

DIÁKSZEMMEL A ZENÉSZ-EGÉSZSÉGRŐL (2)

Mit tanultunk a ZMG órákon?

Kezünkben a megoldás

Diákjaim dolgozataiból szeretnék idézni olvasóim számára a *Parlando* 2022/3. számában megjelent cikk ([Dr. Pásztor Zsuzsanna: Diákszemmel a zenész egészségről \(1\) \(pdf\)](#)) folytatásaként. A zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) óráihoz kapcsolódó házi feladatok írói arról számolnak be, hogyan változtatta meg munkájukat és életüket a ZMG-vel való találkozás.

Régi tapasztalat, hogy a zenei pályán való helytálláshoz a tehetség és a szorgalom mellett erőteljes munkaképesség is kell. Mégis, amikor egy ígéretes növendék zenei teljesítménye leromlik, ritkán jut eszünkbe, hogy a munkaképesség meggyengülésében keressük a baj okát. Növendékek, tanárok, szülők, barátok egyéb magyarázatokkal próbálkoznak. „Elégtelen a tehetség, renyhe a szorgalom, nem jó a tanítás, helytelen a technika, hátrányosak a körülmények”, mondják, és valóban, mindezek hozzájárulhatnak a zenei fejlődés megtorpanásához. Többnyire rejtve marad azonban egy fontos háttéri ok, a munkaképesség hanyatlása. Mivel a hivatásszerű zenélés igénybevétele nagyon megterhelő, ezért a munkaképesség leromlása gyakori jelenség.

Felszabadító élményt jelentett a fiatalok számára, amikor a ZMG-kurzus során megtapasztalhatták, hogy a megoldás a kezükben van, a munkaképesség javítható, és a javulással együtt eltűnnek a teljesítményzavarok.

Test és lélek harmóniája

Megindítóan szép gondolatokat osztottak meg velem a hallgatóim Kovács tanár úrról, a zenei munkaképesség-gondozás megteremtőjéről, akinek portréját Gyöngyössy Zoltán rajzolja meg egy felejthetetlen ünnepi beszélgetésben.² Egy szívmengető ars poetica fogalmazódik meg a fiatalok írásaiban a legendás Géza bácsi példája nyomán.

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.

² Gyöngyössy Zoltán (1994). Virág az ember... Meghívó egy ünnepi koncertre. *Parlando*, 36 (1), 19–24.

- Egy törhetetlen jellemű ember képe rajzolódik ki előttem, aki megjárta a poklot, de szavaiból sugárzik az a kiegyensúlyozottság, melyet mi is elérni igyekszünk az ő hagyatéka nyomán. Életútjával, életművével óriási példát mutatott a jövő zeneművészeinek. Nagyon nagy kincs az, amit ő hátrahagyott. Biztos vagyok benne, hogy rengeteg zenészt mentett meg, ment és fog megmenteni az ő munkája. IE.
- Nagyon felemelő olvasni arról az emberről, aki létrehozta azt a hatalmas szellemi építményt, amellyel mi most tantárgyként foglalkozunk. Lenyűgöző, hogy a mai napig tapasztalható a hatása. Örökre szóló ajándék nekünk, zenészeknek a munkaképesség-gondozás pedagógiája. OT.
- Szerencsésnek érzem magam, hogy mindezt a tudást mi már "tálcán kapjuk". IA.
- Ha tanítani fogok, biztos, hogy tovább fogom adni. KA.
- Örülök, hogy elolvashattam a Kurtág házaspár levelét dr. Kovács Gézához.³ Az ő szavaik nagy hitelt jelentenek sok zenész számára, így nagy jelentőségűnek tartom, hogy ez a levél fennmaradt azóta. ÓN.

Amint Te képviselsz: gondolati rendszer, pedagógiai és életvezetési koncepció, mely nem szorítkozik a torna-gyakorlatokra.

Nagy kincs az életünkben, hogy tanítványaid lehettünk.
Köszönjük!

Kurtág — Gyuri
Mária

Berlin, 1993 november 17

Részlet a Kurtág-házaspár leveléből dr. Kovács Gézához.

³ Gyöngyössy Zoltán (1994) u. o.



