

Angelika Stockmann

Hogyan gyakoroljunk?

Megoldás-orientált gyakorlás

Ha a hangszerjátékkal kapcsolatos ártalmak és a lámpaláz legyőzése szóba kerül, a gyakorlás mindig újból központi témává válik. Számos fizikai és pszichés panasz keletkezik vagy manifesztálódik a helytelen gyakorlás következményeként. Ideglettani ismeretekből kiindulva itt a gyakorláshoz szolgálunk pozitív stratégiákkal.

„Gyakorolnom kell!”

Vizsgálatok kimutatták, hogy aki professzionális muzsikusi akar lenni, annak körülbelül 10 000 órára van szüksége a kívánatos készségek elsajátításához. Ehhez azonban hozzá kell fűzni egy lényeges kiegészítést: akkor, ha ez önként vállalt módon történik! Nos, hát hogy állunk a motivációval? Ez attól függ, milyen hatékonysággal gyakorolunk. A gyakorlás frusztráló erőfelfejtésé válhat, ha az eredmény elmarad. Azoknak a muzsikusoknak a számára, akik drukok hatása alatt vagy durvamotorikus izomerővel gyakorolnak, egy ilyen gyakorlási- és játékpraxis veszélyessé is válhat. Sok túlterhelési szindrómának lehet oka az, ha a muzsikusok a gyakorlásra szánt időt csak „letudják”, nincsenek tisztában azzal, hogyan kellene hatásosan gyakorolniuk és amellet az időt és az „erőbedobást” gazdaságosan szervezniük. Fontos tehát tisztázni, hogyan gyakorolunk.

A gyakorlás tanulást jelent

Neurobiológiai szempontból a tanulás a létrehozás, módosítás és megerősítés plasztikus idegi leképezése az agyban. Az agy mindig tanul. A tapasztalatokat bizonyos mértékig idegrendszeri reprezentációban, különféle erősségű szinapszisok (idegsejtek

egymáshoz csatlakozó helyei) formájában tükrözi vissza. Így jön létre egész egyéni és egyszeri képünk önmagunkról, arról, amit mint valóságot ismerünk meg – pl. egy mozgásfolyamatról vagy a hangok helyéről hangszerünk fogólapján. Ezt neuroplaszticitásnak nevezik. Ha megismétlődik egy tapasztalás és ezáltal egyre több rögződik az agyban, képek és elképzelések jönnek létre, amelyek alapján az agy a valóságot és az elvárható cselekvést összehangolja. Itt ismerjük fel a gyakorlás jelentőségét: amikor gyakorolunk, elképzeléseket kreálunk. A gyakorlásnál feldolgozott idegrendszeri leképezések megelőző mozgás-szervezések: Ahogy ezt a mozgást a „merekvelemen” elmentettük, úgy lesz az a valóságban is kivitelezhető.

A „megtervezett” tartás

A tartás megelőzi a mozgást. Testhelyzetünk, a székünk minősége, más ergonomikus segédeszközök, mint álltartó, válltámasz, tartó szíj, stb. beállítása többé-kevésbé befolyásolják mozgásszabadságunkat. Így testünk kezdeti helyzete a hangszerjátéknál szintén jelentős alkotórésze a játékunkról az agyunkban létrejövő képnek, és döntő szerepet játszik a játék sikerénél. Ebben az összefüggésben szót kell ejteni a sok muzsikus által előszeretettel ápolt gyakorlatra: hogy otthon sokszor mezítaláb vagy legalábbis cipő nélkül gyakorolnak. Közülük azonban senki nem játszott soha cipő nélkül koncerten! Hangverseny közben emiatt szokatlan testézés jöhet létre, amely a muzsikust játék közben irritálja. Értelmesebb ezért cipőben gyakorolni. A muzsikusoknak otthoni gyakorlásuk során tudatosan kellene testtartásukat ellenőrizni. Hogyan állok? Mi számomra a stabil tartás, amellyel „megállok” a színpadon is? Miként fejleszthetem mozgás-elképzelésemet annak érdekében, hogy a játékot könnyűvé és szabaddá tegyem?

