

Csóti Andrea Tünde

# A zenekari művészek megbetegedéseinek közvetlen hátttere és ajánlás a Kovács-Módszer alkalmazására

*Különösen időszerű és világszerte folyamatosan tárgyalt kérdés, a zenei foglalkozási ártalmak sűrű előfordulása a zenekari művészek körében. A szerző közelről érintett a témában, mivel maga is zenekarban játszó művész, így közvetlen közelből szemléli a zenével foglalkozó emberek mindennapi életét, jól ismeri az ártalmak háttérét és a kezelés lehetőségeit. Bemutatja a kollégák körében elvégzett kérdőíves felmérés eredményét, melyből kiderül, hogy a zenélés általános gyakorlata egészségvédelem szempontjából korszerűtlen, a zenei munkavégzés rendje ma is az évszázados szokásokat követi, miközben az emberi élet körülményei állandó változásban vannak. Hangsúlyozza, hogy a zenészek egészséggondozását hat évtizede szolgáló Kovács-módszer következetes alkalmazása lenne a prevenció autentikus eszköze, mivel ez kifejezetten a zenészek részére alakult ki.*

## Tartalomjegyzék

1	Tanulmányaim és témaválasztásom.....	3
1.1	Miért egyre időszerűbb a Kovács-módszer ismeretének lehető legszélesebb körben való elterjesztése zenekari művészek számára?.....	3
1.2	Egyéni motivációm .....	3
1.3	A zenészek mindennapjai .....	4
1.4	A zenészek körében ismert egészséggondozó módszerek .....	7
1.5	Kodály indítványa és a Kovács-módszer születése .....	10
1.6	Egy zenetörténeti párhuzam.....	12
2	A foglalkozási ártalmak .....	13
2.1	A légzésdeficit problémája .....	13
2.2	Az ülő helyzet és a vonós hangszertartás következményei .....	14
2.3	A gyógytornász szemszögéből.....	15
2.4	Az Alexander technika alkalmazása zenészeknél.....	15
2.5	A Barcelonai Zenész-Egészségügyi Világkonferencia.....	17
2.6	Nemzetközi tapasztalatok .....	20
3	Beszámoló saját kutatásokról .....	22
3.1	Intenzív fájdalmak .....	22
3.2	Zenekari művészek állapotfelmérése.....	24
3.3	Következtetések sporttevékenységek mérési adataiból .....	27
3.4	Interjú zenekari és szólóművészekkel.....	32
4	Összegzés .....	33
5	Ajánlás a zenekarok tagsága és fenntartói- művészeti vezetői számára .....	36
5.1	Miért a Kovács-módszer? .....	36
6	Irodalomjegyzék.....	39
7	Függelék.....	42
7.1	A zenekari művészek számára készült kérdőív és grafikonok.....	42
7.2	Interjúkérdések a szóló és zenekari feladatot ellátó művészek részére .....	45

# 1 Tanulmányaim és témaválasztásom

## 1.1 Miért egyre időszerűbb a Kovács-módszer ismeretének lehető legszélesebb körben való elterjesztése zenekari művészek számára?

Tanulmányaim és témaválasztásom indoka a magyar hivatásos zenekarokban játszó muzikusok mai munkakörülményei, és az azzal összefüggésbe hozható egészségügyi helyzetük.

Magyarországon ma egyetlen egészségügyi intézmény vagy orvoslási ág sem foglalkozik a zenészek munkából eredeztethető egészségi panaszaival. Fizikai fájdalmaik, panaszaik esetén egy általános reumatológiai ellátást vehetnek igénybe, gyógytornát, elektromos kezeléseket (laser, tangenter kezelés) gyógymasszázszt, vízi tornát. Ezek számos esetben alkalmasan eredményesek lehetnek, de a tünetek kialakulásának okát nem képesek megszüntetni, hiszen nem a zenei életforma speciális követelményeit figyelembe véve alakultak ki. Ezen eljárások alkalmazása legjobb esetben is csak az aktuális panaszokat szüntethetik meg, a továbbra is fennálló kiváltó okokat azonban nem kezelik, ezért várható a tünetek kiújulása vagy más tünetek megjelenése.

## 1.2 Egyéni motivációm

Egy vidéki nagyvárosi zenekar tuttitájaként dolgozom 33 éve. Ezt megelőzően, az érettségi után egy év kényszerpihenőt kellett tartanom, mert gyógyulni nem akaró ínhüvelygyulladásom miatt nem tudtam megfelelő teljesítményt nyújtani a felvételin. A következő évben elméletet tanultam és zongoráztam. 1988 szeptemberében elfogadták a próbajátékomat ennél a nagy operajátszó hagyományokkal is rendelkező szimfonikus zenekarnál. Teljes értékűnek ítélt munkám alapján az első év végén a társulat tagjaként én is a Bartók-Pásztory díj elismerésében részesültem. Ez azért lényeges – főleg a zenei munkaképesség-gondozás tanulmányaim tükrében – mert az előző időszak betegségeinek visszatérése nélkül tudtam teljesíteni az elvárásokat. Akkoriban mit sem tudtam arról, hogy a kézbetegség elsősorban nem csak a sok gyakorlás túlerőltetésétől, hanem a felkészülés – és a tanulóévek – általános időhiányából eredő stressz feszültségétől is kialakulhat. Erre vonatkozólag sem útmutatáshoz, sem pedig érdemleges segítséghez nem jutottam sem orvostól, sem tanártól. A Kovács-módszer tanulmányaim rámutattak, hogy a megfelelő nyújtó, lazító, pihentető periódusok nélkül az egész idegrendszer és izomzat feszült

helyzetben marad, így sokkal nagyobb a megerőltetések és sérülések esélye. A megfelelő mozgások alkalmazásával viszont megelőzhetők a zenélésből eredő megbetegedések és alkalmassá tehető a szervezet a muzsikáló életmód összetett kihívásaira.

Oldottabb, fesztelenebb munkavégzés lehet a magyarázata annak is, hogy nyaranta a zenei táborokban napi 6-8 órát gyakoroltunk az órákon kívül és soha semmi ilyen jellegű következménnyel nem járt, sőt, rengeteget fejlődtünk és a sikerektől, élményektől teltekezve még több energiával láttunk a következő feladatoknak.

Az első zenekarban töltött év végére megjelentek addig számomra ismeretlen hátfájdalmak, ezért elkezdtem rendszeresen úszni. Éreztem, hogy az általános kondícióm nem elég a napi 2x3, illetve 2x4 óra hegedüléshez, így futni is rendszeresen eljártam, továbbá kerékpározni is. Sokáig kielégítőnek tűnt ez a mozgás-kombináció, de a 10-15. évben deréktáji fájdalommal kellett orvoshoz fordulnom. Gyógyszerekkel és gyógytornával javult az állapotom és szinten tarthatónak tűnt, majd évekig szenvedtem ülőidegszabával. Később a bal vállam sérült, s bár orvoshoz fordultam a kezdetekkor, mégis 4-5 hónap alatt eljutottunk a szteroid injekciókig. Augusztustól februárig tartott a gyógykezelés időszaka (injekció, laser-kezelés, 2x20 alkalom fájdalmas gyógytorna). Közben természetesen dolgoztam, fájdalommal és fájdalomcsillapítókkal, ami a zenekari zenészek körében teljesen elfogadottnak mondható.

A különböző mozgásszervi megbetegedésekkel küzdők többsége tüneti szerekkel próbálja megoldani, hogy ne kelljen a munkafolyamatból kimaradni, mit sem sejtve, hogy ezzel esetleg véglegesen megpecsételheti karrierje sorsát. Tapasztalataim szerint a mai 40-50-es korosztály elfogadja és a szakma velejárájának tekinti ezeket a komoly fájdalmakat. Ismeretek híján megelégednek a probléma tüneti kezelésével és egy kis állapotjavulással, nem merül föl a megelőzés lehetősége vagy a teljes gyógyulás, rehabilitáció realitása. Ma már tudom, hogy a leromlás összefüggő és hosszú folyamata a Kovács-módszer alkalmazásának segítségével megelőzhető és a betegségezőnán belül visszafordítható, természetesen csakis a panaszos aktív közreműködésével.

### 1.3 A zenészek mindennapjai

A zenészeket körülvevő munkahelyi ártalmak nagy többsége hosszú távon akár egyenként is okozhat problémát, ám általában egyszerre több is jelen van a mindennapokban.

Állandó időhiány, sűrű felkészülési időszakok koncertek, bemutatókat megelőzően. A zenekari elfoglaltság mellett sok zenekari művész vállal tanítást a próbák közti

intervallumban. Anyagi okokból és szakmai kihívásként egyaránt, ám mikor a délutáni tanítás után este koncert vagy bemutató van, az hiába teljesen más jellegű tevékenység, előbb-utóbb biztosan rányomja bélyegét a magát túlvállaló zenész egészségi állapotára és teljesítményére, növelve a sérülés vagy megbetegedés kockázatát.

Nem megfelelő világítás. Nagyon sokszor találkozunk elégtelen fény-forrásokkal, akár mennységben, akár fénykibocsátásban. Koncerttermekben vagy zenekari árokban is előfordul, hogy emellé vagy pont ezt kompenzáló oldaltól világítanak reflektorokkal (így egyes csoportoknak a szemébe világítva), ami szintén fokozott figyelem-koncentrációt követel, rontja a szemet és további feszültségeket generál az idegekben és izmokban.

Hangszerek kényszersértése. A – főleg vonósokra jellemző – hangszeres kényszersértésekhez sokszor társul a nagy létszám és a rendelkezésre álló kis helyiségek miatti fokozott kényszerhelyzet. Vagyis nem csak a hangszer saját tartását kell az izomzatnak biztosítani, hanem azt még tovább „tekerve” alkalmazkodni a körülöttünk ülők helyigényeihez, („zsebre tett kézzel hegedülünk”), helytelen és ártalmas kényszermozgásokat kialakítva ezzel. Ez nem csak a pillanatnyi fizikai állapotra lehet rossz befolyással, hanem hosszú távon a hangszerkezelési mechanizmusok torzulását is okozhatja.



1. kép. Hegedülő lányok. Harbin, Kína. (Saját fotó.)

A próbák időbeosztása. Rosszul szellőző helyiségek. A 3-4 órás próbák első félideje 1¼-1½ óra. Ez idő alatt a zenész ül, koncentrálni, le- és felteszi a hangszerét. A mozgáshiánytól leromlik az oxigénellátottság és a sejt-anyagcsere, érezhető a dekoncentráltóság, fáradtság, ugyanez elmondható a próbák második félidejének végéről is. Sok karmester ilyenkor szeretné összegezni a folyamatot. Külön stresszfaktor a kimerült szervezetnek.

A stressz sokféle ok miatt lehet jelen egy próbateremben.

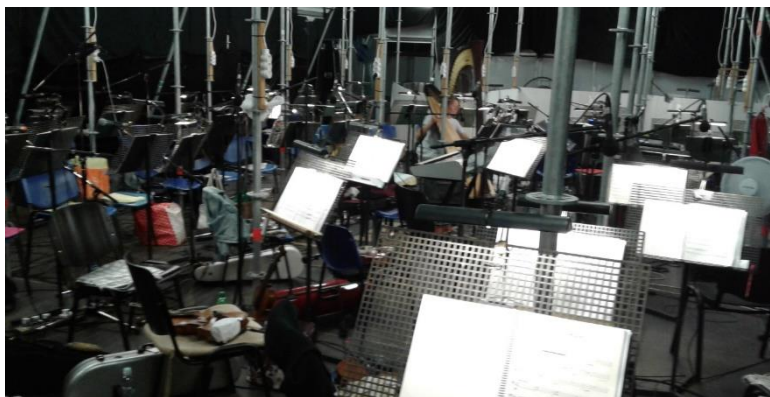
- A zenélés koncentrációjának feszültsége, hosszasan fenntartott figyelem
- A zene érzelmi doppinghatása
- A hangszeres zenei mozgások egyoldalú terhelése az izomzatra a zenélés során
- Kollegiális téren is adódhatnak nézeteltérések, ennek ellenére egymáshoz közel és együtt kell dolgoznunk
- Karmester személye, nem egyező művészi elképzelés okozhat konfliktusokat
- Rendezői koncepciók, melyek figyelmen kívül hagyják a zenekarok működési szabályait

A zajártalom.

- Egyes hangszerek vagy a produkció egészének hangerőssége elhelyezkedéstől függően.
- Árokban pl. emelvény nélkül fújnak a rezesek az előttük ülő muzsikusok fejmagasságában.

A szék, amin ülünk. A különböző alkatok miatt az egységes székek nem egyformán megfelelőek mindenki számára. Egy nem megfelelő dőlésszögű, csúszós felületű széken állandóan egyensúlyozni, helyezkedni kell. A testet egyensúlyban tartó izmoknak folyamatos korrekciókat kell végeznie, hogy a testet a megfelelő helyzetben tartsák, ez a kényszertartásokon felül is plusz erőfeszítést követel (a sejtanyagcsere már eleve deficitben van mozgáshiány és koncentrált szellemi tevékenység folytán) további görcsösödéseket eredményezve, ami szintén az izmok sérülékenységét növeli. (30 éves pályafutásom során egyedül Bilbaóban (Spanyolország) talákoztam olyan székekkel, melyek magasságát és dőlésszögét is mindenki magának be tudta állítani).

A hőmérséklet. A túl meleg helyiségben csökken a koncentráció, a szervezet a test hőjének normalizálására, hűtésre fordítja az energiákat. Hidegben a belső működések fenntartására összpontosít elvonva a hőt a végtagoktól, ezzel ismét veszélybe sodorva és sérüléseknek kitéve a zenélésben használt izomzatot.



*2. kép. Szabadtéri előadás zsúfolt konténeré,  
6 óra játékidő után is 32 fok éjjélkor. (Saját fotó.)*

#### 1.4 A zenészek körében ismert egészséggondozó módszerek

Kérdés, hogy ez az elkerülhetetlen és napi szinten jelenlévő, speciálisan zenei foglalkozásból eredeztethető ártalom hogyan csökkenthető a zenészek mindennapi rendelkezésre álló nagyon csekély idejét és fennmaradó fizikai kapacitását is figyelembe véve.

A mozgásszervi és egyéb életvitelből eredő megbetegedésekre alkalmazott gyógymódok és terápiák nagyon színes palettát képviselnek, melyek kedveltek a zenész emberek körében. Legtöbbjük célja a keletkezett izomfeszültségek mentális és/vagy fizikai oldása, és ezzel a fájdalmak csökkentése, megszüntetése.

