

DIÁKSZEMMEL A ZENÉSZ-EGÉSZSÉGRŐL (1)



Dr. Pásztor Zsuzsanna zenei munkaképesség gondozás-órát vezet

Könnyebben és egészségesebben dolgozni

Ma már több zenei egyetemen, zeneművészeti szakgimnáziumban és számos zeneiskolában tanítjuk kollégáimmal a ZENEI MUNKAKÉPESSÉG-GONDOZÁS (ZMG) c. tantárgyat.

A ZMG-órákon megtanulhatják a fiatalok azokat a gyakorlati dolgokat, amelyek a zenei pályán való helytállásban segítik őket. Megtanulhatják, hogyan tehetnek szert kellő fizikai és idegi stabilitásra; hogyan előzzék meg az intenzív gyakorlás okozta megerőltetéseket, fájdalmakat; hogyan győzzék le a szerepléskor feltörő bénító lámpalázatot; hogyan viseljék el a mindennapos stresszhatások ártalmait; hogyan kerüljék el a kimerülést, a kiégést, a depressziót; hogyan őrizzék meg lelkesedésüket, a zenélés örömét a mindennapos rohanásban.

A ZMG órákon azonban nemcsak mi, tanárok tanítjuk a fiatalokat, hanem ők is tanítanak minket, ahogy az mindig is szokott lenni. Az alábbiakban egyetemi

¹ Zenei tanulmányait 1960-ban a budapesti Liszt Ferenc Zeneakadémián fejezte be Kadosa Pál tanítványaként. Mint friss diplomás, zongoratanári munkája mellett csatlakozott a dr. Kovács Géza, testnevelési tudományos kutató által vezetett kutatáshoz a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) témájában. Kezdetben tanítványként, később önálló kutatóként és szerzőtársként vett részt a munkában, majd 1999-ben átvette a ZMG (Kovács-módszer) műhelyének vezetését. 2000 óta tanítja a Kovács-módszert a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen és 2003-tól az Eötvös Loránd Tudományegyetemen. Több száz előadást és tanfolyamot tartott idehaza és külföldön.

hallgatóim nagyon tanulságos írásaiból szeretnék idézni kedves Olvasóim számára. A tananyaghoz kapcsolódó házi feladatokban égetően időszerű kérdések és válaszok jelennek meg. A dolgozatokból vett idézeteket színes betűkkel írtam, hogy jól elkülönüljenek. Diákjaim nevét kódolva jelöltem, nehogy lelkes őszinteségükért elmarasztalás érje őket.

Kodály üzenete

„A zeneművészeknek is szükségük van megfelelő sportolásra”, mondja Kodály egy beszélgetés során², majd így folytatja: „A zeneművészek – naponta több órán át – a legnehezebb testi és szellemi munkát végzik. [...] Munkájuk méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét! [...] Milyen legyen a zeneművészek sportolása? Olyan, ami az izomfeszültségeket lazítja, oldja, ami felfrissülést, felüdülést is okoz.” A mester szót ejt az iskolai testnevelésről is. „Minden iskolafajtában, de különösen a zenei iskolákban, alkalmazkodnia kell a testnevelésnek az egyénhez, semmi esetre sem szabad öncélúnak lennie. A követelményeket nem szabad mereven megállapítani. Azt nézzék, hogy az egyén viszonylagosan mit fejlődik [...] Az osztályozásnak is ennek szellemében kellene történnie.”

Amikor Kodály intelmei napvilágot láttak, még semmi jel nem mutatta, hogy elképzelése hamarosan valóra válik a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) pedagógiájában. A ZMG megalapozása dr. Kovács Géza testnevelési tudományos kutató nevéhez fűződik, akit ez idő tájt Kodály indítványa nyomán kért fel a Zeneakadémia a sűrűn előforduló foglalkozási ártalmak eredetének kutatására.

