

Hamar Éva

Munkaegészségügyi állapotfelmérés

A zenei foglalkozási ártalmak
prevalenciája zenés színházban

Különösen időszerű témáról szól a dolgozat, a zenei foglalkozási ártalmak sűrű előfordulásáról a zeneművészek körében. A szerző közelről érintett a témában, mivel maga is szereplő művész, így közvetlen közelből szemléli a zenével foglalkozó emberek mindennapi életét, és jól ismeri az egészségi ártalmak hátterét. Nemzetközi és hazai szakirodalmi adatok alapján ismerteti a hivatásszerű zenéléssel kapcsolatos ártalmakat és a megelőzésre, védekezésre tett intézkedéseket. A színház művészei körében elvégzett kérdőíves vizsgálat bemutatja azokra a körülményeket, azokat a nap, nap után ismétlődő kedvezőtlen hatásokat, melyek egy idő után szükségszerűen ártalmakhoz vezetnek. A felmérésből kiderül, hogy a hivatásszerű zenélés általános gyakorlata egészségvédelem szempontjából korszerűtlen, a zenei munkavégzés szokásai ma is az évszázados hagyományokat követik, miközben az emberi élet körülményei állandó változásban vannak. A dolgozat célja: felhívni a vezetésre hivatottak figyelmét a zenei foglalkozás egészségkárosító körülményeire, valamint a hazai zenepedagógia jelentős vívmányának, a zenei munkaképesség-gondozásnak betegségmegelőző, karbantartó és regeneráló szerepére.

Tartalomjegyzék

2. Hipotézis.....	5
3. Elméleti háttér.....	5
3.1. Az egészség és munkaképesség fogalma.....	5
3.2. Megelőzés.....	8
3.3. Korábbi kutatások a foglalkozási ártalmakról.....	10
4. kérdőíves felmérés.....	13
4.1. Célkitűzés.....	13
4.2. A felmérés fő szempontjai.....	14
5. Terepgyakorlat – mozgásórák, lazító masszázsek és visszajelzések.....	31
Mozgásórák.....	31
Masszázsek.....	
6. Gyakorlati megoldások lehetőségei.....	32
Terápiák, módszerek.....	32
Dispokinesis 1953.....	32
Alexander-módszer 1890.....	33
Body Mapping – testtérkép 1998.....	33
Feldenkrais-módszer 1968.....	34
Kovács-módszer (1950-es évek).....	35
7. Munkavédelem és önsegítés.....	37
7.1. Munkavédelem fogalma és törvényi háttere.....	37
7.2. Az egészséges zenész életmód programja.....	41
8. Összegzés.....	41
9. Szakirodalom.....	
Könyvek, cikkek.....	
10. Mellékletek.....	46
Maria Callas, a tehetség kizsákmányolásának iskolapéldája.....	46
Összehasonlító táblázat párhuzamos kutatásból.....	54
Visszajelzések a kérdőív kitöltőitől.....	51
Köszönetnyilvánítás.....	55

1. BEVEZETÉS

Miért pont zenés színház?

Mert én magam is itt dolgozom. Mert nagyon szeretem. Különleges ajándékot jelent számomra, hogy azt teszem, ami mindig is az álmom volt. Mert egyszerre játszani, mesélni és zenélni – óriási örömforrás számomra. Mert a zene megvigasztal. Felemel. Megnyugtat. Elsimítja a gondokat – legalább egy kis időre. Mert gyógyít.

Mégis, hogy lehet, hogy akkor a zenészek között olyan sokféle panasszal találkozhatunk? Mi az oka, hogy ez a boldogító csoda-ajándék tönkreteszi a művelőit? Schumann szerint „a zene életveszélyes foglalkozás. Sok szépen indult pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.”¹ Igen, valójában a kondíció elégtelensége az ok, nem pedig a zene. Schumann maga is érezte, hogy ez a foglalkozás a hétköznapi edzettségtől valami eltérőt igényel. Ő is láthatta, tapasztalhatta azt, amit előtte és utána is zenészek sokasága megtapasztalt: átlagos fizikummal, szokásos életmóddal előbb-utóbb betegségek, gyengeségek, olyan akadályok tornyosulnak fel, ami előtt legjobb esetben is értetlenül áll az ember. Jóindulatú tanárok esetleg pihenést javasolnak, mások egyenesen a zenész (vagy zenész-növendék) szemére vetik, hogy ezt bizony bírni kell annak, aki erre a pályára adja a fejét. Bírni kell. De hogyan? Ez a hogyan, ez az, amire évszázadokon keresztül keresték a választ a zenészek és az őket felkészítők, mentorálók. Mit lehet tenni, hogy jobb legyen?

Különösen égető ez a kérdés egy olyan munkahelyen, ahol nagy létszámban dolgoznak zenészek. Mint például egy zenés színházban. Ahol a sok hangszeres, énekes egyaránt igyekszik ellátni a maga feladatát, a tőle telhető legmagasabb színvonalon. Nem egyszerű dolog ez, hiszen egy zenés színház munkarendje teljesen eltér a legtöbb polgári foglalkozás munkarendjétől. Egy kedves kolléga szerint ez nem is csoda, hiszen „mi akkor dolgozunk, amikor mások szórakoznak”. Ez így igaz. Alapvetően meghatározzák a munkarendet az előadások, az azokhoz idomuló próbaidőszakok. Nagyon ritka a zenészek életében, hogy a napirendjük unalmas legyen, egyforma hétköznappal. Az Előadóművészeti Törvény² igyekszik a zenészeket valamelyest védeni a munkaidőnek, a pihenőidőnek és a próbák hosszának szabályozásával. Ez nagyon örvendetes dolog, ám messze nem elég. Ha a munkáltatók be is tartanak minden szabályt, akkor is előfordul, hogy a megerőltető próbaidőszakokban nem elegendő a pihenőidő arra, hogy valóban kipihenjék magukat a művészek. Előfordulhat, hogy a körülmények nem megfelelőek az egészséges

¹ Schumann szavait Kodály Zoltán idézi *Ki a jó zenész?* c. beszédében, melyet a Zeneművészeti Főiskola 1953. évi záróünnepélyén mondott el. Zeneműkiadó Vállalat. Budapest, 1960:8.

² 2008. évi XCIX. törvény az előadó-művészeti szervezetek támogatásáról és sajátos foglalkoztatási szabályairól.

munkavégzéshez. A zenész munka sajátos fizikai körülményei (mint a sötét és rosszul szellőző termek, nem megfelelő világítás, zsúfoltság, a zene jellegéből adódó zajterhelés) mellett a pszichés körülmények (nem megfelelően támogató hozzáállású kollégák és vezetők, szakmai súrlódások) egyaránt a testi-lelki egészséget rongálják. Mindezt tetézi, hogy többen egyéb munkákat is vállalnak (pl. tanítást vagy kiegészítést más zenekaroknál, énekkarokban), valamint a szokásos, minden egyes emberre érvényes stressz-faktorok, amelyek a hétköznapi élettel járnak.

Szakdolgozatomban arra keresem a választ, hogy milyen munkabírással rendelkeznek a színház zenészei, milyen módon óvják egészségüket és munkaképességüket, mennyire tudatosak az egészségük megóvását illetően, és milyen segítséget tudnak igénybe venni ehhez akár a munkahelyen, akár otthon.

Egyúttal keresem a lehetőségét annak, hogy a kollégáim számára elérhetővé tegyem a zenei munkaképesség-gondozás kínálatát: a munkabírás karbantartásához szükséges mozgásfoglalkozások mellett a zenészek számára kifejlesztett lazító masszázsfarmák ismeretét és az egészséges zenész életmódra vonatkozó mindazon információkat, amelyekkel a Kovács-módszer kíván segítséget nyújtani hektikus mindennapjaink egészségesebb megéléséhez.

Kutatásom egyik részében kérdőíves felméréssel szeretném felmérni a zenész kollégák fizikális és mentális jóllétét, egyúttal sugalmazni számukra, hogy felelősek önmagukért. Azt gondolom, hogy a kérdőív eredményei egybecsengenek majd az eddigi kutatásokkal és saját tapasztalataimmal is, amelyek szerint szinte minden egyes zenésznek legalább egy, de jellemzően inkább több olyan egészségkárosodása van, amelyik a zenész életmód sajátosságai miatt alakulhatott ki. A munkáltató legjobb szándéka mellett is nagyon rendezetlen napi és hetirendünkben előfordulhat, hogy egy kollégának egyik napon egyetlen szolgálata sincs, a másikon pedig akár négy előadásban is részt vesz. Nem csak az a megerőltető ebben, amikor sok a feladat, hanem a hirtelen jött szabadidő okos felhasználása sem egyszerű. Nem mindannyian tudunk okosan pihenni, megfelelően gazdálkodni az időnkkel. A terhelés változékonysága megkívánja a nagyon tudatos energiagazdálkodást a pihenés és az edzés tervezésében is. A terhelés változtatására sajnálatos módon nincs hatásunk. Szeretném megmutatni a kollégáknak, hogy a teherbírásunk gondozása viszont a mi kezünkben van.

A másik része a kutatásomnak egy önkéntes jelentkezéseken alapuló, heti rendszerességgel megvalósuló tíz alkalmas mozgásóra, amelyen olyan mozgáskompozíciókat mutatnék meg a kollégáknak, amelyeket otthon is meg tudnak valósítani, ezáltal saját kezükbe véve a felelősséget kondíciójuk javításáért. A mozgásórákon elsajátíthatnák a mélylégzést és a mozgáspihenők alapjait is. Szándékomban áll megmutatni az érdeklődőknek a kézlazító

masszázst, mellyel akár egymásnak is segíthetnek a zenészekre oly jellemző kézbántalmak megelőzésében, illetve a kialakult bántalmak kiegészítő kezelésében.

2. HIPOTÉZIS

Azt feltételezem, hogy a programban résztvevő zenészek számára a ZMG frissítő-lazító-erősítő mozgásprogramja előnyös lehet, erőnlétük javításával stressztűrésük növelhető, ezáltal egészségi panaszai enyhíthetőek, teljesítményük, életminőségük javulhat.

3. ELMÉLETI HÁTTÉR

3.1. Az egészség és munkaképesség fogalma

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója szerint „Az **egészség** a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”.³

Mit jelent ebből a szempontból nézve a zenészek egészsége? Megítélésem szerint azt, hogy nem elég, hogy nem betegek, hogy életükben nem jelennek meg a szokásos szakmai ártalmak, hanem ezen felül jól érzik magukat, élvezik és szeretik az életüket, örömet találnak a munkában, a magánéletben, és kiegyensúlyozott, harmonikus életet élnek.

Ezzel éles kontrasztban áll a szakmai ártalmak pusztja ténye is. Közismert, hogy szinte minden hangszer tartástorzulást okoz, de legalábbis jelentős egészségrontó tényező. Szakavatott szem már a tartáson, járáson észreveszi a hangszer lenyomatát a testen.

Feltétlenül így kell ennek lennie? Megkerülhetetlen, hogy egy hangszer részt követeljen a rajta játszó muzsikusként az egészségéből? Vagy netán megoldható, hogy a hangszerjáték kényszertartásai ellenére is egészséges, harmonikus mozgású és egészséges maradjon a zenész ember?

Mi kell az egészséghez?

A kanadai egészségügyi és népjóléti miniszter, Marc Lalonde 1974-es kiadványában négy fő csoportba sorolta az egészséget meghatározó tényezőket, melyek különböző arányban járulnak hozzá az egészség alakításához és fenntartásához. Ezek: életmód, genetika, környezet, egészségügyi ellátórendszer. McGinnis ezen tényezők arányát a következőképpen adta meg 2002-ben:

1. Életmód, 40% (étkezési szokások, fizikai aktivitás, dohányzás, alkoholfogyasztás)

³ https://egeszsegvonal.gov.hu/maradj-egeszseges/egeszsegugyi-vilagszervezet-who.html#a_who_fbb_feladatai_s_cljai (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

2. Genetika, biológiai faktorok, 30% (életkor, nem, genetikai adottság, fogékonyság)
3. Környezeti tényezők, 5% (lakáskörülmények, levegőszennyezettség, foglalkozási ártalmak)
4. Társadalmi-gazdasági tényezők, 15%
5. Egészségügyi ellátás, 10%.

Az egészség ilyenforma meghatározásában tehát a különböző egészséget befolyásoló tényezők súlya nem azonos. A jó egészség elsősorban nem az egészségügyi ellátórendszer milyenségén vagy az orvosok felkészültségén és tudásán múlik. Egészségi állapotunkat elsődlegesen mindennapi döntéseink, közvetlen környezetünk, a család, az iskola, a munkahely, a lakóhely, valamint a genetikai állományunk határozza meg (Moravcsik-Kornyicki & Fedor, 2021).

Mi a munkaképesség?

Dr. Poór Ferenc meghatározása szerint a munkaképesség azoknak a fizikai és szellemi tulajdonságoknak az összessége, amelyek alkalmassá teszik az embert munkavégzésre.⁴

A szellemi adottságaink, tehetségünk csiszolásával évtizedeket töltünk el. Erre fókuszál a zenésznevelés teljes pedagógiai intézményrendszere. A fizikai tulajdonságokat azonban sokan még a mai napig is megváltoztathatatlan adottságnak tekintik.

Mi kell a munkabíráshoz, a zenei munkaképességhez?

Dr. Pásztor Zsuzsanna szerint „úrhajós fizikum és kötélidegzet”. Miért? Kodály Zoltán szerint „*a zeneművészek – naponta több órán át – a legnehezebb testi és szellemi munkát végzik. (...) Munkájuk méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!*”⁵ A zenészek tehát nehéz fizikai ülőmunkát végeznek. Időnként hatalmas, energikus mozgást, máskor rezdülésnyi finomságot igényel a hangszerek megszólaltatása. Néhány hangszernek már pusztán a tartása is terhet ró a szervezetre – akár a súlya miatt, akár azért, mert bármilyen csekély is a súlya, huzamosabban tartani meglehetősen nagy igénybevételt jelent a csontozatra és az izomzatra egyaránt. Ám a fentebb említett kitűnő állapot a zenészek számára nem feltétlenül áll a rendelkezésre. Nem törvényszerű, hogy a nagyszerű tehetségű zenészek különleges testi erővel rendelkezzenek. Sőt, az évszázados, hagyományos zenész életmód önmagában is alkalmas arra, hogy a természettől fogva erős fizikumot is megremesse. A szabadság és a szigorú korlátok évszázadok óta a zenészembernek életének kettőssége: szabadok

⁴ <https://www.hrportal.hu/jelentese/munkakepesseg.html>

⁵ Dr. Bárány István: *Kodály Zoltán: A zenészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra.* A Kodállal készült interjú a Sport és Tudomány című folyóirat 1959. december havi számában jelent meg, melyet azután a Parlando is közölt 1960. évi 3. számában.

<http://www.parlando.hu/1960-3.html>. (utolsó letöltés: 2023.04.14.)

a zenei kifejezésre, miközben szigorúan kötött, aszkétikus életet élnek, melyben a teljes idejüket a gyakorlásnak szentelik, miközben munkájuk és megélhetésük az előadásaik megrendelőinek, a közönségnek, a mecénásoknak szolgáltatja ki őket. A szabadság és kiszolgáltatottság eme kettőssége, a szolgálat és szárnyalás különleges kötélhúzása jellemezte a zenészek életét évszázadokon keresztül.

Napjainkban a komolyzenészek ugyanúgy hatalmas erőfeszítések árán kerülnek be a zenei élet élvonalába, mint a régi korok zenészei – bár tagadhatatlanul nagyobb megélhetési biztonságot élvezve. A szólista pályára talán máshogy érvényes ez a megállapítás, de az alkalmazotti, leszerződött zenészek számára többnyire kiszámítható a megélhetés. Mégis, szinte legendás, milyen önkizsákmányoló életmóddal készülnek a zenészek szép hivatásuk betöltésére.

De van másik út! A Kovács-módszer programja – melyre később bővebben kitérek majd – a megfelelő munkabírás eléréséhez modern, zeneszerű életmódot ajánl, melynek elemei:

1. elegendő alvás
2. szakaszos munkavégzés (pihenéssel, mozgáspihenővel, levegőzéssel tagolva)
3. a természet erőinek alkalmazása: friss levegő, víz, napfény
4. a zenéléshez igazodó mozgásprogram és
5. a megfelelő étkezés

A jó munkaképesség mutatói dr. Kovács Géza szerint:

- Könnyed, örömteli munkavégzés
- Nyugodt idegállapot
- Higgadt alkalmazkodás a változásokhoz
- Nincs időnyomás érzés
- Pihentető alvás
- Kis pihenőkkel is jó regenerálódás
- Életkedvvel ébredés
- Normális étvágy
- Jó emésztés és kiválasztás
- Panasztalan szív és tüdő
- Kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok

Ha nem így van, annak nem a tünetét kell kezelni, hanem az okát megszüntetni. (Pásztor 2019. 227.o.)

3.2. Megelőzés

Egy ideális világban nem várnánk meg, amíg kialakulnak az ártalmak, hanem előre felkészítenénk a zenészeket, hogy egészségüket és fizikai épségüket a lehető legteljesebb mértékben megőrizték.

Kíváncsi voltam, a világ különböző pontjain manapság milyen lehetőségeket kínálnak a különböző zenei képzések és zenei munkahelyek a zenészek egészségének gondozására. Rákerestem a zenész+egészség szavakra a világhálón. Elsősorban főiskolák oldalait ismerhettem így meg. Különböző amerikai egyetemek oldalait böngészve több helyütt is a Zeneiskolák Nemzeti Szövetségének (National Association of Schools of Music, NASM) ajánlásával szembesültem, amely öt pontban foglalja össze az egészségvédelem szempontjait.⁶

1. A hallás egészségének védelme
2. A mozgásszervek egészségének védelme
3. A pszichológiai egészség védelme
4. A hang egészségvédelme
5. A biztonság(os környezet)

Az egészségvédelem általános szempontjai a NASM szerint:

„A mozgásszervi egészség alapvető fontosságú a zenészként való élethosszig tartó sikerhez. A zene gyakorlása és előadása fizikailag megterhelő. A zenészek számos mozgásszervi megbetegedésnek vannak kitéve. Egyes mozgásszervi rendellenességek a viselkedéssel függenek össze, mások genetikai eredetűek, megint mások pedig trauma vagy sérülés következményei. Számos mozgásszervi rendellenesség és állapot megelőzhető és/vagy kezelhető.”

A NASM a zenetanuló növendék lelkére köti, hogy:

- Fontos az elegendő fizikai és zenei bemelegítési idő.
- A jó testtartás és a helyes fizikai technika elengedhetetlen.
- A rendszeres szünetek a gyakorlás és a próba alatt létfontosságúak a túlterhelés megelőzése érdekében.
- Fontos, hogy ésszerű korlátot szabjunk a napi gyakorlás időtartamának.
- Kerüljük a gyakorlás idejének hirtelen megnövelését.
- Ismerjük a testet és annak határait, és kerüljük az erőkifejtés "túlzásba vitelét".

⁶ NASM Handbook 2022-23; <https://nasm.arts-accredit.org/accreditation/standards-guidelines/handbook/> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

- Tartsuk fenn az egészséges szokásokat. Óvjuk testi és lelki egészségünket.

A NASM különös figyelmet fordít a hallás védelmére:

„A hallás egészsége alapvető fontosságú a zenész számára az élethosszig tartó sikerhez. A zaj okozta halláskárosodás nagyrészt megelőzhető. Kerülni kell a hangos hangoknak való túlzott kitettséget, különösen hosszú időn keresztül. Minél közelebb van a hangos hang forrásához, annál nagyobb a hallószervek károsodásának kockázata.”

