
DR. SÁROSI GYÖRGY*

A TESTTARTÁS ÉS A HEGEDÚTARTÁS MEGHATÁROZÓ KÉRDÉSEI

„Az az igazi és hiteles, ha minden teketória nélküül nyúlunk a hangszerhez és valószínűleg éppen ez az, amit a legjobb hegedűiskolákban csaknem elfelejtettek már.[...] Nem tanítják meg a növendéket arra, hogy fölvegye a hegedűjét, és csináljon vele valamit. Bármit és mindent. Ezért bízom én abban a gyerekekben, aki gyermeki bizalommal föl akarja venni a hegedűt, játszani akar rajta és vele, föl akarja fedezni hangjainak és tulajdonságainak végtelen sorát, míg meg nem találja azt a hangot, ami csakis az övé.”¹[1]

* **Dr. Sárosi György**, főiskolai docens, tanszékvezető: hegedűtanári végzettségét a



Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola Debreceni Tagozatán 1977-ben szerezte, majd 1981-ben mélyhegedűművész –tanár oklevelet kapott a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen, Budapesten. 1981-1995-ig a kecskeméti Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakközépiskola hegedű-, mélyhegedű- és kamarazene-tanára, a vonós tanszak vezetője, 1994-től a debreceni Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakközépiskola mélyhegedűtanára. 1994 óta a DE Zeneművészeti Karának oktatója, 1998-tól főiskolai docens, 2005-től a Vonós Tanszék vezetője. 2009-ben szerzett doktori fokozatot (PhD) a Jyväskylä-i Egyetemen (Finnország), disszertációjának címe: *A hegedűjáték történeti, pedagógiai és módszertani háttere*. Korábban 14 évet tanított a kecskeméti Zeneművészeti Szakközépiskolában, mint alapító tanár, majd 1994 óta oktatt a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karán.

A főtárgyi munka mellett fontos tevékenységnek tekinti a hegedű módszertan és didaktika tárgyak oktatását, melyből született a fentebb említett disszertáció anyaga. 1998-tól docensként, majd 2005-től a Zeneművészeti Kar Vonós Tanszékvezetőjeként tevékenykedik.

1[1] Yehudi Menuhin: *Életreceptek* – Gondolat kiadó, Budapest 1991, 10. old.

Yehudi Menuhin fogalmazza meg ezeket a gondolatokat az *Életreceptek* című szakmai kiadványában. Ő és sok más kiemelkedő kortársa azonos véleményen voltak abban a kérdésben, hogy a hangszerrel való első találkozás meghatározó jelentőségű, amely kihat a muzsikus további életére és zenei fejlődésére. Menuhin ugyanakkor azt is hangsúlyozza, hogy a helyes testtartás és hangszertartás kialakítása az egyik legfontosabb és legnehezebb pedagógiai feladat.

Ezt erősíti meg Hubay Jenő tanítványa, Kürschner Emánuel is, aki a hegedű egyediségén túl megnevezi a hegedűjáték speciális nehézségeit is.

„Hangszerünk nehézsége nagyrészt abban áll, hogy a két kar különböző funkciókat végez, mégpedig egymástól lényegesen eltérő anatómiai helyzetben. Míg ugyanis jobb karunk állandóan pronációs helyzetben van és a szigorúan vett supinációs helyzetet legfeljebb megközelíti, de sohasem éri el, addig a bal kar supinációban van és a pronációt közelíti meg csak néha. Ebből következik, hogy mindkét kar funkciójánál fontos szerepet játszó rotáció lényegesen eltérő körülmények között működik. További nehézsége hangszerünknek, hogy tartása, illetőleg a játészó test hangszerrel való kontaktusának elérése minden más hangszernél nehezebb. Fúvós hangszereknél vagy a zongoránál ez egyáltalán nem probléma, a gordonkás is könnyen biztosítja a hangszer tartását és kontaktusát azzal, hogy azt térdei közé szorítja. A hegedűs ezzel szemben állával és bal vállával kénytelen tartani hangszerét, miközben ki van téve annak, hogy a vállizmok túlfeszítése a bal kar mozdulatait gátolja” 2[2]

A Menuhin által is felvetett egyszerűség és természetesség kritériumai néhány évszázaddal korábban könnyen megvalósíthatók voltak, mert a hegedűvel mint „éneklő” hangszerrel szemben nem támasztottak olyan magas technikai követelményeket. A feladata szinte csak a kórusban éneklők hangjának erősítésére szolgált. Ebben a szolgáltatásban a viszonylag kis hangterjedelemben való mozgás és a hangszer tartása nem okozott különösebb gondot. A zenei igények változásaival azonban a hegedű feladata és funkciója fokozatosan átalakult, majd a virtuóz korszakkal a hangszer játékmódja is alapvetően megváltozott.

A hegedű fejlődéstörténetében megfigyelhető, hogy az itáliai és tiroli hangszerkészítőknek köszönhetően a 17. század közepére a különféle átalakítások után a hegedű külső formája és mérete standardizálódott, ami játék helyzetben alkalmazkodott az emberi test arányaihoz. Ez tökéletesen megfelelt a korszak zenei és technikai igényeinek, valamint hang- és esztétikai követelményeinek.