A ZMG távol áll a sporttól, de benne van a mozgás, pont olyan, amelyet Kodály megálmodott, sőt messze túlmutat azon. A ZMG egy teljes életmódprogramot tartalmaz, melyet joggal nevezhetünk „zeneszerű életmódnak” úgy, ahogy a sportember sportszerű életmódról beszél. Kodály látomása valóra vált, és útmutatása hat évtized távolából is megszólítja a zenész fiatalokat. Íme néhány reflexió a diákok tollából:

- [A rendszeres sportolás hosszú távon elengedhetetlen a sikeres koncertélethez és az egészséghez. Rendszeresen tapasztalom, hogy mozgás hatására a szellemi munkabírásom megsokszorozódik. ES.](#)

² Dr. Bárány István (1960): Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. *Parlando*, 2 (3), 14. [Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra](#)

- Nagyon tetszett a Kodály nyilatkozatában az, hogy a testmozgás egyénre szabott legyen, vagyis olyan gyakorlatokat végezzünk, amelyek igazodnak a hangszeres tevékenységhez, és ne utáltassuk meg a zenészekkel a testmozgást. SL.
- Nagyon fontosnak tartom a mozgást, mivel képtelen vagyok egy óránál többet gyakorolni anélkül, hogy ne érezzek fájdalmat a hátamban és a derekamban. RA.
- Sajnos a finom mozgások, a könnyedség és felszabadultság érzése régóta nincs meg. Azt érzem, hogy ez a mentális egészségemre is kihat, sokszor érzek szorongást. Azt gondolom, a mozgás mindenképpen segítene. Most már azon a szinten vagyok, hogy nem halogathatom. RA.
- Kodály gondolataival teljesen egyetérték, de szerintem a frissítő mozgás mellett szükség lehet még erősítő mozgásokra is, természetesen csak olyan mértékben, ami az adott hangszerhez szükséges képességeinket nem károsítja. RE.

A zeneszerű életforma

Ahogy a sportembernek sportszerű életmódot kell folytatnia, úgy a zenélő embernek zeneszerű életformát kell megvalósítania. A zeneszerű életmód nemcsak a zene odaadó művelését jelenti, hanem a hozzávaló kemény munkabírás fenntartását is magában foglalja. Ehhez pedig teljesíteni kell a munkavégzés biológiai feltételeit. Mindenekelőtt szükséges a kielégítő alvás, az elegendő mozgás, a légzéstréning, a friss levegőzés, a mértékletes napozás és a helyes táplálkozás. Nincs ebben semmi különös, ezeket az egyszerű életszabályokat már nagyanyáink is tudták, de a zenélő emberek hajszott életében nem könnyű ezeket véghez vinni, minden körülmény ellene dolgozik.

- A mindennapok rohanása nehezzé teszi a zeneszerű életmód megvalósítását. A folytonos gyakorlás, próbák, koncertek miatt sokszor nincs idő enni, mozogni, a friss levegőről nem is beszélve. A másik probléma az elegendő alvás hiánya, ami szintén az időszűke és a folyamatos stressz miatt jelenik meg. RA.
- Ha a folyamatosan ránk nehezedő nyomás nincs megfelelően (mentális és fizikális eszközökkel) kezelve, könnyen felboríthatja a szervezetünk működési egyensúlyát. Ez pedig a zenei teljesítményünk rovására is mehet. IA.
- Rendkívül fontosnak találtam a ZMG-ben azt a gondolatot, hogy a szervezetünk összharmóniáját és az életünk különböző tereinek egyensúlyát

szem előtt kell tartanunk. Ez talán az egyik legnehezebb feladata a szakmánknak. Nagyon nehéz teljes életet élni, nincs idő a családra, a barátokra, és a saját egészségünkre. KA.

A mozgáspihenő

A szünet nélküli gyakorlás mély elfáradást, értelmi és érzelmi eltompulást, valamint elmerevedést és fájdalmakat okoz. Ilyenkor a munka szüneteltetése egymagában nem nyújt hatékony pihenést. Olyan pihenésre van szükség, amely a keringést és légzést élénk munkáüzemre állítja, és ezzel jótékonyan serkenti az életműködéseket. Ezt lendületes mozgással pár perc alatt el lehet érni.

