

Fúvós panaszok, fúvós ártalmak

Négyesiné Dr. Pásztor Zsuzsanna

Az Országos Tudományos Kutatási Alap 4 éven át nyújt támogatást a pest-szenterzsébeti Lajtha László Zeneiskola fúvós alkalmassági vizsgálataihoz. (OTKA sz. T 7100.) Az itt következő cikk ennek a kutatásnak néhány alapkérdését válaszolja.

Hagyja abba a muzsikálást?

A zenei szakok közül a fúvósoké a leg-egészségesebb – mondják a kívülállók –, hiszen a fúvós legalább kénytelen lélegezni, nem úgy mint a többi hangszere-
sek, akik a muzsikálás idegfeszültségében sokszor görcsösen visszatartják a levegőt, amiből aztán rengeteg bajuk származik. Hiszen egyértelműen világos ma már, hogy a zenei teljesítményzavarok legfőbb háttér-oka a légzéselégtelenség.

Am akkor miképpen lehet az, hogy a fúvósok körében éppoly gyakoriak a szellemi-fizikai kondíció leromlásai, mint más szakokon? Sőt, a szervezet korai elhasználódása éppen a fúvós szakmára jellemző. Sokan kénytelenek igénybe venni a korkedvezményes nyugdíjat és vállalni maguk és családjuk megélhetésének nehezülését.

Izgulékonyság, figyelem- és memóriazavarok, kézizzadás, kézhidegség, merevség, görcsösség, remegés, szorongás, fáradékonyság, rossz tartás, macacs kéz-, váll-, hátfájdalmak és végül a jellegzetes szakmai problémák, a légzéstechnikai nehézségek, légszomj – mindennapos panaszok a zenei munkaképesség-gondozásra jelentkező fúvós növendékeknél és felnőtteknél.

Legtöbbször alapos orvosi kivizsgálás után jönnek, mert a tünetek gyakran annyira kínosak, hogy komolyan veszélyeztetik a muzsikálást. A vizsgálati eredmények azonban végképp kétségbe ejtik a panaszosokat. Ugyanis rendszerint minden lelet negatív! Az érintett tehát teljesen egészséges, ugyanakkor egészen, vagy részlegesen munkaképtelen a szakmájában. A katasztrofálisnak látszó helyzet világosan egyszerű: a hangszereknél jelentkező funkcionális zavarok nem betegségek. Ezért az orvos nem is rendelhet gyógymódot, legfeljebb enyhe tüneti kezelést. Ettől azonban a baj még nem szűnik meg, mert azt a mindennapos tevékenységek folyvást újratermelik. Logikus tehát a szokásos orvosi vélemény, ha valakinél a zenei igénybevétel ilyen ártalmakkal jár,

legokosabb, ha abbahagyja a muzsikálást...

Megsemmisítő ítélet! Egy zenére elhivatott növendék, vagy művész aligha tudja ezt elfogadni. Annál is inkább, mert láthatja, hogy nem mindenki egyformán veszélyeztetett. Vannak, akik tovább bírják, és vannak, akiket egész pályájukon át elkerültek a bajok. Mi lehet az a plusz a szerencsések életében, ami megvédi őket az ártalmaktól?

Sokan túlértékelik a diszpozíciókat, a kedvező fizikai adottságokat, amelyek a tehetség kifejtését lehetővé teszik. A példákban azonban úgy látszik, a hangsúly inkább azon van, sikerül-e a született adottságokat úgy kifejleszteni, hogy az a művészi munka és a megélhetési harc követelményeinek megfeleljen. Sokéves tapasztalat a zenei munkaképesség-gondozás gyakorlatában azt mutatja, hogy a művészi kifejlődéshez szükséges fölényes, masszív fizikai kondíciót a legtöbb esetben nem lehet pusztán szakmai gyakorlással megszerezni és hosszan megőrizni.

Sőt éppen a legszorgalmasabb, az önsanyargatásig lelkiismeretes munka idezi elő a kondíció leromlását az egyoldalú cselekvések rengeteg ismétlésével. És ettől a pillanattól veszélyben forog maga a muzsika is. Mennél többet gyakorol az erőnlét hullámvölgyébe került növendék, vagy művész, annál rosszabbul játszik. Ahelyett, hogy fejlődne, letörik, kudarokat halmoz, válságba jut. Végül már tehetségében is kételkedni kezd és el se hiszi, hogy valaha kilábalhat a bajból.

Pedig a megoldás egyszerű. Teljesítő-képességüket azok az emberek tudják egyensúlyban tartani, akik megtalálják – vagy megtanulják – a módját, hogyan kell ellensúlyozni a zenei foglalkozás túlterheléseit és hogyan lehet pótolni az életmódból adódó hiányokat. Ez az a „rejtélyes” többlet, ami védelmet nyújt az ártalmak ellen.

Vizsgáljunk meg most a fúvós játék mozzanatai közül kettőt, a légzést és a tartást, miképpen hatnak a teljesítő-képességre. Kezdjük a légzéssel!

Micsoda légzés ez?

