

Alexander-technika – egy módszer a fájdalommentes zenéléshez

Hátfájás, kézfájás, ínhüvelygyulladás, fokális disztónia, stressz...

Egy nemrégiben végzett felmérésem szerint a megkérdezett zenészek 75 százalékának volt már a felsoroltakhoz hasonló, a hangszerjátékát akadályozó testi fájdalma, tünete. De mi a fájdalmak valódi oka, és hogyan szüntethető meg a probléma forrása?



Fotó: Szűcs Ágnes

abbahagyni kényszerült. A komoly testi terhelést okozó hangszerhasználat, és az olyan stresszforrás, mint pl. a csaknem mindennapos közönség előtt játszás rontja a fájdalommentes zenélés esélyét. A testi fájdalmak pedig hangszerünk megszólalásának minőségét is befolyásolják. A zenei szándék lehető legjobb kifejezéséhez a lelkiileg legkiélezettebb helyzetekben is olyan tökéletes koordinációra lenne szükség, ami az apró mozdulatok kontrollálását is lehetővé teszi. Ha ez – a fájdalom, vagy egyéb nehezítő tényező okán – meghiúsul, a nyilatkozatok szerint tehetetlenséget, sikertelenséget, türelmetlenséget, dühöt, csalódást, elkeseredést vált ki a zenészekből.

A zenészeket érintő nehézségekről

Hivatásos zenészként erős hátfájdalmam volt a gyakorlás kezdetétől nemcsak a végéig, hanem azon túl is. Emlékszem, milyen nehéz volt a hangszeres és zenei dolgok mellett erre is figyelmet fordítani. Próbáltam elmulasztani tornával, úszással, futással és egyéb, orvosok által javasolt módszerekkel, de ezek nem, vagy épp csak egy kicsit segítettek. Sok éves keresgélés után az Alexander-technika hozott végérvényes megoldást, általa nemcsak a problémám múlt el (4 éve nem fáj semmim), hanem teljesen világossá vált annak eredete és a módszer működési elve – ezt cikkem későbbi részében ismertetem. Hogy másokon is segíthessek, elvégeztem a budapesti Alexander-technika Tanárképző Iskolát, és kíváncsian kutattam, vajon hány muzsikusként van művészetét hasonlóan akadályozó fájdalma. Ehhez kérdőívet töltött ki 140, aktívan gyakorló, különféle hangszereken játszó zenész, akik közül 105-en szenvednek olyan mindennapos problémáktól, mint kézfájás és ínhüvelygyulladás, állkapocs-, derék-, váll-, nyak-, vagy könyökfájdalom. A beszámolók szerint a panaszok a megkérdezettek minden igyekezte ellenére időszakosan visszatérnek hosszabb-rövidebb időre. Volt, akinél annyira ellehetetlenítette a hangszerjátékot a fájdalom, hogy hivatását végleg



Az Alexander-technika hatékonyságáról a zenészek körében

Frederick Matthias Alexander (1869–1955), a módszer kifejlesztője, színészként szavalás közben folyton berekedt. Szervi ok híján hosszú éveken keresztül figyelte magát, és testében olyan fölösleges izomfeszültségeket