A továbbiakban rövid ismertetés található arról, mennyi időt lehet a különböző decibelű hangerő közelében halláskárosodás nélkül eltölteni, illetve int arra, hogy a hangerő szabályozása csökkentheti a halláskárosodás kockázatát, valamint javasolja a fülvédők és fül dugók használatát.

A NASM végezetül a saját felelősségre hívja fel a figyelmet:

„A mindennapi döntések befolyásolhatják hallásának egészségét, most és a jövőben is. Mivel a hangterhelés az iskolában és az iskolán kívül is előfordul, Önnek is többet kell tanulnia, és naponta gondoskodnia kell saját hallásának egészségéről.”

Ezek a gondolatok kerülnek elő például a bostoni Berklee College of Music⁷, a floridai College Fine Arts⁸, az észak-karolinai UNC Pembroke⁹ oldalain.

Az ottawai Music and Health Research Institute uOttawa¹⁰ oldalán egy lépéssel előrébb járnak: itt kutatást, oktatást és egészségügyi ellátást is tartalmaz a zenészek felkészítése.

Az oktatásban többek között az alapvető anatómiai ismeretekkel igyekeznek felvértezni a zenészeket, felhívják figyelmüket a tipikus zenészsérülésekre és azok megelőzésének fontosságára, a lámpaláz leküzdésére kínálnak eszközöket, mint például a mindfulness, jógyagyakorlatok, valamint egészséges szokások és gyakorlási stratégiák fejlesztésére hívják fel a figyelmet.¹¹

„Kutatásunk azt vizsgálja, hogy a zenei (kifejezés, muzikalitás), mechanikai (csekély erő, rugalmasság, nagy sebesség) és biológiai (csökkentett sérülésveszély, alacsony összehúzódás) kritériumok összeegyeztethetők-e, és lehetséges-e úgy megközelíteni a zenélést, hogy mindhárom egyszerre valósuljon meg.”¹²

⁷ <https://college.berklee.edu/music-health-institute> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

⁸ <https://www.fcfinearts.com/cs-musician-health> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

⁹ <https://www.uncp.edu/departments/music/notes-musician-health-and-safety> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

¹⁰ <https://www2.uottawa.ca/research-innovation/music-health> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

¹¹ <https://piano.uottawa.ca/mwc/> (utolsó letöltés: 2023. 03. 08.)

¹² <https://piano.uottawa.ca/mwc/about-research.html> DeepL Translate fordításával (utolsó letöltés: 2023. 04. 10.)

Az ottawai intézet különösen szerencsés helyzetben van abból a szempontból, hogy ezen a klinikán az itt dolgozó egészségügyi szakemberek mindegyike felkészült a zenészek speciális gondjait illetően. Céljaik között szerepel a fizikai fájdalom felmérésén túlmenően a mozgásszervi ellátás biztosítása zenészek számára, hallásvizsgálatok és tanácsadás, valamint a lámpaláz leküzdését segítő beavatkozások.

3.3. Korábbi kutatások a foglalkozási ártalmakról

Különleges helyzetben vagyunk Magyarországon, hiszen Kodály Zoltán elsőnek figyelt fel már az ötvenes években a zenészek szakmai ártalmaira, és szorgalmazta, hogy a Zeneakadémia keressen olyan szakembert, aki segíteni tud a megbetegedett zenészeket. Így került sor dr. Kovács Géza, az akkori Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatójának meghívására, és ezzel megkezdődött egy új pedagógiai ágazat, a Zenei Munkaképesség-Gondozás (ZMG) kidolgozásának folyamata.

Dr. Kovács Géza vizsgálatai során kiderült, hogy testi fejlettségben sok zeneművész elmarad más kortársak fejlettségétől, érzékenyek, hajlamosságot mutatnak különféle betegségekre, és fogékonyak a szakmai ártalmak iránt. A fiatalok és felnőtt művészek körében gyakran előforduló ártalmak a kéz bántalmak, ínhüvelygyulladás, ízületi bántalmak, az izmok görcszhajlama, egyéb mozgatórendszeri megerőltetések, tartáshibák, idegrendszeri kimerülések, a hangszalagok megerőltetései, halláskárosodás stb.

Külföldi források is megemlítik ezeket és az ezekhez hasonló ártalmakat. A zenészek számára segítő célból létrehozott Music Industry How To internetes oldalon Liam Duncan 2020-ban a következőket sorolja fel:¹³

- ismétlődő megterhelés okozta sérülések: fájdalom, érzékenység, merevség, lüktetés, bizsergés, zsibbadás vagy görcsösség
- fülcsengés és hallásromlás a folyamatos hangos zenétől
- általános egészségi leromlás – kivédhető a napi rutin és az elegendő alvás fenntartásával
- mentális egészség leromlása – depresszió, függőségek, lelki betegségek.

Az online keresőplatformként működő UIA (Union of International Associations – Nemzetközi Egyesületek Szövetsége)¹⁴ külön oldalt szentel a zenészek foglalkozásából adódó

¹³ Liam Duncan: 4 Health Dangers Musicians Need to Be Aware Of & How To Prevent These Musician Injuries <https://www.musicindustryhowto.com/4-health-dangers-musicians-need-to-be-aware-of-how-to-prevent-them/> utolsó letöltés: 2023. 03. 12.

¹⁴ <http://encyclopedia.uia.org/en/about-encyclopedia>

Az UIA kutatóintézetet 1907-ben alapították Brüsszelben. Az internetes oldal önmeghatározása szerint: „A világ problémáinak és emberi lehetőségeinek enciklopédiája a Nemzetközi Egyesületek Szövetségének egyedülálló,

betegségeknek.¹⁵ Okként ezt határozza meg: „A zenészek által elszenvedett foglalkozási megbetegedések egy még feltáratlan, szinte tabu területet képeznek. Sok zenésznek kellett feladnia hangszerét, mert nem tudott tovább játszani.” A zenészek problémás, érzékeny betegek. Csak a zenében jártasak értik meg a zavarait és gyengeségeiket, neurózisaikat és azokat a dolgokat, amelyek miatt érzékenyek. Ahogy a szilikózt kezelő orvosnak ismernie kell a bányászattal kapcsolatos összes problémát, úgy a zenészeket kezelő orvosnak is ismernie kellene a zenével kapcsolatos összes problémát.

Ugyanezen az oldalon olvasható az is, hogy az itáliai Bariban is működik egy zenészekre szakosodott intézet, a Music Clinic, ahol az orvosok egyben képzett zenészek is. (Alapítva: 1989, alapító: Prof. Alfredo Musajo-Somma)

Az UIA oldalán található a zenészek tipikus betegségeinek felsorolása a teljesség igénye nélkül:

- foglalkozási egészségügyi kockázat – stresszbetegségek
- neurotikus rendellenességek - szélsőséges esete volt a néhai Vladimir Horowitz, aki évekig nem zongorázott, mert olyan rémálom fogságába esett, hogy ujjai üveggé válnak és eltörnek, ha érintkeznek a billentyűzettel.
- zajnak való kitettség egészségügyi kockázatai: hangos zene, zaj okozta halláskárosodás
- fokális disztónia
- lámpaláz
- lumbágó
- tic
- foglalkozási neurózis
- érzékszervi betegségek
- az énekhang foglalkozási ártalmai
- ismétlődő megterhelésekből eredő sérülések

Ezen a honlapon olvasható egy Herbert von Karajannal kapcsolatos érdekesség: a karmester Salzburgban hangszeres laboratóriumot hozott létre, hogy felmérje a zene szervezetre gyakorolt hatását. Mivel tapasztalt pilóta volt, úgy döntött, hogy bebizonyítja, hogy a

kísérleti jellegű kutatómunkája. Jelenleg egy kereshető online platformként jelenik meg, amely a világ problémáit, cselekvési stratégiáit és emberi értékeit újszerű és innovatív módon összekapcsoló profilokat tartalmaz.” „Az Enciklopédia a folyamatos változás és tökéletesítés állapotában működik, ezért kísérleti jellegűnek és örökké hiányosnak kell tekinteni.” (ford.: DeepL Translate) utolsó letöltés? 2023. 04.10.

¹⁵ <http://encyclopedia.uia.org/en/problem/occupational-illness-musicians>

"Walkürök lovaglása" vezénylése sokkal nagyobb megterhelést jelent a szívnek, mint egy repülőgép leszállása nehéz körülmények között.

A bostoni Brigham and Women's Hospital igazgatója, Michael Edward Charness egykor maga is zenei konzervatóriumban tanult. Több tucat hangversenyen lépett fel, majd egy sérülés miatt a zenész pályát elhagyni kényszerült, miután naponta sok órát gyakorolt, anélkül, hogy elegendő szünetet tartott volna. Három évtizeddel ezelőtt ő hozta létre az Előadóművészeti Klinikát a Brigham and Women's Hospitalban. Becslései szerint azóta mintegy 3000 zenészt kezelt a klinikán. Az általa említett gyakori ártalmak:

- zsibbadás
- fájdalom
- a kéz, a csukló, a váll vagy a nyak megerőltetése - gyakran a kíméletlen gyakorlás miatt.¹⁶

A Németországban tanító Ulrike Reichel-Greber brácsaművész és zenetanár felmérése szerint a leggyakoribb ártalmak:¹⁷

- ortopédiai problémák
- halláskárosodás, fülzúgás
- ínhüvelygyulladás
- hegedűsöknél: váll- és nyakcsigolya problémák, görbe állkapocs
- kürtösöknél: krónikus herpesz
- fúvós hangszereknél: görbe fogak (a hangszer erős nyomása miatt); megnövekedett stroke-kockázat a körkörös légzés miatt (egyidejű belégzés és kilégzés)
- cselló: a vastag fémhúrok tönkreteszik az ujjidegeket
- zongora: fokális disztónia

Marc Perrenoud a könnyűzenészek cseppet sem könnyű helyzetéről ír. A könnyűzenészeknek sokszor még azzal is meg kell küzdeniük, hogy illegalitásban dolgoznak, ráadásul gyakorlatilag nem kapnak normális képzést. Két fő problémát említ náluk is: a halláskárosodást és a mozgásszervi panaszokat, melynek oka a lezser és véletlenül sem

¹⁶ Cindy Atoji-Keene: The hazards of being a musician; <https://www.boston.com/news/jobs/2017/11/16/the-hazards-of-being-a-musician/> (ford: Deepl Translate) utolsó letöltés: 2023. 03. 13.

¹⁷ *Besser spielen, schneller spielen, überspielen: Berufskrankheiten bei Musikern* (utolsó letöltés: 2023. 03. 13.) <https://www.alle-noten.de/magazin/berufskrankheiten-musiker/?fbclid=IwAR29XlAYQtQTieZWZ4bLLwGgF4Nu0WD8NGB6CJQS1jCBypzZ-8FgqAgaNWM>

optimális hangszertartás. A dohányzás, drogok és az alkohol rendkívül nagy kockázata mellett ráirányítja a figyelmet az éjszakai műszak által eredményezett eltolt, megzavart napi ritmusra.¹⁸

Dr. Pásztor Zsuzsanna, a Zenei Munkaképesség-Gondozás, avagy a Kovács-Módszer, továbbfejlesztője és programjának jelenlegi vezetője évtizedek óta foglalkozik a zenészek szakmai ártalmaival, azok megelőzésével. A 2006/2007-es tanévben végzett kutatásában a közép- és felsőfokú zenészképzésben a következő ártalmakat nevezi meg: kézántalmak, hátfájdalmak, derékfájdalmak, nyakfájdalmak, idegrendszeri kimerülés, hangszalag-megerőltetés, az arcizmok, száj, állkapocs problémái, légzési nehézségek, szívpanaszok. (Pásztor, 2007).

Hogy a hagyományos zenész életmód, melyet eleink követtek, hogyan teszi tönkre a legerősebb, legszorgalmasabb tehetséget is, jól példázza Maria Callas életútja, mely a tehetség kizsákmányolásának iskolapéldája lehet. Az emigrációban született görög származású énekesnő 17 évesen kezdte meg az intenzív tanulást önmérsztő szorgalommal. A kíméletlen munka, a sűrű fellépések, a pihenés hiánya felőrölte egészségét. 42 éves korában teljes idegösszeroppanással végleg elköszönt a színpadtól. (Pierre-Jean Remy (1978) életrajzi leírását l. a mellékletben.)

4. KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS

4.1. Célkitűzés

Az utóbbi két évtizedben több felmérés is történt a foglalkozási ártalmakkal kapcsolatban. Pásztor Zsuzsanna (2007) fent említett vizsgálata a 15-25 éves korosztályt kérdezi meg. Orbán Judit (2009) ugyancsak a zenét tanuló fiatalok körében végez vizsgálatot. Franczel Ágnes (2021) kutatása a felnőtt zenész korosztályt szólítja meg. Mohl Andrea (2021) tanulmánya a klarinétjátékkal kapcsolatos ártalmakat térképezi föl. Kádár-Fancsali Lelle (2021) felmérése a hallásártalmakkal foglalkozik.

Saját felmérésem egyedi annyiban, hogy az eddig még nem vizsgált énekes populáció is szerepel a megkérdezettek között. Az előkészítés során arra törekedtem, hogy a kérdőívől kiderüljön az alapvető demográfiai adatok mellett a kitöltők zenei munkájának típusa (énekes/hangszeres zenész, valamint a hangszercsoportok), illetve az is, hogy a résztvevők hány éve vannak a szakmában. Ez utóbbi információ különösen fontosnak tűnt számomra a szakmai ártalmak megjelenése, illetve kivédésének sikeressége szempontjából.

¹⁸ Marc Perrenoud: Occupational health of musicians: A crucial yet invisible issue
<https://wim.hypotheses.org/1291> (ford.: DeepL Translate) utolsó letöltés: 2023. 03. 13.

Kérdéseim az egészség és életmód témakörét érintették. Szerettem volna megtudni, mekkora a szakirodalomban leírt szakmai ártalmak prevalenciája munkahelyemen, történtek-e érdemi változások az elmúlt évtizedek kutatásaihoz képest, változott-e a zenészek-énekesek álláspontja az egészségük és munkabírásuk megőrzését illetően. Ezen felül érdekelt, hogy milyen módon próbálják karbantartani kondíciójukat, mennyire figyelnek a személyes szükségleteik teljesítésére a mindennapokban. Kíváncsi voltam továbbá a munkakörnyezettel való megelégedettségre, valamint a kollégákhoz való viszonyulásra is.

Ezen felül pedig céлом volt a Zenei Munkaképesség-Gondozás, azaz a Kovács-Módszer, ismertségének feltárása, illetve az, hogy a Módszer által kínált sokféle segítség közül az érdeklődők számára bemutassam:

1. rendszeres bemutató foglalkozásokon a mozgásedzésnek azt a típusát, amelyik alkalmas a hétköznapi életbe való beépítésre
2. személyes megbeszélés alapján a zenészek számára kifejlesztett, lazító kéz- és váll-masszázst.

Reméltem, hogy a kérdőívet elolvasók, kitöltők egy részénél sikerül felébreszteni a saját egészség és munkabírás iránti egyéni felelősséget. (Természetesen az egyéni, munkavállalói és a munkáltatói felelősség megfelelő súlyozása is fontos kérdés.)

Kiértékelés

A kérdőívet a kollégáimnak közel egyharmada kitöltötte. A kitöltők demográfiai adatai jól reprezentálják a színház zenei alkalmazottait, mind a nem, az életkor, a családi állapot, mind pedig a pályán eltöltött idő, valamint a hangszercsoportok és énekesek megoszlásának tekintetében is.

4.2. A felmérés fő szempontjai

Bemelegítés

A zenei munkavégzés első lépése a felkészülés. Döntő fontosságú, hogy milyen állapotban kezdünk hozzá, mivel tesszük magunkat alkalmassá a muzsikálásra.

A szakmai rutinnak megfelelően az elsöprő többség skálázással, befújással, beénekléssel kezdi a készülődést. A zenész kollégák 15%-a tartja szükségtelennek bármi módon bemelegíteni.

Változást érzékelek abban, hogy legalább ugyanennyien viszont fontosnak tartják, hogy valamilyen mozgással melegítsenek be. (tornázással, futással, jógával).

Pihenés, alvás

A pihenés kérdése kevésbé ügyesen megoldott a színház életében. Jellemzően más az énekkari és a zenekari zenészek munkarendje: míg az énekkar általában háromnegyed óránként pihenőt kap, a zenekar számára inkább másfél-két órás ülések a jellemzőek. A hosszú, fárasztó próba szünete többnyire rövid a spontán pihenéshez. Az énekesek, zenészek ilyenkor evéssel, ivással töltekeznek. A tudatosság fejlődésére utal, hogy több mint 20%-uk mozgással, tornázással vagy friss levegőn való sétával (is) igyekszik felfrissíteni magát a rendelkezésre álló csekély időben. Egy részük relaxációval, csendes helyre húzódással pihenteti magát. Ez minden bizonnyal jólesik a nagy hangterhelés után.

Természetesen más az otthoni gyakorlás szüneteiben való pihenés kérdése. Itt már szélesebb a paletta: a szellőztetés, a filmek nézése, kreatív, alkotó tevékenység (akár kézművesség vagy írás) is szóba kerül.

Ha már pihenés kerül szóba, nem mehetünk el az alvás kérdése mellett. Az alvás pihentető hatását javítja a rendszeres, korai lefekvés, a mély alvás, a REM fázisainak megfelelő aránya és az átaludt éjszaka. Legfontosabb mérője az ébredési állapot. A zenész életmód nem teszi lehetővé a rendszeres alvást, hiszen a koncertek, előadások tipikusan későn érnek véget, és az utánuk jelentkező felhangolt állapot lerontja az elalvás esélyeit. Még így is szerencsés, hogy az énekesek, zenészek közel fele gyorsan, könnyen alszik el.

A zenész pálya nem kínál minden napra azonos programot, főleg nem egy zenés színház esetében. Előfordul ugyan, hogy akár egymás után több pihenőnap is jut, ám a munkarend időnként rendkívül megterhelő. Egy-egy új produkció beállításának próbaidőszaka, esetleg több, egy időszakban futó darab műsorra tűzésének sűrűsége időszakosan embert próbáló kihívások elé állíthatja az énekes és a zenész kollégákat. A folytonosan váltakozó munkarendből adódó napirendi módosulások – elsősorban a hosszas, éjszakába nyúló, nagy figyelmet igénylő próbák és előadások – megzavarják a cirkadián ritmust, amely így könnyebben felborulhat. A megváltozott napirendet érzékenyen követi a tobozmirigy elalvást segítő hormonjának, a melatoninnak a kiválasztása. Ennek a hormonnak a csökkent jelenléte rontja az elalvásra való képességet, az alvás minőségét.

A gyengébb alvás miatt nem jön létre teljes kipihenés. A fáradt idegrendszerrel és a fáradtságtól merev izomzattal dolgozó zenészek sérülékenysége megnő, nagyobb a különböző ártalmak bekövetkeztének esélye. A figyelem összpontosítása nehezebben sikerül. A zenei munka időnként érzékeny, finom rezdüléseket, máskor hatalmas fizikai erőt igénylő ellátása emberfeletti kihívás a tartós fáradtságban dolgozó zenészek számára. A kevesebb energiával nagyobb munkát végző, kimerült idegrendszerű zenészek érzékenyebben reagálnak a kisebb

munkahelyi súrlódásokra is, ilyenkor valahogy azt érzékeli az ember, mintha mindenki idegesebb és idegesítőbb lenne – holott lehetséges, hogy egy kiadós alvás után ugyanazok a problémák banálisnak tűnének, nagyvonalúbban tudnánk kezelni azokat.

