

## Rásonyi Leila

### Az egyensúly szerepe a hegedülésben

Bármilyen munkavégzéshez jó egyensúlyi helyzet szükséges. Pusztán technikai szempontból nézve, a hegedülés is munkavégzés, tehát egyensúlyozási műveletek sora.

E dolgozatommal a még tapasztalatlan növendékek figyelmét szeretném felhívni arra, hogy az egyensúly megérzése és alkalmazása mennyire döntő szerepű az interpretálás minden mozzanatában.

Az interpretálás a leírt zenemű hangzó közvetítése a hallgatósághoz. A közvetítő, az interpretátor első feladata az igényes és perfekt kottaolvasás. A hegedülés, azaz a legmagasabb vonós hangszeren megvalósított interpretálás minőségi fokon üzhető, ha három alapkövetelménynek (pontos ritmus, helyes intonáció és minőségi hangképzés) folyamatosan megfelel. Az interpretálás során a három megvalósított követelmény között folyamatos kell legyen az egyensúly. A zenetanulás a veleszületett ösztönök tudatos mederbe terelése, a zenei elképzelés tudatos technikával való megvalósítása. A tudatosság magas foka kioltja a „negatív stresszt”, a lámpalázat, s azt - az előadáshoz jóleső biztonságérzetet adva – „pozitív stresszé” alakítja, azaz egy eleven, felfokozott figyelmű, az adás örömeivel telt lelkiállapotot teremt.

1. A ritmus pontosságát, ha eleve nem érzi, minden zenésznek meg kell tanulnia. A pontos ritmusjátás biztosítja az elképzelt mű és az előadás „lelki egyensúlyát” az előadó, és a közönség számára is.

2. A helyes intonáció ( azaz a jó halláson alapuló kiművelt tapintóérzék )  
A hegedű a zongorával ellentétben, nem temperált hangszer. Enharmónikus hangok vonós hangszeren való intonálásakor, a zenemű adott szituációjában magasságbeli különbséget kell tenni. Hiszen egy húros hangszer hangszíne, s általa a mű hangulata - a rezgésbehozás helyének akár kicsi változtatása nyomán már – azonnal megváltozik.

Amint a normális látású ember a figyelt tárgy környezetét „mellette” is, azonos időben együttesen látja, kottából-játásakor a jó muzikusnak szintén „előrelátóan”, a zene további folyamatát érzékelve kell olvasnia, vagyis egyszerre több ütemet meglátnia, felfognia egy megoldási tervvel. A soron következő hangok magasságát, (sőt, dinamikai, hangszínbeli „milyenségét” is) belső hallással előre el kell képzelnie, s az ehhez szükséges merészséggel billentenie. A hang a billentés felhangzó pillanatában még kissé korrigálható. A hegedűs színvonalától függ a hang azonnali tisztasága. A gyors reagálókészséget a szerepléskor létrejövő, lehetőleg pozitív lelki egyensúly még „kihegyezheti”. Tehát a helyes intonálás a jó halláson alapuló, harmónia – és stílusismeretre építő érzékeny billentés, tapintóérzék kérdése. Ide tartozik a billentés egyensúlya is: A kifeszített húrnak igen komoly felfelé-ható ellenállását az ujjak rágyakorolt aktív billentésének kell kiegyensúlyoznia. A billentés a folyamatosan jó, szép és tiszta hangzás érdekében tehát nemcsak rugalmas, érzékeny, de elég intenzív is kell legyen. Az érzékenységet az érző-idegekkel teli ujjbegy biztosítja. Aktívan erős billentés pedig csak ujjtöbblől indítva lehetséges.

