

DR. PÁSZTOR ZSUZSANNA A ZENÉSZ FIATALOK EGÉSZSÉGE¹

Több mint 70 éve annak,

hogy Kodály tanár úr a Zeneakadémián elmondott beszédében így figyelmeztette a növendékeket: „... a zenész egészsége külön fejezetet érdemelne. A zene életveszélyes foglalkozás. Már sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt”² Kodály intézkedése nyomán indult el az egészségi ártalmakkal kapcsolatos kutatás 1959-ben a Liszt Ferenc Zeneakadémián dr. Kovács Géza vezetésével, melyből a – ma már széles körben ismert – zenei munkaképesség gondozás, azaz a Kovács-módszer pedagógiája kialakult.

A zenészek egészségéről az utóbbi évtizedekben több tanulmány készült idehaza.³ A legutóbbi adatgyűjtés 2023/24-ben történt. Munkatársaimmal 260 zeneművészeti szagimnáziumba járó tanulót kérdeztünk meg egészségi állapotukról anonim kérdőíves vizsgálat formájában. Az eredmény meglehetősen drámai. A 9-13. osztályos növendékek közül csak 23 százalék nyilatkozott úgy, hogy nincs egészségi problémája. A diákok 77 százaléka sokféle egészségi panaszról számolt be. (1. ábra.) A beérkezett 260 kérdőíven összesen 674

¹ **Dr. Pásztor Zsuzsa** zongoraművész-tanár, a zenei munkaképesség-gondozás kutatója. Dr. Pásztor Zsuzsanna 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 témájában. Kezdetben, mint tanítvány vett részt a munkában, később önálló kutatóként, és szerzőtársként dolgozott, majd az alapító halála után 1999-ben átvette a zenei munkaképesség-gondozás (Kovács-módszer) műhelyének vezetését. 2000 óta tanítja a Kovács-módszert a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem nappali tagozatán és doktori iskolájában, továbbá az Eötvös Lóránd Tudományegyetem posztgraduális szakvizsgás képzésében. Mintegy félszáz publikáció (cikkek, tanulmányi, jegyzetek, könyvek írója, társszerzője és szerkesztője.) A Kovács-módszer témájában több száz előadást és tanfolyamot tartott idehaza, és több külföldi konferencián vett részt. Iskolateremtő munkájáért számos kitüntetésben részesül

² Kodály Zoltán (1953). Ki a jó zenész? Beszéd a Zeneművészeti Főiskola 1953. évi tanévzáró ünnepélyén. *Zeneműkiadó Vállalat*. Bp. 1965. 8. o.)

³ Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando*, 49 (4), 21–30. <https://www.parlando.hu/2007-4.html>

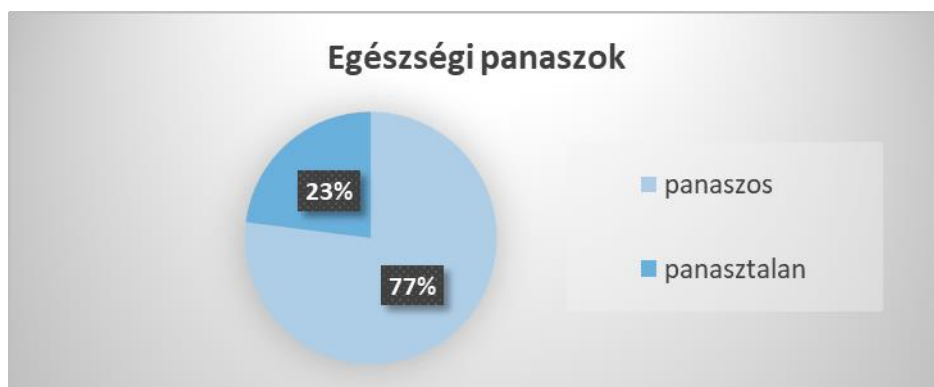
Csóti Andrea Tünde (2021). A zenekari művészek megbetegedéseinek közvetlen háttere és ajánlás a Kovács-módszer alkalmazására. www.KovacsMethod.com

Franczel Ágnes (2021). „Zeneszerű” életmód a mindennapokban. www.KovacsMethod.com

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

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

esetben említenek különféle tüneteket és panaszokat a tanulók. A legtöbben négy-ötféle bajtól is szenvednek. Mindezek súlyosan visszavetik a tanulmányi teljesítményeket.



1. ábra. Egészségi panaszok középiskolás zeneművész növendékeknél. A megkérdezett diákok 23 százaléka úgy nyilatkozott, hogy nincsenek egészségi panaszaik. A többiek mind egy vagy több panaszt, tünetet említettek.

