



ALBA REGIA
Szimfonikus Zenekar

Pihentető mozgásformák zenészek számára

Készítette:

Czirok Zsuzsanna
fagott
zenekari művész

2020

PIHENTETŐ MOZGÁSFORMÁK ZENÉSZEK SZÁMÁRA

A KIKAPCSOLÓDÁS POZITÍV ÉLETTANI HATÁSAI

A kikapcsolódás és feltöltődés nélkül lehetetlen a felszabadult, maximumra törekvő munkavégzés. Ez alól nem képeznek kivételt a zenekari művészek, zenetanárok, de még a zenét tanuló növendékek, gyermekek sem.

Az erős túlterhelés, ellensúlyozható egészséges étrenddel, mely segíti a szervezetet egyensúlyban tartani. A zenészek számára nagyon fontos a sok levegőzés, és az erőteljesebb testmozgás. A **sport** és a **kikapcsolódás** döntő szerepet játszik a zenekari munka során kialakuló biológiai hatásokkal szemben. Nagyon fontos, hogy elsősorban megelőzésre kell fókuszálni és nem a már meglévő probléma kialakulását vagy esetleges súlyosbodását megvárni.

Az állandó feszített tempóban, pörgő életvitelben élőknek, nagyon fontos az időnkénti kikapcsolódás, **feltöltődés**. Olyan sportág választása, amelyet a munka mellett szívesen végzünk és nincs veszélye semmilyen szempontból önmagunkra, nagyon sokat segít a problémák megelőzésében, és emellett jó állóképességet is biztosít. Ilyen sport például az úszás, a torna, a futás. Ezek mind olyan sportok, amelyek átmozgatják edzik a testet, megfelelően biztosítják a szervezet megfelelő oxigén és vérellátását.

Az edzések segítik az izmok kordában tartását és megőrzi azok nyújthatóságát, így megakadályozza az esetleges görcsök kialakulását. Az egész testet átölelő mozgás, segíti az ízületek és a gerincoszlop rugalmasságát megtartani. A hangszertartás következtében megjelenő aszimmetrikus testtartást is optimális testtartás felé segíti.

A testtartáson kívül, a rendszeres mozgás a koncentráció készséget és a mozgáskoordinációt is fejleszti. Ami nem csak a hangszeres játék során válik hasznára a zenészeknek, hanem a minden napi feladatok megoldásában is nagy segítséget nyújt. Az erőteljesebb mozgás az érrendszert és a szívet is edzik, így elősegítve a friss keringést, mely a sejtek anyagcseréjét meggyorsítja és felfrissíti. A megfelelő edzés a vegetatív idegrendszert és a hormonrendszert is stimulálja, mely szintén kedvezően hat a szervezetre.

A hosszú órákon át tartó gyakorlás során az ember keringése szintén lelassul, pangóvá válik. Mindenképpen érdemes a gyakorlás folyamatát félóránként megszakítani, és a beiktatott szünetekben kisebb testmozgást végezni, majd ezután folytatni a gyakorlást. Így felfrissül a szervezet, és elősegíti a gyakorlás sikerességét is. Különösen a kisebb

gimnasztikai gyakorlatok vannak jótékony hatással. Kutatási eredmények igazolják, hogy az ingerfelfogó képesség megnő és az idegrendszert is élénkíti.

A mindennapi stressz leküzdéséhez a legjobb módszer a mozgás. A fentiekben már említett élettani funkciók javításán, segítségén kívül, a stressz okozta feszültség is rendszeres testmozgással küzdhető le. Felmérések bizonyítják, hogy akik rendszeres testmozgást végeznek, kevesebb eséllyel betegednek meg a mindennapi stressz okozta feszültségektől, mint akik semmilyen sport tevékenységet sem végeznek. Leginkább a vérnyomás vizsgálatában mutatkozik meg ez a különbség, ami egyértelműen jelzi, hogy a különböző tornát, mozgást gyakran végzők normál vérnyomással rendelkeznek, míg, akik elhanyagolják, nem végzik a rendszeres testmozgást, azoknak az embereknek már a szervezetre veszélyes zónába is kerülhet a vérnyomása.

A koncertek nagy részben késő este érnek véget, gyakran emiatt jelentkeznek alvás zavarok. Ez az idegrendszer felpörgetett állapota miatt történik. Mivel nem következik úgynevezett levezetés, hogy ellazulhasson az idegrendszer, ezáltal előkészítse a szervezetet az éjjeli **pihenésre**, a fokozott állapotban nem képes az ember a nyugodt, zavartalan alvásra.