Tudatos zenészek tisztában vannak ezzel, talán még azt is tudják, hogy tartós stresszben a szervezetük kizsarolása árán tudják csak megvalósítani a tőlük elvárt, magas színvonalú munkát.

A szervezet stresszre adott normális reakciója a szimpatikus serkentés beindítása a hipotalamusz, hipofízis, pajzsmirigy, mellékvesekéreg, mellékvesevelő és a szimpatikus idegpályák útján. A stresszhormonok és a szimpatikus idegparancsok megváltozott működést eredményeznek a szervezetben: élénkebb figyelmet, gyorsabb reagálást tesznek lehetővé a nagy fáradtság ellenére is. Ez teljesen normális dolog, egészséges szervezetben a rövid ideig tartó stressz nem okoz bajt, a megterhelés után a hormon és idegműködés visszaáll a normál üzemmódra. A tartós stressz azonban a rendkívüli kifáradás mellett egyéb kísérőjelenségekkel is jár. A neurohormonális rendszer bonyolultsága miatt olyan tünetek is jelentkezhetnek, amelyekről nem is gondolnánk, hogy egymással összefüggésben vannak. A zenész úgy érezheti, túllendült a holtpontra, innen már megint megy minden, mint a karikacsapás. Ám mindez a szervezet tartalékait emésztí fel, ezért erre alapozni kockázatos vállalkozás. A tartós stressz, a túlserkentett állapot folyamatos vészhelyzetet tarthat fenn, ami lehetetlenné teszi a szervezet számára a teljes feltöltődést, a megnyugvást. A megváltozott anyagcsere, a sejtekben zajló ATP-termelés akadályozottsága, a keletkező melléktermékek felszaporodása elmerevíti az izomzatot, feleslegesen terheli az idegrendszert, felborítja a hormonháztartást. A hormonok érzékeny egyensúlyában elég csak egyiküket tartósan megzavarni, már nem maradhat egyensúlyban a többi sem. Ez az egyensúlyvesztett hormon-állapot pedig törvényszerűen kedvezőtlenül hat a társas kapcsolatokra is: mind a kollégákkal, mind a magánéletben gyakoribbá válnak a súrlódások.

Ami segíthet a rapszódikus munkarend ellenére is egy rendezett élet kialakításában, az a fajta tudatosság, amely alkalmazkodik ehhez a változó napirendhez. Tudatosság a táplálkozásban, tudatosság a pihenésben, tudatosság a kapcsolatok ápolásában, tudatosság a mozgásban.

Külön pontban kérdeztem a kutatásban résztvevőket az alvással kapcsolatos gondokról. Hiszen az alvás kiemelt fontosságú: ekkor töltődnek újra az energiaraktárak, ekkor rendeződnek el az újonnan tanult információk, törölődnek a feleslegesek, az immunrendszer intenzívebb működésbe lép, fokozódik a kiválasztás és a vérsejtek termelődése, megpihen a szív, ellazul az izomzat, megnyugszik az idegrendszer. Sajnos, túlserkentett állapotban nem egyszerű dolog

pihentetően aludni. Még a könnyen elalvók (51%), sem feltétlenül alusszák át az éjszakát. (53%-uknak van gondja az átalvással, és túl korán ébred 15%.)

Általában 21%-uk alszik el nehezen, ám egy-egy előadás után ez az arány megduplázódik (44%). De ezen nincs mit csodálkozni: hosszú ideig tart, míg a jól sikerült előadás alatt termelődő adrenalin hatása lecseng.

Az alvás minőségének legfontosabb mutatója a kipihent ébredés, és az elfáradás nélkül végigdolgozott nappal. Csak minden negyedik zenésztől mondható el, hogy megfelelően ki tudja magát aludni. (24%) Közülük is csak a fele (12%) mondhatja el ezt magáról előadás utáni napon. Sajnos a megkérdezettek háromnegyed része fáradtan ébred, sőt, 15%-uk évek óta nem tudja kialudni magát, ami nagyfokú leromlást sejtet a háttérben. Ha figyelembe vesszük, hogy egy-egy héten akár 5-6 előadást is abszolválnak a kollégák, akkor már eleve elgondolkodtató: melyik is az „átlagos” nap.

De mivel is segítik magukat álomba a zenészek? Filmnézéssel (59%), olvasással (45%), telefonozással (44%). 27%-uk relaxál, ami figyelemre méltó adat, és egyfajta tudatosságot sugall, szándékot a testi folyamatok irányítására. Alkoholos segítséggel 18%-uk él. Néhányan gyógyszert szednek, házimunkát végeznek, gyógynövény tartalmú nyugtatót szednek, zuhanyozással, evéssel, tévézéssel, rádióhallgatással próbálnak alváshoz megfelelő állapotba kerülni.

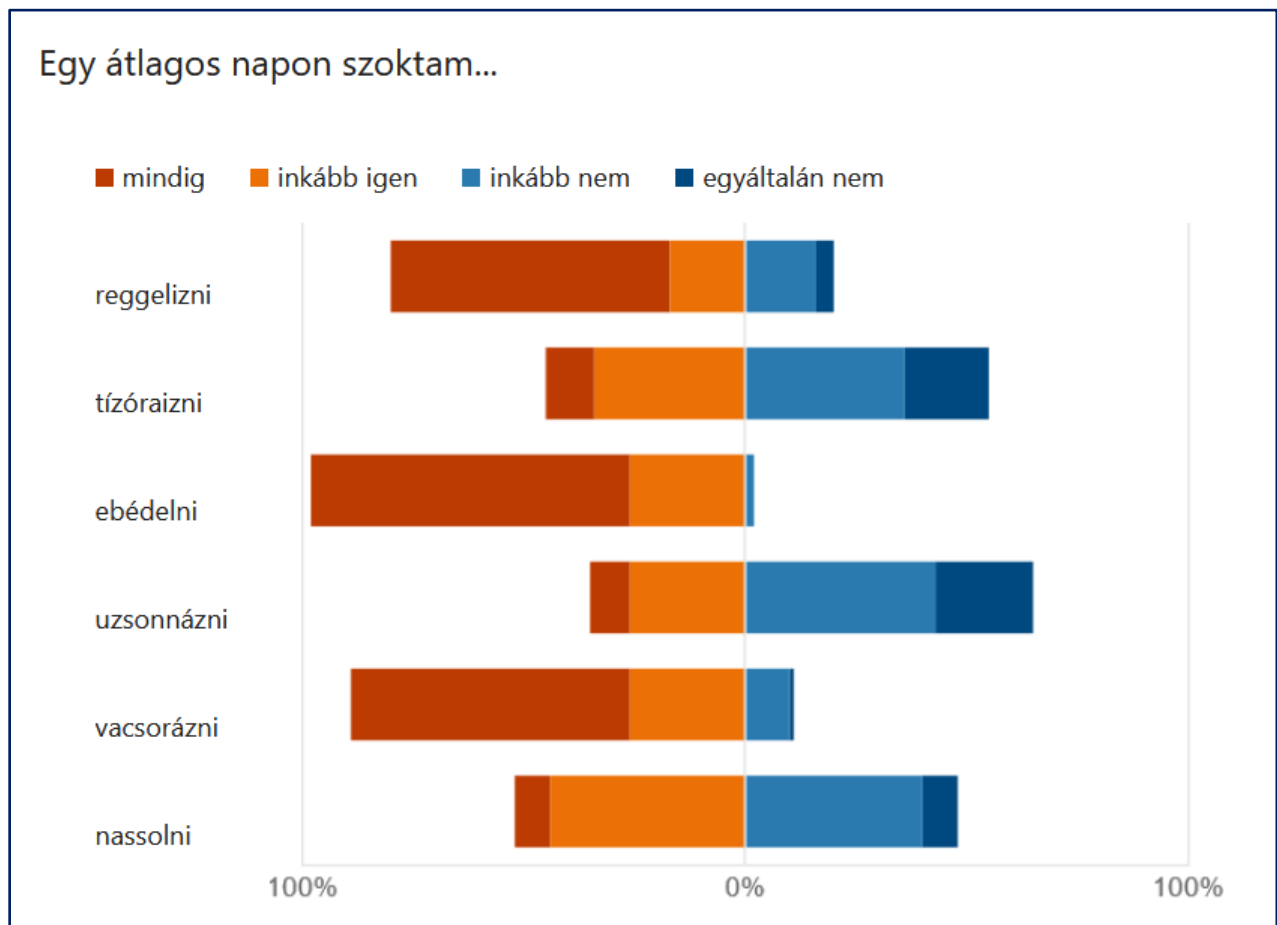
Táplálkozás

Korunkban szinte unalomig hangoztatott tény, hogy az egészség megőrzéséhez mennyire szükséges az elegendő folyadék fogyasztása, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a mozgás. A zenei munkaképesség-gondozás eszköztárában is előkelő helyet foglalnak el ezek az elvek. Úgy tűnik, hogy lassanként átszivárog ebből a zenész társadalomba is valami.

Az folyadékfogyasztás tekintetében láthatóak talán a legmegnyugtatóbb tények. Az általam megkérdezett énekesek és zenekari zenészek között ötből négyen több, mint másfél liter vizet fogyasztanak naponta. Minden negyedik pedig több, mint két litert. Száztíz zenészből mindösszesen ketten vallották azt, hogy naponta csak fél liter vizet isznak. Érdekes kérdés lehet, hogy ez a mennyiség milyen módon oszlik el a nap során.

Az étkezés tekintetében a professzionális zenészek közel kétharmada tudatosan figyel a főétkezésekre. Elgondolkodtató ugyanakkor, hogy még így is akad, aki soha nem reggelizik vagy soha nem ebédel, sőt, van, aki csak az ebédet költi el a főétkezések közül, ezen felül mindösszesen egy köztes kisétkezést enged meg magának. A zenészlét megköveteli a rendkívüli akaraterőt és kitartást, nem csoda hát, hogy ilyen szélsőséges példákat is találhatunk.

Az alábbi diagram mutatja, hogy a főétkezésekre a megkérdezetteknek legalább a fele gondot fordít.

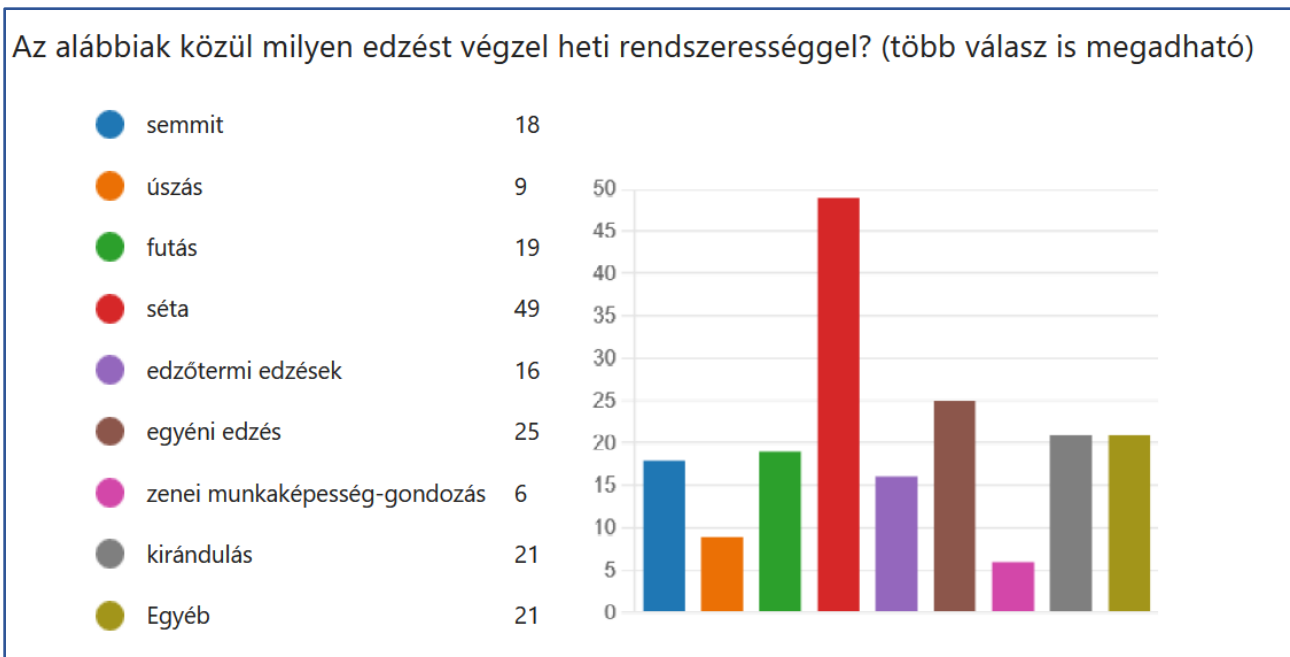


1. ábra. Az étkezéssel kapcsolatos szokások alakulása.

Mozgás

A mozgás tekintetében érdekes megfigyeléseket tehettem a felmérésem során. A legsajnálatosabbnak azt találtam, hogy vannak, akik nem tudnak rendszeres mozgáslehetőséget biztosítani maguknak a napi munkával együtt járó mozgáson felül.

A sétálásnak a tudatos mozgásformákba való beépítése már nagy lépés előre. Minden negyedik zenész kolléga azonban nem éri be ennyivel, egyéni edzésre is jár. Ötödük rendszeresen kirándul, ami által még friss levegőhöz is juthatnak. Az egyéb mozgásformák között kerékpározás, szobabicikli, tánc, tenisz, néhány perces reggeli torna, rollerezés, jóga, gyógytorna, gerinctorna, Alexander módszer, stretching szerepelt.



2. ábra. A mozgásedzés alakulása a felmérés résztvevőinél.

A zenei munkaképesség-gondozás, mint mozgásforma megjelenése öröndetes hír, még ha csak kevesek élnek is vele. Összességében véve a mozgásra fordított figyelem is az öngondoskodás irányába mutat.

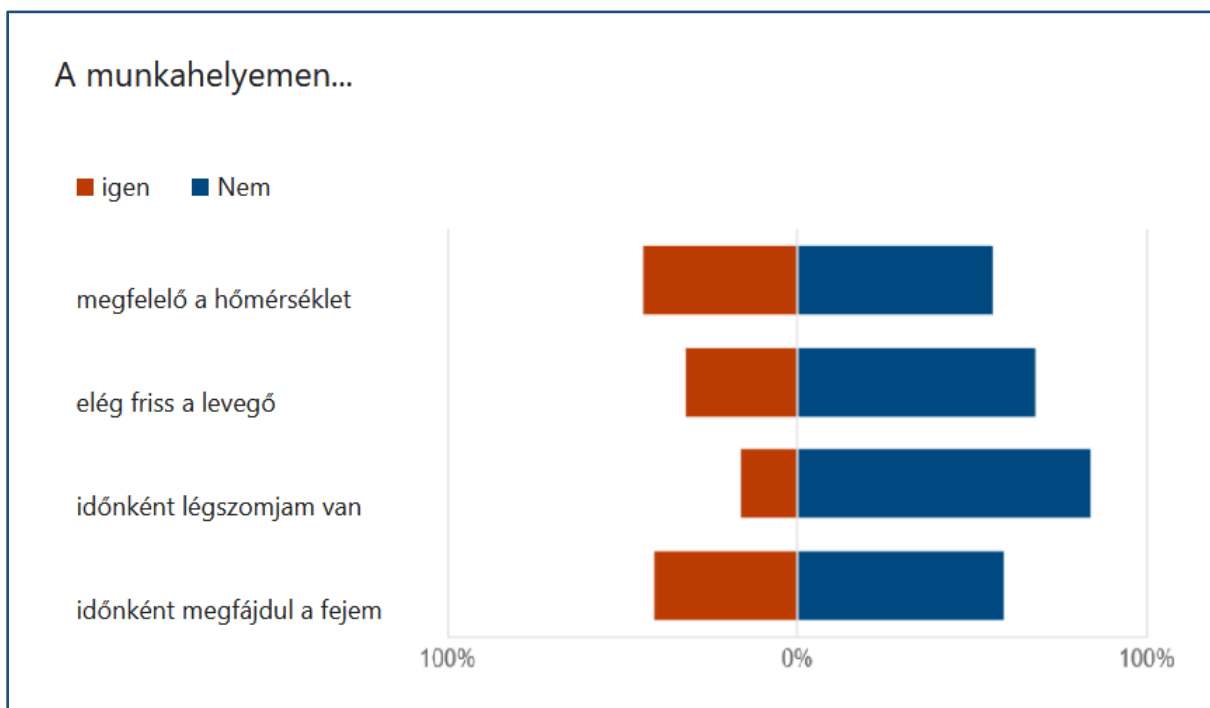
Munkakörülmények

A munkavállaló zenészek körülményeinek teljes feltárása helyett kérdőívemben mindösszesen a termék levegőjének szubjektíve megítélt minőségét, a rendelkezésre álló regenerálódási, rekreációs lehetőségeket, érintőlegesen a többi kollégához való hozzáállást, valamint a munkahelyen eltöltött időhöz való szubjektív viszonyulást vizsgáltam.

A levegő minősége

A szellemi munka alapja a jól funkcionáló idegrendszer, az oxigénnel bőségesen ellátott agyi érhálózat. A zenélés fizikai feltételeihez tartozik a megfelelő izomállapot, amihez a levegő minősége is hozzájárulhat.

Az edzett szervezet az alacsonyabb oxigéntartalmú levegőből is képes megfelelő mennyiségű oxigént hasznosítani. Az edzetlenebb ember számára azonban a rosszul szellőztetett helyiségek csökkent oxigéntartalma, a magasabb mennyiségű szálló por és a vegyi anyagok (például egyes előadásoknál előszeretettel alkalmazott műfüst) akár egészséget veszélyeztethető kockázati tényezők is lehetnek, melyek szédülést, ájulást provokálhatnak. Elgondolkodtató ennek függvényében a kollégák szubjektív értékelése.



3. ábra. A munkahelyi levegő minőségének megítélése.

