

SZAKDOLGOZAT

Csabai Zoltán

2023

MISKOLCI EGYETEM

Bartók Béla Zeneművészeti Kar

**A KLASSZIKUS GITÁR TANÍTÁS ELMÉLETE ÉS
GYAKORLATA A FELNŐTTKÉPZÉSBEN**

Konzulens:

dr. Ritter József

Egyetemi tanársegéd

Készítette:

Csabai Zoltán

tanár-zenetanár, klasszikus gitár

Miskolc, 2023

Tartalomjegyzék:

Bevezetés	4
1. A gitár történetének rövid áttekintése	5
2. A gyermekkori hangszer tanulás előnyei és az erre irányuló legfontosabb kutatások	7
3. Hangszer tanulás a felnőttkorban	10
3.1. A gyakorlás	14
3.2. Milyen kottából, milyen anyagból tanítsunk?.....	20
3.3. Helyes testtartás kialakítása, stabilitás, a jobb és bal kéz helyes pozíciója	22
4. Összegzés	27
Irodalomjegyzék	28

Bevezetés

Témaválasztásom oka elsősorban az volt, hogy magam is érintett vagyok a felnőttkor eme kihívásában, hiszen jómagam is elég későn, harmincnyolc éves koromban találkoztam először a klasszikus gitárral. Az egyik helyi középiskolában, ahol drámapedagógusként tanítottam, felkérést kaptam, hogy a karácsonyi műsor egyik műsorszámát, melyben a diákok egy adventi dalt adnak elő, gitárkísérettel tanítsam be.

Akkor az a négy akkordból álló dal is hatalmas kihívást jelentett, hiszen addig gitár még nem járt a kezemben. Akkordtáblázat, húrok neve, pengetési technikák - ezzel a három „elméleti” dologgal kezdődött a gitárral való ismerkedés.

Csak a későbbiekben fogalmazódott meg bennem, hogy a klasszikus része érdekel a gitárnak igazán. Érdekesebbnek, izgalmasabbnak találtam megszólaltatni a klasszikus zenét egy olyan hangszeren, ami talán a legnépszerűbb és legszélesebb körben használt, illetve a zeneirodalom legnagyobb repertoárját tudhatja a magáénak.

Talán annyi előnyöm volt egy teljesen kezdővel szemben, hogy rendelkeztem némi zenei előképzettséggel, hiszen a középiskolai tanulmányaimat a miskolci Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában folytattam. Brácsa szakosként a kottaolvasás és a zenei fogalmak ismerete előnyben részesített azokkal a hasonló korúakkal szemben, akik mindenféle zenei előképzettség nélkül szeretnék megtanulni a klasszikus gitárjáték technikáját.

Szakedolgozati munkám elsősorban azon felnőttek oktatási technikájával foglalkozik, akik semmilyen zenei előképzettséggel nem rendelkeznek. Zeneiskolai gitártanárként nem csak elméleti bemutatást szeretnék adni erről a témáról, hanem gyakorlati tapasztalataimmal is alá kívánom támasztani az egyetemi évek alatt megszerzett ismereteimet. Azt gondolom, hogy a felnőttkori hangszerstanulás nem lehetetlen olyan ember számára, akinek van motivációja, kitartása, tudatosan felépített tematikája és segítsége. Ezek mind-mind elengedhetetlenek ahhoz, hogy a tanulni kívánó ember minél hamarabb eljusson ahhoz az élményhez, aminek indíttatásából elkezdte a hangszeren való játék technikájának elsajátítását.

Dolgozatomat a pszichológia, pedagógia és gitártanítás szakmódszertana segítségével készítettem el. Igyekeztem olyan módszertani lépéseket megemlíteni, amit saját magam is megtapasztaltam nem csak a tanítványokon, hanem magamon is a gyakorlással töltött hosszú hónapok alatt.

1. A gitár történetének rövid áttekintése

Bár a gitár történetének részletes és sokrétű bemutatása nem a fő témája ennek a dolgozatnak, mégis néhány gondolatot összegyűjtöttem a hangszer fejlődéséről és jelenlegi állapotának az eléréséről.

A hangszer a történelem során oly mértékben változott, hogy a testének az alakja, illetve a húrok száma földrészenként eltérő volt. A megszólaltatásukban viszont nem volt különbség. Egyik kéz pengette a húrokat, a másik kéz pedig a fogólapon fogta le a hangokat. Bár szerkezetileg hasonlóak voltak (test, húrok, kulcsok), a húrok száma és hangolása eltérő volt. Más húros hangszerektől abban különböznek a pengetős hangszerek, hogy a fogólapon található érintők segítségével szólaltatják meg a hangot oly módon, hogy a játékos ehhez szorítja hozzá a húrt, ez által képződik a hang. Ezeket az érintőket valamikor maga a játékos kötötte fel hangszerére – általában elhasznált húrokból –, az általa vélt távolságra. Innen ered a „bund” kifejezés, amely kötést jelent. Az európai pengetős hangszerek fejlődése a X. századtól indul meg. A hangszerek fejlődésére nagy hatással voltak a népzenei sajátosságok is. Így jött létre a pengetős hangszerek gazdag változata a négyhúrú lanttól a másfél méter hosszú basszuslantokig. A lantról fontos megemlíteni, hogy Spanyolországon keresztül érkezett Európába. A spanyol nép ezeket a húros hangszereket vihuéláknak nevezte. A XVII. század közepére a gitár lett a legnépszerűbb hangszer Spanyolországban. Ekkor azonban csak négy húrral rendelkezett és mérete is lényegesen kisebb volt a ma használatos klasszikus gitárnál. Az ötödik húrt Vincente Espinel tette fel erre a hangszerre. Ennek azért van jelentősége, mert innentől nevezték spanyol gitárnak. Ezeket a hangszereket többféle módon tudták használni. Tánczenét játszottak, házi muzsikát adtak elő más hangszerekkel, szólóéneket vagy kórust kísértek, de nem volt ritka, hogy egyes népcsoportoknál 40-50 tagú zenekarokat hoztak létre azonos hangszerekkel. Az, hogy a gitár átvette a népszerűséget a lantoktól annak is köszönhető volt, hogy a lant építési problémákkal, hiányosságokkal, (érintők hiánya) rendelkezett, addig a gitár ésszerűbb és biztonságosabb felépítéssel bírt. Ennek ellenére csak a XVIII-XVXIX. században jelent meg az európai hangversenyéletben. Mauro Giuliani és Fernando Sor zeneszerzőknek köszönhetően. A mai értelemben használatos klasszikus gitár végleges formáját az 1800-as évek végére,

az 1900-as évek elejére nyerte el. Eddig az időpontig a játékosok a jobb combjukon tartották hangszerüket, melynek mérete is kisebb volt a jelenlegitől.

Nem lehet a klasszikus gitár történetéről úgy beszélni, hogy meg ne említenénk Francisco Tarrega nevét. Francisco Tarrega (1852-1909) (1. ábra) volt az, aki teljesen átdolgozta a hangszer ezidáig megszokott technikáját. Ő volt az első, aki az úgynevezett „nagy hangszeren” újszerű technikákat alkalmazott. A régi gitárosok a kisebb testű hangszeren a bal hüvelykujjukat is használták a mély húr lefogására és pengetési technikából is csak a szabad pengetést használták, a tirandot. Azonban Tarregának köszönhetően átkerült a gitár a bal combra. A bal láb egy úgynevezett lábzsámolyon támaszkodott, ami egy kissé megemelte a gitárt. Erre azért volt szükség, hogy kényelmesebb stabilabb tartást biztosítson a játékosnak, illetve lehetővé tette a szabadabb játékmódot is. Technikai újításai között szerepel még az apoyando, az úgynevezett ráhúzott pengetés. Ez által a hangzás sokkal teltebb lett. Az apoyando általában a felső szólamra jellemző, de természetesen bármelyik szólamot ki lehet emelni vele. További újításai közé tartozik még, hogy a szélesebb gitárnyakra más jellegű, szigorúbb szabályokat hozott a bal kéz pozícióját illetően.¹



1. ábra (<https://www.alamy.com/stock-photo/francisco-tarrega.html?sortBy=relevant>)

Összegezve az eddig leírtakat, azért tartottam fontosnak néhány mondatban ismertetni, mert nem árt, ha a tanítvány is tisztában van vele, hogy a hangszer, amit választott milyen fejlődési szakaszokon ment keresztül, illetve kinek köszönhetjük azt a technikai újítást, amit a mai napig használunk.

