

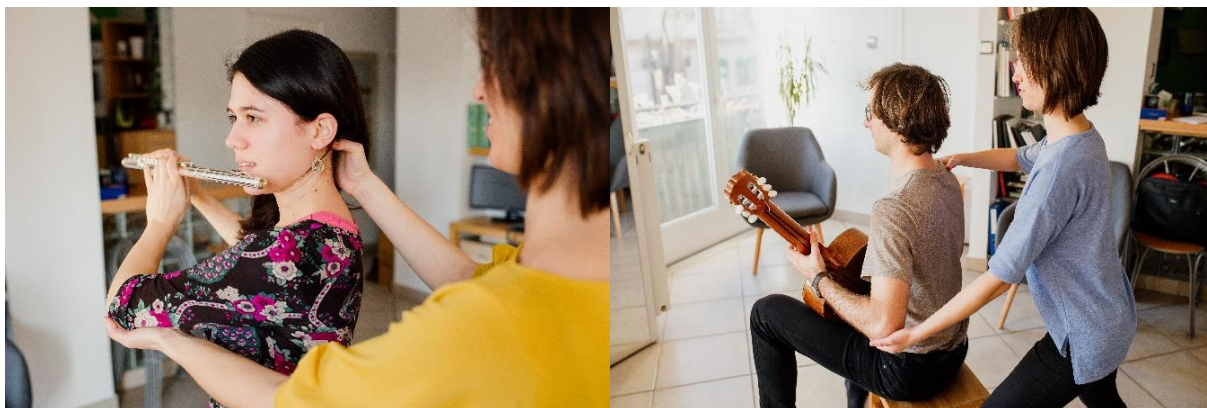
KOVÁCS KINGA

NEM KELL, HOGY FÁJJON A HANGSZERJÁTÉK! –
AZ ALEXANDER-TECHNIKA ALKALMAZÁSA A ZENÉSZEK KÖRÉBEN

EGY KÉRDŐÍVES KUTATÁS EREDMÉNYEINEK ISMERTETÉSE

140-ből 105 zenésznek volt már a hangszerjátékot akadályozó testi fájdalma. Közülük az Alexander-technikát alkalmazók mindegyikének elmúlt a problémája...

„Jellemünk megismerésével párhuzamosan meg kell ismernünk testünk természetét is” – írja Márai Sándor a Füveskönyvében *A test megismeréséről*. Ez nekünk, zenészeknek különösen fontos, melyben az Alexander-módszer nagy segítségünkre van.



ARRÓL, HOGY AZ ALEXANDER-TECHNIKA ÁLTAL ELMÚLT A HÁTFÁJÁSOM

Évekkel ezelőtt – amikor már hosszú idő óta komoly hátfájdalommal küzdöttem a fuvolázásom második percétől kezdve órákon át – felkerestem egy Alexander-technika tanárt a módszert ismerő és alkalmazó zenész barátaim ajánlására. Már az első egyéni óra után éreztem, hogy testem lazább, mint valaha, jónéhány alkalom után pedig nem csak, hogy csökkent fájdalmam, de koncentrációs képességem javult, a gyakorlásaim pedig sokkal hatékonyabbak lettek. Egyre nagyobb lelkesedéssel jártam, és egyszer csak feltűnt, hogy már egyáltalán nem fáj semmim fuvolázás és az egyéb tevékenységek végzése közben. Ez így van azóta is, és ez csak egy a módszer rengeteg pozitív hatása közül: alapjaiban változott meg életem, melynek köszönhetően javult a kapcsolatom a zenével, a hangszeremmel, önmagammal és embertársaimmal, fuvolanárként pedig sokkal tudatosabb lettem. Meggyőződésem, hogy a módszer által nyújtott tapasztalatok hiánypótlók, különösen nekünk, zenészeknek. Ennek ellenére - míg számos külföldi művészeti egyetemen már évtizedek óta az oktatás részét képezi,

sőt, Yehudi Menuhin már az előző évszázad közepén ismerte és használta - itthon még mindig viszonylag kevés zenész (és nem csak zenész) hallott a technikáról, s még kevesebben tanulták és alkalmazzák. Pedig tényleg könnyen elsajátítható, tényleg tudományosan megalapozott és tényleg működik. Hogy mennyire, azt saját magamon kívül most már tanítványaimon is tapasztalom, ugyanis a Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskola elvégzése után ma már magam is tanítom a módszert. Ehhez kapcsolódó tanulmányomhoz **kérdőíves kutatást végeztem a zenészeket befolyásoló testi és lelki problémákat, valamint az Alexander-módszert alkalmazó zenészek pozitív tapasztalatait összegyűjtve**, melynek eredményeit a módszer ismertetését követően, beszámolóm végén teszem közzé.