- A mozgáspihenő után olyan érzés töltött el, mintha friss vizet kapott volna az egész szervezetem, mintha kicseréltem volna az elhasználódott alkatrészeket. A mozgáspihenő azonnal érezhetően enyhíti a merevséget és a fájdalmakat, de szerintem nem csak ilyenkor kellene alkalmazni, mint ahogy az sem egészséges, ha az ember csak akkor iszik, ha már nagyon szomjas. IZ.
- Ezek szerint én eddig túlhajszoltam magam, olyat vártam el, amire a szervezetem nem képes. FA.
- Gyakran nem is veszem észre, hogy már nagyon elfáradtam testileg és szellemileg, nem tudok megfelelően koncentrálni, és nem értem, hogy miért nem megy az egész. Ilyenkor eszembe jut, hogy órák óta nem mozogtam, nem ittam és esetleg ki sem léptem a teremből, tehát a levegő is elhasználódott. Úgyhogy most már a gyakorlási tervbe bele fogom építeni a mozgáspihenőt. KA.
- A mozgáspihenő számomra elengedhetetlen a hangszeres játékhoz. Enélkül képtelen vagyok játszani, mert 1-2 perc múlva már fáj a kezem, így viszont a több órás operaelőadás sem jelent gondot. Emellett a koncert előtti mozgáspihenőnek stresszlevezetési funkciója is van, segít megnyugodni, levezetni az idegi-fizikai feszültséget. IA.

Az alváshiány

Mindig több a munka, mint ami a munkanapba belefér. Így az alvás ideje kényszerűen megrövidül. Az alvásadósságot egy ideig eltűri az ember szervezete. Néha úgy tűnik, kevés pihenéssel is tudunk intenzív, eredményes munkát végezni. de ez csak időlegesen tartható fenn. A tartalékok fogytával működési

zavarok jelennek meg, ami a zenélést rombolja. Hajszott életünkben az alvásnak nincs is becsülete. Sokan lustaságnak tekintik az alvást. Azt sem veszik komolyan, hogy az alvásihiány egyéni. Fel sem merül, hogy a hosszas alváshiány komolyan akadályozza a munkát. Pszichés és fizikális zavarokat, immungyengeséget, idegi kimerülést, depressziót, mozgató-rendszeri fájdalmakat okoz. Alváshiányban gyengül a munkakedv, elszürkül a zenélés, elgörcsösödnek az izmok, romlik a technika, megjelennek a memóriazavarok, a figyelemzavarok, a súlyos lámpaláz és megnehezül a tanulás. Mindezeket gyakran megbélyegző módon a tehetség hiányának tekintik.

- Zeneakadémia előtt szakközépiskolába jártam. Biztosan állíthatom, hogy ez volt életem legkialvatlanabb négy éve. Annyi megterhelés ért, hogy egyszerűen nem találtam időt az alvásra. Amióta zeneakadémista vagyok, néha be tudok iktatni egy rövid délutáni alvást. Ez nagyságrendekkel megnövelte a teherbírásomat. IE.
- Konziban ilyen tanácsokat kaptam: „Menj be reggel 6-ra az iskolába befűjni. Este 9-ig maradj bent gyakorolni.” Évekig folytattam ezt. Depressziós lettem. A hangszerem kezdett egyre rosszabbul szólni, majd megutáltam az egészet. Ekkor már nem jártam be reggel gyakorolni, és este 6-kor el is jöttem az iskolából. Egy idő után arra lettem figyelmes, hogy a több alvástól kiegyensúlyozottabb lettem, és a hangszerem is jobban szólt, pedig kevesebbet gyakoroltam. IR.
- A pihenést fontosnak tartom, akár a zenében a szüneteket. Már egy ideje figyelek rá, hogy idejében le tudjak feküdni. Így nap közben nem jön rám a fáradtság, sokkal produktívabb vagyok, és kevésbé depressziós. Köszönöm a ZMG-nek. DB.

Az alvásdeficit oka nem mindig az időhiány. Sokan szenvednek alvászavarban. Akkor sem tudnak aludni, mikor lehetne. Gyakori a nehéz elalvás, az éjszakai felriadás vagy a túl korai felébredés. Az okot az egyoldalú, mozgásszegény életmódban és a testi-lelki stresszhatásokban találhatjuk meg.

- Koncertek után egy olyan erős felajzottság marad, amittől szinte lehetetlen elaludni. LS.
- Ha sikerül is korán lefeküdnöm, nem tudok egyből elaludni, előfordul, hogy órákig forgolódom, mire álom jön a szememre. Gyakran jön rám az utóbbi időben gyomorégés, amittől szintén nem tudok aludni. Valószínűleg idegesség az oka a sok megmérettetéstől és elvárástól. AT.