¹ Ophe, Matanya: „In difesa dei 'due amici'”, il Fronimo, n. 36. Milán: Suvini Zerboni, 1981: 7-20.str.

2. A gyermekkori hangszerstanulás előnyei és az erre irányuló legfontosabb kutatások

Mielőtt a felnőttkori hangszerstanulás, hangszerválasztás okait kezdenénk vizsgálni érdemes a tudomány felől megközelíteni a témát.

Az elmúlt évtizedekben nagy hangsúlyt kapott annak a vizsgálata, hogy milyen hatással van az ember agyi fejlődésére és kognitív képességeire a hangszeren való játék. Fontos megemlíteni, hogy az ilyen jellegű kutatások elsősorban a gyermekek tevékenységére irányultak, azonban egyes eredmények a felnőtteknél is tapasztalhatók voltak a kreativitás és motoros képességek fejlődésében. Elengedhetetlen megemlíteni Kodály Zoltán zenepedagógiai módszerét, mely elsősorban arra irányult, hogy a zenei nevelést már kisgyermekkorban érdemes elkezdeni. Egy 1970-es kutatás bebizonyította, hogy azok a gyerekek, akik zenei tanulmányokat folytattak, az általános iskolai eredményeik lényegesen jobbak voltak, mint azoké, akik nem tanultak zenét, vagy nem játszottak semmilyen hangszeren. Azonban a zenét tanulók nem csak az egyéb tanulási területen értek el jobb eredményt, hanem az empátiás készségek terén is. Lényegesen csökkent az agresszióra való hajlam, fejlődött az empátiás készség, jobban figyeltek egymásra, nőtt bennük az egymás iránti tisztelet és elfogadás.

Neurobiológiai szempontból is jelentős eredményekre jutottak, hiszen a zenét tanuló – akár gyerek, akár felnőtt – mindkét agyféltekét egyszerre használja. A jobb agyfélteke a dallam, míg a bal agyfélteke a ritmus feldolgozásáért felel. Tudni kell azonban, hogy ahhoz, hogy a fent említett pozitív hatásai bekövetkezzenek a zenetanulásnak, legalább két éven keresztül kell tanulni az adott hangszeren.

Kodály Zoltán zenei nevelési módszere nem csak a hangszeres tanulásban terjedt el, hanem kiterjesztették az általános iskolák ének-zene oktatására is a gyermek személyiségének a fejlődése érdekében. 1950-ben Kecskeméten Nemesszeghyné Szentkirályi Márta alapította az első ének-zene tagozatos iskolát, a ma már világhírű Kodály Iskolát. Itt Kodály elgondolása, útmutatása szerint folyik az oktatás: a gyerekek nagyobb óraszámban, lényegesen nagyobb ütemben haladnak ének-zene tantárgyból, mint a normál tantervű osztályokban. A napi rendszeres éneklés csiszolja a hallást és a hangot, fejleszti a kottaolvasási készséget és a ritmusérzékét, a karének fegyelemre és

önfegyelemre szoktat, kitartásra és alkalmazkodóképességre tanít, erősíti a közösségi érzést.²

A mostani ének-zene tagozatos iskolák legelterjedtebb hangszere a furulya. Ez az a hangszer, mely sok gyereknek az első hangszere. Természetesen mellette tanulhattak bármilyen más hangszeren is. Azt azért meg kell jegyezni, hogy az ilyen típusú iskolák fénykorukat a 80-as években élték. A rendszerváltás után az ének-zene oktatás folyamatos hanyatlásnak indult, majd a 2001-es oktatási törvény végképp leszabályozta működésüket. A zenei iskolák csökkentése annak ellenére történt, hogy 1968-ban Kokas Klára és Eiben Ottó elvégeztek egy kutatást, mely bebizonyította, hogy a zenét tanuló, zenei ismeretekkel rendelkező gyerekek problémamegoldó képessége, figyelmé lényegesen jobb eredményt mutatott a hátrányosabb helyzetűek körében, mint a szociálisan magasabb szinten lévő társaiknál, akik nem tanultak semmilyen hangszeren, nem volt zenei előképzettségük.

A Kodály szerinti zenei nevelésben részesülőknek:

- nőtt a kreativitása (gondolkodás fluenciája, hajlékonysága, eredetisége, a feladathoz való jobb, hajlékonyabb alkalmazkodása)
- nőtt az intelligencia és a kreativitás közti arányosság
- gyengült a szociális helyzet és az intelligencia közti korreláció (leküzdötték szociális hátrányukat)³

Laczó Zoltán 1970-ben végzett kutatásai bebizonyították, hogy azok a gyerekek, akik valamilyen zenei képzettséggel rendelkeztek, lényegesen magasabb IQ szintet mutattak a tesztek elvégzése során, mint azon társaik, akik ennek hiányában voltak. Nagyon fontos eredmény, hogy a zenetanulás ebben a kutatásban is megmutatta, hogy kedvezőleg hat más tantárgyak tanulásában is.

Ezen kívül végeztek egy úgynevezett követéses kutatást is, melyben olyan tanulókat kerestek meg négy évvel általános iskolai végzésük után, akik tanultak zenét illetve olyanokat, akik nem. Az eredmény itt is meglepő volt. Azok a gyerekek, akik rendelkeztek zenei ismeretekkel tanulmányaik során, nem csak magasabb tanulmányokat folytattak, mint az ennek hiányában lévő társaik, hanem magasabb szociális szinten folytathatták életüket.

² Szőnyi, 1994: 9.

³ Magyar Pedagógia. 2009/109. évf. 2. szám 169–185.

Még Mérei Ferenc is, a gyermeklélektan pszichológusa is végzett ilyen irányú kutatásokat. Az ő kutatásában az osztályok közösségét vizsgálták a zenei és a normál osztályokban. Az eredmény kimutatta, hogy míg a normál osztályokban nagyobb volt a „klikkesedés” és rivalizálás, addig a zenei osztályok nagyobb együttműködést, empátiát mutattak egymás iránt.⁴

Ezen kutatások bár gyermekkorban vizsgálják a zenetanulás előnyeit, mégis elengedhetetlen megismerni eredményeiket, hogy megérthessük a felnőttkori hangszeratanulás pozitív hatásait.

A zene és az idegrendszer kapcsolatát először a hatvanas években kezdték vizsgálni a neuromuzikológia területén. Több kísérlet is bebizonyította, hogy a közös éneklés, közös zenélés közben az agy endorfint termel, ami a szervezet számára fájdalomcsillapító hatással bír. Ez nemcsak a közös zenélésnél jelenik meg, hanem a zenehallgatás élménye is erre épül, ugyanis a kedvenc részek hallgatásánál az agy jutalomközpontja aktiválódik. „1995-ben T. Elbert és pszichológus kollégái arról számoltak be, hogy az agy finom mozgásokért felelős területe nagyobb a zenészeknél, mint azoknál, akik nem zenélnek. Az agykérgi újraszerveződés annál nagyobb mértékű volt, minél hosszabb ideje zenélt az illető. 1998-ban a Nature magazinban Pantev arról írt, hogy az agykéreg hangmagasság észleléséért felelős területe 25 százalékkal nagyobb a zenészek esetében. A kutatások az emberi cselekvés természetét, fejlődését vizsgálva mindinkább a korai évek aktivitásaira összpontosítanak. D. B. Fox vizsgálatai azt mutatják, hogy a gyermek a kezdettől hároméves korig tartó időszakban az aktív zenélés hatására „implicit memory structures”, vagyis nem tudatos zenei struktúrákat, motívumokat gyűjt az emlékezetében, amelyek pedagógiai óvatossággal tovább építhetők az óvodában. Ily módon a későbbi zenei elkötelezettség, érdeklődés és a hatékonyabb agyi kapacitás alapjául szolgálhatnak.”⁵

A kutatók azt is bebizonyították, hogy azok a gyerekek, akik zeneórákat vettek, a szürkeállományuk felnőttkorra lényegesen nagyobb térfogatot mutatott és jobban teljesítettek az IQ tesztek kitöltésénél is. A kanadai Mc Master egyetem kutatói azt is megállapították idősebb gyerekeknél, akik a japán Suzuki módszer szerint tanultak, az

⁴ <http://www.art.pte.hu/menu/105/88> (2022.11.25.)