Egy részük kizárólag terapeuta által végzett erősebb vagy gyengédebb masszírozó kezeléseket tartalmaz, ilyen pl. a Rolfing<sup>1</sup> masszázs, melyben ujjal, csuklóval, könyökkel masszírozva oldják a görcsösödéseket oldó lelki blokádot. A Shiatsu<sup>2</sup> akupunktúrás pontokon hatva próbálja biztosítani a szervezet energiaáramlását ezzel megszüntetve a tünetek kialakulásának okát. A Yumeiho<sup>3</sup> az 1600-as évekből eredeztethető masszázstechnika, mely gyúró és nyomó mozdulatokkal igyekszik a test vázrendszerének

---

<sup>1</sup> <http://rolfing.hu>

<sup>2</sup> [https://kny.hu>kny>shiatsu-masszáz](https://kny.hu>kny>shiatsu-masszazs)s

<sup>3</sup> <https://yumeiho-massage.hu/fohajtas.html>

[https://carbona.hu>tradicionalis-yumeiho-masszáz](https://carbona.hu>tradicionalis-yumeiho-masszazs)s

szimmetriáját visszaállítva megszüntetni a mozgásszervi panaszokat. A Kranioszacrális<sup>4</sup> terápia szintén nagyon finom, lágy masszírozó mozdulatokkal igyekszik a szervezet eme keringési rendszerének stimulálásával visszaállítani a normál működéseket, megszüntetve ezáltal az alkotóelemek elmozdult helyzetét, melyek a tüneteket okozhatják. Az Autogén tréning<sup>5</sup> egy relaxációs kezelés, mely a hipnóziskutatásból fejlődött ki. Speciális gyakorlataival az izomrelaxációt, a keringés javítását, az érzelmek kezelését és a pszichoszomatikus tünetek, továbbá az alvás javulását hivatott elősegíteni. A Kineziológia<sup>6</sup> megelőző céllal is alkalmazott személyiség- és képességfejlesztő módszer, célja a stresszoldás. Módszere a páciens alkarjára gyakorolt nyomás visszaigazoló reakción alapul.

A kezelésben résztvevők szempontjából kissé már dinamikusabb a Jacobson-féle<sup>7</sup> progresszív izomlazítás. Az akaratlagosan megfeszített és ellazított izmok általi stressz- és szorongásoldás, a pszichés tünetek kezelése a pszichológus utasításai szerint végrehajtott gyakorlatokkal történik. A Qi-gongot<sup>8</sup>, mely a keleti orvoslásban elismertségnek örvend, nálunk egészséges és hasznos tornának fogadják el. Körkörös mozdulatainak, faállásainak és meditációjának célja a belső erő kiterjesztése és az energiagyűjtés. A Tajcsi<sup>9</sup> 108 egymást követő, koncentráció által ellenőrzött, lassan végrehajtott mozdulatból építkezik. Lágy fordító és nyújtó mozdulatai a szív és érrendszerre, csontrendszerre, izom és idegrendszerre, a szervezet működéseire kedvező hatást gyakorolnak. Még a Callanetics<sup>10</sup> említhető a „szelídebb” gyógyító eljárások közt. Balett és jóga gyakorlatok felhasználásával, lassú, kontrollált izommunkával végzett mozgásforma, melyben eredetileg nem szerepeltek nyújtások.

A modernebb korok egészségmegőrző programjainak legtöbbje dinamikus, a panaszos aktív részvételével számol, s a feszültségek oldása mellett a szervezet és izomzat megerősítése, ezáltal a helyes mozgásfunkciók visszaállítása a cél.

A Mc Kenzie-torna<sup>11</sup> összetett fájdalomcsillapítási módszer, alkalmazásával a gerinc nyújtása történik. A Pilates<sup>12</sup> eredetileg sérült katonák rehabilitációs programja volt, kontrollált mozgássorozatok és légzéskoordináció összehangolása a belső izmok

---

<sup>4</sup> <http://www.mackorendelo.hu/cikkeink/cikkek/mi-a-craniosacralis-terapia>

<sup>5</sup> <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/23592/az-autogen-trening-modszere-es-alkalmazasa>

<sup>6</sup> <https://kepesseg.com>

<sup>7</sup> <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/10214/jacobson-fele-progressziv-izomlazitas>

<sup>8</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Csikung>

<sup>9</sup> [https://hu.wikipedia.org/wiki/Taoista\\_tajcsi](https://hu.wikipedia.org/wiki/Taoista_tajcsi)

<sup>10</sup> <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/mozgas/6165/callanetics>

<sup>11</sup> <https://www.27sello.hu/gyogytorna/mckenzie-torna>

<sup>12</sup> [https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport\\_egeszseg/16366/mi-is-valojaban-a-pilates-torna](https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/16366/mi-is-valojaban-a-pilates-torna)



megerősítésére, tonizálására. A feszes testtartásban állandóan behúzott has egyáltalán nem támogatja a szervezet optimális oxigénellátását, sőt ellenkezőleg, az oxigéndeficitet okozó paradox légzést gyakoroltatja be. Az Aerobic<sup>13</sup> nevében is oxigén jelenlétében bekövetkező energia-előállítást sejteti, a mozgásokat dinamikus zenére kell elvégezni, a saját teherbírás legfeljebb a gyakorlatok ismétlésszámának alakításával követhető, a zene tempóját követni kell. Így csak bizonyos erőnléti szinten lévő emberek számára használható, mindenki másnak megerőltető. Az 1980-as évek elején jelent meg a Gyrotonic<sup>14</sup>, az egyik legfiatalabb edzésprogram. Nyújt, erősít, mobilizálja az ízületeket, jó erőnlétet és hajlékonyságot eredményez. Az alkalmazott géppel körkörös spirális, hullámzó mozdulatokat végeznek a résztvevők megfelelő légzéstechnikával, ezzel növelhető az aerob és kardiovaszkuláris aktivitás. Minden lehetséges irányban megnyújtja a testet, az így kialakult nagyobb mozgásszabadság, rugalmasabb, erősebb izomzat jobb koncentrációt és magasabb teljesítőképességet eredményez. Ezért is ajánlott az előadóművészek és zenészek számára. A Bikram-jóga<sup>15</sup> 26 ászanasorozat tartalmaz 90 percen át, 38-40 fokra felfűtött teremben gyakorolják. A meleg csökkenti az izmok sérülésének esélyét, és fokozza az elérni kívánt edző hatásokat. Elsősorban a porckorong problémáira alkalmazott eljárás az Evminov<sup>16</sup> gerincrehabilitációs módszer. Egy speciális rugalmas padon végzett kontrollált nyújtásokkal megszüntetik a porckorongokra ható nyomást, ezzel javítva azok tápanyagellátottságát és folyadékkal való feltöltődését.

Kifejezetten zenészek számára kifejlesztett önálló technika a Dispokinezis<sup>17</sup>, melynek kidolgozásánál zenei testtartások, játékpozíciók, légzés- és hangszerttechnikai ismeretek felhasználására került sor. Törekvése, hogy az ismeretek átadásával segítse az egészségmegőrzést, alkalmazásával megszüntethetők a funkcionális hiányosságok. Emile Jaques-Dalcroze<sup>18</sup> 1905-ben számos játékos gyakorlatot tett közzé. A zenei koncepciókhoz mozgás-analógiákat használva integrált és természetes zenei kifejezést alakít ki a diákok zenélés közbeni mozgásaiból. Ő figyelt fel annak a gyors kommunikációnak a létezésére, mely az agyban megérti és elemzi a dolgozó izmok közötti kapcsolatrendszert és javítja az információk átadását. Dalcroze szerint a ritmus és a dinamika teljes mértékben függ a mozgástól, ezért a zenében elsődleges feladat a test kiképzése. A mozgásszervi betegek

---

<sup>13</sup> <https://teamfitness.hu/blog/a-jo-aerobic-edzes-ismervei-2>

<sup>14</sup> <https://www.pilatesplus.hu/gyrotonic>

<sup>15</sup> <http://jogapedia.hu/bikram-joga>

<sup>16</sup> <http://www.evminov.hu/hu/a-modszer>

<sup>17</sup> <https://hu.qaz.wiki/wiki/Dispokinesis>

<sup>18</sup> [https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile\\_Jaques-Dalcroze](https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Jaques-Dalcroze)

körében egyik legismertebb gyóymód a DIKUL<sup>19</sup> torna, mely elsősorban a gerinc betegségeit gyógyítja, alapja a fizikai terápia. az izomzat és idegrendszer megerősítése, vitalitás- aktivitás növelése. Eredmények 3-4 hónap rendszeres edzés után várhatók. A Feldenkrais-módszer<sup>20</sup> a testtudatosság fejlesztését célozza meg, az alkalmazott feszítések és lazítások aránya megszünteti a mozgásszervi fájdalmakat.

A zenészek gyakran találkozhatnak az Alexander-technika<sup>21</sup> ajánlásával, mely a koordinálatlan és fájdalmassá vált mozgások helyesbítésére, a feszültségek oldására szolgál, csökkenti a fájdalmakat. Pszichofizikai módszer, az optimális mozgásminta kialakítását eredményezi. A művészeknél a figyelem és a hangszerjáték szervezettségét támogatja, segít a tudatos testhasználatban. Kodály indítványa és a Kovács-módszer születése

A közkeletű, gazdag egészséggondozó repertoárt áttekintve felmerül a kérdés, hogy miért a Kovács-módszer az, ami az ismert és széles körben használt gyóymozgásokkal szemben minden szempontból megfelel a zenész életmód ártalmainak ellensúlyozására.

Kodály már az 50-es években megfogalmazta a zenészek foglalkozással összefüggő edzésének alapelveit.<sup>22</sup> Javaslata szerint a zenei pályára készülő diákoknak mihamarabb el kell sajátítaniuk a megfelelő nyújtó és lazító sportolási módokat, melyek bárhol és bármikor végezve a további munkájuk támogatására szolgálnak.

Nagy kísérletező zenei elődeink nyomán egyértelmű volt, hogy a zenei munkavégzés idegi és fizikai megterhelése lazító, feszültségoldó mozgásokkal kompenzálható. Olyanokkal, amelyek felfrissülést, felüdülést is okoznak. Kodály maximálisan hiteles közvetítője volt ennek az elképzelésnek, hiszen maga is törzsvendége volt a Lukács uszodának, étkezésében is reform-vonalat képviselt.

Dr. Kovács Géza testneveléskutatóra hárult a feladat, hogy a zenét hivatásul választók zenei életmóddal járó fájdalmainak, megbetegedéseinek hátterét felderítse, és a számukra megfelelő mozgásterápiát kidolgozza. A kutatás eredménye messze túlmutat a „mozgásterápián”, hiszen egy komplett életprogram és egy új pedagógiai szemléletmód született meg munkája nyomán. Egy olyan szemléletmód, mely felismeri, hogy a zenei követelmények teljesítése a terhelhetőség szintjétől függ, a terhelhetőség pedig a szervezet működési egyensúlyától. A Kovács-pedagógia a terhelésre való fizikális alkalmasságot

---

<sup>19</sup> <https://fitletters.hu/dikul-torna/>.

<sup>20</sup> <http://www.feldenkrais-budapest.hu/>.

[https://atestbeszel.blog.hu/2015/08/05/feldenkrais\\_625](https://atestbeszel.blog.hu/2015/08/05/feldenkrais_625).

<sup>21</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Alexander-technika>.

<sup>22</sup> Bárány I. (1960). Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. *Parlando*, 2 (3), 14.

tekinti elsődlegesnek, és csak azután állítja fel a követelményeket. A személyiség csak abban a zónában terhelhető hasznosan, amelyben a szervezet anyagcseréje normális.<sup>23</sup> Ezt a törvényt a pedagógusnak szem előtt kell tartania.

A zenélés hatalmas oxigén-fogyasztása a hagyományos testnevelés-órai mozgásokkal és egyéb sportokkal nem fedezhető, hiszen legtöbbször az intenzív mozgás maga is oxigén-deficitet idéz elő, ezzel tovább rontva a szervezet megterhelését, sejtananyagcseréjét. Ezt az oxigén-hiányt csak az oxigén-felvétel javításával lehet kielégíteni, ami pedig sok levegőzéssel, mozgással és légzéstreninggel érhető el. A mai zenésztársadalom szerencsére egyre nagyobb létszámban sportol – későbbiekben visszatérek erre a saját felméréseim elemzésekor – sokféle sportot sokféle variációban, mégis kimutathatóan nagy a megbetegedések aránya.

Dr. Kovács Géza kutatásai és az általa kidolgozott Zenei Munkaképesség-Gondozás (ZMG), avagy Kovács-módszer gyakorlati alkalmazása során alaptézissé vált, hogy a zenészek megbetegedéseinek közvetlen háttere maga a zenei életforma, a zenélés fizikai és szellemi terhelése a zenélő ember szervezetére.

A ZMG ismeretanyaga tartalmazza

- az egészséges zenei életmódprogramot,
- természettudományos ismeretanyagot,
- a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiáját, –egymást kiegészítő területekként alkalmazza
- ésszerű zenei munkamódszert, nevelési modellt, mozgáspedagógiát, a zenei mozgás-előkészítést, elméleti hátterét pedig a ZMG didaktikája, metodikája valamint a zenepedagógus ide tartozó anatómiai és élettani ismeretei alkotják.

Hármas feladatköre

- a szervezet előkészítése a zenei terhelésre
- védelmet nyújt a foglalkozási ártalmakkal szemben
- segíti a munkaképesség helyreállítását.

A Kovács-módszer alkalmazása biztosítja a szervezet működési optimumát, alkalmassá téve az egyént a mindenkori zenei munkavégzésre. ”A ZMG legnagyobb és

---

<sup>23</sup> Kovács Géza (2009). *A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere*. <http://parlando.hu/2009-4>.

leghatásosabban kezelhető része a mozgás ingercsoportja.”<sup>24</sup> A csoportban is egyénre szabott mozgáskompozíciók biztosítják a megfelelő oxigénellátottságot az agy, szervek, izmok munkájához ezzel regenerálva és fejlesztve az egyén fizikai és mentális terhelhetőségét.

## 1.5 Egy zenetörténeti párhuzam

Yehudi Menuhin az *ÉLET receptek*<sup>25</sup> című könyvében (1991) tulajdonképpen a Kovács-módszer által felállított zenei életforma összes momentumát felsorolja, mint a zenészek napi szükségletét. Egészséges ételek bevásárló listája, fürdősók (vizes kezelés), nyakmozgások, fekvőtámasz, fordított testhelyzet. Közismert, hogy maga is jógázott és az Alexander technikát is elsajátította. Sőt, az „árnyékhegedüléssel” (hangszer nélkül végzett, lassú és koncentrált, nagyon koordinált mozgású gyakorlás) még a funkcionális mozgások érzeteinek a hangszer nélküli megteremtését is említi, mint kímélő gyakorlási módszert.