Kurtág György és Kurtág Márta a „Kovács-módszer-team” egyik 2016-17. tanévi foglalkozásán a BMC-ben. A foglalkozást dr. Pásztor Zsuzsanna vezeti. (kovacsmethod.com)

- A ZMG-ből útmutatást kapunk ahhoz, hogy megvédjük magunkat a kiégéstől és a fizikális problémáktól. Test és lélek harmóniája megadja nekünk a boldogság lehetőségét és az inspirációt ahhoz, hogy a zenénk által másoknak adni tudjunk magunkból. De ez csak úgy lehetséges, ha megteremtjük a hozzá való alkalmasságot. Saját életemben arra törekszem, hogy mindig visszatöltsem magamban a „raktárakat”, hogy képes legyek a zenével adni, adni és adni. SA.

Kiút a válságból

- Kisgyermekként, 4 éves koromban kezdtem el a zenélést. Ahogy telt az életem, már nagyon korán eltűntek a „felhőtlen gyermekévek”. Általános iskolában már megtapasztaltam, mi az a reggeltől estig való "hajítás", és mi az a „nincs is hétvége” érzés. Ez a hajtsza nem ért véget a középiskolában sem, mostanáig sem, sőt mindig egyre nagyobb lett. Évek óta egy hatalmas feladattömegben élek, ebben a gomolygó szürke felleghen, amely sohasem ér véget. Nagyon megnyugtató, amit a ZMG-tételekből tanultam, nem érzem magam egyedül a problémáimmal, és választ kaptam a kérdéseimre. IN.
- Akárhogy próbáltam, az utóbbi három egyetemi évemben valamiért nem sikerült az életrendemet normalizálnom. A túlterheltséget éreztem szakmai téren is, és folyamatosan romlott a teljesítményem. A minden oldalról jövő rengeteg elvárás felemésztí az embert. Azt érzem, hogy egyre feszültebb vagyok, pedig ahogy időm engedi, rendszeresen sportolok. NA, ITT ÉS NEM KÉSŐBB KELL VÁLTOZTATNI! Mert a feladatok zuhataga nem fog enyhülni. Ma már, ha valaki igazán érvényes szeretne lenni, élnie kell a ZMG adta lehetőségekkel. IN.
- Környezetemben is tapasztalom, hogy sokan nem tudnak úrrá lenni a helyzetükön, és alkoholba fojtják a gondjaikat. Sokaknál látszik már az egyre súlyosbodó idegrendszeri károsodás. Őszintén bevallom, magam is elindultam ebbe az irányba, mind az alkoholfüggés, mind az idegrendszeri amortizáció felé. Hála a rengeteg hasznos tanácsnak, sikerült "megállj és térj észhez" jelszóval döntő elhatározásra jutnom. Az állapotom szépen javul, és igyekszem megtartani a legfontosabb ZMG-szabályokat: elegendő alvás, ésszerű munkavégzés, rendszeres testmozgás, kiegyensúlyozott táplálkozás, hogy ami már rendbe jött, az ne forduljon vissza. IN.

A megtalált ihlet

- Vannak napok, amikor több darabot is meg kellene írnom, viszont ihlet hiányában csak őrlődöm felettük. Ilyenkor nagyon elkeseredem, hogy nem lesz belőlem zeneszerző, pedig kiskorom óta csak erre készültem. Állandó stresszforrás ez nekem, ami rányomja a bélyegét a mindennapjaimra. IR.

Az inspirációt nélkülöző, sivár órákban hajlamos a zenész ember azt hinni, hogy az ihlet hiánya a tehetség hiányát jelenti. Pedig ez a gondolatszegény állapot egyszerűen fáradtságtünet is lehet. Az alkotó zenei gondolatokhoz élénk agyi keringés, zavartalan oxigén- és tápanyagellátás szükséges az érintett idegközpontokban. Ha ez jól működik, akkor erős a munkakedv, szárnyal a képzelet, és könnyen megy munka. Fáradt, feszült állapotban viszont az idegsejtek anyagcseréje gyengén üzemel, és nehezen jönnek a gondolatok. Ezt a gyötrelmes állapotot megszünteti az olyan élettani hatás, amely az idegsejtek oxigén és tápanyagforgalmát helyreállítja. A munka közben elvégzett fizikai mozgás, egy lendületes mozgáspihenő, egy adag jóleső futás, vagy néha éppen egy kiadós alvás segít a bajon. Tanítványom későbbi dolgozata már a helyzet jobbra fordulásáról szól.