Hová rohanunk?

A megfelelési kényszer a zenész szakmában mindennapos dolog. Maga a zene is kényszerít a maximális teljesítményre, a tehetség és a művészi ambíció nagyon nagy hajtóerő. Azonban a megfelelési kényszer – akár belülről jön, akár másoktól indul ki, – kártékonyá lesz, ha nincs meg hozzá az energiatartalék.

- Dr. Kovács Géza 1990-ben írott cikkét³ elolvasva úgy látszik, a rohanós világ már akkor is megvolt, de mára még rohanósabb lett. Jóllehet, már 30 éve, hogy Kovács tanár úr cikke napvilágot látott, de még a mai napig is igaz minden állítása. Elegendő pihenés, egészséges táplálkozás, rendszeres mozgás... Azt gondolom ezek olyan alapvető dolgok, amelyekre minden embernek, minden szakmában szüksége volna. Sajnos úgy tűnik, ebben vagyunk a leggyengébbek mégis. Vajon mi ennek az oka? Miért rohanunk úgy előre? Biztos, hogy így kell ennek lennie? Miért érzi az ember azt, hogy mindent el kell vállalni? Hogy folyton maximálisan kell teljesíteni? Egyszerre akarunk több helyen is lenni. Még mindig nem tanultunk meg okosan bánni az idővel. De honnan is tudná ezt a fiatal? Az iskolában nem tanítanak erre minket, a szülőkre hárulna a feladat, akiknek ugyanúgy nem tanították meg. IL.
- Nagyon sajnálom, hogy a Konzi 5 éve alatt egyik tanárom sem hívta fel a figyelmemet a Kovács tanár úr cikkében olvasható elvekre a munkaképesség-gondozásról. Sok mindent másképp csináltam volna. SA.
- Kovács tanár úrtól megtanulhatjuk, hogy a munkabírást előre kell megteremteni még a feladatok elkezdése előtt, és készségeinket e téren állandóan fejleszteni kell, hogy a zenei pálya nehéz terheléseit ártalom nélkül elbírjuk. KA.
- Nagyon megfogott engem az a gondolat a Kovács tanár úr cikkében, hogy „nem lehet egy napba többet belezsúfolni, mint ami belefér.” Ahogy egyre több a teendő, mindig többet akarok, mint amennyit tudok. Sokszor úgy elfáradok, hogy már mozogni sincs erőm. Nagyon örülök, hogy találkoztam a ZMG-vel, ha tanítani fogok, biztos, hogy tovább fogom adni mindazt, amit ebből megtanultam. KA.

³ Kovács Géza (1990-2009). A zenei foglalkozási ártalmak szemléleti háttere (Parlando 2009/4.). [Dr. Kovács Géza: A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere. Tanévzáró beszámoló részlete 1990-ből](#)

Az örök ellentmondás

Hosszú életem során bőven volt alkalmam figyelemmel követni az új, meg új tantervekben megfogalmazott jó szándékú elhatározásokat az iskolai terhelés csökkentéséről. Ennek ellenére minden reform után csak nőttön nőtt a terhelés.

- Talán örökké fog tartani az az ellentmondás, hogy az oktatás mit vár el, és ebből mi az, ami egészségesen megvalósítható. A tanároknak is egyre nehezebb dolguk van, túl vannak terhelve ők is. Nagyon nagy reformálás lenne szükséges és mindenekelőtt továbbképzés a pedagógusoknak, akik még egy régi modell szerint tanultak. Hosszan lehetne sorolni a változtatásra megérett dolgokat. IA.
- A gyakorláshoz rengeteg idő és türelem kell. Ma ez nagyon nagy kihívás. A nagymennyiségű információ áradata szinte képtelenné teszi az elmét a hosszú ideig tartó, egy dologra való koncentrálásra, amit a gyakorlás kíván. DB.
- Konzis éveim alatt – emlékszem, – mindig nehéz volt megtartani az egyensúlyt a közismereti tárgyak tanulása, illetve a zenei gyakorlás között. Nagyon sokszor a gyakorlás kárára ment a tanulás. DB.

