

## GONDOLATOK A GYAKORLÁSRÓL

A zongoratanulás-, és tanítás alapvető fontosságú eleme a gyakorlás, mégpedig a jó gyakorlás. Ahogyan a legfontosabb tanári munka tulajdonképpen a tanulás megtanítása – azaz minél kevesebb idő ráfordításával minél jobb eredményt elérni –, a gyakorlás megtanítása is elsődleges azoknál a diákoknál, akiknél a kisebb érdeklődés vagy rosszabb adottságok miatt a zongorázás inkább tantárgy, megoldandó feladat, mint örömszerző tevékenység.

Sok éve kísérletezem egy nagyon egyszerű dologgal. Amikor egy hallgató hibázik, általában megpróbálja újból eljátszani a hibás helyet. Mielőtt újból eljátszaná megkérdezem, mi volt a hiba. Ilyenkor egy kicsit meglepetten néznek rám, miért kell ezt megmondani, mikor úgyis hallottam... Először a válasz valami ilyesmi: 'rossz volt', rossz hangot/ritmust játszottam', 'mást kellett volna játszanom'. Ezekkel a válaszokkal nem elégedek meg, kérem, hogy határozza meg *pontosan* mi volt a hiba, és mondja meg hangosan. Miután a hibát pontosan megfogalmazza, hangosan kimondja (pl. *fisz* helyett *f-et* játszottam, a *nyújtott ritmus* helyett *két nyolcadot* játszottam, stb.), a következő eljátszás hibátlan lesz. Ez nem mindig történik meg akkor, ha a hiba megfogalmazása csak gondolatban – vagy csak homályos érzetekben – történik meg.

Ez első pillanatban hihetetlennek tűnik; magam sem akartam elhinni, hogy ilyen nagy hatása van annak, hogy hangosan kimondva egészen egzakt módon történik meg a hiba azonosítása, de évek hosszú során át sohasem történt másképp. Néhány hallgatóm maga is kipróbálta ezt a módszert saját tanítványainál, és náluk is működött.

Azaz döntő fontosságú a hiba egészen pontos, konkrét megfogalmazása és hangosan történő kimondása ahhoz, hogy eredményes legyen a javítás. (Feltételezem, hogy ez bármilyen tevékenységnél így van, de ilyen egyszerű módszert a bizonyítására még máshol nem láttam.)

A gyakorlásnak két fajtáját kell alkalmazni, amikor már túl vagyunk a leolvasáson, és az előadásra készülünk. Az *egyik*, amikor minden hibánál megállunk, kijavítjuk, erőteljesen fókuszálunk az adott helyre, és újra kezdjük, igyekezve helyesen játszani. Ezt ismételtetjük a darab (tétel) végéig. „Büntetjük” magunkat azzal, hogy hiba esetén mindig a darab legelejétől kell elkezdni hibázás és javítás után, de lehet egy adott, a hibás helyet megelőző pontról is kezdeni. A *másik* mód, amikor nem állunk le, ha hibázunk, hanem megpróbálunk átsiklani felette és tovább folytatni a tételt, esetleg – ha

szükséges – improvizálással vagy hosszabb rész kihagyásával. Így tudunk felkészülni egy esetleges rövidzárlatra, ami koncert közben előfordulhat.

Azon túl, hogy maximálisan fel kell készülni minden szereplésre, mindig figyelni kell arra, hogy a darabok elejét és végét még jobban tudjuk, azaz bármi történik, el tudjuk kezdeni és be tudjuk fejezni... Tudnunk kell, hogy milyen hangnemben vannak a záróakkordok.

Különös figyelmet kell fordítani az átvezetésekre is (honnan hová tartunk), valamint a bal kéz szólamára. A dallamra – ami jellemzően a jobb kézben van – általában emlékezünk, de a kísérő szólam hangjaira már kevésbé, tehát ezzel kiemelten kell foglalkozni, még úgy is, hogy megtanuljuk csak a kíséretet fejből. Polifon daraboknál a középső szólamokra kell kiemelkedően figyelni a gyakorlásnál. Ezeket is érdemes fejből megtanulni úgy, ahogyan az a darabban a két kéz között el van osztva. Kiemelten kell foglalkozni a szonátatételek expozíciója és visszatérése közötti különbségekkel, valamint a szonátarondók hasonló részeivel (átvezetések, modulációk, hangnemek).

A legfontosabb, hogy minden nap kell gyakorolni, kezdetben 20 percet, majd fél-egy órát (ill. még többet...). A gyakorlási időt úgy kell beosztani, hogy az időt fele részben az új anyag, a másik felét pedig skálák, ujjgyakorlatok, és a „majdnem kész” darabok előadásra csiszolása, esetleg a régi darabok ismétlése, vagy lapról olvasás töltse ki.