AZ ALEXANDER-TECHNIKÁRÓL

Egy egyszerű, gyakorlati módszer, melynek elsajátítása egy Alexander-technika tanár segítségével, egyéni foglalkozás keretén belül történik. Az órák alkalmával a növendék megtanulja a túlzott és felesleges izomfeszültségeit észrevenni és elengedni, ezáltal pedig visszanyeri mozgása könnyedségét és teste optimális izomállapotát. A technika elsajátítása és alkalmazása egyebek mellett jó kiállást, éber szellemi állapotot, önbizalmat és fájdalommentes mozgást eredményez.



ARRÓL, HOGY AZ ALEXANDER-TECHNIKA MINDANNYIUNKNAK JÓL JÖN

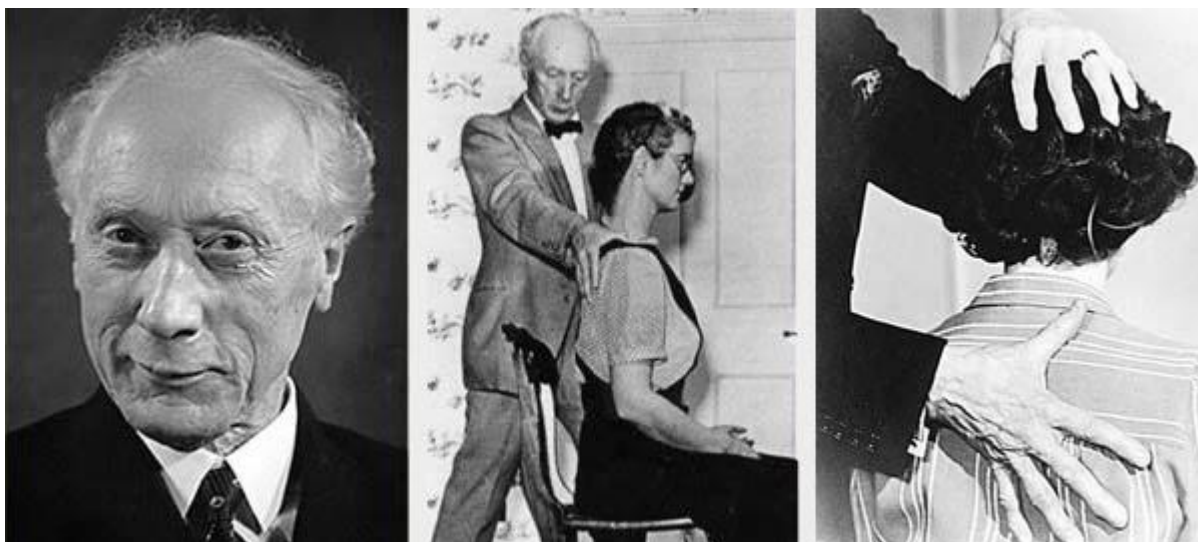
...mert a mozgásszervi fájdalmakat nem az izmok gyengesége, hanem azok felesleges feszültsége okozza, melyek elhagyására megtanít a módszer. Egy egészséges kisgyermek kb. 3-4 éves koráig tökéletes könnyedséggel és lazán mozog, minden tevékenységhez csak annyira feszülnek meg izmai, amennyire feltétlenül szükséges. Nincsenek mozgásszervi problémái, hanyagtartása, és nem panaszodik hátfájásra. Aztán jön az óvoda, az iskola, ezzel együtt az elvárások, a stressz, az ergonómiailag nem megfelelő szék, a nehéz iskolatáska és egyéb, az ember számára kedvezőtlen hatások (pl. egy hangszer tartásából fakadó speciális testhelyzet). Ezek mind feszültséget okoznak az izmokban, melynek hatására a test teljes izomzatának

természetes állapota felborul: ha egyik pontján feszültség van, a többi ponton annak kompenzálásaképp ernyedtség vagy újabb feszültségek jelennek meg. Ez a felborult izomállapot először csak az azt kiváltó hatás ideje alatt van jelen (tehát pl. hangszerjáték közben, vagy egy stresszt okozó helyzetben), mígnem az ismétlődések miatt az idegrendszer megjegyzi és állandósítja (megtanulja) a feszültségeket. Ennek következtében egy idő után azok minden mozdulatban, sőt, nyugalmi helyzetben is jelen vannak (tehát egy egyszerű ülés, állás, vagy akár alvás közben is). Egy idő után az ember a felesleges izomfeszültségeket természetesnek érzi, így azok idővel megszokássá, ezáltal észrevehetetlenné válnak számára. Aki átesik ezen a folyamaton, felnőttkorára elveszti a kisgyermekkorában még meglévő optimális, könnyed mozgását anélkül, hogy észrevenné azt.