Nem volt ez mindig így. Konzis koromban, 1950 táján a Zenei Gimnáziumban déli fél 12-ig tartottak a közismereti órák. Utána zene, zene, zene... Minden fontos dolog belefért az időbe. Nem maradtunk le semmiről. Világnagyságok kerültek ki a tanulók közül. Jó iskola volt.

A foglalkozási ártalmak újratermelődnek

A hagyományos zeneművészi életrendben, ahol a kemény munkabírást csupán elvárják, de fenntartását elhanyagolják, elkerülhetetlen a foglalkozási ártalmak megjelenése. Hallgatóim lézerpontossággal mutatnak rá a zenészképzésnek azokra a hiányaira, amelyeket időszerű lenne pótolni. Ezekről a dolgokról nem esik szó a pedagógiai konferenciákon. Pedig nem kellene nagy befektetés, csak a szemléleten kellene változtatni, és ez nem kerül pénzbe. De jól tudjuk, a felismeréstől a megvalósulásig hosszú az út. Azonban biztosan meg fog történni a változás, mert égetően sürgős.

- Kétségbeejtő a mai helyzet: szinte kivétel nélkül minden diák szenved különféle panaszoktól (kialvatlanság, stressz, rossz tartás, állandó fáradtság. KA.
- A zenészek között szinte alig találunk olyan embert, akinek ne lenne panasza. Számos zenész küszködik nap, mint nap kézfájással, hátfájással,

- depresszióval. Így van ez nem csak a fiataloknál, hanem a tanároknál is. Ugyanis már nekik sem tanították meg, hogyan kerülhetik el a bajokat. RA.
- A zenész ember szervezete sok megpróbáltatásnak van kitéve. A zenéléshez olyan szervezetre van szükség, amely munkabíró, erős. De ez nem terem magától, és ebben a fiataloknak segítségre van szükségük. RA.
 - Az oktatási rendszerbe nincs bevezetve annak a módszertana, hogy a szervezetünk hogyan tudjon olyan színvonalon teljesíteni, ahogy azt a zene megkívánja. Hiányos a fizikum karbantartása, ezért a zenei teljesítmény egyre rosszabb. Emiatt az érintett azt érzi, hogy még többet kell gyakorolnia, ami még rosszabb teljesítményhez vezet. A gyakorlási módszerek nem eléggé hatékonyak, a gyakorlás időtartamai és a pihenés gyakorisága, illetve módja a legtöbb esetben nem megfelelő. A foglalkozási ártalmakat nem csak a rossz technikának köszönheti a zenész, hanem elsősorban a gyakorlás túlzó mértékének. A zenészek többsége nincs tisztában a megfelelő mennyiségű és időtartamú gyakorlással, amit a szervezete jól bír. PR.
 - Sajnos, csak a ZMG-órákon hallottam először arról, hogyan lehet megelőzni a fizikai leromlást, ha pedig már jelentkeznek tünetek, akkor mit lehet tenni a gyógyulásért. Ezt a fajta pedagógiát csak a dr. Kovács Géza által zenészeknek kidolgozott és tanítványai által tovább vitt munkaképesség-gondozás programja tudja megadni. Alapvető hibának vélem a mai oktatásban azt a hiányosságot, hogy senki, semmilyen formában nem beszél erről. Remélem, a jövőben ez változni fog. RA.

Valóban életveszélyes?

Kodály 1953-ban a Zeneakadémia évváró ünnepélyén tartott beszédében Schumann intő szavait idézi: „A zene életveszélyes foglalkozás. Már sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.”⁴ Eszerint nem is a zene az, ami életveszélyes, hanem a hivatásszerű zenéléssel együtt járó életmód, melyből hiányzik az egészség gondozása. Abban az időben Kodály figyelmeztetésének nem volt visszhangja. Utána még hat év telt el, mire a Zeneakadémia elindította az egészségtéma kutatását Kodály további sürgetésére.

⁴ Kodály Zoltán (1953). Ki a jó zenész? Beszéd a Zeneművészeti Főiskola 1953. évi tanévzáró ünnepélyén. In: *Visszatekintés I.* Közreadja Bónis Ferenc (2007). Budapest: Argumentum. 271–284.