⁵ Magyar Pedagógia. 2008/1018. évf. 4. szám 289–317

agyuk dinamikusabban reagált különböző helyzetekben, mint azoké, akik semmilyen zenei tanulmányokat nem folytattak korábban.⁶

További kísérletet végzett C. Gaser és G. Schlaug. Ők a hivatásos és amatőr zenészek agyát vizsgálták egy számítógépes képletapogató segítségével. Különbségeket kerestek a két különböző zenei pályán mozgó egyedek agyi fejlődésében. Az eredmény itt is azt mutatta, hogy a hivatásos zenészek szürkeállománya – vélhetően a korábbi kezdés miatt – több volt, mint amatőr társaiké. Megállapították azt is, hogy ennek az oka legfőképpen a hét éves kor előtt kezdődő rendszeres gyakorlásban rejlik.⁷

⁶ <http://albar.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=186610> (2022.11.25.)

⁷ https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Benedekfi_Istvan_Buzas_Zsuzsa.pdf (2022.11.25.)

3. Hangszertanulás a felnőttkorban

Sok olyan felnőtt kezd el hangszert tanulni, aki gyermekkorában már valamilyen módon kapcsolatba került a zeneoktatással. Ezek az emberek szerencsésebbek abból a szempontból, hogy ha sikerül a tanárnak az évtizedekkel ezelőtt leadott, de mára már megkopott tudást feleleveníteni, akkor könnyebb dolgunk van a haladás szempontjából. Az ilyen tanulókat nevezhetjük újrakezdőknek. Sajnos azonban ők azok, akik kevesebben vannak.

A legtöbb tanulni vágyó azonban teljesen kezdőként kezdi el tanulni a választott hangszerét. Akármelyik csoportba is tartozik valaki, az biztos, hogy nagy változás következhet be az életébe a rendszeres gyakorlással. Nem csak azért, mert a zene az érzelmeikre hat, hanem mert folyamatosan karbantartja az agyat a logikai összefüggések keresése miatt.

Bizonyára mindannyian ismerjük azt az elméletet, hogy minél korábbi életkorban kezdi valaki a hangszeren való tanulást, annál nagyobb sikereket érhet el ezen a területen. Úgy gondolom, hogy ez csak részben igaz, hiszen egy felnőtt motivációja teljesen más lehet, mint azé a gyereké, akit a szülei kényszerítenek rá a zenetanulásra.

A felnőttkori hangszertanulást leginkább az különbözteti meg a gyermekkoritól, hogy a munkát, a hozzáállást tudatosság jellemzi, ami nagyobb rálátást, több, rendszeresebb gyakorlást jelent, vagyis felgyorsítja a fejlődést. Felmerül a kérdés, hogy kit könnyebb tanítani. Egy gyereket, vagy egy felnőttet. Ebben a tanárkollégáknak is megoszlik a véleménye.

A legtöbb tanár még nem igazán oktatott felnőttet, így nem tud személyes tapasztalatokra hagyatkozni, csak amit a tudományos publikációkból olvas, ami nem mindig állja meg a helyét a realitás talaján. Azonban aki már tanított felnőttet, az tudja, hogy egy idősebb korosztályú tanítványt könnyebb rávezetni a tudatos munkára. A már említett motiváció – ami lehet egy gyermekkori álm, vagy egy kihívás – nagyban megkönnyíti a tanár munkáját. Ez a motiváció sokféle lehet. Lehet olyan is, aki tanult ugyan gyermekkorában valamilyen hangszeren, de egy másik hangszerhez vonzódott inkább – például a klasszikus gitárhoz – de erre nem volt lehetősége, vagy a szülei nem engedték a gitárra

való áttérést. Ezeket a felnőtteket nyugodtan gondolhatjuk újrakezdőknek, hiszen a zenei alapok már vélhetően el lettek sajátítva a gyermekkorban.

Egy másik nagy csoport azoké a tanulóké, akik valamilyen különleges családi eseményre, vagy egy iskolai ünnepségre szeretnének megtanulni egy hangszeren játszani – ez általában a gitár.

A harmadik csoportba azok tartoznak, akik a munkájuk miatt kényszerülnek tanulni. Óvónők, tanítónők, akik az éneklést szeretnék megkönnyíteni hangszerkísérettel. Egy dolog biztos, hogy megfelelő akaraterővel, elszántsággal bárki képes a fejlődésre, még ha szerényebb adottságokkal is rendelkezik. Ez alatt arra gondolok, hogy semmilyen korszakban sem késő elkezdeni a gitáron való tanulást. Azonban nagy akadály lehet a munka, a család, vagy bármilyen más elfoglaltság abban, hogy meghozzuk azt a döntést, megtanulunk játszani az adott hangszeren. Ez a tevékenység ugyanis napi rendszeres elfoglaltságot igényel, ugyanúgy mint a sport vagy a nyelvtanulás. Éppen ezért nagyot téved az a szülő, aki azt gondolja, hogy gyermeke a főtárgy órákon fog megtanulni gitározni és nem az otthoni gyakorlással. Sajnos nagyon sokan így gondolják. A tanár feladata itt különösen fontos, hogy megfelelő tanácsokat adjon, jó irányt mutasson, hiszen a hatékonyság elengedhetetlen, ha felnőttekkel foglalkozunk.

Még nem volt szó azokról a felnőttként hangszeren tanulókról, akik terápiás célból kezdenek el gitározni. A zeneterápia, valamint a hangszeres terápia egyre népszerűbb a gyógyításban és az időskori szellemi leépülés kezelésében, illetve megelőzésében.

Több tudományos kutatás is bebizonyította, hogy egy hangszer elsajátítása – kifejezetten a gitár – stimulálja az agysejteket, ezáltal karbantartja az agyat, ezenkívül nagyon komoly lélekápoló hatással bír.

A gitárnak ebben különösen nagy szerepe van. Nem csak a népszerűsége miatt, hanem viszonylag olcsón hozzá lehet jutni, valamint a hangszer tárolása és szállítása is viszonylag egyszerű. Azonban ezek technikai előnyök. Ami igazán a klasszikus gitár értékét adja az időskori elme megfelelő karbantartásában az az, hogy a figyelem nagyon sokfelé kell szóródjon.

Már az is komoly kihívást jelenthet, hogy a két kéz eltolódott jelzéssel bír, hiszen a jobb kéz pengető ujjai közt nem szerepel a kisujj, a bal kézujjrendjében pedig nem szerepel a hüvelykujj, ráadásul az ujjak számozása is a mutató ujjal kezdődik. Mindezekon felül még hozzákapcsolódnak a kottaolvasás alapvető lépései, ami elengedhetetlen, ha valaki meg szeretne tanulni alapszinten gitározni. Az itt felsorolt nehézségek azonban leküzdhetőek,

és bátran ki lehet jelteni, hogy rendszeres, kitartó munkával igenis meg lehet tanulni bármilyen hangszeren, kortól függetlenül.

Érdeemes megvizsgálni, hogy milyen pozitív hatásai vannak a klasszikus gitáron való tanulásnak az agyra. Amikor egy zenét tanuló egyén elkezd a hangszerén játszani, valóságos tűzijáték megy végbe az agyban. A külső szemlélő azt látja, hogy nézik a kottát és előre begyakorolt mozdulatokkal játsszák a darabot, azonban a fejükben valami egészen más történik.

Ezt onnan tudjuk, hogy az agykutatók az elmúlt néhány évtizedben hatalmas áttörést értek el azon a téren, hogy hogyan működik az agy. Ehhez a kísérlethez MRI és PET szkennerek segítségével valós időben figyelték meg az agyműködést. Ezek úgy működnek, hogy mikor az embert felteszik ezekre a gépekre, az olvasás és a matematikai feladatok megoldása az agy bizonyos területein jelennek meg.

Míg a zenehallgatás átmozgatja az agyat, addig a hangszeres játék olyan, mint egy egész testet átmozgató edzés. A kutatók látták, hogyan aktiválódnak az agy különböző területei mikor egy időben dolgoznak fel különféle információkat. Mi lehet a zenélésben ami ennyire beindítja az agyat? Bár a kutatók még keveset tudnak a dolog részleteiről, arra azonban rájöttek, hogy a hangszerjáték az agy minden részét egy időben mozgatja meg. Különösen az agykéreg vizuális, auditív és motoros funkcióiért felelős területeit. És ahogy minden más edzésre igaz, a rendszeres hangszeres gyakorlás erősíti az agy ezen területeit, funkcióit. Ahogy erről már volt szó a Kodály módszer említésekor, ezt más területeken is alkalmazhatjuk, kamatoztathatjuk.