A további évszázadokban a hangigény változásával ugyan a hangszer formáján nem történt változtatás, de jelentős átalakítások

2[2] Kürschner Emánuel: *A hegedű játékmozdulatok funkcióinak ismertetése* – a szerző kiadása, 1934, 29. old.

történtek a hangszer belsejében. A hegedű nyakának meredekebb beállításával a fogólap hangszerhez viszonyított szöge is megváltozott, s emiatt erősebb és magasabb hegedülábra volt szükség, ami emelte a húrok feszültségét és nyomását a hegedű fedőlapjára. Ennek ellensúlyozására megnövelték a gerenda hosszát és vastagságát, ami fokozta a korpusz teherbíró képességét, rezonanciáját, s ennek következtében emelkedett a hang volumene. Az ekkorra már klasszikussá vált A. Amati, J. Stainer, G. Guarneri és A. Stradivari hegedűket fokozatosan átépítették, amelyeknek az átalakított hangja máig is mintául szolgál a hangszerépítők és a hegedűhangot kedvelők számára. Ezzel párhuzamosan a húrok anyaga is megváltozott. A bél- és selyemhúrok mellett újabb anyagokat vontak be a húrkészítésbe, speciális „sodort” technikával erőteljesebb és vastagabb húrokat készítettek. Majd fém, illetve fémmel kombinált nemesfém ötvözetekből, különböző műanyagok alkalmazásával készültek húrok.

A hegedű hangideáljának fentebb említett átalakulása nem önmagában, önmagáért történt, hanem a gazdasági és társadalmi viszonyok változásainak a művészetekre, és közvetlenül a zenére való együtthatásából jött létre. Megváltozott ugyanis az igény a vonós, ezen belül is a hegedűjáték iránt: fokozatos népszerűsödése, egyre nagyobb térben és egyre fontosabb szerepben való alkalmazása ösztönzően hatott a hangszer fejlesztésére.

A KLASSZIKUS HEGEDŰTARTÁS KIALAKULÁSA ÉS VÁLTOZÁSAI

A hegedűjátékos korai időszakában a hangszer feladata a legegyszerűbb kísérőfeladatok ellátására korlátozódott. Ennek technikáját a zenével foglalkozó, többféle hangszeren is játszó, elméletileg jól képzett muzsikus nagyon könnyen el tudta sajátítani. A zenésznek inkább kottaolvasásban jártasnak, a zene teljes struktúráját átlátó hangszerjátékosnak kellett lennie, aki lapról, első látásra kifogástalanul tudta játszani a megfelelő szólamot. A zenével foglalkozók a mai értelemben vett gyakorlással nem töltötték idejüket, mert feladatuknak megfelelően mindig csak az új darabok előkészítésével és bemutatásával foglalkoztak.

A későbbiekben a zenei stílusok változásaival a hegedű és hegedűs feladata is átalakult. A szólamok technikai nehézségei és hangképzési problémái fokozatosan megnövekedtek, így a darabok megszólaltatása már speciálisabb felkészültséget igényelt. A hegedűsnek tehát szüksége volt arra, hogy tapasztalt mestertől korszerű ismereteket sajátítson el, melyeket később ő maga is továbbfejleszthetett és továbbadhatott.

A hangszertechnika fejlődésében fordulópontot jelentett az, amikor használni kezdték a magasabb fekvéseket és birtokba vették a már

meghosszabbított teljes fogólapot. Ehhez új tartási módot kellett találni, melyben az adott technikai feladatokat könnyedén megvalósíthatták. Hosszú kísérletezés eredményeként a hegedű a mellpozícióból a vállra, majd fokozatosan a jobb oldali tartásból átkerült a bal oldali tartási pozícióba. Ezt nagymértékben segítette a hegedű egy speciális tartozéka, az *álltartó*,^{3[3]} ami stabilizálta a hangszer helyzetét a *hegedű fészekben* az állcsont és a kulcscsont vagy váll között. Ez a tartás viszonylag kényelmes volt a bal kar és kéz számára, ugyanakkor lehetőséget teremtett a teljes fogólap körüli szabad mozgásra.

Az azóta eltelt időszakban az álltartó szerves tartozékává vált a hegedűnek. Különböző anyagokból, különböző formájú álltartókat készítettek, melyeket más-más pozícióban alkalmaztak a hegedűn. Az alkati adottságok különbözősége miatt azonban ez sem jelentett mindenki számára tökéletes megoldást. A nyak hossza, a váll szélessége, a váll „csapottsága”, a kulcscsont helyzete, a kar és kéz különbözőségei miatt esetenként szükség volt valamilyen alátámasztásra is, amit a ruhába rejtett válltöméssel oldottak meg. Ugyanakkor eltérő vélemények alakultak ki ezzel az alátámasztással, vagy párnával kapcsolatban. Voltak iskolák, melyek nem engedtek semmiféle alátámasztást használni, és voltak megengedőbbek, amelyek legfeljebb 1- 2 centiméter vastag párnával oldották meg a hangszer tartását.

A legkiválóbb hegedűiskolákban a 19. század közepétől a 20. század közepéig (a *Francia–Belga* iskolában, az *Auer Lipót* vezette *Orosz* iskolában, a budapesti Zeneakadémián *Hubay Jenő* mesteriskolájában) a legtöbbször alátámasztás és párna nélkül tartották a hegedűt. Ezzel a tartási móddal érték el azt az ideális és szép hegedűhangot, valamint könnyed technikát, ami ennek a zenei előadói korszaknak sajátos igénye volt. Fontos megemlíteni, hogy e tartási technika kialakításánál a jobb kéznek és a vonónak elsődleges szerepet szántak a tartási egyensúly létrehozásában. A Hubay-iskolában tanult művészek egyik legfőbb sajátossága éppen a jobb kéz technika „fesztelen” használata, az általa képzett erőteljesen zengő és telt hang volt.

Álljon itt példaként két kiváló hegedűs véleménye, akik mindketten a párna nélküli játékot részesítik előnyben, mégis alapvetően különböznek a tartás kivitelezésében.

