

Lovász Irén:

A gyógyító hangok antropológiájához: a népdaléneklés testi-lelki hatásairól

- megjelent: **Lovász Irén - A gyógyító hangok antropológiájához: a népdaléneklés testi-lelki hatásairól**, In: Lázár, Imre (szerk.) [A társas-lelki és művészeti folyamatok pszichofiziológiája](#), L'Harmattan kiadó- Károli könyvek 2019. Bp. pp. 251 - 278.

Hang – ének –zeneterápia

Az éneklés gyógyító szerepével nem foglalkozik jelenőségéhez képest méltón és eleget a zeneterápia. Általánosságban elmondható, hogy a nemzetközi és a hazai zeneterápiái gyakorlatot is nagyobb részét a zenehallgatást alkalmazó *receptív*, kisebb részt a zenét kreatíve alkotó, előadó *aktív* zeneterápia jellemzi. Ezen belül pedig az aktív éneklés lehetőségei viszonylag kevés figyelmet kapnak.

Ezt tükrözi a hazai szakirodalom hiánypótló összefoglalója, *Harmat László - Tardy József* több éves klinikai tapasztalaton alapuló könyve is.¹ A szerzők a zeneterápiás iskolák áttekintése mellett bemutatják a bio-pszicho-szociális betegségmodellt és az ebből adódó gyógyítási lehetőségeket a pszichoszomatikus orvoslás és a modern klinikai lélektan szemszögéből. A könyvhöz személyesen Buda Béla adott ajánlást, garantálva ezzel annak jelentőségét és színvonalát. A könyv végén egyetlen fejezet szól az éneklésről, kifejezetten a kóruséneklés terápiás hatásairól. Nemzetközi kutatások alapján azt hangsúlyozza, hogy „az éneklés valójában egyfajta fizikai tréning, amely a test izmainak nagy részét megmozgatja, tehát a rendszeres éneklésnek hasonló pozitív hatása lehet, mint a testmozgásnak. Az éneklés természetesen hat a szív működésre és a légzésfunkcióra, vagyis az énekléssel megelőzhető, illetve egyes források szerint csökkenthető a szívbetegségek kialakulásának veszélye, idősebb korban pedig az éneklés hozzásegít a jó egészségi és fiziológiai állapot megőrzéséhez.”²

¹Harmat László - Tardy József: A gyógyító zene, Budapest, Új ember, 2013.

² Clift, S.M - Hancox, G.: The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 12 (4), 2001, 248-256. idézi Harmat -Tardy: A gyógyító zene, 178.

Angol szakemberek szisztematikusan foglalkoznak az emberi hang és főként az éneklés terapeutikus lehetőségeivel. Meghatározónak és úttörőnek számít *Paul Newham* elméleti és gyakorlati munkássága, melyet saját terminológiájával nevezett el: *Therapeutic Voicework*.³ Számára a gyógyító éneklés gyakorlatában a dal mint pszichoterápia használatos. Fontosnak tartom kiemelni, hogy módszertanának kulcs eleme a páciens számára ismert dal szimbolikus szerepe, a *Known song symbolism* és az ún. *Free Ballad*, a szabadon elénekelt saját élettörténet vagy élmény projekciós, szabad asszociációs kreatív, lehetőségei. Kodály Zoltán korszakalkotó munkásságát a zenepedagógia és az éneklés fontosságának felismerésében ő is nagy jelentőségűnek tartja.⁴ Sok olyan csoportos éneklést, műhelymunkát irányító, kórusvezetőről tudunk, akik a világ legkülönbözőbb területéről származó dalokkal dolgoznak, de ők nem feltétlenül törekednek arra, hogy felhasználják a természeti népek kultúráinak, vallásainak spirituális vagy gyógyító célú éneklési gyakorlatait. Épp ez különbözteti meg őket azoktól, akik olyan spirituális dalrepertoárt használnak, melyek a nem-nyugati kultúrákból származó és elterjedő pszichoszomatikus percepció rendszereinek a gyógyulásra gyakorolt hatásait is figyelembe veszik.⁵ Ennek szellemében fordít kiemelt figyelmet a gyógyító hang ősi és mai praktikáira az archaikus sámán énekektől a mai, ún. nyugati neo-sámánizmus jelenségéig.⁶

Itt kell megjegyeznünk, hogy a hang mint rezgés, energia ezoterikus tanai nyomán elburjánzott *New-Age Sound Healing Movement* mozgalmakat, vele a népszerű szeánszok, önjelelölt „hangvarázslók” hatásának, népszerűségének megértéséhez fontos a jelenségghalmazt egy tudomány- és kultúrtörténeti áttekintéssel tanulmányozni. Ebben a fejezetben ennek megközelítésre tesz is figyelemreméltó kísérletet Paul Newham. Kétségtelenül több ilyen könyv jelent meg az utóbbi években itthon és külföldön egyaránt, ezek közül van néhány, a mi szempontunkból is figyelemre méltó mű, melyek kifejezetten az emberi hanggal és az énekléssel foglalkoznak.⁷

³ Newham, Paul: *Therapeutic Voicework. Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 1998.

⁴ uo. 234-235.

⁵ uo. 260.

⁶ uo. 267-308.

⁷ Pearce, Stewart: *The Alchemy of Voice*, London, Hodder & Toughton, 2005.

Garfield, Laeh Maggie: *A hangterápia alapjai*, Budapest, Édesvíz, 2001.

A magyarul is olvasható *Vitalova* szerint „az ének az alapvető zeneterápiái tevékenységek közé tartozik.”⁸ Az ének erejének alapjait kutatva, a csecsemőkori sírás fontosságát tanulmányozta. A gyermek azt tapasztalja, hogy sírással kikényszeríti szükségletei teljesítését. Később a „síró hangon valóéneklés” korai szakasza után hamarosan „a reflexív és önreflexív folyamat előrehaladtával a gögicselés, sírás és kiabálás egyvelegéből kialakul az ének. A reflexió a hanggal kialakított kreatív kapcsolat megteremtésének feltétele, ami egyben tükrözi az egyén azon képességét, hogy dallam és ritmus formájában kihozza magából a dal igazi erejét.”⁹

Fekete Anna pszichológus, zeneterapeuta az éneklést mint pszichofiziológiai jelenséget vizsgálva rámutat, hogy „a csecsemő fejlődésében, majd az egyén életében a száj-nyak-torok-gége területe fiziológiailag és funkcionálisan is, de főleg pszichés-szimbolikus értelemben életfontosságú átjáró szerepét tölti be... Azt is mondhatjuk, hogy *érzelmi és testi létezésünk megélésének, megtapasztalásának egyik legalapvetőbb központja a torok tájéka...* Ugyanakkor nemcsak az éneklés transzcendens élményét teszi lehetővé, hanem a nyelés, fuldoklás, hányás élménye révén lényünk testi, szinte állati szintjeivel is folyamatosan szembesít bennünket.”¹⁰

E dolgozat később részeiben a Dalolókör kapcsán saját hangterápiás gyakorlatomból hozok ezen fiziológiai kapcsolatokra egyértelmű példát. Fekete Anna a probléma lényegét látta meg: „Az emberi hang közvetlenül, elementáris szinten képes megjeleníteni az emberi érzelmek és ösztönök legnyersebb, szinte állatias, egyben legmagasabb, transzcendens szintjeit is.”¹¹ Úgy vélem, ez a különös, elementáris képessége az, ami az emberi hang kiemelkedő és elsődleges lehetőségeit indokoltá teszi a terápiában. Egyre közelebb kerülünk a szűkebb témánkhoz, hisz Fekete Anna a magyar énekes hagyomány gyógyító jelentőségét is fölfedezte. Tiszteletre méltó figyelemmel és néprajzi érdeklődéssel követi végig a Kodályi

⁸ VITALOVA, Zuzana: *Zeneterápia*. Pozsony, Méry Ratio, 2003.

⁹ u.o. 66.

¹⁰ Fekete Anna: „Mindenik embernek a lelkében dal van...” Gondolatok az éneklésről, az énektanításról és a magyar néphagyományról, in: Székelyi Mária (szerk): *Hang és lélek. Új utak a zene és társadalom kapcsolatában*. Zenei nevelési konferencia, Magyar Zenei Tanács, 2002. 115-130.

¹¹ u.o. 117.

zenei anyanyelv sajátosságait, a magyar népdal szerepét mint egyéni és közösségi sorsok kifejezőjét a hagyományos paraszténekesek saját vallomásainak figyelembe vételével.

Az éneklés fiziológia sajátosságai, testi összefüggései, az *embodiment* nyilvánvaló megnyilvánulásai mellett nagyon fontos hangsúlyozni az éneklés tudati sajátosságait is. „Az archaikus ember számára az éneklés sohasem profán tevékenység – akkor sem, ha mulatás vagy szórakozás a célja. Az éneklés minden esetben egyfajta tudatállapot változással jár, és megnyitja a kollektív tudattalan mélységes erőforrásait. A komplex, nagy rítusok (pl. lakodalom stb.) bármely pontján egy dal, illetve tánc alapvető funkciója mindig éppen ez: megnyitni az élet egy magasabb, örök dimenzióját, hogy ezáltal az egyéni élet eseménye immáron részévé váljon egy időtlen, kozmikus, örök, archetipikus létezésnek.”¹²

Ez az, ami dalolás, kivált a népdaléneklés kiváltságos sajátosságát, különösen erőteljes gyógyító szerepét lehetővé teszi. „Éneklés közben *az idő* különböző dimenzióit egyszerre éljük meg: egyszerre emlékezünk életünk kronologikus történéseire, veszünk részt az örök, időtlen dimenzióban, és éljük meg saját időbe vetett életünket is egy archetipikus, állandóan-jelenlevő létezésként. E három pszichés dimenzió (ösztönvilág, interperszonalitás, transzcendencia) együttes hatása pedig olyan *lélektani rendező folyamatot* tart mozgásban, amely pszichés egészségünkre nézve megelőző (*preventív*), illetve amely betegség vagy pszichés zavarok esetén *gyógyító* hatású.”¹³ Ez a háttér a népdaléneklés csodálatos erejének, testi-lelki gyógyító képességének, melyek példáit a dolgozat további fejezeteiben olvashatjuk.

Különös figyelmet érdemelnek *Lázár Imre* orvosantropológiai kutatásai, melyben pszichofiziológiai szempontokat is figyelembe véve az éneklés és tánc testi és pszichológiai hatásait vizsgálja. Kiindulópontja, hogy a rituális táncok és dalok spirituális és mélyen pszichológiai természetűek. A válaszúti néptánc tábor résztvevő közt végzett interjúk kutatása szerint az énekelt népdalokról és a táncokról vallott személyes véleményekből alkotott szemantikai térkép alapján az énekléshez bizonyos érzések és az éneklés testi tapasztalata társíthatók. Népdalénekes és közönsége *elektrodermális* aktivitásának mérésével pedig az énekes és a hallgatósága rejtett, *embodied* testi folyamatai figyelhetők meg.¹⁴ E folyamatok kollektív pszichofiziológiai összehangolódást eredményeznek, melyben az imitáció valamint a

¹² uo. 124-125.