A MÓDSZER KIFEJLESZTŐJÉRŐL

A technika kifejlesztője Frederick Matthias Alexander (1869-1955) ausztrál színész volt, aki az orvosok számára érthetetlen okokból szavalás közben újra és újra berekedt. Mivel szervi elváltozást nem diagnosztizáltak nála, felismerte, hogy a hétköznapi beszédhez képest a színpadon valamit máshogy csinál, mely problémáját okozza. Hosszú éveken keresztül figyelte magát, és testében olyan fölösleges izomfeszültségeket észlelt, melyek elengedésével hangképzőszerveinek rendellenes működése megszűnt, mozgása koordináltabb, figyelme frissebb, lelkiállapota pedig nyugodtabb lett. Megfigyelései során rengeteg komplex összefüggésre jött rá a test, az idegrendszer és a lélek működésével kapcsolatban, melyeket lejegyezve 1890 körül megszületett módszere, az Alexander-technika. Korának orvosai, politikusai, zenészei, színészei és még sokan mások keresték fel problémáikkal. F. M. Alexander a testet, lelket, valamint a tudatot olyan egységként értelmezte, melyben az egyén képes a figyelmével izmai állapotát befolyásolni. Ez a pszicho-fizikai módszer új megvilágításba helyezte az orvostudomány addigi felfedezéseit.



ARRÓL, MILYEN EREDMÉNYEI LETTEK A KÉRDŐÍVES KUTATÁSOMNAK

Zenészként - ismerve saját nehézségeimet, s azt, hogyan segít azokon a mai napig az Alexander-technika - kíváncsian kutattam zenész-társaim problémáit, köztük a technikát alkalmazók pozitív tapasztalatait.

A ZENÉSZEK ÁLTALÁNOS PROBLÉMÁIRÓL

Kutatásom során szembesültem azzal a megdöbbentő ténnyel, hogy a megkérdezettek 75 %-a (140-ből 105) küzd hangszerjátékát akadályozó fájdalmakkal a napi gyakorlás mennyiségétől függetlenül. Mivel szinte minden hangszer tartásából egyoldalú terhelések és nehezen megelőzhető, fölösleges izomfeszültségek következnek, és ahogy Alexander felfedezte, a stressz és egyéb negatív lelki hatások is nyomot hagynak az izomzaton, a zenészek sokszoros nehézségnek vannak kitéve: a kedvezőtlen körülmény a komoly testi terhelést okozó hangszerhasználat, a lelki stresszfaktor pedig a hétköznapi stresszforrásokon túl olyan speciális helyzet, mint pl. a közönség előtt-játás vagy egy próbajáték nehézsége. A válaszadók között csaknem minden hangszeres megtalálható, akik közül a legfiatalabb 7 éve, a legidősebb 64 éve játszik a hangszerén – tanulók, tanárok, zenekari zenészek, szólóisták. A legjellemzőbb a hátfájás, kézfájás és ínhüvely-gyulladás, de volt, aki állkapocs-, derék-, váll-, nyak-, vagy könyökfájdalmakra panaszkodott. A beszámolók szerint ezek a panaszok hosszabb-rövidebb ideig jelen vannak, és időszakosan visszatérnek. Volt, akinél annyira ellehetetlenítette a hangszerjátékot a fájdalom, hogy végleg abbahagyni kényszerült azt. A testi fájdalmak önmagukban is komoly problémát jelentenek, de még egy lapát a tűzre, hogy izmaink felesleges feszültsége hangszerünk megszólalásának minőségét is befolyásolja. A zenei szándék lehető legjobb kifejezéséhez a lelkiileg legkiéleztettebb helyzetekben is olyan tökéletes koordinációra