- Sok olyan, általam elkövetett hibára is rádöbbentem a ZMG-tanulmányok révén, melyek akadályoztak az óráimra való készüléskor. Sokszor csak leültem a számítógép elé, és órákon keresztül fel sem álltam. Miután felálltam, mindig rettentő fáradt voltam, fájt a hátam, és nem is tudtam már aznap produktívan dolgozni. Mostanában komponálás közben többször végzek mozgáspihenőt, és ez mindig új energiákkal tölt fel. Azt is megtanultam, hogy nem kell várni az ihletre, és a "nagy" mű megszületésére, hanem dolgozni kell akkor is, ha nincs hozzá kedvem, mert ilyenkor is teremhetnek nagyon jó dolgok. IR.

A légzésdeficit

Zenéléskor az idegrendszer hatalmas oxigénigényt támaszt. Az oxigénellátás „logisztikája” azonban nem mindig zavartalan, mert a zenélés munkakörülményei között a keringés és a légzés korlátozott. (Zárt levegő, elégtelen mozgás, kényszertartások, a koncentráció okozta légzésvisszatartás.) Így bizonyos légzésdeficittel kell számolnunk. A légzésdeficit paradox módon a fúvós játékban is jelen van, mivel a fúvós légzést zenei szempontok szabályozzák, miközben a szervezet szükségletei háttérbe szorulnak. A légzésdeficit gyors elfáradással jár, és stresszreakciókat vált ki a szervezetben. A

légzésdeficitet azonban jól tudjuk kezelni úgy, hogy munka közben rövid mozgásos szüneteket tartunk, ami a keringést és légzést normális munkäuizemben tartja.

- A légzésdeficit olyan téma, melyet szerintem nem vesznek elég komolyan, mondván, hogy ez a legkisebb gond, hiszen a légzés „magától” is működik, anélkül, hogy törődniük vele. PA
- Szerintem azért is van annyi mesterkéltség, csinált és nem természetes zenei közlésmód, mert elfelejtjük, milyen érzés igazán lélegzetet venni. RA.
- Fúvós zenészként sem tudatosult eddig bennem, hogy a tüdősejtek szintjén, a gázcsere folyamatokban és a vegetatív idegrendszerben mekkora volumenű biokémiai munka folyik. Többször mérték a tüdőkapacitásomat, de idáig ez csak egy száraz adat volt számomra. Most már mindaz, amit a ZMG-ből megtanultam, arra sarkall, hogy jobban figyeljek a légzésdeficitből eredő stresszfaktorokra, és vigyázzak a tüdőmre, mert annak épsége a művészi hivatásom ellátását alapozza meg. OT.
- Gyakran tapasztalom az oxigénhiány miatt bekövetkezett koncentrációs zavart koncert közben. Ha nem tudok eléggé spórolni a levegővel, elkezdek kapkodni, az ujjaim elmerevednek, feszültté válok, az intonációm leesik, és a kötések sem tudom könnyedén kivitelezni. HA.
- Fúvós zenészként kiemelten fontos a légzéstréning a számomra. Minden gyakorlást, koncertet légzésserkentő gyakorlással kezdek. Rendszerint futok, amikor csak tehetem. Rövid szakaszokban, mozgáspihezőkkel gyakorlok. Koncertek előtt mozgásos bemelegítést végzek, ami sokat javít a jéghideg kezem állapotán is. A légzőgyakorlatok a technikai stabilitás mellett meg is nyugtatnak, így kevesebb stresszt élek át koncert közben. IA.
- Szerencsére mélylégzést a cselló "mögött" is lehet végezni, mert a hangszer eltakar. SA.
- Gyakran észreveszem, hogy a gyakorlóban elhasználódik a levegő munka közben. Ilyenkor lankad a figyelmem, a görnyedt testtartásom miatt alig jut levegő a tüdőmbe. Ahogy az orgonának szüksége van levegőre ahhoz, hogy játszani tudjunk rajta, úgy a szervezetünknek is kell egy "motor", amely biztosítja a megfelelő levegőáramlást. Mióta bevezettem a mozgáspihezőket a gyakorlásomba, azóta jobban tudok koncentrálni. RA.

- A sikeres zenélés feltétele a sejtek, szövetek intenzív oxigén- és tápanyagellátása, és ennek első lépése a jó légzés.⁴ Ha ezt a fontos élettani szabályt megszívleljük, sokat tehetünk azért, hogy ne égjünk ki idő előtt, és sokáig tudjuk művelni azt, amit a legjobban szeretünk. RA.

