

Hans-Christian Jabusch/Eckart Altenmüller

Gondolkodás hangszeres játék helyett

Mentális gyakorlási technikák muzsikusk számára

Élsportok esetében a tréning-stratégiáknál már évtizedek óta gyakorlat a mentális technikák alkalmazása. Zenei tanulmányoknál és gyakorlásnál azonban ezek a módszerek eddig csak igen csekély mértékben hasznosultak. Ez a cikk betekintést ad a mentális gyakorlás neurofiziológiai hátterébe és praktikus útmutatással szolgál a gyakorlati alkalmazáshoz.

A zene professzionális szinten való művelése az értelmi módozatok milliszekundumok alatt történő feldolgozását, valamint a térbeli és időbeli finom-motorikus precízió maximumát igényli. Eközben az ember a fiziológiai lehetőségeinek határát súrolja. Ennek következtében a hangszeres zenélés mind gyakorlásnál, mind előadási helyzetben a megtanult mű eljátszása során – amihez gyakran a helyzetből adódó stressz is társul, – rendkívüli komplex szellemi teljesítmény. A hangszeres gyakorlásnál ennél fogva a fizikai gyakorlás kiegészítésképpen mentális technikák is alkalmazhatók, a be-tanulandó zene idegrendszeri és az elő-adáshoz szükséges mozgásprogram stabilizálása céljából. Ezen kívül a mentális gyakorlás segítséget nyújt a hatásosabb és célzatosabb gyakorláshoz, a megtanulandó mű jobb zenei felfogásához, a hangzáse-lképzelés javításához, a technikai nehézsé-

gek legyőzéséhez, fellépési szituációban a játék biztonságának növeléséhez, a lámpaláz csökkentéséhez és a túlterhelési károsodások elkerüléséhez.

Neves művészek nyilatkoztak pozitívan a mentális gyakorlásról. Így például Arthur Rubinstein César Franck Variations symphoniques c. művét egy hosszú autóbuszúton dolgozta fel mentálisan, majd közvetlenül azután emlékezetből játszotta el zenekarral. Habár a mentális technika alkalmazását a gyakorlási folyamatban hangsze-res tanárok is propagálják, a gyakorlásnak ez a formája a muzsikusk körében eddig nem talált szélesebb elfogadásra. Szűrőpró-baszerűen 123 mozgásfüggő fájdalommal küszködő muzsikust kérdeztek meg, akik közül csupán 23 százalék nyilatkozott úgy, hogy alkalomadtán vagy gyakran mentáli-san is gyakorol.

Mentális gyakorlás

Mentális gyakorlásnak nevezzük szűkebb értelemben a megtanulandó zene gyakor-lati kivitelezés nélküli értelmi feldolgozását. Ezen kívül ide tartozik még a megfigyelés és az imitáció is, éppen úgy mint a felkészü-lés a fellépésre és az autoszugesztív eljárás a lámpaláz csökkentésére.

A mentális gyakorlás alapjait képező neu-rofiziológiai mechanizmus kutatása a korai 1980-as évekre vezethető vissza. A komplex uj-jmozgás hangszeres játékhoz szükséges

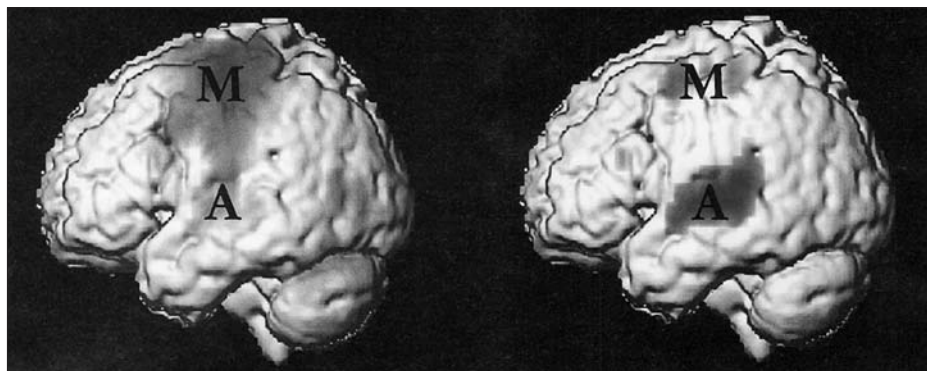
kivitelezésének és tárolásának helyeként a nagyagykéregben az ún. szekunder motori-kus tartományt azonosították. Úttörő volt az a felfedezés, hogy ennek a tartománynak az idegsejt kötegeiben csupán a komplex ujj-mozgások elképzelésétől is ugyanolyan aktivitás volt észlelhető, mint amilyen az ilyen mozgásoknál a fizikai gyakorlásnál volt megfigyelhető.