A gyakorlás megtanításához célszerű egy-egy darabon megmutatni a gyakorlási metódust az órán, azt kérve, hogy a tanítványok mindig ezt a módszert kövessék. Ugyanezt meg lehet tenni a memorizálással is.

Mindig más darabbal kezdjük a gyakorlást, hogy ne azonos fáradtsági szinten játsszuk a különböző darabokat. Gyakoroljunk sokat halkán és *mindig* lassan. A gyorsabb játék feltétele, hogy a *zenei elképzelés* legyen gyors. A tempó gyorsítása történhet metronómmal is – mindig egy kicsit feljebb állítjuk (különösen etüdnél jó ez a módszer).

A jó *ujjrend* készítése és betartása elsődleges feladat. A jó ujjrend segíti a zenei kifejezést (az artikulációt, sokszor a megfelelő dinamikát és a frazeálást is), növeli a biztonságérzetet mind a zongoratechnikát, mind pedig a memóriát illetően. Fontos a célszerű és a zenei formálást segítő ujjzat megtalálása. A már begyakorolt ujjrenden változtatni nem szerencsés, mert nagyon nehéz. Megéri a fáradságot és az időt a tanulás kezdetén kidolgozni a megfelelő ujjrendet.

A gyakorlás feltételes reflexek kialakítása a hang elképzelése és a létrehozásához szükséges mozgások között. Gyakran elmarad az elképzelés – ez hiba. A zenében rejlő érzelmek és indulatok kialakítása is a gyakorlás során történik meg. Azaz: ezt is gyakorolni kell, együtt, egyszerre a mozgással, a

megszólaltatandó hangokkal. A változatosságot, amitől egy darab „élni” kezd, dinamikában, billentésben (azaz a kifejezésben) is gyakorolni kell.

A gyakorlásban és az előadásban is kiemelkedően fontos szerepe van a figyelemnek, a *koncentrációnak*. Koncentrációs gyakorlatok végzése nem csak ebben, de az élet minden területén segít. (Yoga, meditáció, más koncentrációs gyakorlatok.) A figyelem fenntartását a gyakorlás során elősegíti a gyakorlási idő helyes beosztása és az anyag változatossága. Ezért jó, ha egyszerre több különböző stílusú darabot tanulunk. De az egyes daraboknál is lehet más-más részletet gyakorolni egy-egy alkalommal. A mechanikus, figyelem nélküli gyakorlás csak az idő felesleges eltöltése. A figyelem ki kell, hogy terjedjen a fizikai állapotra is: görcs, merevség esetén azonnal lazítani kell, ha nem múlik, a gyakorlást fel kell függeszteni, és tornagyakorlatokat kell végezni. A hangszertanuláshoz egyébként is hasznos a torna, jó fizikai állapot, lazítás.

Három dologra kell egyszerre figyelni: 1) elképzelni a hangot, amit játszani fogok; 2) figyelni azt a hangot, amit éppen játszom; 3) ellenőrizni, hogy a megszólaltatott hang megfelel-e az elképzeltnek, azaz kell-e korrigálni valamit?

A gyakorlás kísérletezés is egyben: a megfelelő billentésmódok megtalálása, változatok kipróbálása, a legjobb artikuláció begyakorlása (különösen a barokk zenében) mind a gyakorlás feladata, érdekessé, izgalmassá teszi azt.

A gyakorlás során kell elvégeznünk a memorizálás fárasztó munkáját is (hacsak nincs fényképező agyunk, amellyel ez a munka megspórolható). A leggyakoribb gyakorlási hiba, hogy nem teljes, aktív figyelemmel veszünk részt benne. Csak az ujjak mozognak, ami jó az izommunka begyakorlására, de nem biztonságos az emlékezés szempontjából. A gyakorlás során mindig intenzíven kell hallgatni magunkat, hogy ellenőrizzük, ami megszólalt, és elképzeljük, aminek majd meg kell szólalni. Az *auditív, motorikus és vizuális emlékezés* kifejlesztése a cél.