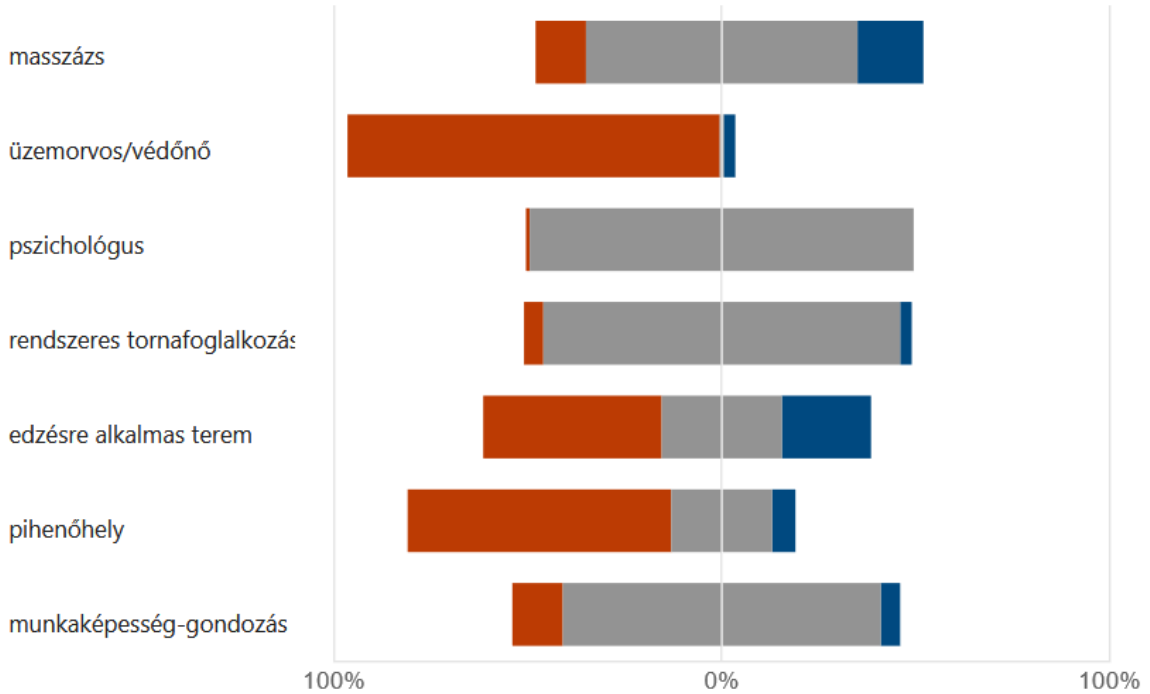
A megkérdezettek (56%-ának nem felel meg a levegő hőmérséklete, 68%-uk nem érzi frissnek a levegőt, 16%-uknak van időnként légszomja, és 41%-a panaszodik időszakos fejfájásra.

Rekreációs lehetőségek

Az általam vizsgált közegben a zenészeknek viszonylag jó helyzetük van, hiszen biztosított számukra több lehetőség is a rekreációra: mozgáshoz megfelelő terek, udvar egy kis friss levegőzéshez, üzemorvosi ellátás, sőt, korlátozott mértékben masszázs is igénybe vehető.

Az alábbiak közül milyen lehetőségek állnak rendelkezésedre a munkahelyeden?

■ van ■ nincs ■ van, de nem tudom igénybe venni

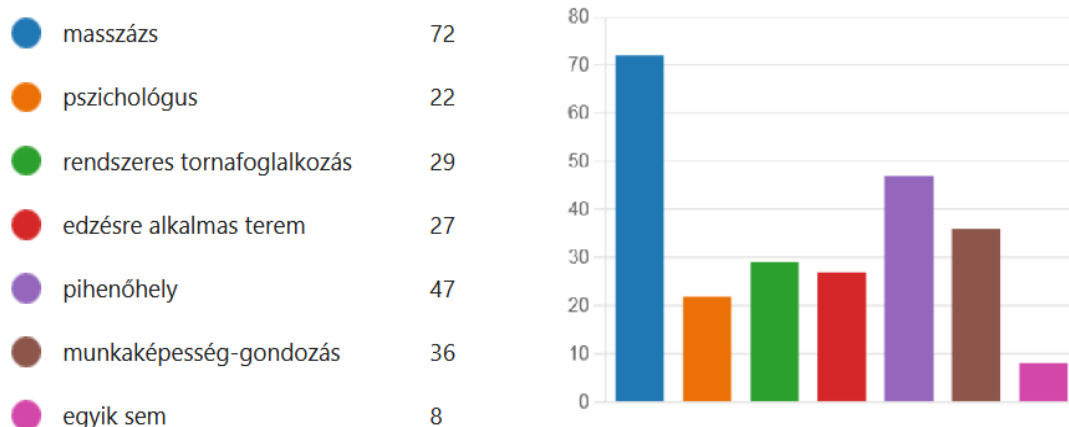


4. ábra. Rekreációs lehetőségek a munkahelyen

Érdekes módon a kollégák egy része nem tud ezekről a rekreációs lehetőségekről, vagy nem tudja kihasználni, hiába tud róla. Ehhez képest az igények világosan mutatják, hogy a leterhelt szervezetű zenészek számára melyek lennének a legégetőbb szükségletek. A masszázs iránti igény nyilvánvalóan utal a zenész kényszertartásokból eredő, a fáradtan is erőltetett muzsikálás által okozott bántalmakra. A pihenőhely iránti igény mutatja, hogy a zajos öltözők bizony nem megfelelő helyek a megterhelt hallószervek megpihentetésére, az ellazulásra. Meglepett, hogy a munkaképesség-gondozás lehetőségét sokan említik, mert az előző kérdésből úgy tűnt, ez a terület nem eléggé ismert a zenészek között. Akár ismerik, akár nem, a munkaképesség gondozásának már a neve is azzal az ígérettel kecsegtet, hogy egy fontos területen, ahol az elakadás nem ritka, segítséget jelenthet. Egyúttal arra is figyelmeztet, hogy a kollégák között minden harmadiknak erős igénye lenne rá, hogy jobb állapotban tudhassa a munkabírását. Ugyanerre mutat a rendszeres tornafoglalkozás iránti igény is.

Az érzékeny zenész-idegrendszer túlterheltségére és a mély kifáradásban dolgozó zenészek lelkierejének megrendülésére utaló tény lehet a pszichológus iránti hatalmas igény is.

Az alábbiak közül melyikre lenne igényed a munkahelyeden? (több válasz is megadható)



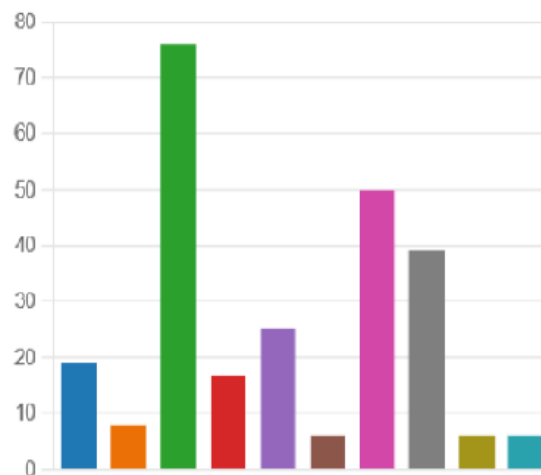
5. ábra. A rekreációs lehetőségek iránt mutatkozó igények.

Nem elhanyagolható vetülete a munkának egy magas színvonalon dolgozó zenész számára a többi kollégák munkához való viszonya. A válaszokból természetesen kiderül, hogy nehéz és fölösleges is általánosítani, mégis, a rengeteg panaszkodás ellenére a többség úgy ítéli, hogy a kollégái tisztességgel ellátják a feladatukat. Ennek a válasznak számomra van egy nagyon pozitív felhangja. Hiszen a kollégákkal kapcsolatos lojalitás és tisztelet alapja lehet nem csak a közösen létrehozott, gyönyörű muzsikának, hanem egy emberséges, biztonságos munkahelyi légkör kialakításának is. (Az egyéb kategóriában felmerült még a kollégák humorérzékének méltánylása is.)

Nem lehet elmenni azonban amellet a tény mellett, hogy a színház énekesei, zenészei a kollégák megítélése szerint fáradtak, unottak, illetve akadnak köztük, akik éppen csak elvégzik a feladataikat. Ezek mind-mind a mély kifáradás mutatói. Hiszen a zenész pályára az elsöprő többség lelkesedéssel, örömmel lép. Ahhoz, hogy a kiégés ilyen fokú tünetei mutatkozzanak, valószínűleg a fizikum és a psziché tartós kizsákmányolása vezet.

Megítélésem szerint a kollégáim... (több válasz is adható, de legfeljebb 4)

●	motiváltak.	19
●	energikusak.	8
●	tisztességgel ellátják a feladatai...	76
●	éppen csak elvégzik a feladatukat.	17
●	unottak.	25
●	ingerültek.	6
●	sokat panaszkodnak.	50
●	fáradtak.	39
●	Nem szeretnék válaszolni.	6
●	Egyéb	6



6. ábra. A kollégák munkához való viszonyának megítélése.

A munkáltató erőfeszítései mellett nyilvánvaló, hogy ezek az egyéb emberi tényezők is segíthetnek abban (vagy éppenséggel gátolhatják), hogy az énekesek, zenészek munkavállalóként szívesen tartózkodjanak a színházban. A munkahelyén a kollégák többsége kifejezetten szívesen van (70%). Kevesebb, mint 5% az, aki annyira rosszul érzi magát, hogy alig várja, hogy hazamehessen.

Betegségek, szakmai ártalmak

Dolgozatom címében is utalok arra, hogy kiemelt figyelmet szeretnék szentelni a zenészlét tipikus szakmai ártalmainak. Érdekelt, milyen mértékben vannak jelen a szakirodalomból ismert egészség-romlások; hogy mennyire vannak tisztában az énekesek, zenészek azzal, hogy ezek tipikus szakmai ártalmak; és hogy mennyire érzik szükségét annak, hogy az életükbe eddig már sikeresen integrált egészségvédő programjaikon felül továbbiakat is beépítsenek.

Mivel a kollégákkal egyébként is beszélő viszonyban vagyok, nem ért meglepetésként a sokféle szakmai ártalom jelentős prevalenciája. A kérdőívben megadtam a legtipikusabb 21 bántalmat, illetve lehetőséget adtam továbbiak megjelölésére.

Különösen érdekelt, hogy akik a „Volt-e már éneklésből/zenélésből fakadó egészségügyi panaszod?” kérdésre nemleges választ adtak, mely tipikus tünetektől szenvedtek.

Megkönnyebbüléssel láttam, hogy igen, valóban van négy olyan kolléga is, akiknek semelyik egészségügyi panasz nem volt, illetve nincs jelen az életében. Igaz, náluk is vannak problémák az elalvással, illetve átalvással, ami az első lépések egyike az ártalmak felé. Viszont ez könnyen orvosolható, és ezeknél a kollégáknál még nem okozott semmilyen tünetet. Külön érdekesség volt számomra, hogy a legkevesebb egészségügyi panasszal élők között a legfiatalabb korosztályok nem képviseltetik magukat. Zenekari zenészek pedig egyáltalán nem. Ez utóbbi tény különösen elgondolkodtató. Lehetséges, hogy a zenekari élet a jelenlegi munkarendjével törvényszerűen egészségromboló hatású? Érdemes lenne talán további kutatásokat végezni ebben az irányban. Vajon a próbarend minimális, a zeneműveket tiszteletben tartó, ám a zenészek fizikumát a jelenleginél jobban figyelembe vevő próbaszakaszok talán kevésbé merítenék ki a zenekari zenészek egészségét, kevésbé rongálnák a munkabírásukat. Érdemes lenne egy kísérleti időszakra például rövidebb ülésekben tartani a próbát a hosszú, másfél órák helyett. A többlet szünet valószínűleg nem menne a muzsikálás rovására, ha a pihenés hatékony lenne. Hiszen frissebb testtel és lélekkel, átszellőztetett próbateremben könnyebb koncentrálni, nagyobb az esély arra, hogy kevesebb hibával játszanak a zenészek, illetve az elfáradásból óhatatlanul következő szürkeség elkerülné a zenélést.

A leggyakoribb egészségkárosodások

A szakmai ártalmak prevalenciájára szerettem volna a kutatásom fókuszát helyezni.

De melyek is ezek?

Érdekesség, hogy melyik egészségkárosodást tekintik maguk az énekesek, zenészek is szakmai ártalomnak, melyiket tartják a korrallal vagy talán a civilizált étellel járó kikerülhetetlen panaszoknak. Mivel a városi élet valóban nagy kihívást jelent a szervezet számára, a megnövekedett stressz szinte minden munkahelyen és munkakörben kimutatható ártalmakat produkál, valóban, nem könnyű eldönteni: melyek a zenész élet speciális követelményeiből fakadó ártalmak, és melyek azok, amelyek így is, úgy is utoléri az embert. Joggal vetődik fel az a kérdés is: vajon a zenészek és nem zenészek életében egyaránt jelentkező ártalmak tolerálhatóak-e? Fogadjuk el, hogy ez van, ennek így kell maradnia? Vagy van rá hatásunk, hogy a munkavégzés hatékonyságának megmaradása mellett a „humán erőforrás”, az ember életereje, egészsége is megmaradjon?

Két kollégám végzett velem párhuzamosan kutatást ugyanezekről a kérdésekről, két másik csoportban: az egyik a képzett zenetanárokat, a másik az amatőr zenészeket kérdezte (akik jellemzően egyéb, nem zenész foglalkozásúak). A kutatási anyagokat egy táblázatban hasonlítottam össze, melyet a mellékletben teszek közzé.

Vegyük sorra a leggyakoribb panaszokat:

Toronymagasan vezetnek a nyak-, hát- és derékfájdalmak. Ezek az ülő életmód és a rendkívüli pszichés terhelés együttes hatásából alakulnak ki. Az állandósult stresszhelyzet, a rosszul világított kották, a hangszerjáték természetellenes tartásai előbb-utóbb feszes nyaki izomtónust eredményeznek. A feszes izmok önmagukban is sérülékenyebbek, ráadásul merevségükkel nyomják az idegeket és az ereket, ezzel rontják a környező szövetek vérellátását. Természetes, hogy a zenészeknek több, mint felénél ezek a vezető tünetek. (53-52-51%)

Ugyanehhez a tájékhöz tartozik a váll is. Az énekes/zenész kollégák negyede szenved vállfájdalomtól.

A hangszeres zenészek egyik fontos munkaeszköze a keze. Ennek rugalmassága, hajlékonysága és egyben terhelhetősége életbevágóan fontos ebben a szakmában. Ennek bántalmi esetén a munka gyötrelmessé válik. A kollégák 31%-a szembesült már kéz-bántalommal.

Annak tudatában, hogy az idegrendszerben az ingerátsugárzás milyen nagy jelentőségű, sokatmondó tény, hogy a lábfájdalmak közel azonos mennyiségben vannak jelen. (A kollégák 26%-át érinti.) Pedagógiai tapasztalat szerint a láb edzettsége az idegpályák átsugárzása révén a kézben is edzettebb, ügyesebb technikát eredményez, nagyobb rugalmasságot jelent, egyúttal egy erősebb láb szebb és egészségesebb tartást biztosít. A zenekari zenészek többsége ülő helyzetben muzsikál, mégis, ezek miatt a hatások miatt nem tekinthetünk el a láb épségétől, egészségétől. Az énekesek a színpadon többnyire állnak, jönnek-mennek, sokszor ferde színpadon, időnként kényelmetlen, lábat gyöttrő lábbelikben. Számukra különösen fontos az alsó végtag megfelelő erőnléte.

További panaszok: végtagok zsibbadása 14%, izomgörcs 10%, pánikroham 11%, hormonális problémák 11 %, szívpanaszok 8%, légzési nehézségek (6%), ansatz- (5%), állkapocs- (8%) és arcizom-problémák (2%). Hallásromlás (21%), fülcsengés, fülzúgás (19%), Ezenkívül előfordulnak gyomorpanaszok, gyomor és nyelőcsőfekély, szédülés és a végtagok zsibbadása.

Figyelemre méltó lista, melynek mindegyik eleme közvetve a tartós vegetatív labilitás állapotára utal.

A zenészek számára rendkívül fontos érzékszerv a hallás. A szakma sajátosságából adódóan azonban ez az érzékeny szerv nagy terhelésnek van kitéve. Nem csak a szélsőséges hangerő miatt. A zenei munkavégzés feszült figyelmet igényel. Ez pedig a kényszertartásokkal együtt elmerevedő nyaki izomzatot eredményez. A merevebb izomzat rontja az idegrendszer

vérellátását is. Dr. Szirmai Ágnes otoneurológus szerint¹⁹ ez is oka a hallásromlásnak és a különböző tinnitusok megjelenésének. A kérdőív adataiból is jól látszik, hogy legalább minden ötödik kollégának van ezzel gondja. Keveset beszélünk róla, hiszen munkaeszközünk a hallásunk, ennek elvesztése komoly egzisztenciális válságot is eredményezhet. A hallás védelme tehát nem mellékes! Szerencsére van segítség. Az egyensúlyszerv működésének helyreállítására ajánlott mozgásterápia nem csak a szédüléssel küzdő betegek számára nyújt segítséget – a zenészek megfáradt hallószervének is felüdülést kínál. A Kovács Módszer mozgásprogramjának szinte mindegyik eleme stimulálja az egyensúlyszervet.

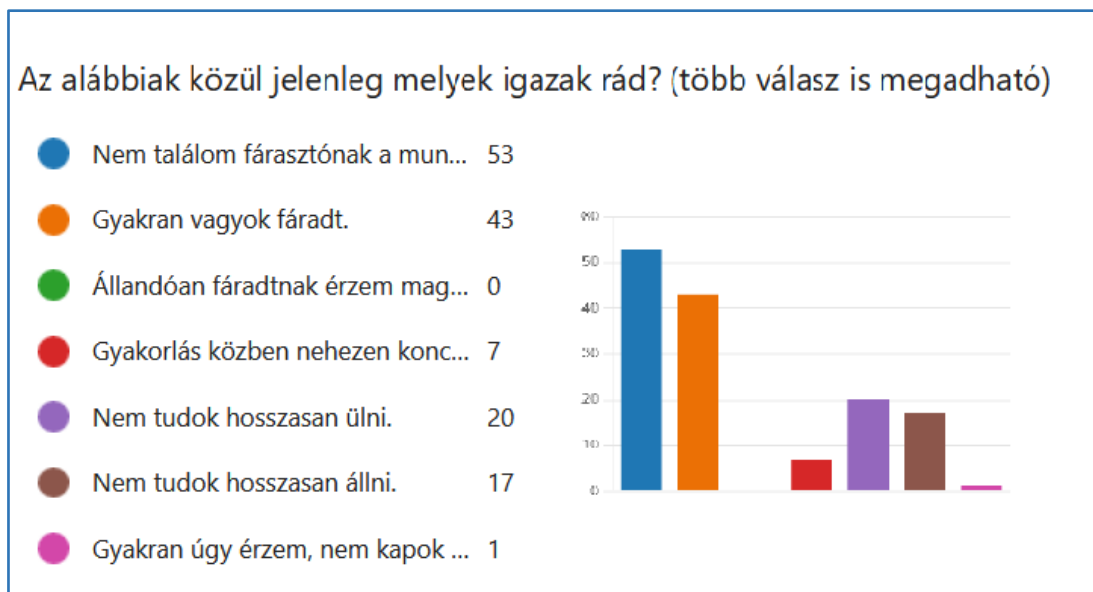
Hatalmas lelkesedés vezeti az embert a zenei pályára, óriási akarat és vasszorgalom tartja ott. Mivel nem ismeri jól a saját testének igényeit, szükségleteit, illetve nem tudja, hogyan tudná megfelelően támogatni, a zenészek/énekesek körében figyelemre méltóan magas az idegrendszeri kimerülés gyakori előfordulása. Közel egyharmaduk érezte már meg ezt a kint. (28%) Nem csak egy kis idegi fáradtságot, hanem határozott kimerülést. A zenész élet, a próbák hossza, a nem megfelelő oxigénellátás, szűk és rosszul világított próbatermek, a zenére való összpontosítás pszichésen felhangolt állapota még nyugodt, jó karnagyok vezetése mellett is mind a szimpatikus idegrendszert serkentik, amely ezáltal folyamatos vészkeszenlétben tartja a szervezetet, kimerítve annak energiaraktárait.

Egyenes következménye ennek az alvászavarok megjelenése, amikor a fáradtság ellenére sem sikerül elaludni, vagy nem elég pihentető az éjszakai alvás, esetleg átalvási gondok jelentkeznek, ahogy erről fentebb szóltam.