Segítség lehet, ha a koncertet követően, mielőtt aludni térnénk, pár nagymozdulatokkal járó gyakorlatot végzünk, melyek segítik az izmokat ellazítani. A lassú tempóban végzett gyakorlatok közben a mélylégzés alkalmazásával, biztosan elérhető a nyugodt pihenés.

Az úgynevezett feltételes ingerek nagy szerepet játszanak érzelmi állapotunk egyensúlyában. Gyakran elfelejtkezünk róla, ezáltal válhatunk szorongókká. A belső és környezeti ingerek is kiválthatnak negatív érzelmeket, és ez befolyásolja az embert. Nagyon fontos az ilyen esetekben a negatív élmények, érzések által létrejött gondolkodást tudatosan figyelve, az embernek tréningezve önmagát, **pozitív gondolatokkal** átbillenteni a hangulatát. Itt a tudatosság a legfontosabb, anélkül sajnos nem mutatkozik változás. Természetesen a változások végbemenetele egyénenként nagyon változó, lehet akár több hónap, vagy év. Ezáltal megkönnyíti a feloldódást és az önbizalom terén is pozitív változások indulnak. Az egyén pozitív fejlődését a környezet is visszatükrözi, tehát a javulást érzékelhetjük a környezetünkön keresztül is. A tudatos gondolkozásmód által már biztosabban tudjuk önmagunkat, ezáltal környezetünket is kontrolálni, így a munkánk során fellépő konfliktusok, stresszhelyzetek könnyebben kezelhetővé válnak.

Nagyon fontos, hogy az ember elsősorban fogadja el önmagát. Tudatosság és nagy akaraterő szükséges ahhoz, hogy mielőbbi változást idézhessen elő az ember. Ha önmagát elfogadta az ember, sokkal könnyebb a problémákkal, a munkafolyamat során fellépő nehézségekkel szembenézni. „Az ember tevékenységében a kihívás, azaz a feladat és a

képesség, a végrehajtáshoz szükséges tudás egyensúlyban van.” Akkor megtalálja az örömet hivatásában, ezáltal szereti a munkáját, és mivel szereti, a legjobb megoldásra fog törekedni tevékenysége során.

Az ember hangulatát, érzelmi szintjét is jó értelemben befolyásolja a rendszeres testmozgás. A hormonrendszer megfelelő működése az ember hangulatát nagymértékben befolyásolja. Mivel a mozgás során, a szervezetnek ez a belső funkciója is felfrissül, így jön létre a sport kedélyjavító hatása.

A sport mellett **szellemi-lelki feltöltődést** kínál a szeretteinkkel töltött idő, önmagunkkal való törődés, egy kellemes séta, egy jó **kirándulás**. A természetben, főleg egy szép erdőben eltöltött idő maradandó esztétikai élményt nyújt és igen kedvezően hat az egészségi állapotunkra. A fokozódó szellemi megterhelés és a rohanó világ okozta életvitel ellensúlyozásául szolgál az erdőben való tartózkodás, amelyhez a csend, a nyugalom, a természeti szépség, valamint a tiszta környezet kapcsolódik. A kirándulás, az aktív pihenés kedvelt formája, ami a munkaképesség gyors regenerálódását segíti.

A már említett tornagyakorlatok mellett a **légző gyakorlatok** is elengedhetetlenek. A mélylégzés gyakorlása is segít az ellazulásban és a stressz okozta feszültségek feloldásában. A mélylégzés tulajdon képen egy relaxációs gyakorlat, mely segíti a tüdő teljes feltöltését, ezáltal a jobb oxigénellátást biztosítja a szervezetben. Elválasztjuk a felszínes (mellkasi) és a mély (hasi) légzést. A stressz okozta felszínessé vált légzést kompenzálni lehet a mélylégzés technikával. Mely feltölti a tüdő egészét levegővel, így több oxigén jut a szervezetbe. A lassú ütemű, mélylégzés, segít ellazulni. Csökkenti a felszínes légzés következtében fenntartott feszült állapotot.

A rendszeres testmozgás, a sport tehát megfelelő segítséget tud nyújtani a zenészek számára is, hiszen jótékony hatással vannak a szervezet optimális működésére. Meg kell találni azokat a mozgásformákat, tornákat, sportágat, amelyek a munkát nem akadályozzák, és nem veszélyeztetik, amit nagy kedvvel szívesen végzünk.