Egyik legfontosabb feladatnak tartotta a napi mozgás gyakorlását, megfogalmazása szerint az a testrész, amelyet nem használunk, akadállyá válik, elzárja a szabad mozgás útját, és ez csak gátolja a muzsikust. Felismeri és megfogalmazza a sok gyakorlás mentális csapdáját túlterhelt növendék vagy felnőtt lett lelkileg beteg vagy öngyilkos azok közül, akikre túl nagy teherként nehezedett a megfelelés és elvárások kényszere szülő, tanár vagy önmaga felől.

A „*Yehudi Menuhin hat hegedűleckéje*”<sup>26</sup> című könyv egy hatrészes, egyenként 25 perces filmből készült a hegedűjáték különböző problémáinak megoldására. Első fejezetében általános előgyakorlatokat vázol fel, melyek a légzésre, nyújtásra, előkészítő mozgásokra, mozgásérzetek megteremtésére, egyensúly gyakorlatokra, és nyakmozgásokra koncentrálnak. Légzésfejlesztés, légzés-koncentráció, hangszerjátékhoz elengedhetetlen jó tartás és dinamikus tartásjavítás, az ízületek mozgástartományának kihasználása és a megfelelő egyensúly-érzet megteremtése mind alapfeladatként tűnnek fel az írásban, néha kissé összetett gyakorlatok formájában, ami egy mozgáskultúrában járatlan zenésznek elrémítő kudarcélmény is lehet. A könyv első kiadása 1990-ben jelent meg, itthon a Kovács-módszer ekkor már a gyakorlatban is segíthette a rászoruló zenészeket.

---

<sup>24</sup> Kovács G. (dátum nélk.). A mozgástanítás terminológiája. *Kézirat*. Kovács-Módszer archívum

<sup>25</sup> Menuhin, Y. (1991). *Élreceptek*. Budapest: Gondolat Kiadó.

<sup>26</sup> Menuhin, Y. (1971). *Violin; Six Lessons with Yehudi Menuhin*. (E. Dr. Szántó J., Ford.) London: Faber and Faber.

A hagyományos pedagógiai módszerek általában nem foglalkoznak a teljesítménykényszer problémakörével, viszont Kodály indítványának ez szintén egyik alap probléma-felvetése volt. A dr. Kovács Géza által kifejlesztett módszer egyik alappillére a mentális terhelés azonnali ellensúlyozása a mozgáspihenőkkel (lazításra és a koncentráció növelésére), a fizikai és lelki teherbírás fejlesztése. Menuhin is említi a levegőzés fontos szerepét és Kovács-módszer is alkalmazza a természeti elemek hasznos hatásait a beteg szervezet megerősítésében, regenerálásában.

## 2 A foglalkozási ártalmak

### 2.1 A légzésdeficit problémája

1996-os nemzetközi statisztikák szerint a zenész emberek 70%-a szenved zenéléssel összefüggésbe hozható panaszoktól. Dr. Pásztor Zsuzsa 2007-es közleménye<sup>27</sup> szerint már a tanuló évek alatt is 10%-os ez az arány. A zenész életmód sajátosságaiból eredeztethető ártalmak a szervezet egyensúlyát fenntartó fontos ingerek hiányából adódnak. Az egyre növekvő egyoldalú fizikai és szellemi terheléseket a nagyrészt még máig is hagyományos zenei életmódot követő életforma nem ellensúlyozza. Egy idő után a túlerőltetések fájdalmakhoz, megbetegedésekhez vezetnek. Az erőltető munkamennyiség, megszakítások nélküli gyakorlás, kézmegerőltetések, aszimmetrikus hangszertartás, az idegrendszer fokozott igénybevétele mind stresszreakciót válthat ki a szervezet működéseiben. Szubjektív stresszfaktorként említi egy nemzetközi felmérés (a kérdezettek 73%-a) a karmester személyét. A zenészek érzékeny alkata is hajlamosít a túlzott reagálásokra.

A stressz legyőzésében kiemelt szerepe van a rendszeres sportnak, a testi működések pozitív befolyásolásán kívül kedélyjavító hatása is bizonyított. Kopp Mária szerint a rendszeres testmozgás az egyik legjelentősebb egészségpszichológiai védőfaktor. (Kopp,2007). A dr. Kovács Géza kutatásainak eredményeként egy komplex pedagógiai módszer alakult ki, mellyel megelőzhetjük a zenei foglalkozási ártalmak tömeges előfordulását.

Dr. Pásztor Zsuzsa A „*Fúvós panaszok, fúvós ártalmak*”<sup>28</sup> című cikkében a zenei munkavégzés légzést gátló körülményeiről ír. A zenélés gázanyagcseréje azonban

---

<sup>27</sup> Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando* 48 (4), 21–30.

<sup>28</sup> Pásztor Zsuzsa. (1995). Fúvós panaszok, fúvós ártalmak. *Parlando*, 35 (4), 13–17.

általában deficitális, mivel a zenélés hatalmas idegrendszeri megterhelése extrém oxigén-utánpótlása nem teljesül. Ennek egyik oka, hogy a nyugalmi helyzetben (ülve vagy állva) végzett munkánál a légzés alapvolumene nem fedezi a megnövekedett idegmunka szükségleteit. A zárt helyeken, a rosszul szellőztetett helyiségekben többnyire egy óra alatt is felére csökken a levegő oxigén tartalma.

A speciális hangszerartás is gátolja az optimális légzést, továbbá fennáll a figyelmi légzésgátlás problémája is. Ezenkívül a fúvósok irányított légzése is a szervezet elégtelen oxigénellátását segíti elő. Az ezt kompenzáló mechanizmusok bekapcsolása azonban nem marad következmény nélkül, a szervezet tüneteinek kívül (fejfájosság, álmatlanság, idegesség, izomfájdalmak) idővel jellegzetes szakmai problémák is jelentkezhetnek, mint pl. a koncentrációs nehézségek, merevség, bizonytalanság, kézmegeerőltetések, lámpaláz, szorongás, ami akár a szakmai alkalmasság megkérdőjelezéséhez is vezethet. A Kovács-módszer sok évtizedes gyakorlatában ezeknek a panaszoknak a háttérében mindig jelen volt a légzés leromlása, de a légzésdeficit rendezésével a panaszok minden esetben elmúltak.<sup>29</sup>

## 2.2 Az ülő helyzet és a vonós hangszerartás következményei

Katharina Apostolidis a zenéléssel összefüggésben az ülő helyzetben végzett zenéléssel kapcsolatba hozható egészségi ártalmakat sorakoztatja fel egészen a szélsőséges határokig, a „megszokott” problémákon túlmutatva a szédülés, hallástorzulás, a fej oldalra hajtásának nehézségéig.<sup>30</sup>

Amikor zenélés közben a lábat a szék alá húzzuk, hogy a vonó ne a felső combba ütközzön, a jobb medencetányér előre húzódik. A kényszerartásokból eredő csigolyaelmozdulások pl. a 3-4. csigolya esetében nagyothallást idézhetnek elő, a 6-7. nyakcsigolya elmozdulása a tenisz-könyök gyakori kísérője, az 1. nyakcsigolya kimozdulása gyerekeknél hiperaktivitást és koncentráció-hiányt is előidézhet. Apostolidis a gerinc elváltozásait összefüggésbe hozza egyes állkapocs betegségekkel is, pl. a korrigálatlan medenceferdülés, elfordulás ansatz-problémákhoz, ízületi problémákhoz is vezethet. A mellkas izomzatának elhúzódása miatt a rekeszizom funkciója is korlátozódik, és mivel a fej is ferdén áll, a szem működésénél is izomfeszültségek keletkezhetnek.

---

<sup>29</sup> Pásztor Zsuzsa (2015). *A muzsikáló kéz*. Budapest. Kovács-Módszer Stúdió.

<sup>30</sup> Apostolidis, K. (2006). Ferde vonósok. *Das Orchester*. 16.

Gyakorta kiegészítő, nyújtó és erősítő mozgásokra, esetleg kétkezes kiegészítő sportokra, mint az úszás (különösen a gyorsúszás), labdajátékok, tánc, mászás stb. is van javaslat. Megelőző gyakorlatnak Apostolidis a „biciklizést” ajánlja (mindkét irányban végezve) kb. 16 körzést, hogy a csípőtányérok ismét szimmetrikus pozícióba álljanak vissza.

### 2.3 A gyógytornász szemszögéből

Orbán Judit a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből vizsgálta a zenészek hangszerhasználat során jelentkező végtagi és gerincpanaszainak előfordulását.<sup>31</sup>

A kérdőíves felmérés alapján a vizsgált zenészek 87%-ánál jelentkezett már mozgásszervi panasz, a hangszerjátékot is befolyásoló probléma 68%-ban alakult ki. A panaszoktól szenvedők körében 61%-ban gerincpanasz is jelen volt.

A zenészek legtöbbször nem is foglalkoznak a fájdalmakkal, amíg az közvetlenül nem akadályozza őket munkájukban, a panaszok ellenére is játszanak tovább. Amennyiben végül orvoshoz fordulnak, legtöbbször nem kapnak megfelelő, a saját szakmájukra specializált ellátást. A sportmedicinához hasonlóan a zenészeket is kiemelten fontos személyként kellene kezelni, mert legalább annyira fontos a sürgős, szakszerű ellátás a zenészeknél is

Magyarországon jelenleg célzottan csak a XX. század második felében kialakult pedagógiai ágazat, a Kovács-módszer foglalkozik zenei munkaképesség-gondozással. Célja a zenével foglalkozó emberek életpályájához szükséges testi, lelki, szellemi alkalmasság fejlesztése és fenntartása, a foglalkozási ártalmak megelőzése.

Külföldön számos egészségügyi szakmai szervezet törődik a zenészek mozgásszervi problémáival. Egyik legfontosabb a Coloradóban 1988-ban alakult Performing Arts Medicine Association (Előadóművészetek Egészségügyi Szervezete). Egészségügyi szakemberek, művész pedagógusok dolgoznak közösen az előadóművészekkel, oktatókkal.

### 2.4 Az Alexander technika alkalmazása zenészeknél

Az Alexander technika egyre nagyobb ismeretségre tesz szert a zenészek körében is. Kovács Kinga Alexander technika-tanár egy fájdalommentes rehabilitáló módszerként ajánlja gyakorló zenészek figyelmébe a módszert.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Orbán J. (2009). A zenészek hangszerhasználat során jelentkező felső végtagi és gerinc panaszainak felmérése; megelőzésének és kezelésének lehetőségei a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből. *Fizioterápia*, 18–22.

Kovács Kinga friss felmérése alapján a megkérdezett, aktívan gyakorló zenészek 75%-a panaszkodott visszatérő kézfájásra, ínhüvelygyulladásra, állkapocs-, derék-, váll-, nyak- vagy könyökfájdalomra. Volt, akinél a fájdalom annyira ellehetetlenítette a mindennapi munkavégzést, hogy pályaelhagyásra kényszerült. A testi fájdalmak korlátozzák a zenei kifejezést is, ezzel nagyon nehéz egy muzsikusnak együtt élni. A fájdalom a lelkiileg legkiélezettebb helyzetben hiúsítja meg a koncentrációt, a koordinációt, ezzel kétségessé téve a produktumot, ami sikertelenséghez és csalódottsághoz vezethet a művész számára.

Fridrich Matthias Alexander (1869-1955) a módszer kifejlesztője színészként rekedtségtől szenvedett, ezért a testében lévő fölösleges feszültségekre terelődött a figyelme. Ezek leküzdésével megszűnt a hangképző szervek rendellenes működése, figyelme frissebb, lelkiállapota nyugodtabb lett. Az 1890 körül kidolgozott módszerrel politikusoknak, zenészeknek nyújtott segítséget, akik 20-30 alkalom után elsajátították a megfelelő „testhasználatot”. Menuhin és Rubinstein is alkalmazta az akkor már 100 éves módszert.

Az Alexander technika alapja a bennünk lévő feszültségek felismerése, elengedése, ami az optimális izomállapot elérésével fájdalommentességet eredményez. A módszer a természetesnek vett sokéves izomfeszültségeink felismerésében és azoknak az oktatóval vezetésével történő oldásában, kezelésében áll. Mivel a hangszertartásból és stresszből adódó felborult izomállapot (feszültségek és ernyedtség) egy idő után már nem csak a hangszeres játék ideje alatt áll fenn, hanem nyugalmi állapotban is, az izomzatnak egy új fajta – laza – állapot elsajátítására van szüksége. A hangszerhasználat során megőrizhető ennek az állapotnak a kontrollálása, az izmok alacsony feszültségi szinten tartása.

A ma alkalmazott gyógyászati módszerek, tornák ugyan nagyon sok esetben alkalmasnak bizonyulnak a zenészek fájdalmainak csökkentésére, gyógyítására, de a legtöbb esetben visszatérnek a fájdalmak egy idő elteltével. A Kovács-módszer megismerése és napi szintű tudatos alkalmazása – a zeneszerű életforma – nem csupán korrekció, hanem a megelőzés ismeretét is magában foglalja.

---

<sup>32</sup> Kovács K. (2020). Alexander technika – egy módszer a fájdalommentes zenéléshez. *Zenekar*, 3. 41.



## 2.5 A Barcelonai Zenész-Egészségügyi Világkonferencia

A külföldi törekvések széles skáláját sorakoztatja fel Masopust Katalin a barcelonai Zenész-Egészségügyi Világkonferenciáról szóló összefoglalójában.<sup>33</sup>

A Barcelona-Terrassában megtartott konferenciáról írt beszámolóból egyértelműen látható, hogy ma már világszerte foglalkoznak a zenészek speciális egészségügyi problémáival. Állandó megerősítést nyer – ma már tudományosan is alátámasztott vizsgálatokkal, – hogy a zenészek körében előforduló extrém magas megbetegedési arány nem csupán a hangszerjáték terheléséből, hanem az azt övező fizikai és szociális környezetből ered. Erre a zenészek csak akkor lesznek fogékonyak, mikor az gátolja őket hivatásuk teljesítésében. A legtöbben nem rendelkeznek elég ismerettel a kockázatok felismeréséhez, a megelőzéshez, a megfelelő kompenzációhoz. A szerző kimondja, hogy közös összefogásra van szükség a pedagógusok, szakemberek és zenészek részéről, hogy a megelőzés működhessen.

A fokális disztóniáról már 150 éve leírás jelent meg a szakirodalomban- zenész görcsnek, foglalkozási neurózisnak is nevezik, de a későbbi pszichoanalízis megjelenésével lelki eredetű, hisztériás betegségnek titulálták. Az utóbbi 20 évben erősödött meg az a vélemény, hogy ennek a bántalomnak testi eredetű okai is lehetnek. A konferencián elhangzott, hogy a fokális disztónia esetén spontán gyógyulás nem lehetséges. Dr. Rosset hangsúlyozta, hogy tudományos bázison alapuló komplex kezelés szükséges a pszichológiai, professzionális és szociológiai szempontok figyelembe vételével.