¹³ uo. 125-126.

¹⁴ Lázár, Imre: *Dance of the Avatar: Embodying Gender and Culture through Dance* New York, Amerikai Egyesült Államok : Nova Science Publishers, 2015.

poszturális- és gesztus-empátia (“*postural and gesture empathy*”) segítségével különálló individuumok közötti érzelmi kapcsolat alakul ki. A lassú dallamok szignifikáns relaxációt váltottak ki a hallgatóból, a gyorsabb ritmusú dalok izgatottságot provokáltak, és csökkentették az *elektrodermális* rezisztenciát.¹⁵ Kutatásainak sajátos jelentősége az, hogy ezekkel a megfigyelésekkel igazolható az éneklés és a néptánc szocio-pszichofiziológiai, *embodied* kollektív tartalmának létezése. A vizsgált jelenség orvosantropológiai keretbe helyezésével *etic* háttérrel tud felépíteni az *emic* tartalmak számára.¹⁶

Míg az előző esetben az éneklés az orvosantropológiai kutatás tárgya, a következőben az éneklés az éppen napjainkban is folyó terápiás munka eszköze. *Juhos-Kiss Eszter* a népdaléneklést állította egy afáziás beteg beszédtanításának szolgálatába. Iskolai ének-, szolfézs- és zeneelmélet-tanárként, valamint karvezetőként közel huszonöt éve oktat zeneiskolában. „A Kodály-módszer elsajátításának hosszú, fáradságos éve alatt, majd később a tanítás során alkalmazva nem is sejtettem még, hogy egyes elemeit használva segítséget nyújthat más területeken is, akár a sztrókos betegek rehabilitációjában.”- írja a jelenleg is folyó gyógyító kísérlete első bemutatásakor.¹⁷ 2017-ben egy műtét következtében a beteg „agyának jelentős területe károsodott, többek között a beszédközpont is. Egyik lába, és kézfeje lebénult. Gégemetszést hajtottak végre rajta, mesterségesen táplálták. 2019 áprilisában, megismerkedésük idején a beteg „csupán fejbólintással, illetve mutogatással kommunikált, önálló beszédre nem, de még szövegismétlésre is alig volt képes”. Azóta heti öt alkalommal – minden hétköznap - 30 percet töltenek együtt énekléssel. Először a beteg számára ismeretlen, majd később számára réről ismerős népdaloktanulásával kísérleteztek. A szerző tapasztalata szerint „az énekeltetés kiválóan alkalmas az artikuláció javítására, a kiejtés tisztítására.” A népdalos kísérlet korai szakaszában a következő elért eredményeket érdemes megemlíteni: „A terápia kezdetén beszédhangon megszólalni képtelen páciens jelenleg képes hosszabb szavakat és egyszerűbb mondatokat visszaismételni; artikulációja, kiejtése jelentősen tisztult; időnként spontán kimond az adott szituációba illő szavakat, mondatokat; népdalokon keresztül gyakorolt és megbeszélte témákban egyszerű kérdésekre válaszol; képeken szereplő ábrákra rákérdezés után rámutat, illetve egyes ábrákat rámutatás

¹⁵ uo.

¹⁶ uo.

¹⁷ Juhos-Kiss Eszter: Népdalénekléssel az afáziás betegek beszédtanításának szolgálatában. *Parlando, Zenepedagógiai folyóirat*, 62. évfolyam. 2020./1. <http://www.parlando.hu/NEWPROBE/PARLANDO.html> (letöltés: 2020. 02.01.)

után meg is nevez; kommunikációjában a korábban kizárólagos gesztikuláció eszköze helyett egyre inkább törekszik a verbális kifejezésre; megélt sikerélménye csökkenti a depresszióba kerülés esélyét; erősíti magabiztosságát...¹⁸ Mindenképpen reménykeltő, hogy a szakemberek által rehabilitációra alkalmatlannak tartott páciensnél mégis sikereket lehet elérni népdaléneklés segítségével.

Az emberi hang és az barlangélmény összefüggései a terápiában

Az emberi hang nemcsak a terápiában, de a szakrális és spirituális kommunikációban is sajátos és fontos szereppel bír. A hang fiziológiájáról és terápiás hatásairól vallott elméletében az *archaeoakusztika* és az *hangantropológia* világhírű professzora, *Igor Reznikoff* abból indul ki, hogy első akusztikus élményeink közé tartozik az anyaméhben átélt archetipikus ősbárángélmény.¹⁹ „Legmélyebb tudatunk struktúráját a hangok befolyásolják. Azt a legelső szintet értjük ezen, melyet már a prenatális (születés előtti) korban elérünk. A percepció eszközei, a látás kivételével, de különösen a hallórendszer már a várandósság hatodik hónapjában kifejlődik.”²⁰ Azt is nagyon fontos megjegyezni, hogy első térélményünket, térérzékelésünket a *hangok* segítségével szerezzük. „A gyermek nem lát, de hallja az anya testében a magas vagy mély hangokat, és a különböző helyekről jövő külső- belső zajokat egyaránt. Ez a térérzékelés fontos a gyermek számára, hogy helyesen tudja pozicionálni magát, fejjel lefelé, felkészülve a születés pillanatára. Kimutatható, hogy azok a gyerekek, akiknek énekel az édesanyjuk, általában jobban pozicionáltak erre a nagy eseményre.”²¹ „Az az ember, aki elveszti a hangját, legjobban az énekléssel gyógyítható. Sokkal elemibb dolog a szavakat elénekelni egy ismert dallammal, mint kimondani azokat. Azért, mert az éneklés a tudatunk elsődlegesebb, hangzás szintjén maradt. Ez azt is mutatja, hogy tudatunkban nemcsak a hangzás, de magának a zenének jelentős része is elsődlegesebb, mint a beszéd. Ugyanakkor a zeneiség a beszéddel összekapcsolódik, hiszen a hangzás és a ritmus a beszéd alapjai.”²² A térérzékelés és a hangok mozgásának, a hanghullámok terjedésének összefüggéseit remekül érzékelhetjük, ha például egy barlangot teljes sötétségben fedezünk fel. Reznikoff is azt

¹⁸ Uo.

¹⁹Reznikoff, I.: „On Primitive Elements of Musical Meaning”. *JMM: The Journal of Music and Meaning*. 3, Fall 2004/Winter, 2005.

<http://www.musicandmeaning.net/issues/showArticle.php?artID=3.2> (2015. 10. 15. 14:21)

²⁰Reznikoff, I.: „Reaching deep consciousness to heal. Therapy of pure sound.” *Caduceus*. 1994/April. 23.

²¹Reznikoff, I.: „On Primitive elements of Musical Meaning”. i.m. 2., 4.

²²Uo.

javasolja, hogy „eközben adjunk ki hangokat, és hallgassuk a barlang válaszát. Hogy megtudjuk, honnan jön a hang - közelről vagy távolról-, és hogy van-e valahol erősebb rezonancia vagy nincs, amely megerősít minket abban, hogy melyik irányba haladjunk tovább. Mivel a látásunk igen korlátozott sötétben, a rezonancia az egyetlen segítségünk a tájékozódásban arról, hogy milyen mély vagy milyen hosszú az előttünk lévő tér.”²³

Saját hangterápiás kísérleteimben én is használom: *a tengely- és a barlang-metáforát* a testtudatosság szintjének bekapcsolásával. A gerinc oszlop mint tengely metaforikus és elsődleges jelentésében is használatos a zeneterápiában. Saját testünk mint mikrokozmoszunk fizikai tartóoszlopának stabilitása a rezonáns hangszer-testünk minőségének elsődleges feltétele. A csontok anyagának rezonanciája a fa rezonanciájához hasonló. Ezért a csontokkal együtt a gerincoszlop fontos szerepet játszik a hang alkotásában és a hangok rezgéseinek átadásában.²⁴

Hangterápiás heti dalolóköroemben²⁵ minden alkalmat egy rituális határjelölő, üdvözlő hangképző gyakorlattal kezdünk és végzünk. Ez egy „*hanglétra*” a testben. Én belső hangmasszázsoknak is nevezem. Saját hangunkkal járjuk be saját testünket, a gerinc oszlop mint tengely képének tudatosításával. A létra-metáfora és a testtudatosság segít elképzelni azt, hogy az én valóban létra Föld és Ég között. Másik fontos eszköz, amit használunk, az a *barlang-metáfora*. A szájüreget barlanghoz hasonlítjuk, amelynek minden üregét bejárjuk a hangunkkal, ahogy a víz bejárja a barlang minden mélyedését, üregét a legkisebbtől a legnagyobbakig. A „*hanglétrán*” csak tiszta zöngét, különböző magánhangzósortokat zengetünk: a, á, o, ú ó, vagy ó, a, á, o, ú, vagy e, é, í, ő, ú. A nyelvállás, az ajakrés vagy ajakkerekítés váltakoztatásával a szájüreg mint rezonáns test valóban a legváltozatosabb méretűvé válik. Így a „*barlang*” mint hangszer a legnagyobb erővel tud rezonálni. A szájüregbarlangot minél nagyobb felületen tudjuk hangolni, annál nagyobb felületen tudja átadni rezgéseit testünk más részeinek. Ezzel a hangrezgésekre épülő hangmasszázsokkal vagyunk képesek saját testi lelki-harmóniánk javítására. Ez a hangterápia alapja.

„A jó zene lelki és fizikai rezgések harmóniája. Fizikai hanghullámok rezonálnak lelkünk húrjaira. Az egészséges ember rezgésszintje harmonikus. Amikor megbetegszünk, az

²³Uo.

²⁴McMurtrie, Imke : Singing is a Way of Prayer. in Proceedings of theVoicescope conference on: The Voice as an Instrument of Communication with the Transcendent, Prague, 08-09 10. 2014. 57-59.