Nathan Milstein írja: „*Én nemcsak, hogy feleslegesnek tartom a párnát, de úgy érzem, hogy nem is kell az egész vállat felemelni ahhoz, hogy megtartsuk a hegedűt. Nem látom értelmét, hogy miért kell a teljes vállunkkal tartani egy olyan könnyű hangszert, mint a hegedűt. Először is ez energiapazarlás. Én nem használok párnát, még csak*

^{3[3]} A találmány kidolgozásában döntő szerepe volt L. Spohr-nak, aki vélhetőleg először alkalmazta ezt a tartozékot a hegedűjátékban.

zsebkendőt sem. A hegedűt az állcsont és a kulcscsont között kell tartani” 4[4]

Ezzel szemben Kürschner Emánuel azt írja: „Valamennyi régi, de sok újabb módszer is tagadja, sőt tiltja a váll szerepét a tartásnál, holott éppen a valódi őstehetségeknél emelt és előrehúzott vállat figyelhetünk meg. A fogástechnika gátlástól mentes lefolyása ugyanis megköveteli, hogy a kar egész terjedelmében, a felkar gömb alakú fejtől az ujjak hegyéig szabadon lebegjen, ami csak az összes ízületek teljes hajlékonysága mellett lehetséges, s ezt éppen a vállízület teszi elérhetővé, mely a kar minden irányú mozgását megengedi. A váll emelése lényegesen megkönnyíti a kar szabad lengését, amennyiben a rajta elhelyezkedő izmok sokkal szabadabban működnek és oly kedvező diszpozícióba kerülnek, hogy a technika kibontakozásában meglepő eredményt tapasztalunk. A fogólap uralásában teljes biztonságot érzünk, a hangszerrel való kontaktus azonnal fellép! Az emelt és kissé előrehozott váll tehát ideális hegedűtartást tesz lehetővé, mely minden párna használatát feleslegessé teszi” 5[5]

A 20. század közepétől kezdődően fokozatosan elterjedt és általánossá vált a hídpárnák használata, amivel látszólag sikerült megoldani a hangszer tartási problémákat. Ez annyira sikeres lett, hogy a hegedűsök nagyobb százaléka ma is ezt használja. (Korszerű anyagok felhasználásával, minden korosztály számára, rendkívül széles választékban készülnek hídpárnák, ami ráadásul még komoly üzleti lehetőségeket is jelent készítőik és forgalmazóik számára.)

A legfontosabb vonzerő a hídpárnák használatánál elsősorban a tartás biztonságában és a kényelemben keresendő, ami a kezdők tanításában gyors sikereket eredményezhet. Természetesen ez nem egy elhanyagolható szempont!

A hídpárnával valójában egy túlságosan kényelmes állapot hozható létre, ami a hegedűtartás kiinduló helyzetére tökéletesnek tűnő beállítást eredményez, viszont elveszi a vonó alapvető egyensúlyozó képességét. Így ezzel csak egy látszólagos harmónia hozható létre, ami ugyan alkalmas a hegedű tartására, de nem felel meg a zene által igényelt változatos játékhelyzetekben való mozgásra. A hídpárna ugyanis kialakítása miatt stabil és fix helyet foglal el a hangszeren, így a különböző játékhelyzetekhez nem tud kellően alkalmazkodni. Különösen szélsőséges technikai körülmények között mutatkozik meg hátránya, amikor például magas fekvésekben korlátozza a bal kéz helyezkedéseit.

4[4] Polifon Könyvtár 1. A külföld zenepedagógiai irodalmából (Samuel Applebaum: *Beszélgetések világhírű hegedűművészekkel* - LF ZF Budapesti Tagozata, szerkesztő: Fülep Tamás, 1991, 30. old.

5[5] Kürschner Emánuel: *A hegedű játékmozdulatok funkcióinak ismertetése* – a szerző kiadása, 1934, 29. old.

A jobb kéz szempontjából is gondokat okoz a hídpárna használata, ugyanis kiemeli a hegedűt a játszó-síkból, amitől a jobb kar síkja is magasabbra helyeződik. Ez feszültséget okoz a jobb vállban, befolyást gyakorolván a húrváltó mozdulatokra, a kar súlyérzetére, s ezen keresztül kihat a teljes hangképzésre.

Míg tehát az álltartó szerves részévé vált a hegedülésnek, addig a hídpárna mindig is egy idegen „test” marad. Hosszabb idejű használat után pl. a protézis rögzítése fellazulhat, ezért játék közben állandóan igazgatni kell. A figyelem így elterelődhet a zenéről, mely megzavarja a koncentrációt, ami negatívan befolyásolja az előadás színvonalát. Gondot okozhat még az is, hogy a legkönnyebb anyagból készült hídpárnák is jelentősen megváltoztatják a hegedű súlyát és egyensúlyát, így az ebből adódó különbségeket csak kompromisszumok árán lehet feloldani.

A hídpárnával kapcsolatban a főprobléma magában a konstrukcióban van. A stabil tartásra való törekvés miatt szinte minden súly a főtámaszra tolódik. Emiatt a bal kéznek, az ujjaknak, valamint a vonónak is sokkal kevesebb szerep jut, mint a párna nélküli játéknál. Ezen kívül akusztikai problémák is felmerülnek a hídpárnával való játék esetében. Az abroncsszerű rögzítés gátolja a korpusz szabad rezonanciáját, így a hegedűtest jelentős része nem vesz részt a hangkeltésben. A hídpárnától még a hangszer felhangrendszere is sérül, ami az optimálistól gyengébb, fénytelenebb hangot eredményez.

Az igazi tehetség a tartási és egyéb nehézségeken általában könnyebben átlendül, mint egy átlagos képességű növendék, azonban hosszabb távon a nem megfelelő eszközök és tartozékok használata a legkiválóbb tehetség kibontakozását is gátolhatja. A tartási problémáktól ugyanis kialakulhatnak az egész személyiséget negatívan befolyásoló állapotok, például görcsösség, lámpaláz, koncentrációs zavar stb. A negatív hatásokat tehát meg kell előzni, ezért a legkiválóbb hegedűs egyéniségek által már kipróbált és hosszú időn keresztül alkalmazott tartási módokat kell alapul vennünk.