A billentés minősége: az ujjtöbblől zongorakalapács módjára rugalmas lendülettel indított, ujjbeggyel billentett hegedűhang felhangokban dúsabb és pregnánsabb (= teltebb) lesz. Az ujjtöbblől való billentés, - melyre először tanárom, Kovács Dénes tanított meg – mint

egyensúlyozó művelet, „az erő karjának meghosszabbításával” fizikailag is növeli a hangerőt. A négy ujj többől való billentésének feltétele, hogy a hegedűnyakhoz a túlololdalról (az adott egyensúlyi helyzetben, opponensként) kapcsolódó HÜVELYKUJJ - első fekvésben és a G húron! – helyezkedjen az első-második billentő ujjal szemközt, a nyakat a felső ujjperc húsos közepével érintve. (Ujjbegyeink párnás, húsos közepe telis-tele van érzőidegekkel!). Ily módon a hüvelykujj és a vele szemközti mutató, - ill. középsőujj között egy kör vonalazódik. Így létrehozunk egy „madárfészek-szerű” kéztartást, melynél a tenyerünk legközepébe, legbelsőbb gömbölyűségébe beleképzelhetünk egy „kieséstől megvédendő pici tojást” („gömbfogás” a baloldalon).

A minőségi hangképzés igényli azt a képességet, mellyel a vonó bármely részén, bármekkora hosszúságban, a megkívánt dinamikában és színezettel mindig kiegyenlített feszültségű, minőségi hangot tudunk kelteni. Maga a „kiegyenlített” szó is ideális egyensúlyhelyzetre utal, melyben állandóan megfelelő a tónus, azaz a vonószőr és a húr találkozási-feszültsége.

Csakis egy biztos testállás és biztos hegedűtartás [I.] kiegyensúlyozott alapján végezhető harmonikusan a balkar-jobbkar összehangolt egyensúlyi műveletei [II.].

### [I.] Testtartás és hegedűtartás

Bár a hegedülést elsősorban két karunkkal végezzük, benne működik bizonyos mértékben a felsőttestünk is. Alsóttestünk, s ezen belül főleg két lábunk feladata a hegedülés biztos-rugalmas alátámasztása, és nem több. Az egész testtel való ide-oda hajladozás, térdrugózás, mind – feszültséget levezetni szándékozó – „helyettes mozgás”. Gondoljunk csak a kiváló Itzak Perlmanra, aki béna alsóttesttel, de a tolószékében biztosan ülve, és csak a felsőttestével mozogva mégis milyen nagyszerűen tud hegedülni!

Itt említem meg, hogy egy helyesen megtervezett, háttámasztással kényelmesebbé tett ülve-gyakorlással tovább tudunk gyakorolni. Ülve is olyan pozitúrában kell fogni a hegedűt és a vonót, amint azt állva is tesszük. Tehát a felsőttest az alsóhoz képest ne csavarodjon Barbie-baba módjára jobbfelé. A jobbra-kifordulás oka általában az, hogy a növendék az instrukciót nyújtó tanár felé szeretne minél igyekvőbb, figyelmesebb, udvariasabb lenni. Egy minél egyenesebb háttámlájú székre ülünk széles, természetes térd-terpeszben. Ölelő mozdulattal úgy fogjuk meg a hegedűt, hogy közben biztosítsuk a balkar-mozgás és vonómozgás irányultságának akadálytalanságát. Így megteremtjük a hegedülés belső „auráját”, vagyis az energia kisugárzásunk fizikai értelemben vett gömbölyű határait. Ha e helyzetből felállunk, az immár egyenesre kinyújtott térdünkkel a széket hátra kell „pöccintenünk”. Ezáltal minden egyéb változtatás nélkül kerülhetünk át az állva-hegedülés helyzetébe.

Az alátámasztást mindkét álló lábban egyformán elosztva, vagy elsősorban a bal lábra építve kell éreznünk. Persze, egyáltalában nem mindegy, melyik zenei pillanatban éppen merre fordulunk automatikusan. Sokszor a zene (technikai?!) kibontakozását éppen azzal „fojtjuk meg”, hogy „új levegőt” a fizikailag valóban szükségeshez képest éppen ellentétes irányba lendülve veszünk. Felsőttestünk helyes irányú mozgása jelzi-segíti a zenélésünk lélegzését.