²⁵ A Dalolóköro elvéről, gyakorlatáról és hatásairól e tanulmányban később külön fejezetben írok.

egyensúly felborul, és helyre kell állítanunk ahhoz, hogy meggyógyulhassunk. Ezért van a dalolásnak terapikus szerepe. Az énekléskor saját hangszalagjaink segítségével testünket mint rezonáns üreget használjuk, jó esetben saját testi és lelki rezgéseinket harmonizáljuk.”²⁶

Saját hangterápiás koncepciómban és a közösen végzett gyakorlatok folyamataiban nem hagyjuk figyelmen kívül *a barlang archetipikus, szimbolikus* jelentéseit, ami a meditációt a nőiség, a Földanya, anyaföld energiáinak irányába tereli. Ezt a koncepciót a fent említett dalolókör hanglétra-és barlang-metaforájával, valamint a Belső Hang c. cd lemez²⁷ Földanya-anyaméh-barlang értelmében is alkalmazzuk. A Belső hang cd egy meditatív belső utazásként, a négy természeti őselem: a föld, víz, tűz, levegő bennünk rejlő energiáinak felszínre hozásával egy személyiségfejlődési utat vázol föl. Ennek kiindulópontja ugyancsak *a barlang archetipikus képzete*. A Belső hang lemez és az egész Gyógyító hangok lemezsorozat alapjairól és hatásairól e dolgozat későbbi fejezetében részletesen szólok.

Hagyomány-pedagógia-terápia:

A továbbiakban néhány saját élményt és tapasztalatot szeretnék megosztani arról, hogy a dalolás, kivált a *népdaléneklés* milyen módon alkalmazható napjainkban a *hagyománypedagógiában*, az identitásépítésben, a zeneterápiában, a *lelkiegészségnevelésben*. Művészi, terápiás és pedagógiai munkám alapja egyaránt a dalolás hagyományos szerepe. Erre épül a *Gyógyító Hangok* című lemezsorozat, a tíz éve működő *Dalolóköröm*, a pedagógus továbbképzésben, a drámapedagógia szakképzésben kidolgozott és alkalmazott *Hagyománypedagógia* kurzusom, a bölcsészhallgatókkal évek óta sikerrel működő *Népdaléneklés* órák és külföldi egyetemistáknak tartott magyar népzenei kurzusom, valamint a zeneterapeuta képzésben tartott *Hang és terápia* órák.

Hang és lélek összefüggéséről, közoktatásról és *zenei nevelésről*, *művészetpedagógia művészeti kommunikáció* és *művésze terápia* közös lehetőségeiről korábbi konferenciákon, és tanulmányaimban részletesen szóltam.²⁸ A továbbiakban a népdaléneklés terapikus

²⁶Lovász Irén: Hagyománypedagógia és lelkiegészség-nevelés: Az emberi hang és a dalolás ereje napjainkban. in Lázár Imre- Szenczi Árpás (szerk.): *A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége*. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169.

²⁷Lovász Irén: *Belső Hang*, SVCD02, Budapest, Sirenoices, 2007.

²⁸ Lovász Irén: A népzene mint művészeti kommunikáció. In: Spannraft Marcellina, Sepsi Enikő, Bagdy Emőke, Komlósi Piroska, Grezsa Ferenc (szerk.) *Ki látott engem? Buda Béla 75* . 444

lehetőségeiről valamint a népdalok terapeutikus felhasználásáról szeretnék néhány gondolatot, saját élményt és tapasztalatot megosztani.

A dalolás hagyományos ereje

Azt, hogy az emberi hang gyógyít, hisz a hang maga az életerő, és születésünktől a halálig kísér, és hogy az élet első és utolsó jele is hang, és akkor is képes gyógyerővel hatni, ha hallgatja az ember, de még inkább, ha maga dalol, az egykori parasztemberek jól tudták. Hétköznap is, ünnepnap is sokat énekeltek, ezzel kiadták magukból a fájdalmaikat, megerősítették örömeiket, az énekléssel megélték ünnepeiket. Tapasztalatom szerint az éneklésnek a hagyományos paraszti életben alapvető funkciója a nyugtatás, relaxálás, gondúzás, az elmélkedés valamint mágikus varázsfunkció²⁹ és szakrális kommunikáció. (Annak ellenére, hogy sokan általában a népdal szórakoztató, mulató, funkcióit emelik ki.) Egy moldvai csángó asszonyból egyszer így fakadt föl a keserves dallam és szöveg, miközben életéről és az éneklési szokásairól beszélgettünk.

*„Panaszkodom a seprűnek, a háznak a négy szeginek,
mer az nem mondja senkinem, mer az nem mondja senkinek.*

Panaszkodom fűnek, fának, A fa mondja az ágának,

Ága mondja lapijának, lapi az egész világnak... „

(Dávid Illésné, Istók Róza, Klézse, 1908. Egyházaskozár, 1980. gy.: Lovász Irén)

A népdal, főleg a keservesek a költészet egyetemes emberi funkciójának megfelelően az *önkifejezés, az önreflexió* eszköze. Tehát az egyénnek önmagához, belső világához valamint a

p. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem; L'Harmattan Kiadó, 2014. 289-305. (Károli Könyvek),

Lovász Irén: Barlangtól a kupoláig: szakrális terek akusztikai hatásairól - Az archaeoakusztikától a hangterápián át a kortárs előadóművészetig, In: Sepsi Enikő, Lovász Irén, Kiss Gabriella, Faludy Judit (szerk.): *Vallás és művészet*. Károli Gáspár Református Egyetem - L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2016. 409-430.

Lovász Irén: *Hang és lélek*. Az emberi hang szerepe a szakrális/spirituális kommunikációban és a terápiában. Az MMA Művészetelméleti és Módszertani Kutatócsoport Lélek-vallás-művészet c. konferenciáján (Bp. 2017. szept. 25-26.) elhangzott előadás kézírata.

²⁹ A mágikus varázsfunkció jakobsoni értelmében. vö.: Jakobson, Roman: *Hang-jel-vers*. Budapest, 1969, Gondolat kiadó 216.

külvilághoz, beleértve a felső világhoz, a transzcendenshez való viszonyának kifejezője. Azaz az *emberi kommunikáció*, beleértve a szakrális/ spirituális kommunikáció alapvető eszköze. Ezt példázzák a „ *Fívom az énekem, de nem jókedvemből, csak a bú fűttassa szomorú szívemből...* ” moldvai keserves sorai. De még inkább az ismert kalotaszegi népdal: „*Én vagyok az aki nem jó, fellegajtó nyitogató, nyitogatom a felleget, a felleget, sírok alatta eleget...*” sorai.

Mit is jelent ez a fellegajtó nyitogató? Régóta foglalkoztat ez a kép. Diák koromban kezdtem figyelni és csodálni a magyar népköltészet szimbolikáját, szürreális képalkotó gazdagságát. Aztán néprajzusként a szakrális népköltészet sajátosságait kutatva éveket töltöttem el az archaikus népi imádságok tanulmányozásával. Igyekeztem megérteni azt az emberi világot és indítékot, ami az embert a természetfölöttivel való állandó kapcsolattartásra készíti. Vallásantropológiai kutatásaimat, egy egész disszertációt, egy két kiadást megélt könyvet³⁰ és egy hanglemezt³¹ is szenteltem a „Fellegajtó nyitogató” metaforának. Összeállt a kép. A Fellegajtó c. lemez előszavában így fogalmaztam: „Ma már tudom, hogy a népdalban megénekelt „fellegajtó” az égi és a földi világok közötti átjárást segítő varázskapu. Nem mindenki tudja kinyitni, de vannak, akik igyekeznek nyitogatni. Sírással, imával, énekkel és más, nem szóbeli varázslatokkal. Van, akinek sikerül, s megtalálja a Kulcsot. A Fellegajtó című lemez is erről szól a maga módján, és a sajátos eszközeivel, (máshogy, mint a kandidátusi értekezés).”³²

A fellegajtó nyitogató tehát ember imádkozik, égi segítségért fohászkodik. Az emberi hang fontos szerepet játszik a szakrális /spirituális kommunikációban. Az énekelve mondott imádság pedig különös erővel bír. Szent Ágostonnak tulajdonítják a mondást: „Aki énekel, kétszeresen imádkozik.”

Saját gyűjtései alapján a parasztemberek gondolataiból, az éneklés jótékony hatásáról vallott megfogalmazásaikból Berecz András teljes gyűjteményt közöl. A népdaléneklés terapeutikus szerepét vizsgáló, fentebb említett kutatók, Fekete Anna és Lázár Imre is használja és hivatkozva Berecz András gyűjtését, melyből az alábbi vallomások származnak:

³⁰ Lovász Irén: Szakrális kommunikáció, Bp. Európai Folklór Intézet 2002, 2. kiadás, Bp. L'Harmattan 2011.

³¹ Lovász Irén: Fellegajtó, Hungaroton Classic 2005. HCD 18271

³² Lovász Irén: Előszó a Fellegajtó c. lemezhez

*„Az ének a lélek szerelme. Abba van a boldogság. Kifújja a lelket, megkönnyebbül.
Elénekeltem az énekemet, mehetek...”* „Az ének: elfelejtek egy bánatot, megörömitem a
szívemet...” „Az ember még énekel. Hogy mér? A bánatot lökje arrébb!...”³³

A dalolás hagyományos erejének megértéséhez azt is figyelembe kell vennünk, hogy a *hang* az élet első és utolsó jele is. A baba világrajötte pillanatban fölsír. Ez az élet jele. A haldokló pedig „kileheli a lelkét”. Ez a halál jele. Az utolsó szónak is kitüntetett szerepe van. *A dal a lélek kiáradása*. A lélek a *lélegzik, lélegzet* szavunkkal egy tövű. A haldoklót, akinek a *lelke* távozóban a testéből, mások *énekszava* kíséri át az utolsó átváltozáson. A *sírató* mint műfaj nagyon fontos egyéni és szociálpszichológiai funkciókat is betölt. „Még meg se siratta” mondják, ha úgy érzik, nem volt fontos a hozzátartozójának. Az illendő búcsúzás a síratással együtt jár.

„Én fölkelék jó reggel hajnalban, megmosdódom bűnös álmaimból...(moldvai csángó)

„Midőn ágynak adom a testemet, deszka közé zárhatom éltetem,

hosszas álom érheti szememet, a kakasszó hozhatja végemet...” (moldvai csángó)

Ez utóbbi estéli imádságot halottnál is éneklük, ez is mutatja *az átmeneti rítusokkal* jelzett archaikus világkép egységét. Az esti imádság rítusával a nap mint időegység, egy életszakasz meghalását, az emberélet földi életszakaszának végét jelző utolsó átváltozás analógiájára értelmezi az archaikus ember.

„Házasság és halál, lakodalom és temetés világszerte ismert archetipikus jelképes összekapcsolása nem hiányzik a magyar parasztság halálépeéből sem. Az átmeneti rítusok szoros kapcsolatának mélyére világít az a felfogás, mely szerint a halál nem megszűnés, hanem átmenet egy másik állapotba. Ez az átmenet legtöbbször mint lakodalom fejeződik ki.”³⁴ A megölt havasi pásztor így üzeni meg halálát édesanyjának a moldvai balladában:

„De tük ne mondjátok, hogy fejem vettétek,

hanem úgy mondjátok, hogy megházasodtam

Napnak a hűgával, Fődnek a zsírjával.”