- Konzis éveimben az egyik harsonás osztálytársam koncert közben összeesett, és kórházba került. Kiderült, hogy annyira túlterhelte magát, hogy a szervezete teljesen kimerült. Mindez kihatott az emésztőrendszerére, immunrendszerére és idegrendszerére is. Két hétig kezelték a kórházban, majd hosszú ideig gyógyszereket kellett szednie. KA.
- Nagy kár, hogy az oktatásban, nevelésben nem fordítanak elegendő figyelmet az egészségre, és nem alapozzák meg az elvárt munkát megfelelő teherbírással. Mindig csak a követelmények, dolgozatok, vizsgák vannak a figyelem középpontjában, mintha robotok lennének. AT.
- A ma zenét oktatók között alig van olyan tanár, aki felhívja a növendékek figyelmét az egészségi panaszok megelőzésének fontosságára. Ez nem is meglepő, hiszen nagy eséllyel ő is úgy nőtt fel, hogy senki egy szót se szólt neki a gyakorlás adagjairól, a pihenés módjáról, a test jó kondícióban tartásáról. PR.

Átváltozások

- Volt idő, amikor nagyon egészségtelenül étkeztem, fél napokat átaludtam, este kezdtem gyakorolni. Arra lettem figyelmes, hogy egyre nehezebben tanulok. Ekkor elhatároztam, hogy ennek végét vetek. Megváltoztattam az étrendemet, és elkezdtem edzeni. Megváltozott az életem. Átlagban napi 5-6 órát töltök hangszer mellett. A gyakorlásom 45 perc intenzív munkából és 15 perc szünetből áll mozgáspihenővel. Azon veszem észre magamat, hogy gyorsabban tanulok, mint valaha. IE.
- Nemrégiben elkezdtem a ZMG mellett edzőterembe is járni. Mióta rendszeresen mozgok, sokkal jobban tudok aludni akkor is, ha kevesebb idő jut rá. Próbálok napfényre és szabad levegőre menni, ha van rá lehetőségem, és próbálok minél egészségesebb étrendet követni. Mindez nemcsak fizikailag, hanem lelkileg is megerősít. YR.
- Boldog vagyok, hogy én már egy olyan világba születtem, ahol ez a tudás már a miénk, és én is továbbadhatom majd. SA.
- Még eddig sose tudtam órákat egyhuzamban gyakorolni, most viszont a 2-3 perces mozgáspihenőkkel 4-5 órát tudok gyakorolni anélkül, hogy elfáradnék. RA.
- Amióta odafigyelek a táplálkozásomra, sokkal jobban tudok tanulni, könnyebben ébredek reggel, nem érzem magam olyan fáradtnak. Korábban

sajnos nem fogtam fel ennek súlyát, mert a versenyszellem hajtott, nem a józan ész. KA.

- A zeneszerű életmód a hatására megváltozott az életem. Sokkal kiegyensúlyozottabb vagyok, türelmesebb és nyugodtabb. Több energiám van, és jobban viselem a kudarcot. Rengeteget nevetek, és felszabadult lettem. A legutóbbi versenyen a zsűri kiemelte, hogy örömmel és szabadon tudtam zenélni. Nagyon boldog vagyok, hogy ez a jó dolog már nem csak belülről van bennem, hanem kívülről is látható és hallható a változás. Köszönet érte. SA.

Kötelezőnek kellene lennie

- Vajon miért nem kezdjük ezt tanulni már zeneiskolás korunkban? IA.
- A foglalkozási ártalmak problémája ugyanúgy megvan ma is, mint Kovács tanár úr idejében. A visszatérő panaszok, a kiváltó okok és a háttéri okok ugyanazok.⁵ Az a kérdés, hogy ha ez ennyi embert érint, miért nem vagyunk képesek változtatni? RA.
- A ZMG-nek kötelező tárgynak kellene lennie. A Zeneakadémián is sajnos, csak szabadon választható, így a többség nem ismeri. Akik nem vették fel a ZMG tárgyat, fogalmuk sincs erről az egésről. KM.
- Megannyi zenész elkerülhette volna a foglalkozási ártalmakat, ha minden tanár kötelességének érezné a ZMG ismertetését a diákjával. Szomorúan emlékszem vissza a hát- és kézfájásaimra, és arra, hogy senki nem tudott értelmes tanácsot adni a problémám megoldására, és sajnos nem látok változást e téren, sem zeneiskolai, sem pedig konzis szinten, pedig azt tapasztalom, hogy a foglalkozási ártalmak igen széleskörűen vannak jelen már a zenélés első éveitől kezdve. KA.