Tünetek és panaszok

Legnagyobb számban a *mentális, érzelmi problémák* említése szerepel a kérdőíveken. Az adatok egybevágnak egy másik, a miénknél nagyobb terjedelmű vizsgálat eredményével. A Magyar Zenei Tanács 2024-ben készült felmérése szerint „a szakgimnazisták kiemelten igénylik a mentális egészség megőrzésére irányuló kezdeményezéseket, kiemelve a stressz és a lámpaláz problémáját.”⁴ A felsőoktatásban tanuló hallgatók válaszai szintén megerősítik ezt a véleményt, miszerint a sikeres tanulmányok legfőbb akadályozója a stressz és a szorongás.⁵

A tanulók felsorolt panaszai között második helyen állnak a *mozgatórendszeri fájdalmak*. A mozgatórendszer fokozott terhelésére már Kodály is felhívta a figyelmet mondván, hogy a zenészek munkája „méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!”⁶ A napi sok órás hangszeres gyakorlás különleges tartásai és mozgásai, valamint a hosszas iskolai ülés túlerőltetik a mozgató szerveket.

³ Kerekes Rita, Váradi Judit (2024). Zeneművészeti szakgimnáziumi tanulók pályaeorientációja. In: *Újmédia és zeneoktatás*. 33. o. <https://view.publitas.com/papageno-ltd/ujmedia-es-zeneoktatas-2024/page/30-31> (Utolsó letöltés: 2025.02.03.)

⁵ Váradi J., 2024. A zeneművészeti felsőoktatás hallgatóinak pályaképe. u. o. 43. o.

⁶ Bárány István (1960). Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. *Parlando*. 2 (3),14. <https://www.parlando.hu/1960-3.html> (Utolsó letöltés: 2025.02.03.)

A panaszok következő nagy csoportját a *vegetatív zavarok* alkotják, ezek között is első helyen állnak a szerepléssel kapcsolatos szorongásos tünetek és a mély elfáradás jelzései.

A *táplálkozás és anyagcsere*, valamint a *légzés és keringés* zavarai szintén sok növendéket érintenek. Végül előfordultak néhány esetben a *bőr és az érzékszervek* bántalmai.

A növendékek panaszai nagyrészt a mindennapi munkával kapcsolatos túlterhelésből, megerőltetésekkel adódnak. Stresszjelzések, amelyek egyértelműen mutatják, hogy nagyobb a terhelés, mint a teherbírás. A bántalmak jó része még nem lépte át a betegség határát, de féltő, hogy a kezdeti tünetek segítség nélkül betegségbe fordulhatnak.

Alább leírom mindezeket szóról-szóra úgy, ahogy a tanulók a kérdőíveken megfogalmazták. (Kék betűkkel gépelve).

Mentális, érzelmi problémák

Depresszió, kilátástalanság, reményvesztettség, melankólia, spleen, lehangoltság, rossz kedv, kétségbeesés, öngyilkos hajlam, szélsőséges érzelmek, ok nélküli feszültség, érzelmi hullámvölgyek, hangulatingadozás, önkontroll hiánya, identitásválság, megfelelési kényszer, túlmotiváltság, motivációvesztés, pánik, stressz, fobia, belső feszültség, pánikrohamok, klausztrofóbia, ingerlékenység, folytonos rohanás, hétvégén is stressz, dühkitörés, agresszió, önbántalmazás, paranoia, zavartság, figyelemzavar, gyakorlásnál koncentrációhiány, hipochondria, bulimia, függőség (nikotin, koffein), szorongás, közösségben gátlások, kiégés, konfliktus a tanárral, lelki terror, hangulatzavarok, bizalmatlanság, a munkakedv elvesztése, a pályaalkalmasság kétségei, unottság, önbizalomhiány, teljesítménykényszer, klímaszorongás, túlzott saját elvárások, kisebbségi komplexus, teljesítményszorongás, önmegkérdőjelezés, túlérzékenység, társas kapcsolatok nehézségei, összeomlás, kudarc érzés, negatív érzelmek, hiányérzet, szociális szorongás, honvágy, túlzott büntudat, szeretethiány, testképzavar, beszéd megakadása nyilvánosság előtt. Tourette-szindróma, ADHD, mániás depresszió, Asperger-szindróma, Borderline-szindróma. Elégedetlenség önmagával, elégedetlenség a körülményekkel, szomorúság, elkeseredettség, félelem a kudarctól. A régi iskolámban elvették az önbizalmamat. Értelmetlennek látok mindent. Nincs erőm élni. Túlgondolom a dolgokat. Aggódom, hogy eleget gyakoroltam-e. Félek, hogy a kézfájás miatt nem lehetek zongorista. Lelkileg letör az iskola. Sokszor jön rám síró roham. Terhelés alatt visszatérek a „rossz” életmódra. Minden este, amikor ágyba kerülök, már mozdulni sem bírok, csak sírni. A zenében nem tudok adok eleget adni magamból. Csak zenekarban érzem jól magamat. Zongorás próbán alul teljesítek. Rengeteg pszichés problémám van, stresszelek, de elrejttem. Stresszelek órákon is. Nagyon sokat szorongok, megpróbálok