(Csurál Józsefné Kánya Katalin. 44 éves, Klézse, gy.: Jagamas János)

³³ Berecz András: „Bú hozza, kedv hordozza...” Magon kött énekesek iskolája I. Budapest, 1988. 72-73.

³⁴ Kunt Ernő: Az utolsó átváltozás. A magyar parasztságvilágképe. Budapest, Gondolat, 1987. 75.

„Szembetűnő a szülői háztól örökre távozó, leányi állapotát visszavonhatatlanul elvesztő menyasszony búcsúja vagy magasiratója és a valóságos siratók közti hasonlóság elsősorban a szöveg és a helyzet tekintetében. Őt csaknem olyan fordulatokkal, szófüzésekkel búcsúztatja anyja, mintha temetésén siratozná.”³⁵ Az átmeneti ritusaink összekapcsolását, archaikus egységét jelzi néhány *menyasszonysiratónk*, melyek szinte azonos szöveggel, de más dallammal más vidéken temetési, *halottas* énekek is lehetnek. Közös alapmotívumuk az örök, halhatatlan *lélek* szimbóluma:

„*Fehér galamb szállt a házra, édesanyám isten áldja,
köszönöm, hogy feltartottál, tűztől, víztől oltalmaztál...(Mezőség)*
„*Fehér galamb szállt a házra, édesanyám, isten áldja,
köszönöm a nevelését, hozzám való szívességét! (Zobor vidék)*

A lakodalmi menyasszonysiratók az átmeneti rítusként megélt menyegzői szertartások fontos kellékei. Terapikus szerepe ezeknek a rítusénekeknek, hogy segítenek méltóképpen lezárni egy fontos életszakaszt ahhoz, hogy lelkiekben megerősödve tudja aztán az új életszakaszba lépő ember, jelen esetben a fiatalasszony az új életfeladatait vállalni. Az emberi élet nagy átváltozásain, életfordulóin és a mindennapok kisebb fordulóin mondott énekelt imádságok, szakrális énekek tehát különös hatékony, hathatós, gyógyító erővel bírnak.

A Gyógyító Hangok című lemezsorozat és felhasználásai:

Miután énekesi és kutatói pályámon egyaránt évek óta tapasztaltam, hogy az emberi hangnak, az *éneklésnek milyen fontos lelki egészség megőrző, harmónia fenntartó funkciója* van, és, hogy az emberi hang milyen mértékben képes segítőül szolgálni akár *élet-halál helyzetekben, sorsfordulókon* is, és tudván, hogy a népköltészetünkben is vannak szövegek, dallamok, amelyek elmondásával, eléneklésével évszázadokon keresztül segítették a testi-lelki egészség megőrzését az emberek, főleg az asszonyok, 2006-ban elindítottam Gyógyító Hangok című lemezsorozatamat: 1. Égi Hang, 2. Belső Hang, 3. Női Hang, 4. Gyógyító Hang. A sorozat darabjait összekötő gondolat az *emberi hang segítő, gyógyító erején* alapul.

³⁵ u.o.

Meggyőződésem szerint ez a zene, és ezen belül az emberi énekhang egyik legfontosabb, egyetemes és ősi sajátossága, ez a zene antropológiai lényege.

Égi hang

Az Égi hang lemez alapja a következő: szakralitás az emberi kultúrában a világ rendjének, az egy-ségnek, az egész-ségnek, az egyensúlynak fenntartását szolgálja. Az évkör pontos, rendszeresen visszatérő menete szerint ismételt énekek ennek a rendnek fenntartását, az időben való lecövekeltést, tájékozódást segítik. A teljesség, az egészség átélése, tudatosítása, az egyéni aktuális életnek a mikroidőnek a nagy, makro időben való harmonikus elhelyezkedése így segíti a biztonságot, a bizonyosságot, az egészség fenntartását.

Az Égi hang lemez főként régi magyar népdalokat, népekeket tartalmaz. A karácsony, húsvét, pünkösd ünnepkörét idéző dalok mellett felcsendülnek olyan Máriaénekek, melyekben fellelhető a védelmező, oltalmazó, segítő, gyógyító istenanya archetipikus alakja.

A hangszeres és vokális improvizációkat a felvétel helyéül szolgáló földalatti szakrális tér védelmező ereje, a Szent István bazilika altplomának akusztikája is inspirálta.

A szakrális *teret magát is hangszerként*, az előadás fontos kellékeként használtuk. A műsor az *emberi hang*, az archaikus *hangszerek* és a *szakrális tér* egymásra hatásának varázslatos ősi harmóniájára épül. A kommunikáció sajátos közege itt maga a *szakrális, spirituális csend*, amiben minden akusztikus üzenet felerősödik. A mai ember is jobban képes érzékelni az ősi természetes erők éltető, megtartó, erejét a sajátos akusztikával rendelkező szakrális terekben.

A lemez felhasználási területeire jellemző, hogy relaxálásra, masszázs-szalonokban, természetgyógyászok rendelőjében, de szülőszobán is szól. Japán, amerikai, ausztráliai és európai zenei terjesztő oldalakon is elérhető az interneten, ami nyugtató, meditatív zenét kínál. A mai embernek szüksége van a hagyományból merített kincsek éltető, gyógyító, felemelő erejére. A nyugtató, relaxáló erő nemcsak a kelet-ázsiai zenékben van, hanem a magyar népi szakrális hagyományban is fellelhető, és ez a mai napig alkalmazható.

Legújabb megtisztelő, de igen különös, nem mindennapi kihívásként belga pszichológusok a Gyász és a Lélek Ismeretlen Dimenziói című nemzetközi Transzperszonális Pszichológiai konferencia és fórum nyitó előadásra kértek az Égi Hang műsorommal. Ennél is nagyobb kihívás számomra, hogy egy gyermekkorban átélt halálközeli élmény első, felnőttkorban (50 év múltán) megvalósult és szöveggé formált narrációjának előadáshoz élő hanggal szolgáljak kísérőzenét, illusztrációt. Ezen kívül a tengerbe fulladt, temetetlen, siratatlan

emberek holt lelkeiért is az én hangomat hívták kísérőül.³⁶ Hang, test, lélek különös, intim összekapcsolódására nyit mindez lehetőséget.

Különös, de valóban élet-halál helyzetekben tapasztalom meg a hang segítő szolgálatát. Énekelek életnek-halálnak, születésnek-elmúlásnak, csakúgy, mint eleink. Volt lehetőségem a Születés hete rendezvényén is énekelni, amikor egy szüléskor 48 órára klinikai halálba került édesanya és az édesapa megélt élményeinek utólagos narrációjához kértek kísérőül élő előadásban.³⁷ Az élet-halál közt lebegő anyai lélek hangját voltam hivatott megjeleníteni énekhangommal. Átéltam az édesanya szerepét, aki nem tudta testével táplálni az újszülöttet. Az én utolsó szülésem több, mint tíz évvel azelőtt történt, ikerlányaim akkorra 12 évesek voltak. Ennek ellenére együttérzésem, női szolidaritásom, empatikus érzékenyem következtében az éneklés utáni napon komoly szomatikus tüneteket tapasztaltam saját testemen: vörös, forró, feszítő, fájó duzzanattal begyulladtak a bal mellemen a tejmirigyek. Antibiotikus orvosi gyógykezelés tudta csak meggyógyítani. Hang, dal, test és lélek nagyon szoros kölcsönhatását és együttműködését a saját bőrömnön volt lehetőségem megtapasztalni.

Belső hang

A Belső hang egy meditatív belső utazás, az én legmélyén szunnyadó őserők fölébresztése érdekében, a négy őselem: a föld, víz, tűz, levegő bennünk rejlő energiáinak fölszínre hozásával. Az énünk mélyén szunnyadó erők érintése *ősi magyar imádságok, énekek, archaikus magyar népdalok, gregorián dallamok* segítségével, a legtermészetesebb húros hangszer, az *emberi hang*, és a négy elemet megjelenítő különös hangszerekkel történik. Elképzelésem szerint a négy elemet megidéző négy tétel egymásutánja egy személyiségfejlődési utat vázol föl.

A föld: a születés előtti élet helye, az *anyaméh* befogadó, életet adó *barlangját* idézi. A föld a gyökér lakóhelye, őseink hagyatéka, a stabilitásunk alapja, az élet lehetősége. Hangszere a didgeridoo.

A víz: a leglazítóbb elem, a *magzatvízre* emlékeztet. Hangszere a kelta hárfá.

³⁶ Liege, Belgium, 03-08. 03.2020. www.deuil-conscience

³⁷ Születés hete. MTA Székház, Budapest, 2008. április 28.

A tűz: tisztítótűz, a *szuverén egyéniség* önállósodása, önmagára találása. Hangszere magyar paraszthegedű.

A levegő: a legemelkedettebb tétel, a földi létezés horizontjának kitágítása a *transzcendencia* irányába. *Archaikus népi imádságok, szakrális énekek, gregorián dallamok* jelennek meg. hangszere a japán bambuszfuvola: shakuhatsi

A belső hang: a bennünk lévő mindenség-elemeket integráló teljesség, az elemek együttes jelenléte, a négy hangszer együttes játékával. A teremtés extatikus körtáncát, a létezés örömét hirdeti a női-férfi pólusok megjelenésével, a jin-jang, az apai- anyai, ádám-évai archetipusok megidézésével.

A Belső Hang lemez hatásai és terapikus felhasználási lehetőségei minden elképzelést túlszárnyaltak. A Belső Hang lemez első komoly szakmai recepcióját Dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, kiképző zeneterapeuta fogalmazta meg: „A magyar kollektív tudattalan gyökereiből táplálkozó lélekgyógyítás zenei hangjait érzem kiáradni ebből a lemezből.”³⁸

Terapikus, klinikai felhasználásáról korábban már írtam.³⁹ A sok elgondolkodtató, zavarbaejtő, és megható visszajelzés közül itt az alábbiakat emelném ki.

1. Élet és halál kapujában lévő emberektől: szülő nőktől, a rákos betegekig rendszeresen kapok visszajelzéseket arról, hogy milyen módon segít a Belső Hang lemez a belső út megtalálásában, a mély ellazulásban, a gyógyulás felé vezető úton.