⁵ Felmérések a zenei foglalkozási ártalmakról az utóbbi két évtizedben:

Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando*, 49 (4), 21–30. [Dr.](#)

[Pásztor Zsuzsa: Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról \(pdf\)](#)

Orbán Judit (2009). A zenészek hangszerhasználat során jelentkező felső végtagi és gerinc panaszainak felmérése; megelőzésének és kezelésének lehetőségei a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből. *Fizioterápia*, 18/3. 18–22.

Csóti Andrea Tünde (2021). *A zenekari művészek megbetegedéseinek közvetlen háttere és ajánlás a Kovács-Módszer alkalmazására*. Szakdolgozat. ELTE BTK Művészetközvetítő és Zenei Intézet.

Franczel Ágnes (2021). *„Zeneszerű” életmód a mindennapokban*. Szakdolgozat ELTE BTK Művészetközvetítő és Zenei Intézet.

- Ahhoz, hogy a lélek határok nélkül ki tudjon teljesedni a zenében, biztosítani kell a megfelelő háttérrel. És ez a háttér a testi-mentális jólét megteremtését jelenti. Hiszen egy elgyötört, önmagával békétlen, egyensúlyát veszített ember nem tudja magát korlátok nélkül a zenének adni. Örülök, hogy ezt ma már egyre kevésbé kezelik tabuként. Ez egy nagyon fontos és vitális téma, amelyről minden zenésznek tudnia kell, és meg kell legyen az eszköztára, amellyel a saját problémáit hatékonyan kezelni tudja. IA.
- A zeneszerű életmódról minden zeneművészeti intézményben tanulniuk kellene a diákoknak, hogy aztán majd ők is továbbadhassák azt tanítványaiknak, s ezáltal egy egészségesebb és jól működő zenész társadalmat alkothassunk. RA.
- Dr. Kovács Géza a munkaképesség-gondozás országos hálózatának kiépítéséről beszél. Nagyon szükséges lenne, hogy minden zeneművészeti intézményben legyen olyan szakember, akihez a zenészek kérdéseikkel fordulhatnak. IB.
- Remélem minél előbb eljön az az idő, amikor az országos zenei munkaképesség-gondozó hálózat kiépül és mindenkihez eljutnak ezek a nagyszerű gondolatok és jó gyakorlatok, hogy a következő generációknak már ne legyenek olyan problémáik, mint a mostaniaknak. YD.

Lassanként haladunk már efelé. Sok zeneiskolai tanár alkalmazza a ZMG elemeit a kisgyerekek tanításában. Több közép- és felsőfokú intézményben dolgoznak egyetemi képzettségű ZMG-tanárok. Kétségtelen azonban, hogy egészségnevelés dolgában a zenepedagógia még mindig lemaradásban van a sportpedagógiához képest. A versenysportolókat egész hadsereg segíti a felkészülésben, az edző, a sportorvos, a pszichológus, a masszőr, a dietetikus. A zenei pályára készülő fiatalok viszont magukban küzdenek, jóllehet éppolyan végletes idegi-fizikai megterhelést viselnek, mint a sportolók.

Nagyszerű vívmány, hogy nekünk idehaza rendelkezésre áll egy hat évtizede működő egészségprogram, a ZMG pedagógiája. Ez azonban csak kevesekhez jut el, mert még nem épült be a zeneoktatásba. De gondoljuk csak el, száz évvel ezelőtt a szolfézs sem volt benne, ma pedig már óvodától az egyetemig elképzelhetetlen a zeneoktatás szolfézs nélkül. Így lesz majd a ZMG-vel is. Az idő kereke forog megállíthatatlanul.

Köszönet

kedves tanítványaimnak, akik megosztották velem gondolataikat, és segítettek feltárni a változtatásra váró dolgokat.