A zenehallgatás és a hangszeres játék között a legszembevethetőbb különbség az, hogy a gitárjátékhoz finommotoros készségekre is szükség van. Ebben azonban mindkét agyfélteke részt vesz. Vagyis a zenélés összeköti az inkább bal agy féltekés nyelvi és matematikai pontosságot az újító és kreatív jobb agyféltekés tulajdonságokkal. Ez az oka annak, hogy a zenélés növeli a két agyféltekét összekötő kéregtest aktivitását és az aktivitás intenzitását. Ez lehetővé teszi, hogy az ingerület gyorsabban és változatosabban jut el egyikből a másikba. Ennek lehet az a magyarázata, hogy a zenészek problémamegoldó képessége mind tudományos, mind társas helyzetekben hatékonyabb és kreatívabb.

Amikor az ember zenél, egy időben próbálja feldolgozni a zene formai és érzelmi üzenetét. Ezért a zenészek gyakran hatékonyabban tudják elvégezni az olyan összetett feladatokat, mint a stratégiai tervezés és a részletek megfigyelése melyekhez egyidejűleg kell kognitív és érzelmi elemzést végezni. Ez a képesség a memória működését is befolyásolja. Ezért van az, hogy a zenészeknek különösen jó a memóriája. Gyorsabban és hatékonyabban tudnak emlékeket létrehozni, tárolni és előhívni.

Tanulmányok bizonyítják, hogy a zenészek egyetlen emlékképet több címkével is el tudnak látni. Ez a címke lehet fogalmi és érzelmi, de lehet hang vagy utalhat a szövegösszefüggésre is. A működése egy jól működő internetböngészőhöz hasonlítható leginkább. Honnan tudjuk, hogy mindez kimondottan a zenének köszönhető, azonban a sportnak és a festészetnek nem? Az agykutatók azokat a kérdéseket is vizsgálták, lehetséges-e az, hogy a zenészek eleve okosabbak.

Egyelőre arra a megállapításra jutottak, hogy művészi és esztétikai szempontból a hangszeres tanulás különbözik minden más tevékenységtől, ide értve az egyéb művészeteket is. Az ezt vizsgálók több véletlenszerűen kiválasztott egyeden végeztek kísérletet. A vizsgálat kezdetén az alanyok kognitív és információ feldolgozó képessége egyforma volt. A kutatás bebizonyította, hogy azok, akik életük bizonyos szakában zenéltek, több agyi tevékenységben is jobban teljesítettek, mint a többiek. Ez az új tanulmány, ami a hangszeres játék agyműködésre tett hatását vizsgálta, segített, hogy még jobban megértsük az agy olyan funkcióit, mint a belső ritmus és a komplex agyi kapcsolatok, melyek agyunk zenekarának fantasztikus játékát adják.⁸

8

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jxjSWqvOn0YJ:https://gobertpartners.com/why-should-i-learn-an-instrument&cd=7&hl=hu&ct=clnk&gl=hu> (2022.11.25.)

3.1. A gyakorlás

Mielőtt rátérnék a klasszikus gitár gyakorlásának technikáira, néhány gondolatot szeretnék közölni magáról a gyakorlásról, valamint hogy mi is zajlik le az agyban e tevékenység közben.

Agyunkban kétfajta idegszövet található: a szürkeállomány és a fehérállomány. A szürkeállomány információkat dolgoz fel az agyban, jeleket és érzékszervi ingereket továbbítva az idegsejteknek, míg a fehérállomány többnyire zsírszövetekből és idegrostokból áll. Ahhoz, hogy a testünket mozgatni tudjuk, az információnak el kell jutnia az agy szürkeállományából, a gerincvelőn keresztül, az idegrostokon át, amelyeket axonoknak hívunk, az izmainkba. Tehát hogyan hat a gyakorlás és ismétlés agyunk belső működésére? A fehérállományban lévő axonokat egy zsíros anyag borítja, aminek a neve myelin. Ez a myelinborítás az, ami a gyakorlás során változik. A myelin hasonló az elektromos vezetékek szigeteléséhez, ami megakadályozza az energiavesztést az agy által használt elektromos jelekből, mivel hatékonyabban továbbítja őket a neurális útvonalakon. Néhány egereken végzett kísérlet arra utal, hogy a fizikai mozgás ismétlése növeli a myelinhüvely rétegeit, amelyek az axonokat szigetelik. Minél több ez a réteg, annál jobb a szigetelés az axonláncok körül, amely egyfajta információs szupersztrádát kialakítva összekapcsolja az agyat az izmokkal. Míg sok sportoló és előadóművész izmaik memóriájának tudatja a sikerét, az izmoknak valójában nincs is memóriájuk. Sokkal inkább az idegpályák myelinációja az, ami a sportolók és művészek versenyelőnyét adja gyorsabb és hatékonyabb idegpályák által. Rengeteg elmélet próbálja meghatározni órákban, napokban, években a gyakorlás mértékét, mely egy készség mesterfokon történő elsajátításához szükséges. Bár még nem sikerült a varázsszámot megtalálnunk, de azt tudjuk, hogy a jó teljesítmény nem csak a gyakorlás óraszámától függ. Nagyon fontos a gyakorlás minősége és hatékonysága.

A hatékony gyakorlás a következetesség elvén működik, erőteljesen fókuszált és annak a tartalmát, vagy hiányát célozza, ami jelenlegi képességeink határán található. Amennyiben a hatékony gyakorlás a kulcs, miként tudjuk a legtöbbet kihozni a gyakorlásra szánt időből? Kipróbálhatjuk a következő lépéseket, tanácsokat. Nagyon fontos, hogy koncentráljunk az adott feladatra és kizárjunk minden olyan tényezőt, ami zavarhatja a munkánkat. Érdeemes a számítógépet, telefont, tévét kikapcsolni. Ezzel kapcsolatban is készült egy kutatás, ahol 260 diákot figyeltek meg gyakorlás, tanulás

közben. A diákok átlagosan hat percet tudtak folyamatosan koncentrálni a gyakorlandó darabjukra. Általában laptop, telefon, de leginkább a Facebook vonta el a figyelmüket. A gyakorlást érdemes lassan és átgondoltan kezdeni. A koordinációt kizárólagosan az ismétlés fejleszti, attól függetlenül, hogy jól csináljuk-e. Abban az esetben, ha szigorúan betartjuk a fokozatosság elvét, sokkal nagyobb lesz az esélyünk, hogy helyesen tanuljuk meg a választott etűdöt vagy előadási darabot. Gyakori ismétlések tervezett szünetekkel bevett gyakorlatnak számítanak a kiemelkedő előadóknál. Természetesen, egy késői kezdéssel történő hangszertanulásnál ritkán beszélünk előadásokról, de az út, amin el kell indítani a felnőtt tanítványunkat, az ugyan az kell legyen, mint az előadó művészeknél. Ez természetesen nem csak a zenére igaz, hanem a sportra és a táncrea egyaránt. A kutatások szerint az olyan emberek, akik kiemelkedő teljesítményt értek el ilyen területű tevékenységükben, nem ritkán, heti 30-35 órát is eltöltöttek gyakorlással. Nem túlzás, hiszen gondoljunk itt azokra a zeneakadémiát végző gitárosokra, akik darabjaik nehézségéből adódóan napi 4-5 órát is foglalkoznak a hangszerükkel. Ezt a gyakorlási időt sokan felosztják több, megszabott szakaszra a nap folyamán. Nagyon sok kutatás állítja továbbá azt is, hogy amint a fizikai mozgást létrehoztuk, azt meg tudjuk erősíteni csupán az által, hogy elképzeljük. Ezt bizonyítja egy érdekes kísérlet, amit nem zenészeken, hanem kosárlabdázókon végeztek, de az agyi tevékenységek szempontjából ez mindegy. A kutatásban 144 kosárlabdázót két csoportra osztottak. Az „A” csoport fizikailag gyakorolta az egykezes szabaddobást, míg a „B” csoport csak mentálisan gyakorolt. Amikor összehasonlították őket a kéthetes kísérleti idő után a középhasaladó és a tapasztalt játékosok mindkét csoportban ugyanolyan mértékben fejlődtek.