Most pár szó következik a hegedűtartásról, azaz testünk és a hangszer közvetlen találkozásáról. Egy fizikai test jó egyensúlyi helyzetben tartása három – egymástól minél távolabb eső – alá-ill. megtámasztási ponton lehetséges. A hegedülés esetében ezek a pontok: a) vállbelsőre helyezett párna felől, b) közepén, a kulcsfonton, c) felülről, a fej önsúlyával, az álltartó felől.

Emeljük játszó helyzetbe balkarunkat, majd fordítsuk könyökkel befelé. Ekkor az amúgy domború vállunk „gyökerén” egy egyenes mezőség következik, melyre helyezük rá a

„párnát”. Én nem hiszek a párna nélküli hegedülés hosszú életű megoldhatóságában. A hegedű fedőlappja ugyanis a munkaasztalunk. Az emberi test anatómiai konstrukciója szerint a fej és a vállszint között ott van a nyak, mely akár hosszabb, akár rövidebb, de mindenesetre létező távolság. A vállon, még ha az egyenes mezősegre is tenném a hangszert, nem tud önállóan megállni a hegedű. Szerintem nincsen annyira rövidnyakú ember, akinek ne kellene ürkitöltés céljából egy akár magas, akár igen alacsony párnát használnia. Párna híján a vállat ki kell emelni a helyéből ahhoz, hogy a hegedűt rögzíthessük. Ez a fajta tartás görcsös szorításhoz vezet. Gyakori probléma, amikor a hegedűs a párnát „túl magasra”, a kulcsontjára helyezi. Így az alátámasztási pontok összecsiszognak. Ezt ellensúlyozandó az áll a baloldalra-kitalált álltartóból szembe, középre, a húrtartóra kell hogy átcsússzon. Márpedig az áll teljesen szembekerül a húrokkal és a fogólappal, ez bizonytalan, feszült, és rövid időn belül kellemetlen, merev érzetet okozó játszó-helyzetet teremt. Megjegyzem, manapság sajnos gyártanak is ilyen középre felszerelhető szembe-álltartót, a „barokk-hegedülés” reneszánsza miatt. A labilis egyensúlyi helyzetet pedig csak úgy lehet ellensúlyozni, ha a hegedűt erőszakosan a testünkhöz szorítjuk. Ezzel állandósítjuk a biztosnak vélt, de valójában labilis, szorító-helyzetet.

## [II.] A balkar-jobbkar egyensúlyi műveletei

Az ember jobb- és balkarja között, működtetésük közben bizonyos fajta párhuzamosság, feszültségi kölcsönhatás, azaz szimpátikus egyensúlyi viszony áll fenn. Ideális viszonyban a bármelyik karban bárhol létező pozitív feszültség szabadon átsugárzik a másik oldalra. De sajnos minden negatív feszültségű szorítás is, melynek következtében az egész játék elromlik. Fontos minden játékosnak tudatosítania a mozgást indító izomrészt, azaz helyileg lokalizálnia a bal- és jobbkar ún. mozgósító-centrumait. „Minden aktívan mozgó karrészt egy eggyel magasabb régióban lévő izomcsoport mozgat” – ez az anatómia egyik törvénye, mely a muzikusokra is vonatkoztatható. E törvény tudatában én mindkét karom mozgást- indító központját az alsókarom könyök alatti izomcsoportjában érzem és működtetem. Általa használom a teljes karom összes izmának lendületi erejét. Ez biztosítja a két karom mozgásai közötti harmonikus egyensúlyt.

Hangsúlyozom a dinamikus (lendületi) erő fontosságát, a nyomóerővel (vonónál a préseléssel) szemben. A tónus egyenletességének biztosítására a vonót állandóan megfelelő egyensúlyi helyzetben kell tartani.