A párna nélküli játékmód

„A párna nélküli játékmód nagyjából a jobb kéz technika kérdése.”
A gondolat *Varga Tibor*, kiváló magyar hegedűművésztől származik, aki messzemenőig képviselte ezt az elvet és gyakorlatot. A hegedű tartásánál nem engedett párnát használni, viszont a hegedűtartás segítésére olyan gyakorlatsort dolgozott ki, ami - következetes és napi rendszeres gyakorlás mellett - mindenki számára elérhetővé teszi a párna nélküli játékmódot.^{6[6]} Ennek egyik fontos feltétele, hogy

^{6[6]} Varga Tibor: *Ujjgyakorlatok* - kézirat

adott bal kéz pozícióból mindkét irányban könnyen elérhetővé váljanak a szomszédos fekvések. Fontos még a bal kéz ujjainak jó beállítása: a lapos billentés, a húrok fölött készenlétben tartott ujjak, az ujjtő laza, nyújtásra és szűkítésre alkalmas állapota, a hátrahúzott első és második ujj, a hüvelyk megfelelő, aktív és segítő állása. A bal kéz helyezkedéseit nyújtás és nyújtáskombinációk alkalmazásával, valamint félfekvéses váltásokkal oldja meg. Szélsőséges esetekre olyan mozgásokat gyakoroltat, amellyel pl. egy húron oktávnyi távolság válik könnyen elérhetővé.

Következzék itt három példa a Varga-féle ujjgyakorlatokból, amely jól illusztrálja a bal kéz helyezkedő műveleteit, összekapcsolva a párna nélküli játékmód érzetének keresésével.

Varga Tibor: Ujjgyakorlatok B VII. és D II. példái:

I.

B. VII.

B. VII.

II.

D. II.

III.

D. II.

A jobb kéznek és a vonónak nagyon fontos szerepet szán a tartás egyensúlyának megteremtésében. Az érzetet megfelelő vonótartással, a vonóhúzás kontrolljával és a vonó-kontaktus állandó

fenntartásával éri el. A legfőbb követelmény a hegedűhang minőségének megtartása, amelyben fontos szerepet kap még a vibrato, a vonóbeosztás és a megfelelő vonómennyiség használata. „*Ne használj túl sok vonót, mert olyan lesz hangod, mint a szódavíz!*” – mondta Varga rendszeresen, figyelmeztetésül.

Az álltartóról

A párna nélküli játékmód eléréséhez az egyik legfontosabb eszköz a megfelelő magasságú, húrtartón átívelő álltartó. Ilyen álltartóval a hegedű jól elhelyezhető a kulcsosont és az állcsont között. Így az álltartó és a káva együttes szélessége jól kitölti az állig terjedő távolságot. Az eszköz méretének azért van nagy jelentősége, mert ha az álltartó a szükségesnél kicsit is alacsonyabb, már nem lesz alkalmas a fentebb vázolt játékmódra. Az álltartó tányérjának is fontos szerepe van a tartásban. Nagyon lényeges, hogy milyen a felülete és mélységi kiképzése. Az álltartónak az áll formájához kell igazodnia, hogy a fej súlyát minél nagyobb felületen tudja szétosztani. Megfelelő elhelyezés esetén nincs szükség erő kifejtésre. A fej az álltartóban kényelmesen helyezkedik el, s így annak tartása természetes és laza maradhat.

A húrtartón való átívelésnek két fontos szerepe is van. Az egyik, hogy általa megnövekszik a tányérfelület és az áll nem nyomhatja a húrtartót. A másik akusztikai jellegű: a húrtartón átívelő tartozék rögzítését úgy alakították ki, hogy az az alsó tőkénél „fogja” a kávat, így az álltartó rögzítése legkevésbé zavarja a test rezonanciáját. Az ilyen típusú tartozék használatánál jól érzékelhető hangerőbeli különbség figyelhető meg a hagyományos kialakítással szemben.

A hegedűtartásban az alkati adottságok erősen befolyásolják a tartási lehetőségeket. Vannak úgynevezett ideális alkatok, akiknél a hegedű tökéletesen illeszkedik a fészekbe, a test arányai, a kar és az ujjak adottságai megfelelőek, tehát a párna nélküli játékmód kialakításának nincs akadálya. Vannak azonban olyan alkatú hegedűsök is, akiknél a váll felépítése, csapottsága, a nyak hosszúsága miatt a párna nélküli játék nehézségekbe ütközik. Ebben az esetben olyan megoldást kell keresni a növendék számára, amellyel *a párna nélküli játékhoz hasonló érzeteket tudunk elérni*. Több olyan vállpárna konstrukció is beszerezhető, ami ebben az esetben jól használható. Elsősorban a régebb óta ismert *vese alakú párna* ajánlható, vagy a levegővel felfújható *ballonpárna*. A legegyszerűbb megoldás azonban a szivacsból, házilag is elkészíthető párna. Ennél ügyelni kell arra, hogy a szivacs anyaga megfelelő keménységű legyen, mert ha túl puha, akkor az könnyen összenyomhatóvá válik, s így nem lesz alkalmas a tartási feladatok ellátására.

A hegedű tartására tehát minden olyan vállpárna ajánlható, ami a kulcsosont alatti területet kitölti, legfeljebb 1-2 cm magas, kellőképpen rugalmas és minimális a súlya.