2. Felicity Cook hangterapeuta (*Cambridge*):

„*A hitelesség hangja*” c. workshop-omra használom a Belső Hang cd-t. Belső kritikai hangunkat keressük, mellyel elnyomjuk a szégyen a félelem, a szorongás stb érzését. Cél, hogy megtaláljuk a valódi hangunkat, amely megmutatja, kik is vagyunk valójában, felfedezve, hogy is fogjuk vissza magunkat. Egyik gyakorlat egy utazás lesz, amivel beelátunk ezeknek a hangoknak a mélyébe, leírjuk a felfedezéseinket, majd a nap későbbi részében elkészítjük azokat a maszkokat, amelyek a kritikus belső hangunkat reprezentálják, mellyel visszafogjuk, akadályozzuk, gátoljuk önmagunkat. Elkészítjük

³⁸ Konta Ildikó ajánlása Lovász Irén Belső Hang c. lemezéhez SVCD02, Budapest SIREN VOICES, 2007.

³⁹ Lovász Irén: Hagyománypedagógia és lelkiegészség nevelés. Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban. in: Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169.

azt a maszkot is, ami azt mutatja, kinek is érezzük magunkat mélyen legbelül, anélkül hogy kritikus Hangunk az utunkba állna.. A Belső Hang lemezt használom az egész hétvége során arra, hogy az embereket sikerüljön ráhangolni, arra mi is van legbelül.”⁴⁰

3. Suzi Tortora táncterepeuta (*New York*):

Zenédet nagyon megindítóan tartom. Naponta használom táncterapeutaként a munkámban. Bár minden korosztállyal dolgozom, gyerekekkel foglalkozom főleg. Hetente több napot töltök rákos betegekkel egy gyerekkórházban. Az te Estéli Imádságot használom arra, hogy nagyon kis gyerekeket meditativ állapotba hozzak ahhoz, hogy a nagyon fájdalmat el tudják viselni. A dalod gyönyörű s nagyon hatásos, segít a szülőknek és a nővéreknek is.⁴¹

4. Dr. Pászthy Bea, pszichiáter, Osztályvezető Egyetemi Docens, Semmelweis Egyetem, I. Gyermekgyógyászati Klinika (Budapest):

Belső Hang lemezt depresszió és *anorexia nervosa*ban szenvedő kamaszlányok terápiájában használjuk, európai átlagon felüli, kimagasló eredményeket érünk el vele. Egy intenzív egy hetes terápiában arra használjuk a lemezt, hogy előhívjuk az őselemek szimbolikus és archetipikus jegyeit.

Minden nap egy elemre fókuszálunk (első nap a víz, második nap a föld, harmadik nap a levegő, negyedik nap a tűz a téma), s az adott személyiséget kapcsolni, viszonyítani próbáljuk az adott elemhez. Kiegyensúlyozva ezzel a test és lélek, gyerek és család, múlt és jelen, természet és nőiség viszonyát. Hisz a nőiség teljes egészében nagy krízisben találja magát ezekben az esetekben. A női erők és értékek felszínre hozására és stabilitására törekszünk az archetipikus női attitűdök segítségével.

⁴⁰ „ *Felicity Cook a voice therapist, Cambridge University: “I am running a retreat this coming weekend on “Voicing Authenticity”. We will be looking at the inner critical voices of fear, blame, shame, etc and at the hidden authentic voice of who we truly are.... seeing how we hold ourselves back. One of the exercises is going to be a journey into looking inside for these voices, writing down the findings and then later in the day, making masks to represent these critical inner voices which sabotage us. We will also make a mask which will represent who we feel we are deeply inside without the inner critic getting in the way. I will be using your Inner Voice CD throughout the weekend to help people to tune into what's inside.”*

⁴¹ *Suzi Tortora a dance therapist, New York: “I find your music so moving. I use it all the time. I am a dance therapist and use music a great deal in my work. Though I work with all ages, I specialize in working with young children. Several days a week I work in a cancer hospital for children. I use the Evening Prayer from your cd to help put very young children into a meditative state to be able to manage a very painful treatment they must receive. Your song is so beautiful and affective, it helps the parents and nurses as well.”*

Fölépítettem egy 10 órás terápiát. 13-15 fős csoporttal dolgozunk. 5 nap- 5 tétel. Az 5. nap mindegyik elem szintézise, csakúgy, mint az 5., Belső Hang tétel a lemezen. Ez a szintézis, belső utunk megtalálásában segít.

Gyökerekkel, szárnyakkal dolgozunk. Mindazzal, ami a kamaszokat érdekli: Megtalálni a földet, ahonnan származunk, megtalálni egyéni és nemzeti identitásunkat, aztán elröplülni ki-ki a maga útján. A kamaszokat ezt érdekli, nagyon szeretik ezt a zenét és ezt a művészetterápiás módszert.

Egyéni-, család- és csoportterápia hármastériás egységével dolgozunk. Cél az, hogy mindez a fiatal lányokban belső harmóniát teremtsen. Miután relaxált állapotban meghallgatnak egy tételt, egyénileg feldolgozzák, projektálják a zene által előhívott élményt. Első nap a vizet akvarellal. Második nap a földet agyaggal, harmadik nap a levegőt selyemsálakkal, negyedik nap az energetizáló tüzet szénnel dolgozzák fel és ki magukból. Csodás művek születnek.

Ez a módszer beindítja a pszichoterápiás folyamatokat, melynek célja, hogy fölépítsék a harmonikus kapcsolat a testükkel, anyaföldjükkel, saját nőiségükkel, identitásukkal, a mindenséggel, a természetfölöttivel. Meggyőződésem, hogy a Belső Hang cd-vel az előadó női archetipikus tulajdonságaival megtaláltuk a legjobb utat a gyógyító céljaink eléréséhez.

Civilizációnk abszurditását mutatja, és megdöbbentő, hogy klinikai körülmények között kell a természet erőit, elemeit gyerekeinkbe visszaplántálni, cd-n kell az emberi hangot, és kapszulában a természetes ásványi anyagokat adagolni azoknak, akik távol kerültek a természetes, tiszta forrásoktól, mert esetleg mű, plasztik idOLOkat isteníteneK.⁴²

Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta terápikus zenés festés alapjaként használja évek óta Belső hang lemezt, annak is főleg az utolsó tételét, a Belső hangot, melyben meghatározó a Mantra / a Világ tengelye című dalom. Kiképző zeneterapeutaként a jövő zeneterapeuták egyetemi oktatásánál is alkalmazza ezt a gyakorlatot.

„A saját élményen alapuló, önismereti elemeket mozgósító módszer impressziókból, projekciókból, szimbólumokból építkezik és tárja fel az ismert, de a tudatalattiban

⁴² A Belső hang cd lemez reinkarnációjának tekinthető a 2015-ös *Hangtájkép* c. lemezem, melyen Horváth Kornél és Mizsei Zoltán zenésztársammal adjuk elő a Belső hang Mantráját is új interpretációban: A világ tengelye (Axis mundi) címmel. Lovász Irén- Groove & Voice Trio: Hangtájkép, SVCD05, Budapest, SIREN VOICES 2015.

rejtőzködő pszichés komponenseket is. A hatékonyságot az önismeret, ön-felfedezés komplex érzései, élményei kísérik. Ez a folyamat teszi lehetővé a személyiségfejlődést.”⁴³

A zenés festés terapeutikus módszerének kiemelt hatásai a következők:

„kreatív, rekreatív hatás, élmény rekonstrukciós, folyamatokat indukál, valamint személyes előéleti reminiscenciák, személyes vagy általános szimbólumok, hangulati asszociációk, emocionális rezonancia, archetipális asszociációk jelennek meg. Intrapszichés és interperszonális megnyilvánulások tapasztalhatók és értelmezhetők. Segíti az én-integritást, a csoporton belüli kommunikációt, szociális készségeket. Lehetőség nyílik az önismeretre, az ebből fakadó önfogadásra, így mások jobb megértésére, elfogadására. Azaz lelki állapotok egyensúlyának megteremtése, készségek fejlesztése együttesen létrejön.”⁴⁴

A módszer hatékonyságáról tanúskodnak a zenés festés foglalkozáson résztvevők írásos reflexióiból, vallomásaiból vett idézetek:

„ A következő két hétvégén meg inkább a saját belső hangunkat sikerült jobban megtalálnunk és kifesteni magunkból. Számomra nagyon megnyugtató hatással voltak ezek a gyakorlatok és olyan dolgokat is megtudtam magamról, amiket eddig csak gondoltam vagy éppen pont most kezdtem el sejteni. Ilyen például a nyugtalanságom, hogy nem vagyok elég türelmes. Pedig ha leülök, lenyugszom és teljesen átadom magam az érzelmeimnek és cselekedeteimnek, anélkül, hogy akármin is izgulnék, az időt teljesen kizárva tudtam alkotni félelmek nélkül, hogy bárki esetleg megkritizálja a munkámat, merthogy ott és akkor rossz alkotás nem létezett csakis az alkotás. És ez itt és most is így van.”

„Ami pedig a születendő gyermekemet illeti, már többször mondtam és írtam Neked, hogy a Lovász Irén dal mennyire intenzív találkozás volt számomra. Ez a kapcsolat csak tovább mélyült, a szülésre való felkészülésben is velem van, a mantra szövege mindig segít a belső fókuszot előhívni, és biztos vagyok benne, hogy akkor és ott is tudok majd erőt meríteni belőle.

⁴³ Konta Ildikó: A zene vizuális megjelenítésének hatása a személyiségre. A Magyar Művészeti Akadémia „Az élet kincsháza” II. Művészeti nevelés, művészettel nevelés c. konferenciáján Budapesten 2018. nov. 26-án elhangzott előadás megjelenésre váró kézírata

⁴⁴ uo., ill. részlet egy Konta Ildikótól kapott személyes levélből, szíves engedélyével.

Mikor annak idején a zenére alkottunk, egy nagyon erős kapcsolódást éltem meg a saját anyai, teremtő energiáimmal és egy új étellel, egy kisbabával, illetve a legmagasabb, mindannyiunkat körülvevő egységgel. Bár belsőleg már nagyon vágytunk rá, külső körülmények miatt még kicsit későbbre terveztük a családalapítást a férjemmel. Az alkotás után viszont azt éreztem, közelebb van, mint gondoltuk, és ez a baba már jönni akar. Ezt meg is fogalmaztam az akkor még vőlegényemnek, mire egy nagy beszélgetés után úgy döntöttünk, tavasszal kinyitjuk a kaput egy új életnek, és rá bízunk, mikor szeretne érkezni. Azóta is a legnagyobb csoda az életünkben, hogy első hívásra megfogant. Azóta is úgy hiszem, hogy az én legelső kapcsolódásom a kisbabámmal az alkotás során történt, s mindketten ott vagyunk a képen. Hálával és köszönettel tartozom Neked és Irénnek ezért, emiatt gondoltam, megosztom Veled ezeket a gondolatokat.”⁴⁵

Női hang

A mai deszakralizált, identitás válságokkal teli világunkban, ahol a világ *újraravácsolása* és a *nemzeti identitás erősítése mellett a nemi identitás erősítése és kifejezése is fontos művészetterápiás feladattá vált*, szükséges a nőiség hagyományos szerepeinek tudatosítása, megélése, a női szerepekre való felkészülés segítése. Mivel a sorozat első két darabja, az Égi hang és a Belső hang is pszichológiai és klinikai pszichiátriai kutatások és komplex terápiák eszköze, nagy elvárásokkal számított rá a zenei és gyógyító szakmán kívül a közönség is évek óta. 10 évi alkotómunka, vajúdás után 2017-ben megszületett a Női hang is.