mindenkinek megfelelni, de minden nap sírok, amit senki sem ért meg. Türelmetlen vagyok magammal, vannak dolgok, amiket nem szeretek magamban. A pszichiáter szerint gyógyszerre lenne szükségem. A sok kudarccal után nehezen kezdek munkához.

Mozgatórendszeri fájdalmak

A kéz megerőltetései, inhuvelygyulladás másfél évig, kézműtét, a tenyér fájdalma, az ujjak megduzzadása, a jobb hüvelykujj megerőltetése klarinétnál, teniszkönyök, harmonika gyakorlástól derékfájás, a csuklyás izom fájdalma, a fogíny és a száj fájdalmai az oboától, Ehlers-Danlos szindróma, (az ízületek túlzott lazasága), az ansatz izmok görcsössége, kifáradása, hangszalagbántalmak, az állkapocsízületek fájdalma, gerincferdülés, a bordaközi izmok fájdalma, gyakorlásnál derékfájás, a farkcsont fájdalma, műtét miatt combcsont és csípő fájdalma, gyakorlás közben az ujjak és a karizmok befeszülése, Scheuermann-kór (a csigolyák összezsugorodása), izomgörcsök, izommerevség, izomsérv, ízületi fájdalmak, nyakfájás, folytonos hátfájás, vállfájás, karfájás, derékfájás, csípőfájdalmak, térdfájás, lábfájás, talpfájás, sarokfájdalom, orgonagyakorlástól fájdalom a lábszárbán, feszes hangszertartástól alkarfájdalom, felesleges feszítés miatt izomfáradtság, gyenge ízületek, bokasüllyedés, blattoláznál a nyakizmok fájdalma, ropognak az ízületek, csípőízületi gyulladás, vállízületi gyulladás, térdízületben porctörés, ízületi és derékfájdalmak, vállban izomsérv, operált térd, kattogó kézízületek, izomfeszesség. Az iskolatáska és a hangszer cipelésétől fáj a hátam. A teljes hátam fáj hónapok óta. Minden nap fáj a hátam. A sok állástól megfájdul a hátam. A vadászkürt tartásától fáj a jobb vállam és a könyököm. A bőgőzéstől rendszeresen fáj a hátam és a derekam. A sok üléstől megfájdul a hátam és a tartásom is rossz.

Vegetatív zavarok

Nagyon lámpalázias vagyok, fellépéskor remeg a kezem. Izzad a kezem és nagyon hideg. Memóriazavar, szerepléskor ájulásérzés, minden elsötétül. Szerepléskor magamon kívül vagyok. Szolfézs főtárgyóra előtt az izgalomtól nincs étvágyam. Izgalomban elszorul a torkom. Krónikus stressz, mely kihat a szereplésre. Érzelmi hatásra izomfeszesség, gombóc a torokban. Főtárgyóra előtt gyomorgörcs, órák előtt idegesség, szereplés előtt szokatlan álmoság, remegés, a torok kiszáradása, az arc kipirulása, kézszibbadás, hidegrázás, fázás, émelygés, stresszhelyzetben emésztési zavar, szereplés előtt hasmenés, hányinger, haspuffadás, szereplés közben kéz- és lábremegés. Evési zavarok, hányás, hánytatás, gyomorsav-túltengés. Alvászavar, fokozott alvási igény, nem tudok aludni, futhatnék van alvásidőben. Pánikbetegség, frontotérzékenységgel, fejfájás, nagyfokú fogyás, immungyengeség, gyenge állóképesség, hullámló munkabírás, romló agyi tevékenység, órán figyelemvesztés. Elalvás előtt erős szívdobogás,

rossz lelkiállapotban fejfájás, hormonzavar, stresszhelyzetben gyors szívverés. A kialvatlanság miatt sokat fáj a fejem. Rengeteget fáj a hasam, ha szorongok. A sok stressz miatt gyomorgörcsöm lesz, és ettől hányinger alakul ki. Állandóan melegem van. Fizikai terhelésre kifulladások.