A mindennapokba beszivárgó tartós fáradtság

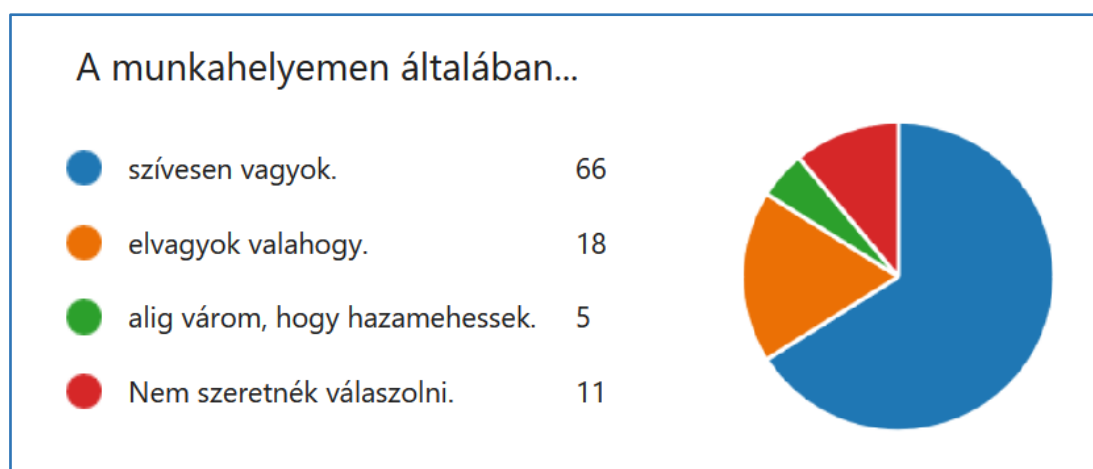
Hogyan dolgozik tartós fáradtságban az ember? Kialvatlanul a legegyszerűbb feladat is extra terhelést jelent a szervezet számára. A zenélés és éneklés azonban összetett, nagy testi és lelki koncentrációt igénylő szellemi és fizikai munka. Szerencsére a színház énekesei és zenészei közül a többség nem érzi fárasztónak a munkát. Ez adódhat természetesen abból is, hogy megfelelően kipihenték magukat, de okozhatja ezek mellett a zenélés érzelmi doppinghatása is: a zenélés stimulálja az agy jutalmazó központjának, a nucleus accumbensnek a működését, ami dopamin- és szerotonin-elválasztással jár. Ezek a hormonok a boldogság és elégedettség szubjektív érzésének generálásával lehetővé teszik a frissebb, motiváltabb jelenlétet, akár fáradtság esetén is.

¹⁹ Dr. med. habil. Szirmai Ágnes egyetemi docens, a Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika igazgatóhelyettese szóbeli közlése alapján



7. ábra. A fáradtság tünetei.

Az egyik leginkább szívderítő pont számomra a kérdőíves kutatás eredményei közül a következő kérdésre adott válasz volt. Azt gondolom, az, hogy a kollégák kétharmada kifejezetten szeret a munkahelyén lenni, sokat elárul arról, hogy mégiscsak jó zenészek lenni. Azok, akik „elvannak valahogy” a munkahelyükön, jelen esetben a zenés színházban, valószínűleg erősebben szenvednek már a szakmai ártalmaktól. Ezek a kollégák több, mint 26 éve, de inkább még 30-nál is több éve dolgoznak a szakmában. A szakmai motiváció elvesztése azonban nem szükségszerű velejárója a zenész életpályának. A lelki fásultság és unalom is szakmai ártalom! Nem szabad beletörödni, mert megfelelő munkaképesség-gondozással ez is kezelhető.

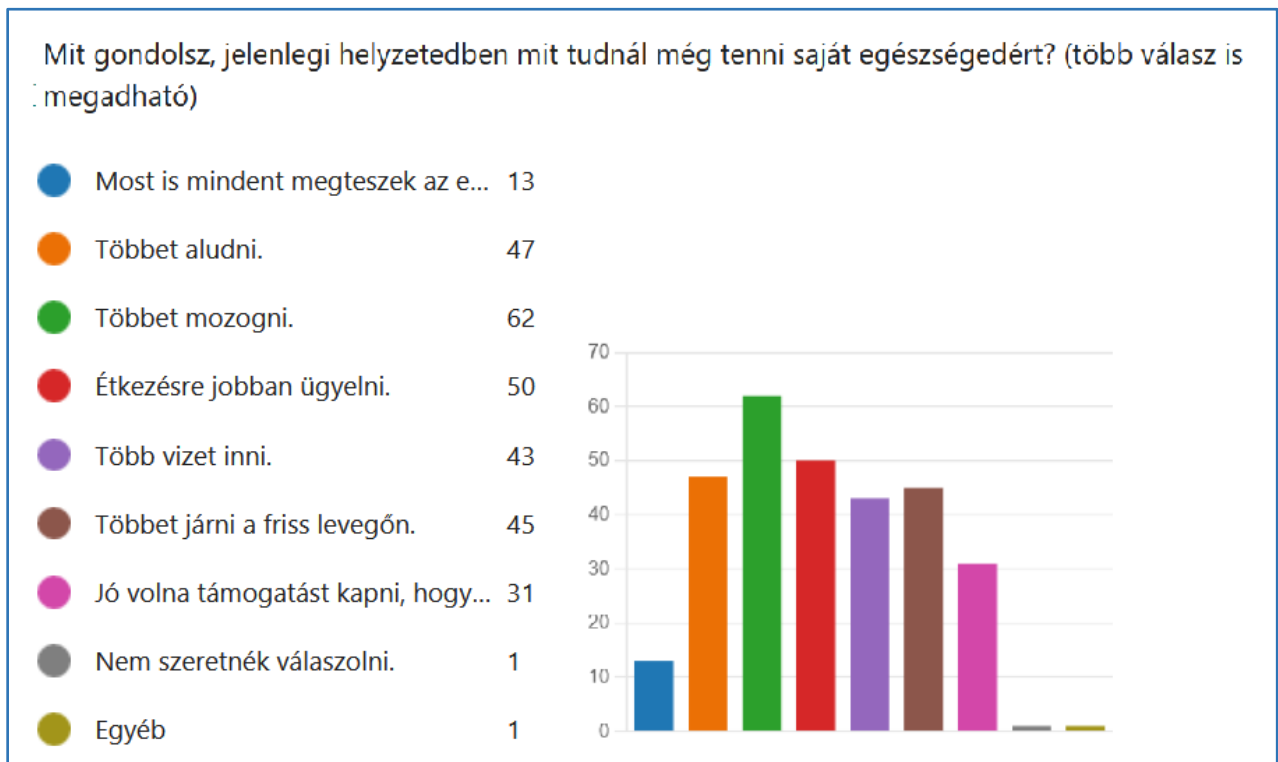


8. ábra. A szakmai motiváció megnyilvánulása.

Felelősségvállalás magamért, avagy hogyan tovább?

Különösen érdekelt, mennyire tudatosak a színház énekes és zenész munkatársai abban a tekintetben, hogy mit tudnának még tenni magukért? Mit gondolnak, mely területeken lehetne esetleg még javítani ahhoz, hogy könnyebben viseljék a munkaterhelést? Éreznek-e felelősséget a saját munkabírásukért?

Néhány kolléga úgy találta, hogy máris mindent megtesz az egészségéért. Még köztük is akadt, aki egy-két ponton azért úgy érzi, hogy javíthatna. Ők tipikusan az alvást és a mozgást keveslik.



9. ábra. Felelősségvállalás az egészségért.

A döntő többség gondolja úgy, hogy többet kellene mozognia (62%) és jobban kellene ügyelnie az étkezésére (50%). Az alvást a válaszadók közel fele kevesli (47%). A friss levegőn járást a megkérdezettek 45%-a hiányolja, és közel ugyanannyian keveslik a folyadékbevitelt (43%). Összességében véve a kollégák nagyobbik része érzi, hogy változtatni kellene ahhoz, hogy az egészségét tartósan megőrizhesse. A kérdőív nem tért ki arra, hogy ez kinek lenne a felelőssége. Nyilvánvaló, hogy egy munkavállaló úgy tud gazdálkodni az idejével, ahogy a munkája engedi. Vagy mégsem? Vajon tényleg csak és kizárólag akkor tehetünk az egészségünkért valamit, ha a munkahelyünk ajtaján kiléptünk?

Természetes és elvárható, hogy a munkáltató tisztelje a munkavállalói szabadidejét és munkaidejét. A művészeti törvény külön foglalkozik az előadó-művészeti szervezetek sajátos

foglalkoztatási szabályairól.²⁰ A munkavállalót törvényi keretek is védik. Izgalmas kérdés lenne: a munkahelyén vagy azon kívül hogyan gazdálkodik a rendelkezésére álló szabad idővel és lehetőségekkel? Mit tesz az énekes, a zenész, hogy egészségét, munkabírását megőrizze?

Mit is tehet?

Vajon van-e hatása arra, hogy a munkahelyén például mit eszik? Mennyire a munkáltató felelőssége ez? Ha nem megfelelő a büfé kínálata, van-e egyéb lehetősége a zenésznek egészséges ételeket enni? Elegendő-e az egyes próbák közötti szünet az étkezésekre? Megteheti-e az énekes, a zenész, hogy a szünetben nem dohányzik, hanem sétál egyet a színház körül?

Megítélésem szerint ez a döntés megszokás kérdése is. Aki azért megy ki rágyújtani, mert megszokta, átalakíthatja a saját szokásrendszerét. Talán elég ehhez tudnia, mennyire sokat jelent a szervezet számára, ha a rendelkezésre álló rövid idő alatt rendezi a szervezete oxigénadósságát. Amennyire csak lehet, átmozgatja tagjait, hogy ne merevedjenek el, ezáltal a következő próbaszakaszra rugalmasabb izomzattal, frissebb elmével és nagyobb tetterővel érkezzen. Megteheti azt is, hogy az otthonról hozott gyümölccsel frissíti fel magát, így a szünet értékes perceit nem rabolja el a büfében való sorban állás a mégoly egészséges menüre várva sem.

Megteheti az énekes, a zenész, hogy a próbára magával viszi a palackját, hacsak a színház nem tiltja meg (például a színpadon). A próbák ritkán zajlanak megállás nélkül. A megállások szüneteiben javasolt öt-nyolc korty vizet fogyasztani. Egy ideális világban a karnagy is ihat ezekben a szünetekben, így nyilván eszébe sem jut, hogy az énekeseknek, zenészeknek ezt meg ne engedje. (Van olyan karnagy is, aki a nehéz próbákon kifejezetten megáll egy pár másodperces ivó-szünetre. Ezek a rövid megállások semmiképpen nem rabolnak el időt a próbából. Ez a pár másodperc bőven megéri, hiszen egy hidratált szervezettel énekelni is, zenélni lényegesen hatékonyabban lehet.)

A kollégák 30%-a venné örömmel, ha támogatást kaphatna, hogy többet tegyen az egészségéért. Volt, aki egészen konkrétan le is írta, milyen segítségre gondol, egyesek anyagira, mások a munkaidő beosztására vonatkozóan igényelnének segítséget. Ezzel együtt is úgy gondolom, hogy a kollégák számára többféle segítségre is volna lehetőség. Ezeket kifejtem a Munkavédelem és önsegítés c. fejezetben.

²⁰ 2008. évi XCIX. törvény az előadó-művészeti szervezetek támogatásáról és sajátos foglalkoztatási szabályairól - <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0800099.tv>

A munkabírási értékelése magunknál és a kollégáknál

A saját munkabírási megítélése és a kollégákkal való összehasonlítás során azt találtam, hogy általában jobb véleménnyel vagyunk a magunk formájáról (ötös skálára vetítve 3,92), mint a kollégákéiról (2,65). Persze, ennek lehetne az is az egyik oka, hogy a kérdőívet kitöltő kollégák pont azok voltak, akikről a többieknek is jó a véleményük, míg a gyengébben teljesítő kollégáknak már a kérdőív kitöltésére sem futotta. Ennek ellentmond azonban az, hogy 4%-uk érzi magát gyengének vagy kifejezetten veszélyeztetettnek. Nagyon erős vészjelzés ez. Vannak egészséges emberek, akik köztünk dolgoznak, de annyira kimerültek, hogy a csúcsformára nem is gondolhatnak, de még a közepesre sem. (amire a kollégák további 12%-a sorolta saját munkabírást.) Nincs ez így rendjén. Az ő jelenlegi állapotuk nyilvánvalóan vészesen gyenge. Tudva azt, hogy a tehetség és a munkabírási nincs mindig arányban egymással, és tudva azt is, hogy a munkabírási az emberélet során bármikor fejleszthető, vörösen villogó fényjelzés ez: életbevágóan szükséges gondoskodni a zenészek, énekesek munkabírásiának karbantartásáról, amíg még az egészség zónáján belül vannak. Közismert, hogy gyengébb alkattal is lehet csúcsformában lenni, és a kivételes erejű muzsikusi munkaképessége is leromolhat kizsákmányoló életmóddal. (Ahogy ékesszólóan, szomorúan példázza ezt a mellékletben közölt szemelvény Maria Callas életútjáról).

Összességében nézve a mérleg mégis pozitív: saját magát a kollégák 15%-a érzi csúcsformában, további 70%-uk gondolja, hogy jó formában van.

Nehéz dolog megítélni a teljes társulatot. Könnyebb lenne talán az egyes embereket. Nehéz objektív véleményt alkotni, céltom nem is ez volt, sokkal inkább egyfajta összbenyomás gyors rögzítése. A kérdések megválaszolásának lendületében egyfajta őszinte, belső érzésnek nyílt tere a többiek munkabírásiának értékelése közben. A teljes társulat tagjainak nyilvánvalóan eltérő állapotáról többen szóbeli megjegyzésben is hangot adtak: „Az, hogy ki milyen formában van, függ az illetőtől...”, „Úgy tapasztalom, hogy a kollégáim munkához való hozzáállása általános érvényű jelzőkkel nehezen jellemezhető - sokfélék vagyunk...”

A tükör kedvezőbb képet mutat, mint a kollégák szeme-füle.

Visszajelzések, hozzászólások

A kérdőívet kitöltő énekes, zenész kollégáknak lehetőségük volt a kérdőívhez további gondolatokat fűzni. Ezek a mellékletben találhatóak.

5. TEREPGYAKORLAT – MOZGÁSÓRÁK, LAZÍTÓ MASSZÁZS

5.1. Mozgásórák

Szakedolgozatom gyakorlati részében két feladatomból volt. Elsőként olyan mozgásórák előkészítése és megtartása, melyek fél óra alatt elvégezhetőek és a közös órán megtanultak alapján otthon is könnyedén kivitelezhetőek. Többféle mozgáskompozíciót készítettem. Ezek egy része kifejezetten könnyű, kíméletes, más része egy kicsit nagyobb terhelést biztosító volt. Az órákon igyekeztem a résztvevő zenészek egyéni állapota alapján differenciálni, személyre szabni a mozgásokat.

Általános tapasztalatom, hogy a zenészek, énekesek terhelhetősége igen széles skálán mozog. Volt olyan kolléga, aki gond nélkül elvégezte a legnagyobb adagot is. Mégis, inkább arra kellett figyelni, hogy minden mozgás maradjon jóleső, nem erőltető. A zenészek hajlamosak a maximalista szemléletre. Minden alkalommal külön figyelni kellett rá, hogy a mozgás adagja lehetőleg mindenki számára erőlködés nélkül elvégezhető, jóleső legyen, ne akarjanak valamiféle megfelelésvágyból rögtön túl sokat végrehajtani az egyes gyakorlatokból. Hiszen a mozgásrepertoár változatos, sokféle mozgásformát és azok kombinációit tartalmazza, kevés ismétlésszám is elég egy-egy gyakorlatból. A ZMG edzéstervezés alapjait figyelembe véve hosszas bemelegítéssel kezdtünk, a mozgássorrendet illetően a zenészek merev izomzatára való tekintettel: kar-, láb-, törzsmozgás, légzésserkentő és nyugtató mozgás. A magasabb munkaüzembe kapcsolt keringés rugalmasabb izomzatot eredményez, így a következő szakaszban már jöhettek a nehezebb mozgások. A mozgásfoglalkozások végén rövid levezetéssel normalizáltuk a légzést, keringést. Minden alkalommal beiktattunk mélylégzéseket, különösen a nehezebb törzsgyakorlatok után, vagy ha egyéb okból szükség volt rá.

A kollégák szóbeli és írásbeli visszajelzéseik szerint a mozgásórák után felfrissülve távoztak, erősebbnek, ruganyosabbnak érezték magukat, és az aznapi munkavégzésük könnyedebb volt. (A visszajelzéseket l. a Mellékletekben.)

5.2. Lazító masszázis

A másik gyakorlati feladatomból a zenészek számára kifejlesztett lazító masszázis alkalmazása, lehetőség szerint megtanítása az erre nyitott zenészek között.

A lazító masszázsfajták közül elsősorban a kézzel masszázst alkalmaztam és néhány kollégánál a vállöv lazítását segítő masszázst. A visszajelzések jól mutatják, mekkora igény van

erre a típusú segítségre, és hogy valóban, pár percnyi figyelmes, szakszerű kezeléssel hatékony támogatást lehet nyújtani. (A visszajelzéseket l. a Mellékletekben.)

6. GYAKORLATI MEGOLDÁSOK LEHETŐSÉGEI

6.1. Terápiák, módszerek

Milyen megoldásokat kínálnak zenészek számára a közismert terápiák?

Röviden vázolom a Dispokinézis, az Alexander-módszer, a Feldenkrais-módszer, a Body Mapping által nyújtott lehetőségeket. Közös jellemzőjük, hogy feltétlenül számítanak az elme tudatos irányítására a megfelelő testhasználatához. A módszerek fejlesztői többnyire a saját problémájukra kerestek gyógyírt. Eközben találtak rá arra a kulcsra, ami a test megfelelő működéséhez vezet a mozgás optimalizálása által. A harmonikus, gazdaságos mozgáshoz a jól beállított testérinteteken keresztül vezet az út.

Végül a Kovács-módszert mutatom be, amely a szakmai ártalmak megelőzése és a fizikai előkészítés mellett folyamatos gondozást kínál a zenész életpálya teljes hosszán.

6.2. Dispokinesis 1953

A dispokinézis alapítója, Gerrit Onne van de Klashorst 1927-ben született a hollandiai Aardenhoutban. Ötévesen kezdett zongorázni, később hegedült, csellózott és énekelt. 19 éves korában egy balesetben elvesztette két ujját, ami hirtelen véget vetett zenei pályafutásának. Ettől kezdve minden figyelmét a diszpozíció témájára összpontosította, amely mindig is érdekelte. 1948-ban Leidenben és Utrechtben fiziológiát, anatómiát és humánkineziológiát kezdett tanulni, végül kifejlesztette az általa Dispokinesisnek nevezett holisztikus módszert, amely tanítással és terápiával lehetővé teszi a zenészek számára, hogy teljes potenciáljukat kibontakoztassák. A Dispokinézis név szó szerint azt jelenti: Szabadon rendelkezni (lat. disponere) a mozgással (gr. kinesis).