A cd olyan népdalokat tartalmaz, amelyek a hagyományos magyar társadalomban megélt, és a folklórban megénekelte női sorsokról, érzésekről, szólnak. gyermekjátékok, menyasszony búcsúztatók, altatók, dalok szerelemről, asszonysorsról, ballada, könnyű szülésre mondott népi imádság és sirató. A lemez nyitó és zárószáma a nő sajátos, teremtő, alkotó, *életet adó áldott* képességét dicséri, az életerőt hirdeti. A lemez a kozmikus genezis archetipikus képeivel indul. A széles magyar nyelvterületről válogatott gyermekdalok azt jelzik, hogy a női szerepekre való felkészítést hagyományosan már a kislányok játéka, énekei, mondókái is segítik. A nagylányok énekeiben a ma már porosnak tűnő értékek, mint

⁴⁵ uo.

az igaz hűség, a szüzesség vagy a hála és köszönetnyilvánítás kimondott és vállalt értéként jelenik meg.

Az emberi élet fordulóinak rituális, szokásénekekkel való méltó megünneplése a hagyományban segíti az életszakaszok közti átmeneteket mint lehetséges krízishelyzetek megélését, feldolgozását. Leány és anya egyaránt a dalokban megfogalmazott érzésekkel tudja lezárni, elengedni, kiénekelni az addigi életszakaszt, és felkészülni az elkövetkezőkre. A sokszor nehéz asszonysors őszinte megéneklése segíti annak illúziók nélküli átélését, elviselését. Mások sorsának, élethelyzeteinek megismerése a népdalok által tükör is: segít meglátni és magunkra ismerni, segít az egyediben meglátni az általánost, és ezzel elviselhetőbbé, relatíve könnyebbé tenni saját sorsunk vállalását.

Ma, mikor olyan fontos lett a nőiség hagyományos szerepeinek tudatosítása, ez talán segíthet abban, hogy a mai magyar nők, kislányok, nagylányok, fiatal és idősebb asszonyok velünk együtt énekeljenek, vagy találhassanak visszhangot saját lelki rezdüléseikre, élethelyzetükre e lemez szövegeiben, dallamaiban.⁴⁶

Megtanulni anyáinktól, nagyanyáinktól mindazt az életető erőt, amit a hagyományos értékek, tudások jelentenek, nem csak a néprajzosok és történészek kiváltsága, hanem mindannyiunk számára lehetőség és kötelesség. Egy metaforával tudnám jól kifejezni az ezzel kapcsolatos gondolataimat: *a körtefe és a termése metaforájával*, ami akkor fogalmazódott meg bennem, mikor néhány éve nyár végén Édesanyám kertjében a körtehéjat a komposztra dobtam. A fa termését visszaadjuk az anyaföldnek, a földanyának, hogy azzal termékenyítse meg újra és újra a fát, hogy életerős, egészséges gyümölcsöt teremjen. A hagyomány is épp ilyen. Anyáink átadják nekünk tudásuk legjavát, kincseiket, a népdalokat amiket mi megtanulván, nemcsak magunk számára, hanem az ő javukra is hasznosíthatunk majd: Visszaforgatjuk a szellemi saját termékeiket öregjeink, szüleink, nagyszüleink lelki – gyógyítására. Ezért csodálatos, ha az idős ember átadja, és van mit átadnia, és a fiatal átveszi a hagyomány értékeit, mert önmagát, gyermekeit, sőt öregjeit is képes lesz vele, általa gyógyítani, régi szép emlékeket felidézni, a memóriát karban tartani.

Az én édesanyám mindig énekelt, gyerekkorom mindennapjai és ünnepei egyaránt dalolással teltek. Az első népdalokat az anyatejjel szívtam magamba. Édesanyámnak minden élethelyzetre volt és van egy éneke, egy istenes, egy ugrós, ahogy a helyzet és az alkalom

⁴⁶ Lovász Irén: *Női hang*, előszó, SVCD06, Budapest, SIREN VOICES 2017.

megkívánja. Repertoárja végtelen, a forrás kiapadhatatlan. Ha útra kelünk, beül mellém az autóba, mai napig rázendít egyik kedvenc református zsoltárára: *Vezess Jézusunk...!*

Kórházban, műtét előtt saját maga és a körülötte sürgölődő orvosi csapat vígasztalására ez a protestáns ének jutott eszébe, amit azóta is gyakran énekel, hogy erőt adjon: *Az úr csodásan működik....*

Mikor a Női hang lemezem tervezési fázisában voltam, édesanyám már *Alzheimeres* beteg volt. A hévizi kórházban három hétig egy szobában laktunk, és ott is sokat énekeltünk. Akkor jött a felismerés, hogy ha hiteles női hangot szeretnék átadni az embereknek, akkor az ősanyáim hangját is meg kell idéznem. Őket az élők közt Édesanyám képviseli, ezért az ő hangját is meg kell mutatnom, hisz az enyém az övéből lett. Abból vagyok, az én női hangom attól folytonos, annak árnyékában nőtt, nevelkedett. Ezért kedvenc nagykunsági, délalföldi, tanyasi gyerekkorát idéző népdalaiból válogattunk párat, és együtt énekeltük fel a Női hang lemezemre. Édesanyám hangja a legnagyobb ajándékként lett a lemez legszebb, legerősebb része. A néphagyomány és a hagyományos értékek átadásáról, a női hang folytonosságáról, a generációk együtt lélegzéséről így szeretnénk vallani. Vallani, és vállalni a gyökereket és az anyaföldet, amely köt, tart, megalapoz, meghatároz. És képes gyógyítani mindannyiunkat.

A neurológus szakma nagy érdeklődéssel és elismeréssel fogadta Édesanyám éneklését a Női hang lemezen. Látva ennek példaértékű, mások számára és segítő lehetőségét, sorra kaptuk a meghívást, hogy énekeljünk édesanyámmal nemzetközi Alzheimer orvoskongresszusokon, Alzheimer világnapon, Demenciával foglalkozó rendezvényen. Örömmel vállaltuk. Így jutottunk el az utóbbi években énekünkkel Budapest, Győr, Székesfehérvár, Barcelona színpadaira, konferenciáira, rendezvényeire.

Hálás vagyok a lehetőségért, hogy Édesanyám fontosnak érezze magát és a dalolás terén végzett misszióját! Missziónak tekinti, szívesen csinálja, mert úgy érzi, ezzel segít másokon is, az orvosoknak is felmutat egy gyógyító lehetőséget ebből a nagy bajból. Megmutatja, hogy így is lehet. A színpadon énekelve mindig nagyon jól érzi magát. Fáradhatatlannak tűnt, és a csinos cipőjében derűvel, jókedvvel, természetesen viselte a fellépéssel, lépcsőzéssel járó helyzetet. Ilyenkor feltöltődik energiával! Én meg büszke vagyok rá, és áldásként élem meg ezt a lehetőséget, hogy ebben a nehéz helyzetben is tudunk erényt kovácsolni a nehézségünkből: tudunk példát mutatni és erőt adni talán másoknak is ezzel. Neki pedig biztosan ad életerőt, célt, feladatot és sok örömet az éneklés. Tökéletes intonációjával és még mindig kiváló szövegtudásával időről időre engem is lenyűgöz. Dallam

és szöveg egymást segíti előhívni a memóriából, frissen és aktívan tartva azt, és kapcsolva a sok szép élményhez, emlékhez, élettörténethez a fiatalságából. Óriási ajándék ez! Hatalmas lehetőség a dalolás képessége ebben az élethelyzetben is. A dalolás jótékony hatásait saját tapasztalatból tiszta szívből ajánlom mindenkinek: gyerekeknek és időseknek, egészségesnek és betegeknek egyaránt!

A Dalolókör

"Az éneklés testi-lelki öröméért, egészségünk és harmóniánk fenntartásáért, az ősök hagyatékának megismeréséért, hagyományainkban rejlő értékek és erők felfedezéséért..."⁴⁷ 2008-ban elindítottam egy Dalolókört a budai belvárosban. 10 évig minden kedden találkoztunk. Idén Pesthidegkúton is elindult a Dalolókör, ezért nem győzöm mindegyiket heti rendszerességgel. Többnyire nők jönnek, akik azért járnak ide, mert megtapasztalták a népdal-éneklés lelki-testi jóhatását, és örömmel használják azt. A hangterápiás elvek, módszerek alkalmazása mellett, tudatosan használjuk a magyar néphagyomány gazdag örökségét. Sok magyar népdalt tanulunk. Különös figyelmet szentelünk a szakrális évkör ünnepeihez kapcsolódó énekes hagyománynak, a dal, a szó teremtő erejére épülő áldásoknak, köszöntőknek.

A résztvevők írásos vallomásai szerint a népdalok éneklése „igaz üzenetet hoznak az ősöktől, az elődökről, megérintik az én legmélyét, kitágítják az egyén tér és időérzékelését. A népdalok éneklése felemel, feltölt, megnyugtat, megerősíti a nőiséget, kiegyensúlyozza a belső ént, segíti megtalálni a gyökereket, segít hazatalálni.” Idézek pár gondolatot a dalostársak vallomásaiból arról, mit tesz velük, mit jelent számukra a népdalok éneklése ebben a Dalolókörben:

„...a szívek legmélyéről föltörő, bölcseletet közvetítő szövegek és a hozzájuk társult különös dallamok révén – nem tudom másként mondani – hazataláltam.? Ezek hazahoztak engem! („Íme, hát megleltem hazámat...”) E szövegekkel-dallamokkal azonnal passzolunk egymáshoz, egymáshoz érünk, tán vége lehet a bicebóca létnek. Nem muszáj már önnönmagamba és a jelenbe zárva maradnom.” (Zsuzsa).⁴⁸

⁴⁷ http://www.lovasziren.hu/a_dunanal_-_dalolas_lovasz_irennel Utolsó letöltés: 2019. jan. 3.