Az izmok túleröltetéseire, fájdalmaira, fáradtságának érzéseire a kézben és alkarban, valamint ezek eredetére vonatkozóan még mindig kevés adat áll rendelkezésre, ez nehezíti a kezeléseket, azok hatásos kimenetelét. A rizikófaktorok megegyeznek a bevezetőmben említett szakmai ártalmakkal, de a konferencián elhangzottak közt fellelhető még a személyes és professzionális stressz, az autonóm idegrendszer állandó készenléti állapota és az idősödés következtében romló szöveti regeneráció. Egyértelmű, hogy a túleröltetés eredményeképpen bekövetkezett gyulladás indegenerációt, az izmok sorvadását és a kollagén rostok szerkezetének szétbomlását is eredményezheti. A megelőzés eszközeiről szólva elhangzik a jó fizikai állóképesség kialakítása megfelelő edzéssel, helyes táplálkozással, elegendő folyadékpótlással és alvással.

---

<sup>33</sup> Masopust K. (2007). Zenész-egészségügyi Világkonferencia Barcelona-Terrassában I-II. *Parlando*, 48 (4), 30–35; 48 (5), 34–38.

Dr. Rosset előadása kitér arra is, hogy azok a kézsérülések, melyek más foglalkozásoknál nem okoznak gondot, a muzsikások megbetegedéseiben újabb kényszerhelyzetek felvételére készítetik a hangszereket, ezzel további problémákat előidézve. A gyógyulás érdekében szükségesnek tartott hosszabb pihenők beiktatása szinte szóba sem jöhet, így súlyosbodik a helyzet, viszont az operáció csak a legvégső esetben javasolt, mert nagy kockázatot jelent, és a várható eredményt szinte sosem lehet a betegség előtti állapothoz mérni.

A zenészeket ezzel a felelős orvosi látásmóddal is szembesíteni kellene. A tanárokat azért, hogy az átadott zenei ismeretek fontosságán kívül felismerjék a növendékek iránti szakmai felelősségnek ezt az oldalát is, hiszen rengeteg közös és egyéni munka fekszik egy gyermek zenei pályára való felkészülésében. A zenekari művészek esetében pedig már a saját problémakezelésnek és szakmai tudatosságának, valamint a saját maguk munkaképesség-gondozásának elhivatott célkitűzését kellene hangsúlyozni.

A barcelonai világkonferencia második fele az egészségnevelésben tett erőfeszítésekről szólt: egyetértés alakult ki arra vonatkozóan, hogy a megbetegedett zenészek számának csökkentésében a zenei intézményeknek kell meghatározó szerepet vállalniuk.

A norvégiai Trondheim Trondelag Music Conservatory-ban Crispin Spaulding 1982 óta prevenciós programot szervez a növendékek körében a gyakori merevségek és sérülések elkerülése céljából. Sok fényesen induló karriert gátolnak meg ezek a költséges kezeléseket igénylő panaszok. Már felvételnél felméri a növendékek állapotát, akik feladatot kapnak a megfelelő kondíció – és ezzel a megfelelő terhelhetőség, munkabírás – elnyeréséhez. Féléves fiziológiai kurzuson vesznek részt a megfelelő ismeretek elsajátításához és elvárás, hogy a megelőző stratégiákat megfelelően alkalmazzák is a hétköznapi életben a megbetegedések elkerülésének érdekében. Egyéni tanácsadásban is részesülnek, és a képzés bármikor megismételhető.

A konferenciaelőadásokon felmerült a kottaolvasás közvetlen ártó hatása is, a nyak elmerevedése és a test érzékelő kapacitásának csökkenése (80%-kal), amit a kotta intenzív figyelése okoz. Ennek okán a zenész nem érzékeli a fáradtság jelzéseit, így túlerőltetésig gyakorol. Ezzel összefüggésben említésre került a megfelelő bemelegítés és levezető, nyújtó gyakorlatok szükségessége. A megfelelő fizikai előkészítés hiánya is probléma, miszerint az oktatást végző tanárok sosem tanultak a zenei gondozás, egészségmegőrzés elveiről, így azt tanítani is képtelenek. Hiánypótlásként Jaime Rosset i Llobet a barcelonai Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art kutató orvosa és Georg Odam a Londoni Guilhall

School of Music and Drama képviselője könyvet írtak erről a témáról 2006-ban. Ezt a szemléletmódot képviselve a Texas Center for Music and Medicine bevezette a fiziológia, a szakmai egészségtan és a hang-egészségtan oktatását.

A spanyolországi zeneművészeti felsőoktatási intézmények tanterveinek áttekintéséből kiderül, hogy a fafúvósoknál 66%-ban, vonósoknál, ütősöknél a tantervek 92%-a semmiféle egészségnevelésre vonatkozó utalást nem tartalmaz. Az egészséget veszélyeztető problémák korai felismerése segíthet a későbbi foglalkozási ártalmak kialakulásának megelőzésében, azok idejében történő ellátásában.

A konferencián dr. Pásztor Zsuzsa filmet mutatott be a Magyarországon létrehozott Kovács-módszerről, annak kialakulásáról, a módszer sokoldalú alkalmazási területeiről a zeneiskolától az egyetemi szintig. A Kovács-módszer nem külső segítségre épít, hanem a tanár és a zenész kezeibe adja a foglalkozási ártalmak megelőzésének szakismeretét.

M.R. Conveti és munkatársai a Milanói Scala zenészein végzett vizsgálatban megerősítették, hogy hegedűsüknél a hangszertartás jelentősen befolyásolja a gerinc és a felső végtag helyzetét. A Barcelonai Teatre del Liceu zenészei prevenciós fizioterápiás programban vettek részt. Eredményképpen tapasztalható volt, hogy a prevenciós foglalkozásban való részvétel jelentősen csökkentette a zenészek problémáit, a zenei előadás minőségére pozitívan hatott a testi tudatosság elősegítése. Ankarában 90 főiskolás növendék tanulmányozásával megállapítást nyert, hogy jelentős számú tartásbeli elváltozás és a velük összefüggésbe hozható fájdalmak hangszer-specifikusak.

Dr. Joachim Lahme a Salzburgi Mozarteum Zenészorvosi Intézetében 557 zenésszel végzett felmérése is a kézmegbetegedések nagy számáról tanúskodik, melyek a túleröltetést szintén a rossz tartással, túlzott izomfeszüléssel és a nem megfelelő hangszeres ergonómiával hozzák összefüggésbe.

A kongresszuson résztvevők egyetértettek abban, hogy bár a zenészek nagy számban veszélyeztetettek a foglalkozási ártalmak által, a téma mégis el van hanyagolva szociális és törvényi vonatkozások tekintetében annak ellenére, hogy az sűrűn előforduló és az érintetteknek súlyos gazdasági, szociális és személyes gondot jelentenek. A konferencia rávilágított, hogy a jelentősebb zenei intézményekben törekvés látható a zenészek egészségvédelmével kapcsolatban, sorra alakulnak kutató intézetek. Egyre elterjedtebb és elfogadottabb a zenész-megbetegedések sajátosságainak felismerése, azoknak a megfelelő kezelésére való törekvés. Mégis tartja magát a veszélyeztetettség rossz statisztikája. Megfelelő ismeretek hiányában a zenészek sajnos általánosan elfogadni kényszerülnek a zenei munkavégzésnek ezt az árnyoldalát.

## 2.6 Nemzetközi tapasztalatok

Ausztráliai szerzők (Chan.C., Driscoll,T., Ackermann,B.)<sup>34</sup> megállapítják, hogy sok muzsikussal szenvedéssel kapcsolatos mozgásszervi bántalmaktól és az aszimmetriás terhelésből adódó torzulásoktól főleg a felső végtag és a törzs területén. (Nemzetközi felmérések szerint 39%–87%-ban). Mivel muzsikusként számára alkalmas terápiás mozgásprogramot a szerzők nem találtak, így fizioterapeuták bevonásával speciális programot dolgoztak ki.

Heti két alkalommal 40 perces mozgásfoglalkozást tartottak nyolc héten át kísérletképpen a próbák előtt. Később idő hiányában ezt 30 percre csökkentették. A program súlypontjai: a nyak, váll, gerinc, has és medence mozgásai. Pilates elemeket is felhasználtak a hasizmok edzésére, tekintettel a fúvósok légzőterhelésére, és általában az ülőterhelésre (csípőizmok). A résztvevők nagy lelkesedéssel vettek részt a programban és pozitív eredményekről számoltak be, a gyakorlatok hasznosnak bizonyultak a tartásukban és a játékukban. Szívesen vették a fizioterapeuták segítségét a gyakorlatok helyes elsajátításában. A szakemberek meglepve látták, milyen gyenge a csoportok erőnléte, ők ugyanis sportolókkal dolgoztak korábban. Ebből következett, hogy a zenészeknél speciális módon kell a problémákat kezelni.

M.J.EHeming<sup>35</sup> a klasszikus zenészek megerőltetéséből eredő foglalkozási ártalmairól közölt felmérésében egy anonim kérdőíves vizsgálat eredményeit mutatja be az életmódra és a zenélés szokásaira vonatkozóan 107 muzsikussal bevonásával. A résztvevők életkora 16–72 év. A muzsikusként 70%-a számolt be átszenvedett foglalkozási ártalmakról, ami egyharmaduknál munkakiesést okozott egy időn át. A nők (70%) és a vonósok (77%) fokozottan érintettek. A panaszok főként a bal váll és a háti gerinc területén jelentkeztek játék közben és utána. A kéz kevésbé volt érintett. A szerző javasolja a tartásjavító foglalkozások és az ergonomikus hangszerkezelés beiktatását a zenei nevelésbe. Ezenkívül hasznos lenne manuálterápia alkalmazása a zenészek számára.

Észak-Portugáliában Sousa C.M.<sup>36</sup> mérte fel a zenekari művészek foglalkozási betegségeit. A zenélés ismétlődő mozgásai valamint a stresszel teli rohanó életmód

---

<sup>34</sup> Clifton Chan, Tim Driscoll, Bronwen Ackermann. (2013). Development of a specific exercise programme. *Injury Prevention*. Development of a specific exercise programme

<sup>35</sup> M.J.EHeming. ( dátum nélkül.). Occupational injuries suffered by classical musicians through overuse. *Clinical Chiropractic*. Volume 7, Issue 2

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1479235404000185>

<sup>36</sup> Cláudia Maria Sousa, Jorge Pereira Machado, Henry Johannes Gretten, Daniela Coimbra. (2016). Occupational Diseases of Professional Orchestra Musicians from Northern Portugal: A Descriptive Study .

következtében a zenészek hajlamosak a foglalkozási betegségekre. A szakirodalom szerint a zenészek főleg két fajta ártalomtól szenvednek: a szereplési szorongástól és a mozgatórendszeri bántalmaktól. A szerzők három észak-portugál zenekar tagjaival (112 résztvevővel) készítettek interjút a zenészeket érintő leggyakoribb fizikális és pszichés panaszokról. A zenészek 94%-a számolt be munkával kapcsolatos problémákról. A leggyakoribbak voltak a mozgatórendszeri panaszok (84,8%), főleg a nyak, váll és a derék területén. A szereplési szorongás 13,2%-ban jelentkezett. A panasszal küzdők nagy száma felhívja a figyelmet a segítség fontosságára.

A California Egyetem kutatói<sup>37</sup> szerint a magas fizikai és pszichikai terhelés következtében nagy a különféle egészségi problémák kockázata. Ehhez környezeti tényezők is hozzájárulnak, mint például a dohányzás, a zaj és az alkohol. Az énekesek hangszalag-problémákkal küzdenek, a fúvósoknál a fogazat, valamint a belső fül kap nagy terhelést.

A vonósoknál gyakori a bőrgyulladás. A muzsikuskoknál általában jelentkeznek az erős lámpaláz, a fülzúgás és a hallásvesztés, továbbá fáradékonyság és alvászavarok. A mozgatórendszer panaszait okozhatja a hosszas ülés, állás, a kényelmetlen hangszeres tartások, valamint az eszközök szállítása, cipelése. A zenészek többnyire tudomásul veszik a fájdalmakat, mint a munka szükséges velejáróját.

A szerzők kitérnek a zeneoktatás nagy hiányosságára, miszerint a zeneiskolákban és konzervatóriumokban nem foglalkoznak a növendékek fizikai kondíciójával. A fiatalok több órát töltenek gyakorlással, mint a sportolók, anélkül, hogy pihennének.

A fent említett cikk egy kérdőíves vizsgálat modelljét tartalmazza egy 10 fős kísérleti csoport számára, és ennek alapján részletes életrendi és munkarendi tanácsokat fogalmaz meg, továbbá a kéz bemelegítésére szánt gyakorlatokat közöl. A fizikai kondíció fejlesztésére a közismert edzésmódokat ajánlja, a Jógát, Tajcsit, Alexander-technikát, Feldenkrais-módszert.

A zenészek számára javasolt gyógyító és megelőzést segítő módszerek azonban nagy részben csak ideiglenes és lokális segítséget nyújtanak, egyik sem biztosítja azokat az egész szervezet működési optimumához szükséges teljeskörű támogató hatásokat, melyeket a Kovács-módszer elsajátításával magunkénak tudhatunk.

---

*Medical Problems of Performing Artists.*

<https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1212&article=2130>

<sup>37</sup> Preventing Playing-Related Musculoskeletal Disorders. (July 2006, Vol. 54, No.7). *AAOHN JOURNAL*  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/216507990605400703>

## 3 Beszámoló saját kutatásokról

### 3.1 Intenzív fájdalmak

Sajnos, mint a legtöbb zenekarban, nálunk is alaphelyzet a rapszodikus- egyenetlen munkaterhelés, a gyakorta változó műsorok miatti feszült figyelemmel végzett munkafolyamat, az ülő helyzet és szűkös hely miatt létrejött fokozottan rossz testtartás, a zenészeket figyelmen kívül hagyó próbafolyamat vagy műsorpolitika. Az igazi veszélyt ez ott rejti magában, hogy az amúgy is agyonhajszolt zenekari művészek idő és ismeret hiányában nem jutnak megfelelő ellensúlyozáshoz, ami alkalomról alkalomra megfelelő mentális és fizikai állapothoz segítené őket a további professzionális teljesítmény érdekében. Ez az állapotromlás erőteljesen kihat a muzsikálásra, és ezzel együtt a további állapot- és teljesítmény-kontextusra, ami mindannyiunk félelmeként a pályaelhagyásban érhet véget. A felvázolt helyzetekből tapasztalatom szerint (kellő segítség nélkül) akár 1-2 tényező huzamosabb vagy alkalomszerű jelenléte is komoly következményekkel járhat a zenészek állapotát tekintve.