Az aktív zónák szerepe a hangszer tartásban

Aktív zónák a test azon pontjain találhatók, ahol a hegedűjáték szempontjából meghatározó jelentőségű mozgásfunkciók zajlanak. Az aktív zónák lényegében természetes és mesterséges ízületek találkozási pontjai. Ezek akkor tudnak megfelelően működni, ha adott ízületi helyen a testrészek szabad kapcsolattal és a mozgás végzéséhez optimális izomfeszültséggel rendelkeznek, az ízület középhelyzetben van.

Menuhin elismert művészi teljesítményének és élettapasztalatának birtokában fogalmazta meg a hegedűjáték legfontosabb követelményeit, amellyel minden játékosnak tisztában kell lennie. *„Sem a hegedű, sem a játékos részére nincs egy fix, rögzített és mozdulatlan pont, ha a lábai felől nézzük. A hegedűnek egygyé kell válnia az ember folyamatos mozgásával és szemmel láthatóan reagálnia kell a hullámzó, ingázó és köröző lengésével. Ez a folyamat nem szakadhat meg a test egyik ízületében sem, a hegedű és a vonó bármely pontján való érintkezését kíséri minden izom és ujj-izület, s annyira kimunkáltnak kell lenniük, hogy minden irányban zavartalanul mozoghassanak és minden mozdulat lefolyása ellenőrizhető legyen. A hegedűsnek minden belső feszültségét követnie kell, amit a zene, a saját zenei megérzései és gondolatai keltenek benne.”* 7[7]

Az aktív zónák működése állva hegedülésnél

Az álló helyzetű testtartás szempontjából az egyik legfontosabb aktívzóna terület a *bokaízület*. Hegedűjáték közben a bokaízület helyes tartása biztosítja a nyugodt és kényelmes állást, a teljes testsúly egyenletes elosztását a talpon és az állás egyensúlyának megteremtését. Ennek legfontosabb feltétele a lábfejek párhuzamos és vállszélességű terpeszállása.

A hagyományosan tartott, kissé kifelé álló lábfejek nem teszik lehetővé a testsúly egyenletes elosztását a talpon, így a lábboltozat erősebb igénybevételt szenved, mely hosszabb távon egészségkárosodással is járhat.

A helyesen tartott lábfejek viszont a testsúly egyenletes elosztása mellett is rugalmasabb bokatartást eredményeznek, mely jobban bekapcsolja a talp és a lábujjak, a boka és az alsólábszár izmait. A több izomcsoporttal és megosztott munkával végzett tartás kevésbé fárasztja a lábizmokat. Természetesen mindez csak abban az esetben igaz, ha megfelelő méretű és kialakítású lábbelit visel a hegedűjátékos, tehát a cipő kényelmes és a sarka nem túl magas.

A testtartás következő aktívzóna helye a *térdízület*. A térdízület legfontosabb funkciója, hogy állás közben is biztosítsa a laza és

rugalmas kapcsolatot a lábszárak között (alsó és felső), valamint az, hogy a test súlya ezen keresztül vivődjék át a lábakra. A térdízületnek úgy kell jelentős terhet egyensúlyban tartania, hogy állás közben el ne merevedjen. A térdízület aktív zónája akkor tud jól dolgozni, ha az ízület kissé hajlított helyzetben van, ezáltal a test súlypontja kissé lejjebb helyeződik, a lábizomzat (lábszár- és combizomzat) pedig tónusos állapotba kerül. Így a hajlított térdízület szerves folytatása lehet a párhuzamosan tartott vállszélességű terpeszállásnak.

Párhuzamos lábtartásnál a hajlított térd nem terheli főlegesen az ízületeket. Abban az esetben azonban, ha a lábfejek kissé kifelé fordult állapotban vannak (hagyományos testtartás), akkor már egy enyhe térdhajlítás is kifelé és messzebb tolja az ízületeket egymástól, ami indokolatlanul terheli a lábizmokat.

A térdízület működése szempontjából még két tartási forma okozhat problémát: az egyik, ha állás közben a lábszárak kifeszítetten és egyenesen állnak, a porcok és az ízületek közvetlenül terhelődnek, viszont a lábizmok „kikapcsolt” állapotban vannak, tehát rugalmas tartásra és mozgásra nincs lehetőségük. Ritkábban, de az a tartás is előfordul, hogy a térdízület lazultabb az átlagosnál, s így az állásnál a térd magától hátrafeszül, hátrabilen.

A test- és a hangszertartás szempontjából igen fontos aktívzóna terület a *csípő*. A csípő a testnek azon része, amelyre hegedüléskor a felsőtest teljes súlyával nehezedik (belehelyeződik). Nem véletlen, hogy a nagy hegedűsök közül sokan hangsúlyozzák ezt. „Úlj bele a csípődbe!” – szokták mondani. Ez a sajátos érzet arra vonatkozik, hogy a törzs és a csípő – szinte egybeépülve – lesüllyed, s ezáltal a test súlypontja mélyebbre kerül, melytől a testtartás stabilabbá válik. A mélyebbre helyezett súlypont révén pedig a vállak és a felső végtagok is szabadabb mozgásra képesek.

Ugyanakkor e „felszólításnak” nem könnyű megfelelni, hiszen a hétköznapi élet mozgásai között ez a tartási mód nem szerepel. Ezért a törzs és a csípő helyes tartását előgyakorlatokkal, gimnasztikai és speciális tartási gyakorlatokkal lehet megéreztetni.

A szokásos állás vagy normál egyenes tartás fő gondja az, hogy a csípő ekkor kissé hátrafeszül, melytől a derék- és fenékizom is megfeszül. Ezt úgy lehet könnyen feloldani, ha a mélyebbre (súlypontba) helyezett csípőt kissé *előre engedve* egy vonalba hozzuk a törzssel. E tartási mód egyébként megegyezik a *tai chi állás* egyik alapgyakorlatával.

A következő aktívzóna terület a hegedűtartás műízülete a *hegedűfészek*.