Gerrit Onne van de Klashorst eleinte, 1953-ban Wageningenben fizioterapeutaként dolgozott. Intézetét, az Institut van de Klashorstot 1959-ben beolvasztották a wageningeni Pieter Pauw-kórházba, ahol szoros együttműködés alakult ki a legtöbb orvosi szakterülettel, és ahol a dispokinézist önálló, a fizioterápiát kiegészítő kezelésként alkalmazták. Az 1960-as években az intézet tanfolyamokat és szemináriumokat, később pedig továbbképzési programot indított zenészek és fizioterapeuták számára. 1968-ban van de Klashorst Wageningenben létrehozott egy posztakadémiai továbbképző központot zenészek és fizioterapeuták számára.

G.O. van de Klashorst már korán felismerte, hogy a zenészek sokféle rossz közérzetének okát csak akkor lehet megtalálni, ha a jelenséget holisztikusan közelítik meg. Anatómiai, neurofiziológiai és fejlődéslélektani kutatásai révén (és ezen belül különösen a szenzomotoros fejlődéssel kapcsolatos megállapításainak köszönhetően) felfedezte a fiziológiai és pszichológiai indiszpozíció mély gyökereit. Ha nem fedezik fel, az indiszpozíció e különböző formái kölcsönösen erősítik egymást, és komolyan akadályozzák a zenei teljesítményt és a szabad önkifejezést. Megállapításai alapján van de Klashorst kifejlesztett egy gyakorlatsorozatot, amelyet a testtartás, a légzés és a mozgás eredeti formáinak (németül: "Urgestalten") nevezett el. Ezzel párhuzamosan speciális gyakorlatokat dolgozott ki a hangszer- és énektechnikához, valamint ergonómiai segédeszközöket a zenészek számára.²¹

6.3. Alexander-módszer 1890

A technika alapelveit névadója, Frederick Matthias Alexander ausztrál színész fejlesztette ki az 1890-es években. Kereste a megoldást a szereplésnél mindig felmerülő berekedése ellen. Így kísérletezte ki a megfelelő tartást, aminek egy szabadabb és egészségesebb beszédtechnika mellett számos egészségvédő hatását megtapasztalta. Ezt a tudást adta tovább tanítványainak. Az Alexander-módszer egy pszichofizikai módszer a test tudatos használatára. Az Alexander-tanár segít megtalálni a harmonikus, gazdaságos mozgást.

"Az Alexander-technika egy olyan módszer, amely a mindennapi tevékenységeink (mozgás)szokásainak megváltoztatásán dolgozik. Egyszerű és gyakorlatias módszer a mozgás könnyedségének és szabadságának, az egyensúlynak, a támasznak és a koordinációnak a javítására. A technika megtanítja az adott tevékenységhez megfelelő mennyiségű erőfeszítés alkalmazását, így több energiát ad minden tevékenységhez. Nem kezelések vagy gyakorlatok sorozata, hanem az elme és a test átnevelése. Az Alexander-technika egy olyan módszer, amely a felesleges feszültségek feloldásával segít az embernek felfedezni a test új egyensúlyát. Alkalmazható ülés, fekvés, állás, járás, emelés és egyéb mindennapi tevékenységek során...".²²

6.4. Body Mapping – testtérkép 1998²³

Barbara Conable Alexander-tanár továbbfejlesztette az Alexander-technikát, és létrehozta a test térképként való elképzelésének és egy helyesen értelmezett test-térkép irányította gondolkodásnak az iskoláját – ez a Body Mapping.

²¹ <https://www.dispokinesis.de/en/what-is-disposition/> (DeepL Translate fordításával) legutolsó letöltés: 2023. 03. 08.

²² <https://alexandertechnique.com/at/> (DeepL Translate fordításával) legutolsó letöltés: 2023. 03. 08.

²³ <https://www.bodymap.org/>

A világszerte egyetemeken, főiskolákon, konzervatóriumokban és magánstúdiókban oktatott Body Mapping serkenti a jó közérzetet, növeli a zenészek kifejezési lehetőségeit és elősegíti a korlátok nélküli zenélést. A Body Mapping során az ember megtanulja, hogy az önmegfigyelés és önvizsgálat segítségével hozzáférjen saját testtérképéhez. A tanuló saját testtérképét a kinesztetikus tapasztalat, a tükör, az anatómiai modellek, a könyvek, a képek és a tanárok által nyújtott pontos információk elsajátításával korrigálja. A térkép a test növekedésével és változásával együtt növekszik és változik, tehát a testtérkép rugalmas és változtatható.

A testtérkép elemei:

- Szerkezet (csont, izom, ín stb.)
- Méret
- Elhelyezkedés
- Funkció (mozgás kialakítása és célja)

Az Association for Body Mapping Education egy zenészekből álló nonprofit szervezet, amely a szándékos mozgás erejét tanítja, hogy önismeret, gyakorlati anatómia, valamint hatékony és dinamikus mozgás segítségével megelőzze és kiküszöbölje a teljesítményhez kapcsolódó sérüléseket. Az engedéllyel rendelkező Body Mapping tanárok az „Amit minden zenésznek tudnia kell a testéről” (What Every Musician Needs to Know About the Body) című hatórás tanfolyamokon tanítják a mozgás művészetét. Ezt a koncepciót tartalmazza a tanfolyamhoz tartozó, azonos című könyv is.

Barbara Conable kurzusát és könyvét F. M. Alexander (az Alexander-technika alapítója) meglátásai, valamint más szomatikus diszciplínák és a mozgás idegtudományának jelenlegi eredményei alapozzák meg. Három évtizedes oktatói munkája bizonyítja, hogy a testtérképnek mélyreható és közvetlen hatása van a zenész sikerére.

6.5. Feldenkrais-módszer 1968

Moshe Feldenkrais egy krónikus térdízületi betegségből gyógyította meg magát, mivel nem akarta az orvosa által javasolt műtétnek alávetni magát. Módszere a szomatikus nevelésben szelíd mozgást és irányított figyelmet használ, hogy segítsen az embereknek megtanulni új és hatékonyabb utakat a kívánt élet megélésére.

A Feldenkrais-módszer a fizika és a biomechanika elvein, valamint a tanulás és az emberi fejlődés empirikus megértésén alapul. Moshe Feldenkrais azt mondta: „Az érzékelt önképünk szerint mozgunk”. Az észlelés kiterjesztésével és a tudatosság növelésével jobban tudatában

leszel a szokásaidnak és feszültségeidnek, és új mozgásformákat alakítasz ki. Az érzékenység növelésével a Feldenkrais-módszer segíthet a teljesebb, hatékonyabb és kényelmesebb élet megélésében.

A Feldenkrais-módszer kétféleképpen ismerhető meg. Az Awareness Through Movement (tudatosság a mozgás révén) órákat csoportos keretek között tartják, a tanulók a tanár szóbeli utasításait követik. A Functional Integration (funkcionális integráció) foglalkozások egyéni órák, ahol a teljesen felöltözött tanítványt érintésen, mozgáson és szóbeli utasításokon keresztül vezetik.²⁴

6.6. Kovács-módszer (1959)

A fentebb említett terápiák mindegyike sok zenész számára nyújtott már segítséget. Ezért mindenképpen hatalmas tisztelet és hála illeti mind a módszerek kifejlesztőit, mind a módszereket gondosan tanulmányozó terapeutákat és tanárokat, akik életük jelentős részét áldozzák arra, hogy a zenészek (és nem zenészek) fizikai épségét visszaadják, a további ártalmaktól lehetőség szerint megóvják őket.

Dr. Kovács Géza (Gyöngyössi, 1994). a Zenei Munkaképesség-Gondozás pedagógiájának megalapozója rendkívül sokoldalú műveltséggel rendelkező ember volt. Ifjúkorában intenzíven foglalkozott zenével, lapról olvasott, zenekarokban és kórusokban muzsikált, hangszereken játszott, karnagyi végzettséggel rendelkezett, de ezek mellett foglalkozott történelemmel, nyelvészettel, képzőművészettel, festett, szobrászkodott és magas szinten sportolt. Amikor Kodály Zoltán unszolására a Zeneakadémia megoldást keresett a fiatal tehetségek sokkoló egészségi problémáira (több öngyilkosság, súlyos idegösszeomlások, hangszeres foglalkozási ártalmak, kimerüléssel esetek), Kovács Géza, mint a volt Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatója, már évek foglalkozott munkaképesség-gondozással. Ebben az időben több zeneművésznek visszaadta elvesztett munkaképességét. Így figyeltek fel rá, és hívták meg 1959-ben a Liszt Ferenc Zeneakadémiára a foglalkozási ártalmak eredetének kutatására és a védekezés módjának kidolgozására. Kovács Géza – mint ahogy egy beszélgetésben elmondta, – eleinte azt gondolta, egyszerűen adaptálni kell a zenészek számára egy már működő rendszert, ám ilyet sehol nem talált. Ezért új megoldást módszert kellett kidolgoznia, melyet később Zenei Munkaképesség-Gondozásnak nevezett el. A ZMG pedagógiája azóta is – immár hat évtizede – számtalan zenész életét könnyíti meg, megszabadítva a hangszeres foglalkozási ártalmaktól.

²⁴ <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/> (DeepL Translate fordításával) legutolsó letöltés: 2023. 03. 08.

Dr. Kovács Géza módszere egy komplex életmódprogramot jelent, amellyel a zenészetet speciális terhelései ellensúlyozhatók. Módszerének egyik sarokköve az a mód, ahogy Kovács tanár úr a tőle segítséget kérő emberekhez fordult, páratlan tisztelettel és szeretettel az ember egyedisége, méltósága iránt.

Amikor 1950-ben gerinctörése miatt teljesen lebénult, az előzőekben felsorolt módszerek alapítóihoz hasonlóan, ebből a súlyos állapotból, önerőből gyógyult meg. Egész életének központi eleme a szolgálat volt. A pályájuk elvesztésének rémével küzdő zenészek ezreinek adta vissza erejét, munkaképességét, reménységét.

A Kovács-módszer szellemi örököse és továbbfejlesztője dr. Pásztor Zsuzsanna tanítványként és munkatársként vett részt a ZMG kutatásában. Maga is súlyos foglalkozási ártalmak elszenvedőjeként csatlakozott a ZMG műhelyéhez, ami azután új perspektívát nyitott meg számára. Zongoratanári munkája mellett így lett ő a Zenei Munkaképesség-Gondozás következő vezetője, az a személy, aki ugyanazzal az alázattal és tisztelettel fordul a kétségbeesett segélykérőkhöz, ahogy annak idején mestere, Kovács Géza tette. Jelenleg is aktívan dolgozik, előadásokat tart, cikkeket, könyveket ír, továbbképzéseken, tanfolyamokon, főiskolán, egyetemen tanít.

Amiért különleges figyelmet érdemel a Kovács-módszer, az az, hogy nagymértékben számít a segítséget, támogatást kérő zenész maximális együttműködésére a tanár jelenlétét nélkülöző otthoni és munkahelyi helyzetekben is, az érintett kezébe téve a felelősséget saját magáért. Ebben alaposan kidolgozott, követhető és betartható, személyre szabott tanácsokkal segít. Így a lelkiismeretes és felelős gondolkodású zenész önmaga, önállóan is képes kezébe venni a sorsát, munkabírásának megerősítését, a szakmai ártalmak minimalizálását, ellenható gondozással azok megszüntetését.

Minden profi zenész hatalmas elszántsággal készül pályájára. Rengeteget gyakorol. Igyekszik betartani a tanár által adott tanácsokat – hiszen ez a záloga annak, hogy a szakmát a lehető legalaposabban elsajátítsa. Pontosan ez az attitűd az, amire a Kovács-Módszer alapoz. Emellett természetesen nem hagyja magára a zenészt, hiszen a „Kovács Módszer célja a zenével foglalkozók helytállásának segítése szakmai és életfeladataikban, kezdettől fogva a zenei pálya egész tartalmán át. Gondoskodik mindazokról a fizikumbeli háttér-feltételekről, amelyek az eredményes zenetanuláshoz és tanításhoz, illetve a sikeres művészi munkához kellene. Mindezt egyéni szükséglet szerint nyújtja minden igénylőnek a zenei oktatás és foglalkozás körülményeihez igazodva. A Zenei Munkaképesség-Gondozás az egészséges zenész életmód programja és természet-tudományos ismeretanyaga, a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiája.”

A Kovács Módszer összetevői:

1. Nevelési modell, melynek alapelve: a követelmények felállítása mellett gondoskodni kell a fizikum-beli feltételekről is.
2. Egészséges zenész életmódprogram mely segít a személyiség optimumának megtalálásában és megőrzésében. Eszközei a természetes ingerhatások: a mozgás, a légzéstréning, a friss levegő, napfény és víz, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a tevékeny és nyugalmi pihenés szervezése)
3. Mozcásrendszer az erőteljes idegi-fizikai alkalmasság megszerzése és fenntartása érdekében. Területei: a mozgáspihenő, a fejlesztő mozgás és az edző mozgás. A mozgásrendszer speciális részét képezi a zenei mozgás-előkészítés, mely a hangszerjáték manuális és fizikális alapozására szolgál.
4. Észszerű munkamódszer, mely a helyesen ütemezett munka és tevékeny pihenők alkalmazásával az optimális teljesítmény elérésében és a megerőltetések elkerülésében segít.
5. Elméleti háttér, mely a ZMG didaktikáját és metodikáját, valamint a zenetanár számára anatómiai-élettani ismereteket tartalmazza. (Pásztor, 2013).

7. MUNKAVÉDELEM ÉS ÖNSEGÍTÉS – A KOVÁCS-MÓDSZER A SZÍNHÁZ ZENEI ALKALMAZOTTAINAK ÉLETÉBEN

7.1. A munkavédelem fogalma és törvényi háttere

„A munkavédelem a szervezett munkavégzésre vonatkozó munkabiztonsági és munkaegészségügyi követelmények, továbbá a törvény céljának megvalósítására szolgáló törvénykezési, szervezési, intézményi előírások rendszere, valamint mindezek végrehajtása.

A munkavédelem a következő területeket öleli fel: egészséges munkahelyek kialakítása, a megfelelő műszaki és higiéniai követelmények biztosítása, munkaeszközök, veszélyes anyagok, munkaszervezés és munkaidő, kiemelt csoportok védelme, munkavédelmi szervezet.”²⁵

A munkavédelem alatt hajlamosak vagyunk kizárólag a megfelelően biztosított munkakörnyezetet érteni.

A Munkavédelmi törvényt 1993-ban alkotta meg az Országgyűlés *„az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés személyi, tárgyi és szervezeti feltételeit a szervezeten*

²⁵ 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300093.tv> (utolsó letöltés: 2023. 03. 26.)

*munkát végzők egészségének, munkavégző képességének megóvása és a munkakörülmények humanizálása érdekében, megelőzve ezzel a munkabaleseteket és a foglalkozással összefüggő megbetegedéseket, az állam, a munkáltatók és a munkavállalók feladatait, jogait és kötelességeit meghatározva. A Magyarországon munkát végzőknek joguk van a biztonságos és egészséges munkafeltételekhez”.*²⁶

A törvény tehát világossá teszi, hogy a szervezeten munkát végzők egészségét és munkavégző képességét is óvni kell.

A törvény azt is kimondja, hogy „18.§ (2) Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek teljesítése helyett a munkáltató pénzbeli vagy egyéb megváltást a munkavállalónak nem adhat.”

A törvény 5. fejezete foglalkozik a munkabalesetekkel és a foglalkozási megbetegedésekkel, azok lehetőség szerinti megelőzésének kérdésével is:

*„65.§ (1) A munkabaleset, a foglalkozási megbetegedés és a fokozott expozíció kivizsgálása során fel kell tárni a kiváltó és közreható tárgyi, szervezési és személyi okokat, és ennek alapján a munkáltatónak intézkedéseket kell tenni a munkabalesetek, a foglalkozási megbetegedések és fokozott expozíciók megelőzésére.”*²⁷

A Gazdasági Minisztérium által nyilvántartott foglalkozási megbetegedések között, a D) pont alatt szerepelnek a nem optimális igénybevétel, pszichoszociális, ergonómiai kóroki tényezők is.²⁸ A felsorolásban ott vannak az ínhüvelyek túleröltetés által okozott betegségei, az izom- és íntapadási helyek túleröltetés által okozott betegsége, nyomás eredetű perifériás idegkárosodás, carpal tunnel (kéztői alagút) szindróma, pszichoszociális kóroki tényezők, ergonómiai kóroki tényezők által okozott betegségek.

A negyedik fejezet rendelkezik a munkáltatók és munkavállalók kötelességeiről és jogairól az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek megvalósítására: „54.§ (7) (Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés érdekében a munkáltató köteles) h) teljes felelősséggel megtenni minden szükséges intézkedést a munkavállalók biztonsága és egészségvédelme érdekében, figyelembe véve a változó körülményeket is, valamint törekedve a munkakörülmények folyamatos javítására.”²⁹

²⁶ U.o.

²⁷ U.o.

²⁸ A Gazdaságfejlesztési Minisztérium hivatalos honlapján, a Munkavédelem, foglalkoztatás-felügyelet oldalon közzétett foglalkozási megbetegedések hivatalos listája letölthető innen:

http://www.ommf.gov.hu/index.php?akt_menu=573 (utolsó letöltés: 2023. 03. 26.)

²⁹ 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300093.tv> (utolsó letöltés: 2023. 03. 26.)

Zenészek esetében nem kétséges, hogy a hangszerek adottságain nem tudunk változtatni. A munkáltató igyekezhet természetesen mindent megtenni annak érdekében, hogy a székek ergonómikusak, az adott zenész magasságához igazíthatóak legyenek, a világítás legyen elegendő, a látást nem erőltető, a termekben egymástól optimális távolságra helyezkedjenek el a zenészek (ez egy zenekari árokban nagy valószínűséggel akadályba ütközik), védjük plexi falakkal és speciális fül dugók használatával az erős hanghatásnak kitett zenészeket, a próbahelyiségek és az előadótermek is megfelelően fűthetők és átszellőztethetők legyenek, a természetes szellőztetéssel óránként friss levegőt biztosítson a zenészei számára, miközben a megfelelő bérezéssel gondoskodik arról, hogy a munkaidő után munkavállalóinak ne kelljen feltétlenül máshová dolgozni menni, hogy a saját és családja megélhetését kielégítően biztosítsa. Ez mind méltánylandó és mintaszerű. Az általam vizsgált munkahelyen még sportoláshoz, mozgáshoz is vannak lehetőségek. Nyilvánvaló tehát a munkáltató jó szándéka. A „humán erőforrás”, az ember védelme azonban nem merülhet ki ennyiben. Az egészséges munkakörülmények biztosításán kívül a munkavállaló egészségéről, épségéről is gondoskodni kell, hogy a teljes életpálya hosszán át egészségesen dolgozhasson.

A munkáltató megteheti, hogy gondoskodik a zenészei, énekesei kondíciójáról azáltal, hogy a mozgásra inspiráló tereken felül megfelelő, a szakmai kihívásokat ismerő, az ártalmakat ellensúlyozó mozgásprogramot biztosít számukra. Erre legalkalmasabb a magyar szabadalmi oltalom alatt álló Kovács-Módszer, a Zenei Munkaképesség-Gondozás, több mint hat évtized tapasztalataival, kutatásaival és eredményeivel. A munkáltató alkalmazhat Kovács-Módszer tanárt, aki:

- megtarthatja a megfelelően kidolgozott, idegrendszer és ízületeket védő, csoportban is egyénre szabott mozgásórákat, ezzel megelőzve a leromlást, folyamatosan biztosítva a megfelelő erőnlétet és munkabírást;
- tanácsot adhat leromlott fizikumú, vagy éppen extra kihívás előtt álló kollégáknak, szükség esetén két-három havonta kontroll alkalmakkal, személyre szabott mozgáskompozíciók felírásával, életmódbeli tanácsokkal;
- segíthet a betegségek után munkába visszaállni kívánó kollégák munkabíráásának megerősítésében;
- folyamatos edukációval támogathatja az énekesek, zenészek (és egyéb munkatársak) ismereteinek bővítését;
- speciális, zenészek számára kifejlesztett masszázssal lazíthatja a megerőltetett kezét, vállat, hátat.