Sok olyan feltételezés nyert alátámasztást számomra, melyek eddig is erősen foglalkoztattak. Ugyanis a zenész minden helyzetben megpróbál a legjobban teljesíteni, ami sajnos sokszor a munkahelyi ártalmak gyakori jelenlétéhez vezet, nagymértékben rontva a fizikai és mentális egészségünket. A nagyobb hiba, hogy ez a zenészek nagy részében nem tudatsul. Nagyon szépen hangzik az, hogy „Azzal foglalkozhatunk, amit szeretünk”, „Olyat tudunk nyújtani a közönségnek, amire egy jó felvétel nem képes”... sorolhatnám. Mások nem látják a kulisszák mögötti életet, a túlhajszoltságot, fizikai fájdalmakat, mentális válságokat, amibe belekényszerülünk. Hogy egy megterhelő munkafolyamat a kompenzáló és regeneráló mozgások ismerete nélkül a fél vonóskar lebetegedését eredményezheti már a próbák alatt... Szerencse a szerencsétlenségben az idei kényszerpihenő volt, de a mi zenekarunkban így is egy vállműtétet és egy műtetre váró alagút-szindrómát okozott ez a hiányosság. Többen jártak már orvoshoz vagy kezelésekre az aktuális próbák folyamán- sokszor csak a legbizalmasabb kollégák tudnak a másik fájdalmairól, problémáiról, nehogy sebezhetővé váljon a meggyengült állapotában. Betegségekre csak akkor derül fény, mikor azzal összefüggésben már hosszabb időre ki kell maradnia a munkából.

Bilbaóban évekkal ezelőtt részt vehettünk egy nagyon sűrű és igényes próbafolyamatban, melyet követően minden előadás között kétnapnyi pihenő volt, így

mindenki kellőképp regenerálódott és senki nem betegedett meg, vagyis az ésszerű munkafolyamat optimalizálta a munkafeltételeket.

2020 tavaszán az aktuális Wagner-próbák vége felé sikerült egy mozgáspihenőt beiktatnom az egyik esti szünetben. Sokan érdeklődtek és csinálták végig az eszköz nélküli gyakorlatokat, szemmel láthatóan élvezettel. Kiemelném, hogy nagy tetszést aratott a „meszelés” (felső tölcsérkörzés) és a hátat nyújtó és feszítő gyakorlat és a fáradtság ellenére is energikusan, felszabadultan, koncentráltan folytattuk a próbát. Többen jelezték, hogy szünetekben nagyon szívesen szakítanának rá időt.

A COVID kitörésével előállt kényszerpihenő lehetőséget adott az otthoni mozgássorok<sup>38</sup> zenekaron belüli kipróbálására is. Mindenki megkapta azokat rövid magyarázatokkal, melyekben igyekeztem mindenhol rávilágítani arra, ami miatt nekünk fontos ezeket végezni, és amiért hasznunkra lehetnek. Mivel ebben az időszakban pont nem jellemzők a szakmai megterheléseink, javasoltam, hogy őrizzék meg a mozgássorokat arra az időre, mikor egy aktív munkafolyamatban nagyon kevés időnk lesz magunk karbantartására.

Ez a feltevésem sajnos igazolást nyert, mivel kontakt-személyként magam is karanténba kényszerültem. Hogy mentális és fizikai kondícióm megőrizsem, minden nap elvégeztem egy sorozatot a *10 rövid mozgásleckéből*. A napi rendszeres mozgáshoz szokott szervezetem így aránylag jól tűrte a bezártságot lelki szempontból is, érzésem szerint a fizikai kondícióm szintén megfelelő maradt az elkövetkező próbafolyamatokhoz.

A jelen lévő vírus-okozta kényszerhelyzetnek egy pozitív hozadéka is előállt a zenekar életében: a másfél órás próba-félidők helyett 50 perc munka+ 15perces szellőztetések váltják egymást a 3. óra végéig. Érezhetően koncentráltabb ez a rövidebb munkafolyamat az megszokotthoz képest, hamarabb felállhatunk és a szükségszerű szellőztetés újból oxigéndús levegővel segíti a következő próbaidőt.

Megkérdeztem erről sokat tapasztalt karmesterünk véleményét. Válasza az volt, hogy bár teljesen át kellett rendeznie a próba struktúráját az eddig megszokotthoz képest, a felvetett szempontból érdemes lenne a kérdésre visszatérni. Az igazgató karmesterünk a próbák időbeosztásával kapcsolatban feltett kérdésekre szintén pozitívan reagált későbbiekre vonatkozóan. Ami sajnálatos módon megvívóztatja ezt a törekvést nem más, mint hogy a zenekari művészek nagy része tanítani siet próbákról, így annak végéből nyert minden perc ajándék a számukra. (A megnyert percekkel lehet, hogy éveket veszítünk?)

---

<sup>38</sup> Pásztor Zsuzsa (2016) *10 rövid mozgáslecke*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

## 3.2 Zenekari művészek állapotfelmérése

Mindenképp szerettem volna reális képet alkotni az aktív zenekari művészek állapotára vonatkozóan. Feltételeztem, hogy a statisztika nem sokban tér el az eddigiektől, hiszen a zenekari igénybevétel mit sem változott a hosszú évek alatt. Külső tényezők, egyes dolgok modernizálása esetleg megtörtént helyenként, de a műfaj sajátos – de törvényszerű – fizikai és mentális vonzatai változatlanok.

A zenekari művészek felmérése névtelen online-kérdőívvel történt.

A kiküldött kérdésekre 149 hivatásos zenekari művész válaszolt, hegedűk és mélyvonósok- valamint fa- rézfúvós és ütős kategóriákban. Kutatásom a hangszerkategóriák szerinti megbetegedések arányaira- azok típusaira irányul. Összefüggéseket keresek a hangszercsoportok elhelyezkedésére visszavezethető problémákra (pl. általában kényelmesebb elhelyezkedés biztosított a fúvósoknak, így kevesebb lehet a kényszertartások miatti megbetegedés) és a zenekari munka következtében bekövetkező magasabb fokú veszélyeztetettségre.

A zenészek több zenekarból küldték a visszajelzéseket, ezért ebből a kérdéssorból csak általános következtetésekhez juthatunk a válaszelemzés során, konkrétan egy zenekart vagy azon belüli csoportokat érintően nem lehet megállapításokat tenni.

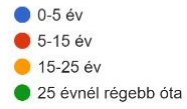
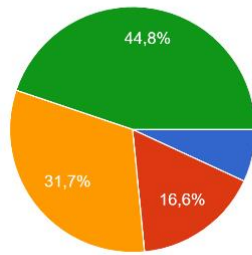
A kérdéssor megtekinthető a függelékben.

A választ adók 49-51%-ban adtak nem, illetve igen választ arra a kérdésre, hogy jelenleg panaszosak-e, vagyis ez a szerény felmérés szerint is legalább a zenésztársadalom felét érinti a probléma. Ha figyelembe vehetjük azt a tény, hogy ez már csak akkor tudatosul a művészekben, mikor az problémát okoz a mindennapi élet és munkaminőségben, ez azt jelenti, hogy a zenekarok akár több mint fele betegen- esetleg közvetlenül a munkavégzésre irányuló problémával, fájdalommal végzi a munkáját, áll színpadra.



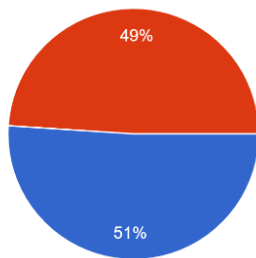
Hány éve játszik hivatásszerűen zenekarban?

145 válasz



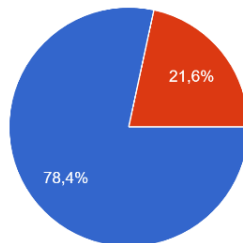
Jelenleg van-e egészségügyi problémája?

145 válasz



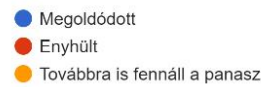
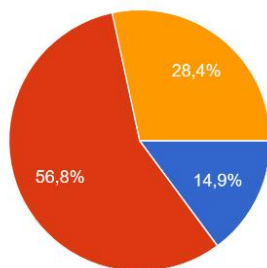
Orvoshoz fordult-e?

74 válasz



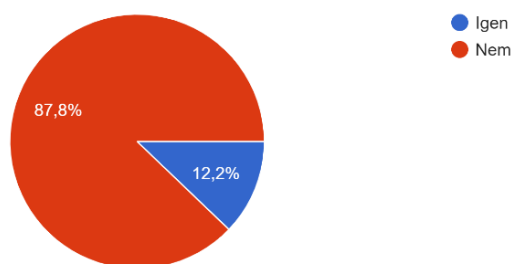
Problémája megoldódott, enyhült?

74 válasz



Műteti beavatkozásra sor került-e?

74 válasz



Nagymértékben valószínűsíthető az adatokból, hogy a zenekarban eltöltött idővel egyenes arányban nő a panaszosok- panaszok száma, ugyanez jellemző arra is, hogy melyik korosztály fordult orvoshoz (csak 78,4% kért orvosi segítséget, 21,6% nem).

Mivel nincs speciális ellátása a zenei megbetegedéseknek, nem meglepő, hogy mindössze a 14% problémája oldódott meg (ebből 12% műtét volt), továbbra is fennáll 28,4%-nál és enyhülést jelzett 56,8%. Ennek oka abban lehet, hogy a betegség kiváltó okai a kezeléssel nem szűnnek meg, csak a tüneteket tudják kezelni.

A válaszokban felsorolt gyógymódok között legtöbbször szerepelt gyógytorna, gyógyszeres kezelés és a gyógymasszázs. A sebészeti eljárás, fizio- és fizioterápia, szteroid injekció, ultrahang, manuál terápia, laser kezelés és súlyfürdő is megemlítsre került- magam is megtapasztalhattam legtöbbjük kedvező hatását súlyos panaszaim enyhítésében, de én is csak a „használható” kategóriába juthattam általuk.

- **A hegedűsök és mélyvonósok betegségei a következők: (táblázat a függelékben)**

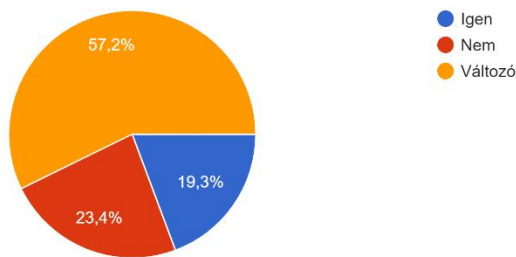
Ujjak megerőltetése, csukló és kézfájdalom, ínhüvely gyulladás, nyak, lapocka és hátfájdalmak, csuklyás- és más izmok görcsössége, derék és medence fájdalmi, ülőidegszába, neurológiai panaszok, egyéb ízületi és izomfájdalmak, nehézláb érzés, hallásromlás, látás romlása és ezek bőséges kombinációja.

- **Fúvósoknál fennálló panaszok:**

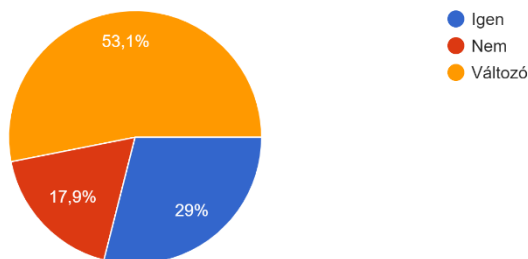
Hát-váll-nyak fájdalmi, porckorongsérv, térd- és derékfájdalmak, kardiovaszkuláris és szív panaszok, depresszió, látás-hallásromlás, rheumatikus-mozgásszervi problémák.

Tényszerűen kirajzolódik, hogy minden hangszercsoportnál egyaránt jelen vannak a mozgás- és az érzékszervi panaszok, s ezek mind hatással lehetnek a zenekari munka során nyújtott teljesítményre, önértékelésre, munkakedvre.

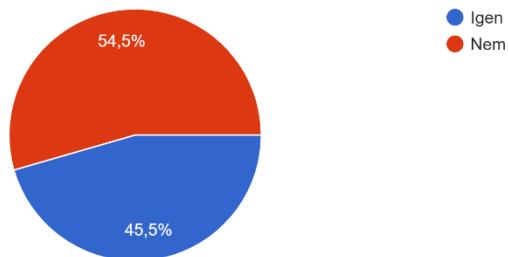
Munkavégzés közben a világítás megfelelő?  
145 válasz



A helyiségben az elhelyezkedés megfelelő?  
145 válasz



A székek munkához való komfort-szintje megfelelő?  
145 válasz



cc

### 3.3 Következtetések sporttevékenységek mérési adataiból

Mérési eredményekhez jutottam saját – követelmény és teljesítmény szempontjából átlagosnak mondható – sporttevékenységeim Huawei sportórával és annak telefonos applikációjával történő regisztrálásával.

Célom az volt, hogy összehasonlítást végezzek a különböző mozgásformák terhelési tartományait illetően, hasonló időtartamú edzéseket mérésével, hogy ezzel a szervezet igénybevételének különbözőségét jobban alátámasszam.

A Kovács-módszeres mozgásóra pulzus-görbéin jól követhető a fokozatos bemelegítés és a speciális mozgásösszeállításnak köszönhető jellegzetes hullámzó terhelés. Erre a megfelelő oxigén-fedezet biztosítása miatt van szükségünk, ami a finom zenei mozgásokhoz és hosszas koncentrációhoz elengedhetetlen a zenészek számára. Az első diagram edző hatását 1.2 regeneráló hatásúnak (89-es pulzusátlag), a másodikat 2-es karbantartásnak (105-ös pulzusátlag) értékelte a Huawei rendszere. Mindeközben minden szerv, izom, ízület megkapja a szükséges mozgásellátást, ami nagyon kellemes és értékes fizikai és szellemi felfrissülést ad.



3. ábra .Kovács-módszeres mozgásóra pulzusgörbéi.

A gyors sétánál (4. kép) mért pulzus alig mutat bemelegítést, az edzés nagy része egy aerob tartományban zajlik (126-os átlaggal), 2,8-as erősségű *karbantartás*-funkcióval. Kiváló oxigén-felvétellel (VO2Max 38ml/kg/perc) nagyszerű alapozás. A használt mozgástartomány a sétánál meglehetősen szűk, vagyis a zenei munkavégzés szempontjából legfeljebb az állóképességet biztosítja. Nagy előnye a szabad levegőn tartózkodás, ami a kimerült szervezet kiváló regeneráló eszköze.



4. ábra. Gyors séta pulzusgörbéje.