⁴⁸ „Vége van a bicebóca létnek.” Ez a mondat lett a címadója annak megjelent beszélgetésnek, melyet a zene gyógyító erejéről Konta Ildikóval és Lovász Irénnel folytatott Lócsei Gabriella a Magyar Művészet művészeti oktatásról, nevelésről szóló számában. Magyar Művészet III. évf. 1. szám 2015/1. 125-127.

„A multik világából becsöppentünk egy igazabb, a szívünkhöz sokkal közelebb álló világba, ahol mélyebb húrok szólalnak meg...Nagyon jó, hogy van olyan hely, ahová fáradtan zuhanunk be és lelkes szívvel, energiával telve jövünk el. A lelkünk átmosódik, a hétköznapi búját-baját elfelejtjük, az örömök felerősödnek, a bánatok kimosódnak, elszállnak.

Mintha az ember hazaérne. És ezek a dalok máskor is segítenek, mint egy terápia. Úgy érzem, nagyon messziről jönnek és nagyon mélyen hatnak. Átitatnak igaz érzelmekkel, akár vidámmal, akár szomorúakkal. Sohasem felszínesekkel. Valódi történéseket, mély tapasztalatokat közvetítenek egyszerűen, tömören... építik az embert...”(Kata)

„Saját hangom feltámadása: Annyi történik, hogy megérkeztem.” (Gabriella)

...az ember kicsit másként látva a világot megy ki a körből, máshogy tart hazafelé, mint ahogy idefele jött..” (Erika)

“...most vagyok kész, hogy megtanuljam tudatosan arra használni a hangomat, hogy ezzel is egyensúlyt tudjak létrehozni bensőmben. ...Az énekléssel kifejezni azt, ami a mindennapi valós életben esetleg benn ragad. Feldolgozni az érzéseket, és felszabadulni ezáltal. ..., mert ezzel is táplálom nőiségemet. ...egy erősen kozmopolita élet és gondolkodás után most kezdek visszatérni gyökereimhez. (Anita)⁴⁹

Többen a gyerekkorukban, társaiktól, de főként az énektanároktól elszenvedett megszegényítés, megalázó elhallgattatás, trauma, görcs, a beszorult, elnémult hang feloldása miatt keresnek meg, és a Dalolókörben szabadítják föl belsőjükben az saját hangjuk öngyógyító erejét.

A következő eset az *embodiment* explicit példája, melyben a hanggal és énekléssel kapcsolatos kamaszkori trauma és annak felnőtt kori feloldása valódi szomatikus tünetekkel járt együtt. *Szilvi* egy hagyományörző vidéken, az egyik Galgamenti faluba született. Kislánykorában népdaléneklési versenyeket nyert. Emiatt kortársai kicsúfolták, kicikizték, kirekesztették. Emiatti lelki fájdalmában beleszorult a hang. 15 éves korától tíz évig nem énekelt egy hangot sem. Miután megszületett az első kislánya, rájött, hogy valami nagyon hiányzik. Nem tudott énekelni neki. Eljött hozzám. Először kettesben beszélgettünk, és az énekléssel kapcsolatos, trauma előtti jó élményeit keresgáltuk, kutattgattuk. Előcsalogattuk, meg is találtuk azt a dalt, amit olyan szívesen énekelt, és amivel versenyt is nyert. Hamarosan feloldódott a görcs, és újra megszólalt a hang. Ezután behívtam a Dalolókör csoportba. Az ottani katartikus lelki tisztulását valódi testi-lelki tünetként élte meg. Azóta harmadik

⁴⁹ A Dalolókörről bővebben, és a résztvevők írásos vallomásaiból részletesebben lásd: Lovász 2012. 161-166. Második, javított kiadás 2015. 184-188.

gyermekének is éneklő az altatókat minden este örömmel, felszabadultan. Így vallott a hangja újra megtalálásának élményeiről, testi-lelki tapasztalatairól:

„Első alkalommal a hanglétra után és közben érdekes feszüléseket érzetem a mellkasomban. A végén alig vártam, hogy kimehessek a teremből és kiengedhessem magamból azt az évek óta raktározott fájdalmat és keserűséget, amit a gyermekkoromban elszenvedett bántások okoztak. (Szabályosan kihányta, fizikailag megszabadult a görcsöktől.) Szinte egy üreg keletkezett bennem, aminek a helyét azóta is töltögetem a dalakkal és a találkozásokkor kapott élményekkel. Ezek a találkozások és dalolások egyfajta kozmikus valóságot tükröznek vissza a múltból és valódi szakrális cselekménnyé válnak. Egy olyan ősi magyarságtudatot hoz elő a szellem mélyéről, amellyel feltöltekve elérhetővé válik a hovatartozásom. Örülök, hogy részese lehetek ennek a közösségnek, ami számomra kicsit mágikus és gyógyító, bizsergető és hidegrázós, felemelő és megnyugtató valamint sok mindent TANÍTÓ! Köszönöm Neked!” (Szilvi)

A magyar népdalok, ősi szakrális énekek éneklése mint bizonyos hasznos szövegek recitálása tehát még ma is valóban képes valóságot teremteni. A régi magyar népdalok éneklésével egyének és közösségek bizony képesek önmaguk számára új valóságot, új, erős, biztonságot adó identitást teremteni, egy európai zajos nagyvárosban még a XXI. században is.

Mára hazánkban a méltán világhírű Tácházmozgalomnak, a népzeneész nemzedékek képzésének és továbbképzésének, a Hagyományéltető Óvónők szorgos munkálkodásának, művészeti iskolák népművészeti képzéseinek, népzenei, kézműves táboroknak és a közmédia feladatvállalásának köszönhetően, sok csodálatos példát találhatunk a néphagyományok átadására, tovább éltetésére.

Öngyilkos civilizációnkban talán nem késő, hogy visszataláljunk természetes környezetünkbe, közösségeinkbe és *természetes túlélési stratégiáinkhoz*. Ezek közé sorolom a *kreatív művészeteket*, beleértve a *népművészetet*: táncot, zenét, költészetet és a kézműves mesterségeket is. Az ezekhez való hozzáférést biztosítanunk kell, alkalmazási lehetőségeiket fel kell mutatnunk gyerekeink és önmagunk számára a családban, a közoktatásban, a felnőttképzésben, a közművelődésben, a legszélesebb értelemben vett kultúrában.

Ugyanis a hagyományos értékek folyamatos átadásának, szabad átörökítődésének jelentős szerepe van az *egészséges egyéni és az egészséges közösségi* identitás építésében. A kultúra

változik. Régi értékeit megismerni, a mai világunkra alkalmazni, magunk javára fordítani kell annak segítő erejét! Nem a hagyományt kell megmenteni, hanem önmagunkat, veszélyben lévő civilizációnkat és gyermekeink lelkét a hagyományos értékek erejével!

Hagyománypedagógia és népdaléneklés és a bölcsészkaron

Hagyománypedagógiai munkám szervesen illeszkedik a Károli Gáspár Református Egyetemen folyó oktatói, kutatói műhelyek szellemiségéhez, melynek meghatározó ideológusa és pedagógusa Lázár Imre professzor. Vele együtt vettük el a fonalat, mely a „nevelés kozmológusainak” szellemi örökségét korunk pedagógiai feladataihoz kapcsolja. „Karácsony Sándor, Kodály Zoltán és Németh László antropológiai pedagógiája kozmológiai feladat. Így voltak ők a nevelés kozmológusai egy közösség és a szeretet szolgálatában.” – fogalmaz abban a hiánypótló, nagyívű tanulmányában, amiben a kulturális antropológia talapzatán épülő neveléelméletről szóló gondolatait foglalja össze.⁵⁰ Tanulmányában egy széles horizontú, magas szintű szellemi szintézist vázol fel, mely az európai szellemi örökségtől a Wundt-i pszichológián és a Malonowskira épülő kulturális antropológiai elméleteken és módszereken keresztül a magyar nemzeti hagyományokat méltóképpen tisztelő és alkalmazó pedagógiáig vezet, melyet Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László neve fémjelez. Programadó elképzelései szerint a tanulmányában „korábban kifejtett gyökerek, szemléleti alapok és módszertani elemek mentén kell nevelési rendszerünket az antropológia uralkodó elveinek pedagógiai alkalmazásával kiegészítenünk.”⁵¹ Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László megújító örökségének tiszteletére szóló 2012-ben⁵² a

⁵⁰ Lázár Imre: Neveléelmélet a kulturális antropológia talapzatán. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László pedagógiája a kulturális antropológia nézőpontjából. in: Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Németh László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 235-264.

⁵¹ uo. 259.

⁵² Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Németh László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 235-264.

Lázár Imre és Szenczi Árpád által szervezett nagykörösi konferencia valamennyi előadása, köztük az enyémmel.⁵³

Tíz éve a Károli Gáspár Református Egyetemen folyó pedagógus továbbképzésben, a drámapedagógia szakképzésben kidolgozott és alkalmazott *Hagyománypedagógia* kurzuson igyekszem a magyar néphagyományban rejlő segítő lehetőségekre ráébreszteni a pedagógusokat óvónőktől gimnáziumi tanárokgig évek óta. A kurzus a magyar néphagyomány ismeretéből adódó segítő erőt kívánja bemutatni a hallgatóknak. A dramatikus népszokásaink hasznos alapot szolgáltatnak a drámapedagógiai munkának. Az esztendő ünnepei, a jeles napok szokásköltészetének megismerésével sok, a személyiséget és a közösséget is építő, fejlesztő játékot megtanulhatnak. Különös figyelmet szentel a kurzus a nemek, életkorok sajátosságainak megismertetésére, a néprajzi dialektusok speciális szokásainak bemutatására. Cél az, hogy a magyar néphagyomány nyújtotta örökség biztos ismeretével a saját pedagógiai munkájukat megtermékenyítően tudják gazdagítani, kreatívan tudják fejleszteni a hallgatók. Archiv néprajzi dokumentumfilm-felvételekkel és népzenei hangzóanyagokkal illusztráljuk a tanultakat.

E hagyománypedagógia kurzusnak a folytatása a *Kreatív ének-zenei-táncos gyakorlatok* c. tárgy. Megívott előadóként Farkas Zoltán Battyú néptáncos, néptáncoktató segít be, ketten tanítjuk a tárgyat. A kurzus a magyar népzene és néptánc mint anyanyelv használatára épül. Kodály Zoltán zenepedagógiájának szellemében tevékenykedünk, de a későbbi táncházmozgalom egyéni és csoportos fejlesztő funkcióit alkalmazzuk. Cél, hogy a hallgató a megtanult hagyományos zene-szöveg-és mozgáselemekből kreatívan, szabadon de hitelesen tudjon építkezni, azokat egyéni önkifejezésmódként legyen képes alkalmazni.

