

Lovász Irén:

Hang – test – lélek – hagyomány:

gondolatok a népdaléneklés gyógyító szerepéről

(kísérőtanulmány a Gyógyító hangok c. lemezsorozathoz, 2006-2023.)¹

¹ A Gyógyító Hangok sorozat kísérőtanulmányának megírását az NKA támogatta. Rövidített változata előszóként megjelent a sorozat negyedik, zárótétele, a Gyógyító hang cd. kísérőfüzetében.

Tartalomjegyzék:

1. Dalolás-népdaléneklés-terápia
2. Hanglétra-hangbarlang
3. A hang és a szó teremtő ereje
4. Gyógyító, bájos imádságok, ráolvasások
5. A dalolás ereje a magyar néphagyományban
6. A Gyógyító Hangok című lemezsorozat
 - 1. Égi hang
 - 2. Női hang
 - 3. Belső hang
 - 4. Gyógyító hang
7. A magyar népdalokra épülő komplex művészetterápiás módszer alkalmazásairól
 - relaxációtól a komplex művészetterápiáig anorexia nervosa gyógyításában
 - zenés festés
 - a hagyományterápia alapjai
8. A magyar népdalokra épülő zeneterápiás módszer lehetőségei a művészeti nevelésben és a hagyományterápiában
 - Test, szellem, lélek: művészeti nevelés
 - Művészet- kommunikáció-pedagógia-terápia
 - A Dalolókör
 - Népdaléneklés és hagyománypedagógia a tanárképzésben, bölcsészképzésben

1. Dalolás-népdaléneklés-terápia:

Az éneklés gyógyító szerepével évtizedek óta foglalkozom. A téma fontosabb nemzetközi és hazai kutatási előzményeit, szakirodalmát valamint saját művészi és tudományos reflexióimat, tapasztalataimat és eredményeimet igyekeztem összefoglalni több korábbi tanulmányban.²

A nemzetközi és a hazai zeneterápiái gyakorlatot főként a zenehallgatást alkalmazó *receptív*, kisebb részt a zenét kreatíve alkotó, előadó *aktív* zeneterápia jellemzi. Az aktív éneklés lehetőségei mégis viszonylag kevés figyelmet kapnak. Pedig hazai és nemzetközi kutatások is kimutatják, 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.”³

Az éneklést mint pszichofiziológiai jelenséget vizsgálva pszichológiai elemzések rámutatnak, 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... Az emberi hang közvetlenül, elementáris szinten képes megjeleníteni az emberi érzelmek és ösztönök legnyersebb, szinte állatias, egyben legmagasabb, transzcendens szintjeit is.”⁴

A pszichológus megközelítése láttatni képes a dalolás összetettségéből adódóan annak sajátos

² 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.

³ Harmat László - Tardy József: A gyógyító zene, Budapest, Új ember, 2013. 178. , Clift, S.M - Hancox,G.: The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university collage choral society. Journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 12 (4), 2001, 248-256.

⁴ 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.

lényegét. Ez a különös, elementáris képessége az, ami az emberi hang kiemelkedő és elsődleges lehetőségeit indokoltá teszi a terápiában.

Az éneklés univerzális, általános tulajdonságainak ismeretén kívül számunkra itt és most célunk a *magyar énekes hagyomány gyógyító jelentőségét* is fölfedezni, föltárni, bemutatni és a közjó számára közkinccsé tenni. Fontos tudatosítanunk a kodályi zenei anyanyelv sajátosságait, a magyar népdal szerepét mint egyéni és közösségi sorsok kifejezőjét, a hagyományos parasztténekesek saját vallomásainak figyelembe vételével.

Az éneklés fiziológia sajátosságai, nyilvánvaló testi összefüggései mellett hangsúlyozni kell az éneklés tudati és lelki sajátosságait is. A népdaléneklés szerepét a tradicionális kultúrákban vizsgálva a dalolás eredendő, antropológiai lényegi sajátosságaihoz jutunk el. „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.”⁵

Ez az, ami a dalolás, kivált a népdaléneklés kiváltságos sajátosságát, különösen erőteljes gyógyító szerepét lehetővé teszi. Pontosan úgy, ahogy József Attila mondja: „*Az őssejtig vagyok minden ős...*”⁶ Azaz az ősök hagyományos értékeinek, tudásának, művészi kifejezőerejének megidézésével, azzal, hogy „*már százezer éve nézem, amit meglátok hirtelen*”, mindig képes vagyok kitágítani a tér-idő dimenziókat. Azaz képesé válok az aktuálisban érzéklni az örök- időtől és tértől független minőségeket. Kivált a népdaléneklés tradicionális, közösségi, rituális kontextusaiban, de akár egyéni, magányos, konteplatív alkalmakkor is érvényes lehet az alábbi megállapítás: „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 (ösztonvilág, 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.”⁷ Ez a háttere a népdaléneklés

⁵ Fekete Anna: 124-125.

⁶ József Attila: A Dunánál.

⁷ Fekete Anna: 125-126

csodálatos erejének, testi-lelki gyógyító képességének, melyek példáit a korábbi dolgozataim fejezeteiben olvashatjuk. A népdaléneklés fizikai, szellemi és lelki jótékony, gyógyító hatása tehát egyaránt, együttes erővel érvényesül.

2.Hanglétra-hangbarlang:

Az éneklés jótékony, gyógyító hatásának, zeneterápiás sajátosságainak fizikai, fiziológiai alapja, hogy a hangszerünk a saját testünk. Hiszen a külső-belső levegő áramoltatásával a hangszalagjaink rezegtetésével, szájüreg-barlangunk mint rezonáns üreg használatával egész testünk rezgésszintjét, energiaszintjét képesek vagyunk befolyásolni. Az éneklés lényege a külső belsővé és a belső külsővé tétele. Fizika szinten a külső levegőt belsővé, a belsőt kiáramoltatva testünkből külsővé tesszük. Az éneklés tehát, mint a levegő maga az életerő. Leleki szinten ugyancsak a művészet, a költészet egyetemes funkcióinak megfelelően a belső tartalmak kiáramoltatása, ezzel a projekcióval az öngyógyítás eszköze. Szellemi szinten pedig mindaz a konnotáció, vonatkozó jelentésszint, amit az énekelt szövegek, tartalmak előhívnak, fölidéznek, mozgásba hoznak, szellemi, tudati szinten is hatnak.

Az emberi hang fiziológiáját és terapikus hatásait vizsgáló jelentős hangantropológiai megközelítés abból indul ki, hogy első akusztikus élményeink közé tartozik az anyaméhben átélt archetipikus ősbárlangélmény.⁸ „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.”⁹ 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

⁸ Reznikoff, Igor.: „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)

⁹ Reznikoff, Iegor.: „Reaching deep consciousness to heal. Therapy of pure sound.” *Caduceus*. 1994/April. 23.

eseményre(...)”¹⁰ 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. A térérzékelés és a hangok mozgásának, a hanghullámok terjedésének összefüggéseit remekül érzékelhetjük, ha például egy barlangot teljes sötétségben fedezünk fel, és közben hangokat adunk.¹¹

Saját hangterápiás kísérleteim és gyakorlataim alapvető és visszatérő motívuma a *tengely- és a barlang-metafora* 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.¹²

Hangterápiás dalolóköroemben minden alkalmat egy rituális határjelölő, üdvözlő hangképző gyakorlattal kezdünk és végzünk. Ez egy „*hanglétra*” a testben. Én belső hangmasszázsnek is nevezem. Saját hangunkkal járjuk be saját testünket, a gerinc oszlop mint tengely képének tudatosításával. A létra-metafora és a testtudatosság segít elképzelni azt, hogy az én valóban létra Föld és Ég között. Másik fontos eszköz, amit használunk, az a *barlang-metafora*. 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 magánhangzósort zengetünk: a, á, o, ú ó, vagy ó, a, á, o, ú, vagy e, é, í, ő, ű. 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 hangmasszázsval vagyunk képesek saját testi lelki-harmóniánk

¹⁰ Reznikoff, I.: „On Primitive elements of Musical Meaning”. i.m. 2., 4.

¹¹ uo.

¹² McMurtrie, 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.

javítására. Ez a hangterápia alapja.