Az én vonófogásom az általában megszokottól tudatosan eltérő, de vele biztosítom vonófogásom egyensúlyát: a kápánál a vonórúdhoz derékszögben behajlított hüvelykujjal indítok, s vele átellenben a gyűrűsujjam utolsó percközét tartom. A két szemközti ujj fogása ezáltal egy gömböt körvonalaz („gömbfogás” a jobboldalon). Így a középső ujjam behajlított felső-középső ujjperce a hegedű felé dőlve öleli a vonót, míg a mutatóujjam valahol a felső ujjpercköz táján érintkezik a vonóval és foglalja el a hang intenzitásához szükséges vezető-szerepet. Kisujjam a kápánál nem felülről, görbülten tapad a vonóra, hanem azt oldalról „lökve” egyensúlyozza ki a vonótartást. A legaktívabb játék közben is stabil fogást teremt a hüvelykujjam körmére szemből ráfekvő középső ujjam begye. Ezáltal nem csúsznak, szorulnak, merevednek állandóan-kinyújtottra az ujjaim, hanem egymástól funkcióilag elkülönülve, de ugyanakkor egymással összedolgozva - szükség szerint képesek ki-behajlani. Akinek a hüvelykujja és a vele szemközti középső ujj felfelé-lefelé egyaránt kinyújtott, annak a csuklója is merev. A merev csuklóból indított vonóhúzás nem is „húzás”, csak le-fel tologatás és sokkal kisebb a fizikális és lendületi ereje, és csak nehezen szabályozható sebességgel lehet vele játszani, mint a későbbiekben kifejtett, ajánlott módszerrel.

A rezgő húrra a vonó felől a vonó (egyen)súlya hat. A vonó súlypontjának helyzetéből adódik, hogy a húr felfelé ható ellenállása és a rá ellenkező irányból működő nyomaték – kb. a vonó közepén – egy stabil egyensúlyi helyzetet teremt. E helyzet megidézésének, vagyis a tónus állandóságának megőrzése érdekében a vonócsúcs felé haladva legyen egyenes a hegedű felé befordított, pronált alsó karunk. Magam az általános pronatio-supinatio elv helyett inkább a dupla-pronatio elv híve vagyok.

Minden egyensúlyi helyzet esetében fontos tisztázni a súlypont helyét. Minden lefelé húzásnál a karom súlypontja az alkaromban, a könyököm árkában van, mert annak a gravitáció törvénye alapján ott lent KELL lennie, pláne azért is, mert lefelé irányuló erőt, impulzust akarok kifejteni. A lefelé-vonóindítás tehát a súlyponttal terhelt indítócentrum impulzusával történik. A hegedülés -mint mozgássorozat- folyamán a karom súlypontja átlényegül egy pici guruló labdává. Még a lefelé-húzás befejezése előtt, a vonóhúzás közepe után, a felfelé-húzás előkészítésére szánt elegendő idő és tér elérésekor e labda átgurul a hegedű felé dőlt kezem vonót fogó, immár kinyújtott ujjába. Azért az ujjaimba, még hozzá pontosan azért a mutatóujjam vonóval egyesült középső percközébe, mert mint súlypont, az aktív labda innen LEJEBB már nem juthat. Most a magasban lévő indítócentrum impulzusa lendületes sugárként fut pronált karom könyökizmától a súlyponthoz vezető nagyjából egyenes vonal mentén, hogy majd onnan tovább, derékszögben a húrra hatva, aktív felfelé-indításban valósuljon meg. Így tehát a felfelé irányuló vonóhúzásnak is – az indítócentrum adta lendülettel és a súlypont hasznosításával – azonnal meglesz az aktív kezdőereje. A felfelé-húzás befejezése előtt (ismét még húzás közben) a labda lendületesen visszagurul a pronációval befelé kiegyenesített alkaromon át a könyökömig, vagyis: a súlypont ismét lehúzza a könyökvéget, benne az indítócentrummal. Eközben a vonót tartó minden ujjam – tehát a hüvelykujjam és a kisujjam is! – szükségképpen berugózik, behajlik. Leszögezve, hogy minden vonóváltásnál a mozdulatsor vezére a könyökizom, az előbb ismertetett módszer következményeképpen az ujjaim viselkedése a vonóváltás mindkét végén (mindkét „sarkában”) hasonlatos a repülőgép kerekeinek a landolás előtti kitolásához, illetőleg a felszállás előtti behúzásához. A művelet sor kezdőpontját térben is lokalizálni tudom a libikókaként működő alkaromnak nagyjából a közepéhez, ahonnan jobbra-balra gurul a súlypont – mint a vízbuborék a vízszintező horizontális középpontjához képest. (Stop! A vízszintező is egyensúlyozó szerkezet). Most egy egészen más nézőpontú libikóka-példa: minél hosszabbak egy libikóka szárai, annál kisebb erő kifejtés kell a szárok működtetéséhez. Ha csak a csuklóból adjuk az impulzust, a libikóka hegedűhúrra erőt kifejtő szára csak a csuklótól a vonófogásig tartó rövid kézrész, mely éppen a rövidege folytán erőtlen. A lelógó alkar súlya is csak nehezíti, vonszoltta és komplikáltabbá teszi a vonóhúzást. Míg ha lendületes könyökvezérléssel hegedülünk, a libikóka hegedűhúrra erőt kifejtő szára, (vagyis a könyöktől a vonófogásig tartó egyenes alkar) sokkal hosszabb és erősebb.