Ahogy a tudósok, kutatók egyre közelebb kerülnek agyunk titkainak felfedezéséhez, egyre jobban meg fogjuk érteni a hatékony gyakorlás mikéntjét. Addig is a hatékony gyakorlás az, amivel a legtöbbet tehetjük személyes határaink tágításáért, jobb eredmények eléréseért és a bennünk lévő potenciál maximalizálásáért. A gyakorlás tudományos szempontból történő megközelítése után fontos áttekinteni, hogy mit jelent ez a gyakorlatban, milyen tanácsokkal lássuk el tanítványunkat, illetve milyen gyakorlási programot állítsunk össze neki, amit napi szinten tud végezni.⁹

⁹ https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw&ab_channel=TED-Ed (2022.11.27.)

Az eddigiekben a gyakorlásról általánosságban esett szó. Most essen pár szó konkrétan a klasszikus gitár gyakorlásáról és annak jelentőségéről.

„A gyakorlás messze több mint mindennapi tevékenység. A gyakorlás életforma.”

(Kocsis Zoltán)

A hangszer tanulás legfontosabb tevékenysége a gyakorlás. Nem csak a gyerekek, de a felnőttek számára is. Úgy gondolom, hogy nekünk, zenetanároknak is két nagyon fontos tényező miatt is szükség lenne a mindennapi gyakorlásra. Az egyik, hogy a leghatékonyabban úgy tudunk tanítani, ha személyes példamutatással járunk a tanulók előtt. A másik fontos dolog, ami miatt a hangszer napi szinten kézbe kellene vennünk, hogy elkerüljük a zeneiskolai tanárok körében „terjedő” úgynevezett fásultságot, ami nem csak bennünket, de a diákokat is motiválatlanná teszi. Fontosnak tartom továbbá, hogy a tanároknak a diploma megszerzése után is legyenek céljai a hangszerével. Attól, hogy a diplomamunkánkat bemutattuk, még ha jól is sikerült, nem állhat meg az élet, a hangszeren való fejlődés határa a csillagos ég. Ebben segítségünkre lehet, ha az iskolánkban olyan vezetés van, amelyik figyelmet fordít a zenei életre és tanári koncertekkel díszíti a tanévet. Így a zenét tanító tanár rákényszerül, hogy gyakoroljon. Ennek több pozitív hozadéka is lehet. Az első az, hogy látják a tanárt a növendékek (akár leendő növendékek is) a színpadon, ezzel népszerűsítheti a saját hangszerét. A másik pozitívum a már említett személyes példamutatásban merül ki, hiszen egy teljes állásban foglalkoztatott zenetanár idejének nagy részét a munkahelyén tölti, így a koncertre való felkészülés is itt történik, ez pedig a kilincset egymásnak adó diákok szeme láttára zajlik. Amennyiben ez hiányzik egy intézmény életéből, úgy megnehezül az új diákok toborzása, illetve a jelenlévők minőségi munkavégzése, hiszen nem látják maguk előtt a jó példát.

Sajnos nagyon sok olyan rossz tapasztalat van, hogy a tanár nem gitározik úgy, mint a már négy vagy öt éve hozzá járó növendéke. Az új, tanulandó darabok tanulásánál a bemutató játék a You Tube csatornán keresztül történik, nem pedig a tanár által kerül bemutatásra. Ennek nagy veszélyei is vannak amellet, hogy meglehetősen kínos, de még hiteltelenné is válhat a tanár. Szilvágyi Sándor tanácsolta egyik kurzusán, hogy vegyük elő a hangszer minden órán és gitározzunk a tanulónak. Ezzel is színesebbé és élvezetesebbé tehetjük az órát.

Előfordulhat olyan is, hogy a diák ragaszkodik egy darabhoz, amit meg szeretne tanulni, de ez nehéznek bizonyul még a tanár számára is rögtön leblatolni. Ilyenkor nem szabad

szégyellni bevallani, hogy ezt még nekem is meg kell nézni, csak úgy tudom eljátszani. Ez az őszinte magatartás sokkal közvetlenebbé teszi a tanár-diák viszonyt, mint ha az internetről játszátánk el egy neves előadóval.

A gyakorlási módszerek figyelembevételével mennyiségi és minőségi gyakorlást különböztethetünk meg. Az a tapasztalatom, hogy a felnőttek hangszer tanulása is iránymutatásra vár a gyakorlást illetően. Ha már elfogadták, hogy a hangszer tanulás legfontosabb pillére a nem sok, de rendszeres napi munka, nyugodtan el lehet mondani nekik, hogy pontosan mit kérünk tőlük, amikor arra kérjük, hogy gyakoroljanak. (Általában azonban, aki felnőttként kezd el gitárt tanulni, annak nem kell sokat magyarázni a gyakorlás jelentőségéről.) Az a tapasztalatom, hogy nagyon pontos, kézzelfogható információt kell adni. Ebből következik, hogy az „Addig gyakorold amíg jó nem lesz!” tanács megfoghatatlan, sem a szülő, sem pedig a gyerek nem tud mit kezdeni vele. Azonban, ha konkrét instrukciókat adunk az új darab tanulásánál, pl. „A teljes darabot a pengető ujjrend betartásával nagyon lassan háromszor játszd el minden nap!” – már sokkal határozottabb, lényegre törőbb az elvárás. Fontos megértetni a felnőttekkel is, hogy a hangszeren való fejlődés egy nagyon hosszú folyamat, amit csak úgy tudunk elérni, ha napi szinten ezeket az apró lépcsőfokokat megjárjuk. Ez a mennyiségi gyakorlás lehet a kezdeti lépés a hangszer tanulásban. Tapasztalatom szerint az ilyen jellegű gyakorlás lényegesen hamarabb alakítja ki a tanulni vágyóban a rendszeresen végzett munka elvét, amihez reményeim szerint kötelességtudat és felelősségérzet is társul.

A minőségi gyakorlás ebből fog kiteljesedni, amikor a „diák” már önmaga érzi, ha valamire több időt kell szánni, mint a napi háromszor történő eljátszás. Ez nem jelent különösebb megterhelést a tanulónak, viszont a már említett helyzetben is tudunk némi fejlődést produkálni. És valljuk be, hogy ez nem egy utolsó szempont, hiszen a pozitív eredmények felmutatására a zeneiskolai tanárnak is éppúgy szüksége van.

A járványügyi helyzet általánosan nagyon megnehezítette a hangszeres tanárok és diákok életét egyaránt. A mi esetünkben a személyes kontaktust még a legmodernebb digitális eszköz sem tudja helyettesíteni, azonban úgy tapasztaltam, hogy a fent leírt módszerrel át tudtuk vészelní ezt az időszakot úgy, hogy lényeges romlás nem történt a tanulók gitárjátékának technikájában.

Sára Erika módszertani jegyzetében kiemeli, hogy először a türelmet kell megtanítani a diákoknak. Sokkal célravezetőbb e szerint a módszer szerint a nehéz részek kiragadása, kigyakorlása. Tehát nem az elejétől a végéig gyakorlás levét preferálja, hanem a fajsúlyosabb részek kiemelését a darabból. Ez részfeladatok megoldása elé állítja a tanulót és apróbb célok elérést biztosítja. Így szokik rá előbb utóbb a problémacentrikus gyakorlásra. Nagyon tetszik a jegyzetben az a gondolkodásforma, mely szerint gyakorlás közben mindenhol meg lehet állni, csak hibánál nem. Ez biztonságosabbá teszi a játékot, mert megszokja gyakorló, hogy ha tévesztett is, tudja folytatni az előadandó darabot. Ezt a módszert magam is használni fogom, mert a közönség elé való kiállást, az élesben történő szereplést én is nehezen élem meg. Felnőtteknél is nyugodtan lehet alkalmazni a lapról olvasást, az úgynevezett blattolást, azonban ez csak akkor lehetséges, ha a tanuló már tisztában van a kottaolvasás alapjaival.

A blattolás a zenész életében egy nagyon fontos dolog. Van akinek könnyebben megy, van akinek nehezebben, de biztos vagyok benne, hogy ez a készség is – mint minden más – fejleszhető, sőt állandó jelleggel gyakorolni, gyakoroltatni kell. A módszertani jegyzet nem a hangok egymásutánosságára koncentrálna, hanem a formában, zenei részekben való gondolkodásra tesz javaslatot. Ez egy nagyon jó gondolkodási irány, amennyiben célul tűzzük ki. Azonban úgy gondolom és tapasztalom, hogy idáig el kell jutni a blattolás létráján úgy, hogy fokról fokra lépünk betartva a fokozatosság elvét. Fontos tudatosítani, hogy a blattolás nem a darab gyakorlása, hanem ismeretlenül való eljátszása, éppen ezért a tévesztett hangoknál nem szabad leragadni, hanem mindig a következő ütemet nézve tovább kell haladni. Nem célom kitérni részleteiben az ilyen jellegű tevékenységek hasznosságára, azt azonban mindenképpen meg kell jegyezni, hogy az agyban olyan területeket dolgoztat meg, aminek az élet egyéb területén is hasznát vehetjük.