Helyes és helytelen – vagy „mellette” van egy információ is

A muzsikusok hajlamosak a gyakorlásnál „helyes” és „helytelen” kategóriákban, tehát eredményorientáltan gondolkodni. Az azonnali értékelés azonban megakadályozza, hogy a tapasztalatokból tanulni lehessen. Egy „hamis” hang nem hamis többé, hanem fontos információvá válik, ha felfigyeltem arra, hogy miként jött az létre. Az eredményorientált gyakorlás gyakran olyan stílussá válik, amelyben főleg az ismétlés játszik szerepet – abban a reményben, hogy majd csak egyszer sikerül. Ilyen módon a gyakorló talán eljut egy relatív „találati arány”-hoz, de nem lesz világos



A fúvósok intonálása annál megbízhatóbb lesz, minél biztosabban képes a muzsikus a testtartás, légoszlop és szájmotorika összjátékát mint testézetet minden egyes megszólaló hangnál „előformálni”.

elképzelése a megbízható testérzékelésről. Csak egy megbízható előérzet nyújt komoly esetben biztonságot, hiszen ha a színpadon a hang megszólalt, már késő. A fúvósok intonálása például komoly esetben annál megbízhatóbb lesz, minél biztosabban képes a muzsikos a testtartás, légoszlop és szájmotorika összjátékát mint testérzetet minden egyes megszólaló hangnál „előformálni”. Az eredményorientált gyakorlás megakadályozza, hogy az agy a tapasztalatokból az alkalomnak megfelelő változatot válassza ki. A megoldás-orientált gyakorlás ezzel szemben idegrendszerünknek az információk sokaságát szállítja, ami lehetővé teszi az „igazi” kiválasztását.

Milyen érzés ez? Ennek a kérdésnek kulcskérdésnek kell válnia. Könnyű ez vagy nehéz? A könnyedség kellemes és szárnyakat ad. Izomzatunk kellemes tónust igazol visszsa. Ezzel szemben a nehézség, feszesség, szorosság vagy pláne fájdalom érzése jelzés a túlzott feszültségre. Harcolok a hangszerem vagy éppenséggel magam ellen? Nyomás alatt érzem magam, mert az ambícióm hajt? A becsvágy és konkurencia harc is „megtestesül” és előhívja „harcizomzatunkat”, például a bicepszet a küzdőtérre. A bicepsz azonban egy durvamotorikus beidegészű tartó izom és nincs dolga a hangszertechnikában.

Honnan ered a mozgás kezdeményezése? Honnan gondolkodom? A neurofiziológiából tudjuk, hogy az ujjvégek, nyelv és ajak rendelkeznek a legsűrűbb idegsejt-végződésekkkel. Ugyanakkor finommotorikus szerkezetünkre jellemzők a legkisebb működő egységek (idegsejtek izomszövetkötegei). Az emlékezetünkben ehhez tartozó „kép” pontossága következőképpen bizonyos mértékig egy nagyfelosztású fényképhez hasonlít. Fordítva érvényes: minél durvamotorikusabb, annál pontatlanabb.

A finommotorika azt is jelenti, hogy az erőbevetés kontraindikált. A muzsikások kifejezési mozgásokat fejlesztenek ki, de az izomtréningnek nincs a kifejezéshez köze. Nemcsak az értelem nélküli gyakorlás, de a durvamotorikus mozgáskezdemények vagy erőfelfejtések elképzelése is túlterheléshez vezet. A muzsikások szívesen figyelmen kívül hagyják, ha rosszul érzik magukat, mert „gyakorolniuk kell”. Ugyanakkor a test figyelmeztető jelzései a gyakorlásnál felhívást jelentenek jobb megoldások kereséséhez. Akkor is, ha emellett néha a járt utat elhagyjuk és valamit kipróbálunk, ami addig „tiltott” volt: a jó érzés jelenti az orientációs segítséget a gyakorlásnál.