Az úszás jótékony hatásai

Kiválasztva egy népszerű és viszonylag könnyen elérhető sportágat, vizsgáljuk most meg az úszás jótékony hatásait. Az úszás hatására a szervezetben különböző biológiai folyamatok mennek végbe, a különböző szervrendszerek funkcionális tulajdonságaiban.

A vízben való mozgás, fokozza a vérkeringést és amellet az érhálózatot is erősíti. A víz önmagában is pozitív energiát sugároz, felfrissíti, kikapcsolja az embert. A mozgásszervi testi

rendellenességeket javítja és az élettani funkciókat gyorsítja, tehát az immunrendszert is gyorsabb reakcióidőre készíti, vagyis a betegségekkel szembeni védekezésben is segít.

A vízben a gravitáció hatása csökken, így a test felszabadul a súly alól a vízben, így tehermentesíti a gerincet és az alsó végtagokat. A felhajtó erő miatt pedig nem nehezedik a testre sem nagy súly, így veszélynek sincs kitéve és a különböző sérüléseknek sem. Tartás hibák, egyéb mozgásszervi panaszok javulása érdekében is az úszás zenészek számára is kiváló sport. Emellett különböző tornák, gyakorlatok segíthetnek a test fizikai egyensúlyának megőrzésében. Ilyen például a Kovács módszer és az Alexander technika, melyek a mozgás koordinálása, fejlesztése mellett, különböző finom érzékeléseket is segít beépíteni, az idegrendszeren keresztül, a mindennapi és zenei életbe egyaránt.

Kovács-módszer

Dr. Kovács Géza (1916-1999) az országos sporthivatal vezetésében dolgozott. Kutatásait Kodály Zoltán javaslatára kezdte meg 1959-ben.

Kodály felhívta a figyelmet növendékei gyakori kéz és egyéb testi bántalmaira, melyekre megoldást keresett, és ehhez a megfelelő szakembert. Így kérte fel a Zeneakadémia vezetősége dr. Kovács Gézát a felmerülő problémák megoldására. Ezzel a kutatással a zenészek munkaköri problémáinak kutatása is megkezdődött Magyarországon. A kutatás során a felmerülő testi panaszokban a központi problémára fektette a hangsúlyt, miszerint a zenészek életvitelében található ártalomforrások állnak a probléma központjában. Feltérképezte a már jelentkező tünetek, kialakulásának metódusait, azoknak különböző fázisait és az ártalmakkal szembeni védekezést is kidolgozta.

Dr. Kovács Géza



A kutatások során létrejött a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája, melyet az alapítóról Kovács-módszernek neveztek el.

„A **Kovács-módszer** az egészséges zenész életmódprogramja. Ha a részletekről érdeklődnek, akkor elmondom, hogy a Kovács-módszer olyan életmódmodell, mely a zenélő embereket szolgálja és segíti abban, hogy fizikailag, lelkileg, szellemileg, azaz egész személyiségükben alkalmassá legyenek hivatásuk és mindennapi életük feladataira, és

elkerüljék a foglalkozási ártalmakat. Emellett magában foglal egy egyedi edzés módszert, amely kifejezetten a muzsikálók igényeinek megfelelően jött létre. Végül a Kovács-módszer részét képezi egy modern természettudományos ismeretanyag, mely a szükséges elméleti háttérrel és emberközpontú szemléleti alappozícióval szolgál művelőinek.”

Nemzetközi viszonylatban is a Kovács-módszer élen áll a zenészek egészség-gondozásában. Ebben a témában Nyugat-Európában és Amerikában egyaránt csak az 1980 évek környékén kezdtek kutatásokat végezni. A Kovács-módszer abban is egyedülálló, hogy nem orvosi szempontból vizsgál, hanem pedagógiai tudomány területként fejlődött ki. Tehát nem gyógyítással foglalkozik, hanem a problémák megelőzésével, fejlesztéssel.