Ez a *Hanglétra* megjelenik a „Föld anya lábán alatt, Ég apa fejem fölött, Én magam a tengely ...” kezdetű Mantra c. dalommal együtt, - ami a Belső Hang¹³ lemezemen zárószáma– a Gyógyító Hang lemez legutolsó, ún. bonus track-jeként. Azért, hogy bárki akár együtt énekelhesse saját maga számára otthoni meditáció, hangmaszás, elmélyülés céljából.

„A jó zene lelki és fizikai rezgések harmóniája. Fizikai hanghullámok rezonálnak lelkünk húrjaira. Az egészséges ember rezgésszintje harmonikus. Amikor megbetegszünk, az 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 „belső hangmasszázs” gyakorlatok folyamataiban a *Hanglétra* éneklésekor a *barlang archetipikus, szimbolikus* jelentéseit is megidézzük, ami a meditációt a nőiség, a Földanya, anyaföld energiáinak irányába tereli. Ezt a megközelítést a Belső Hang c. lemezen megjelenő *Földanya- anyaméh-barlang* értelemben is alkalmazzuk. Tudniillik a terepiás koncepciómban a Belső hang cd egy meditatív belső utazásként, a négy természeti őselem bennünk rejlő energiáinak felszínre hozásával egy személyiségfejlődési utat vázol föl. Ennek kiindulópontja ugyancsak a *barlang archetipikus képzete*.

3. A hang és a szó teremtő ereje:

Az emberi hang, a hanggal mondott szó és ének a szakrális-spirituális kommunikáció és a gyógyítás eszköze is. A magyar néphagyományra is jellemző az az antropológiai tény, hogy az archaikus ember tudatosan használta a szóval, dallal mondott jókívánságok, köszöntések formáit, mert a szómágia ősi, egyetemes törvénye alapján meg volt győződve arról, hogy a nyelv és a világ ugyanaz. A kimondott szó teremtő erejébe vetett hittel az ember valóban képes volt teremteni: áldást, békességet, egészséget, termékenységet, bőséget. A hagyomány pedig kitermelte, megalkotta a társadalmi kommunikációnak azokat a rituális alkalmait, melyekben ez az önellátó varázslat folyamatosan, hatékonyan működött. Ezek voltak az egyéni élet fordulóin mondott jókívánságok, pl. a névnapköszöntők, a lakodalmakkor vagy más vendégjárás végén a házigazdának elmondott Szent János - áldások, vagy az esztetendő

¹³ Lovász Irén: Belső hang CD. Gyógyító Hangok/ 2. SVCD 02. SIREN VOICES 2007.

jelesnapjaiank rituális alkalmain elhangzó különös erejű, termékenység- és bőség varázsló rítusénekek, pl. a kotyolás, a regölés, a balázsolás, a pünkösödölés. Ezek a testi-lelki-anyagi jókívánságok elmondásának fontos alkalmai voltak a néphagyományban.

Az ilyen áldásokkal, jókívánságokkal nemcsak lelki békességet, boldogságot (*ne haragudjon, áldja, boldogítsa, lelekünket öntözze*), hanem valódi testi egészséget (*feje, foga, hasa, gyomra sohase fájjon*) de gazdasági bőséget, javakat is kívánnak, azaz varázsolnak az ünnepeltnek (*árpájából, búzájából sohase fogyjon, csapraütött hordójából mindig csurogjon, tyúkjaiból, lúdjaiból sohase fogyjon*). A köszöntésekkel az áldások, jókívánságok recitálásával ezen alkalmak periodikus ismétlésével időről időre és folyamatosan biztosították, fenntartották a testi-lelki egészséget, a szó valódi, eredeti értelmében vett *wellness*-t, a bőséget, termékenységet. *Preventív gyógyítás* volt ez a közösség önellátó, és jól működő társadalmi kommunikációs rendszerében. Hisz mindenkire rákerült a sor. Egyszer ő adta másszor ő kapta az áldást, a jókívánságot. Olcsó és hatékony módszer a betegségmegelőzésre, az egészség biztosítására. Alapja pedig a kimondott szó teremtő-, varázserejébe vetett hit, mely több archaikus beszédformulát, mondott rítust életre hívott és fenntartott. Ilyen például az áldás, az átok az ima és a ráolvasás.¹⁴

Népköltésztünk és népzeneink egyik legarchaikusabb rétegét őrzik a többnyire mágikus-mitikus varázscselekményt kísérő varázsenekek. Előadásuk az ember egészségét, személyes boldogulását, a földművelés, állattartás sikerétét kívánta biztosítani, emellett segítette az adott ünnepre történő periodikus megemlékezést is.

A névnapköszöntés archaikus énekes szokását néhol még ma is fellelhetjük a hagyományőrző magyar vidékeken, bár szövegük gyakran a diákköltészet és a műköltészet nyomait őrzi.

„Zendülj fel szent János, holnap nevednapja, vegyen fel az Isten sőt a jobb karjára!

Az analógiás mágia gyakori jellemzője e jókívánságmondó, varázserejű rítusszövegeknek. A téltemető, tavaszköszöntő népszokásainkban is megtalálható:

„Ess eső ess, holnap délig ess! Zab szaporodjon, búza bokrosodjon!

¹⁴ Lovász Irén: Áldás, átok, jókívánság. A performativumok szerepe a magyar néphagyományban.

Bár ősi eredetét sejtetik, mai köszönés és köszöntésformáink erejükben meg sem közelítik az *Adjon Isten jó napot ! Adjon Isten jó éjszakát!* típusú *performatív megnyilatkozásokat*. Ezeket ugyanis a kimondott szó teremtő erejébe vetett hit tartotta fenn, és aki mondta, abban a hitben mondta, hogy az nem üres fecsegés, hanem az ige ténylegesen valóra válik. Aki pedig kapta, úgyszintén hitt ebben. És ő is viszonzta e jókívánságokat. Így alakult ez a kölcsönös jóndulaton és jószándékon alapuló társadalmi kommunikációs háló a hagyományos falusi közösségekben. Amilyen az adjonisten, olyan a fogadjisten!

*Adjon Isten mind jobbat, mind jobbat,
Ne csak mindig a rosszat, a rosszat,
Mitől félünk, mentsen meg, mentsen meg,
Amit várunk, legyen meg, legyen meg!*

Más ezeknek a köszöntéseknek a jelentése és a jelentősége, mint a hétköznapi kommunikációé. Így fogalmazta ezt meg Kodály Zoltán: "A jó kívánság civilizált embernek többnyire üres szó, a régi embernek szinte varázserejű érték lehetett, amit szívesen viszonzott tőle telhetően... A sok ünnepi, névnapki köszöntő egy melegebb, barátságosabb, testvéribb, emberszeretőbb népelet emléke."¹⁵

A Gyógyító Hang c. lemezre azért kerültek ezekből a régi magyar jókívánság-mondó énekekből, áldásokból, köszöntőkből, hogy itt és most is segíthesse szebbé, emberibbé varázsolni ünnepeinket, kapcsolatainkat, fenttartani lelki békénket és egészségünket. Nemcsak az ember és közösségei, hanem teremtett környezete, a földanya egészségéért, fennmaradásáért, fönntarthatóságáért is szól az ének. (*...adjál egy jó esőt, a szegény baromnak jó legelő mezőt!*) A kimondott szó teremtő erejébe vetett hit átjárja a hagyományt. Ezek az énekek figyelmeztetnek mai is arra, hogy nemcsak áldó, gyógyító ereje lehet a kimondott, megénekelt szónak, hanem az ellenkező irányba is hathat. Ezért került a lemezre a dal, mely úgy szól a kimondott szó erejéről, hogy megénekli azt, hogy az irigyek még a jószándékot is „*elkertelték nem fával, nem karóval, hanem rágalmazó szóval.*”

4.Gyógyító, bájoló imádságok, ráolvasások:

A szakrális kommunikáció és gyógyítás archaikus eseteit kutattam gyimesi terepmunkámon 2019-ben is. Az érdekelt, hogy a kimondott szónak milyen erőt tulajdonítanak, hogy mit

¹⁵ Kodály Zoltán: Bevezető. in Bartók Béla, Kerényi György, Kodály Zoltán (szer.) A Magyar Népzene Tára, IV., Budapest, Akadémiai kiadó, 1959.

gondolnak az imádság és gyógyítás összefüggéseiről. Utam fő célja az anyaggyűjtés volt a Gyógyító hang témához, a *hang-test-lélek* összefüggéseihez. Az archaikus beszédformulák, gyógyító szövegek, a ráolvasások, gyógyító „mondások”, archaikus népi imádságok és szakrális énekek így kerültek sorra elő az asszonyok emlékezetéből.