Stressz és stresszkezelés

A stressz életünk része, az alkalmazkodás, a nehéz helyzetekben való helytállás segítője. Megterhelés hatására vegetatív idegrendszerünk készenléti üzemmódba kapcsol annak érdekében, hogy a ránk zúduló feladatokat, erőpróbákat ártalom nélkül győzzük. A stresszhormonok, például a kortizol, adrenalin stb. hatására olykor erőn felüli helytállásra vagyunk képesek. A stressz tehát a barátunk, de ha hosszan tart, felemészti erőtartalékainkat, és rombolja egészségünket.

- A zenész ember élete tele van stresszfaktorokkal. Egy főtárgyóra, vagy egy szolfézsóra is okozhat hatalmas pszichés megterhelést, nem beszélve a versenyekről, vizsgákról, koncertekről, a folyamatos, állandó készülésről, ahol a fizikai teherbírás is megmérettetik. IN.
- Életmódunk kíméletlenül egészségrontó. A legtöbben keveset alszunk, emiatt nincs energiánk, ezt aztán kávéval próbáljuk pótolni, ami tönkreteszi a szívünket. Emellett hajsolt tempóban gyakorlunk, próbálunk, koncertezünk, és ez megviseli az idegrendszerünket. Mindezt magam is tapasztaltam. Egy idő után nem tudtam irányítani a hangulataimat, valamint az alvással és a színpadi teljesítménnyel is komoly gondjaim akadtak. FA.
- Akár fizikális, akár pszichés terhelés éri az ember szervezetét, a stressz tünetei mindig ugyanazok: feszült idegállapot, merev izmok, görcsösség, étkezési zavar, alvászavar, lámpalázasság, koncentrációs zavarok. A hosszútávú stressz tehát blokkolja azokat a funkcióinkat, melyek igazán fontosak nekünk a zenei pályán. HA.

Olyan hatékony stresszkezelési technikára van szükségünk, amely nemcsak a tünetekre irányul, hanem az okot veszi célba, ez pedig a stressztűrés javítása. A jó stressztűrés azt jelenti, hogy a bennünket állandóan bombázó stresszhatások nem váltanak ki szélsőséges reakciókat, és nem borítják fel szervezetünk működési egyensúlyát. A stressztűrést azonban pusztán elhatározással nem tudjuk elérni, csakis megfelelő edzéssel. Az edzett ember könnyűszerrel elbírja azokat a stresszhatásokat, amelyek a kevésbé edzetteket súlyosan megviselik. A zenész

⁴ Pásztor Zsuzsa (2012). *A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve. II. Anatómia-élettan.* Budapest. Kovács-Módszer Stúdió.

emberek a számukra szükséges edzőhatásokat megtalálják a zeneszerű életmód programjában.

- Jó idegállapot és edzett fizikum nélkül lehet akármekkora tehetség valaki, nem lesz sikeres a pályáján. A stressz minden zenész ember életében jelen van, de nem mindegy, hogy milyen mértékben érvényesül. Ha valakinek stabil a vegetatív idegrendszere, akkor a stressz jótékony hatással lesz a munkájára és az életére. Ezzel szemben, aki feszült, görcsös, gyenge, annak a stressz valóságos rémálom. RA.
- A zenészek életében előforduló rengeteg stresszhatást ellensúlyozhatjuk észszerű életrenddel. Ezt azonban nem egyszerű megvalósítani. IN.
- Nem kevés önuralmat igényel, hogy időt szánjunk a kikapcsolódásra ahhoz, hogy utána újból hatékonyan tudjunk dolgozni. Én sokszor ezen bukom el. Nehezen engedek meg magamnak akár csak egy kis szünetet is, mondván, hogy „sok a gyakorolni valóm”, és pont ezzel rontom el a munkámat. Azt hiszem meg lehet ennek a kezelését tanulni, bízom benne, hogy én is hamarosan megtanulom. AA.
- Köszönöm, hogy bepillantást nyerhettem abba, hogy mi is az a stressz. Amíg nem figyeltem oda az egészséges életmódra, sajnos főellenségemé vált a stressz, és fogalmam sem volt róla, mit kellene tennem. Mióta sikerült megvalósítanom egy tudatos, egészséggondozó életrendet, azóta a stressztűrésem javult, és jó irányba változott az életem. FA.