Önsegítés

Természetesen a munkavállaló saját felelőssége az, hogy a munkáját minden esetben a legjobb képessége és tudása szerint ellássa. A zenész a hangszerén, az énekes a hangjával, és mindannyian a teljes személyiségükkel. A testünk a zenélésünk legelső alapja, annak munkaképessége döntő jelentőségű. Leromlott fizikummal nem lehet jól és boldogan zenélni.

Mit tehet az énekes, mit a hangszeres zenész?

Az énekesek kizárólag a testüket használják. A hangképző szervek állapota soha nem független az egész test általános állapotától. Gyenge keringés, fáradékony szív, petyhüdt izomzat, gyenge tüdő mellett nem lehet magas színvonalon ellátni a munkát, nemcsak szólístaként, de a kórus tagjaként sem. Természetesen időnként mindenkivel előfordulhat olyan élethelyzet, amikor átmenetileg gyengébb teljesítményre képes, ilyenkor a jó kollektíva „elviszi a hátán” a rászoruló kollégát. Ezzel azonban nem méltányos visszaélni.

A hangszeres zenészek szinte mindegyike szembesül előbb vagy utóbb a hangszerjáték testtartást torzító hatásaival. Számukra különösen is fontos, hogy ezt kiegyenlítő, ellensúlyozó mozgásprogramot kaphassanak.

Alkalmassá tenni

Az autóversenyzők hosszasan készülnek megmérettetéseikre. Munkaeszközük is a lehető legjobb formában van a verseny napján. Szükség esetén pár másodperc alatt a boxban egy egész sereg ember segíti őket, hogy a lehető legkevesebb idővesztéssel folytathassák a versenyt.

A zenészek ezzel szemben sokszor magányosan küzdenek meg kihívásaikkal. Hangszerük karbantartása mellett elsődleges hangszerükre, a testükre már szinte alig jut figyelem, legalábbis amíg úgy-ahogy működik. Amikor a leromlás tünetei olyannyira felerősödnek, hogy kétségessé válik számukra a pályán való megmaradás, elmennek orvoshoz – ám az orvos sokszor még nem lát betegséget, vagy ha mégis, nem biztos, hogy tud segíteni a pályán maradásban

A zenészek karbantartására az egészségügyi személyzet nem alkalmas. Ők a betegségeket gyógyítják. A zenészeket karbantartó személyzet – a zenei munkaképességgondozók. Természetesen a megfelelően edukált zenész képes magának is segíteni a ZMG eszközeivel.

A zenésznek saját magának is keresnie kell a lehetőséget arra, hogy a munkabírása megfelelő legyen. Nem csak a munkája miatt, hanem a saját kiteljesedése érdekében is. Egészségesen, energikusan nemcsak a zenélés megy könnyebben, hanem a magánélet, a családdal, a barátokkal, a kollégákkal való kapcsolat is könnyebben kezelhető. Sajnos a legjobb munkabírású testi és lelki állapotban is éri az embert stressz: különböző betegségek,

veszteségek, természeti és egyéb csapások. Ezek függetlenek tőlünk. Ám a jobb állapotú embernek még ezeket is könnyebb elviselni.

A Kovács-Módszer pedig többek között ebben kíván segítséget nyújtani a tudatos, önmagukért felelősséget vállalni képes zenészeknek.

7.2. Az egészséges zenész életmód programja

Ahhoz, hogy a zenész ember fizikuma és idegrendszere hosszú távon alkalmas legyen a pálya extrém terheléseire, bizonyos biológiai feltételek megléte szükséges. A ZMG ezeket a következőképpen foglalja össze:

Elegendő alvás. Amint az a kérdőíves kutatásból is kiderült, az alvás semmi egyébbe nem pótolható. Hiánya szerteágazó ártalmakhoz vezet. A zenészek mindennapos tapasztalata, hogy a kialvatlanság megöli a zenét.

Szakaszos munkavégzés. A szünet nélküli munkavégzésgazdaságtalan, mert gyors kifáradáshoz vezet és a teljesítmény leromlásához vezet. A munkába beiktatott mozgáspihenők a légzés és keringés felfrissítésével javítják a szervezet oxigén és tápanyagfelvételét, ami a sejtekben az energiahordozó vegyületek termelésének alapfeltétele.

A természeti hatások kiaknázása. A víz felhasználása kétféle módon segíti a szervezet kiegyensúlyozott működését. Egyrészt a vízforgalom folyamatosságának fenntartásával, azaz a rendszeres vízfogyasztással. Másrészt a víz higiéniai és terápiás eszközként szolgál (frissítő, nyugtató fürdők, regeneráló kezelések, úszó edzés stb). *A napfény* mértékletes felhasználása nélkülözhetetlen a hormonháztartást normalizáló, a vitaminhasznosulást és csontképzést, valamint a vérképzést elősegítő hatásai miatt.

A friss levegőzés és a mélylégzés tréningje a megterhelő zenei munka során kialakuló oxigéndeficit ellensúlyozásának segítője.

Mozgásedzések. A fent említett mozgáspihenő munka közben keletkező elfáradás enyhítésének eszköze. A fizikai, idegi kondíció fejlesztésére hosszabb (45-60 perces) edzések szolgálnak.

Az ésszerű táplálkozás. A masszív munkabírás fenntartásához szükséges a tápanyagok rendszeres utánpótlása. Az elhasznált szerkezeti részek újraépítése és az energia folyamatos termelése igényli a sokoldalú, hiánytalan táplálkozást. (Pásztor, 2013).

8. ÖSSZEGZÉS

A zenés színház rengeteg örömet nyújthat nem csak azoknak, akiket szándéka szerint szórakoztatni kíván, hanem az itt dolgozó kollégáknak, zenészeknek is. Az öröm ajándéka

mellett az örömeire való képesség megőrzése is közös feladata a munkáltatónak és a munkavállalónak. Hiszen a zenei munka mögött a lélek belső rezdülései állnak, az örök emberi kérdésekre keresi a megnyugtató válaszokat, vagy legalább a pillanatnyi enyhülést.

Nem mellékes, hogy a színházban alkalmazott énekesek, zenészek jó állapotban legyenek, a munkába lépésük után akár évtizedekkel is. A zenészeket sokszor hasonlítjuk az élsportolókhoz, hiszen az előadás minden egyes esetben teljesen egyedi, és teljes odaadást kíván. Hatalmas felkészülés, sok megmérettetés, folyamatos vizsgahelyzet. Az élsportolók azonban mindössze pár évig vannak a csúcson. A szervezetet csak határos ideig lehet erő feletti teljesítményre kényszeríteni. Az élsportolók többsége negyvenes éveik végére abbahagyja karrierjét. A zenészeknek hatvanas éveik közepéig bírniuk kell az iramot. Nem véletlen hát, hogy másfajta edzésre van szükségük ehhez a folyamatos terheléshez.

A kutatásomból kiderül, hogy az énekesek, zenészek közül igen sokan találkoztak már a szakmai ártalmakkal, nem kevesen folyamatosan küzdenek vele.

A mozgásfoglalkozások egyértelművé tették, hogy kellő elszántság mellett megoldható a munkaképesség-gondozó órákon való részvétel. Az is kiderült, hogy a résztvevők munkabírása, kedélyállapota már rövid távon is javult.

A masszázsban részesülő zenészek számára a munkavégzés könnyebbé vált a masszázs napján.

A munkavédelmi törvény is szorgalmazza a foglalkozási megbetegedések elleni intézkedéseket. A Kovács módszer egyedülállóan sokoldalú segítséggel áll a munkaképesség megőrzésének biztosítása mellé.

Mind a munkáltató, mind a munkavállalók (énekesek, zenészek) szempontjából ideális megoldás lenne a Kovács-Módszer teljes program-palettájának beemelése a színház életébe.

9. SZAKIRODALOM

Könyvek, cikkek

Barlow, Wilfred (1983). Die Alexander-Technik – Gesundheit und Lebensqualität durch richtigen Gebrauch des Körpers. Kösel-Verlag. München.

Sally Goddard Blythe (2005). A kiegyensúlyozott gyermek. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.

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

Daniel Chamovitz (2017). Mit tud a növény? – Útmutató az érzékekhez. Park könyvkiadó. Budapest.

Fleming, Renée (2011). A belső hang – Egy énekes születik. Magyar Állami Operaház. Budapest.

Franczel Ágnes (2021). „Zeneszerű” életmód a mindennapokban. Szakdolgozat. ELTE BTK. Budapest.

Gyöngyössy Zoltán (1994). Meghívó egy ünnepi koncertre „Virág az ember...” – interjú dr. Kovács Gézával. Parlando. 36. évf. 1. szám

Kádár-Fancsali Lelle (2021). *Hallásártalmak a zenekari művészeknél és a korai megelőzés.* Szakdolgozat. ELTE BTK. Budapest.

Kodály Zoltán (1982). Visszatekintés. Budapest. Zeneműkiadó Vállalat.

Kodály Zoltán (1960). Ki a jó zenész? Budapest. Zeneműkiadó Vállalat.

Máté Gábor (2014). A test lázadása – Ismerd meg a stresszbetegségeket. Libri. Budapest.

Mezei József (2005). Általános tartásjavító gyakorlatok gyűjteménye. Flaccus kiadó. Budapest.

Mohl Andrea (2021). *A Kovács-módszer leendő szerepe a hazai szaxofonoktatásban.* Szakdolgozat. ELTE BTK. Budapest.

Moravcsik-Kornyicki Ágota & R. Fedor Anita (2021). Az egészség komplex megközelítése, mint az egészség-szociológiai vizsgálatok elméleti kerete. In: *Acta Medicinæ et Sociologica* Vol. 12. No. 32.

Négyesi Anna (2018). 20 mozgáspihenő. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Négyesi Anna (2016). Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Orbán Judit (2009). A zenészek hangszerhasználat során jelentkező felső végtagi és gerincpanaszainak felmérése; megelőzésének és kezelésének lehetőségei a gyógytornász-fizioterapeuta szemszögéből. *Fizioterápia*, XVII/2. 36–37.

Papp Klára (1997). Zenei interpretáció és a lámpaláz. Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola Pécsi Tanárképző Intézete.

Pásztor Zsuzsanna (2007). Új utak a zeneoktatásban. Trefort kiadó. Budapest.

Pásztor Zsuzsa (2007). Felmérés a zenei foglalkozási ártalmakról. *Parlando*. 49. (4). 21–30.

Pásztor Zsuzsa (2013). Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve, Anatómia – Élettan. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Pásztor Zsuzsa (2013). A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve – Metodika-Didaktika. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Pásztor Zsuzsa (2011). Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Peterson, Jordan B. (2018). 12 szabály az élethez – Így kerül el a káoszt!. 21. század kiadó. Budapest.

Remy, Pierre-Jean (1978). *Maria Callas*. (Ford. Somló Vera.) Zeneműkiadó. Budapest.

Dr. Szirmai Ágnes. Egyensúlyfejlesztő tréningprogram szédülő betegek számára (magánkiadás).

Internetes források

Avedikián Viktória (2017). Egy komplex, emberközpontú módszer a szabad zenei kifejezésért. https://www.parlando.hu/2017/2017-4/Avedikian_Viktoria.htm?fbclid=IwAR0gAePhoBOyH9DJuh40J1sXaRnTVxAou6JfMXZ6VNBUATFz1k4JUsH9A0M (utolsó letöltés: 2022. 10. 08.)

Virágh Lilla (2015). Stresszkezelés – kicsit másképp. Miskolc <https://adoc.pub/stresszkezeles-kicsit-maskepp.html> (letöltés ideje: 2022. 10. 08.)

Besser spielen, schneller spielen, überspielen: Berufskrankheiten bei Musikern <https://www.alle-noten.de/magazin/berufskrankheiten->

musiker/?fbclid=IwAR29XIAYQtQTieZWZ4bLLwGgF4Nu0WD8NGB6CJQS1jCBYpzZ-8FgqAgaNWM (utolsó letöltés: 2022. 10. 08.)

<https://fidelio.hu/klasszikus/hogyan-zeneljunk-fajdalommentesen-65782.html> (utolsó letöltés: 2022. 11. 06.)

<https://fidelio.hu/klasszikus/életveszelyes-foglalkozas-mi-tortenik-a-zeneszek-testevel-32590.html> (utolsó letöltés: 2022. 11. 06.)

2008. évi XCIX. törvény az előadó-művészeti szervezetek támogatásáról és sajátos foglalkoztatási szabályairól.

<https://net.jogtar.hu/getpdf?docid=a0800099.tv&targetdate=20170701&printTitle=2008.+%C3%A9vi+XCIX.+t%C3%B6rv%C3%A9ny> (utolsó letöltés: 2022. 11. 06.)

<https://www.bodymap.org/>

<https://music.utexas.edu/perform-study/musicians-health>

<https://music.utexas.edu/perform-study/musicians-health#vocal-health>

<https://www2.uottawa.ca/research-innovation/music-health>

<https://www.musicianshealthandmovement.com/>

<https://college.berklee.edu/music-health-institute>

<https://www.fcfinearts.com/cs-musician-health>

<https://www.hfm-berlin.de/en/school/structure/departments/kurt-singer-institute-for-music-physiology-and-musicians-health/>

<https://www.hfm-detmold.de/en/study-service/fields-of-study-and-application/musicians-health/>

<https://www.ashland.edu/college/college-arts-sciences>

<https://www.uncp.edu/departments/music/notes-musician-health-and-safety>

<https://peabody.jhu.edu/explore-peabody/performing-arts-medicine/injury-prevention-education/occupational-health/>

10. MELLÉKLETEK

Néhány tanács a felhasználóknak az egészséges zenész életmód programjához

1. *Elegendő alvás.* Amint az a kérdőíves kutatásból is kiderült, az alvás semmi egyébbe nem pótolható. Hiánya szerteágazó ártalmakhoz vezet. Elalvási problémák esetén segíthet egy kiadós séta vagy egy nyugtató mozgáskompozíció is. Az alvászavarral küszködőnek érdemes átgondolni a napi tevékenységének a saját döntése alá vonható részét: Délután és este ne fogyasszon élénkítő szereket. (Élénkítésre használja ki a friss levegőn való mozgás lehetőségét, vagy egy rövid mozgáspihenőt.) Elalvás előtt egy órával tartózkodjon az elektronikai eszközök használatától. Az esti étkezés könnyű, az emésztést nem megterhelő legyen. Ha nem elégséges az éjszakai, napközben (vagy a szabadnapokon) pótolni.
2. *Szakaszos munkavégzés* – amikor csak lehet, 30-45 percenként tartson rövid mozgáspihenőt, a szervezet anyagcseréjének optimalizálása érdekében. Ha nem lehetséges (pl. hosszú zenekari próba esetén), igyon pár kortyot, mozgassa át óvatosan a tagjait. Segítheti még egy nagy szellőztetés, pár perces séta, pár emeletnyi lépcsőzés a keringés fokozását. A mozgás hatására újra megnyíló hajszálerek több oxigént juttatnak a szervezetbe, az izmokhoz, idegekhez, az agyba – ezáltal megkönnyítve a szellemi munkához szükséges magasabb koncentrációt, a hangszeres zenéléshez, énekléshez szükséges finom izommunkát.
3. *A természeti hatások kiaknázása: A víz* nemcsak az elfogyasztott legalább két liternyi italként jelent támogatást a zenész szervezetének, hanem reggel vagy napközbeni kifáradáskor frissítő, este pedig nyugtató zuhany formájában is. *A nap* éltető sugarai tartják fenn a Földön az életet. A zenészember számára is elengedhetetlenül fontos a napozás hormonháztartást normalizáló, vitaminhasznosulás és csontképzést elősegítő hatásai miatt. Érdemes minden nap legalább öt percet a napon tölteni. A napozást okosan kell felépíteni: tavasszal elkezdve, a délelőtti vagy késő délutáni órákban öt perces időtartammal, fokozatosan emelve az adagot maximum fél óráig.

A friss levegő rendkívül fontos, hiszen a szervezet így jut hozzá a szükséges oxigénmennyiséghez. A zenei tevékenység az agy számára hatalmas igénybevételt jelent, és óriási oxigénhiányt teremt. A rosszul szellőztetett próbatermek levegője jellemzően alacsonyabb oxigéntartalmú. A friss levegőn eltöltött idő lehetőséget teremt a szervezet számára az oxigénhiányt kiegyenlítésére. *A mélylélegzés* technikájának megtanulásával lesz teljes a zenészek légzéstréningje – napi legalább kétszer elvégzett két mélylélegzés emeli a

tüdő kapacitását, a szervezet számára magasabb véroxigénszintet biztosít a teljes tüdőfelületen történő gázcseré által.

4. *Mozgásedzések* beiktatása. A próbák, gyakorlások szünetében beépített mozgáspihenők mindössze pár percet vesznek igénybe. Öt fontos mozgáselemet tartalmaznak: a kar, a láb, a törzs mozgásai, légzésserkentő és nyugtató mozgások. Ezekre a mozgáspihenőkre bőségesen találhatók példák a Kovács Módszer Egyesület kiadványaiban. Ezek mellett javasolt mindennapi 10-20 perces kisedzések végzése – ezekhez is nyújt segédletet a Kovács Módszer füzet és CD formájában egyaránt. Ezek mellett heti 1-2, a Kovács-Módszer alapelvei szerint felépített háromnegyed- vagy egyórás nagyedzés jelentősen növeli az erőnlétet, ezen felül javítja a kedélyállapotot és az immunrendszert is.
5. *Egészséges táplálkozás*. A testalkatot, állapotot figyelembe véve, naponta 3-6 részletre elosztott étkezésnek kiegyensúlyozottan kell tartalmaznia az alapvető tápanyagokat: szénhidrátot, fehérjéket, rostot, vitamint, nyomelemeket. A változatosan összeállított, mértékletes étrend fontos része nemcsak az testsúly megőrzésének, hanem a megfelelő energiaellátásnak is. Az egyéni ízlés figyelembevételével meghatározott étrendben minden tápanyag helyet kap. A főétkezések mellett beiktatott kisétkézések segíthetnek a túlzott éhségérzet kialakulásának megelőzésében, a folyamatos energia-utánpótlásban.

Tehát összefoglalva:

1. elegendő alvás
2. szakaszos munkavégzés
3. a természeti hatások kiaknázása: víz, napfény, friss levegő
4. mozgásedzések
5. egészséges táplálkozás

Visszajelzések a mozgásfoglalkozásokról és a lazító masszázsk alkalmazásáról

„Nagyon jól felépített, ideálisan átmozgató mozgásóra volt. Köszönöm. Otthon azóta is használom sokszor az óravázlatból tanultakat. Könnyen megjegyezhető gyakorlatok. (D.P. Április 4.)

„Négy óra alvással, nagyon fáradtan érkeztem. Érdekes, hogy minden mozgásból csak kevés volt, és mégis érzem, hogy átmozgatott. Olyan, mintha kipihentem volna magamat, energikusabb vagyok, mint ahogyan idejöttem. (N.M. április 12.)”

