

Dr. Pásztor Zsuzsa

Felkészülés a szereplésre

Kovács módszer, a szelíd mozgás

Negyedik rész

A lámpaláz életműködései

A pontosság kedvéért hadd tisztázzam előljáróban, hogy lámpaláznak azt a felfokozott szereplési izgalmat nevezem, amely nem javítja, hanem rontja az előadást.

A lámpalázat sokan legyőzhetetlen el-lenségnek tartják. Valóban nehéz vele megbirkózni akkor, ha kizárólag tudati úton, pszichés módszerekkel akarják megközelíteni. Ugyanis a lámpaláz működései az akarattól független idegrendszeri és hormonszabályozás birodalmában játszódnak le, és ez a terület a tudat számára csak közvetetten elérhető. Viszont jól lehet kezelni a lámpalázat olyan fizikális hatásokkal, melyek közvetlenül hatnak a vegetatív folyamatokra. Ahhoz, hogy ezt a hatásmechanizmust közben tarthassuk, ismernünk kell a szerepléskor végbemenő életműködéseket.

A jól edzett és jól bejáratott szervezet virtuóz összjátékkal készül föl a szerepléssel járó fokozott igénybevételre. Az agykéregből kiinduló idegingerületek mozgósítják az agytörzsben lévő ősi vegetatív központokat, az éberséget és a figyelmet szabályozó arousal rendszert, az érzelmi szférákat, valamint az akarattól független működések vezérlő központját, a hipotalamuszt. Innen az egész szervezetbe elektromos és kémiai parancsok futnak ki, melyek a szükséges készenléti reakciókat megszervezik. Idegrostok útján üzenetet kap a mellékvesevelő, mely azonnal megkezdí hatalmas erejű mozgósító hormonjának, az adrenalinak elválasztását és bebocsátását a vérkeringésbe. A hipotalamuszból a vérárammal küldött hormonparancs útján másodpecek alatt értesítést kap a hormonrendszer „karmestere”, az agyalapi mirigy (hipofízis), majd innen egy másik fontos hormonszerv, a mellékvesekéreg, ahol megindul a

stresszhormonok (kortikoidok) kiválasztása. A hipotalamusz-hipofízis útvonalon a pajzsmirigyhez is mozgósító parancs érkezik. Ennek a szerepe az anyagcserét felgyorsító jódtartalmú hormonok (tiroxin és rokonvegyületei) termelése és bejuttatása a vérbe. A hipotalamusz a fennhatósága alá tartozó vegetatív idegrendszer serkentő (szimpatikus) hálózatát is aktivizálja, amely az érintett szervek sejtjeiben azonnal beindítja a fokozott energialebontást. Ennek a csodálatosan összehangolt, bonyolult működésnek az eredménye az összes életfunkciók felélénkülése és az egész szervezet fokozott aktivitása. A szív, a tüdő, a máj, az izomrendszer, az idegrendszer és valamennyi szerv tápanyagforgalma felfokozódik, anyagcseréje felgyorsul. Ennek következtében a közérzet friss, a figyelem élénk, a hangulat lelkesült, az izomzat rugalmas, a kéz meleg. Küzdőképesség és aktív az egész személyiség. Ez a kedvező szereplési izgalom vágyott állapota, amelyben az előadás a legszebben sikerülhet.

Ez azonban csak akkor történik így, ha az idegi és hormonális serkentés kedvező mértékű. Abban a pillanatban, amikor a vegetatív mozgósítás túlzottan sikerül, a szervműködések egyensúlya felborul és a muzsikáló cselekvések dezorganizálódnak. Ilyenkor a szív működés rohanó, a légzés szapora és felületes, a túlzott verejték-kiválasztás síkossá teszi a kezét. A megzavart hőszabályozás miatt pillanatok alatt kihűl a kéz. Az izomtónus felfokozódik és keményé, görcsössé, egyenetlenné válik a játék. Megjelennek a kényszer-mozgások, a remegés, a fölösleges feszítések a különféle izmokban. A közérzetet elrontják a belső szervek, az emésztő és kiválasztó rendszer izgalmi tünetei. A mozgások koordinációja elromlik, technikai zavarok keletkeznek. A figyelem szétzórta, kihagyóvá válik, a memória biz-

tonsága meginog. Az érzelmi állapot nyugtalan, szorongó lesz, a zenei kifejezés elszürkül, eltorzul. A játékos teljesen elvesztheti uralmát a cselekvései fölött a legalaposabb felkészülés ellenére is.