Örömmel szerepelni

Nem az jut tovább, aki tehetséges, hanem aki nem lámpaláz. A túlzott lámpaláz azonban nem alkat, hanem állapot kérdése, és a szereplési biztonság nem tartozik a tehetséghez. Ezt jól mutatják azok az esetek, amikor a tehetséges ember korábban nem volt lámpaláz, és egyszer csak megjelentek nála a kínzó tünetek. A lámpaláz hajlam hátterében állandósult magas stressz-szint áll, amely, mint jól tudjuk, a zenei foglalkozásban gyakran kialakul. A lámpaláz jelenségei, – a rohanó pulzus, a mozgászavar, a figyelemzavar, a memóriazavar, a nedves, hideg kéz – a vegetatív szférában játszódnak le, ezért akarattal, figyelemmel nem szabályozhatók. Viszont jól kezelhetők természeti hatásokkal, (elegendő pihenés, mozgás, légzéstréning, helyes táplálkozás), melyeket a zeneszerű életforma elemeiként ismertünk meg. Ha sikerül helyreállítanunk a vegetatív idegrendszer egyensúlyát, a túlzott lámpaláz eltűnik.

- Sokszor hallottam, hogy a lámpaláz normális jelenség, csak meg kell tanulni kezelni, de sosem magyarázták el, hogy mégis hogyan, és mi

ennek az egésznek a fizikai háttere. A ZMG-leckék felnyitották a szememet. Most azt érzem, támpontokat kaptam, és közelebb kerültem ahhoz, hogy ezt a problémámat leküzdjem. NA.

- Soha nem fogom elfelejteni konzis koromból a kudarcba fulladt koncertek élményét. Megtörtént, hogy hiába voltam felkészülve, olyan mértékben gátlásos lettem, hogy a darab felénél lejttem a színpadról, mert egyszerűen nem tudtam tovább játszani. Úgy remegett a szám, hogy egy egyenes hangot alig bírtam fújni. Borzasztó nyomot hagyott bennem. KA.
- Rémesen zavart, hogy minden alkalommal ugyanaz történik, és nem tudtam, hogyan segítek magamon. A tanáraink sem tudták. Néha komolyan elgondolkodtam, való-e nekem a zenei pálya, ha ennyire izgulós vagyok. Most örülök, hogy végre tudom ennek az okát, és hozzáfoghatok a változtatáshoz. AT.
- Korábban nem voltam lámpalázás, sőt, kifejezetten élveztem a szerepléseket, versenyeket. Sajnos az utóbbi időben a lámpaláz következtében egészen extrém fizikai és mentális tüneteim vannak. Sosem értettem, mitől kezdtem el egyszer csak ennyire izgulni. Most már tudom, hogy alváshiány, mozgáshiány és az egészségtelenül sok munka okozta ezt a labilis állapotot. Az életmódom rendezésével szinte teljes mértékben sikerült megszüntetnem a vegetatív zavarokat. FA.
- Egy kurzuson azt tanultam, hogy csak a jó felkészülés oldhatja fel a lámpalázatot. Akkoriban sokszor küzdöttem lámpalázzal, és úgy éreztem, hogy elég jól felkészülök, mégis izgulok szerepléskor. Ma már tudom, hogy nem elég a jó felkészülés, kulcsfontosságú a jó idegállapotról való gondoskodás. PR.
- Ami még nagyon sokat jelenthet a lámpaláz leküzdésében, az a tanár és diák jó viszonya. Sajnos tapasztaltam ennek a hiányát. Olyankor folyton önbizalomhiányos voltam, a tudásomat is megkérdőjeleztem, és egyfolytában ostromoztam magamat a hibáimért, a motivációm pedig teljesen elhagyott. Nagyon fontosnak tartom, hogy elfogadó, türelmes tanár álljon mellénk, aki motivál és biztat, hogy jó úton járunk. HA.

A kézbántalmak

A kéz megerőltetései éppúgy, mint az egyéb foglalkozási ártalmak, akkor alakulnak ki, amikor nagyobb a terhelés, mint a teherbírás. A kézbántalmak rendszerint az erősen megterhelt időszakokban keletkeznek, vizsgák, koncertek előtt, általában stresszes állapotban. Az idegi feszültség az izmokat is állandó

készültségben tartja. A feszült izmokat már csekély többletmunka is megerőltetheti. A legnagyobb veszélyt az elfáradt izmok folyamatos dolgoztatása, a regeneráló mozgáspihenők elhagyása jelenti. Ha a sejtek oxigén- és tápanyagutánpótlása nem tud lépést tartani a szükséglettel, elkerülhetetlenül bekövetkezik a működési zavar.