A hegedű testének „központja” a hegedű szíve az f-lyukak felső kiképzésének vonalában – a játszaskor a vízszinteshez képest nagyjából 45 fokosan jobbra bedöntött tetőn – van. Minden mozgásunk akkor természetes, ha e középpont felé irányul, természetesen szorítás nélkül. Sőt, például egy álltartó is akkor jó, ha az állunkat felfelé emeli, hogy a fejünk szabadon irányulhasson az előbb említett középpont felé. A balkar egyik fő feladata, a fekvésváltás is csak akkor harmonikus és célszerű, ha a fent- említett középpont irányában történik.

A HÜVELYKUJJA kezünknek az a része, mely a billentő vagy vonót-tartó ujjakkal szemben áll, mindig velük mozog, és mindig őket segíti. A balhüvelykujj egyensúlyi helyzetbeni oppozíciós szerepe igen fontos a fekvésben biztosan-játszás, valamint magának a fekvésváltásnak a szintén egyensúlyon alapuló műveleteiben. Minden fekvésváltás egy megtervezendő, gyors egymásutánban következő, három fázisú egyensúlyozó művelet sor.

Felfelé-lefelé egyaránt először mindig a bal könyök alatti izom indítócentruma indít egy szükséges impulzussal, majd a hüvelyk, s általa a kéz mozdul. Legutoljára a fekvésváltás befejezésekként billent az ujj. A kar és az opponens hüvelykujj a magasabb fekvésbe mintegy felhúzza-belehelyezi, ill. visszafelé az alsóbb fekvésbe belecsúztatja-belelökíti a teljes fekvésváltást (1-4) tartalmazó kezdet, melyből az éppen soros ujj billent. Tehát a jó fekvésváltás nem csak önálló ujjaknak ide-oda tologatott ugránczó művelete. Mint ahogy nem az ujjak feladata, hogy kikeresgélje az újabb fekvés helyét, hanem csakis – a már az előkészített mozgulatsorral megtalált helyen való – aktív, kényelmes és szépen zengő billentés.

Fontos, hogy a fekvések váltása közben és a magas fekvésekben való játszaskor is mindig őrizzük meg a (bal) hüvelyk felső ujjperces kapcsolódását. A hüvelykujj sose egyenesedjen, merevedjen a töve felől hátrafelé, mert akkor a tőle automatikusan bekampósodott mutatóujjal együttesen leszűkíti a billentő ujjak játszóterét. Ilyenkor még az azonos fekvésben játszó negyedik ujj tiszta billentéséhez is hibásan egy külön kézmozdulat szükséges. Helyette a félgömb-alakba görbülő hüvelyk minden fekvésben érintse, „szeretesse” a hegedű nyakát a felső ujjperce húsos begyével. Nagyobb pozícióváltáskor a beggyel simítsuk át a nyak alsó görbületét, a tövével pedig a hegedűnyak-hegedűtest találkozási domborulatát szintén „tapogassuk” végig. Ezáltal a fent is gömbölyű tenyérből kinövő ujjtöveket-ujjbegyeket egy kényelmes, intenzív erejű, tág hatótávolságú játszóhelyzetbe emeljük. Tehát játék közben mindvégig maradjon meg a hüvelyk ujjbegyes érintkezése, valamint a billentő ujjak töves játékmódja! ( A jobb hüvelyk szintén igen fontos pozíciós szerepére utaltam már az előbbieken tárgyalt vonófogásomnál. )