Ugyanígy fejleszhető terület a memorizálás, aminek szintén jótékony hatásai vannak a más területeken végzett tevékenységekre. Tulajdonképpen a memorizálás a mennyiségi és a minőségi gyakorlás elkerülhetetlen eredménye. Figyelmeztetnünk kell a tanulót, hogy ne akarja kívülről megtanulni a darabot, hanem koncentráljon a mindennapos gyakorlásra és az majd magától kialakul, a darab megérik.

A módszertan által javasolt lépéseket érdemes betartani. Fokozatosság, rendszeresség, és ami talán a legfontosabb a tudatosság, hiszen az értelemgazdag tanulás a bevést sokkal mélyebben elvégzi, mint a monoton játék egymásutánossága. Lényeges, hogy a diák tudja,

hogy mikor, mit és miért csinál a hangszerén. Ez főleg a mi esetünkben, egy ilyen nehéz hangszernél elengedhetetlen, mert a figyelem egy gitárjátéknál hat-hét felé is osztódhat, ez attól függ, hogy milyen régóta és mennyit foglalkozik az alany a hangszerével.

A memorizálás negyedik lépése a hangok kottában és a gitáron való elhelyezkedésére koncentrál. Úgy érzem, hogy ez a lépés elválaszthatatlan a tudatosságtól. Ebben a folyamatban nagy segítséget nyújt tanárnak és diáknak egyaránt Suba Sándor: A klasszikus gitár iskolája című kiadványának első kötete.

Az utolsó lépés a tömbösítés, amikor nem az egészet próbáljuk meg eljátszani, hanem zenei részeket kiragadva. Ez nem csak az átláthatóságot teszi könnyebbé, hanem a zenei előadásmódot is segíti.

Összefoglalva a gyakorlás mint tevékenység olyan hosszútávú folyamat, mely nélkül nem lehet hangszer tanulásról beszélni.¹⁰

¹⁰ Sára Erika - Gitár hangszeres tanítási módszertan Jegyzet

3.2. Milyen kottából, milyen anyagból tanítsunk?

Bár többféle kezdő gitárkottából van lehetőségünk tanulni, tanítani, az a tapasztalatom, hogy a legkomplexebb gyűjtemény, Suba Sándor: A klasszikus gitár iskolája (2. ábra) című sorozata, amely magába foglal több olyan lépést, amelyről a továbbiakban szólnék. Ami közös a különböző szerzők által kiadott kottafüzetekben, hogy gazdag népzenei világunk, egyszerűen játszható, könnyen énekelhető dallamú népdalaink adnak alapot a kottaolvasás megismeréséhez. Ennek a gitáriskolának az értékei közé tartozik, hogy nem csak a hangszeres játékot tanítja meg, hanem a zenei elemek megértéséhez is segítséget ad.



2. ábra

Egy felnőttől, ha elkezdi gitárt tanulni, nem várható el, hogy szolfézs-zeneelmélet órákra is járjon. Éppen ezért érdemes ezt a kottát használni, hiszen kiegészíti a hiányzó elméleti tudással a gitároktatást. Vagyis annyi szolfézst tanít csak, amennyire a tanulónak szüksége van.

Ide kapcsolódik Szilvágyi Sándor idézete az állandóan feltett kérdésről:

„Hangszer vagy szolfézs?

A kérdés nem arra vonatkozik, hogy mit előbb. Az utánzásról, az érzelmi kötődésről írtak fényében a válasz nem kétséges. Nem a megszokott rendszert kívánom feszegetni. Inkább fölhívni a figyelmet arra, hogy sokkal erőteljesebb együttműködésre lenne szükség a tanárok között. Ami pedig még fontosabb és nekünk, hangszeres tanároknak érdemes eltöprengeni rajta: ne várjuk el, hogy megtanítsák kottát olvasni a gyerekeket! Lehet,

hogy merésznek tűnik, de inkább a mi felelősségünk a hallani és olvasni tanítás. A szolfézs órán ezt csak mélyíteni kéne és rutinná tenni. Gondoljunk bele, hányszor gyakorol egy-egy dallamlépést? Ha mindezt tudatosan hallva teszi, az maga a legaktívabb szolfézs.”¹¹

A már említett népzenei elemek szép számmal megtalálhatók a gyűjteményben a népi gyermekdaloktól a népdalokig egyaránt. Ez segítség a felnőtteknek, mert amikor még ő volt gyerek, ezeket a dalokat tanulta az iskolában, mivel abban az időben jobban odafigyeltek az énekórák tartalmas megtartására. A népzenei elemeket tartalmazó dallamokon kívül más zenei stílusú darabok is megtalálhatók klasszikus, reneszánsz vagy barokk stílusban.

Ami nagyon fontos még, hogy Suba Sándor különválasztja a mély húrok pengetését, a magas húrok pengetésétől. A mély húrokat (E,A,D) a hüvelykujjal (p), a magas húrokat (G,H,E) a többi ujjakkal (i,m,a) pengeteti, gyakoroltatja. Ezt azért tartom lényegesnek megemlíteni, mert amíg a pengető ujj, vagy ujjak dolgoznak, addig a „pihenő ujj” a húron támaszkodik, megakadályozva ezzel a kéz indokolatlan mozgását és függetleníti az ujjakat egymástól, lehetővé téve az oldott, laza játékot.

A kottaolvasás elengedhetetlen része minden hangszer tanulásának. A gyűjteményben a technika, a húrok ismerete és a hangjegyek felismerése a kottából egyszerre történik. A figyelem megosztottsága komoly koncentrációt igényel a felnőtt tanulóktól is. Éppen ezért nagyon pontosan meg kell határoznunk, hogy mit, hogyan és mennyit gyakoroljon otthon. Talán felnőtteknél ez valamivel könnyebben mehet.

Ami még élményt jelent a felnőttkori hangszer tanulásban, az az együtt zenélés. A kottafüzet ehhez is segítséget nyújt, hiszen már a kezdetektől lehetővé teszi a kamarazenélést, nagyon egyszerű és rövid darabokon keresztül. Az együtt zenélés technikai szempontból is jelentős már a kezdet kezdetén, mert a hangok pontos ismerete után segít a ritmus és a dinamika elsajátításában, valamint az egymásra való odafigyelésben. Ennek okán tartalmaz minden kötet több kamaradarabot többféle stílusban, melyhez tanári kíséret is társul.

A kottasorozat nyolc kötetből áll, ami nyolc zeneiskolai év anyagát öleli fel. A kötetekben lévő darabok megpróbálnak igazodni az aktuális évszakhhoz ünnephez, ami a naptárban következik. Ez egy egyfajta mérceként is működhet, hogy időben jól be tudjuk osztani a tanítást az egész tanévre.

¹¹ Szilvágyi Sándor Gitármódszertani jegyzet

3.3. Helyes testtartás kialakítása, stabilitás, a jobb és bal kéz helyes pozíciója

A helyes tartásnak, helyes testtartásnak, illetve a helyes hangszertartásnak a kialakítása hosszú folyamat a tanítás során egyaránt gyerekeknél és felnőtteknél.

A hangszer tartása, a helyes testtartás egy összefüggő fogalom (3. ábra). Nagyon sok apró dolog tartozik bele. Ilyenekre gondolok, mint a comb helyzete, az egész láb helyzete, a csípő, lapocka, felkar, könyök, alkar, csukló, kézfej, ujjak és maga a komplex ülés, tehát ez egy rendkívül összetett dolog. Úgy gondoltam, hogy részeire szedem a teljes egészet, és egyenként próbálom meg kifejteni, hogy melyik testrésznek mi a feladata a hangszer helyes tartása szempontjából.



3. ábra

Elsőként vizsgáljuk meg magát a testhelyzetet. A testhelyzetnél az egyik alapvető probléma, hogy hogyan tartsuk a hangszert egyensúlyban.

