető a jóga mellett dönt, a következőképpen írható le:

- megnyugvás, visszatérünk önmagunkhoz,
- spontán segítség feszültség-keltette hátfájásokhoz, amik különben csak nagyon nehezen kezelhetőek,
- a belső erőtartálék, ami egy megerőltető szolgálat után gyakran nagyon kimerül – az ember kizsigerelve és tökéletesen üresnek érzi magát –, a gyakorlatoktól ismét feltöltődik és a pszichikai és fizikai regeneráció érezhetően gyorsabban belendül.
- középtávon érezhető segítség, az olyan nem specifikus panaszoknál, mint amilyenek az emésztési- és alvászavarok.

A jóga-praxis fiziológiai hatása, amint azt a „Mire hatnak a gyakorlatok” címszó alatt tárgyaltuk, tudományosan is bizonyítást nyert. A jóga mindenképpen bevált eszköznek te-

kinthető az izomzati egyensúlyzavar megelőzéséhez, a stressz káros hatásainak kivédéséhez. Speciálisan muzsikuskok igényeire és problémáira szabott eljárásra jellemző az ászanák megfelelő kiválasztása, és az individuális probléma kör tekintetbe vétele. Még a meditáció terén is mód van a szakmához kreatíven kapcsolódni, koncentráltan lehet elmélkedni egy hangzaton, esti szólónkon, vagy egy más fontos álláson.

Sajnos a jóga sem csodaszer, mivel vannak olyan gyakorlati előfeltételek, amelyeket mindenképp tekintetbe kell venni. Először is egyáltalán késznek kell lenni arra, hogy ilyen intenzív módon foglalkozunk önmagunkkal. Mivel a muzsikuskok naponta ki van téve foglalkozási terheléseknek, a kiegyensúlyozásnak is a lehetőségekhez mérten gyakran kellene történnie, legjobb lenne azt is naponta gyakorolni. A foglalkozás időtartama is egyénenként különböző. A tapasztalat azt mutatja, hogy egy regenerációs és stresszmentesítő program már 20–30 perc alatt is nagyon jól elvégezhető. A személyre szabott praxis azonban nagyon jól alkalmazkodhat a muzsikuskok mindennapjainak keretfeltételeihez, úgy,

hogy 15 perctől 60–70 percig terjedő időráfordításból indulhatunk ki.

A kezdeti együttműködés egy kvalifikált tanárral itt éppen olyan nélkülözhetetlen, mint a hangszertanulásnál. Kis csoport volna optimális (4–6 fővel), hasonló elvárással és érdeklődéssel rendelkező csoporttagokkal. Speciális problémával küszködő ember számára nagyobb csoportban egy óra hatásossága erősen csökken. A legjobb tanár sem képes 10–12 főt vagy többet magában foglaló csoportban az egyes személyekkel ugyanolyan módon foglalkozni, mint kisebb csoportban vagy rendkívüli esetben egyéni foglalkozásnál.

Ehhez a tanárnak még abban a helyzetben is kell lennie, hogy a muzsikuskok mindennapok problémáit ismerje és a mindenkor alkalmas gyakorlatokat választhassa ki (egy megerőltető szolgálat után a praxisban például egészen máshová kell helyezni a súlypontokat, mint a szolgálat folyamán!) Az ászanáknak az adott testhez mért gyakorlását a kezdeteknél mindig kontrollálni kell, mivel helytelen gyakorlás vagy nem a saját testhez mért gyakorlatok ártalmasak is lehetnek. Ebben az esetben pedig sajnos valószínűleg a jógát okolják, amit az legfelsőbb parancsával, az ahimsával (semmi erőszak, nem kárt okozni!) éppen elkerülni szeretne.

Még egy szó a tanár kiválasztásához: minden muzsikusk tudja, hogy nem mindig passzol össze a növendék a tanárral (és fordítva). Azonos hullámhosszon kell lenniük, hogy bizalmi bázisukat kialakíthassák, amire minden jó tanítás alapul. Mik a lehetőségek a megfelelő tanár megtalálásához? Németországban bizonyos jógaiskolákban próba órákon lehet részt venni, a Bund Deutscher Yogalehrer-nek listája van a felügyelt tanárokról és jóga intézmények szívesen segítenek a lakóhely szerinti jógatanár megkeresésében. A jóga tanárnak a lehetőségek szerint az Európai Jóga Unió irányelveinek megfelelő képzéssel és a muzsikuskok speciális problémái iránti érdeklődéssel kellene rendelkeznie. Részt lehetne venni a szabadság ideje alatt is egy három-tól öt hétig tartó kurzuson és ilyen módon rögtön egy intenzív benyomást nyerni arról, hogy milyen a jóga a gyakorlatban és miként hat az az egyénre.

(A cikk elsőként a „Das Orchester” című lap 10/2000 számában jelent meg. Köszönjük a közlés jogát.)