A hegedűfészek a bal oldali kulcscsont, az afölötti nyakrész és a bal oldali állcsont között helyezkedik el. A test ezen helyén (az egyéni testalkatnak megfelelő tartozékokkal) műízület jön létre, ahol a hegedű kapcsolódik a testhez. A fészekben a hegedű alsó széle és hátlapja felfekszik a kulcscsonton. A *gombtól* balra eső kávarész támaszkodik a nyak oldalának, a fej pedig önsúlyával pihen az álltartóban – támaszkodik, de nem nyom.

A hangszernek stabilan kell *ülnie* a hegedűfészekben, ugyanakkor alkalmazkodnia kell a különféle játékhelyzetekhez, mozgáslehetőséget biztosítva a fogólapon történő közlekedéshez és a jobb kézben előforduló gördülékeny húrátmenetekhez. Ehhez időnként szükség van a hangszer kismértékű elmozdítására, anélkül, hogy az a műízületben elmozdulna. Egy jól kialakított aktív zónában elsősorban a bal váll kap nagy szabadságot, mely biztosítja a kar és az ujjak számára a fogólapon való bonyolultabb hangeléréseket is (extrém magas fekvések, nyújtások, akkordok, akkordkombinációk).

A jobb kéz és a vonó számára szintén lényeges a hangszer előbb említett kényelmes pozíciója, ugyanis a kulcscsonton elhelyezett hegedű játéksíkja egybeesik a jobb váll és kar természetes helyzetével. Ennek alapfeltétele egy megfelelő méretű és magasságú, a hegedűjátékos nyakhosszát is figyelembevevő álltartó. Viszont az 1 vagy 1,5 centiméternél magasabb vállpárnák, de különösen a hídpárnák kiemelik a hegedűt a játéksíkból, akadályozva ezzel a bal váll mozgásszabadságát és a jobb kéz természetes *járását*.

A szabad hangszerkezelés legfontosabb aktívzóna területe a *vállízület*. A hegedűsök (és a többi vonós) számára is avállízület az, ami a legtöbb problémát okozza a hangszerhasználatban. Azért van ez így, mert ugyan minden bal és jobb kéz funkció a vállból (lapockából) indul ki, de a vállízület maga többféleképpen, közvetlenül vagy közvetve vesz részt a mozgásfunkcióban. Például a különféle vonások esetén, rövid vagy hosszú hangok játékanál a mozgás mértéke és kiinduló helye mindig változik, így a mozgás centruma a vállízületből eltolódik a könyökbe, a csuklóba, vagy éppen az ujjakba.

Fiziológiailag a vállízület mozgáslehetősége a legszabadabb, ugyanakkor a vállat borító izomtömeg (kar-, mell- és deltaizom) a hétköznapi élet szükségleteihez igazodva a legerőteljesebb munkára teszi képessé. A hegedűjátékhoz viszont nincs szükség ekkora tömegű izommennyiségre. El kell tehát tudni lazítani a felső végtag izmait, hogy azok megfeleljenek a vonós hangszerek speciális mozgásigényeinek.

A vállízület szabad mozgása mellett fontos hangsúlyozni a karban lévő – könyök, csukló, ujjtövek – aktív zónák szerepét is, melyek más szempontból fontosak, mint a váll. Ezek az aktív pontok már közvetlenül vesznek részt a hegedű megszólaltatásában, valamint továbbvivői a vállízületben megindult (jó vagy rossz) mozgásoknak. A mozgás lefolyását mindig az adott aktív zóna fölött lévő izomcsoport feszültsége határozza meg.

A jobb kar *könyökízületének* mozgásával (nyitás és zárás) valósul meg a vonó jelentős részének felhasználása, a különféle vonások kontrollja (kiegyenlítetttség a lefelé és fölfelé vonásban, lendület, sebesség stb.).

A bal *könyökízületben* zajlik a fekvésváltás mozgásának a hajlító része, valamint a *karvibrato* kontrollja (szélesség, sebesség, dinamika stb.).

A jobb kéz *csuklóízületében* történik a vonóváltás lekerekítése, mely helyes megvalósítás esetén biztosítja a mozgás és a hangzás

törésmentességét. Az aktív csuklóízület közreműködésére a vonó minden részén szükség van, így a vonóvégeken kívül az összes vonás váltásánál meghatározó a szerepe.

A baloldali *csuklóízület* a fogólap különböző helyzeteinek gyors elérésében játszik szerepet: fekvésváltás, nyújtás előkészítés, nyújtás kombinációk, a *csuklóbibrato* kiinduló helye.

A jobb kéz *ujjtő-ízületei* a hangképzés finom érzeteinek helye. E helyen történik a vonótartás, a vonófogás fizikai érzetének beállítása, a húrral való kapcsolat kontrollja, a vonóvezetés finom érzetei, mint rugalmasság, tapadás, sebesség, tapadási hely, vonóegyensúly, erőátvitel, vonófordítás, vonódöntés érzetének megvalósítása. Külön említést érdemel a hüvelyk ujjtő-ízülete, mely minden szempontból különleges bánásmódot igényel. Helyzeténél fogva biztosítja a vonótartás ellentevését, *opozícióját*, a tengelyfogás helyét és érzetét, a kéz egyensúlyát stb.

A bal kéz billentő mozgása

A bal kéz mozgásainak legfontosabb aktívzóna területe a *tenyér* és az *ujjtő ízület*.

Erről a helyről indul ki a hang billentése, a hangok fizikai és zenei megszólaltatásához szükséges mozgás koordinációja, itt történik a hang fogása. A billentésen kívül innen indul még a bal kéz mozgásainak jelentős része: a nyújtás, az *ujjvibrato*, a bal kéz különleges mozgásai közül a bal kéz *pizzicato*, kettősfogások és akkordok stb. képzése. (Természetesen ez itt egy leegyszerűsített megközelítés, amely csak más ízületi működésekkel együtt vizsgálva teljes!)