Táplálkozási és anyagcserezavarok

Vashiány, reflux. Inzulinrezisztens vagyok, 3 óránként ennem kell. Hasfájás, túlsúly, gyomor és epebántalmak, laktóz intolerancia. Hányinger, hányás, tejfehérje allergia, emésztési zavar, gyomorfekély. Naponta fáj a gyomrom és hasmenésem van. Nincs idő étkezésre. Nem tudok eleget inni az iskolában. Nem tudok enni.

Légzési és keringési zavarok

Szédülés, fejfájás, migrén, gyors szívverés, szívritmuszavar, alacsony vérnyomás, magas vérnyomás, asztma, nehézlégzés, légszomj. Nem kapok rendszeren levegőt. Légúti panaszok, torokfájás, szájüregi problémák, állkapocs fájdalom, mandulagyulladás, rekedtség, „befulladás”, indokolatlan köhögési rohamok.

A bőr és az érzékszervek tünetei

Orbánc, fülfájás, fülcsengés, szemfájdalom, látásromlás. Könnyen sérül a bőröm. A bőgőzéstől kisebesedik az ujjam.

Mi okozza a rengeteg egészségi problémát?

Megdöbbenő az egészségi leromlások ilyen tömeges előfordulása ebben a fiatal életkorban. Mi lehet az oka? Nyilvánvaló, olyan negatív körülményekre kell gondolnunk, amelyek sokakat érintenek. Kodály emlékeztető figyelmeztetése világosan értésünkre adja, hogy nem a zene az életveszélyes, hanem a hivatásszerű zenélés életmódja, az a hagyományos életmód, amelyre jellemző a testi kondíció elhanyagolása.

A hagyományos zenész életmód abban az időben alakult ki, amikor anatómiának, élettannak, ergonómiának, egészségtannak híre-hamva sem volt. Míg azonban a zenepedagógia és a művészi gyakorlat minden ága szédületes magasságokba fejlődött, addig a zenélés higiéniája évszázadokkal lemaradt.

A növendékek türelemmel viselik az egészségi bántalmakat, nem beszélnek róla. Úgy gondolják, hogy ez a szakmával együtt jár. Ezt látják a tanáraiktól is, akik szintén szenvednek egészségi panaszoktól.

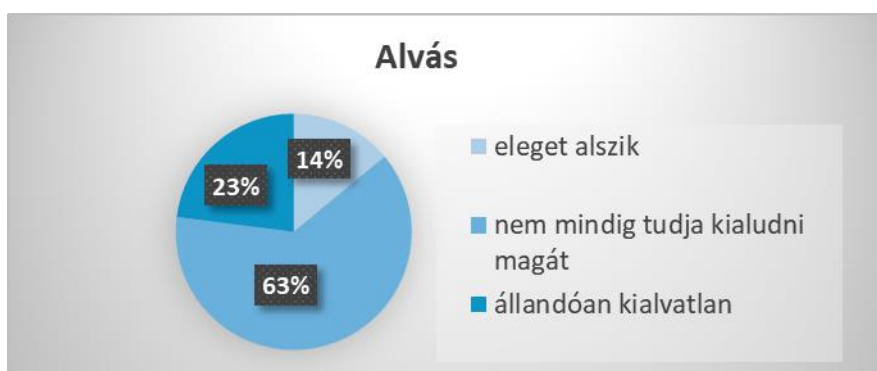
Az egészséges életmód kritériumai ma már médiaszintű ismeretnek számítanak. Se szeri se száma az életvezetési tanácsoknak számos platformon. Mindenki tisztában van azzal, hogy az emberi szervezet ép működéséhez néhány alapvető biológiai feltételnek teljesülnie kell. Ilyenek például az elegendő alvás, a helyes

mozgás és a rendezett táplálkozás. Ha ezekből a feltételekből csak egy is hiányzik, az a szervezet működésében zavart okoz. Igen, ezt is mindnyájan tudjuk. Mégis, a kötelességek szorításában az egészség gondozása háttérbe szorul a zenészek életében.

A kérdőívek segítségével megpróbáltuk kideríteni, mennyire valósulnak meg a tanulók mindennapjaiban ezek a közismert egészségőrző életelvek.

Az alvás

A zenész növendékek élete tele van stresszfactorokkal. Mindenekelőtt egészségtelenül nagy a munkaterhelés és ezzel nincs arányban a pihenés. A diákok kettős terhelést viselnek, helyt kell állniuk a közismereti tanulásban is, meg a zenei tanulmányokban is. Ebből adódik a munkaidő meghosszabbodása a pihenés rovására. A megkérdezett tanulóknak csupán 14 százaléka alszik eleget. A többiek mind különböző mértékű alváshiánnyal küzdenek. (2. ábra.) Így nehéz a tanulmányi követelményeknek megfelelni.