A harmonikus egyensúlyt azt diktálja, hogy amekkora a hegedűtető bedőlési szöge jobb felé (45 fok körül), ugyanakkora dőlésszöge legyen a hegedűn játszó jobbkarunk is befelé, a hegedű irányában. Finomabb síkdifferenciákat ehhez még hoz a négy húr különbözősége (balkar-helyezkedés), mindkét oldalon, egymás függvényében. A harmonikus hegedű-és vonófogás koreográfiája körülbelül olyan, mintha egy hatalmas görögdinnyét akarnánk a szívünkhöz ölelni (vigyázat, a szívünk nem középen, hanem baloldalt van, amint a hegedű is!). Szinte ne is a hegedűn, hanem a hegedűbe játszunk!

Itt jegyzem ismét meg, hogy két hüvelykujjunk felső ujjpercének mennyire fontos a szerepe a – két részből összetett – hangszer megfogásánál és testünkbe építésénél. Míg a hegedű fogólapján való játékhoz elengedhetetlenül szükséges az opponens hüvelyknek a felső ujjperce belső begyrészével a nyak tudatos, folyamatos érintése (baloldali gömbfogás), ugyanúgy a vonófogásnál az opponens hüvelyk felső ujjperce köröm alatti külső részének kell folyamatosan és tudatosan érintkeznie a vonószőrrel ( ezáltal lesz teljes a jobboldali gömbfogás). Így a vonót (a sebességet, a hangerőt, a vonóbeosztást, a hangszínt, ... stb. is) közvetlenül a könyökizomból lehet irányítani, és így a vonó együtt mozog az őt biztosan tartó kézzel, vagyis beépül a testünkbe.

Gyakori hiba, ha a jobb hüvelykujj a felfelé-vonóváltásnál előrepedri a vonórudat. A gyenge hüvelykujj a pödrés révén felállított vonószőrrel sem tud olyan nagy hangot előállítani, mint a könyökizomból indított „hosszú erőkarú” impulzus. Ugyanúgy „rosszat” jelez, ha a vonót felülről tartó ujjak játszás közben apró ide-oda mozgásba kezdenek, mint a bogarak. Idegesen keresgélnek a már elvesztett biztos fogást, az elvesztett jó egyensúlyi érzést.

Kapcsolódjunk a hegedűhöz, s a vonóhoz is egy-egy biztosan érintő-tapintó, természetes-kényelmes „gömbfogással”. Figyeljük meg, hogy a mindkét karunk könyökizmából egyidőben adott utasítás, impulzus miként áramlik a két egyenes alsókaron-csuklón és a két ideális gömbfogáson át bele magába a hangszerbe-vonóba! Mindkét oldalunkat egyidőben aktivizáljuk ugrásra készre, elevenen működővé, mindig abban az arányban, amelyet agyunk

a játszás egyensúlyának érdekében tudatosan előre beprogramoz. A két oldal áramkörét „gömbösen”, centrikusan összekapcsolva (lásd jógázás, vagy Silva-féle agykontroll) egy egyensúlyos, impulzív élő muzsikálás.