A hangszer helyes tartása, illetve a kialakult, kialakított, klasszikus stílus azért szükséges, hogy a jobb és a bal kezét szabadon hagyjuk dolgozni, egymástól függetlenül. A testhelyzet, amit használunk, egészen Tarrega-ig vezethető vissza. Ő volt az, aki a manapság is használt klasszikus gitártartást kifejlesztette. Erre azért volt szükség, mert a hangszerek a méretei megnövekedtek (Torres gitár). Azért növekedtek meg, mert a

flamencónál a hangos ének a gitárkíséretet teljesen elnyomta. Ezért szükség volt egy nagyobb hangszerre, ami nagyobb hangot kölcsönzött egy énekési produkcióban. Ezt a „nagy hangszer” viszont már nem a jobb combon tartották a gitárosok, hanem át kellett rakják a bal combra, ugyanis ez szabadabb mozgást tett lehetővé a gitáron, a nehezebb daraboknál könnyebben dolgoztak a kezek. (Erről a dolgot elején erről már részletesen esett szó.)

Fontos megjegyezni azt is, hogy egy rosszul tartott gitár nemcsak az előadásban nyújt negatív élményt, hanem egészségkárosító hatása is lehet. Néhány óra után elkezdnek kialakulni a hátfájdalmak, a karfájdalmak, illetve az ujjakat merevvé teszi. Az Abel Carlevaro gitáriskola említést tesz a gitár tartásával kapcsolatban arról, hogy a gitárnak kell a testhez igazodni és nem a testnek a gitárhoz. Erre a felnőtteknél különösen oda kell figyelni, mert ők már egy kifejlődött testtel rendelkeznek.

A helyes ülés meghatározásánál nagyon fontos, hogy amikor leülünk, enyhén nyitott combokkal, mind a két talp teljes terjedelmében érinti a talajt. A jobb láb kicsit hátrébb van, mint a bal. A bal láb megemelve, egy körülbelül 15-20 centi magas állványon pihen. Ennek a méretét a tanuló testalkata is nagyban meghatározza. A másik lehetőség, hogy combtámaszt használunk. A combtámasz azért jó, mert kíméli a csípőt, viszont vigyázni kell, mert a hátat nem. Tehát ha hátproblémánk van, akkor ugyanúgy ártalmas lehet a combtámasz is. Próbáljunk meg úgy ülni, hogy a jobb combunk vízszintes legyen.

A bal combunk annyira legyen magas, hogy körülbelül 45 fokos szögben, a gitár nyaka felfelé nézzen. A csípőnél figyelni kell, hogy ne tekeredjen ki. A hát és a derék semmiképpen se rogyjon be, és ha már így haladunk felfelé, akkor a vállakról is ejtünk kell néhány szót. A vállaknál az elején minden kezdőnél probléma, hogy felhúzza vagy az egyik vállát, vagy mindkettőt egyszerre. Ez merevséget idéz elő, azt jelenti, hogy bizonytalan a hangszer tartása. A lovassportban is az adja a teljes biztonságot a nyeregben ülésnél, ha a vállak lent vannak, ezzel biztosított a lóval való együtt mozgás. Tehát a hangszerjátéknál is nagyon fontos dolog, hogy a vállak lazán leengedve legyenek. Ez a tartásmód az elején kicsit görcsös lehet, azaz hogy tudatosan erőszakkal lenyomja, de egy idő után, a folyamatos munka során ez szépen ki fog lazulni és lazán fog lógni.

A helyes gitártartásnak öt érintkezési pontja van. Első érintkezési pont a bal láb, a bal comb. Ezen áll, ezen nyugszik stabilan a gitár. Második érintkezési pont a jobb combnak a belső része. Itt a gitárnak az alja finoman odaütözik a jobb comb belső részéhez. Utána

következik a jobb kar. A jobb kar a könyöktől lefelé, a kéz felé, körülbelül az egyharmadánál, az alkar egyharmadánál támaszkodik a gitárra, és ha pont az ívébe, a hajlatba tesszük, akkor a kézfej a hangjuk elé fog kerülni. Ez volt a harmadik támaszkodási pont. A negyedik támaszkodási pont a bal kéz, az ötödik támaszkodási pont pedig a szegycsont jobb oldala.

Nagyon lényeges a gitár tartásánál, hogy a szegycsont jobb oldala mindig érintkezzen a gitárral, és mindig a jobb oldal érintkezzen, nem pedig a bal, mert ha balra elcsúszik az egész, akkor a jobb váll előre kerül, ami szintén merevséget, görcsös játékmódot eredményezhet.

A jobb kar, – mint ahogy az előbb szó volt róla –, a könyöktől lefelé körülbelül az egyharmadánál támaszkodik stabilan a gitáron. Ez a támaszkodás és ennek a helynek a megtalálása nagyon lényeges, ugyanis kezdő diákoknál, a pengetésnél nagyon általános hiba az, hogy a csuklójuk nekitapad a gitárnak, és azzal próbálnak támaszkodni, nem hagyják szabadon mozogni az ujjukat. Köztudott gitárosoknál, hogy az ujjak merőlegesen kell álljanak a húrokra. Azért van szükség arra, hogy a csuklóból a kézfej lazán lógjon, hogy szabad mozgást tegyen lehetővé mind a négy pengető új számára.

A jobb kar helyzete akkor helyes, hogyha nem kell elmozdulnia a kéznek ahhoz, hogy minden húrt szabadon meg tudjon pengetni.

Ennek a tartásnak a kialakításához többféle játékos gyakorlat létezik. Én azt a labdás módszert szoktam használni, amikor egy kisebb méretű labdát – lehet ez egy pingpong labda is –, a tanítvány jobb kezébe adok és megkérem, hogy csak az ujaival tartsa meg a labdát a húrok előtt. Ha ez sikerül neki, akkor a csukló nem tapad rá a gitárra, hanem szépen ellazul. Mindig erre az érzetre kell törekedni, ezt az érzetet kell keresni és mindig erre az érzetre kell emlékeztetni a diákot, amikor a merevség elkezdődik, amikor a hibákat próbáljuk javítani.

Elengedhetetlen megjegyezni, hogy a természetes kéztartásra kell törekedni a jobb kéz esetében. Erről akkor beszélünk, amikor a hüvelykujj előrébb van, mint a mutató, illetve a középső és a gyűrűs ujj, nem zavarva azokat a munkában. A hüvelykujjal így tudunk szabadon pengetni a mélyebb húrokon. A mutató és középső ujjal a többi húrt tudjuk pengetni úgy, hogy nem ütköznek bele a hüvelykujjba, illetve a gyűrűsujj sem, amit énekes ujjnak is neveznek, mert gyakran a szoprán szólamot viszi (egy kicsit egyenesebben áll a többihez képest). Amikor ezek a feltételek megvannak, akkor beszélhetünk csak természetes kéztartásról.

A bal kéz az egyik már említett támaszkodási pontja a helyes gitártartásnak. Általános hiba az, hogy amikor a kezdő gitáros elkezdi használni a bal kezét, rögtön ráfog a gitár nyakára oly módon, hogy a hüvelykujja felülről szinte átkarolja a gitár nyakát. A helyes tartás az, hogy körülbelül a második érintő mögött, a második bund mögött, szépen betámasztva inkább az alsó felén a gitár nyakának, ott tartsa a hüvelykujját. Ezt úgy szoktam mondani illetve kérni a diákoktól, hogy rejtse el a hüvelykujját, ha szembe ülök vele ne lássam, és akkor biztos, hogy jó pozícióba kerül a keze. Fontos megjegyezni, hogy az ujjak számozása a mutatóujjnál kezdődik. Mutatóujj=elsőujj, középsőujj=második ujj, gyűrűsujj=harmadik ujj, kisujj=negyedik ujj. Ez a gyerekeknél és felnőtteknél egyaránt gondot szokott okozni, amíg meg nem szokják azt, hogy gyakorlatilag a hüvelykujjunk, az a nulladik ujj, azt nem számoljuk. Lényeges dolog, hogy a kézfej, a csukló és az alkar nagyjából (hangsúlyozom, hogy nagyjából) egy vonalat képezzen. Azért emelem ki, hogy hangsúlyozom a nagyjából kifejezést, mert hol előre, hol visszafelé minimálisan mozdulhat a csukló, hiszen nem szabad merevnek lennie de mindenképpen az egyenességre kell törekedni. Fontos a kezdőknél, hogy amikor elkezdjük használni a bal kezét, ne rögtön azzal indítsunk, hogy a húrokat lefogjuk. Először próbáljunk meg lelógatott helyzetből szépen fölemelve úgy elhelyezni, hogy a hüvelykujj megfelelő, a már említett megfelelő helyre kerüljön, illetve a négy ujj pedig a húrok fölött legyenek. Nagyon fontos, hogy attól, hogyha majd elkezdjük használni egyenként az ujjakat, a többi ne legyen lefeszülve, hanem szépen a húrok fölött legyen, a húrok fölött maradjon készenlétben.