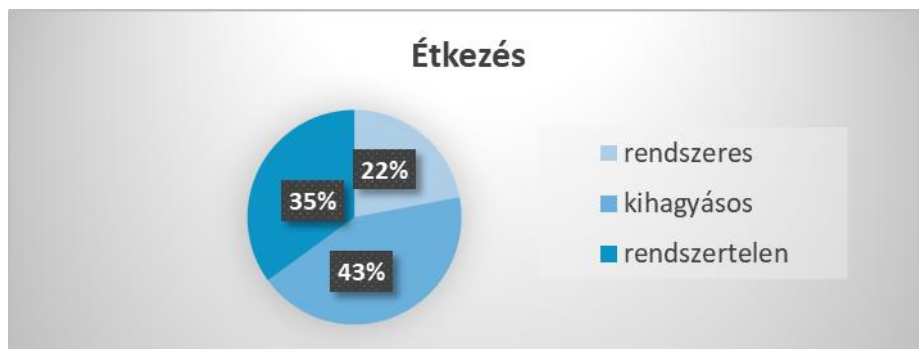


2.ábra. Az alvás. A diákoknak csupán 14 százaléka nyilatkozik úgy, hogy általában eleget alszik. 63 százalékuk nem mindig tudja kialudni magát. 23 százalékuk állandóan kialvatlannak érzi magát.

Az elégtelen pihenést mutatják a kérdőívek válaszaiban az alváshiányra utaló megjegyzések: *Alvászavar, alváshiány. Nem tudok elaludni. Futni szeretnék alvásidőben. Mindig álmos vagyok, folyton aludnék. Többször megtörtént, hogy a vonaton elaludtam. A sok alvást sem érzem elégnek.*

A táplálkozás

A másik stresszfactor a rendezetlen táplálkozás. Csak kevés tanuló tudja megszervezni a rendszeres étkezést, jóllehet bizonyára tisztában vannak a helyes táplálkozás fontosságával. Egyikük ezt meg is fogalmazza: *Igyekszem rendszeresen étkezni, akkor a mindennapi tevékenységek is jobban mennek, több energiám van.*



3.ábra. A diákok étkezési szokásai. Mindössze 22 százalékuk étkezik rendszeresen. 43 százalékuknál néha kimaradnak étkezések. 35 százalék rendszeretlenül étkezik.

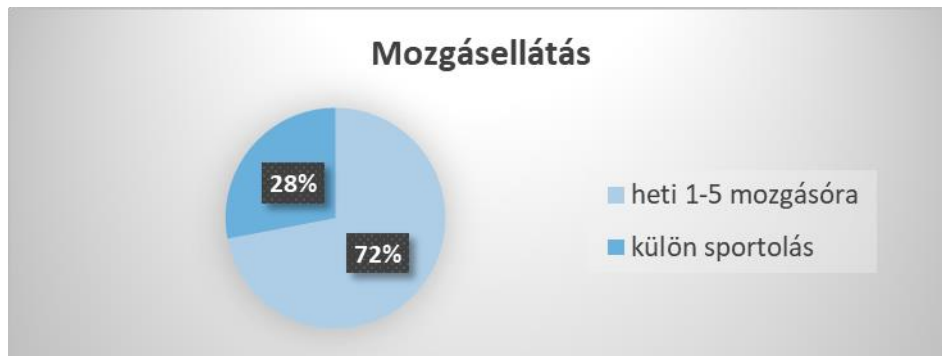
A legtöbb diáknak rendszeretlen az étkezése a rohanós hétköznapiakban. (3. ábra). A rendszeretlen étkezés gyakran az előnytelen órabeosztás, illetve gyakorlási rend miatt alakul ki. *Akkor eszem, ha van időm és éhes vagyok. Nincs időm rendszeres étkezésre, csak kisebb nassolásra. Szolfézs- és főtárgyóra előtt az izgalomtól nincs étvágyam. Elfelejték enni.*

Ezek mellett van még valami, amiről nem beszélnek a növendékek, de tudunk kell róla, mert nagymértékben hozzájárul az egészségi ártalmak kialakulásához, és ez a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás.

