

BADA MÁRTA¹
„NEM ELÉG JÓL JÁTSZANI – BÍRNI IS KELL”
Zenei munkaképesség-gondozás a mindennapi gyakorlatban

Egy tanítási nap végén történt. Az egyik növendékem az óra előtt keresett meg, láthatóan zaklatott volt, nehezen kapott levegőt, remegett a keze. Néhány perc beszélgetés után világossá vált, hogy pánikroham közeli állapotba került. Nem egyedi esetről van szó, az elmúlt években több hasonló helyzettel találkoztam, nemcsak a saját óráimon, hanem az iskola mindennapjaiban is.

Az ilyen pillanatok különösen élesen mutatják meg, hogy a zenei képzésben nemcsak a szakmai fejlődés, hanem a növendékek fizikai és lelki állapota is figyelmet igényel.

Bada Márta vagyok, a Budapesti Ward Mária Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola, Gimnázium és Zeneművészeti Szakgimnázium pedagógusa. Három éve tanítok zenei munkaképesség-gondozást heti két órában a 9-12. évfolyamos klasszikus zenész növendékeknek, valamint szakirányú képzésben részt vevő hallgatóknak.

A tantárgy megnevezése a kívülálló számára talán szokatlan. Mit jelent a „munkaképesség” egy zenész esetében? Nem játszani tanítunk, azt már tudják. És nem is csupán mozgásóráról van szó. Sokkal inkább arról, hogyan tud a fiatal zenész hosszú távon is egészségesen, kiegyensúlyozottan működni, hogyan tudja beosztani az erejét, és hogyan tudja megőrizni a terhelhetőségét.

A mai zenei képzés rendkívül összetett és megterhelő. A növendékek gyakran kora reggeltől késő estig az intézményben vannak: közismereti órák, hangszeres főtárgy, kamarazene, zenekar, elmélet, majd az egyéni gyakorlás. A terhelés folyamatos, miközben az alapvető szükségletek – például az étkezés vagy a pihenés – sokszor háttérbe szorulnak. Nem ritka, hogy a diákoknak alig jut idejük enni, pedig a megfelelő energia nélkül a koncentráció és a teljesítmény is gyorsan romlik.

Nemzetközi tapasztalatok és kutatások is megerősítik, hogy a zenészek körében gyakoriak a túlterhelésből fakadó fizikai panaszok és a szorongásos tünetek. Alice G. Brandfonbrener munkássága már korán felhívta a figyelmet a zenészek egészségének védelmére, míg Bronwen J. Ackermann és munkatársai vizsgálatai azt mutatják, hogy sok fiatal zenész már tanulmányai során

¹ Bada Márta a Budapesti Ward Mária Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola, Gimnázium és Zeneművészeti Szakgimnázium pedagógusa.



megtapasztalja a fájdalmat, a kimerültséget vagy a túlzott stresszt. A zenei teljesítményszorongás jelenségét részletesen elemzi Dianna T. Kenny, aki rámutat arra, hogy ez a probléma jóval szélesebb körben van jelen, mint azt korábban gondoltuk.

Mindezek fényében a zenei munkaképesség-gondozás nem kiegészítő lehetőség, hanem alapvető szükséglet.

Az órákon mozgásos gyakorlatokat végzünk, emellett alapvető anatómiai ismereteket is tanulunk. Nem az a cél, hogy a növendékek „kis orvosokká” váljanak, hanem hogy jobban megértsék saját testük működését. Megtanulják felismerni a túlterhelés jeleit, és azt is, hogyan lehet ezeket megelőzni. Fontos szerepet kap a testtudat, a légzés, a feszültség oldása, valamint a terhelés és pihenés egyensúlyának kialakítása.

Ebben nagy segítséget jelent a zenei munkaképesség-gondozás szemlélete is, amely nemcsak konkrét gyakorlatokat ad, hanem gondolkodásmódot is: hogyan gyakoroljunk hatékonyan, hogyan kerüljük el a felesleges izomfeszültséget, és hogyan tudjuk hosszú távon is fenntartani a teljesítőképességünket.

Külön szeretném kiemelni az intézményi környezet szerepét. A Ward Mária Iskola támogató, figyelmes légköre lehetővé teszi, hogy a nehezebb helyzetekben – például egy pánikroham esetén – a diákok azonnali segítséget kapjanak. A pedagógusok és a segítő szakemberek együttműködése olyan biztonságos háttérrel ad, amelyben a növendékek mernek segítséget kérni.

Számomra különösen fontos visszajelzés, hogy a diákok egyre gyakrabban keresnek meg akkor is, amikor nem az óráimon találkozunk. Ezek a beszélgetések sokszor túlmutatnak a tantárgy keretein: szó esik fáradtságról, időbeosztási nehézségekről, motivációról vagy éppen szorongásról. Ez azt mutatja, hogy a zenei képzésben egyre nagyobb szükség van arra a pedagógiai szemléletre, amely a teljes embert látja.

A mai fiatal zenészek helyzete nem könnyű. A teljesítménykényszer, az időhiány és a folyamatos megfelelés egyszerre van jelen az életükben. Ha nem tanulják meg időben, hogyan figyeljenek saját testükre és lelki állapotukra, könnyen elveszíthetik azt az egyensúlyt, amely a hosszútávú pályán maradáshoz szükséges.

A zenei munkaképesség-gondozás ezért nem luxus, hanem befektetés a jövő zenészeinek egészségébe és életminőségébe.

A 21. századi zenei képzés hosszútávú eredményessége nemcsak művészi kérdés, hanem egyre inkább egészségpedagógiai feladat is. Azok az intézmények tudnak valódi értéket közvetíteni, amelyek a teljesítmény mellett a zenész ember működőképességét is tudatosan fejlesztik és védik.

Szakirodalom:

- Brandfonbrener, Alice G. (2003): Musculoskeletal problems of instrumental musicians. *Hand Clinics*.
- Ackermann, Bronwen J. – Adams, R. (2004): Perceptions of causes of performance-related injuries. *Perceptual and Motor Skills*.
- Ackermann, Bronwen J. – Driscoll, T. – Kenny, D. (2012): Musculoskeletal pain and injury in orchestral musicians. *Medical Problems of Performing Artists*.
- Kenny, Dianna T. (2011): *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Fernholz, I. et al. (2019): Musicians' health and performance anxiety. *Psychological Medicine*.
- Rickert, D. – Barrett, M. – Ackermann, B. (2015): Injury and the orchestral environment. *International Journal of Music Education*.