A tenyér működésének leglényegesebb eleme a tenyérből való szabad billentés megéreztetése. Ehhez tartozik a tenyér érzetének és pozíciójának beállítása, állandó *supinativ* helyzete, az ujjak emelésének és ejtésének elsajátítása, az első ujj hátrahúzása, ujjak függetlenítése és fekvésváltása, valamint a hangfogás erősségének beállítása. A billentő mozgás kiművelését a hegedűjátékos hosszantartó aprólékos munkával teremtheti meg, melyhez a technikaképzés legfontosabb ujj- és billentő-gyakorlatait el kell sajátítani. A mozgás tanulásánál mindig figyelembe kell venni a tanuló test- és kézalkatának egyéni adottságait, így az ujjhegy érintkezési pontjait is a kézalkathoz és a különféle fogásmódokhoz kell igazítani. Ezek: tenyér szélesség, ujjhosszúság, kisujj mérete, az ujjak vastagsága, párnázottsága stb.

Ivan Galamian a billentő mozgással kapcsolatban a következő megjegyzést teszi: „A legtöbb játékos túl sok erőt használ minden bal kéz-tevékenységre. Túl erősen csap le az ujjaival vagy túl magasra emeli őket és túl keményen szorítja le velük a húrt. Állandóan így játszani nemcsak szükségtelen, de igen ártalmas is. A túl magasra emelés, azáltal, hogy a megteendő távolságot növeli, lelassítja az akciót. A húr csapás és szorítás pedig veszélyes feszültség kialakulásához vezet. Normális körülmények között csupán enyhe

nyomásra van szükség, amely éppen csak arra elegendő, hogy a húrt leszorítsa. 8[8]

Szende Ottó és Nemessuri Mihály kísérleteikkel igazolták, hogy a játékosok többsége főlöleges izomerőt használ a bal kéz tevékenységére: „A bal kéz mozgásmechanizmusa a hegedű szerkezeti és tartási viszonyai miatt erősen supinált helyzetben működik. A bal kéz ujjainak munkája még ebben a nehéz karhelyzetben sem elsősorban izomerőt, hanem ügyességet igényel, ezért a bal kéz technikai feladatainak megoldásában az izomkoordináció játszik döntő szerepet.” 9[9]

Az idézett írásokban mindketten a főlöleges izomerő használatától óvnak, viszont fölhívják figyelmet a mozgás koordinációjára, mely összességében rendezi a bal kéz működését.

Az aktív zónák működése űlve hegedűlésnél

Ülőhelyzetű hegedűlésnél az aktív zónák szerepe ugyanúgy érvényesül, mint az álló helyzetűnél. A különbség csak annyi, hogy ülőhelyzetben a mozgástér mértéke lecsökken, mivel a test alsó része közvetlenül nem vesz részt a játékban. Éppen emiatt fokozottan növekszik a felsőtest aktív zónáinak szerepe, harmonikus együttműködése. Ennél a játékformánál fontos, hogy az űlőalkalmatosság megfeleljen a hangszerjáték alapvető követelményeinek. Lényeges a székek anyaga, formája, magassága, az űlőrész kialakítása (lejtése), kárpitozása, a háttámla kialakítása stb.

A széken való elhelyezkedésnél az űlés kényelmi szempontjai helyett a hegedűtartás követelményeit kell szem előtt tartani. Nem lehet tehát előre vagy hátradolni, keresztbe tett lábakkal hegedűlni. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az űlőrész első részét (harmadát vagy a felét) foglaljuk el, mely elegendő a biztonságos űléshez és a törzs egyenes tartásához. Többször megfigyelhető az a rossz gyakorlat, amikor a játékos a székek mélyére űl, testét nekitámasztja a háttámlának, s így próbál részt venni az adott zenei munkában. Az űlés így kényelmes lehet, de a különféle zenei és technikai követelményeknek ez nem felel meg. (Itt kínálkozik egy párhuzam a kényelmes hídpárnák használata és az említett űlésforma között, mely rávilágít az előbbiek alkalmatlanságára is.)

A helyes űlőhelyzetű hegedűlésnél a tartás lábtámasztással egészül ki, mely részben visszaadja az állva hegedűlésnél elvesztett térérzetet. A megfelelően támasztott lábakkal (kényelmes laza terpesz, talpak a talajon) olyan testi egyensúly érhető el, mely megközelíti az állva játékot. Az űlve történő játéknál fontos szempont a törzs nyugodt és egyenes tartása, mely biztosítja a felső régióban lévő aktív zónák működését.

8[8] Ivan Galamian: *A hegedűjáték és tanítás alapjai* – Zeneműkiadó, Budapest, 1978. 24. old.

9[9] Szende Ottó – Nemessuri Mihály: *A hegedűjáték élettani alapjai* – Zeneműkiadó, Budapest, 1965. 13. old.

Gyakran előfordul, hogy ülőtartásnál elfárad a derék, melyre a törzs rossz (görnyedt) tartással válaszol. Ebben az esetben megváltozik a hangszertartás és a vonóvezetés helyzete és iránya, s bekövetkezik a *lógatva hegedülés*. A megváltozott húrsík-viszonyok miatt a szélső húrokon kényelmetlenné, adott esetben lehetetlenné válik a játék. Pl. *e-húron* a támasztó lábaktól a játékos nem tudja kihúzni a vonóját. Ebben az esetben a játékot pihenés céljából rövid időre fel kell függeszteni.