A hangszeres játék központi idegrendszeri tervezéséhez, vezérléséhez és feldolgozásá-hoz a szenzomotoros (megj.: mozgató és ér-zékelő szervek összehangolásával kapcsola-tos) területek mellett számos további agyi tartomány kapcsolódik, amelyek közös, hál-lózatszerű aktivitása az elképzelt hangszer-játéknál a legutóbbi években nyert bizonyí-tást. Zongoristáknál hangsorok hallgatása közben a hallókéreg várt aktivitása mellett a szenzomotoros kéregállományban is járulé-kos aktivitás mutatkozott, habár mozgás nem történt. Fordítva, a néma zongorán való játéknál nemcsak a szenzomotoros terület, hanem a hallókéreg is aktivizálódott (lásd az ábrát). Nem muzsikuskoknál ez a jelenség nem volt felismerhető.

A hangszerjáték közben a különböző mo-dalitások hálózattá szerveződése a központi idegrendszerben megvilágítja annak szük-ségességet, hogy a mentális gyakorlásba is be kell vonni minden gondolkodási modali-tást. A muzsikuskoknál nemcsak a saját játék elképzelése, hanem más muzsikuskok moz-gásának megfigyelése is a szenzomotoros terület aktivitásához vezet. Érdekes, hogy egy muzsikusknak egy néma hangszeren tör-ténő mozgása – minden hangbenyomás nélkül is – a megfigyelő muzsikusk hallástár-tományának aktivizálásához vezethet.

Gyakorlati kivitelezés

A továbbiakban a mentális hangszeres gyakorlás kivitelezéséhez a neurofiziológiai háttérre alapozva gyakorlati útmutatások következnek. Ideális esetben ez a tanulmá-nyozandó mű formai és harmóniai elemzé-sével indul. A formai (pl. fűgafelépítés, szonátatétel forma, rondó) és a harmonikus struktúra (pl. kadenciák, modulációk) felis-



A játék egy néma zongorán (balra) nemcsak az „M” szenzomotoros terület hanem az „A” auditív kéregállományban is aktivizálásához vezet. Egyszerű hangsorok ballásánál (jobbra) az auditív mel-lett a szenzomotoros kéregterületek is aktivizáltak.



Arthur Rubinstein egészen rendkívüli mentális képességekkel rendelkezett

merése nemcsak a zene jobb megértését szolgálja, hanem lehetővé teszi az egyes információk (pl. egyes hangjegyek) nagyobb információs egységekhez való kapcsolását, amelyek így könnyebben memorizálhatóbbá válnak. Egy különböző szakmai szinteken álló zongoristákkal végzett felmérés kimutatta, hogy a kezdők a zeneműveket amorf egészek tekintették és kívülről tanulásnál az egyes hangjegyeket illesztették egymáshoz, míg tapasztalt zongoristák a kívülről tanulás előtt analitikus módszerrel jelentősebb szegmenseket foglaltak össze.

Az előkészítő analízis keretében az ujjrendet, vonósoknál a vonásnemet, továbbá a dinamika, frazírozás és artikuláció részleteit kell tisztázni. Végül a művet áttekinthető részletekre kell felosztani, amelyek hossza a mű komplexitásától és a muzsikusként a mentális gyakorlásban szerzett tapasztalatától függ. A mentális gyakorláshoz kipihentnek és ellazultnak kell lenni, egy

ellazulási technika (pl. autogén tréning, lélegzés technika, progresszív izom feszítelés) ehhez segítséget nyújthat. A tulajdonképpen mentális gyakorlás az első kijelölt részlettel kezdődik és a következő lépéseket foglalja magába:

- Az első gyakorlási részlet hangjegy-szövetének memorizálása az előzőleg analizált struktúra elemek, ujjrend stb. segítségével,
- az első gyakorlási részlet elképzelése pl. hangjegyről hangjegyre vagy akkordról akkordra, közben a mindenkor hangszer képzeletbeli érzékelése (billentyűk, fogások, húrok, vonások stb.),
- a mozgások belső elképzelése (ujjak, kar, vonás), adott esetben a légzés és levegővel való gazdálkodás,
- a hangzó eredmény belső hallása,
- adott esetben zenén kívüli képzetek kapcsolása.