**VIBRÁTÓ** : az esetek 95%-ban vibráljunk „karból” ! A fennmaradó 5% szükség szerint oszlik meg a csukló-vezérlésű, ill. az igen ritka ujj-vibrátó között. Ha a gyümölcsfa érett gyümölcsseit akarjuk, megrázzuk a fa törzsét, vagy hosszabb ágainak a tövét. Ugyanígy működik a karvibrátó is. Lentről, az indítócentrumból adunk egy relatíve nagy impulzus-beregzést, mely az egymással egyensúly- helyzetben szembehelyezkedő hüvelykperc és az aktívan billentő ujjbegy között egy irányítható amplitudójú hangvételt indukál. Ha egy rövid adott zenei helyzetben egy-egy hanghoz harsányabb, erősebb, szélesebb amplitudójú vibrátóra van szükségünk, ezt a csuklónk ritmikus hátrafelé-rezgetésével érhetjük el. Teljesen elhibázott, pedig igen gyakori a csukló oldalirányú rángatózása. Ezzel csak vibrátó-szerű, mekegő hangot keltünk, mely sosem lesz elég szép és folyamatos. A vibrátó oldalmozgásával viszont rengeteget ártunk játékunknak. Megbontjuk vele a közlekedés érdekében könyökizomból keltendő főimpulzus hatásmechanizmusát és megszüntetjük a biztos fekvésérzetet. Ezért a csuklóból-„oldalvibrálók” hamarosan elhagyják a fekvésváltáshoz szükséges rendezett mozgássort. (pl. felfelé a segédhangok helyének érzetét is ) és biztosítókötél vagy háló nélkül csak ugrálnak a fekvések közt, több-kevesebb megérzéssel, s néha bizony váratlan hasraesésekkel. Aki ily módon hegedül, „agyasból” „ösztönösbe” alakul át. A felépített technikai tudás utolsó állomásaként tévesen beállított vibrátó képes visszafelé mindent tönkretenni, mint ahogy az elvágott cérna is felfejti a gondos varrást.

Szánjunk minden fogás és egyensúlyi érzet megtalálására, beállítására, korrekciójára megfelelően elegendő, sőt bő időt. Ha a kontroll szempontjából szükséges, lassítsuk le elemezhetővé a mozgást, amint azt a TV-operatőr is teszi a sportközvetítések góljeleneteinél. Türelmesen várjunk-hallgassunk egy belső hangra, a saját testünk-agyunk őszinte és biztos ítéletére, mely igazolja, vagy kevesli az adott szituáció fizikai-lelki egyensúlyát. Ha valami a legkisebb mértékben kényelmetlen, mindig azonnal álljunk meg, s tegyük fel magunknak a kérdést: „Mit tettem, hogyan tettem? Tudatos voltam-e? Lehetne-e másképp, esetleg fordított módon, akár más sorrendben, hátha akkor természetesebb, kellemesebb érzetet kapok?”. Higgyünk magunkban, képességeinkben, tudatosan kialakított metódusunkban, de megoldásainknál hagyjunk meg néhány százaléknyi kételkedést, megváltoztathatóságot.

És most következik még egy lényeges felfedezésem: amikor ülve megteremtettük a hegedülés gömbölyű auráját, a hegedülésnek, mint mozgásnak van egy működési középvonala, amely a két, terpeszben ülő lábunk térdtávolságának felezőpontjára merőlegesen, tehát függőleges irányban helyezkedik el. A húrsíkok különbségéből adódóan a lefelé vonóhúzások (melyek valójában a gömb egy-egy sugarának felelnek meg) végpontja más-más magasságban lesz, és ezeknek a pontoknak az összessége alkotja az előbb említett függőleges vonalat. Ez a függőleges vonal a fiktív játzó-gömbnek ( avagy az ölelt görögdinnyének) a hozzánk képest külső-túlsó kerületével érintkezik. Egy remek régi tanárom meg is jegyezte: „Hegedülj a két lábad közé!”. Ha lehetőleg mindig ezt a látszólagos középvonalat „megrezzentve”, de legalábbis hozzá tudatosan közelítve fejezzük be a vonóváltást le-, sőt fel-irányban, egy harmonikusan kiegyenlített, felhangdús hangzáshoz jutunk. Ebből a szabályból természetesen következik felsőtestünkkel a vonóhúzáshoz szükségszerűen nyújtandó kiegészítő-segítő mozgás iránya és mértéke. A mozgás kissé eltúlozva a tangóharmonika-játékhoz hasonlítható, vagyis: a lefelé-vonóhúzás egy balirányban végrehajtott kinyílást-belégzést, míg a felfelé-vonóhúzás egy jobbirányban történő összenyomódást-kilégzést utánoz. Vigyázat, ez a természetes mértékkel himbálódzó mozgás nagyjából 45 fokos szögben történik!