észlelt, melyek elengedésével hangképzőszerveinek rendellenes működése megszűnt, mozgása összehangoltabb, figyelme frissebb, lelkiállapota pedig nyugodtabb lett. 1890 körül kifejlesztett módszere által többek között kora orvosainak, politikusainak, zenészeinek, színészeinek nyújtott segítséget, akik már 20-30 alkalom után elsajátítottak egy megbízható, új testhasználatot. Láthatjuk, hogy az, hogy a zenészek az erőteljes terhelés következtében nehézségekkel küzdenek, nem csak korunk problémája: gondoljunk Glenn Gouldra vagy Robert Schumannra (hogy csak kettőt említsünk), akiknél a stressz és a mozgásszervi problémák fokális disztóniát eredményeztek. Yehudi Menuhin és Artur Rubinstein is arra kényszerült, hogy fájdalma enyhítése érdekében megoldás után kutasson. Ők már éltek azzal a lehetőséggel, hogy a már több mint 100 éves Alexander-módszert elsajátítsák, mely a külföldi művészeti egyetemeken évtizedek óta az oktatás részét képezi. Itthon is egyre több helyen ismerik fel fontosságát: a Zeneakadémián pár éve a felvehető tárgyak közé tartozik. Azok a válaszadók, akik az Alexander-módszert tanulták és alkalmazzák, a következő eredményekről számoltak be: fájdalmuk elmúlt, önbizalmuk nőtt, gyakorlásaik nyugodtabbak és tudatosabbak lettek. Stressztűrési képességük javult, lámpalázuk csökkent, az inspirált, kreatív játéknak pedig nagyobb tere nyílt. A beszámolóik szerint kiállásuk magabiztosabb és nyitottabb lett. A módszer hatásmechanizmusát ismerve ez teljesen logikus. F. M. Alexander, a technika megalkotója ugyanis rájött, hogy a fájdalmat az izmok felesleges feszültege, nem pedig azok gyengesége okozza, és az Alexander-technika által a növendék egy tanár segítségével, egyéni órák keretében pont ezeket tanulja meg felismerni és elengedni. Ezt az egyszerű, gyakorlati módszert elsajátítva visszanyeri mozgása könnyedségét és teste optimális izomállapotát, mely többek között fájdalommentességet eredményez. Mielőtt úgy gondolnánk, hogy amennyiben kicsit odafigyelünk, mi magunk is érezzük és el tudjuk engedni a feszültségeinket, fel kell hívnom a figyelmet arra, hogy a sokéves izomfeszültségeinket idegrendszerünk megszokásként érzékeli, így azok észrevehetetlenné válnak számunkra. A feszültség tehát sokkal intenzívebb, mint amilyennek érzékeljük, és a kezdetekben egy igazán laza testi állapotot segítség nélkül nem tudunk előidézni magunknak. Ilyen téren tehát nem bízhatunk idegrendszerünkben. Ezt alátámasztja, hogy az Alexander-technikát alkalmazók a lazaságnak olyan állapotát ismerték meg a módszer révén, melyet korábban nem tapasztaltak és felteleleztek.

Mitől alakulnak ki a felesleges izomfeszültségeink?

Egy egészséges kisgyermek kb. 3-4 éves koráig tökéletes könnyedséggel és lazán mozog, nincs hanyagtartása és mozgásszervi fájdalmai. Később az elvárások, a stressz,



a nehéz iskolatáska (és a hangszer tartásából fakadó speciális testhelyzet) olyan feszültséget okoznak izmokban, melyek hatására teste teljes izomzatának természetes állapota felborul: ha egyik pontján feszültség van, a többi ponton annak kompenzálásaképp ernyedtség és újabb feszültségek jelennek meg. Ez a felborult izomállapot először csak az azt kiváltó hatás ideje alatt van jelen (tehát pl. hangszerjáték közben, vagy egy stresszt okozó helyzetben), majd az ismétlődések miatt az idegrendszer megjegyzi és állandósítja (megtanulja) a feszültségeket. Ennek következtében egy idő után azok minden mozdulatban, sőt, nyugalmi helyzetben is jelen vannak (tehát egy egyszerű ülés, állás, vagy akár alvás közben is). Aki átesik ezen a folyamaton, felnőttkorára ezzel a feleslegesen feszült izomzattal végzi minden tevékenységét, így a hangszeren játszást is. Ez okozza fájdalmát, ami nem szüntethető meg tornával és kizárólag az adott rész kezelésével, hiszen annak feszültsége (és fájdalma) szinte minden esetben a test többi pontját lévő feszültségekből ered. Az izomzat használatának újratanulására, az idegrendszer számára új, laza érzetek elsajátítására van szükség. Ehhez nyújt segítséget egy Alexander-technika tanár, aki azáltal, hogy megemeli helyettünk pl. karunkat, és kéri, hogy közben mi próbáljuk teljesen elengedni azt, új érzetekhez juttatja idegrendszerünket. Persze a módszer ennél sokkal összetettebb, eredményessége pedig a tapasztalatok szerint vitathatatlan.

A hangszerhasználat során a fájdalom elkerülése és a hatékonyság érdekében számos izmot kell a lehető legalacsonyabb feszültségi szinten tartani – tehát testünket is meg kell tanulni használni. Az Alexander-technikát alkalmazó zenészek válaszából kiderült, hogy képessé váltak erre, mely által hiánypótló ismereteket szereztek zenész-hivatásukhoz, és hangszerjátékuk minősége alapjaiban megváltozott.

Éljünk a lehetőséggel!

(Kovács Kinga fuvolista és Alexander-technika tanár- +36 30 652 5386
kovacskinga@alexander.hu; www.kovacskinga.hu)