A Kovács-módszerben található gyakorlatok a finommozgásokra tesznek hangsúlyt. Az olyan gyakorlatokat helyezi előtérbe, melyek a szervezet felfrissítése mellett, az állóképességet, koncentrációt növeli. Pár perces gyakorlatsorozatról van szó, melyet tetszés szerint alkalmazhatunk. A könnyed finom mozgást a nagyobb lufival végzett gyakorlatok segítik. Így könnyed, finom, laza mozgást eredményez. Ezzel a hangszeres játékot könnyíti, az idegrendszerbe raktározva a mozgulatsorok könnyedségét, lazaságát. Így elérhető, hogy a hangszerhez is laza, görcsmentes testtartással, kéztartással forduljunk.

Alexander-technika

A másik, zenészek körében talán ismert, megoldást hozható technika, az Alexander-technika. Frederick Matthias Alexander (1869-1955) ausztrál színész fejlesztette ki a XIX.-XX. század fordulóján, saját problémájára. Így lett ő maga a technika névadója is.



Frederick Matthias Alexander

Alexander rájött, hogy egymást folytonosan befolyásolja a gondolat, az érzés és a cselekvés.

„Egy cselekvés gondolata sajátos izomreakciót generál, ami ismétlődés által rögzül.”

Ez a rögzülés úgy bizonyosodott be számára, hogy bármikor szavalni kezdett, úgy érezte nem kap levegőt. A szituáció hatására önkéntelenül fejét kicsit hátrébb húzta, melytől gégeje megfeszült, így akadályozta a levegő áramlását, és emiatt kezdett levegő után kapkodni. Rájött, hogy a nem tudatos mozgásokat kell megállítani, tudatosá tenni koordinálásukat, így azokat meg kell akadályozni, hogy megoldja a problémáját.

Ez is bizonyítja, hogy a félelem stresszt váltott ki és meggátolta a színészt a szereplésben, vers szavalásában, mivel nem tudatosult számára a probléma, csak a következménye, hogy elakadt a szava, és levegő után kellett kapkodnia. Bebizonyította Alexander, hogy első sorban a nem tudatos tevékenységet kell megfigyelni, mikor és melyik pillanatban érzékeljük a problémát, hogy a fő okot megtaláljuk, mint azt ő is tette, ezzel megtalálva a megoldást.

Emellett az ember harmonikusan koordinált mozgását is elősegíti. A hétköznapiak során beidegződött rossz testtartások rögzülnek és akadályozzák az idő előrehaladtával a mozgást. Így kiváltva azt a reakciót, amit később már a tünetek jelentkezésekor nagyon nehezen lehet tudatosítani és ellene dolgozni, hogy fény derüljön a nehézség okára.

Az Alexander-technika leginkább a gerinc helyes tartásának megőrzésében segít. Gyakran a rossz testtartást öntudatlanul is az erős izomfeszültség okozza.

„Az Alexander technika egy olyan pszichofizikai módszer, amely a hibás, diszfunkcionális testtartási szokások, mozgásminták tudatosításával, s ezek elhagyásával az optimális mozgásminta kialakulását eredményezi. Egyszerű, gyakorlati módszer, amely segít visszaállítani a mozgás szabadságát, s csökkenteni a felesleges feszültségeket a testben.”

A különböző kialakult mozgásformák az évek során rögzülnek a testben, ettől válnak öntudatlanul is a rossz beidegződések automatikussá.

Az Alexander-technika segít felismerni a kialakult testi változásokat és a helyes tartását visszaállítani a tartó-és mozgásszerv-rendszernek.

Sokszor azt gondolják emberek, hogy a feltöltődés kikapcsolódás nem fontos, ha egyszer sok a dolga. Próbák, gyakorlás, rengeteg feladat, energia. A pihenésre fordított idő, sokszorosan megtérül a későbbiek során. A kikapcsolódásnak is alkalmazható technikák és módszerek, mint az Alexander-technika és a Kovács módszer, segítenek. A fent említett lehetőségekkel élve, bízom benne, hogy minden zenész feltöltődve energiával tudja folytatni munkáját és örömet lelteni abban.

Felhasznált irodalom

- 1) dr. Pásztor Zsuzsa (2006): A zenei munkaképesség-gondozás pedagógiája: a Kovács-módszer.
- 2) Bíró Melinda (2011) Az úszás fiziológiai hatásai.
- 3) A stressz korunk népbetegsége. <http://www.lelkititkaink.hu/stressz.html>
- 4) Mélylégzés relaxációs gyakorlat. <https://www.leteszemacigit.hu/melylegzes-relaxacios-gyakorlat.html>
- 5) Alexander-technika. <http://atstudio.hu/>