Már most az a kérdés, mi okozza azt, hogy egyik játékosnál a szereplési izgalom megmarad a kedvező normál szinten, a másiknál pedig végletesen felfokozva jelentkezik.

A lámpaláz hajlam jellemző mutatói

A Kovács módszer sok évtizedes tapasztalatai nyomán világos válasz alakult ki erre a nagyon sok zenészt érintő problémára. Több ezer szereplő munkaalkalmasságának vizsgálata azt mutatta, hogy a romboló lámpaláz talaja az eleve labilis, szereplésen kívül is feszült idegállapot és a leromlott fizikai státus.

A lámpaláz embereknél rendszerint nyugalomban is szapora a szív működés és csekély terhelésre túlzottan felszökik a pulzusszám. A tenyér mindig nyirkos, szobahőmérsékleten is hideg a kéz. Jellemző a túlzott mozgásosság az arcjátékban, taglejtésben. Kényszermozgások, pótcselekvések jelentkeznek. A beszéd néha túl gyors, hadaró, gondolatlorlódásokkal, akadozásokkal küszködő. A tekintet túl élénk, a szem néha kissé kidülled, a nyak a pajzsmirigy területén enyhén párnás. Gyakoriak a figyelemzavarok a munkában. Az érzelmi szférára jellemző a nyugtalanság, szorongásosság.

Az idegrendszeri labilitás a szakmai munkában is megmutatkozik. A lámpaláz szereplők aránytalanul hosszú bejátszási időt igényelnek, sokára jönnek bele a játékba. Sokkal több gyakorlást tartanak szükségesnek, mint amennyi számukra elegendő volna a jó eredményhez. Bármennyit gyakorolnak is, mindig felkészü-

letlennek, bizonytalannak érzik magukat. Súlyosan érinti őket a tréningkihagyás. Kevés gyakorlás-kiesés után már teljesen produktióképtelennek érzik magukat. Szélsőséges ingadozásokat mutatnak zenei teljesítményeikben. Ritkán vannak jó formában. Produkcióik kiszámíthatatlanok és függetlenek a felkészüléstől.

Ez a nagyon jellegzetes tünetcsoport természetesen nem mindig jelenik meg ilyen klasszikus teljességben. Azonban már néhány jelzés is világosan utal arra, hogy a szervezet folyamatosan túlerkentett, feszült állapotban van. A vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus működéseinek egyensúlyában az előbbi dominál állandó jelleggel (szimpatikotónia). Ezzel már el is érkeztünk a túlzott szereplési izgalom okának megfejtéséhez. Magától értetődő, hogy ha erre az állandósult magas izgalmi szintre a szereplési helyzetből természetesen adódó izgalom rátevéődik, extrém lámpaláz keletkezik.

A túlzott lámpaláztól szenvedő emberek olykor megpróbálnak nyugtatókkal segíteni magukon, ennek a hatása azonban kiszámíthatatlan, emellett a problémát sem oldja meg. A lámpaláz alapját képező vegetatív labilitás ugyanis nem valami fatális betegség, hanem átmeneti állapot, szükségszerű válasz, mely a szervezetet érő kedvezőtlen hatásokra alakul ki. Az oki terápiát tehát nem a tünetek elnyomása, hanem az alapállapot normalizálása jelenti. Ezt bárki maga is véghez tudja vinni, ha tisztában van vele, mi idézte elő az idegállapot leromlását.

A vegetatív labilitás okai

A zenével foglalkozók átlagos életkörülményei között sok ártó hatás éri a szervezetet. Egyfelől hiányok, másfelől túlterhelések veszélyeztetik az idegrendszer működési egyensúlyát.