Kétségtől valószínűsítés jótétemény, hogy a fúvós játék erőteljes légzésre nevel. Még hozzá szabályos rekeszlégzésre, ami azért nagyon szerencsés, mert sok kisgyerek paradox technikával lélegzik.

(1. kép) A csecsemőkori helyes légzésmechanizmus a rengeteg óvodai és iskolai ülés következtében elromlik. A rekeszlégzés tudatos újratanulása azt jelenti, hogy a légzésből eddig kikapcsolt tüdőterületek újból szabályozhatóan használatba kerülnek. Ezért is javasolják a fúvós alkalmassági vizsgálatokban együttműködő orvosaink a gyenge légzésű, légzőszervi betegségekre hajlamos gyerekeknek a fújást, terápiás eszközként, óvatosan adagolva.



Paradox légzés

Sok gyerek fordított technikával végzi a mélylégzést, mert a csecsemőkori normális légzésmechanizmus a sok ülés és a mozgásellátatlanság következtében elromlik

Az előnyös hatás mellett azonban érvényesülnek kedvezőtlenek is. A fúvós légzés szükségszerűen eltér a természetestől. Fújás közben a légzés ritmusát, mélységét, erő kifejtését nem a szervezet mindenkor gázanyagcsere-igény, hanem a zenei szempontok határozzák meg. Reflexes szabályozás helyett mesterséges szabályozás érvényesül.

A normál, nyugodt belégzés helyett olykor villámgyorsan kell nagymennyiségű levegőt beszívni. A kifújás pedig rendszerint sokszorosan tovább tart az élettanilag kedvezőnél, méghozzá különféle levegőadagolással és erő kifejtéssel. Ez a bonyolult manőverezés a gázcsere normális üzemét teljesen megzavarja. Az elnyújtott kilégzés alatt a tüdő légterében fokozottan elhasználódik az oxigén és annyira felhalmozódik a széndioxid, hogy ez a hosszabb frázisok végére olykor már alig elviselhető lég-

szomjat okoz, főleg fáradt állapotban, amikor a szervezet gázanyagcsere-igénye nagyobb.

Természetellenes az is, hogy a nyelv hangszereknél és a rézfúvóknál a levegőt ellenállással kell a hangszerbe fújni. A fokozott erőlködés ugyan erősíti a légzőizomzatot, de az ellennyomás erőszakosan támadja a tüdőhólyagok finom rostozatát, ami nagyadagú gyakorlásnál idővel tüdőtágulás veszélyével jár. Az erőltetett kifújás a tüdő érhálózatára is túlnyomást fejt ki, miáltal a jobb szív-kamra (ez látja el a tüdőt vérrel) munkája megnövekszik.

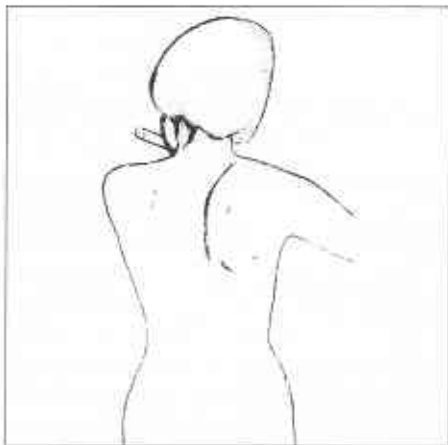
Végül ártalomforrás lehet a fúvós légzés fontos kötelemé, a felsőbordai és tüdőcsúsi légzés kiiktatása. Amit nyertünk a réven, elveszítjük a vámon. Miközben hatalmas légzőfelületet kapcsolunk be a rekeszlégzés kifejlesztésével, ugyanakkor sokat el is veszítünk a bordai és csúcsi légzés visszafogásával. Nyilvánvaló, fújni másként nem lehet és nincs is baj addig, amíg ez csak játék közben történik. Az egészséges szervezet kiegyenlíti az átmeneti gázanyagcsere-deficitet.

A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy a felsőbordai légzés kiiktatása a sok gyakorlás beidegzése folytán áttevődik a mindennapi cselekvésekre is. Sok fúvós valósággal elfelejti a bordaközi ki- és belégző izmok használatát, (ezek következőképpen meg is gyengülnek) és csak rekesszel lélegzik akkor is, amikor nem fúj. Ez pedig éppen olyan kedvezőtlen, mint a fordítottja, mert ugyanúgy a légzőfelület beszűkítését jelenti.

A fújással járó ártalmakat tetézi a napi sokórás hangszerjáték okozat elfáradás. A fáradt izmok önműködően takaréklüzemre kapcsolnak, ami a légzést egészen felületesé, erőtlenné teszi. Így aztán az a helyzet áll elő, hogy a légzőrendszer se fújaskor, sem azon kívül nem tud olyan gázforgalmat lebonyolítani, amit a sejtek, szövetek az intenzív fizikai-szellemi munkához, illetve a regenerálódáshoz igényelnek. Ha csak – megfelelő légzésfrissítő, edző hatásokkal ezt elő nem segítjük! A minden fúvós számára nagyon szükséges alapismerteket a légzéssel kapcsolatban megtalálják Olvasóink a következő jegyzetben: Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa: „Légzéstémák a zeneoktatásban”.