A mozgás

Végül van még egy jelentékeny stressztényező, az elégtelen mozgás. A zenész növendékek számára a mozgásellátás különösen fontos az extrém munkaterhelés ellensúlyozására. A tanulók mozgásellátása a 9-12 osztályban a jelenlegi körülmények között látszólag kielégítő, köszönhetően a mindennapos testnevelésnek. Ez heti öt mozgásórát jelent. Ez az ellátás minden korábbinál jobb. Nagyszerű vívmány a mindennapos testnevelés, de vajon elegendő-e? Napi 45 percnyi mozgásóra képes-e ellensúlyozni a tanórák, gyakorlások, közlekedés, otthoni feladatok napi 16-18 órás üzemelését? Úgy látszik, hogy nem. Még kevésbé kielégítő a mozgásellátás a 13. évfolyamban, ahol sajnálatos módon már csak heti egy mozgásalkalmat kapnak a növendékek.

Külön sportolásra csak a tanulók 28 százalékának van módja. (4. ábra.) Néhányan meg is nevezik, milyen sportokat űznek. *Konditerembe járok, amitől nagyon jól érzem magam, így a zongora is jobban megy. Focizás, kerékpározás, edzőterem, motocross, úszás, tánc, kosárlabda, futás, jóga, pilates, gyógytorna.*



4. ábra. A tanulók mozgásellátása. A tanulók 72 százaléka csak az iskolai mozgásalkalmakon vesz részt, ami heti öt, illetve a 13. osztályban heti egy mozgásórát jelent. 28 százalékuknak ezen felül külön edzésekre is van módja.

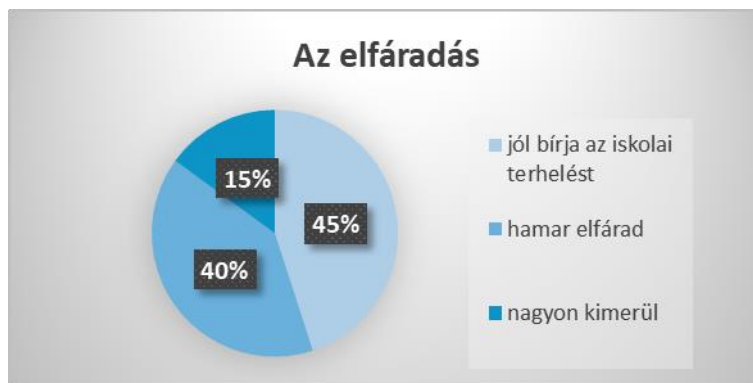
A mozgásnak az lenne a szerepe, hogy fenntartsa a keringés normális munkaüzemét, és ezzel biztosítsa a folyamatos oxigénellátást és tápanyagforgalmat a sejtekben, ami az intenzív munkához kell. Enélkül hamar bekövetkezik az elfáradás, amit a kérdőívek válaszai mutatnak. (5. ábra). A személyre szabott mozgás hiányát a növendékek maguk is érzik.⁷

Jó lenne találni egy sportot, amit nem unalmas egyedül csinálni. Reggeltől estig az iskolában vagyok, napról-napra fáradtabb vagyok. Állandóan fáradt vagyok. Reggel este fáradt vagyok. Fáradékony vagyok. Fizikailag gyenge vagyok. Délelőtt lelkesen megyek iskolába, de délutánra nagyon elfáradok. Hét vége felé kimerülök. Reggel fáradt vagyok, délutánra éledek fel. Nagyon leterheltnek érzem magam. Nagy kifáradáskor beteget jelentek.

Sokat segíthetne a munkaközi mozgáspihenők beiktatása az órákat tartó tanárok vezetésével. mint ahogy a zenei munkaképesség-gondozás mindennapos gyakorlatában történik. A mozgáspihenőt már a múlt század közepén is használták. A munkaközi frissítő mozgás országos mozgalma az 1960-70-es években sikeresen működött iskolákban, üzemekben.⁸ A mozgáspihenő eredményeképpen javultak az iskolai tanulmányi teljesítmények és az üzemi termelési mutatók. A mozgáspihenő országos mozgalma később támogatás hiányában elsorvadt. Feléleszteni a tanárképzés és tanár-továbbképzés reformjával lehetne, amely a zenei munkaképesség-gondozást a zenei képzésbe integrálná.

⁷ A Magyar Zenei Tanács fent említett vizsgálatából kiderül, hogy az oktatással kapcsolatos elégedettségre vonatkozó kérdésekben a tanulók legkevésbé a sportolási lehetőségekkel voltak elégedettek. (Kerekes R., Váradi J., 2024, 31. o.).

⁸ Kovács Géza, Sós István (1961). A mindennapos, óráközi testgyakorlásért. *Sport és Tudomány*, 5: 154–155. o.



5. ábra. Az elfáradás. A tanulók 45 százaléka jól bírja az iskolai munkát. 40 százalékuk hamar elfárad. 15 százalékuk nagyon kimerítőnek érzi az iskolai terhelést.