Túlterhelő a megerőltető munkamenyiség, a feszített munkatempó, a pihenés nélküli hosszú munkaszakaszok, a hangszerjáték természetellenes tartásai és mozgásai, a szem megerőltető igénybevétele, a testre közvetlenül és közvetve ható rezgések, az egészségtelen munkakörülmények, rossz levegőjű próbatermek, huzatos zenekari árkok, hideg templomok, lámpáktól forró stúdiók. Az idegrendszert pszichés hatások is támadják, mint pl. a koncentráció feszültsége, a zene érzelmi doppinghatása, a túlmotiváltság, a versenyszituációk izgalmai. Kinek-kinek sa-

ját élete is hoz újabb és újabb megpróbáltatásokat nap nap után. Ezzel szemben hiányoznak azok a hatások, melyek kiegyensúlyoznák a megterheléseket, azaz erősítenék a szervezet teherbírását. A túlterhelt emberek nélkülözik a szabad levegőt, a napfényt, a mozgást. Elégtelen az alvásuk, gyakran rendezetlen a táplálkozásuk. A szervezet élettani szükségletei teljességgel elhanyagolódnak.

Megtévesztő az, hogy a szervezet rendkívüli kompenzáló képességgel rendelkezik, hosszasan tűri a kizsákmányoló igénybevételt és az elemi szükségletek ellátatlanságát. Feltűnő jelzések nélkül, saját belső intézkedéseivel igyekszik fenntartani működési egyensúlyát. Ennek azonban ára van. Az egészséges, normálisan reagáló szervezetben az ellenállás csakis egyféle módon lehetséges: stresszfolyamatok beindításával és fenntartásával. Ez azt jelenti, hogy a szervezet automata szabályozásának mérlege eltolódik a serkentés irányába. Ez a készenléti állapot mindaddig fennmarad, amíg a tartalékokból futja. Egyéni adottságoktól, a szervezet energiakészleteitől függ az, hogy ki meddig győzi a védekező ellenállást, és mikor jelentkeznek a kimerülés jelzései. A stresszreakciók megnyilvánulásai olykor annyira csekélyek, hogy a mindennapi tevékenységekben nem okoznak zavarokat, a különlegesen kényes és finom zenei cselekvéseket azonban teljesen tönkreteszhetik.

A lámpalázat okozó vegetatív labilitás tehát voltaképpen stresszállapot, felfokozott, állandósult védekező reakciók összessége, mely a szervezet erőn felüli megterheléséből, nem „rendeltetészerű használatból” adódik. Mivel létrejöttében sokféle ok játszik közre, ezért az elhárítás is komplex segítséget igényel. Kézenfekvő lenne a terhelések csökkentésével próbálkoznunk, de ez általában megoldhatatlan, mert körülményeinket létkényszerek alakítják. Nincs más megoldás, mint hogy szervezeteink ellenálló erejét, teherbírását fejlesszük olyan mértékig, amely a bennünket érő terhelésnek megfelel. Az edzett szervezet erőlködés nélkül viseli el a nagyobb igénybevételeket és nem kényszerül rendkívüli védekező akciók bevetésére.

Felkészülés szereplésre

A jó szerepléshez nemcsak zeneileg kell alaposan előkészülnünk, hanem szervezeteinket is alkalmassá kell tennünk a feladat elvégzésére. A zenei munkaképesség

