

Lovász Irén

Népdaléneklés a hagyománypedagógia és a lelkiegészség-nevelés szolgálatában

1. Test – szellem – lélek

■ Az ember test, szellem és lélek hármas egysége. Ezt a régebbi korok embere még tudta, mára mintha elfelejtettük volna. Már kisgyermekkorától az egység mindhárom elemét fejleszteni kellene, mégis csak néhány alternatív pedagógiai irányzat foglalkozik ezzel következetesen.

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 testüket, fizikai állapotukat is elhanyagoljuk. Ez a felbillent egyensúly és megbomlott egység később, kamasz- és felnőttkorban 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 esetleg rossz pedagógus káros hatásait, hibáit felismervén, felnőttkorban sokan a művészetterápia lehetőségeivel kompenzálják. Emiatt engem is több felnőtt megkeres. A gyermekkorból származó, énekléssel kapcsolatos megszügyenítő, életre szóló, elfojtó, szorongásos tüneteket sokan föltárták előttem. Közös énekes foglalkozásink után aztán 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 testnevelésórák mennyire nem érik el testünk nevelésének célját, nagyon ritkán adják a testtudatosság, a testmozgás örömeinek élményét. A testnevelésórákhoz hasonlóan – a versenyhelyezések, kitudatások elnyerésének indokolatlan erőltetése miatt¹

– a művészeti oktatásban is éppen a lényeg: az éneklés, rajzolás, az alkotás öröme vész el. Sok szorongás, elfojtás, trauma, testi és lelki baj okozója lehet ez. A készségi tárgyak elhanyagolása visszaüt. Felnőttkorban, a mozgásszegény életmód következtében fellépő mozgásszervi betegségek kialakulásakor a fizioterápiás kezeléseken, kígyózó hosszú sorban állás után, gyógytornákkal kénytelenek „utókezeltetni”, kompenzálni mindezt. Komoly népegészségügyi, költségvetési következményei vannak tehát az elrontott közoktatásnak, köznevelésnek. Hogy kellene jól csinálni?

2. Művészet, kommunikáció, pedagógia, terápia

A művészeteket alapfokon elsősorban nem oktatni (és nem számon kérni!) kellene, hanem eredeti funkciójához híven megismertetni annak az önkifejezésben, a kreativitásban és az öngyógyításban való jelentőségét!

A zenetanítás például ne vegye el a gyerek kedvét a népzeneről azzal, hogy adatokat tanít, hogy tudományosan elemzi a népdal strófaszerkezetét, formai, strukturális jegyeit, sem azzal, hogy megszügyeníti 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 egymással kölcsönhatásban értelmezhető. A *Szakrális kommunikáció*² című könyvemben már felhívtam a figyelmet arra, hogy a művészi és vallási szövegek értelmezése más kommunikációs séma szerint működik, mint például a tudományos vagy a hírértékű újságszövegeké. Jurij Lotman³ észt szemiotikus írta le először a kulturális kommunikáció kétfajta modelljéről a követke-

zók: a művészi és a vallási szövegek általában nem az Én–Ő viszonyra utaló kommunikáció sémája szerint működnek. Az ilyen szöveg nem mennyiségi értelemben ad hozzá 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, hanem sokkal inkább mint kód értelmezhető. 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 mondhatja a feladóval, „ez hozzám szól és rólam szól” – érkezik meg a fogadóhoz, ugyanahhoz az énhez. Az Én a kommunikációs folyamat során önmaga is megváltozott: ugyanaz az én, de mégsem ugyanaz.⁴

Ez ahhoz a megrázó megérinttetéshez hasonló, amit a japán buddhizmus *satorinak* nevez. Arisztotelész pedig valami hasonló élményt fogalmaz meg a katarziszelméletében.

Erre kell tehát törekednünk a művészeti nevelésben. Olyan élményhez kell hozzásegítenünk a tanulókat, egyetemi hallgatókat, amely megérinti, átformálja őket, a hoppá, „ez rólam szól”, „ez én vagyok” felismerést váltja ki belőlük. Nevezük ezt az élményt autokommunikációnak, *satorinak* vagy katarzisznak.

Néhány saját élményt és tapasztalatot szeretnék megosztani arról, hogy a dalolás, kivált a népdaléneklés milyen módon alkalmazható napjaink hagyománypedagógiájában, az identitásépítésben, a zeneterápiában, a lelkiegészség-nevelésben.

3. A dalolás hagyományos ereje

Azt, hogy az emberi hang gyógyít, hisz a hang maga az életerő, ami születésünktől a halálig kíséri, és hogy az élet első és utolsó jele is hang, amely akkor is képes gyógyerővel hatni, ha hallgatja az ember, de még inkább, ha maga dalol, az egykori parasztemberek jól tudták. Hétköznapi 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, gondűzés, az elmékedés, valamint mágikus varázsfunkció⁵ és a szakrális kommunikáció (noha sokan 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 senkinek,
mer az nem mondja senkinek.
Panaszkodom fűnek, fának, a fa mondja az ágának,
ága mondja lapijának, lapi az egész világnak...”⁶

A népdal – főleg a keservesek – a költészet egyetemes emberi funkciójának megfelelően az önkifejezés, az önreflexió eszköze. Tehát az egyénnek önmagához, belső és külső világához, a transzcendenshez való viszonyának kifejezője. Azaz szakrális/spirituális szerepet is betöltő emberi kommunikáció. Ezt példázzák a „Fúvom az énekem, de nem jókedvemből, / csak a bú fúttassa szomorú szívemből...” moldvai keserves sorai s az ismert kalotaszegi népdal: „Én vagyok az, aki nem jó, fellegajtó-nyitogató, / nyitogatom a felleget, a felleget, sírok alatta eleget...”