A kerékpározás szintén a szabad levegőn zajlik, általában a napfény kedvező hatásait is kamatoztatva. Zenészek ülő munkaterhelésének nagyon jó kompenzációja a „bicikliző” mozgás, de szintén kevés a kihasznált mozgástartomány. Folyamatosan egy középerős pulzustartományban zajlik (135-ös átlag), jelen esetben 3.5-ös, fejlesztő hatású testedzés. Az anaerob intenzitás szintén nem biztosítja az oxigén-deficit rendezését, ezért ez az izmoknak újabb terhelést jelent, ami a zenészek regeneráló szükségleteit nem biztosítja. Ami a saját tapasztalatomat illeti, a túra végén fáradt voltam, hosszú regenerálódást (24 óra) javasolt a rendszer. Mindentől eltekintve nagyon üdítő kikapcsolódás és feltöltődés a természetben történő testedzés.

5. ábra. Kerékpározás pulzusgörbéje.



A gumiszalagos edzés egy „kezdő” szintű gyakorlatsor, minden mozgást 15x ismételve minden végtaggal. Legjobban hasonlít az első Kovács-mozgásórára, pulzusa is hullámzó terhelést mutat, hatása regeneráló (1.3, átlagos pulzustartománya 105). Erősen különbözik abban a Kovács-módszer követelményeitől abban, hogy csak erősítő és feszítő gyakorlatokat tartalmaz, tovább erőtelve az egyoldalú igénybevételt jelentő zenei mozgásokat végző kezeket, karokat és nyakat. Semmilyen lendületes, lazító, regeneráló mozgást nem tartalmaz és a használt mozgástartomány is szintén nagyon behatárolt.

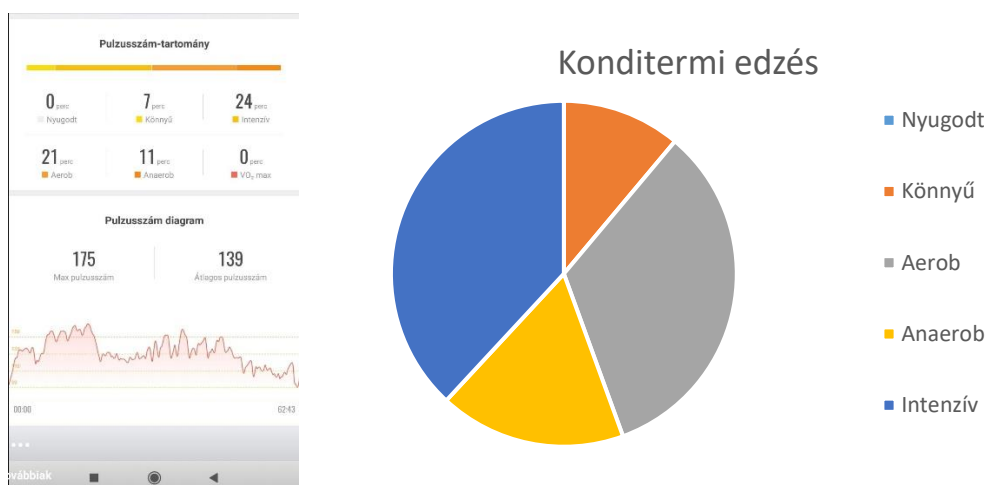


6. ábra. Gumiszalagos edzés pulzusgörbéje.

Az itt következő mérés a konditermi edzésről (7. ábra) nem a sajátom.<sup>39</sup> Viszonylag erős edzés, hosszan tartó intenzív igénybevétellel 157-es pulzus-átlaggal. Az edzés elején

<sup>39</sup> Ezúton köszönöm a szívességet K.K.-nak, aki az adatokat rendelkezésemre bocsátotta.

látható a magas pulzusú erős terhelés, ami nem megfelelő terhelhetőséget jelez, valamint idő előtti elfáradást és akár sérülékenységet is eredményezhet. Az ilyen típusú edzések általában szintén mellőzik a lendületes lazító és nyújtó mozgásokat. Erős terhelések közben általában kifújuk vagy visszatartjuk a levegőt, ami szintén nem megfelelő az oxigéndeficit rendezése szempontjából. A gépek által igénybe vett mozgástartomány szintén kicsi és legtöbbször hosszasan fenntartja az izmok feszült állapotát is. Saját tapasztalatom szerint ez a finom zenei mozgások végrehajtásának hosszú távon nem kedvez.



7. ábra. Konditermi edzés diagramja.

Az egyes mozgásformák összehasonlításban szembevetendő a sokszínűség, változatosság. Azonban tapasztalatom szerint egyedül a Kovács-mozgásra nyújtja azt, amire a zenélő szervezetnek szüksége van. A pulzus görbéje hullámzó, de hosszú időn keresztül nem mutat szélsőséges igénybevételt. A terhelés eloszlása kiegyenlített a megadott kritériumok szerint, azaz a bemelegítés, a zsírégítés és aerob tartományban. Egyébként a Kovács-mozgás a zsírégítés és anaerob kategóriákat nem használja. A Kovács-mozgássor fokozatosan melegíti be és terheli a szervezetet, minden testrész megkapja a normális működést biztosító ingereket, valamint a szükséges oxigén-utánpótlást a szakaszos és hullámzó terheléssel. Az egész szervezetre regenerálóan és fejlesztően hat, minden részműködést pozitívan befolyásol (sejtanyagcsere, oxigénellátás, hormonális működések szabályozása, mentális és fizikai teherbírási). Mindenfajta mozgás jól tesz a szervezetnek, de ezt az összetett hatásmechanizmust – mely elengedhetetlen a zökkenőmentes zenei munkavégzéshez, – önmagában egyik sem tudja biztosítani számunkra. Érthető, hiszen ez az egyetlen edzés, mely kifejezetten a zenélő emberek igényeinek megfelelően jött létre.

### 3.4 Interjú zenekari és szólóművészekkel

Az interjúalanyok elmondása alapján különbözőségeket és hasonlóságokat keresek a két fajta felkészülés (egyéni gyakorlás és a kollektív, zenekari próba) folyamatában, alátámasztást nyerve arra a feltételezésemre, hogy a zenekari munkában fennálló és elkerülhetetlen kényszerek okozta megbetegedések megelőzésére napi szükséglet adódik egy minden zenei igénynek megfelelő mozgásterápia ismeretére és alkalmazására.

*Z.P. klarinétművész* kérdéseimre adott válaszából kiderül, hogy a szóló felkészülést előnyben részesíti a zenekari munkával szemben, mert a nap folyamán egyenletesen elosztott gyakorlási idő számára jobban hasznosítható és kevésbé megterhelő. Az érdemi munkával tölthető idő nála 1 óra, onnan kezdve az energia a koncentrációra (vagyis magára a figyelem fenntartására) fordul így kevésbé hatékony.

A szóló felkészülés nagyobb eredménnyel kecsegtet, a tét és felelősség inspirálóbb, egyben testileg-lelkileg kimerítőbb. A nagyobb technikai kihívás miatt a kéz izomzata is nagyobb terhelésnek van kitéve így esetleg jobban elfárad, de odafigyeléssel és megfelelő időbeosztással elkerülhető a túlfáradás, sérülés.

Más zenekarral történt felkészülés során találkozott a miénktől eltérő próbafolyamattal- ahol egyszerre csak egy soron következő koncertműsorra fókuszálnak, a felkészülés nincs megszakítva párhuzamosan játszott más művekkel, így sokkal koncentráltabb, hatékonyabb és kevésbé megterhelő ez a fajta felkészülés. Viszont a napi egyszeri hosszabb próba megterhelőbb és kevésbé inspiráló lehet a zenészek számára, mint a nálunk megszokott 2x3 órás időbeosztás.

Zenei testtudatos zenekari szemlélettel nem találkozott, de a zeneiskolában tanítva ismer a Kovács-módszert elemeit alkalmazó tanárt.

Véleménye szerint is nagyon fontos lenne legkésőbb a felsőoktatásban szembesíteni a növendékeket a pálya nehézségeivel, ilyen irányú követelményeivel. Számára igazán hiteles és inspiráló lenne egy „sorstárs”, aki az utat végig járva tudná a szükséges tapasztalatokat és szükséges ismereteket megosztani a rászorulókkal.

*Dr. K. I. hegedűművész, első koncertmester.* A tanítás és a sűrű zenekari elfoglaltságai miatt gyakorlatilag egyéves folyamatot ölel fel egy koncertre való felkészülés, többnyire minden rendelkezésére álló szabadidőt az aktív hangszeres gyakorlásnak szentel, beleértve a zenekari szüneteket is. Az egyéni felkészülési időt ő is hatékonyabbnak ítéli meg az azonnali hibajavítási lehetőség és a szabad időbeosztás miatt.



A zenekarok felkészülési folyamata meglátása szerint hasonló, a tendencia mindenhol az, hogy minél kevesebb próbával megvalósuljon egy fellépés. Ez természetesen a zenészek egyéni felkészültségét is igényli.

Nem találkozott sem zenekarral sem növendékkal, aki kifejezetten a zenei munkaképességének megőrzése céljából végzett volna speciális gyakorlatokat.

Valószínűsíti, hogy ezek a mozgások hatékonyak lehetnek, de mivel nehezen szánná rá magát, inkább a hangszeres felkészülést részesíti előnyben.

## 4 Összegzés

Szakdolgozatom célja az aktívan muzsikálók figyelmének felkeltése a zenei foglalkozás egészségkárosító körülményeire vonatkozóan, a Kovács-módszer alkalmazásának betegség-megelőző, karbantartó és regeneráló szerepére a zenei életpálya folyamán.

Kodály megfogalmazásával – mely szerint *„A zeneművészeknek is elengedhetetlenül fontos a rendszeres sportolás, de csak olyan mozgásokkal, amelyek kiegyenlítő hatásúak, olyanokkal, amelyek nyújtó és lazító hatásúak, s egyben testileg, szellemileg frissítenek, üdítenek.”*<sup>40</sup> – kezdetét vette egy új zenepedagógiai módszer kibontakozása, melynek ismerete nagy segítséget nyújthat e foglalkozás napi terheléseinek és az ezzel összefüggésbe hozható megbetegedések hathatós csökkentésére. Dr. Kovács Géza testneveléskutató a Liszt Ferenc Zeneakadémia megbízásából foglalkozott a módszer kidolgozásával, felderítve eme ártalmak szemléleti hátterét is. Mindezzel pótolhatatlan és „személyre szabott” támogatást adott a zenélők kezébe, ugyanis a – már akkor és azóta is egyre szélesebb körben ismert, és a dolgozatban ismertetett – mozgásterápiák ezt a hátteret nem nyújtják az egészséggondozáshoz, ami legtöbb esetben a betegségek kialakulásához vezet. Felismeri, hogy az egyoldalú zenei terhelések ellensúlyozásaként a művészeknek az jelenti a segítséget, ha maguk is megtanulják a szükséges munkaalkalmasság megszerzését és megtartását.

Az ismertetett szakirodalom csak rövid ízelítő a napi szinten jelen lévő – igen komoly – problémákról, melyekről mi, a hétköznapi zenészek szinte tudomást sem veszünk, természetesnek tartunk. Szerencsére egyre több fórum ismeri fel ennek jelentőségét és próbál tenni a zenészek egészségéért, de még mindig nagyon kevés köztünk azoknak a száma, akikhez eljutott a Kovács-módszer széleskörű megoldásainak tárháza.

---

<sup>40</sup> Bárány I. (1960). Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szüksége van sportolásra. *Parlando*. 2 (3), 11.

A modern életmód kihívásaira válaszul egyre több muzsikus választ kikapcsolódásnak aktív sportolást, de az egyébként is egyoldalú terheléseknek kitett zenész szervezetnek másféle regeneráló hatásokra van szüksége és ezeket nagyon kevesen ismerjük. Úgy gondolom, ez magyarázatot adhat arra, hogy a sok sportolás mellett mégis miért olyan nagy a panaszosok száma. A különböző sporttevékenységek adatainak elemzése és a 30 éves sportolási tapasztalataim is ezt a feltevést erősítik meg, magam is a Kovács-módszer eszköztárára hagyatkozva tudtam a hosszasan fennálló problémáimon hatékonyan és tartósan segíteni.

Hosszú zenekari tagságom tapasztalata és a művészek válaszai alapján nem kétséges, hogy az egyéni felkészülés feladatban többet jelent és a felkészülésre fordított időben szintén megterhelőbb, azonban a saját igények szerint adagolt gyakorló- és pihenőidő („torta modell”)<sup>41</sup> mindenképp javíthat a terhelés arányán. Az egyéni gyakorlás folyamán koncentráltabb munkavégzés mellett kevesebb környezeti stressz éri a muzsikust, így a folyamat az egészségkárosító hatások szempontjából talán kevesebb következménnyel jár.

Kimondhatjuk, hogy a tudatos zenei életmódra való felkészítés során minden pályára készülő diáknak szüksége van a Kovács-módszer ismereteire, akár tanár, zenekari művész vagy szólista válik belőle.

Amíg a szólistáknál a megfelelő munkamódszer és időbeosztás a felelős eszközük, a zenekari művész számára a próbán kívüli kompenzáció, a megfelelő fizikai és mentális regenerálás alkalmazása az egészséges, örömteli munkavégzés kulcsa. Egy szólista maga teremti meg a munkabeosztását, és a gyakorlás statikája is követi az előadásét, – vagyis állva gyakorol, – maga szabályozza a gyakorlás és pihenés szakaszait, ezáltal sokkal jobb működési feltételeket teremtve a szervezetének. A Kovács-módszer rugalmassága és egyénre szabottsága lehetőséget biztosít arra is, hogy ezeket a felmerülő problémákat az egyedi igényeknek és állapotnak megfelelően kezeljük. Változást abban érzek az eltelt időszakhoz képest, hogy nem csak a felmerülő problémák komplexitását látom és szemlélem tehetetlenül a következményeket, hanem – belelátva a Kovács-módszer igen széleskörű eszköztárába – megoldásokat találok ezek enyhítésére, esetleg kiküszöbölésére is. Segítség a hivatásos zenész kollégák mindennapi problémakezelésében és hathatós támogatás a zenetanulás kezdeteitől egész az életpálya végéig, hiszen ez egy életmódprogram, ami minden szegmensével a muzsikáló tevékenységet támogatja, annak

---

<sup>41</sup> Pásztor Zsuzsa (2019). *Kovács Módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I.* Budapest. Kovács Módszer Stúdió. 38.

folyamán felmerülő – nem csekély – fizikai és mentális nehézség áthidalásához és a szervezet optimális működéséhez nyújt követendő edzésprogramot. Mindezt ötvözi a támogató tanári attitűddel, ami már önmagában fél siker egy ilyen összetett feladat vállalása esetén, nagyon szerethetővé és elfogadhatóvá teszi ezt a tudásanyagot a tanár és az alkalmazni vágyó egyén számára egyaránt.