Amint az első gyakorlási részlet elképzelése sikerült, ennek a hangszeren történő megvalósítása következhet. A mentális és gyakorlati memorizálás váltogatása különösen hatásosnak bizonyult. Amennyiben a kivitelezésnél hibák történtek, az első gyakorlási szakasz újbóli mentális áttekintését a hibák és a korrektúra lehetőségek analizálásának kell megelőznie. Amennyiben az első részlet feldolgozása sikeresnek mondható, folytatni lehet a munkát a következő részletekkel. Időről időre az egyes gyakorlási szegmenseket össze kell fűzni.

A mentális gyakorlásnak ez a formája feltételez bizonyos jártasságot a hangszerkezelésben, hogy a már az emlékezetbe vésett mozgásformák és hangzás emlékek felidézhetőek lehessenek. A mentális gyakorlást mindazonáltal már korán a hangszeres oktatás részévé kell tenni. Kezdetben – legyen az gyermek- vagy felnőttkorban – fontos, hogy

az relatíve egyszerű nehézségi fokú művekkel kezdődjön és a memorizálandó egységek eleinte rövidek, néhány percet nem túlhaladóak legyenek. A különböző modalitások egyidejű elképzelése gyakran nem rögtön sikerül, mégis a figyelem edzésével, a mentális gyakorlás ilyen módon még csekély tapasztalattal is már kezdetben meglepően jó eredményekkel kecsegtet.

Gyakorlás megfigyeléssel és imitációval

Függetlenül az előzetes tapasztalatoktól a fentvezett módszer további formája a gyakorlás megfigyeléssel és utánzással. A hangszeres tanár számára ez lehetővé teszi a nehezen verbalizálható jelenségek, mint pl. a mozdulatokkal való gazdálkodás, tartásoptimum és hangképzés átadását. Ebben fontos, hogy a demonstráció – különösen fiatal hangszeres növendékek esetében – minőségileg magas színvonalú legyen, mivel ebben a korban a fiatalok még nem tudnak különbséget tenni előnyös és előnytelen mozgások között, így negatív esetben az előnytelen mozgásokat is utánozhatják. A tapasztalt és professzionális muzsikusként számára ajánlatos a koncertlátogatás és az azzal kapcsolatos mozgásfolyamatok megfigyelése, mivel az a gyakorlásnál és a zenei és hangszeres készségek kialakításánál jelentős segítséget nyújthat. Az olyan rendkívüli mentális képesség, mint amelyet a Rubinsteinről szóló epizódban említettünk, nyilvánvalóan kivételes jelenség. Mindazonáltal a mentális technikák bevonása a napi gyakorlási rutinba minden muzsikusként számára nemcsak a gyakorlási folyamatot és annak eredményét optimálja, hanem a zene átélését az előadó és ennek következményeképpen a hallgató számára is gazdagítja és hatékonyabbá teszi.

(Das Orchester 2008/6)

Karin Erichsen

Mitől sikeres egy koncert a zenekari muzsikusként szerint?

Mi a fontosabb, a helyiség, a közönség, a program, a dirigens, vagy az egyéni forma? – mindezek befolyásolják a zenei produkciót. Magával ragadó boldogságos érzés az, ha az egész zenekart egy azonos folyamatos sodorja magával, ha a karmester olyan

energiát áraszt, amely mindenkit magával ragad, ha kipattan egy szikra a teremben, és a publikum is a zene hatalmába kerül, amitől már nem tud szabadulni, ha a végén üdvrivalgás tör ki. Egy különösen jól sikerült hangverseny a legtöbb muzsikusként

számára azokhoz a percekhez tartozik, amely során (újra) egészen világossá válik számára, hogy miért választotta ezt a hivatást, és hogy miért volt a kínlás, a vég nélküli gyakorlások, amit vállalt. Egy jól sikerült koncertest a legszebb jutalom min-