⁵³ Lovász Irén: Hagyománypedagógia és lelkiegészség nevelés. Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban. in: Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) *A nevelés kozmológusai*. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 171-190.

Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) *A nevelés kozmológusai*. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 235-264.

Nagy sikerről és hatékonyságról számolhatok be ezeken a hagyománypedagógiai órákon. Küldik a nálunk végzett hallgatók (akik gyakorló tanárok, óvónők) a kollégáikat is a következő évi képzésre.

Mivel célunk az az egészséges, teljes ember fejlesztése, segítése, az imént vázolt, vallott és vállalt művészetpedagógiai és művészetterápiás elvek értelmében a Károli Gáspár Református Egyetemen bölcsészhallgatóknak évek óta tartok szabadon választható, gyakorlati *Népdaléneklés* órát is. Hangsúlyozom, hogy nem művészképzésről van szó. Pszichológus, történész, magyar tanár, japán vagy kommunikáció szakos, szabadbölcész, angol tanár, mindenféle hallgató nagy számban és rendszeresen jár ide. Megkérdeztem őket is, szerintük mire jó az egyetemen ez a népdaléneklés. Idézek a bölcsészhallgatóim válaszaiból:

„A kollektív tudattalant sikerül megérinteni, ... megnyugtat, ellazít, segít egyéni életkrízist elviselni, ... kapcsol az elődök életéhez ..., közben végre jó érzés magyarnak lenni, nemzeti büszkeséggel tölt el.

Amikor népdalokat énekelek, olyan közösség tagjának érzem magam, melyhez szeretek tartozni, és amelyben meg tudom élni a magyarságomatTöbb gyermeknek és felnőttnak megkéne adni a lehetőséget erre, a saját lelki kiteljesedésük érdekében is...

Elképesztő, milyen nehéz a 21. században a mai fiatalokat kihúzni a virtuális világból azért, hogy közösségi életet éljenek. A népdalok összehozták az embereket, táncoltak vagy éppen dolgoztak. A lényeg, hogy együtt tették mindezt....

Nemcsak azért szeretek ide járni, mert népdalokat tanulhatok, hanem mert fizikailag is jót tesz nekem.... Remélem, hogy egyszer majd a gyerekeimnek is meg tudom tanítani ezeket a népdalokat is....

Az éneklés nekem segített abban, hogy magabiztosabb legyek, és nyissak mások felé. Az együtt éneklés által egymásra kell hangolódnunk, egymás hangjával segítjük egymást...

.Sokkal jobban érzem magam az óra után, mintha csak egy meditáción estem volna át....

A népdalok olyan érzéseket is előhoznak belőlem, amikről nem is tudtam, hogy mélyen bennem vannak. ... Úgy érzem, az egyik legjobb döntésem volt fölvenni ezt az órát.

Azon kívül, hogy jó hatással van rám, és mindig jókedvűen hagyom el óra végén a termet, rengeteget tanít a kultúránkról. Segít abban, hogy jobban megértsem az elődeimet...

Azért járok szívesen az órára, mert a rohanós hétköznapiakban van másfél óra, ami rólam szól, amikor kikapcsolom az agyam, nem törődöm sem azzal, hogy épp mire kell beadandó vagy miből vizsgázom, hanem csak szívből énekelek. A dalokat, ha nem is mindet, tudjuk kapcsolni az életünkhöz, bele tudjuk élni magunkat, épp ezért megnyugvást tud adni mind a szívünknek, mind a lelkünknek...

Segít abban, hogy egy közösség tagjának érezzük magunkat....

Csökkenti a stresszt, sokkal jobban érzem magam, mint éneklés előtt....

Úgy gondolom, a népdalokkal lehet osztozni mások örömeiben, bánatában, és ezáltal támogatni tudjuk egymást!...

A legjobban azt szeretem a magyar népdalokban, hogy azon túl, hogy szint minden élethelyzetre képes lelki támaszt adni, vannak olyan dalaink is, amik mélységükben elemezhetetlenek... most ismét teljes magabiztossággal merem kijelenteni ebben a szemeszterben ez volt a legértékesebb óráim!

Gyerekkorom óta mindig szorongtam az iskolai énekórákon, sosem szerettem énekórán felelni...Az énekléshez való hozzáállásom most viszont megváltozott. Szívesen énekelek együtt a többiekkel, és végre a hangulat is jó, nincs szorongás, nincs állandó stressz. Érdekes élmény, hogy az óvoda óta először szeretek igazán társaságban énekelni! Köszönjük!”

Külföldi egyetemistáknak is tartok Magyar népzenei kurzust angolul, Erasmus kurzus keretében, de az elméleti-történeti ismereteken kívül ők is megtanulnak szépen énekelni néhány magyar népdalt magyarul, kívülről. Örök emlékként magukkal viszik ezt hazájukba mint a magyar kultúra egy darabját.

*A népdaléneklés gyógyító szerepét, az ELTE-n folyó hazai zeneterapeuta szakképzésben is taníthatom évek óta a *Hang és terápia* kurzuson leendő zeneterapeutáknak. A világon egyedülállónak számít az, ahogy itthon a zeneterápia képzésben a dalolás, a népdaléneklés jelentőségét is fölismerték. Ez nagyszerű lehetőség!*

*A fenti példákából kitűnik, hogy a népdaléneklés egyik legjobb országimázsépítő, és az kulturaközi kommunikáció hatékony csatornájaként is kiválóan tud működni. Jól alkalmazható nemcsak az *identitásépítés, az önkifejezés, a terápia és a közösségépítés* eszközeként a *hagyománypedagógia és a lelkiségzségnevelés* szolgálatában. A fent vázolt kutatások és példák rámutatnak, hogy a népdaléneklés és a népdaléneklés hallgatása is bír releváns test-lelki hatásokkal. Mindez alapjául szolgálhat nemcsak a további *embodiment* kutatásoknak, hanem hozzájárulhat a gyógyító hangok antropológiájához is.*

Bibliográfia:

BERECZ András: „Bú hozza, kedv hordozza...” Magon kött énekesek iskolája I. Budapest, 1988.

GARFIELD, Laeh Maggie: A hangterápia alapjai, Budapest, Édesvíz, 2001.

FEKETE Anna: „Mindenik embernek a lelkében dal van...” Gondolatok az éneklésről, az énektanításról és a magyar néphagyományról, in: Székelyi Mária (szerk): Hang és lélek. Új utak a zene és társadalom kapcsolatában. Zenei nevelési konferencia, Magyar Zenei Tanács, 2002.

JUHOS-KISS Eszter: Népdalénekléssel az afáziás betegek beszédtanításának szolgálatában. *Parlando*, Zenepedagógiai folyóirat, 62. évfolyam. 2020./1.
<http://www.parlando.hu/NEWPROBE/PARLANDO.html> (letöltés: 2020. 02.01.)

KUNT Ernő: Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság világképe. Budapest, Gondolat, 1987.

HARMAT László – TARDY József: A gyógyító zene, Budapest, Új ember, 2013.

KONTA Ildikó: A zene vizuális megjelenítésének hatása a személyiségre. Az MMA „Az élet kincsháza” II. Művészeti nevelés, művészettel nevelés c. konferenciáján Budapest, 2018. nov. 26-án elhangzott előadás megjelenésre váró kézírata

LÁZÁR Imre: Nevelésemélet a kulturális antropológia talapzatán. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László pedagógiája a kulturális antropológia nézőpontjából. in: Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 235-264.

LÁZÁR, Imre: *Dance of the Avatar: Embodying Gender and Culture through Dance* New York, Amerikai Egyesült Államok : Nova Science Publishers (2015)

LINDENBERGERNÉ Kardos Erzsébet: *Zeneterápia. Szöveggyűjtemény.* Pécs, Kulcs a muzsikához kiadó, 2005.

LOTMAN, Jurij: A kommunikáció kétféle modellje a kultúra rendszerében, in: Kovács A.- Gilbert E. szerk.: *Kultúra, szöveg, narráció. orosz elméletirók tanulmányai*, Pécs, 1994. 16-43. (Orosz eredeti kiadás 1973.)

LOVÁSZ Irén: *Szagrális kommunikáció*, Európai Folklór Intézet, Budapest 2002., 2. kiadás, Budapest. L'Harmattan, 2011.

LOVÁSZ Irén: *A népzene mint művészeti kommunikáció*
In: Spannaft Marcellina , Sepsi Enikő , Bagdy Emőke , Komlósi Piroska , Grezsa Ferenc (szerk.) *Ki látott engem? Buda Béla 75* . 444 p. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem; L'Harmattan Kiadó, 2014. pp. 289-305.

LOVÁSZ Irén: *Hagyománypedagógia és lelkiegészség nevelés. Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban.* in: Lázár Imre - Szenczi Árpád (szerk.) A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor, Német László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 171-190.

LOVÁSZ Irén: *Barlangtól a kupoláig: szagrális terek akusztikai hatásairól - Az archaeoakusztikától a hangterápián át a kortárs előadóművészetig*, In: Sepsi Enikő, Lovász Irén, Kiss Gabriella, Faludy Judit (szerk.): *Vallás és művészet*. Károli Gáspár Református Egyetem - L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2016.409-430.

LOVÁSZ Irén: Népdaléneklés a hagyománypedagógia és a lelkiegészség-nevelés szolgálatában. Magyar Művészet: A Magyar Művészeti Akadémia Elméleti Folyóirata VII. évf.: 2019. 32-38.

LŐCSEI Gabriella: Beszélgetések a zene gyógyító erejéről (Konta Ildikóval és Lovász Irénnel) – „Vége van a bicebóca létnek”. Magyar Művészet III. évf. 1. szám 2015/1. 125-127.

NEWHAM, Paul: Therapeutic Voicework. Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy. London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers, 1998.

NEWHAM, Paul: The Singing Cure: Liberating Self Expression through Voice Movement Therapy, Colorado, Boulder. Sounds True, 1998.

STEINER, Rudolf: A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei, (1904. GA 9), Budapest, Genius, 2016.

PEARCE, Stewart: The Alchemy of Voice, London, Hodder &Toughton, 2005.

VITALOVA, Zuzana: Zeneterápia. Pozsony, Méry Ratio, 2003.

Diszkográfia:

LOVÁSZ Irén: Fellegajtó, Hungaroton Classic, Budapest, 2005. HCD 18271

LOVÁSZ Irén: Égi Hang, SIREN VOICES, Budapest, 2006. SVCD01

LOVÁSZ Irén: Belső Hang, SIREN VOICES, Budapest, 2007. SVCD02

LOVÁSZ Irén: Női Hang, SIREN VOICES, Budapest, 2017. SVCD06

LOVÁSZ Irén Groove & Voice Trio: Hangtájkép, SIREN VOICES, Budapest, 2015. SVCD05