„Nagyon jólesett a szünetben a jobbkezem (alkar-kézfej-tenyér) masszírozása. Azóta (kb.2 órája) folyamatosan melegnek érzem a kezemet csuklótól kezdődően. Főleg a kézfejemet érzem, nyilván ezt nagyjából soha senki nem masszírozta, és most meg van lepve.” (B.V. január 24.)

"Kedves Éva! Kialvatlanul és feszülten mentem ma reggel a masszázsra. Nagyon gyorsan rám hangolódta, teljes figyelemmel fordult felém és közben jólesően masszírozta. Finoman figyelmeztetett, hogy lazítsam el az izmaid, amit a masszázzsal is segítettél. Nemcsak a kezem, hanem a nyakizmait és a csuklyásizmait is kezelésbe vetted. Végül úgy éreztem magam, mint akit kicseréltek! Közérzetem megjavult, elmúlt a feszültségem, kezeim jólesően át is melegedtek. Nagyon köszönöm a kedvességed és a segítőkészséged!" (P.Á. február 1.)

„Évi masszírozása nagyon nyugtató hatású, mind a csuklyásizmot, mind az öreglyuk körüli területeket finoman átmasszírozta, megnyugtatta. Sokkal lazább lett az említett terület a masszázs után. Évi nagyon figyelmes és gyengéd.” (P. Zs. január 31.)

„A fájdalmas területek a bal karomban és a baloldali lapockámban voltak. A masszírozás szépen fel volt építve. Először egy finomabb mozdulatsorral kezdte, amit fokozatosan tett erősebbé, végül pedig lazító mozdulatokkal ellazította a fájdalmas területet. Bónuszként pedig megmasszírozta a kézfejemet, a nyakamat és a fejem többi részét, például a halánték a homlok és az arccsontok területeit, ami szintén igazán nagyon jólesett.” (G. A. február 1.)

„A kézmasszázs minden bizonnyal segítette a tegnapi 8 órás próba túlélését. Sokkal kevesebb feszültség van ma reggel a kezemben, a fáradtság sem jelent meg igazán a karomban.” (B.B. február 21.)

„Ahogy átszellemülten és alázattal átadod magad a kezelés alatt, minden figyelmedet összpontosítva a kezelt félre, szakmai felkészültségednél csak a szeretetenergiád lehet nagyobb: mindkét tenyeredből érezhetően áramlik a gyógyító, meleg 'szívő'!” (A.V. február 28.)

Maria Callas, a tehetség kizsákmányolásának iskolapéldája

Hogy a hagyományos zenész életmód, melyet eleink követtek, hogyan teszi tönkre a legerősebb, legszorgalmasabb tehetséget is, jól példázza Maria Callas életútja. Az emigrációban született görög származású énekesnő 17 évesen kezdte meg az intenzív tanulást önemésztő szorgalommal. A kíméletlen munka, a sűrű fellépések, a pihenés hiánya felőrölte egészségét.

42 éves korában teljes idegösszeroppanással végleg elköszönt a színpadtól. (Életrajzát l. a mellékletben.)

A dr. Kovács Géza által javasolt életmódelemek, úgy mint: elegendő alvás, szakaszos munkavégzés (pihenéssel, mozgáspihezővel, levegőzéssel tagolva), a természet erőinek alkalmazása (friss levegő, víz, napfény), mozgásprogram és a megfelelő étkezés, illetve ezek hiánya mentén emelek ki részleteket Pierre-Jean Remy (1978) életrajzi leírásából.

A szakaszos munkavégzés hiánya.

Maria Callasról, az emigrációban született görög származású énekesnőről olvassuk, hogy 17 évesen kezdte meg az intenzív tanulást Elvira de Hidalgo-nál. „Állandósult a napi kemény munka, szoros együttműködés, barátság. 'Ettől kezdve reggeltől estig tanultam – mondta Callas 1970-ben. – Reggel tíz órakor kezdtük, délben egy kis szünetet tartottunk, hogy bekapjunk egy szendvicset, és folytattuk este nyolc óráig. Elképzelhetetlen lett volna, hogy előbb érjek haza, annál az egyszerű oknál fogva, hogy otthon nem volt mit tennem!' (...) Elvira de Hidalgo nemcsak a tanára volt, annál sokkal, de sokkal több. (...) Tőle tanulta, hogy megszállottként dolgozzon; mohón falta a partitúrákat, megismerte és megszerette azokat a zeneszerzőket és szerepeket, akiket korának énekesnői már elfeledtek, de ezek a szerepek hozták meg az ő számára a dicsőséget.”

Callas tanára, aki őt ebben az örült tempóban vezette, párhuzamosan arra is próbálta inteni, hogy hangjával okosan gazdálkodjék: bár képes volt a legkülönbözőbb hangfajok, karakterek és szerepek megtanulására és megjelenítésére, eleinte a kíméletesebb, a hang fejlődésének gyengédebb útját kínáló bel canto-szerepeket vállaljon csak. Hogy nem így történt, annak talán éppen az a kíméletlen, önsanyargató tanulási mód volt az oka, amit közösen dolgoztak ki. Nem segítettek ebben az egyéb körülmények sem, az anyagi férj, a családi kapcsolatok gyengesége, a megpihenésre alkalmas hely és kapcsolatok hiánya. Callas rendkívüli szívóssága legendává tette őt, egyszersmind az egyik legrövidebb karrier boldogtalan tulajdonosává.

Az alvás hiánya.

„Csodálatos az emlékezőtehetsége, egyszeri hallásra máris tudja az új áriát. És egyetlen éjszaka alatt, első látásra megtanulja a kölcsönkapott partitúrát, és másnap reggel már el is éneкли tanárának.”

„Csodálatos az emlékezőtehetsége. Hozzászokott, hogy szinte bármikor bármit elénekeljen. Hihetetlen akaraterejével, szívósságával az utolsó londoni fellépése előtti éjszakán sem pihent. „És ezek után megy el Londonba, ahol ’...az előadás előtti éjjel – mesélte a Daily Expressnek egy kanadai üzletember, aki a szomszéd szobában lakott a Savoyban, – Callas

reggelig énekelt. Úgy éreztem, jó formában van' – mondta állítólag a kanadai. (...) Az utolsó függöny után Maria Tito Gobbi, Renato Cioni és Georges Prêtre társaságában köszöni meg a tapsokat; aztán egyedül jön ki meghajolni. Kocsi várja, és máris viszi a Savoyba. Maria Callas soha többé, a világ egyetlenegy színpadán sem énekel operát.”

Megfelelő étkezés hiánya, az erőltetett fogyókúra.

"Callas fáradtan tért vissza New Yorkból. Néhány hét alatt ismét nyolc kilót fogyott. (...) Az orvosok aggasztó vérnyomás-esést állapítanak meg, és azt tanácsolják, hogy ne énekeljen."

1957. Athén: „Egy órával az előadás előtt lemondta a fellépését, az ok: idegkimerültség. (...) Maria Callas egészsége, ez hűsége, igaz híveinek egyetlen igazi gondja. Milánói orvosa kimerültnek találja, vérnyomása igen alacsony, fogyott is, nagyon sokat fogyott, ezt sínyli meg egész fizikai állapota (...)"

A továbbiakban már csak a széteső egészség és erő romjait láthatjuk:

„Május 14-én, egy órával az előadás kezdete előtt Callas az öltözőjében ül. Csak az öltöztetőnője van mellette. S hirtelen, váratlanul az az érzése támad, hogy „nem fog menni a dolog". Leküzdhetetlen rettegés szállja meg. Teletömték gyógyszerekkel, agyoninjekciózták, negyvenkét éves, és ez az utolsó előtti alkalom, hogy operaközönség elé lép. (...) Maria végül is dönt: énekelni fog, de jelentsék be a függöny előtt: hogy nincs jól. Legyen a közönség elnéző.”

„A harmadik estén (...) Callas egészségi állapota rosszabbodik. Az első felvonást ügyelbajjal fejezi be, s a szünetben az orvos szíverősítő injekciót ad neki. Az előadás ezek után különösebb zökkenők nélkül ér véget, de Maria olyan fáradt, hogy az utolsó szünetben elnyúl egy pamlagon, még csak át sem öltözik.”

„Hátravan még a május 29-i előadás, az utolsó. A teljes csőd. Vajon tudja-e Callas, még mielőtt a színpadra lép, hogy nem lesz ereje befejezni ezt a Normát? Mindenesetre a legrosszabbtól fél. (...) Egy felvonás, két felvonás. Callas úgy érzi, másvalaki énekel helyette, és közben nézi magát... (...) És hirtelen Callas nem bírja tovább. El kell hallgatnia. A felvonás valamiféle merevgörcsben fejeződik be, s Callas, ahogy kiér a színpadról, összeesik. Ájultan viszik az öltözőjébe. Az orvos injekciót ad neki: a negyedik felvonás elmarad. (...) Újabb válságot kell átvészelnie: ezúttal a teljes idegösszeroppanást.”

Friss levegő, víz, napfény – ezek tartják még életben valamennyire, amikor a pályája (és élete) vége felé hónapokra elvonul pihenni.

Mozgásprogram – hogy volt-e bármilyen mozgásforma, amely Callas számára erősödéssre kínálhatott volna lehetőséget, hallgat az életrajz. De úgy sejtem, hogy ha volt is, csak mérsékelt lehetett.

Van még egy szomorú aspektusa Callas életének, amelyik egészségvédő, életmentő faktorként működhetett volna talán – a család, a gyerekek. Ám első férje, Meneghini mereven elzárkózott a gyermekvállalás elől, hiszen akkor a diva karrierjében legalább egy év szünetet kellett volna tartania! Az anyagi, luxusban felnőtt és Callas mellett is folyamatosan a legmagasabb életszínvonalon élő férj nem volt hajlandó lemondani egyetlen év bevételéről sem. Igaz, a családi kötelezettségek sok kényelmetlenségre kényszerítették volna a házaspárt, de cserébe az élet értelmének egy másik aspektusában való kiteljesedést adhatták volna meg. Egy fiatal zenészek számára szervezett nyári zenei kurzuson hallottam egy tapasztalt művésznőtől azt a tanácsot, amit a fiatal kollégák szívére helyezett: rendkívül fontos, hogy ha van rá lehetőség, alapíts családot! Ne higgy azoknak, akik azt mondják: neked a hangod a gyereked! A karrier egyszer csak véget ér, a magánélet élethosszig tart. Életcél adhat a szakmai karrier lezárulta után a szólisták számára is. Renée Fleming írja önéletrajzában: „Mérhetetlenül szerencsésnek tartom magam, amiért az életem mindkét területe (ti. az énekesi karrier és az anyaság) ilyen gazdag, és hogy a szenzációs karrierem feletti elégedettség érzése az anya-lánya kapcsolat feltétlen, mindent megosztó szeretetével párosulhat. Amelia és Sage jól tudják, hogy ők állnak az első helyen, és emellett közvetlen közlő meg tapasztalhatják az örömet, amelyet a munkám jelent.” Flemming, (2011).

Visszajelzések a kérdőív kitöltőitől

A kérdőív végén lehetőségük nyílt az énekes, zenész kollégáknak néhány mondatnyi visszajelzésre. Nem mindenki élt ezzel a lehetőséggel. Néhány reakció hadd álljon itt, további gondolkodásoknak teret adva.

„Eléggé hektikus az énekkari munka, emiatt nehéz egy ilyen tesztet jól kitölteni. Bízom benne, kedves Kolléganő, hogy a sok változó tényező ellenében is sikerült pozitívan hozzájárulnom a kutatásához!”

„Iszonyatosan sokat jelentene, ha napközben kipihenhetném magam. Kellene valami könyvtárcsendes, fűtött, kanapés pihenőhely napközbenre (...)”

„Az, hogy ki milyen formában van, függ az illetőtől, de van, aki akkor is morgolódik, mikor nincs rá oka. Alapvetően jól érzem magam a munkahelyemen, sokszor nem munkaként tekintek rá. Jó lenne, ha ez a gondolat több mindenki fejében ott lenne... Hajrá!!!”

„Ilyen székeken, ilyen világítás mellett nem lehet dolgozni sajnos!”

„A fáradtsági szint attól függ, hogy kartermi próbán ülünk, vagy néha értelmetlenül állunk órákig a színpadon, mert ez utóbbi esetben fáradtabbnak érzem magam.”

Volt, aki filozofikusabban közelítette meg a kérdést:

„A kiégés elkerülése fontos lehetne a szakmánkban is. Talán a "miért is csináljam" motivációt egyéni szinten is érdemes lenne megfejteni. Megkerülhetetlen az egyéni felelősség kérdése épp úgy, ahogy a munkáltatói felelősség kérdése is, mind a munkavégzésben, mind a saját egészségi állapotunk kérdésében. Mindenki a másiktól várja a megoldást. Egymás szemében a szálkát...”

Kiderült, hogy a Kovács Módszert néhányan alaposabban ismerik már:

„Személyes tapasztalat: A Kovács-féle zenei munkaképesség gondozást kipróbáltam, és nagyon hasznosnak tartom. Sok olyan összefüggésre ráirányította a figyelmemet, amiről azelőtt nem tudtam. Praktikus lenne valamilyen kiadvány, szóróanyag vagy online felület, ahol a zenélés "kockázatairól" tájékozódhatnak az érintettek.”

„Örülök, hogy hangsúlyosabbá kezd válni ez a szakma, magam is részt vettem fél évig zenei-munkaképesség órákon. Nagyon hasznos, és erre a tudatosságra nagy szüksége lenne minden zenésznek, hogy egészséges maradjon.”

Megfogalmazódott az igény arra, hogy a munkáltató is láthassa a kutatási eredményt:

„Jó lenne, ha az színház vezetéséhez is eljutna ezen kérdőívek kitöltésének az eredménye.”

És volt, akinek ugyan nem volt más hozzáfűznivalója, de egy dicséretet mégiscsak becsempészett, ezzel is bizonyítva, hogy az egymás iránti figyelmesség gyakorlata nagyon is élő hagyomány a színházban:

„Nincs, viszont szuper volt a kérdőív!”

Párhuzamos kutatás beszámolója

Két kollégámmal, Vekerdi Mónikával és Bada Mártával párhuzamosan végeztünk kérdőíves kutatást a zenés színház zenészei, a műkedvelő zenészek és a zeneiskolai zenetanárok körében. Eltérő kérdéseink mellett szerepeltek azonosak is, többek között azok, amelyek az egészségkárosodásokra vonatkoztak. A zenés színházból 110 fő, zenetanárok közül 77 fő, a műkedvelők körében 228 fő töltötte ki a kérdőívet. (L. az alábbi táblázatot).

Összehasonlításunk jól mutatja, hogy bár egészségkárosodás valóban nem csak zenészek között mutatható ki, mégis eltérő a mértéke. Jól látható, hogy az idegrendszeri kimerülés a

zenészeknek, énekeseknek, zenetanároknak több mint egynegyedét érinti, míg a nem professzionálisan muzsikálók közül mindössze 8 százalékot. Szintén negyedük szenved alvászavartól, akár tanárok, akár hangszeres vagy énekes művészek, míg a műkedvelők között csak minden hetediknek van ezzel gondja.

A zenés színházban dolgozók között a lábfájdalmak a műkedvelő zenészekhez képest csaknem háromszor gyakoribbak, ami igazolja azt a fentebb említett, közkeletű mondást, hogy ezt a pályát bizony lábbal (is) kell bírni.

A hallás és a látás romlása is lényegesen nagyobb a zenés színházban dolgozóknál a többi csoporthoz képest. (A fülszegésre csak nálam volt külön kérdés. Igencsak magas arányban, szinte minden ötödik zenész kénytelen együtt élni a zenés színházban ezzel a típusú ártalommal.)

Összehasonlító táblázat párhuzamos kutatásból

	amatőr zenészeknél ³⁰	zenetanároknál ³¹	színházi zenészeknél
kézbántalmak	24	41	31
nyakfájdalom	30	41	53
hátfájdalom	34	55	52
derékfájás	33	48	51
problémák az arcizmokkal	2	4	2
ansatz-problémák	2	3	5
vállfájdalmak	22	36	24
hangszalagproblémák	18	13	20
állkapocs-problémák	4	4	8
légzési nehézségek	5	5	6
szívpanaszok	5	3	8
idegrendszeri kimerülés	8	27	27
pánikroham	6	9	11
hormonális problémák	3	3	11
láb- és kéz- és csuklófájdalmak	9	12	26
izomgöres	14	11	10
végtagok zsibbadása	12	12	14
hallásromlás	10	5	21
fülcsengés	1	n.a.	19
látásromlás	17	31	30
alvászavar	14	25	25
egyiket sem tapasztalta	27	9	4

10. ábra. Egészségkárosodások megjelenése. Az adatok százalékban értendők.³²

Szembevetve a gyerekekhez alkalmazkodni kénytelen zenetanárok váll-, hátfájdalmának és kézbántalmainak magas aránya.

Egyetlen dologban mutattak az amatőr zenészek majdnem rosszabb eredményt a képzetteknél: hangszalagproblémája itt is szinte minden ötödiknek van, épp úgy, mint a zenés

³⁰ Vekerdi Mónika szíves engedélyével, kutatási anyagának felhasználásával

³¹ Bada Márta szíves engedélyével, kutatási anyagának felhasználásával

³² A felhasznált adatok egy folyamatban lévő kutatás részeredményei.

színházban dolgozóknak. Ennek valószínűleg az az oka, hogy az amatőr zenészek között legnagyobb számban kórusénekesek töltötték ki a kérdőívet. Nem biztos, hogy a kóruspróbákon a beéneklés minden kórustag számára elégséges a biztos technikai alapokhoz. Gyengébb technikai tudással a kevesebb éneklés is megterheli az érzékeny hangszalagokat. A zenés színházban a szóló- és karénekesek hangja komoly kihívásokkal szembesül mind a hangmagasságok, hangerő, mind pedig az éneklés hosszát illetően.

Különösen feltűnő, hogy az amatőr zenészek körében egy széles réteg, több, mint negyedük még nem tapasztalta meg a felsorolt egészségkárosodásokat. A zenetanárok között már csak kilenc százaléknak van ekkora szerencséje. A zenés színházban dolgozó énekesek, zenészek között a legalacsonyabb ezeknek a szerencsés embereknek a száma: mindössze négy százalék. (Ez a pár adat mutatja, miért volt indokolt a szakmai nyugdíj a zenész életpályamodellben is.)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek szakdolgozatom megírását, a kutatásomat.

Így köszönettel tartozom Négyesi Annának, aki gyakorlati segítséget nyújtott a mozgásórák felépítéséhez is. Dr. Szirmai Ágnesnek, aki értékes szóbeli tanácsokkal látott el.

Héja-Szabó Juditnak köszönöm, hogy a figyelmemet ráirányította erre az érzékeny területre. Hálás vagyok Bada Mártának és Vekerdi Mónikának, hogy engedélyezték kutatási eredményeik felhasználását az összehasonlító táblázathoz.

Köszönöm Bors Ágnesnek, hogy segített a kérdőívnek a munkahelyi környezethez való adaptálásában, és tapasztalatainak megosztásával segítette az értékelést.

Továbbá köszönettel tartozom az összes kollégának, aki rászánta az idejét a kérdőív kitöltésére.

Legnagyobb köszönetet azonban dr. Pásztor Zsuzsannának, témavezetőmnek szeretnék mondani, a felsorolhatatlanul sokféle segítségért, a bölcsességéért és szelíd, szeretetteljes humoráért, amely még a legnehezebb időkben sem hagyta cserben.