Állj egyenesen! De vajon miért nem sikerül?

Az ártalmak okkeresésének második lépése a tartás vizsgálata. A fúvós tartások mindegyike többé-kevésbé aszimmetriás. (2. kép) Ha pedig az ember bármilyen tartást annyi ideig gyakorol, amennyi a jó muzsikáláshoz kell, akkor azt megszokja. Ezért a sokat gyakorló hangszerek olyankor is ferdén tartják magukat, ami



A fuvolajáték aszimmetriás tartása. A hangszer tartó jobb kéz oldalán a lapocka erősen kidomborodik, a hát- és vállizmok intenzíven dolgoznak. A bal váll előrefordul, az arc balra tekint. Ezen az oldalon a tarkóizmok feszülnek

kor nem muzsikálnak. Az elferdült tartáson akaratlagosan nem sokat lehet javítani, mert a megszokás azt jelenti, hogy az izmok erőegyensúlya, húzása és ezáltal a csontok helyzete is megváltozik.

A speciális hangszeres tartások torzító hatásához nagymértékben hozzájárul az izmok gyengesége, vagy elfáradása. A sokat dolgozó, keveset alvó, örökös idegfeszültségben élő, rendszertelenül étkező, friss levegőt, mozgást, napfényt nélkülöző muzsikus növendékek és felnőttek tartása áruklódóan ernyed. Tükrözi meggyengült állapotukat és egyben további leromlásnak is okozója. (3. kép)



A gyengeség, fáradtság, idegfeszültség kényszerített tartása. Előrenyújtott nyak, horpadt mellkas, görnyedt váll, hajlott hát. Mind a belső szervműködések, mind a hangszeres funkciók szempontjából káros

Az állandósult tartástorzulásnak nemcsak esztétikai jelentősége van. A tartás megváltozása a belső szerveket is elmozdítja a helyükről. Az abnormishelyzetbe kényszerült szervek működése leromlik és az egész szervezet működési összhangját megzavarja. A funkcionális zavar azonnal elrejtethetetlenül megmutatkozik a muzsikálásban. Egyszer csak valahogy már nem szól olyan szép a zene... Majd több-kevesebb lapangási idő után megjelennek a különféle közérzeti panaszok is. Ez a hasonlat,

ha sántít is, talán szemléletesebbé teszi a lényegét: Hiába a drága, finom hangszer, elég, ha csak egyetlen billentyűje hibás, máris használhatatlan az egész.

Ha a szervezet funkciózavara tartósan fennáll, akkor foglalkozási ártalomról beszélünk. Amennyiben a leromlás folyamatát meg nem állítjuk, a következő stádiumban már megbetegedéssel kell számolnunk.

Hogyan tudunk ezen segíteni?

Sok ezer eset tapasztalata mutatja, hogy a zenei teljesítőképesség hanyatlása nem elkerülhetetlen sorscsapás a fúvós szakokon és másutt sem. Az emberi szervezet csodálatos alkalmazkodóképességét felhasználva, szakértő segítséggel mindenki megelőzheti a károsodásokat, elháríthatja az ártalmakat, mielőtt még betegségbe fordulnának.

A fúvós kondíció fenntartásához szükséges segítség mind megkapható a zenei munkaképesség-gondozásban: a légzőrendszer és a szív jótékony edzése, a tartásjavítás, a gyakorlási állóképesség fejlesztése, az izmok erősítése és lazítása, a belső szervi működések rendszerben tartása, az idegállapot stabilizálása, a szereplési biztonság növelése és mindaz, ami a sikeres művészi munkához kell gyermeknek és felnőttnek.

A zenei munkaképesség-gondozás Dr. Kovács Géza vezetésével 1959 óta a muzsikáló nemzedékek hosszú sorát szolgálta és szolgálja ma is, kiváló eredménnyel. Eddig még minden panaszos rendbejött, aki maga is akarta és ezért mindent megtett.

A zenei munkaképesség-gondozás központi kutatóbázisát és gyakorlati műhelyét a MEA (Muzsikáló Egészség Alapítvány) tartja fenn Budapesten a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnázium épületében. Itt minden zenével foglalkozó kaphat útbaigazítást, segítséget. Részt vehet egyéni tanácsadáson, ahol személyre szóló regeneráló programot, gyakorlási, életrendi útmutatást kaphat. Rendelkezésre állnak csoportos edzésfoglalkozások, hangszerek részére kidolgozott, speciális mozgásellátással. Minden tanévben indulnak tanfolyamok, nyaranta pedig bentlakásos intenzív továbbképzések pódium-művészeknek, tanároknak, felsőfokú hallgatóknak. Megszervezhetőek egy alkalmi tájékoztató előadások iskolák és más zenei intézmények felkérésére. Kaphatók pedagógiai kézikönyvek, mozgásanyagok, video- és hangkazetták.

Érdeklődni a következő címen lehet: Négyesiné, Dr. Pásztor Zsuzsa, Budapest 1092 Ráday u. 47. I/15. Tel.: 217-8849. (A cikk először a *Parlando* című újságban jelent meg.)