gondozása mindinkább létkényszerré válik a szakmai követelmények emelkedésével és a verseny kiéleződésével. Ma még a szakmai oktatásból hiányzik a masszív idegi, fizikai kondíció megszerzésének és fenntartásának ismeretanyaga, jóllehet már készen kidolgozva rendelkezésre áll. Valószínű, hogy a szükségletek és igények a jövőben megteremtik majd a megoldás feltételeit is. A fizikai gondozás éppen olyan integráns része lesz a zenei felkészülésnek, mint ahogy ma elképzelhetetlenek tartjuk egy diplomás zenész pályára bocsátását zenetörténeti, vagy zeneelméleti képzettség nélkül. Addig azonban egyénileg kell a szükséges tudást megszerzeni, és az alkalmakat megszervezni. Ebben a rövid cikkbe mindezekről csak vázlatos tájékoztatás fér bele, de az elinduláshoz remélhetőleg elegendő segítséget nyújt. Mivel a szervezetben az életkörülmények túlterhelő hatásai nyomán alakult ki az ideges állapot, biztosak lehetünk benne, hogy az életrend normalizálásával ez meg is fog szűnni. Az idegállapot változása olyan filmszalag, melyet visszafelé is le lehet forgatni. A zenei tevékenység kényes természete úrhajós idegzetet és vasgyűrő fizikumot kíván. Ezt keményen sportszerű, vagy még inkább „zeneszerű” életmóddal lehet csak megszerezni, illetve fenntartani. A szereplésre való felkészülés időszakában edzőtábori alapossággal kell néhány alapvető penzumot teljesíteni.

A teljes alvási szükséglet kielégítése elengedhetetlen. A kialvatlan szervezet munkára kényszerítése a vegetatív idegrendszer egyensúlyát a serkentés (szimpatikus aktivitás) irányába mozdítja el és fenntartja a feszült alapállapotot.

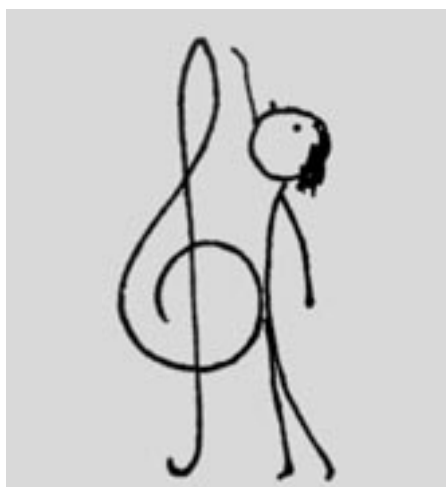
A mozgásellátásról szakszerűen gondoskodni kell. A mozgásedzés az idegrendszer stabilizálásának semmivel nem pótolható eszköze. Azonban nem mindegy, hogy milyen mozgást használunk, mint ahogy nem mindegy az sem, mit és hogyan gyakorolunk. A mozgásnak egyénre szabottnak és a zenei feladatokhoz igazodónak kell lennie. A zenei munkaképességet gondozó mozgás komplexen tartalmazza az idegrendszer nyugtatását, a hormonháztartás kiegyensúlyozását, az izmok erősítését és lazítását, az ízületek mozgékonyosságának ápolását, a mozgáskoordináció finomítását, a légzőrendszer fejlesztését, a keringés erősítését, a belső szervi működések normalizálását, a tartás javítását, a színpadi megjelenés és mozgás szépítését. A napi mozgás meny-

nyisége és elosztása az időrendben egyéni állapottól függő és részben a gyakorlás-hoz kapcsolódik. A gyakorlást mozgásos bemelegítés vezet be, és sűrű mozgáspihenők szakítják meg, hogy ne alakulhasson ki a légzés és keringés takarékküzemlése, mely a védekező reflexek kiváltásával veszélyezteti az idegrendszer egyensúlyát. A megtervezett munkaképesség-gondozó mozgás mellett fontos szerepet kapnak a szórakozó jellegű sportolások is.

A légzés kedvező üzemszintjének fenntartása állandó feladat a felkészülés során. A labilis idegállapot velejárója a fokozott oxigénigény. Elegendő oxigén bevitel gazdag kínálatot teremt és megszünteti az oxigénhiányból eredő idegfeszültséget. A légzéstréning fontos része a napi friss levegő program.