- Eddig nem is gondoltam arra, hogy a kézmegerőltetés a stresszel függ össze, de valóban, mindig a stresszes időszakokban jött elő nálam a baj. Ekkor még nem tudtam, hogyan kezeljem ezeket a helyzeteket. IA.
- Nem kell ahhoz rossz technikával gyakorolni, hogy megerőltessük a kezünket. A kézbántalmak bárkinél előfordulhatnak. HA.
- Számos zenész barátomnak vannak évek óta fennálló, elhúzódó kézbántalmaik. Sokan egyik masszörtől a másikhoz járnak, rövid ideig tartó javulás után rendszerint visszaesnek, újra előjönnek náluk a fájdalmas tünetek. IA.
- Sok ismerősöm van, akik a fájdalmak ellenére is folytatták a hosszú, pihenés nélküli gyakorlásokat, így bekövetkezett a nagyobb baj, a hosszan tartó fájdalommal járó tünetegyüttes, melyet aztán sokkal nehezebb gyógyítani. IN.
- A kézfájásom a konzi második osztályában jelentkezett, amikor sok stressz ért, hiszen nehéz volt az iskola, és sok embernek kellett megfelelnem. Nagyon megijedtem, jártam csontkovácshoz és masszázsra hetente. Kórházban is voltam, három napig a neurológiai osztályon feküdtem, MR-vizsgálaton és sok más kivizsgáláson vettem részt. Azonban semmit sem találtak. Ekkor elkezdtem ZMG-re járni, kaptam kézmasszázst és tanácsokat a gyakorláshoz és a mozgáspihenőkhöz. Ezek hatására elmúlt a kézfájdalmam. Nem tudom eléggé megköszönni. KA.

Tipikus a fent leírt eset, és nagyon megnyugtató. Ugyanis, ha a gondos orvosi kivizsgálás negatív eredményt mutat, akkor biztosak lehetünk benne, hogy nincs szó betegségről. A megerőltetett kezét maga a zenész is rendbe hozhatja, ha betartja a ZMG egyszerű egészségszabályait.

Gyakorolni, de hogyan?

- A sikerekhez vezető út nem egészen olyan, ahogy általában gondolják. Nem az órákig egyhelyben való gyakorlás a színpadi biztonság kulcsa. Szakaszos gyakorlással jobb eredményekre jutunk.⁵ RA.
- Németországi egyetemi tanulmányaim során találkoztam a *pomodoro* gyakorlási módszerrel.⁶ A pomodoro-technikában a munka 25 perces szakaszait 5 perces szünetek tagolják. Ez hasonlít a ZMG-ben használatos tortamodellre, de a pomodoro-módszerben nincs mozgás, csak passzív pihenés. Mióta a ZMG mozgáspihenőit bevezettem, jobban megy a gyakorlás. NA.
- Konziban mindig azt mondták nekünk, hogy be kell járni reggel 7-re gyakorolni az iskolába, mert csak akkor lesz belőlünk valaki. Ám, amikor koncert után későn értünk haza, vagy éjszakáig kellett tanulni, akkor bizony nagyon fáradtan mentünk be reggel. Úgy érzem, annak a gyakorlásnak nem volt sok értelme. Ezért én inkább törekszem most már a kipihentségre, így jól tudok haladni. IA.
- Konziban sohasem pihentem gyakorlás közben, fáradtan is erőltettem a fűjást időszüke miatt. És a frusztráltság miatt is, hogy a másoknak jól megy, nekem pedig nem. Gondoltam, ha „rágyakorlok” a fáradtságra (sokszor dühösen is), akkor jobb lesz. Idegtépő gyakorlások voltak ezek. Másnap alig működött az ansatzom. A gyakorlás utáni pihenő abból állt, hogy elbágyadva ültünk a társaimmal, és beszélgettünk, vagy nyomkodtuk a telefont. Nem volt mozgáspihenő. DE.
- Amikor nagyon fontos dologra készülök (verseny, diploma, felvételi vagy próbajáték) próbálok minden szabadidőmben gyakorolni reggeltől estig, hiszen minden „elvesztegetett” óra miatt lelkiismeretfurdalást érzek. De ez nem jó megoldás, mert könnyen belebolondul az ember. IA.
- Nekem sikerült beiktatnom a gyakorlásomba a mozgásos pihenőket, és azt veszem észre, hogy amikor mozgok két gyakorlás között, akkor aznap sokkal produktívabb vagyok, jobban tudom beosztani az időmet, és többet haladok. IN.