lenne szükség, ami a legapróbb mozdulatok kontrollálását is lehetővé teszi. A megkérdezettek 80 %-a számolt be arról, hogy olykor sikerül úgy megszólaltatnia hangszerét, ahogy szeretné, míg máskor nem, annak ellenére, hogy úgy érzi, aznap sem csinál semmit másképp. Ez az instabilitás egyöntetűen tehetetlenséget, sikertelenséget, türelmetlenséget, dühöt, csalódottságot, elkeseredést vált ki, és 70 %-uk azonosítja ezt a jelenséget saját zenei tehetségtelenségével. Pedig testünk csak egy eszköz a zenei elképzeléseink és hangszerünk között, pont, mint a kéz a gondolataink és a ceruza között. És ahogy eszünkbe sem jutna azt állítani, hogy értéktelen gondolataink vannak csupán azért, mert nem elég ügyes a kezünk, és képtelenek vagyunk leírni azokat, az sem jelenti a rátermettség hiányát, ha izomzatunk fölösleges feszültségei éppen hátráltatják játékunkat. A válaszokból az is kiderült, hogy a fájdalom és instabilitás miatt jelentkező frusztráció sok esetben szül további negatív érzéseket, mint önbizalomhiány, megfelelési kényszer, lámpaláz. A mozgásszervi fájdalom és ínhüvelygyulladás nagyon gyakori a zenészek körében, súlyosabb esetekben pedig fokális disztóniához is vezethetnek a lelki és testi problémák. Izmaink felesleges feszültségének felismerése és elengedése tehát fontos a megbízható, stabil, fájdalommentes zenéléshez.

ARRÓL, HOGY SCHUMANNON IS SEGÍTETT VOLNA A TECHNIKA

„A zene életveszélyes foglalkozás. Sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.” – sajnos Robert Schumannt nem volt lehetőségem meginterjúvolni, azonban fenti mondatából (és életrajzát ismerve) kiderül, hogy a testi feszültségek nem csak korunk zenészeit akadályozzák. Ő maga fokális disztóniával küzdött, melyben életvitele és izomzatának feszültségei nyilvánvalóan szerepet játszottak. Neki még nem, de nekünk már rendelkezésünkre áll ez a több mint 100 éves módszer, hogy elgördítsük magunk elől az akadályokat és kibontakoztassuk tehetségünket.

AZ ALEXANDER-MÓDSZERT ALKALMAZÓ ZENÉSZEK POZITÍV TAPASZTALATAIRÓL

Azt, hogy a módszer alkalmazása itthon még nem terjedt el a zenészek széles körében, mi sem bizonyítja jobban, minthogy a kérdőívekre választ adók között 10 ember volt, aki tanulta és alkalmazza. Ők is a fent felsorolt problémákkal küzdöttek, a technika alkalmazásának köszönhetően azonban kivétel nélkül mindenkinek elmúltak testi, és az abból fakadó lelki panaszai. A hangszeres technikai nehézségeket könnyebben oldják meg, ezáltal hangszerüket kiszámíthatóbban kezelik. Ettől önbizalmuk nőtt, gyakorlásaik nyugodtabbak és tudatosabbak lettek. Megfigyeléseik szerint a test izomzatának állapota a lelkiállapokra is hatással van. Ahogy egy feszült lelkiállapot nyomot hagy az izomzatunkban (ennek szemléletes példája, hogy

összeszorítjuk a fogainkat vagy ujjainkat idegességünkben), úgy az izomzat optimális állapota lelki nyugalmat eredményez. A testtudatosság és az eredményes, fájdalommentes gyakorlások következtében stressztűrési képességük javult, lámpalázuk csökkent, az inspirált, kreatív játéknak nagyobb tere nyílt. Arról számoltak be, hogy kiállásuk magabiztosabb és nyitottabb lett, és elmondásuk szerint zenetanárként kreatívabbak lettek. Javult alkalmazkodó-képességük, és emberi kapcsolataik is megváltoztak. A megkérdezetteknek valódi segítséget a fájdalom megszüntetése (megelőzése) és hangszerük megbízható működtetése érdekében az nyújtott, hogy képessé váltak testük állapotát, izmaik 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. Az Alexander-technikát alkalmazó zenészek válaszából kiderült, hogy képessé váltak felesleges izomfeszítéseiket felismerni és elengedni. A megkérdezettek mindegyike arról számolt be, hogy hiánypótló ismereteket szerzett a zenész-hivatásához, melyek által zenélése, hangszerjátékának minősége alapjaiban megváltozott.



Kovács Kinga fuvolistaként diplomázott a Széchenyi István Egyetem Varga Tibor Zeneművészeti Intézetében, majd 2019-ben a Budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskolában Alexander-technika tanári diplomát szerzett.

www.kovacskinga.hu

kovacskinga@alexander.hu