Nemcsak az archaikus szövegek érdekeltek, hanem a hozzájuk és előadási gyakorlatukhoz tapadó helyi tudás is. Érdekelt, hogy mit mondanak arról, hogyan kell imádkozni, énekelni, és hogy a kimondott szónak milyen erőt tulajdonítanak, és hogy miben áll a kimondott szó hatékonyságának titka. Szent Ágostonnak tulajdonítják a mondást az énekelt imádság különös erejéről: „Aki énekel, az kétszer imádkozik.” A gyimesi papok ennek szellemében tanították a híveket az évszázadokon keresztül...

Imádsággal sok mindent meg lehet gyógyítani! Az ének két imádságot jelent! A szent ének hatásosabb. Azzal, hogy nehezebb! (Borcsa Ilus)

Archaikus világgépet időző védekező, bajelhárító, gonoszűző imádságokat rendszeresen mondogatnak még ma is. Hisznek a szavak teremtő, védelmező szerepében. Nagy idő ellen, betegség ellen, gonosz ellen egyaránt mai napig használatosak az archaikus gyógyító, varázsló imádságok, és ráolvasások. Gyógyító imádságokra kérdeztem, s *igizetre, árpára, kígyómarásra* való szöveget is hallottam, a *vizvetés rítusát* videóra is rögzítettem.

Nagy tiszteletben álló és ma is aktív *kenőasszony* éppen gyógyított, kent, becsípődött ideget masszírozott ki, melynek résztvevő megfigyelői voltunk. Nagyanyjától és édesanyjától örökölt gyimesi népi gyógyító tudását gyakorolja. A néprajztudomány ráolvasás, archaikus népi imádság műfaját nem ismeri, ő így mondja: *gyógyító mondás*..¹⁶

¹⁶ A vonatkozó műfajelméleti kérdésekről és tudománytörténeti előzményiről bővebben lásd: Lovász, Irén: „*Ez hasznos!*” – *Máig élő gyimesi népi imádságok és gyógyító „mondások”*, In: Frauhammer, Krisztina; Horváth, Sándor; Landgraf, Ildikó (szerk.) *IMÁK A NÉPI ÉS A POPULÁRIS KULTÚRÁBAN* : . Tanulmányok Erdélyi Zsuzsanna születésének 100. évfordulója alkalmából. Budapest, Magyarország : MTA BTK Néprajztudományi Intézet, Magyar Néprajzi Társaság (2021) 258 p. pp. 63-82.

LOVÁSZ, Irén: *Vallás és mágia, ima és ráolvasás – Az archaikus népi imádságok műfaji, tipológiai kérdései Erdélyi Zsuzsanna munkásságában*. In: Fehér, Anikó (szerk.) *Vallás – nép – művészet : Egyházművészeti tanulmányok*. Budapest, Magyarország : Magyar Művészeti Akadémia Művészetelméleti és Módszertani Kutatóintézet, (2019) pp. 17-33.

Gyimesben még napjainkban is elérhető aktív, hittel végzett imamondási gyakorlatként a koraközépkort idéző ráolvasások, mágikus bajelhárító szövegek, gyógyító imádságok, bájolók, archaikus népi imádságok egész sora.

Ezeket az archaikus szövegeket és elmondásuk rítusait messzi letűnt korok „csodával határos, hogy még gyűjthettük” emlékeként tartjuk számon régóta. Ugyanakkor élő, eleven, működő, szóval mondott mágikus, vallásos, gyógyító gyakorlatot tapasztalhattunk meg a Kárpát-medence egyik legarchaikusabb hagyományörző vidékén. A szakrális kommunikáció archaikus, de ma is hitelesen működő eseteiről hallhattunk a gyógyító, bajelhárító ráolvasásokon keresztül az archaikus népi imádságokig.

Előfordul, hogy más elnevezést alkalmaznak a helyi tudást, a népi gyógyítás archaikus formáit és módszereit őrző *kenő asszonyok*, akik a *javasasszony*, *bábaasszony* ősi segítő, gyógyító archetipusát testesítik meg, mint ami a tanult városi ember néprajzos kategóriába illenék. Hisz nem volt orvos évszázadokig a gyimesi magas hegyek közé zárt patak völgyekben. Ezért a helyi kulturális tudás nemcsak az anyagi, gazdasági, hanem a lelki, szellemi, gyógyító szintéren is ki kellett dolgozza az önellátás túlélési taktikáit és stratégiát. Ezt szolgálta az archaikus világkép rendezett, szigorú, de biztonságot adó szerkezete, benne a feljebbvaló segítő, védelmező, gyógyító, problémamegoldó, mindenható szerepében való biztos és megrendíthetetlen hittel. Ennek a rendnek szolgálatában állott, és a mai napig fellelhető módon jelen van a szakrális kommunikáció és az archaikus gyógyító, bajelhárító formulák egész tárháza. Megrendítő tapasztalat átélni az archaikus tudás mai, élő, működő jelenlétét, és megsejthetünk valami fontosat a *hang*, *test*, *lélek* örök, időtlen összefüggéseiből is.

Tiszteletünk és hálánk kifejezéséeként e hagyományos tudás őrzői felé, *Bájolók* címmel összegyűjtöttem egy csokorra valót a *Gyógyító Hang* lemezre ezekből az ősi magyar gyógyító szövegekből. Felmutatva a magyar néphagyományban gyökerező, máig működő archaikus, szóval, hanggal gyógyító praktikák gazdag tárházát, és megidézve az időtlenség mélységes mélységeiből ősanyáink gyógyító hangjait.

5. A dalolás ereje a magyar néphagyományban

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 varázsfunkció¹⁷ 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 külvilághoz, beleértve a felső világhoz, a transzcendenshez való viszonyának kifejezője. Azaz az *emberi kommunikáció*, beleértve a szakrális/ spirituális kommunikáció alapvető eszköze. Ezt példázzák a „ *Fúvom 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

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. 20017. szept. 25-26.) elhangzott előadás kézírata.

¹⁶ A mágikus varázsfunkció jakobsoni értelmében. vö.: Jakobson, Roman: *Hang-jel-vers*. Budapest, 1969, Gondolat kiadó 216.

emberi világot és indítékot, ami az embert a természetfölöttivel való állandó kapcsolattartásra készíti. Vallásantropológiai kutatásaimat, egy egész disszertációt, egy két kiadást megélt könyvet¹⁸ és egy hanglemezt¹⁹ 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).”²⁰

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 terapiás szerepét vizsgáló, fentebb említett kutatók, Fekete Anna és Lázár Imre is használja és hivatkozza Berecz András gyűjtését, melyből az alábbi vallomások származnak:

Az ének a lélek szerelme. Abba van a boldogság. Kifűjja 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!...”²¹

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

¹⁸ Lovász Irén: Szakrális kommunikáció, Bp. Európai Folklór Intézet 2002, 2. kiadás, Bp. L’Harmattan 2011.

¹⁹ Lovász Irén: Fellegajtó, Hungaroton Classic 2005. HCD 18271

²⁰ Lovász Irén: Előszó a Fellegajtó c. lemezhez, Hungaroton Classic, 2005.

funkciókat is betölt. „Még meg se siratta” mondják, ha úgy érzik, nem volt fontos a hozzátartozójának. Az illendő búcsúzás a siratással együtt jár.

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

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

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

Ez utóbbi estéli imádságot halottnál is éneklék, 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 parasztsághalálépéből 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.”²² 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)

„Szembetűnő a szülői háztól örökre távozó, leányi állapotát visszavonhatatlanul elveszítő 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.”²¹ Az átmeneti rítusaink összekapcsolását, archaikus egységét jelzi néhány *menyasszonysiratónk*, melyek szinte

²⁰ Bercz András: „Bú hozza, kedv hordozza...” Magon kött énekesek iskolája I. Budapest, 1988. 72-73.

²¹ Kunt Ernő: Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság világképe. Budapest, Gondolat, 1987. 75.