⁵ A szakaszos gyakorlás vagy tortamodell a ZMG-ben kidolgozott munkamódszer, melyben a gyakorlás szakaszai és a rövid lazító mozgáspihenők egymást váltva töltik ki az időt, mint ahogy a tortában a tészta és a töltelék váltakozik.

⁶ A pomodoro-technikát Francesco Cirillo fejlesztette ki a nyolcvanas években. Az időszakaszok mérésére paradicsom formájú órát használt, innen származik az elnevezés. Pomodoro olaszul paradicsomot jelent.

Régi és új szemlélet

- Szokás mondogatni, hogy teher alatt nő a pálma. Lehetséges, de nem mindegy, mekkora a teher. Egy súlyemelő edző például pontosan tudja, mikor, mennyit emelhet a versenyző. Nincs ez másként a zenében sem. A zenélés azonban nem csak fizikailag, hanem mentálisan is rendkívüli igénybevételt jelent a szervezet számára. Ha a terhelés huzamos ideig nagyobb, mint a teherbírás, az lelki és fizikai problémákat okoz. IS.
- Túlterhelés, állandó fáradtság, sok betegség, stressz, ezek mind az életem részei. A tanárim nem foglalkoznak ezzel, nem is érdekli őket. A ZMG kurzus kezdete óta azonban új szemléletre tettem szert. Nincs már büntudatom, ha időt veszek el a gyakorlásból, hogy friss levegőre menjek, mozogjak, kicsit többet aludjak, mert tudom, hogy ez szükséges és fontos a muzsikálás szempontjából. A teljesítményem sokkal jobb, az idegállapotom stabilabb, és kevésbé vagyok lámpalázás. OR.
- Sok példában láttuk, hogy a visszatérő testi panaszok mögött életmódbeli „hibák” állnak. Ez jó hír nekünk, hiszen azt jelenti, hogy módunkban áll befolyásolni testünk működését. Már pedig, ha hatalmunk van ahhoz, hogy lerontsuk az egészségünket és teljesítőkéességünket a helytelen életmódunk által, akkor arra is van hatalmunk, hogy életmódváltással növeljük a teljesítőkéességünket, és jókedvvel, könnyedén végezzük feladatainkat. IA.
- A ZMG-életmódra vonatkozó tanulmányaim nyomán tudatosult bennem, hogy életünk minden mozzanata összefügg egymással. A légzés, a mozgás, a pihenés, a táplálkozás és az időbeosztás mind-mind egyformán fontos ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, és ami a legfontosabb, örömmel tudjunk zenélni. SA.
- A panaszok, tünetek megszüntetése csak illúziót kelt bennünk, ezek újra és újra előjönnek majd, nem tüntethetjük el az életünkéből mindaddig, míg meg nem változtatjuk a szemléletünket. HA.

Az egészséges szemlélet vezérfonala dr. Kovács Géza tanár úrnak, a ZMG alapítójának jelmondata lehet, melyet tanítási óráin fáradhatatlanul igyekezett diákjainak lelkére kötni: „A zene első szerszáma maga az emberi szervezet. Milliószer finomabb és bonyolultabb a legérzékenyebb hangszernél is. Megkívánja, hogy rendeltetésszerűen bánjunk vele.”⁷

⁷ Pásztor Zsuzsa (2012). *A muzsikáló kéz*. Budapest. Kovács-Módszer Stúdió.

Perspektíva

- Sokszor éreztem túlterhelőnek a munkámat, így a teljesítményem is hullámzó volt. Azt gondoltam, nem vagyok elég tehetséges, vagy nem gyakorlok eleget, de most már látom, hogy ez sokkal összetettebb dolog. Nekem a ZMG egy új perspektívát adott. NA.
- Laczó Zoltán, a Zeneakadémia pszichológia professzora huszonöt évvel ezelőtt vetette papírra ezeket a sorokat: „A zenész foglalkozási ártalom (...) létező realitás.” „...a hazai zenészképzés programjává kellene válnia, hogyan tudnánk úgy hangszeret tanítani, hogy az egyben megóvjon a későbbiekben a zenészekre leselkedő egészségkárosító hatásoktól.”⁸ Sajnálatosnak tartom, hogy a Laczó tanár úr által felvázolt pozitív lehetőségek hazánkban negyedszázad alatt sem kerültek be még a zenészi köztudatba sem, úgyszintén nem a zenepedagógusképzés általános tananyagába, holott szerteágazó kutatási eredmények, jó módszerek, technikák rendelkezésre állnak. OT.
- A hazai orvosképzésben jelenleg nincs a zenészek egészségével foglalkozó szakirány. Szükség lenne olyan speciális zenész-orvosi ellátásra Magyarországon, mely védi a zenészeket és a munkáltatók révén hozzáférhető. RA.
- A tennivalók közé tartozik a ZMG mostaninál szélesebb körű bevezetése a zenei felsőoktatásba, hogy alapszinten minden zenész értse az emberi szervezet működését, és ezáltal elkerülje a tájékozatlanságból eredő tévedéseket. Azokra, akik zenetanári pályát választanak, ez fokozottan érvényes. PR.
- Fontos lenne, hogy valamely zenei egyetemhez kapcsolva, orvosok, pszichológusok és az egészségtudomány más szakemberei részvételével alakuljon egy olyan szervezet, amely kifejezetten a zenészek egészségvédelmét támogatná. AA.
- Ezenkívül fontos lenne a zenész egészség témájában konferenciákat rendezni, amelyek révén a ZMG bekerülne a köztudatba. PA.