Az Oktatásügyi Hivatal 2013-ban és 2014-ben kiadott rendeleteivel (8/2013. I. 30. EMMI) előírja a munkaképesség-gondozás ismeretét a zenetanári képzés követelményei között. Ez alapja lehet az ismeretek széleskörű elterjedésének, alkalmazásának, egészségünk hosszútávon való megőrzésének, ám a ma dolgozó pedagógusok és aktív muzikusok széles táborához is el kell juttatni a Kovács-módszer ismeretanyagát addig is, míg a most felnövekvő zenész-generáció már a tanulmányai kezdetétől ebben az egészséges zene-pedagógiai szemléletben válhat alkalmassá a zenei munkavégzés nem mindennapi szellemi és fizikai követelményeihez.

## 5 Ajánlás a zenekarok tagsága és fenntartói, művészeti vezetői számára

### 5.1 Miért a Kovács-módszer?

Az tapasztalati megfigyelések, kérdőívek és interjúk alapján egyértelmű, hogy a muzsikuskor nagy többsége szinte az egész nap folyamán igen koncentrált szellemi tevékenységet végez nem kevés fizikai vonzattal, elkerülhetetlen testi-lelki stresszfaktorokkal, melyek megfelelő támogatottság nélkül előbb vagy utóbb komoly fájdalomhoz és megbetegedésekhez vezethetnek. A következmények egyaránt kihatnak a zenész pihenésére, aktuális teljesítőképességére, önértékelésére és az előtte álló pályaszakaszra. Sajnos, a zenészek nagy többsége nem ismeri a Kovács-módszert és alkalmazásának az egész szervezet működésére kiterjedő jótékony hatásait.

Mivel Dr. Kovács Géza, – aki testneveléskutatóként a zenészek közt, – a zenészek aktív közreműködésével végezte a kutatásokat, a zenészek sajátos problémáira alkotott megfelelő hatásmechanizmusú gyakorlatokat és életmódprogramot. Tehát a zenészek problémáira, a zenészek igényeinek megfelelően.

A sport, mint követendő életforma egyre népszerűbb. Tudományosan is bizonyított, hogy milyen sokoldalúan támogatja az életműködéseket. Zenekari munkavégzés közben számtalan fizikai és mentális stressz éri a hangszereseket, viszont minél edzettebb egy szervezet, annál jobban reagál ezekre.<sup>42</sup> Mozgás által az agy is bőségesebb vérellátáshoz jut, így hosszabb távon javul a vér- és oxigénellátása, javul a teljesítőképesség is.<sup>43</sup> Állatkísérletek is bizonyítják, hogy a futás és edzés az öregedéssel ellentétes folyamatokat indít el az agyban,<sup>44</sup> ami szintén nagyon fontos a zenészek idegterheléseit tekintve. Az egyre emelkedő nyugdíjkorhatárhoz közeledve is ugyanazt a koncentrált teljesítményt kell nyújtaniuk, amit a frissen végzett, „csúcsmódban” lévő fiataloknak. Egy zenekar életében sem lehet mellékes tényező a tapasztalt muzsikuskor hatalmas rutinja, anyagismerete, viszont nagyon könnyen „másodrendű” polgárrá válhatnak, ha hagyjuk elhatalmasodni a zenéléshez köthető ártalmakat, a munkát fizikailag is akadályozó fájdalomokat. Ez elkerülhető a Kovács-módszer alkalmazásával, egyben a pályakezdőknek is nagy segítség

---

<sup>42</sup> Anders Hansen (2019). *Edzett agy*. barecz & conrad books. 40.

<sup>43</sup> Anders Hansen (2019). *i.m.* 42.

<sup>44</sup> Anders Hansen (2019). *i.m.* 127.

lehet a tanulóévek alatt megszokott munkafolyamatról való átállásban, a megváltozott terheléshez való alkalmazkodásban.

Egy zenekarban állandó jelenléttel bíró Kovács-módszer tanár napi szinten tud foglalkozni az aktuálisan felmerülő problémákkal, így a zeneművész el sem jut a betegség kategóriába, ahol már orvosi beavatkozás szükséges (melynek során csak a betegséget kezelik, az állandó jelleggel jelen lévő kiváltó okot nem is ismerik, vagyis várható a tünetek kiújulása).

Csoportos mozgásórák keretében alkalom nyílik a játékos feladatok páros végrehajtására, ez nagyon hasznos lehet a kollektívában felmerülő feszültségek oldására is. A gyakorlatok egyénre szabott kivitelezésének lehetősége mindenkit sikerélményhez segít, olyanokat is, akik félnek az efféle kihívásoktól. A helyesen felépített mozgássorozatok az oxigén-utánpótlást segítik, nem okoznak fáradtságot, hanem fizikai és lelki felfrissülést eredményeznek, ezért bármikor végezhetők. A rövid mozgáspihenők alkalmazásával a szünetekben vagy a próbák előtt pár perc alatt bemelegíthetünk, munka-üzemmódba kapcsolhatjuk a szervezetünket, az oxigénutánpótlás és a megfelelő sejtanyagcsere biztosításával újból frissen és koncentrálni folytathatjuk a zenei tevékenységet, és csökkenthetjük a megerőltetések, sérülések lehetőségét.

A Kovács-módszer mozgásóráinak alaptézise, hogy a mozgásnak jólesőnek kell lennie. Már a teljesítőképesség alsó határán végrehajtott gyakorlatok is pozitív hatást generálnak az élettani folyamatokat tekintve (oxigén-ellátás, sejtanyagcsere, hormonális vezérlés), így a fizikai állapotot és kognitív képességeket is kedvezően befolyásolják. Összefüggéseiben az egyéni teherbírás és felkészültség növekedése növeli a kollektív teherbírást és felkészültség szintjét, a jó állapottal összefüggő egyéni motiváció növekedése kihat a kollektív motivációjára is. Az egyéni és kollektív teljesítményjavulás intenzívebb sikerélményhez juttatja a zenészeket, ami egy kiemelkedő zenei produktivitást eredményez, ez mindannyiunk egyéni és közös célkitűzése.

A zene sokunk lelki tápláléka. A zenész számára egy nélkülözhetetlen közeg, mely a lelki egyensúlyát és a megélhetését is biztosítja. A koncert egy találkozás, egy ünnep, ahová ünneplőbe öltöztetjük a szívünket, mint a mesebeli kis herceg rókája. Egyben egy jó koncertről mindenki kicsit más emberként is távozik, segítségével megélhetjük a hétköznapi tudatos és tudatalatti örömeit, fájdalmait.

A nagy közönség számára a megfelelő hangszeres interpretáció az, amely természetes, könnyed és a legnehezebb hangszertechnikai részeken sem a nehézségekre, mint inkább a csillogó virtuozításra és magával ragadó zeneiségre hívja fel a figyelmet. Ez

csak megfelelő fizikai és lelki kondícióval hajtható végre, ugyanis annak hiányában a legkisebb zavar hatására is előfordulhat, hogy kisiklik egy alaposan begyakorolt automatizmus (intonációban, ritmikában, bármely technikai feladatban vagy memóriában), veszélyeztetve a közvetített produkció maradéktalan átadását, élvezhetőségét.

Dr. Kovács Géza törekvésénél semmi sem lehet hitelesebb számunkra: „*Alkalmassá kell tennünk magunkat arra az életre, amelyet élnünk kell.*”<sup>45</sup> Kovács tanár úr kidolgozta a zenésztársadalom számára azt az eszközt, melynek tudatos alkalmazásával erre a szép feladatra alkalmassá válhatunk egészen a pályánk végéig.

---

<sup>45</sup> Kovács Géza (dátum nélk.). *A mozgástanítás terminológiája*. Kézirat. Kovács-Módszer archívum.

## 6 Irodalomjegyzék

- 27 Sellő, Gál Éva. ( dátum nélkül.). *Mi a McKenzie torna?* Forrás: 27 Sellő:  
<https://www.27sello.hu/gyogytorna/mckenzie-torna>
- Apostolidis, K. (2006). Ferde vonósok. *Das Orchester*, 16.
- Bárány I. (1960). Kodály Zoltán: A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra. *Parlando*, 2 (3), 14.
- Cliffon Chan, Tim Driscoll, Bronwen Ackermann. ( dátum nélkül.). Development of a specific exercise programme. *Injury Prevention 2013: Development of a specific exercise programme*
- Dervalics Dóra ( dátum nélkül.). *Relaxáció a hétköznapokban - Az autogén tréning módszere és alkalmazása.* <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/23592/az-autogen-trening-modszere-es-alkalmazasa>
- DRportal. ( dátum nélkül.). *Mi is valójában a Pilates torna?*  
[https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport\\_egeszseg/16366/mi-is-valojaban-a-pilates-torna](https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/16366/mi-is-valojaban-a-pilates-torna)
- Egészségközpont, K.-n. (2021. 01 01). *Shiatsu Masszázs.* <https://kny.hu/kny/shiatsu-masszazs>
- Fitness T. ( dátum nélkül.). *A jó aerobic edzés ismérvei.* <https://teamfitness.hu/blog/a-jo-aerobic-edzes-ismervei-2>
- Heming, M. J. E. ( dátum nélkül.). Occupational injuries suffered by classical musicians through overuse. *Clinical Chiropractic*. Volume 7, Issue 2:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1479235404000185>
- Hansen, A. (2019). *Edzett agy.* Barcz & Conrad Books.
- hu.qaz.wiki. ( dátum nélkül.). *Dispokinesis.* <https://hu.qaz.wiki/wiki/Dispokinesis>
- Jogapedia.hu. ( dátum nélkül.). *Bikram jóga.* <http://jogapedia.hu/bikram-joga>
- Juhász N. ( dátum nélkül.). *Mire jó a callanetics.*  
<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/mozgas/6165/callanetics>
- Küsel, Kathleen, Csuth Ágnes. ( dátum nélkül.). *Jacobson-féle progresszív izomlazítás.*  
<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/10214/jacobson-fele-progressziv-izomlazi>
- Kovács G. ( dátum nélkül.). A mozgástanítás terminológiája. *Kézirat.* Kovács-Módszer archívum.
- Kovács G. (2009). *A foglalkozási ártalmak szemléleti háttere.* <http://parlando.hu/2009-4>.
- Kovács K. (2020). Alexander technika – egy módszer a fájdalommentes zenéléshez. *Zenekar*, (3), 41.
- Központ, E. G. ( dátum nélkül.). *Mi az Evminov gerincterápia?* Evminov Gerrinctorna:  
<http://www.evminov.hu/hu/a-modszer>

- Masopust K. (2007). Zenész-egészségügyi Viilágkonferencia Barcelona-Terrassaban I-II. *Parlando*, 48 (4); 48 (5), 30-35; 34-38.
- Menuhin, Y. (1971). *Violin; Six Lessons with Yehudi Menuhin*. (E. Dr. Szántó J., Ford.) London: Faber and Faber.
- Menuhin, Y. (1991). *Életreceptek*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Mackórendelő (dátum nélk.). *Mi a craniosacralis terápia?*  
<http://www.mackorendelo.hu/cikkeink/cikkek/mi-a-craniosacralis-terapia>
- Négyesi A. (2015). *20 Mozgáspihenő*. Budapest: Kovács Módszer Stúdió.
- Négyesi A. (2016). *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak*. Budapest: Kovács Módszer Stúdió.
- Orbán J. (2009/3). A zenészek hangszerhasználat során jelentkező felső végtagi és gerinc panaszainak felmérése; megelőzésének és kezelésének lehetőségei a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből. *Fizioterápia*, 18-22.
- Pásztor, Zsuzsa (2019). *Kovács Módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve I*. Budapest: Kovács Módszer Stúdió.
- Pásztor Zsuzsa (1995). Fúvós panaszok, fúvós ártalmak. *Parlando*, 35 (4), 13-17.
- Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando*, 48 (4), 21-30.
- Pásztor Zsuzsa (2011). *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Budapest. Kovács Módszer Stúdió.
- Pásztor Zsuzsa (2015). *A muzsikáló kéz*. Budapest. Kovács-Módszer Stúdió.
- Pásztor Zsuzsa (2015). *Hangszeres mozgások előkészítése*. Budapest. Kovács Módszer Stúdió.
- Pásztor Zsuzsa (2016). *10 rövid mozgáslecke*. Budapest. Kovács Módszer Stúdió.
- Preventing Playing-Related Musculoskeletal Disorders*. (July 2006, Vol. 54, No.7).  
 AAOHN JOURNAL:  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/216507990605400703>
- Révész S. (2021. 01 01). *Rolfing*. <http://rolfing.hu/>: <http://rolfing.hu/>
- Róbert L. (2021. 01 01). *Yumeiho; A mester*. Yumeiho masszázsterápia és tanítás:  
<https://yumeiho-massage.hu/fohajtas.html>
- Spa, H. C. (dátum nélk.). *Tradicionalis yumeiho masszáz*s.  
<https://carbona.hu/kezeles/tradicionalis-yumeiho-masszazs/>
- Studio, P. P. (dátum nélk.). *Gyrotonic módszer*. <https://www.pilatesplus.hu/gyrotonic>
- Sousa, C. M., Machado, J. P., Greten, H. J., Coimbra D. (2016). Occupational Diseases of Professional Orchestra Musicians from Northern Portugal: A Descriptive Study. *Medical Problems of Performing Artists*.  
<https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1212&article=2130>
- Székely L. (1959). Az osztályterem milieuhatása a tanulók teljesítményére. In *Pszichológiai tanulmányok II. kötet* (old.: 279–290). Budapest: Akadémiai Kiadó.



Wikipédia. ( dátum nélk.). *Csikung*. Wikipedia. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Csikung>

Wikipedia. ( dátum nélk.). *Taoista tajcsi*. Wikipedia.  
[https://hu.wikipedia.org/wiki/Taoista\\_tajcsi](https://hu.wikipedia.org/wiki/Taoista_tajcsi)

## 7 Függelék

### 7.1 A zenekari művészek számára készült kérdőív és grafikonok

- Neme
- Hangszere
- Hány éve játszik a hangszeren?
- Hány éve játszik hivatásszerűen zenekarban?
- Tanulóévei alatt volt-e mozgásszervi problémája?
- Ha igen, milyen jellegű? (kéz, kar, hát, derék, nyak, egyéb)
- Milyen segítséget kapott a gyógyuláshoz? (orvos, gyógytorna, gyógyszer, fizioterápia, vízi torna, egyéb)
- Meggyógyult? vagy a betegség kiújult, másik keletkezett?
- Jelenleg van-e problémája?
- Milyen jellegű?
- Orvoshoz fordult-e?
- Milyen jellegű kezelést kapott?
- Problémája megoldódott, enyhült?
- Műtéti beavatkozásra sor került-e?
- Munkahelyén a világítás megfelelő?
- Munkahelyén a szellőztetés megfelelő?
- A székek munkához való komfortszintje megfelelő?
- A helyiségben az elhelyezkedés megfelelő?
- A munka terhelésének eloszlása egyenletes, kiegyenlített?
- A próbafolyamat időbeosztása? (hasznos, koncentrálnak)
- Szünet mikor és mennyi idő (próbakezdéstől számítva)?
- Mennyire érzi magát fáradtnak a próbák folyamán?
- Érzése szerint tud-e végig koncentrálni?
- Alvása kielégítő? (időben, minőségben)
- Ébredése? (pihent, fáradt)
- Sportol?
- Mit?
- Milyen rendszerességgel?
- Sportolás után frissnek vagy inkább fáradtnak érzi magát?