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)*

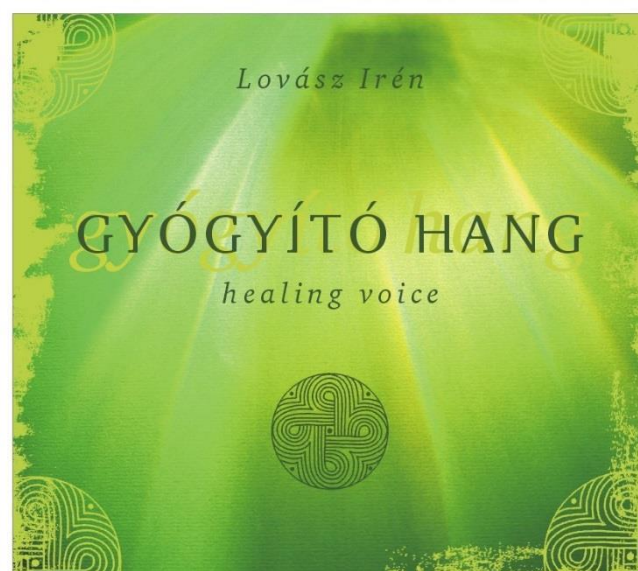
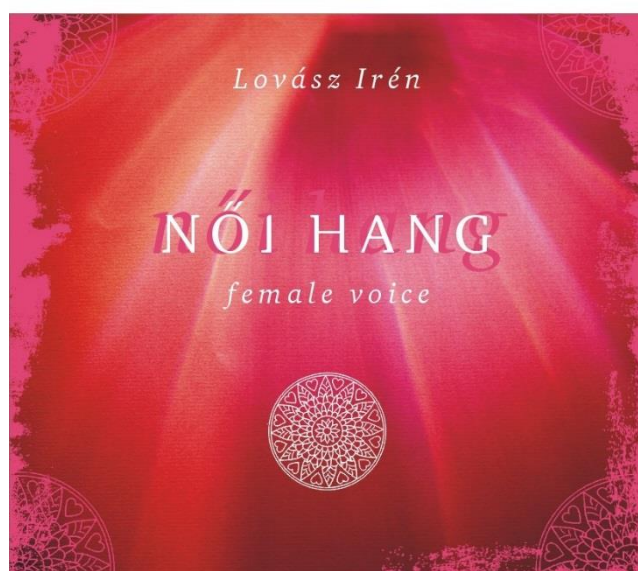
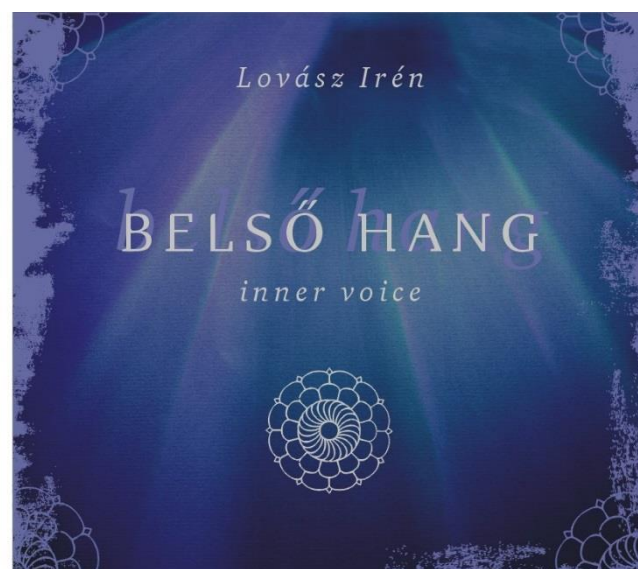
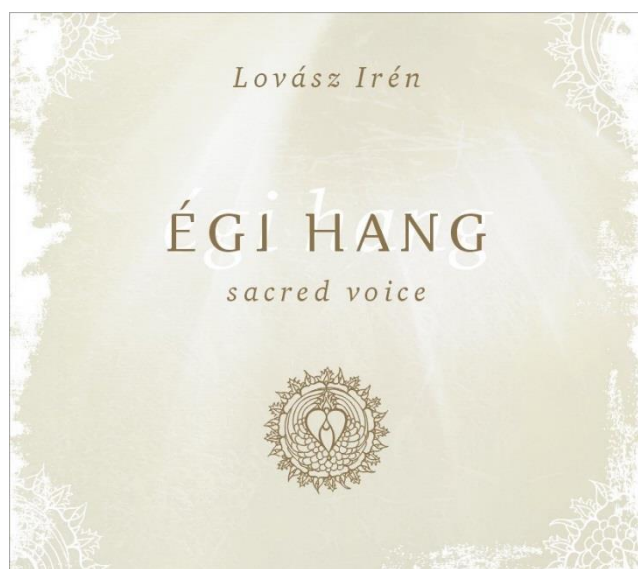
A lakodalmi menyasszonysíratók az átmeneti rítusként megélt menyegzői szertartások fontos kellékei. Terapikus szerepe ezeknek a rítusénekeknek, hogy segítenek méltóképpen lezárni egy fontos életszakaszt ahhoz, hogy lelkiekben megerősödve tudja aztán az új életszakaszba lépő ember, jelen esetben a fiatalasszony 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.

6. A Gyógyító Hangok című lemezsorozat:

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 lemezsorozatomat: 1. Égi Hang, 2. Belső Hang, 3. Női Hang, 4. Gyógyító Hang. A sorozat darabjait összekötő gondolat az *emberi hang segítő, gyógyító erején* alapul.

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



1.Égi hang (2006)

Az Égi hang lemez alapja az a tapasztalat, hogy 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 lecövekelést, tájékozódást segítik. A teljesség, az egészség átélése, tudatosítása, az egyéni aktuális életnek a mikroidőnek a nagy, makro időben való harmonikus elhelyezkedése így segíti a biztonság, a bizonyosság, az egészség fenntartását.

Az Égi hang lemez főként régi magyar népdalokat, népénekeket 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 altemplomának 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.

2.Belső hang cd(2007)

A Belső hang egy meditatív belső utazás, az én legmélyén szunnyadó őserők fölébresztése érdekében. A négy természeti őselem: a föld, víz, tűz, levegő bennünk rejlő energiáinak fölszínre hozása a zene, a harmónia természetes eszközeivel. Négy ének-hangszer duo a magyar népdalokra épülő improvizatív, kortárs zenei megformálásban. A földet a magyar népdalok mellett didgeridoo, a vizet kelta hárfá, a tüzet magyar hegedű, a levegőt japán shakuhachi bambuszfuval hangja idézi meg. Az előszóban a koncepciót is megfogalmaztam, és az elhangzó népdalokat is leírtam²³:

„Miért félünk a csendtől? Így nem halljuk meg belső hangunkat. Pedig szép lassan visszatalálhatnánk a csendességhez. A jó zenét én a csend meghosszabbításának nevezem. Miért ne találhatnánk meg újra a saját hangunkat, mely belső csendességünkől, a saját lelkünkől szól?

Legbelsőbb énünk mélyére csak a teljes elcsendesedéssel, befelé fordulással, kontemplációval juthatunk. Az énünk mélyén szunnyadó erők érintése a legősibb magyar imádságok, énekek, archaikus népdalok, gregorián dallamok segítségével, a legtermészetesebb húros hangszer, az emberi hang, és a négy elemet megjelenítő hangszerekkel történik. A négy elemet megidéző négy tétel egymásutánja egy személyiséfejlődési utat vázol föl.

1.A Föld

²³ Lovász Irén: Előszó a Belső hang c. lemezhez, Budapest SIREN VOICES 2007. SVCD02

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

„Szivárvány havasán felnőtt liliomszál,
Nem szereti helyét. El akar bújdosni.
Ki kell onnat venni, új helybe kell tenni,
Ki kell onnat venni, hátha megfogának...”.(Székelyföld)

„...“

Sokat gondolkodtam a soraink felől
Sokat gondolkodtam még annak előtte
Felségednél sorsunk el vagyon rendelve.
Sokat gondolkodtam a régi atyákról,
E világon való sok bújdosásinkról.”(Dunántúl)
„A fényes nap immár lenyugodott,
A föld színe sötétben maradott,
Nappali fény éjjelre változott,
Fáradtaknak nyugodalmat hozott. (Moldva)

2.A víz:

magzatvíz, a vizimalom a személyes bánatok lejártatását, kipörgetését, feldolgozását segíti. Színe: kék. A víz a legmegnyugtatóbb, leglazítóbb elem, mert a magzatvízre emlékeztet. A víz a legegységesebb purifikációs közeg.