A megfejtés

A kérdőívek válaszaiból kirajzolódik, mi okozza a középiskolás növendékek rengeteg egészségi problémáját. A terhelés nagyobb, mint a teherbírás. A munka mennyisége és intenzitása egészségtelenül nagy, az ellensúlyozás pedig kevés. A diákok mindennapi életében hiányosan teljesül az a három legfontosabb élettani feltétel, amely a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez szükséges: az elegendő pihenés, a rendezett táplálkozás és a kielégítő mozgás. Ilyenkor a magas követelmények teljesítése csak erőlködéssel sikerül. Ez azt jelenti, hogy a szervezet vegetatív szabályozása beveti a védekező stresszreakciókat. Jóllehet a stressz a barátunk, ez segíti a helytállást a nehéz helyzetekben, de ha hosszan tart, felborítja a szervezet normális működési rendjét. Ekkor pedig elkerülhetetlenül megjelennek az egészségi panaszok és tünetek.

Az egészségi problémák újratermelődnek

Dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megalapozója 1990-ben vetette papírra a következő sorokat: „...ebben a tanévben is sok növendék és felnőtt jelentkezett kézmegerőltetések, nyak- és hátfájdalmak, figyelem-fáradtság, alvászavarok, erőtlenység, idegesség, túlzott lámpaláz, helytelen tartás panaszaival.” Az okokat keresve kiderült, hogy a növendékeknek rövid az alvásra fordítható idejük, rendszertelen az étkezésük, szabad levegőre ritkán jutnak. Ez önmagában is súlyosan káros. Azonban a felszíni okok mögött, a háttérben egy mélyebb ok is rejtőzik. Ez pedig a múltban gyökerező szemlélet és a megváltozott körülmények ütközése. Ezt az éles ellentmondást csak a pedagógiai szemlélet megváltozása oldhatja fel.”⁹

Azóta eltelt 35 év, és a zenepedagógiai szemlélet egy jottányit sem változott az egészséggondozás terén. Az ártalmak viszont még gyakoribbá és súlyosabbá

⁹ Kovács Géza (1990–2009). A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere.
<https://www.parlando.hu/2009-4.html>

váltak. A fiatalok maguk is látják a zeneoktatás hiányosságait. A következő sorokat egyetemi hallgatók írták.

Kétségbeejtő a mai helyzet: szinte kivétel nélkül minden diák szenved különféle panaszoktól (kialvatlanság, stressz, rossz tartás, állandó fáradtság. (K. A.) Így van ez nem csak a fiataloknál, hanem a tanároknál is. Ugyanis már nekik sem tanították meg, hogyan kerülhetik el a bajokat. (R. A.)¹⁰

Ki segít?

A zenész fiatalok maguk is keresik a megoldást az egészségi problémákra, és jó érzékkel rá is találnak.

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. (S. A.). Nagyon nagy reformálás lenne szükséges és mindenekelőtt továbbképzés a pedagógusoknak, akik még egy régi modell szerint tanultak. Hosszan lehetne sorolni a változtatásra megérett dolgokat. (I. A.).¹¹

Egy szó, mint száz, a segítség nem halasztható tovább. A hivatásszerű zenélés éppúgy erőteljes idegi-fizikai kondíciót kíván, mint a versenyszerű sportolás. Ilyen szempontból a zeneművész növendék is versenyző, és épp úgy különleges ellátást igényelne, mint a sportoló fiatal.

A sportpedagógiától lenne mit tanulni. A versenyző fiatalok kisgyermekkoruktól fogva sportszerű életformában nevelődnek. A sportolók felkészítése nemcsak edzésekből áll. A sportpedagógia az edzések mellett különös figyelmet fordít a személyre szabott étrendre, a makro- és mikrotápanyagok bevitelére, valamint a kellő hidratálásra. A sportpedagógusok ügyelnek arra, hogy a megterhelés után meglegyen a helyreállítás, sportnyelven szólva a rekreáció. A fizikai és mentális regenerálódáshoz nélkülözhetetlen az elegendő alvás, amit szigorú ütemterv szabályoz. Mindezt kiegészíti a fizioterápia, a gyógymasszázs, végül a pszichológiai támogatás, a mentális tréning. A versenyfelkészítésben szakemberek egész stábjá dolgozik. Edző, sportorvos, gyógytornász, masszőr, dietetikus, pszichológus segíti a sportolót.