Általános hiba még kezdő gitárosoknál, hogy a bal kéz tenyere hozzáér a gitár nyakához. Ezt mindenképpen kerülni kell. Én úgy szoktam kérni, hogy körülbelül egy-két ujj férjen át a gitár nyaka és a tenyér között. Erre van egy nagyon-nagyon jó gyakorlat, ami pengetési gyakorlat is egyben. Mutató és középső ujjal megpengetjük a húrt váltogatva négyszer: i-m-i-m. Lerakjuk az első ujjat, mondjuk az 1-es húrra és ezt megpengetjük négyszer. Azután követi a második ujj úgy, hogy az első ujjat felemelem, és csak a második ujj van lent, a második érintő előtt. Miután ezt is négyszer megpendítettem, jön a harmadik új, majd a negyedik új. És ugyanez visszafelé. Az elején nehézséget okozhat a bal és a jobb kéz összehangolása. Ezért feltétlenül úgy kell ezt a gyakorlatot elkezdeni, hogy először a jobb kéz minden ujjá ismerkedjen meg az üres húrokkal, minden ujjal tudja pengetni a húrokat. Ezáltal a gyerek megtanulja, hogy a gitárnak milyen húrjai

vannak, mi a hivatalos nevük. Ez az egyik lényeges dolog, a másik pedig, hogy ezáltal megfelelően helyezkedik el a kéz a pengetési tartományban. Amikor ezt már megszokta, akkor vehetjük csak elő a bal kezét. Addig természetesen a bal kéznek a pozícióját lehet gyakoroltatni, csak a kettőt összehangolva nem tanácsos addig, míg mind a két kéz függetlenül nem tud mozdulni egymástól.

Azonban amíg eddig a gyakorlatig megérkezünk, nagyon-nagyon sok teendő van külön a kezekkel. A jobb kézzel a pengetést semmiképpen sem az ujjakkal kezdjük. Először érezze meg a diák, hogy ha végig pengeti az összes húrt, (vagy a hüvelykujj lehúzásával, vagy a körmök hátsó oldalával végig pengetve) oda-vissza fel-le, hogy szól a hangszer. Lényeges, hogy így kezdjük. Bal kéznél nyugodtan lehet felső, illetve alsó fogással behunyt szemmel megfogatni a diákkal, a gitár nyakát. Aztán a helyes tartást bal kézben lehet behunyt szemmel is gyakoroltatni, leengedi a kezét, adott jelre, egy csettintésre fölemeli és pontosan annak helyére teszi. Ha már behunyt szemmel megy mind a két kéz helyes pozíciójának a megtalálása, akkor lehet elkezdni az ujjakkal dolgozni.

A bal kar helyzeténél hasonlóak a szabályok, mint a jobb karnál. A váll lent van, ugyanúgy, mint ahogy a jobb karnál beszéltünk róla, és a könyök távol van tartva a testtől. Ennek azért van jelentősége, mert egy leszorított könyök, egy testhez odatapasztott könyök egyrészt nem éri el a megfelelő hangokat, a másik meg, hogy csak merevséget idéz elő a hangszer játékán.

Amikor elkezdjük a bal kezét használni, nehézséget okozhat még az, hogy a mélyebb húrokat, (E, A, D húrt) nehezebben tudja elérni a kezével a diák. Ez persze nem minden esetben van így, hiszen a felnőtt kéz lényegesen nagyobb a gyerekéétől, azonban találkozhatunk olyan felnőtt tanulóval is, akinek kisebb keze van. Ilyenkor mindenféleképpen segíteni kell neki olyan információkkal, hogy erősebben nyomja meg, próbáljon könyökből egy kicsit rásegíteni, hogy a hang ne rezegjen és tisztán szólaljon meg. Ez a gitározás kezdeténél mindenképpen nehézséget okoz. Sokkal nehezebb játszani a fémhúrokon, mint a nylon húrokon. Ha a nylon húrokon játsszuk, és ott kezdjük a játékot, akkor fontos megjegyezni, hogy jobban be legyenek hajlítva az ujjai, mintha a fémhúrokon játszanak. A fémhúrokon sem szabad nyújtott ujjakkal játszani, ott is be vannak hajlítva, csak ott nagyobb az ívük, mint hogyha a nylon húrokon játszana.

A helyes testtartásra, a helyes hangszertartásra a stabilitás miatt mindig oda kell figyelni. Ez egy olyan dolog, amit mindig javítani, illetve korrigálni kell. Kezdőknél játékos

gyakorlat lehet az, hogy behunyt szemmel a földön, földre támasztva a két lába között van a gitár, és adott jelre szépen megfogja, ráteszi a lábát a lábzsámolyra, és megpróbálja úgy helyesen megfogni a hangszert, hogy mind az öt támaszkodási pontot érintse, illetve stabilan álljon a kezében. Ezt a gyakorlatot pihentetésképpen is be lehet iktatni a hangszeres órákon.

Nagyon kell figyelni, hogyha a helyes tartás kialakítása közben a tanuló fájdalomra, kényelmetlenségre panaszkodik, akkor azonnal abba kell hagyni és megkeresni a probléma okát, ugyanis ez a későbbiekben visszafordíthatatlan hibákat eredményezhet.

Ezeket a fogalmakat átgondolva nagyon nagy a felelőssége a főtárgytanárnak, hogy az első pillanattól kezdve megfelelő pontossággal tanítsa meg a gitár tartását. Felelőségünk van többek közt még abban is, hogy minden gitárosban kialakítsuk az igényt, hogy folyamatosan szép tartásban dolgozzon a hangszerével.

4. Összegzés

Ahogy már a szakdolgozat elején említettem, magam is viszonylag későn találkoztam a klasszikus gitárral, de amikor végre rátaláltam a „saját” hangszeremre, az alapjaiban változtatta meg a zenetanulásról, s ezzel együtt a zeneoktatásról kialakult véleményemet. Amit leírtam a témával kapcsolatban igyekeztem tudományos tényekkel, gondolatokkal is alátámasztani, mert elmélyedve ebben a témakörben, örömmel tapasztaltam, hogy a tudomány folyamatosan kutatja és vizsgálja a hangszerstanulás pozitív hatásait az emberre, felnőttekre és gyerekekre egyaránt. Az egyik ilyen fontos megállapítás, hogy különösen gyermekkorban jelentősen jobban fejlődnek a kognitív képességek, a mozgáskoordináció, az idegrendszer, az érzelmi intelligencia, az íráshoz és olvasáshoz szükséges készségek, és még sorolhatnám. Felnőttkori pozitív hatásként azt említeném meg, hogy mióta belső motivációtól vezérelve fogom kezembe minden nap a hangszerem, azóta nemcsak a nyelvtanulás korábbi akadályait küzdöttem le, hanem például megtanultam bal kézzel is írni.

Tehát gyakorlati tapasztalataim mondatják azt velem, hogy gitározni igenis meg lehet tanulni még felnőttkorban is, ha kellő motivációval, kitartással, gyakorlással és tisztelettel fordulunk a hangszerstanulás útjára. Akár fiatalabb, akár idősebb korban kezdődik a tanulás, egy dolog közös bennük, hogy a fejlődéshez szükséges gyakorlás mennyiségét nem lehet megspórolni.

Irodalomjegyzék:

Ophe, Matanya: „In difesa dei 'due amici”, il Fronimo, n. 36. Milán: Suvini Zerboni, 1981: 7-20.str.

Szőnyi, 1994: 9.

Magyar Pedagógia. 2009/109. évf. 2. szám 169–185.

<http://www.art.pte.hu/menu/105/88>

Magyar Pedagógia. 2008/1018. évf. 4. szám 289–317

<http://albar.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=186610>

https://www.parlando.hu/2016/2016-1/Benedekfi_Istvan_Buzas_Zsuzsa.pdf

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jxjSWqvOn0YJ:https://gobertpartners.com/why-should-i-learn-an-instrument&cd=7&hl=hu&ct=clnk&gl=hu>

https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw&ab_channel=TED-Ed

Sára Erika - Gitár hangszeres tanításimódszertan Jegyzet

Szilvágyi Sándor Gitármódszertani jegyzet