A víz ősidőktől ismert jótékony edzőhatásainak fontos szerep jut a szereplési stabilitás megszerzésében. Az úszótréningtől az egyszerű otthoni fürdőkúrákig sokféle variációs lehetőség áll rendelkezésre. A napfény mértékletes, rendszeres adagolása a jó fizikai állapot hosszú távú programjának nélkülözhetetlen összetevője, a vegetatív idegműködések, a hormonháztartás, az immunrendszer, a csontanyagcsere kedvező rendjének fenntartója. A táplálkozás ésszerűségét a nagy próbatételek előtt különösen szem előtt kell tartanunk. Az idegi, fizikai teherbírást döntően befolyásolja az, hogy mi kerül be a szervezet vegykonyhájába. A különféle tápanyagok megfelelő mennyisége és aránya meghatározó az idegi kondíció tekintetében. Az élvezeti cikkekkel fölvetett doppingerek és narkotikumok, valamint egyéb méreganyagok súlyosan veszélyeztetik az idegrendszer egyensúlyát. A fenti egyszerű, természetes edzésmódszerek bárkinek használhatók, kevés szakértői segítséggel mindenki felépítheti egyéni programját. Ami ebben nehéz, az inkább a megvalósítás a szokásos életkörülmények között. A tervszerű zenész életmód megszervezése néha egészen körmönfont diplomáciát kíván. Az eredmény azonban megéri a ráfordított fáradozást.

Bemelegítés szereplés előtt. Közvetlenül a szereplés előtt végzett mozgásos bemelegítés normalizálja a keringést és a légzést, ezáltal enyhíti az idegrendszeri feszültséget. Pszichés vonatkozásban is jól tesz, mert leköti a figyelmet. Minden mozgás után ülünk le egy székre, kezünket tegyük a hasunkra és végezzünk egy nyugodt mélylégzést kilégzéssel kezdve.



Rajzoljunk óriási violinkulcsot a levegőbe váltott kézzel többször. Nyúlunk magasra fej fölé és le egészen a földig. Mélylégzés.



Szék mellett állva, fél kézzel fogódzkodva láb-lendítés lazán oldalt és test előtt keresztbe, láb-banként 8-10-szer. Mélylégzés.



Széken ülve nyújtózunk magasra és homorítsunk, utána hajolunk előre mélyen 5-ször. Mélylégzés.



Széken ülve két törzshajlítás oldalt és két vízszintes kaszálás. Ismétlés 4-5-ször. Mélylégzés.



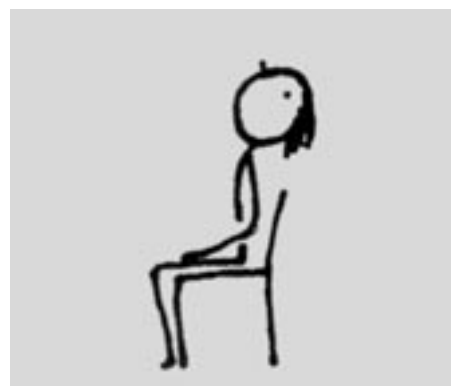
Székre támaszkodva nyusziugrás kedvünk szerint, jólesően. Mélylégzés.



Helyben futással ugráljuk ki egy dal ritmusát. Pl. Kis kece lányom: tá-ti-ti-tá-tá stb. Ismétljük többször is, ha jólesik. Mélylégzés.



Melső mérlegállásban jobb, majd bal lábon állva két kézzel vezényeljük méteres mozdulatokkal lassú négynegyedet. Mélylégzés.



Széken ülve fejkörzés jobbra-balra 4-5-ször. Mélylégzés.

Váljék egészségükre!

THE MALAYSIAN PHILHARMONIC ORCHESTRA

Kees Bakels, Music Director

Announces AUDITIONS for the following vacancies:

Violin	Titled and Tutti
Viola	Tutti
Cello	Tutti
Oboe	Sub-Principal
Cor Anglais	Principal
Bassoon	Sub-Principal
Trumpet	Principal

Live Auditions will be held at the following cities on the following dates:

Manchester	April 19
London	April 20/21
Oslo	April 22
Copenhagen	April 23
Berlin	April 24
Munich	April 25
Budapest	April 26
Amsterdam	April 27/28