Ezzel szemben a zenész növendék egyetlen támasza a tanár. A középiskolás életkorban a szülői ház befolyása gyengül. A tanár az első referenciaszemély a növendék számára, és jó esetben a példakép is. Ahogy a növendék a tanárától várja a zenei fejlődést segítő tanácsokat, ugyanúgy az egészségre vonatkozó útmutatásokat is a tanár kezéből fogadja el leginkább. Ha jól meggondoljuk, nincs is ennél jobb megoldás. Tanár és diák sok éven át tartó együttműködése

¹⁰ Pásztor Zsuzsanna (2022). Diákszemmel a zenész egészségről

https://www.parlando.hu/2022/2022-3/Pasztor_Zsuzsa.pdf

¹¹ Pásztor, 2022. u. o.

ideális keretet adhat a zenei oktatás és az egészséggondozás elválaszthatatlan egységének.

A zeneszerű életforma

Az egészséges, zeneszerű életforma eszményét a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) pedagógiája képviseli, és 65 év óta sikerrel szolgálja a zenélő embereket. A zeneszerű életforma nemcsak a szakmai oktatást jelenti, hanem magában foglalja a hozzávaló teherbírás fejlesztését és fenntartását is. Az lenne a célravezető, ha a zenész fiatal felnevelése ugyanúgy zeneszerű életformában történék, mint ahogy sportoló sportszerű életformát követ.

Ehhez azonban szükséges a tanárképzés kiegészítése a zenei munkaképesség-gondozás alapismereteivel. A tanárnak olyan felkészítést kell kapnia, amely őt képessé teszi arra, hogy a növendékek és a saját egészséggondozását kézbe vegye.

Ki más tudná megtanítani a növendékeknek, hogyan gyakoroljanak, hogy elkerüljék a megerőltetéseket és fájdalmakat? Ki más tudhatná, hogyan kell szereplésre felkészülni idegileg és fizikailag? Ki más segíthetne a súlyos lámpaláz leküzdésében? Ki más mondhatná meg, hogyan lehet jó stressztűrésre szert tenni? Ki más tudhatná, hogyan lehet felépíteni az erőteljes munkabírást? Ki más taníthatná meg a növendékeknek, hogyan lehet megelőzni a mély elfáradást? Ki más mondhatná meg, milyen a zeneszerű életforma? Ki más figyelmeztethetné a tanulókat, hogy harcoljanak az alvásért, mert a szokásos zenész életrendben minden ellene dolgozik. Ki más törődne azzal, hogy a növendékek ügyeljenek a rendes táplálkozásra, és vegyék komolyan a mozgást, mert mindez a tehetséggondozás elhagyhatatlan része.

Senki más, csakis a zenetanár lehet képes mindezeket a feladatokat átlátni és kezelni. Csakis a zenetanár lehet képes a zenei munkaképesség-gondozás szemléletét és gyakorlati ismereteit átadni a tanítványoknak.

Időszerű a tanárképzés reformja

A felsőoktatás régi adóssága a zenei munkaképesség-gondozás (ZMG) integrálása a tanárképzésbe. A ZMG oktatásához ideális keretül szolgálhat a 2024-ben megjelent kormányzati koncepció az iskolai egészségnevelésről.¹² Az erről szóló határozat nem terjed ki a zeneoktatásra, mivel a zenei egészséggondozás feladatai egészen speciálisak, ezeknek a megoldása csakis a zeneoktatáson belül képzelhető el. Azonban ez a szerencsés, reménykeltő

¹² Egészségügy: megjelentek a magyar kormány tervei. Infostart / MTI, 2024. szeptember 24.
<https://infostart.hu/belfold/2024/09/24/egeszsegugy-megjelentek-a-magyar-kormany-tervei>

fordulat alapot teremthet a felsőbb vezetés támogatásához a tanárképzés fejlesztése területén.

Az első lépések már évekkel korábban megtörténtek.¹³ A ZMG több egyetemen tantárgyként szerepel, de lehetőségei messze nincsenek kihasználva. A jelenlegi oktatásszervezés feladata, hogy a ZMG bekerüljön a tanárképzés rendes tantárgyai közé úgy, hogy minden hallgató hozzájusson.

Az egészséggondozás ma már nem választható el a zeneoktatástól. A különválasztás súlyos következményekkel jár, ezt a mostani felmérés drámai módon mutatja. Az egészséggondozás hozzátartozik a zeneoktatáshoz éppúgy, mint a zenetörténet, a zenelmélet, a zenesztétika és a többi tárgy, amelyek a történeti kialakulás során eggyé váltak vele.

Köszönet

munkatársaimnak, Schadl Zsuzsannának, Négyesi Annának és Csillag Zsófiának pótolhatatlan, gondos, türelmes segítségükért. Nélkülük ez a munka nem készülhetett volna el.

¹³ A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem 2000-ben elsőként vezette be a zenei munkaképesség-gondozást választható tárgyként.