„Pusztinai nagy hegy alatt
van egy forrás titok alatt.
Aki abból vizet iszik...,
Lám én abból vizet ittam,... (Moldva)
„Túl a vizen van egy malom,
Bánatot őrölnek azon,
Én vagyok annak molnárja,
Ki a bánatot próbálja.

Túl a vizen van egy malom,
Bánatot őrölnek azon
Nekem is van egy bánatom,
oda viszem lejártatom...”(Mezőség)

„... sűrű könnyeimmel...” (Dunántúl)
 „...s egyiket öntözöm a Tatros vizével,
 a másikat pedig sűrű könnyeimmel.”(Gyimes)

3. A tűz:

tisztító tűz, a szuverén egyéniség önállósódása, önmagára találása. Színe: vörös.

...” csalogatott a két szeme sugára...”(Gyimes)

„Úgy ég a tűz, ha tesznek rá,
 szól a világ, mit hajtok rá,
 én is teszek, hadd lobogjon,
 kutya világ hadd ugasson!” (Szatmár)

„...Tüzes nyelveknek szólása,
 úgy mint szeleknek zúgása
 leszálla az ő fejükre nagy hirtelenséggel...”(Dunántúl)

4. A levegő:

a legemelkedettebb tétel, a földi létezés horizontjának kitágítása a transzcendencia irányába.

Színe: fehér

„Fújnak a fellegek Somogy megye felől.
 Sokat gondolkodtam a soraink felől.
 Sokat gondolkodtam még annak előtte,
 Felségednél dolgunk el vagyon rendelve...
 (Dunántúl)

... Én kimenék ajtóm elejibe,
 Föltekinték nagy magos mennyégbe.
 Nyitva látám mennyország kapuját,
 Azon belül mennyország ajtaját...
 (Moldva)

5. A belső hang:

a bennünk lévő mindenség-elemeket integráló teljesség, az elemek együttes jelenléte. A mantra az elemekhez való viszonyunkat fejezi ki. A teremtés extatikus körtáncát, a létezés örömét hirdeti a női-férfi pólusok megjelenésével, az apai- anyai, ádám-évai archetipusok megidézésével.

„Napot is szeretem,
Holdat is szeretem,
a fényes csillagot
leginkább szeretem...

Áldott apa s anya,
ki tégedet szült volt,
aki téged szült volt,
téged felnövelt volt.

Adjon Isten annak
Ezernyi ezer jót,
Ki a te bölcsődet
megrendítette volt! (Moldva)

Mantra:

Földanya lábam alatt,
Égapa fejem fölött,
Én magam a tengely,
Én magam a tengely.

Gyökereim erősen,
Gyökereim biztosan
Tartanak a szélben,
Tartanak a szélben.

Indulásra készen,
Kalandok elébe,
Erővel testemben,
Békével lelkemben.

Indulásra készen,
Szárnyaim erősen,
Lágyan és merészen,
Röpítenek messze.

Messze föl az égbe,
Vizeknek fölébe,
Tengerek mélyébe,
Vissza le a földre.
(Lovász Irén)”

A Belső hang lemez zárótételében egy moldvai csángó népdal parafrázisaként, annak dallamát felhasználva hangzik el a lemez csúcspontjaként a saját Mantrám.

3. Női hang cd (2017)

A mai deszakralizált, identitás válságokkal teli világunkban, ahol a világ *újravarázsolása* 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 című lemez 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, asszonyorsról, ballada, könnyű szülésre mondott népi imádság és sirató. A lemez nyitó és zárószáma a nő sajátos, teremtő, alkotó, *életet adó áldott* képességét dícséri, 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 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 átmenetek 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 asszonyors 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 a lemez szövegeiben, dallamaiban.²⁴

4. Gyógyító Hang cd (2023)

A négy részes Gyógyító Hangok c. lemezsorozat befejező darabja, záró tétele a Gyógyító Hang c. lemez. Összefoglalása, esszenciája mindannak, amit a nemzeti hagyományban gyökerező, anyanyelven mondott népdaléneklés gyógyító szerepéről és kortárs felhasználásáról gondolok. A lemezre rákerült a sorozat korábbi darabjainak egy-egy dala is új értelmezésben, új felfogásban, új megközelítésben és új hangszerelésben. Utalva ezzel a sorozat négy részének egymásbafonódására, a sorozat egységére.

A *Genezis*, a *Föld anya magja* és a *Zúzmará* c. számok a Női hang lemezen már megjelent dalok új értelmezései. Élő koncertfelvételnél kerültek rá a Gyógyító Hang c. lemezre.²⁵

Ugyancsak élő koncertfelvétel a *Békességben* c. dal, ami az Égi Hang lemezen elhangzó Bolgasszony himnusznak egy tisztán acapella feldolgozása. Ezt a mostani megjelenést a

²⁴ Lovász Irén: Előszó a Női Hang c. lemezhez, Budapest, SVCD 06, 2017.

²⁵ Elhangzott 2022. május 1-én a Budai Várkeresztény Lovász Irén és Deva anyák napi koncertjén. Hangmérnök: Elekes Tibor.

magyar nemzet lelki gyógyításának ma is aktuális feladata inspirálta.

A Belső Hang c. lemezen megjelent Mantrának pedig a *Hanglétra* ad merőben új értelmezést és mindenki számára segítségként felajánlott szabad felhasználást. *Bonus track*-ként került rá a lemezre, mely egyéni, otthoni vezetett meditáció, belső hangmasszázs kísérője lehet.

A Gyógyító Hang c. lemezre készültek új dalok, melyek a sajátos zeneterpiás elveink konkrét megfogalmazásiként értelmezhetők é felhasználhatók.

A *Vigasztalom* c. dalt egy régi magyar imádságszöveg ihlette²⁶, majd a balatoni természetben való elmerülés inspirálta. Az ember a kozmikus és természeti világunk része, azzal egy. Ez az archaikus tapasztalat, - mely a természetben élő ember sajátja-, adja a vigasztaló, lelki gyógyító felismerést, mely ebben a dalból árad. A magyar szöveget kísérő indiai hegedű ezen archetpikus tapasztalat örök, időtől és tértől független minőségét és hatóerejét hivatott képviselni. *A hazám felé* c. dal azt a biztonságos, otthonosság érzetet jeleníti meg, melynek vigasztaló, lelkigyógyító erejére mindannyian vágyunk. És tud is segíteni az „otthon legyünk a világban”, az otthon melege, a szülői ház, a szülőföld metaforák megtartó, vigasztaló, segítő, lelki gyógyító erejével. *A Béküljünk meg* c. dal a megbocsájtás és megbékélés lelki gyógyító erejét énekli meg. Ezért került a Gyógyító Hang lemezre.

A szó teremtő erejébe vetett hit meghatározó a néphagyományban. Így a kimondott szó segítő és ártó erejének tudata is jellemzően hatott. Utalunk arra, hogy micsoda erőt tulajdonítottak a rágalmozó szónak, és micsoda erőt a gyógyító mondásoknak, áldásoknak, jókívánságoknak. Megidézzük azt az ősi tudást, amit ősanyáink évszázadokon keresztül öngyógyításra és a közösség hasznára alkalmaztak. Érdeemes tudatosítanunk, hogy a magyar néphagyományban máig fennmaradt az ősi zeneterapiás tudás emléke: ahogy a gyermekdalunkból mindenki ismeri, gyógyítottunk mi *síppal, dobbal, nádi hegedűvel*. A *Bájolók* pedig az archaikus gyógyító, mágikus, varázsszövegekből idéz olyanokat, melyek máig fellelhetők a szóbeliségben a legarchaikusabb vidékeken.²⁷

Gyógyító Hang c. lemezre rákerült jónéhány a legszebb magyar áldások, névnapi köszöntők, újesztendei áldások közül. Ha tanulunk eleink kincsesládájából, használjuk tudásukat, reánkmaradt segítő, gyógyító szövegeiket, énekeiket, talán a magunk és gyermekeink lelki egészségét is szolgáljuk.

Nem csak egyéni, de kollektív egészségre, az egész magyar nemzet, az anyaföld, sőt a teljes

²⁶ Külön köszönet Kardos Gyöngyinek, aki megosztotta velem a nagymamájától tanult szöveget.