- Season: August 16 to July 15 (52 weeks with 8 weeks paid vacation.)
- Schedule: maximum of 140 working hours each 28-day period, including educational/outreach activities. At least 6 non-working days per period.
- Contract: Six-month trial period. Completion of a two-year contract offered to successful candidates, with renewal option.
- Salary: US\$42,361 annual, base for tutti positions.
- Additional benefits: Monthly housing allowance, medical coverage, relocation package for musicians (and dependants where applicable)
- Highly qualified applicants are invited to apply. The audition committee reserves the right to dismiss a candidate at any point in the audition process.
- Applicants must send a Resume/CV with a refundable deposit: 30 Euros or 20 British Pounds or equivalent local currency. Deposit will be returned to candidates who attend the auditions. Drafts/cheques must be payable to *Malaysian Philharmonic Orchestra*. DO NOT SEND CASH.
- Resume/CV must include basic personal information: full name, full postal and email addresses, telephone and fax numbers (including country code), country of passport, date of birth; as well as particulars of education and musical experience, including information on doubling, if applicable. Request for audition city must be included.
- For information on audition repertoire and other inquiries, please contact the Orchestra Manager via email: mervyn@petronas.com.my or fax 603 2051 3216.
- Send applications, with refundable deposit cheque/draft, clearly marked AUDITIONS (on the front of the envelope) to:
 - Orchestra Manager
 - Malaysian Philharmonic Orchestra
 - Level 2 Tower 2,
 - PETRONAS Twin Towers (KLCC)
 - 50088 Kuala Lumpur, MALAYSIA
- Clearly state in which city you wish to audition.
- *Please note that audition time is limited. Late applications/applicants may not be heard.*



Hangszerkereskedelmi és szolgáltató Kft.

1074 Budapest,
Dohány u. 86.
Tel./fax:
342-3623
Nyitva:
hétfő–péntek
9.30-tól
18.00 óráig
Szombat
9.30–13.00

Új és használt hangszerek vétele, eladása,
igazságügyi szakértő véleményezése, szakbecslése.

Alkatrészek, tartozékok, kiegészítők forgalmazása:
húrok, vonók, tokok, huzatok, állványok stb.

Thomastic, Pirastro, Corelli és Jargar húrok

Minden ami a fűjához kell!

A zenei hagyományok méltó megőrzése jegyében, a Fon-Trade Music Kft. Magyarországon egyedülálló hangszerkészlettel és szolgáltatásokkal áll a muzsikusok, zenei intézmények és kereskedő kollégák rendelkezésére.

• a világ vezető fúvós márkáinak széles skáláját kínáljuk: nálunk ezeket nem csak megrendelheti,

kézbe veheti, kipróbálhatja, összehasonlíthatja.



- ritmus- és ütőhangszerek teljes tárházát, az Orff-hangszerektől a jazz- és rock szereléseken át a szimfonikus hangszerekig.
- szavatolt minőséget a tanuló hangszerektől a professzionálisig, melyek a világ legnevesebb hangszergyártó cégeitől közvetlenül kerülnek üzletünkbe.
- a fúvós hangszerek szakszerű javítását, karbantartását: javítóműhelyeinkben a legmodernebb és tradicionális technikák ötvözésével, elismert mesterek irányításával, eredeti gyári alkatrészek felhasználásával folyik a munka. **Így magától értetődő a garancia...**

1081 Budapest, Kiss József utca 10-14., Telefon: 06 1 210 2790, Fax: 06 1 303 1158, E-mail: fontrade.music@axelero.hu

HIRDESSEN

Lapunk eljut minden zenészhez, zenekarhoz, zenei szervezethez, zenei műhelyhez, iskolához, hangszerészhez, valamint minden zenével foglalkozó intézményhez, hivatalhoz éppúgy, mint a zeneszerető közönséghez.