A következő lépések lehetségesek a memorizálásban: 1) Megtanulni a darabot a zongorán kottából. 2) Megtanulni a zongorán kotta nélkül. 3) Megtanulni kottából zongora nélkül (elemzés formailag, harmóniailag; megfigyelni az ujjrendet, előadási jeleket, összehasonlítani a játékkunkkal). 4) Megtanulni kotta és zongora nélkül. (Elmondani a darabot útközben, lefekvéskor, vagy ha nem tudunk aludni. Ha megakadunk, megnézni azt a bizonyos helyet, onnan folytatni. Egy más alkalommal csak onnan kezdeni.) 5) Külön kézzel megtanulni fejből. 6) Csak a bal kéz szólamát megtanulni fejből. 7) Támpontokat kijelölni a darab végétől elkezdve. Eljátszani a támpontoktól elkezdve, a darab végétől elindulva. 8) Ellenőrizni, mennyire megy biztosan a szöveg: nyitott kottával, de nem belenézni. Hiba esetén megkeresni a kottában az adott helyet, jól megfigyelni, elmondani hangosan, mi volt a hiba;

majd ettől a helytől folytatni. (lehet kicsit előbből is). 9) Ugyanezeket a lépéseket csukott kottával is megismételni, ilyenkor minden hibánál ki kell nyitni a kottát, majd újra becsukni.

Fontos, hogy lassan tanuljunk, értsük, amit játszunk, sokszor ismételjük, használjuk az emlékezőképesség mindhárom (auditív, vizuális, motorikus) fajtáját.

A gyakorlás során az ismétlések száma azonban korlátozott: azaz nem lehet akárhányszor ismételni, mert egy bizonyos pont után nem tapasztalható javulás. Ennek tudatában kell ismételtetni, és ezért kell nagyon figyelni az első eljátszásokra. Általában az első benyomások maradnak meg a legélénkebben, ezért még jobban figyelni kell a hibák elkerülésére. A rögzült hibák javítása nagyon sok időt vesz igénybe.

Elsődleges fontosságú a miért-ek tisztázása: a zenemű gondolati, érzelmi tartalmának a megérzése és annak a kifejezni vágyása. Minél nagyobb a zenei magabiztosság, annál kisebb a technikai bizonytalanság. Ha határozott elképzelésünk van, addig nem nyugszunk, amíg a hangzás meg nem közelíti ezt a képet. Ily módon előbb-utóbb rátalálunk az eszközökre.

Visszatérve a nyilvánosság előtti játékra, ezt is gyakorolni kell. A lámpalázat meg lehet szokni, ill. bizonyos mértékig le lehet küzdeni. Sokszor kell szerepelni, először egész kis közönség előtt (órán a tanárnak kell játszani, növendéktársak, szülők előtt, házihangversenyen és így tovább). Nagyon jól fel kell készülni, és így nem lesz arra ok, hogy az önbizalmunk ne legyen elegendő. Higgyünk magunkban. Ugyanakkor ne tulajdonítsunk túlzott jelentőséget a szereplésnek, saját magunknak. Ha úgy érezzük, hogy ez most sorsdöntő, és nincs is a világon fontosabb dolog, mint hogy jól sikerüljön a szereplés, gondoljunk valami *igazán* sorsdöntő dologra, és bizonyítsuk be magunknak, hogy annak a nemsikerüléséből sokkal nagyobb baj lehet(ne), mint ha ez a szereplés nem fog sikerülni; valamint gondoljunk arra is, hogy tk. az előadandó darab a fontos, hogy megértsék és szeressék, akik hallgatják; nem pedig mi. A fellépés előtti izgatott állapot gyakorlása is hasznos lehet: a megfelelő szívdobogás elérhető pl. lépcsőzéstől is, ami után közvetlenül el kell játszani a darabot. Hasonló izgatott állapot érhető el egy mikrofon beállításával is. Ilyenkor a visszahallgatás során a kottában meg kell jelölni a hibákat, és azokat a pontokat kigyakorolni. Mielőtt elkezdenénk a játékot a szereplés-kor, ne felejtünk mély lélegzetet venni (mintha énekelni készülnénk), hogy agyunk megfelelő oxigénellátásban részesülhessen.

A gyakorlás, pontosabban a gyakorlásra szánt idő egy lehetőség számunkra, hogy saját világot teremtsünk önmagunknak, melyben alkothatunk, megoldásokkal kísérletezhetünk és fejleszthetjük tudásunkat, kreativitásunkat.

## **Irodalom**

- Földes Andor: Zongoristák kézikönyve. Zeneműkiadó, Budapest 1967
- Gát József: Zongoramethodika. Zeneműkiadó, Budapest, 1964
- Dr. Kovács Sándor: Hogyan gyakoroljunk. In: Kovács Sándor válogatott zenei írásai. Zeneműkiadó, Budapest, 1976.
- Dr. Maczelka Noémi: Zongorajáték és zongoratanítás. Doktori disszertáció, LFZE, Budapest, 2003.
- Neuhaus, G.G.: A zongorajáték művészete. Zeneműkiadó, Budapest, 1961
- Varró Margit: Zongoratanítás és zenei nevelés. Budapest, 1989.