²⁷ Ősanyáink hangját a 2019-es terepmunkám archiv felvételei is megidézik. Felsejlik néhány asszony gyógyító, bájoló imásága a háttérben: Fikó Gizella, Gábor Annamária, Karácsony Anna, Borcsa Ilust külön köszönet illeti!

földanya gyógyítására is szükség van. A szóval, dallal mondott ősi varázslatok, a gyógyító énekek a földünk egészségének megőrzéséért is szólnak, mint pl a *Csendes folyóvíz* c. dal. A lemezen elhangzó húros hangszerek, a magyar cimbalom, az indiai hegedű és a kishárfa lelkünk húrjaival együtt zengenek. Csakúgy, mint a legősibb hangszer, az emberi hang és a dob. A Gyógyító Hang c. lemez célja, hogy a magyar néphagyományban fellelhető ősi segítő, gyógyító erőt felidézze, felszínre hozza, és a mai magyar emberek számára is használható módon elérhetővé tegye mindannyiunk egészségére!

7. A magyar népdalokra épülő komplex művészetterápiás módszer alkalmazásairól:

A magyar népdalok éneklésén alapuló magyar zeneterápiás módszer a Gyógyító Hangok c. sorozat darabjainak felhasználásával, és a koncepció alkalmazásával számtalan területen máris bizonyította segítő, jótékony, gyógyító hatását.

Az Égi Hang című első lemez felhasználási területeire jellemző, hogy relaxálásra, masszázsszalonokban, természetgyógyászok rendelőjében, de szülőszobán is szól. Japán, amerikai, ausztráliai és európai zenei terjesztő oldalakon is elérhető az interneten, ami nyugtató, meditatív zenéket 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.

Igen különös, nem mindennapi kihívásként 2019-ben 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. ²⁸ 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

²⁸ Liege, Belgium, 03-08. 03.2020. www.deuil-conscience

édesanya és az édesapa megélt élményeinek utólagos narrációjához kértek kísérül élő előadásban.²⁹ Az élet-halál közt lebegő anyai lélek hangját voltam hivatott megjeleníteni énekhangommal. Átélttem 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 érzékenyégem következtében az éneklés utáni napon komoly szomatikus tüneteket tapasztaltam saját testemen: vörös, forró, feszítő, fájó duzzanattal begyulladtak a bal mellemen a tejmirigyek. Antibiotikumos orvosi gyógykezelés tudta csak meggyógyítani. Hang, dal, test és lélek nagyon szoros kölcsönhatását és együttműködését a saját bőrömon volt lehetőségen megtapasztalni.

A Belső Hang című lemez utóélete és felhasználási lehetőségei a terápiában minden elképzelést túlszárnyaltak. A 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.”*³⁰

Terapiás, klinikai felhasználásáról korábban már írtam.³¹ A sok elgondolkodtató, zavarbaejtő, és megható visszajelzés közül itt az alábbiakat emelném ki. 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.

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 belelátunk ezeknek a hangoknak a mélyébe, leírjuk a felfedezéseinket, majd a nap későbbi részében elkészítjük azokat a maszkokat, amelyek a

²⁹ Születés hete. MTA Székház, Budapest, 2008. április 28.

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.

³⁰ Konta Ildikó ajánlása Lovász Irén Belső Hang c. lemezéhez SVCD02, Budapest SIREN VOICES, 2007.

³¹ 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.

kritikus belső hangunkat reprezentálják, mellyel visszafogjuk, akadályozzuk, gátoljuk önmagunkat. Elkészítjük azt a maszkot is, ami azt mutatja, kinek is érezzük magunkat mélyen legbelül, anélkül hogy kritikus Hangunk az utunkba állna.. A Belső Hang lemezt használok az egész hétvége során arra, hogy az embereket sikerüljön ráhangolni, arra mi is van legbelül.”³²

*Suzi Tortora táncterepeuta (New York):*Zenédet nagyon megindítónak tartom. Naponta használok táncterapeutaként a munkámban. Bár minden korosztállyal dolgozom, gyerekekkel foglalkozom főleg. Hetente több napot töltök rákos betegekkel egy gyerekkórházban. Az te Estéli Imádságot használok 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.³³

A Belső Hang lemezt depresszió és anorexia nervosában szenvedő kamaszlányok terápiájára használják a Semmelweis Egyetem II. Gyermekklinikáján *Dr. Pászthy Bea* pszichiáter, osztályvezető vezetésével:

„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.

Főlépítettem 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 elröpülni 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

³² „, 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.”

³³ 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.”

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.”³⁴

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.³⁵

Dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta terapikus 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 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 terapikus módszerének kiemelt hatásai a következők: „kreatív, rekreatív hatás, élmény rekonstrukciós, folyamatokat indukál, valamint személyes előéleti reminiscenciák, személyes vagy általános szimbólumok, hangulati asszociációk, emocionális rezonancia, archetipiális 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 önel fogadásra, így mások jobb megértésére, elfogadására. Azaz lelki állapotok egyensúlyának megteremtése,

³⁴ Pászthy Bea szíves szóbeli közlése és Tv interjúja alapján egyetemi TDK dolgozatban is feldolgozásra került e terápiás módszer. A klinika munkatársainak szíves engedélye alapján a művekről készült fotók is helyet kaptak a nem publikált dolgozat mellékletei között.

³⁵ A Belső hang cd lemez reinkarnációjának tekinthető a 2015-ös *Hangtájkép* c. lemez, 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.

készségek fejlesztése együttesen létrejön.”³⁶

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 kifejeznie 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 fókusz előhívni, és biztos vagyok benne, hogy akkor és ott is tudok majd erőt meríteni belőle. Mikor annak idején a zenére alkottunk, egy nagyon erős kapcsolódást éltem meg a saját anyai, teremtő energiáimmal és egy új élettel, 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.*”³⁷

A Női Hang c. lemez üzenetei és a hagyományterápia alapjai:

Megtanulni anyáinktól, nagyanyáinktól mindazt az éltető erőt, amit a hagyományos értékek, tudások jelentenek, nem csak a néprajzosok és történészek kiváltsága, hanem

³⁶ Konta Ildikó: A zene vizuális megjelenítésének hatása a személyiségre. A Magyar Művészeti Akadémia „Az élet kincsesháza” II. Művészeti nevelés, művészettel nevelés c. konferenciáján Budapesten 2018. nov. 26-án elhangzott előadás megjelenésre váró kézirat

³⁷ uo., ill. részlet egy Konta Ildikótól kapott személyes levélből, szíves engedélyével.

mindannyiunk számára lehetőség és kötelesség. Egy metaforval 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 megkívánja. Repertoárja végtelen, a forrás kiapadhatatlan volt. Ha útra keltünk, beült mellém az autóba, midig rázendített egyik kedvenc református zsoltárára: *Vezess Jézusunk...!* Kórházban, műtét előtt saját maga és a körülötte sürgölődő orvosi csapat vigasztalására ez a protestáns ének jutott eszébe, amit azóta is gyakran énekel, hogy erőt adjon: *Az úr csodásan működik....*

Mikor a Női hang lemezem tervezési fázisába értem, 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, délföldi, 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 orvoscongresszusokon, 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 betegnek egyaránt!

8. A magyar népdalokra épülő zeneterápiás módszer lehetőségei a művészeti nevelésben és a hagyományterápiában:

Test, szellem, lélek: művészeti nevelés:

Az ember *test, szellem és lélek* hármas egysége. Ezt a hagyományos ember még tudta, mára mintha elfelejtettük volna. Már kisgyermekkorától az egység mindhárom elemét fejleszteni kellene, mégis csak néhány alternatív pedagógiai irányzat foglalkozik ezzel következetesen. A *steineri* antropozófia és alkalmazott pedagógiájának egyik vállalt alapja épp ez a

hármasság.³⁸ A *Waldorf* pedagógia hazai intézményesülésének kezdetekor engem ért a megtisztelő fölkérés, hogy a magyar népköltészet, szokásköltészet, néphagyomány alapján válogassam össze a hazai óvónőképzés tananyagát. Akkor nem gondoltam, hogy mai napig, 30 év múltán is használni fogják az ország minden Waldorf óvodájában, majd iskoláiban is. Azóta is azokkal a magyar népdalokkal, szakrális népénekekkel ünneplik a gyermekek az évkör múlását, jeles napjait, amelyeket akkor, a 80-as évek végén összeválogattam, és az óvónőképzésben megtanítottam. Tiszteletre méltó gesztus ez egy más kultúrából származó pedagógiai ideológiától. Milyen jó lenne, ha a magyar néphagyományok ismeretén, tiszteletén alapuló pedagógia a magyar közoktatásnak is természetes alapja lehetne!