Terj. (oldal)	Forma	Méret	Áfa nélküli áraink	
			fólián beküldve	szerkesztéssel
1/1	belső	185x265	44 000,- Ft	49 500,- Ft
1/1	hátsó borító	185x265	66 000,- Ft	71 500,- Ft
1/2	fekvő	185x127	33 000,- Ft	36 300,- Ft
1/3	fekvő	185x 83	22 000,- Ft	24 750,- Ft
1/4	fekvő	185x 61	16 500,- Ft	18 700,- Ft
1/4	álló	127x 90	16 500,- Ft	18 700,- Ft
1/8	fekvő	61x 90	8 250,- Ft	9 900,- Ft
1/8	álló	127x 42	8 250,- Ft	9 900,- Ft

Apróhirdetés magánszemélyeknek 1/8 oldal terjedelemben ingyenes. Folyamatos hirdetőik árkedvezménye öt számra 25%, három számra 10%

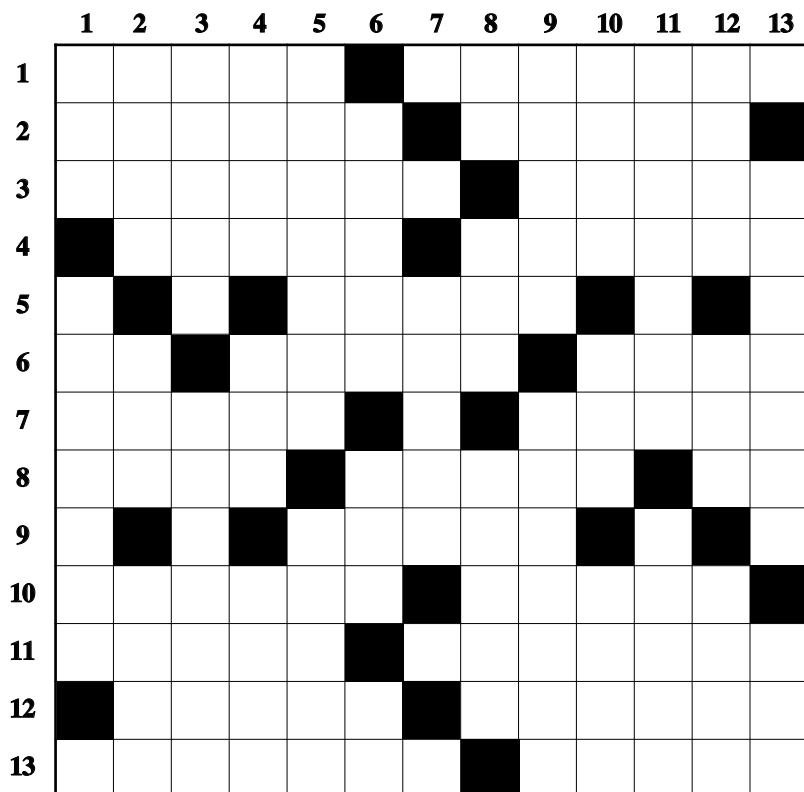
LEGYEN PARTNERÜNK, HIRDESSEN VELÜNK!

Magyar Szimfonikus Zenekarok Szövetsége

1068 Budapest Városligeti fasor 38. • Tel: 342-8927 • Fax: 227 1380 • E-mail: zenekar@mail.datanet.hu

Tessék választani

A rejtvény tizenegy vízszintes sorához három-három meghatározást adunk. Válassza ki közülük a megfelelőt, írja a hozzá tartozó megfejtést az ábrába, majd keresse meg azt a betűt, amelyikben a beírt szó különbözik a másik két definícióra adott válaszból! (Pl. ha az alom, álom és ólom szavak közül az álom kerül a hálózatba, akkor az á betűt kell figyelembe venni.) Az így kapott betűket sorban összeolvasva egy zenei berkekben jól csengő név tűnik elő.



katonai parancsnok – Phileas ...; Verne regényhőse – kéziszerszám – csökken a mennyisége. **7.** Szint, sztrátum – gyakori női név. **8.** Hamisan játszik – megnyitva víz jön belőle – ruhakapocs – tenyér – fehér, ernyős virágú parlagi növény – Banya megyei helység Mohács közelében – sorszámok előtti idegen rövidítés. **9.** Ízesítésre szolgáló édeskés folyadék. **10.** Perem guriga – Anna ...; dán származású francia színésznő – Kossuth-díjas karmester (Vilmos, 1895-1971) – popénekes (László) – ... Moped; robogó. **11.** Légi szellem Shakespeare Vihar című drámájában – késve rajtol. **12.** Ecet, németül – holmival, tárggyal kapcsolatos. **13.** Vízben kalimpál, a gyermekek szavával – göndör – az ár igéje – viselkedési forma.