A muzsikálás zenei „mondatainak” értelmező „írásjegyei” is vannak, hasonlatosan a ponthoz, vesszőhöz, kérdőjelhez, gondolatjelhez, felkiáltójelhez, stb. Ezeket mindkét testoldal felől arányosan elosztott aktivitással kell megjelenítenünk. Nem elég, ha például egy akcentusnál, vagy egy fontos kezdőhangnál csak a vonót akasztjuk be és húzzuk kontaktusosan, vagy aktívan préselve, de ezenközben a billentő ujjunk passzív marad. Sok kezdő hegedűs, ha tanára vibrátot kér tőle egy bizonyos hangra, közben automatikusan lelassítja a vonóhúzását. Akkordjátéknál igen sokan elfeledkeznek a vibrátorról. A futamjátéknál az intenzív ujjbillentéssel azonos időben teljesen sima, kiegyenlített vonóhúzás szükséges. A flageolet-játéknál a kiírt piano-dinamika dacára húzzuk forte-kontaktussal a vonót, s közben ujjtöves billentéssel az üveghangot képző ujj legdudorosabb begyrészt helyezük be az adott és a feljebbi szomszédos húr közé, sőt kvartos játékmódnál ültessük szintén a két szomszédos húrra egyszerre a 4., de a billentő első ujjat is! Az É-húron hasonló módon terpeszkedjünk rá egyszerre a húrra és a fogólapra. Ez biztonságérzetet nyújt, és a középkori kikötők ködkürtjének hangjára emlékeztet. A helyes vonóbeosztáshoz is mindig egy előzetes agyi megtervezés szükséges. A kottába leírt ritmikai értékekből általában már logikusan következik a megoldáshoz szükséges vonóhossz, melyet a vonóhúzás tudatosan, célirányosan változtatott sebességével kell megoldanunk. Úgy tapasztalom, hogy a két oldalra egyszerre való figyelés, a két oldal egy időben elvárt különböző szerepeinek, feladatainak felismerése és megoldása csak fejlettebb szintű játékosoknak sikerül.

A nívós hegedülés a harmonikus házastársi viszonyt mintázza. Nem elég hangoztatni a hangszer szeretetét. A vele való kapcsolatunk minden pillanatában – mint egy jó házasságban a partnerrel – tudatosan figyelmesnek, türelmesnek, megértőnek, gyöngédnek, de néha vakmerően bátornak, erősnek, kezdeményezőnek is kell lennünk.

A fent részletezett módszert én következetesen tanítom és alkalmazom. Zene és technika egymástól nem választható szét. Amint a zene lejegyzését szolgálja a kottairás, ugyanígy a hangzó zenének a technika csak eszköze.

Pár lehetséges kivétel sem tudja cáfolni a lényegét: ideálisan kiegyensúlyozott hegedűhangot csak helyesen előidézett egyensúlyi helyzetek hoznak létre. A hegedülés permanens egyensúlyi érzeteken alapuló, egyensúlyozó műveletek sorát végző tevékenység, melyhez elengedhetetlenül szükséges bázis a folyamatos szellemi és fizikai koncentrációt követelő lelki egyensúly. A rugalmas egyensúlyú érzeteket-műveleteket a jó hegedűsök általában ösztönösen, de az igazán nagyra hivatottak tudatosan alkalmazzák. Vagyis ösztönvezérelt muzsikálás helyett agyvezérlésű hegedülést célszerű kifejleszteni, melynek kialakítása a metodika és a pedagógia feladata.