A mai közoktatási rendszerünk nagy hibája, hogy kutatási eredményekkel alátámasztott tudományos érvelések, agykutatók, pszichológusok transzferhatásról szóló bizonyítékai és pedagógiai ajánlásai ellenére még mindig a bal agyfélteke jelentős dominanciája érvényesül a jobb rovására. A közoktatásunk racionális, okos gyerekeket fejleszt, akik jól számolnak, visszamondják a leckét, pontokat szereznek a felvételire, de a lelkükkel, érzelmi nevelésükkel nem foglalkozunk eleget, és fizikai testüket is elhanyagoljuk. Ez a felbillent egyensúly és megbomlott egység később, kamasz és felnőtt korban sok lelki és testi baj okozója lehet, amit aztán a természet és a hagyomány helyett klinikai terápiának kell orvosolnia.

A művészeti oktatás és nevelés hiányait, hibáit, elszalasztott lehetőségeit, az esetleges rossz pedagógus káros hatásait, hibáit felismervén, felnőtt korban a művészetterápia lehetőségeivel kompenzálják sokan. Emiatt engem is több felnőtt megkeres. A gyermekkorból származó, énekléssel kapcsolatos megszügyenítő, életreszóló, elfojtó, szorongásos tüneteket sokan föltárták előttem. Közös énekes foglalkozásink után aztán majd hálával nyugtázták az éneklés felszabadító élményének életükben addig szokatlan megtapasztalását. A művészetterápia mellett a pszichoterápiás és klinikai, pszichiátriai kezeléseknél kell sok esetben a depresszív, szorongásos, anorexiás és más betegségeket nagy számban kezelni.

Azt is tapasztaljuk, hogy a testnevelés órák mennyire nem érik el a *testünk nevelésének* célját, nagyon ritkán adják a testtudatosság fejlesztését és a testmozgás örömeinek élményét. A testnevelés órákhoz hasonlóan a művészeti oktatásban is a számonkérési kényszer és az eredmények felmutatásának, versenyhelyezések, kiténtetések elnyerésének, indokolatlan

³⁸ Steiner, Rudolf: A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei, (1904. GA 9), Budapest, Genius, 2016.

nyomása miatt³⁹ csak a lényeg, az éneklés, rajzolás, alkotás kreativitás öröme veszik el. Sok szorongás, elfojtás, trauma, testi és lelki baj okozója lehet ez. A készsége tárgyak elhanyagolása visszaüt. Felnőtt korban a mozgásszegény életmód következtében fellépő mozgásszervi betegségek, a fizioterápiás kezeléseken kigyózó hosszú sorbanállással, gyógytornákkal kénytelenek utókezelni, kompenzálni mindezt. Komoly népegészségügyi, közfinanszírozási következményei vannak tehát az elrontott közoktatásnak, köznevelésnek. Hogy kellene jól csinálni?⁴⁰

Művészet- kommunikáció-pedagógia-terápia

Meglátásom szerint a *művészetpedagógia* csak a *művészi kommunikációval* és a *művészetterápiával* karöltve járhat, és csak azzal együtt értelmezhető. Azaz eddig nem jól csináltuk. A művészeteket alapfokon elsősorban nem oktatni (és pláne nem számonkérni) kellene, hanem eredeti funkciójához híven: *megismertetni annak az önkifejezésben, a kreativitásban és az öngyógyításban való jelentőségét!*

A zenetanítás pl. ne vegye el a gyerekek kedvét a népzene-től azzal, hogy adatokat tanít, hogy tudományosan elemzik a népdal strófaszerkezetét, formai, strukturális jegyeit, sem azzal, hogy megszegyeníti a mutáló kiskamaszt, hogy csak ki ne nyissa a száját, hanem élményszerzéssel döbentse rá a gyermeket arra, hogy nem érdemes élnie a művészetek, a zene, a népzene, a dalolás nélkül! Mert jobb és élhetőbb vele az élet. Mert a művészetek a túlélési stratégiánk eszközei. Azaz az identitásunk kialakításának, megteremtésének, fenntartásának, kifejezésének, és ezzel az öngyógyításnak hatékony eszközei. Eredendően erre valók.

Művészet- kommunikáció-pedagógia-terápia tehát csak együtt járhatnak és egymással kölcsönhatásban értelmezhetők. A Szakrális kommunikáció⁴¹ c. könyvemben már felívtam a figyelmet arra, hogy a művészi és vallási szövegek értelmezése más kommunikációs séma szerint működik, mint pl. a tudományos vagy a hírértékű újságszövegeké. Jurij Lotman⁴² észt szemiotikus írta le először a kulturális kommunikáció kétfajta modelljéről a következőket: A

³⁹ Oscar díjas rövidfilmünk, a Mindenki (Sing) épp erről a problémáról szól. Rendező: Deák Kristóf, Meteor Filmstúdió, Budapest, 2016.

⁴⁰ Lovász Irén: Népdaléneklés a hagyománypedagógia és a lelkiegészség-nevelés szolgálatában. *Magyar Művészet* 2019/3. 32-33.

⁴¹ Lovász Irén: Szakrális kommunikáció, Bp. Európai Folklór Intézet 2002, 2. kiadás, Bp. L'Harmattan 2011.

⁴² Jurij Lotman: „A kommunikáció kétféle modellje a kultúra rendszerében”, in: Kovács A.- Gilbert E. szerk.: Kultúra, szöveg, narráció. orosz elméletírók tanulmányai, Pécs, 1994. 16-43. (Orosz eredeti kiadás 1973.)

művészi és a vallási szövegek általában nem az az *én-ő* típusú közvetlen ember kommunikáció sémája szerint működnek. Az ilyen szöveg, nem mennyiségi értelemben ad új információt a már meglévőkhöz, *hanem minőségi értelemben* feltölti, felemeli az egót vagy egy közösség csoportszellemét. Az ilyen típusú szöveg *nem mint információ* vagy üzenet működik, hanem sokkal inkább mint *kód*. Átalakítja az olvasó identitását és énképét. Amikor egy szöveget kódként használunk, azt mondjuk magunknak: „*Ez érint engem, ez nekem szól.*” Míg az *Én-ő* típusú kommunikáció bizonyos konstans információt közvetít, addig az *Én-Én* csatornán minőségi transzformáció megy végbe, ami ugyanazon *Én* átalakításához vezet. A kommunikáció *Én-Én* között zajlik, de az üzenet kontextusa és kódja a kommunikáció folyamán az emberben megváltozik. Ezzel az új kóddal – amely azt mondatja a feladóval, „*ez hozzám szól és rólam szól*” – érkezik meg a vevőhöz, ugyanahhoz az énhez. Az *Én* a kommunikációs folyamat során önmaga is megváltozott: ugyanaz az én, de mégsem ugyanaz.

43

Ez ahhoz a megrázó megérinttetéshez hasonló, amit a japán Buddhizmus *Satorinak* nevez. Arisztotelész pedig valami hasonló élményt fogalmaz meg a *Katarzisz* elméletében.

Erre kell tehát törekednünk a művészeti nevelésben. A művészetoktatásban, művészeti nevelésben és művészettel nevelésben nem információ halmazzon kell közvetítenünk, nem mennyiségi értelemben kell hozzáadnunk több információt a befogadó (a gyermek) meglévő ismeret/ információsztíjéhez, mert nem ez a művészi kommunikáció sajátossága! Hanem olyan élményhez kell hozzásegítenünk, mely megérint, átformál, a hoppá, „*ez rólam szól*” ez én vagyok felismerést váltja ki, nevezzük autokommunikációnak, *Satorinak* vagy *Katarzisznak*.

További példákat, 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* c. lemezsorozat, a több, mint tíz éve működő *Dalolókörom*, 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.

⁴³ Lotman, Jurij: 1973. 229.

Tehát a művészeti nevelést, oktatást, a *művészetpedagógiát* sajátosságai miatt csak a *művészeti kommunikációval*, valamint a művészet eredendő funkcióinak megfelelően, csak a *művészet terapiás* lehetőségeinek ismeretében gondolom elképzelhetőnek.