FÜGGŐLEGES. **1.** Vecsernye kezdete! – kicsi Márton. **2.** Előkelő – lyuk – görög harcisten, latin írásmóddal. **3.** Népszerű énekes – a Krím félsziget római kori neve. **4.** Keleti uralkodó – játszma, eredeti írással – tavacska az Olasz-Alpokban. **5.** Egy helyben téblábol – erősen folyik. **6.** A földre csüng – melléknévi alany, röv. – libabeszéd! **7.** ... Okudzsava; orosz költő, író. **8.** Intéző Bizottság – olasz elöljáró (-val, -vel) – megakad. **9.** Rágalmaz – az országút vándora. **10.** Másik széken foglal helyet – a Szovjetunió utódállama – Saint ...; francia kikötőváros. **11.** Francia hadvezér, Hollandia kormányzója (Gabriel Joseph, 1770-1849) – 1969-ben Zalaegerszeghez csatolt település. **12.** Norman Mailer A hóhér dala című regényében szereplő Utah-állambeli város – borókaízű pálinka – nemzeti park Észak-Norvégiában, a svéd határ közelében. **13.** Keserves, nyomorúságos – neked, németül.

Zábó Gyula

VÍZSZINTES: **1.** Kivágja a ...; kitesz magáért – irányít – ... fog; parolázik – mindent maga elé rak, ami a szekrényben volt. **2.** Széthull, régiesen – együgyű, buta – nem ijed meg az árnyéktól – szobaberendezési tárgy. **3.** Muzsikál a tücsök! – hallgatózik – rejtvényűjság – szlovák neve Filakovo. **4.** Raktároz – minden bábút ledönt – büntet – terület és hegycsúcs Mexikóban. **5.** Szárgul – dübörögve halad – leng. **6.** Arrafele! – egykori japán

lyet – a Szovjetunió utódállama – Saint ...; francia kikötőváros. **11.** Francia hadvezér, Hollandia kormányzója (Gabriel Joseph, 1770-1849) – 1969-ben Zalaegerszeghez csatolt település. **12.** Norman Mailer A hóhér dala című regényében szereplő Utah-állambeli város – borókaízű pálinka – nemzeti park Észak-Norvégiában, a svéd határ közelében. **13.** Keserves, nyomorúságos – neked, németül.

Zábó Gyula

PRÓBAJÁTÉK

A Nemzeti
Filharmonikus
Zenekar

zeneigazgató:
Kocsis Zoltán

próba-játékot

hírdet
az alábbi állásokra:

I. HEGEDŰ

Mozart: KV. 219 A-, KV.218 D- vagy KV. 216 G-dúr hegedűverseny kadenciával és egy szabadon választott mű

II. HEGEDŰ

Mozart: KV. 219 A-, KV. 218 D- vagy KV. 216 G-dúr hegedűverseny kadenciával és egy szabadon választott mű

BRÁCSA

Hoffmeister vagy Stamitz brácsaverseny és egy szabadon választott mű

A kötelező zenekari anyagok 2002. március 11-től átvehető a Nemzeti Filharmonikusok Kottatárában (V., Vörösmarty tér 1. II. emelet 214., telefon: 411-6682)

A próba-játék 2002. április 8-án és 9-én kerül megrendezésre.

Kérjük, hogy jelentkezését és szakmai önéletrajzát 2002. március 11-ig juttassa el az alábbi címre:

Nemzeti Filharmonikusok

1051 Budapest, Vörösmarty tér 1.

Telefon: 411-6600 Fax: 411-6699

E-mail: probajatek@filharmonikusok.hu