Hangszere	Milyen jellegű?	Milyen jellegű kezelést kapott?	Problémája megoldódott, enyhült?
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Vállizület fájdalma	-	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (Cselló/nagybőgő)	neurológiai - fenék idegzsába.	Gyógyszerest	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Magas vérnyomás	Gyógyszer	Enyhült
Vonós (Cselló/nagybőgő)	izületi, gerinc..	konzertatív, gyógytorna, massage	Enyhült
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Daganat	Műtét	Enyhült
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Hátfájás	Gyógytorna	Enyhült
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Váll nyak	Manualterapia, gyulladascskento, fizioterapia	Enyhült
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Ortopédiai	Fizikoterapiás	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Fájdalmak a vállakban és medencében	Gyógytorna, gyögmasszázs	Megoldódott
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Derék probléma		0 Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (Cselló/nagybőgő)	Nyaki gerinc fájdalom	Gyógytorna, ultrahang	Enyhült

Hangszere	Milyen jellegű?	Milyen jellegű kezelést kapott?	Problémája megoldódott, enyhült?
Vonós (hegedű/brácsa)	Hát, gerinc, nyak, fül	Lokális	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi fájdalmak		Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	vállfájdalom, ülőideg-problémák, csuklyás izom fájdalma	fizioterápia, steroid-injekció, gyógytorna, leaser	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Gerinc	Fizikoterápia	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi	Gyógyszer, steroid injekció, gyógytorna	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi, kenyszertartás miatti	Gyógytorna, gyógyszer, fizioterápia	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	alagút szindróma	gyógytorna, magnézium, kollagén, d-vitamin, hyaluron sav szedése, csuklómerevítő használata	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Hátfájás, kar-, vállfájdalom, nyaki fájdalom	Vizitorna, masszázs	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Gerincserv	Műtét	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Nyak, lapocka fájdalom, görcs, izomtónus	Gyógytornász	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Kezek zsibbadása	mckenzie torna	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi gyulladás	Gyógykezelés	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Mozgásszeri	Gyógytorna	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi gyulladás, derékfájás	Gyógytorna, gyógyszer	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi és gerincserv	semmit	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Magas vérnyomás	Gyógyszeres	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Magas vérnyomás	Gyógyszer	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Diabétesz, hipertónia	Gyógyszeres	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Hát és derékfájás	Gyógytorna	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi	Gyógytorna	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Ülőideg gyulladás	Masszázs	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Időnként begörcsöl a csuklyás izmom jobb		Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Derékp	Súlyfürdő, masszázs	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Kezem, hátam fáj	Gyógytorna, gyögmasszázs	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Hátizmok csomósodása	Masszázs	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi gyulladás	Kenőcs + gyógyszeres	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Nyak hát derék fájdalom	Gyógyfürdő, gyógytorna	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Izületi, izom fájdalmak	Gyógytorna, gyulladascskentők, gyögmasszázs	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Sarkantyú	Fizioterápia	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)		Izületre gyulladás csökkentőt	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Meszesedő csipők, Nehézláb érzés, Hát,	Ultrahangos kezelés, gyógytorna, masszázs	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	3 porckorong protrusio, 2 nyaki, 1 derék	Gyógytorna	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Reumatikus	-	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	pár hónapja megerőltettem a kisujjam, ami nehezen gyógyul	nem kaptam kezelést	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Kizáródott aranyér	Sebészeti ellátás	Megoldódott
Vonós (hegedű/brácsa)	Fájdalom		Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Mozgásszeri	Műtét, gyógytorna, fizikoterápia	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Hátfájás	Néha masszázásra járok	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	Hallás és mozgásszeri	Gyógyszerek	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	hallás és mozgásszeri	Gyógyszereket	Továbbra is fennáll a panasz
Vonós (hegedű/brácsa)	váll	injekció, manuálterápia, gyógytorna	Enyhült
Vonós (hegedű/brácsa)	Nyak, hát fájás	Gyógyszer, torna	Enyhült

Hangszere	Milyen jellegű?	Milyen jellegű kezelést kapott?	Problémája megoldódott, enyhült?
Rézfúvós	Gerincproblémák, nyaki fájdalom,	Nyújtó gyakorlatok, gyógytorna	Továbbra is fennáll a panasz
Rézfúvós	Látás	Szemüveg	Megoldódott
Rézfúvós	Kardiovaszkuláris, mozgásszervi, hallásromlás, látásromlás	Gyógyszeres	Enyhült
Rézfúvós		Gyógyszer	Enyhült
Rézfúvós	Izületi	Gyógyszer	Enyhült
Rézfúvós	Porckorongsérv	Operáció, rehab torna	Megoldódott

Hangszere	Milyen jellegű panaszai voltak?	Milyen jellegű kezelést kapott?	Problémája megoldódott, enyhült?
Fafúvós	Derék fájdalmak	Gyógytorna, elektromos kezelés	Továbbra is fennáll a panasz
Fafúvós	lelki	gyógyszer	Enyhült
Fafúvós	Térd, gerinc, csukló fájdalom	Gyógyszer, fizikoterápia, gyógytorna	Enyhült
Fafúvós	Szív.	Szívbillentyű műtét.	Megoldódott
Fafúvós	Hát-váll-nyak	Masszázs; csontkovács	Enyhült
Fafúvós	Reumatikus mozgásszervi	Masszázs, gyógyszerek, további kezelések	Enyhült
Fafúvós	Nőgyógyászati	Kisebb műtét	Enyhült
Fafúvós	10 éve porckorong sérv	Gyógytorna	Enyhült
Fafúvós	Gerinc sérv	Gyógytorna	Enyhült
Fafúvós	Gerinc		Enyhült
Fafúvós	Kézfájás, derékfájás	Gyógyszer, gyógytorna	Továbbra is fennáll a panasz
Fafúvós	Váll fájdalom	Gyógytorna	Enyhült
Fafúvós	Térdproblémáim vannak	Semmilyen	Továbbra is fennáll a panasz
Fafúvós	Mozgásszervi	Reumatológiai	Enyhült

## 7.2 Interjúkérdések a szóló és zenekari feladatot ellátó művészek részére

- A szóló feladatra való felkészüléskor alkalmazol-e valami „stratégiát” a gyakorlás időbeosztásában, pihenőidők tudatos beiktatásával, aktív mozgással?
- Ilyenkor fel vagy mentve a zenekari munka alól. Érzel-e valami könnyebbséget esetleg a felkészülésben annak ellenére, hogy időben és energiában legalább annyi (de inkább több) a befektetett munkád?
- Az egyéni gyakorlás során érzed-e, hogy a zenekari próbafolyamatnál hatékonyabb vagy fizikailag és koncentrációban, esetleg kevésbé fáradsz el? Előfordul, hogy észre sem veszed, ha a tervezettnél hosszabb idő telt el és mégis hatékonyabbnak ítéled meg az eltöltött időt?
- Más zenekarokkal együttműködve tapasztaltál-e eltérő időbeosztású próbafolyamatot? Mennyire ítéled hatékonynak?
- Találkoztál-e olyan zenekarral, ahol megtalálható volt a zenei testtudatosság pl. szünetben végzett lazító-frissítő mozgások keretében?
- Ha tanítasz, az intézetben vagy kurzuson a növendékek körében találkoztál-e kimondottan a zenei terhelést kompenzáló mozgásformát is végző diákkal?
- Van-e ismereted azzal kapcsolatban, hogy a zenei mozgásformák vagy zenészek által is alkalmazott gyógymozgások (mint pl a Kovács-Módszer, Alexander technika) mennyire segítenek a hangszeres kondíciód (fizikai és ezzel összefüggésben zenei teljesítőképességed) maximalizálásában?

### Interjú 1.

#### Z. P. klarinétművész

1. Az egyéni fellépésekre való felkészülés számomra nem különbözik alapvetően a „hétköznapi” gyakorlástól. Mindkét esetben igyekszem több órás pihenőidőt beiktatni a fúvások közé. A nap folyamán elosztott gyakorlás segít abban, hogy a fizikális megterhelés minél kevésbé okozzon hosszú távon gondokat. Elsősorban a csuklóra és a szájizomzatra kell figyelni, mert ezek túlzott terhelése kihat a következő napok felkészülésére. Ugyanakkor a gyakorlások hosszánál figyelemmel kell lenni arra, hogy legyen elég idő a technikai és mentális elmélyülésre, különben felszínessé válik a munkafolyamat. Számomra kb. 1 óra az az időtartam, amely alatt mindenféle szempontból érdemi munkát tudok végezni, ezen túl már a koncentráció nagy része a fáradtságra irányul. Aktív mozgást nem alkalmazok, az első pár percben szakaszosan kezdem terhelni a szájizomzatot, hogy „bemelegedjen”.
2. A könnyebbséget az jelenti, hogy a napi betervezhető fúvásmennyiség egészét a szóló feladat elsajátítására tudom fordítani. Olyan napokon, amikor két alkalommal is volna zenekari próba vagy előadás, sem idő sem fizikális/mentális energia nem maradna a hangszerrel való többlet-foglalkozásra, különösen a szájizomzat tekintetében.
3. Ellenkezőleg! A szóló feladat számomra mindig nagyobb szakmai kihívást jelent, mint az általános nehézségi szintet jelentő zenekari munka teljesítése. Érthető módon nagyobb a tét, így nagyobb a felelősség is, amely elsősorban a lelki folyamatokban jelentkezik súlyozottan. A nagyobb szakmai kihívás feltüzel, így még koncentráltabb gyakorlásra ösztönöz, ugyanakkor testileg-lelkileg jobban kimerít. Az izmok ugyanúgy fáradnak a fúvás során, sőt előfordul, hogy egy-egy, a darab nehézségi szintjéből fakadó technikai probléma megoldása miatt a kéz izomzata nagyobb

leterhelésnek van kitéve. Mindezek ellenére a gyakorlás során elért sikerek szakmailag inspirálóbbak.

4. Több zenekarnál is jellemző a soron következő koncertre történő kizárólagos, koncentrált próbafolyamat, melynek során csak egy fellépés anyagára fókuszálnak anélkül, hogy párhuzamosan más jellegű fellépéseken kelljen teljesíteniük. A próbák általában napi egy, hosszabb szünetekkel tűzdelt időszávot ölelnek fel. A koncentrált felkészülés lehetőséget ad a zenei koncepció fejlődési folyamatának optimális időbeni tervezésére. Ugyanakkor a két napszakra elosztott próbarenddel szemben a napi egy alkalmas próbabeosztás a hosszabb pihenők ellenére nagyobb fizikális és mentális terhet jelent a művészek számára, ami csökkentheti a zenekari tagok lelkesedését a felkészülési folyamat során.
5. Nem találkoztam és nem is hallottam ilyen zenekarról.
6. Személyesen nem találkoztam, de beszéltem olyan (elsősorban zongorát oktató) zeneiskolai kollégával, aki bemelegítő gyakorlatként alkalmazott a Kovács-Módszerből származó elemeket. Ez azonban nem jellemző, becslésem szerint iskolai szinten 3-4 tanulóval beszélhetünk.
7. A Kovács-Módszer lényegével tisztában vagyok, másfajta gyakorlatokról nincsenek ismereteim. Ami mindenképpen hiányosság számomra és talán mindannyiunk számára, hogy ezekhez az ismeretekhez nem jutunk hozzá időben. A középiskolában, de legkésőbb a felsőfokú képzés során kellene velük foglalkozni. Több olyan esetet hallottam, amikor a súlyos fizikális gondok a zenei képzés során alakultak ki. A problémákat nem orvosolni, hanem megelőzni kellene. A zenészek többsége csak akkor foglalkozik magával, amikor szembesül saját, talán még visszafordítható károsodásaival. A másik gyenge láncszem a megismerés folyamatában az autentikus ismeretek hiánya. Nem elég egy cikket elolvasni, egy szakember előadását meghallgatni, az még nem ösztönöz kellőképpen. Egy olyan emberrel való találkozás, a tőle kapott esetleírás és tanácsok, aki maga is küzdött hasonló problémákkal, végigjárta a felépülés útját, a „sorstárs” bevonása az ismeretterjesztés folyamatába, hitelesebbé és ösztönzőbbé tenné a különböző technikák alkalmazhatóságát.

## Interjú 2.

### K. I. első koncertmester

1. Mivel általában nagyon elfoglalt vagyok (a tanítás mellett a zenekar is nagyon leköt), gyakorlásnál nagyon be kell osztanom az egyéni időmet. Sajnos a mozgás, a fizikai gyakorlatok hiányoznak a felkészülési folyamatból, törekednem kell a következő mű mihamarabbi és minél hatékonyabb elsajátítására. Ennek érdekében sokszor a zenekari szüneteket is kihasználom a próba előtti és utáni kis szabadidővel együtt.
2. Egy koncertre gyakorlatilag egész éven át készülök a sok egyéb elfoglaltság következtében, a rendelkezésemre álló kevés gyakorlási lehetőség miatt nem jelent könnyebbséget a szóló feladatra való felkészülés, ez az esemény részemről egész embert kíván.
3. Természetes, hogy az egyéni gyakorlással eltöltött idő hatékonyabb, hiszen magam rendszerezem. A hibákat azonnal tudom javítani, nem kell másra várni –esetleg a karmesterre, hogy ő mit ítél rossznak, mit javítana- ebből a szemszögből kevésbé megterhelő a folyamat.
4. Nagyjából mindenhol ugyanaz a próbafolyamat. Világszinten az a tendencia, hogy minél kevesebb próbával lehessen egy koncertet színpadra állítani. Nagyon be kell

osztani a zenekaros felkészülési időt a megfelelő kiálláshoz, ami a zenészekről megfelelő egyéni felkészülést is igényel.

5. Természetesen hallani lehet testtudatos közösségekről, népekről (pl. Kínában, Japánban hagyománya van ennek) –de zenekaroknál sehol nem tapasztaltam ezt. Jónak találom az effajta kezdeményezést, de ismereteim szerint nincs bevett gyakorlata.
6. A növendékeim körében nem találkoztam olyan diákokkal, akik pihenőidőben ilyesmit végeztek volna.
7. Valószínű, hogy ha csinálnám, segítenének is a gyakorlatok, de ezen a téren sajnos elég lusta vagyok és a rendelkezésemre álló időt megpróbálom a hangszeres felkészülésre fordítani.