A Dalolókör

A közművelődésben, a felnőttképzésben, városi körülmények között is nagy szükség mutatkozik a népdaléneklés segítő, gyógyító erejének megapasztalására. Többen a gyerekkorukban, társaiktól, de főként az énektanároktól elszenvedett megszegyenítés, megalázó elhallgattatás, trauma, görcs, a beszorult, elnémult hang feloldása miatt keresnek meg, és a Dalolókörben szabadítják föl belsőjükben az saját hangjuk öngyógyító erejét.

"Az éneklés testi-lelki öröméért, egészségünk és harmóniánk fenntartásáért, az ősök hagyatékának megismeréséért, hagyományainkban rejlő értékek és erők felfedezéséért..."⁴⁴ 2008-ban elindítottam egy Dalolókört a budai belvárosban. 10 évig minden kedden, majd csak havonta egyszer találkoztunk, de a mai napig folyamatosan működik. Közben Pesthidegkúton és Esztergomban is elindult a Dalolókör. Többnyire nők jönnek, akik azért járnak ide, mert megtapasztalták a népdaléneklés lelki-testi jóhatását, és örömmel használják azt. A fent leírt hangterapiás 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 meggletem 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).⁴⁵

⁴⁴ http://www.lovasziren.hu/a_dunanal_-_dalolas_lovasz_irennel Utolsó letöltés: 2019. jan. 3.

⁴⁵ „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

„A multik világából becsöppentünk egy igazabb, a szívünkhöz sokkal közelebb álló világba, ahol mélyebb hírok szólalnak meg...Nagyon jó, hogy van olyan hely, ahová fáradtan zuhanunk be és lelkes szívvel, energiával telve jövünk el. A lelkünk átmosódik, a hétköznapiok bűját-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 vidámakkal, akár szomorúakkal. Sohasem felszínesekkel. Valódi történeteket, 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)⁴⁶

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

Szilvi egy hagyományörző vidéken, az egyik Galgamenti faluba született. Kislánykorában népdaléneklési versenyeket nyert. Kortársai kicsúfolták, kicikizték, kirekesztették. 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. Az első alkalommal feloldódott a görcs, és újra megszólalt a hang. Azóta harmadik gyermekének is éneklő az altatókat minden este. Így vallott élményeiről:

„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 bántságok okoztak. (Szabályosan kihányta, fizikailag megszabadult a görcsöktől.) Szinte egy üreg keletkezett bennem, aminek a helyét azóta is töltögetem a dalokkal és a találkozásokkal 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 hovatarozásom.

Művészet művészeti oktatásról, nevelésről szóló számában. Magyar Művészet III. évf. 1. szám 2015/1. 125-127.

⁴⁶ A Dalolókörről bővebben, és a résztvevők írásos vallomásaiból részletesebben lásd: Lovász 2012. 161-166. Második, javított kiadás 2015. 184-188.

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 átörökítésének 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!

Népdaléneklés és hagyománypedagógia a tanárképzésben, bölcsészképzésben

Világos, hogy pedagógusképzéssel kell kezdeni a munkát. Jómagam 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 tanároktig 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. Archív néprajzi dokumentumfilm-felvételekkel és népzenei hangzóanyagokkal illusztráljuk a tanultakat.

E hagyománypedagógia kurzus a folytatása a *Kreatív ének-zenei-táncos gyakorlatok* c. tárgy⁴⁷, mely a magyar népzene és néptánc mint anyanyelv használatára épül. Kodály Zoltán zenepedagógiájának szellemében tevékenykedünk, de a későbbi táncművelés 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 és ezt továbbadni saját pedagógiai munkájában is.

Hagyománypedagógiai munkám szervesen illeszkedik a Károli Gáspár Református Egyetemen folyó oktatói, kutatói műhelyek szellemiségéhez, 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.” – Lázár Imre így fogalmaz a maga szerkesztette konferenciakötetbe írt tanulmányában, ahol a kulturális antropológia talapzatán épülő nevelésemletről szóló gondolatait foglalja össze.⁴⁸

Mivel célunk az az egészséges, teljes ember fejlesztése, segítése, a fent vázolt, vallott és vállalt művészetpedagógiai és művészetterápiás elvek értelmében, a Károli Egyetemen bölcsészhallgatóinak évek óta tartok szabadon választható, gyakorlati *Népdaléneklés* órát is.

⁴⁷ Megívott előadó Farkas Zoltán néptáncos, néptáncoktató.

⁴⁸ Lázár Imre: Nevelésemlelet 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.

Hangsúlyozni kell, hogy itt 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 bölcészhallgatóim 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 magyarságomat....Több gyermeknek és

felnőttek 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 jól 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 előhozhatnak 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, kivált a néphagyományra épülő, anyanyelven való népdaléneklés jelentőségét is fölismerjük. Ez nagyszerű és kivételes lehetőség, valódi Hungaricum!

A fent leírtakból világosan kitűnik, hogy a *népdaléneklés* jól alkalmazható *az identitásépítés, az önkifejezés, a hangterápia és a közösségépítés* eszközeként a *hagyománypedagógia és a lekliegségnevelés* szolgálatában. Mindez hozzásegíthet mindannyiunkat egy egészségesebb egyéni és kollektív lelki egyensúlyhoz, lelkiegészséghez, a hagyományos értékeken és tudáson alapuló korszerű, kreativitásra épülő fenntartható fejlődéshez, valamint általános testi-lelki egészségünk megőrzéséhez.

Irodalom:

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.

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

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

KODÁLY Zoltán: Bevezető. in Bartók Béla, Kerényi György, Kodály Zoltán (szerk.) *A Magyar Népzene Tára, IV.*, Budapest, Akadémiai kiadó, 1959.

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: Nevelélmélet 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.

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 elméletirők tanulmányai*, Pécs, 1994. 16-43. (Orosz eredeti kiadás 1973.)

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

LOVÁSZ Irén: *A népzene mint művészeti kommunikáció*, In: Spannraft Marcellina, Sepsik Enikő, Bagdy Emőke, Komlósi Piroška, 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, Németh László megújító öröksége. Bp. KRE- L'Harmattan, 2012. 147-169. Második, javított kiadás: 2015. 171-190.

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

LOVÁSZ Irén: *Áldás, átok, jókívánság. A performatívumok szerepe a magyar néphagyományban*, In: Béres, István; Korpics, Márta (szerk.) *Ha kiderül az alkony : Tanulmányok Spannraft Marcellina tiszteletére*, Budapest, Magyarország : Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó (2019) pp. 117-133. , 17 p

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

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.

LOVÁSZ Irén: *Hang, test, lélek. A szakrális kommunikáció és gyógyítás archaikus formái ma a gyimesi csángóknál*, In: Korpics, Márta; Spannraft, Marcellina (szerk.) *Társadalmi kommunikáció és szakralitás I. : Közelítések és mélymerülések* Budapest, Magyarország, Károli Gáspár Református Egyetem (KGRE), L'Harmattan Kiadó (2020) pp. 131-155.

LOVÁSZ, Irén: „*Ez hasznos!*” – *Máig élő gyimesi népi imádságok és gyógyító „mondások*”, In: Frauhammer, Krisztina; Horváth, Sándor; Landgraf, Ildikó (szerk.) *IMÁK A NÉPI ÉS A POPULÁRIS KULTÚRÁBAN : . Tanulmányok Erdélyi Zsuzsanna születésének 100. évfordulója alkalmából*. Budapest, Magyarország : MTA BTK Néprajztudományi Intézet, Magyar Néprajzi Társaság (2021) 258 p. pp. 63-82.

LOVÁSZ, Irén: *Vallás és mágia, ima és ráolvasás – Az archaikus népi imádságok műfaji, tipológiai kérdései Erdélyi Zsuzsanna munkásságában*. In: Fehér, Anikó (szerk.) *Vallás – nép – művészet : Egyházművészeti tanulmányok*. Budapest, Magyarország : Magyar Művészeti Akadémia Művészetelméleti és Módszertani Kutatóintézet, (2019) pp. 17-33

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.

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

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.

REZNIKOFF, Igor.: „*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)

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

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

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

LOVÁSZ IRÉN: *Gyógyító hang*, SIREN VOICES, Budapest, 2023, SVCD07

A Gyógyító Hangok sorozat kísérőtanulmányának megírását az NKA támogatta.