⁸ Laczó Zoltán (1997). Az egészség és a muzikusok. *Zenekar*, 4 (3), 32–34.

Az oktatás felelőssége

A zenészek életében szinte már természetesnek számít a foglalkozási ártalmak nagyszámú előfordulása. Manapság minden tíz növendékből nyolcnak vannak a zenélésből adódó egészségi panaszai. A pályára lépő fiatalok nincsenek tisztában a zenei foglalkozás egészségi kockázataival, így a megelőzésről sincs ismeretük. Zeneiskolai tanulmányaikban nem kapnak ehhez támogatást. Nem tudják, mi vár rájuk. Felkészületlenül, védtelenül sodródhatnak bele a bajokba.

- Ideje lenne őszintén beszélni a muzsikussal az őket érintő veszélyekről, ahelyett, hogy nem vesznek tudomást a problémáikról. RA.
- Sokan még mindig sötétben tapogatóznak, ha a diákok panaszairól van szó. IR.
- A tanáraink nem tájékoztattak arról, hogy a zenei pályához a tehetség és a szorgalom mellé erőteljes munkaképesség is kell. Hogy is tájékoztattak volna, hiszen őket sem tájékoztatták. Kevesen ismerik a zenei munkaképesség gondozás szerepét és jelentőségét. Pedig ez a helytállás alapja a zenész pályán. „A művész is ember”, mondja Kovács tanár úr. „Ahhoz, hogy a művész jól tudjon muzsikálni, és (...) magasrendűen teljesítse hivatását, rendben kell tartania szervezetét.”⁹ RA.
- A ZMG kipróbált és valódi stratégiát kínál a zenészeknek, hogy szakmai fejlődésük mellett az egészségüket is meg tudják őrizni. Ennek oktatását a hangszertanulással egyidejűleg kell elkezdni, hogy szervesen beépüljön a gyakorlatba minél fiatalabb korban. IS.
- „Az életpályára való felkészítés során az iskola nem elégedhet meg a követelmények felállításával, hanem a teljesítés emberi feltételeiről is gondoskodnia kell”, tanítja a ZMG pedagógiája.¹⁰ Ezt az elvet minden iskolában érvényesíteni kellene. Ha rajtam múlna, szorgalmaznám, hogy minden iskolában tanítsanak a diákoknak arról, hogyan lehet a stresszt, a túlzott megterhelést megfelelően kezelni, és közben testileg-lelkileg egészségesnek maradni. Szerintem nemcsak a zenészeknek, hanem más fiataloknak is szükségük lenne erre a tudásra! AA.

⁹ Gyöngyössi Zoltán (1994). i.m.

¹⁰ Pásztor Zsuzsa (2011). A Kovács-módszer a fejlesztőpedagógiában. Budapest. Kovács-Módszer Stúdió.

Coda

- Ma már a zenészek egészségi problémáiról és ezeknek a kezeléséről, megoldásáról sokféle platformon olvashatunk. Nagyon örülök, hogy egyetemünkön lehetőségünk van ezzel foglalkozó kurzusokat, tantárgyakat felvenni, mint amilyen a zenei munkaképesség-gondozás. HA.
- Zenészként öröm és nyugalom tölt el, hogy van már egy kijárt út számunkra, a ZMG programja, amely abban segít, hogy egészségesebben és boldogabban dolgozzunk, és a lehető legjobb teljesítményünket tudjuk nyújtani. IN.

Köszönet

kedves tanítványaimnak lényeglátó, friss és időszerű gondolataikért.