Nagy különbséget jelent: otthon meztláb gyakorolni és a koncerten cipőben játszani

Hogy szól a jó érzés?

Ha két érzékelés egymással társul szinesztéziának nevezzük. Tapasztalatból tudjuk, hogy a hallás- és a mozgásérzékelés jól összedolgoznak. Ha egy harmadik csatlakozik, például a látás, a benyomás kevésbé pontos. A szem kontrollja nélkül gyakorolni lehetővé teszi a tartás, a mozgás és a hangzás közvetlen összekapcsolását. Így az ún. szenzomotorikus visszacsatolásunkat javítjuk. „Úgy szól, ahogy én ezt elképzeltem?”, „Ha én így csinálom, akkor úgy szól, ha más elképzelést választok, másképp.” Ilyen módon a gyakorlásnál egy bizonyos „mozgáskoreográfia” jön létre, amelynek segítségével a muzsikos a hangzás-elképzelését megbízhatóan realizálja.

Jobb-agyféltekével gyakorolni

Sok muzsikos „jobbaldali-gondolkodó”: képekben gondolkodik, fogalmakat ösztönösen hoz létre és holisztikusan, azaz az egészre vonatkozóan dolgozza fel az információkat. A kihívás, muzsikálás közben többféle dologgal foglalkozni, a jobb agyféltekének a specialitása. A muzsikálás természetesen nemcsak analóg, hanem „digitális” képességeket is igényel, amelyek inkább a bal agyfélteke funkciójának felelnek meg. Különösen a zenei mozgáselképzelések fejlesztésénél kellene a két agyfélteke integrációfolyamatainak jobbról balra áttérnie. A zenészek azonban gyakran fordítva próbálják meg, a darabot először csak technikailag helyezik „kontroll alá” és csak azután gondolnak az interpretációra. Túl későn veszik észre aztán, hogy a zene nem jön létre, mivel természetesen már mozgás folyamatokat tároltak, amelyek kifejezési

minősége már nem felelt meg a zenei elképzelésnek.

Milyen az, ha a gyakorlásnál először a hangzás elképzeléstől hagyjuk magunkat inspirálni?

A látott képek mozgásérzéseket csálnak elő és minden ember számára lehetővé teszik, hogy azokat egy egészen személyes és természetes élet- és mozgástapasztalattal töltsék meg. A technikai gondolkodás vagy az analitikus mozgásfeladatok ezzel szemben nehezen hagyják magukat egy individuális mozgásrepertoárba integrálni. Könnyen művi és sztereotip mintákhoz vezetnek, amelyek mesterségesnek tűnnek, nem jó érzéseket keltenek és hosszú távon panaszokat okoznak. Mindazonáltal a pedagógiában gyakran találkozunk ilyen gyakorló módszerek átadásával. Egy jobb agyfélteki tanítási módszer ezzel szemben, amikor a tanár tisztában van a szó és mozdulat érzékelési és motorikus „tartalmával”, a legjobb út a növendéket értelmes és mindenekelőtt muzikális gyakorlásra tanítani.

Összefoglalás

A gyakorlás „hogyan”-kérdéssel igényes és figyelmet követelő munka. Ezzel szemben viszont hatásos, időt takarít meg, pozitív érzésekhez vezet, és ezáltal segít megelőzni a muzsikos betegségeket. A megoldás-orientált gyakorlás a zenei kifejezés bázisán megbízható elképzeléseket alkothat, amelyek a döntő pillanatban a színpadon lehívhatók. Ilyen módon a teljesítmény és siker egy munka gyümölcse, amely nem a teljesítményre fókuszál, hanem a fejlődésnek szentelt figyelmet.

(Das Orchester 2008/6)