A hangképzés centruma

Az eddig megfogalmazottak alapján tehát a cél az, hogy a növendék megérezze és megtanulja a testben lévő aktívzóna helyek működési elvét, összefüggéseit, teljes rendszerré épülését, hogy létrejöjjön a mozgás szabad áramlása, egészen addig a pontig, ahol valóban megszületik a hegedűhang. Ez a pont *a hangképzés centruma*. Ezt azért fontos hangsúlyozni, mert a játék során minden szellemi és fizikai tényezőnek (erőnek) is erre a pontra kell irányulnia.

Leopold Mozart szavaival: „*a tanuló ne hegedüljön hol fent a fogólapnál, hol meg lent a lábánál, vagy akár keresztben, hanem igyekezzék a lábtól nem nagyon távol állandó egyenletességgel vezetni a vonót, és mérsékelt lenyomással és felengedéssel keresse a jó és tiszta hangot, és azt tartsa ki türelemmel.*” 10[10]

A hegedű súlyának kimérése

A hegedűsnek fizikai értelemben folyamatos húrrezgést kell biztosítania hangképzése számára. Ennek érdekében már a hang megindulása előtt létre kell hoznia egy aktív kapcsolatot a vonószőr és a húr között, mely kapcsolat energiájában és mozgásában is megadja a képzendő hang fizikai hátterét (támasz, rugalmasság, súlyérzet, irányérzet, stb.). Ehhez szükség van a hegedű súlyának kimérésére.

A hegedű súlyát a hangképzés centrumán keresztül egy egyszerű és játékos módszer segítségével könnyen megéreztetjük. A játék lényege, hogy a tanuló tapasztalatot szerezzen hangszerének súlyáról, tömegéről. A hegedűs bal kezével jól ismeri hangszerét – tapintását, alakját, formáját, súlyát, a fogólap hangfogásait stb. –, amivel játék közben folyamatosan dolgozik, azonban a vonós kezével ugyanezekről nincsenek tapasztalatai.

Szükség van tehát egy olyan megközelítésre, ami pótolja ezt. Az általam javasolt módszer lényege, hogy a hangszert *megfordítva* (húrral lefelé) *helyezzük a vonóra*, így könnyen *kimérhető és*

megérezhető a hegedű súlya. Erre azért van szükség, mert normál játék során majd ezzel a tömeggel kell számolni. A művelet többször és többféleképpen ismétlődő, pl. a *kápa közelében*, ahol a hegedű viszonylag könnyű, *középen*, ahol a fizikai paraméterek változása miatt nehezebbé válik a hangszer. És legvégül a *csúcsnál*, ahol már igen nehéz megtartani a hegedűt. A mérésnél a vonót is többféleképpen lehet tartani, pl. tenyérben, normál vonófogással.

Megfelelő mennyiségű gyakorlás után tegyük helyére a hangszert, miközben *megtartjuk a vonó és a húr közötti kapcsolat érzetét, mely biztosítja a hangindításhoz és a többi vonós művelethez szükséges kontaktust*: a hang elindításának rugalmas érzetét, a vonó „kikanalazásának” élményét, a vonó íven való mozgásának érzetét, s ezzel együtt a jobb és bal kéz harmonikus együttműködését.

Rados Dezső a hegedűtartás sajátos feladatainak megoldását a test- és a hangszertartás egységében találta meg, melyről a következőképpen nyilatkozik: „*A hegedűtartásnak alapja az egyensúly. A helyes egyensúlyt meg lehet állapítani a hangból, a mozdulatok felszabadult természetességéből. A jó hegedűtartást akkor találom meg, mikor azt a helyzetekhez tudom alkalmazni, változtatni. A hegedűtartás függvénye a vonótartásnak. A hang megszólaltatásának pillanatától a vonótartás válik centrális ponttá. Ez nem jelenti azt, hogy egyik a másiknak alá van rendelve. A hegedűtartás elkészítésénél párhuzamosan kell a két problémát kezelni. A hegedűtartást csak a húrra helyezett vonóval lehet bírálni (hegy, közép, kápa), mert a tartás ekkor teljes.*” 11[11]

12[1] Yehudi Menuhin: *Életreceptek* – Gondolat kiadó, Budapest 1991, 10. old.

13[2] Kürschner Emánuel: *A hegedű játékmozdulatok funkcióinak ismertetése* – a szerző kiadása, 1934, 29. old.

14[3] A találmány kidolgozásában döntő szerepe volt L. Spohr-nak, aki vélhetőleg először alkalmazta ezt a tartozékot a hegedűjátékban.

11[11] Rados Dezső: *A hegedűtanítás módszertana* – jegyzet, LF ZF Zenetudományi Osztálya Budapest, 1951, 3. old.

15[4] Polifon Könyvtár 1. A külföld zenepedagógiai irodalmából (Samuel Applebaum: *Beszélgések világhírű hegedűművészekkel* - LF ZF Budapesti Tagozata, szerkesztő: Fülepp Tamás, 1991, 30. old.

16[5] Kürschner Emánuel: *A hegedű játékmozdulatok funkcióinak ismertetése* – a szerző kiadása, 1934, 29. old.

17[6] Varga Tibor: *Ujjgyakorlatok* - kézirat

18[7] Yehudi Menuhin: *Hat hegedűlecke* – B-A-Z megyei Közművelődési Módszertani Központ, Miskolc, 1990. 12. old.

19[8] Ivan Galamian: *A hegedűjáték és tanítás alapjai* – Zeneműkiadó, Budapest, 1978. 24. old.

20[9] Szende Ottó –Nemessuri Mihály: *A hegedűjáték élettani alapjai* – Zeneműkiadó, Budapest, 1965. 13. old.

21[10] Leopold Mozart: *Hegedűiskola* - Mágus Kiadó, 1998. 82. oldal

22[11] Rados Dezső: *A hegedűtanítás módszertana* – jegyzet, LF ZF Zenetudományi Osztálya Budapest, 1951, 3. old.