Mit is jelent ez a fellegajtó-nyitogató? Bölcsészhallgató korom óta foglalkoztat ez a kép. A *Fellegajtó* című lemez előszavában⁷ így fogalmaztam: „Ma már tudom, hogy a népdalban megénekelte »fellegajtó« az égi és a földi világok közötti átjárást segítő varázskapu. Nem mindenki tudja kinyitni, de vannak, akik igyekeznek nyitogatni. Sírással, imával, énekekkel és más, nem szóbeli varázslatokkal. Van, akinek sikerül, s megtalálja a Kulcsot. Világos tehát, hogy a fellegajtó-nyitogató ember imádkozik, égi segítségért fohászkodik. Szent Ágostonnak tulajdonítják a mondást: »Aki énekel, kétszeresen imádkozik.«”

A dalolás hagyományos erejének megértéséhez azt is figyelembe kell vennünk, hogy a hang az élet első és utolsó jele is. A baba világra jött pillanatában fűsír. 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 haldoklót, akinek a *lelke* távozóban a testéből, mások *énekszava* kíséri át az utolsó átváltozáson. A *sirató* mint műfaj nagyon fontos egyéni és szociálpszichológiai funkciókat is betölt. „Még meg se siratta”, mondják, ha úgy érzik, nem volt fontos a hozzátartozójának. Az illendő búcsúzás a siratással együtt jár.

Az élet és a halál kapuján is nők, asszonyok segítik át az embert: az anyák, a bábák, a dajkák, a siratóasszonyok. És ők az élet nagy eseményeinél énekelnek. Énekekkel, imával ünneplik a születést, a halált, a napfelkeltét, a napszentületet, ami kicsiben, a mindennapok mikroidejében a születés és a halál aktusának rituális átélése, megismétlése:

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

„Midőn ágynak adom a testemet,
deszka közé zárhatom életemet,
hosszas álom érheti szememet,
a kakasszó hozhatja végemet...”
(moldvai csángó)

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

„Házasság és halál, lakodalom és temetés világszerte ismert archetipikus, jelképes összekapcsolása nem hiányzik a magyar parasztság halálképéből sem. Rítusaik világképe szerint a halál nem megszűnés, hanem átmenet egy másik állapotba. Ezt az átmenetet sokszor a lakodalom képeivel fejezik ki.”⁸ 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.”⁹

„Szembetűnő a szülői háztól örökre távozó, leányi állapotát visszavonhatatlanul elvesztő menyasszony búcsúja vagy magasíratója és a valóságos siratók közti hasonlóság elsősorban a szöveg és a helyzet tekintetében. Őt csaknem olyan fordulatokkal, szófüzésekkel búcsúztatja anyja, mintha temetésén siratózná.”¹⁰ Az „átmeneti” rítusaink összekapcsolását, archaikus egységét jelzi néhány menyasszonysíratónk, melyek szinte azonos szöveggel, de más dallammal más vidéken temetési, halottas énekek is lehetnek. Közös alapmotívumuk az örök, halhatatlan lélek szimbóluma:

„Fehér galamb szállt a házra, édesanyám, isten áldja,
köszönöm, hogy feltartottál, tűztől, víztől oltalmaztál...”
(Mezőség)

„Fehér galamb szállt a házra, édesanyám, isten áldja,
köszönöm a nevelését, hozzám való szívességét!”
(Zoborvidék)

A lakodalmi menyasszonysíratók az „átmeneti” rítusként megélt menyegzői szertartások fontos kellékei. Terápiás szerepe ezeknek a rítusénekeknek, hogy segítenek méltóképpen lezárni egy fontos életszakaszt ahhoz, hogy lelki-

ekben 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 énekelte imádságok, szakrális énekek tehát különösen hatékony gyógyítóerővel bírnak.

4. Gyógyító hangok lemezsorozat

2006-ban indítottam el *Gyógyító hangok* című lemezsorozatot: 1. *Égi hang*, 2. *Belső hang*, 3. *Női hang*, 4. *Gyógyító hang*. A sorozat darabjait az a gondolat köti össze, hogy az emberi hangnak segítő-, gyógyítóereje lehet. Meggyőződésem szerint ez a zene, és ezen belül az emberi énekhang, egyik legfontosabb, egyetemes és ősi sajátossága, ez a zene antropológiai lényege.

4.1. Égi hang (2006)

Az *Égi hang* lemez alapja a következő: szakralitás az emberi kultúrában a világ rendjének, az egy-ségnek, az egészségnek, az egyensúlynak a fenntartását szolgálja. Az évkör pontos, rendszeresen visszatérő menete szerint ismételt énekek ennek a rendnek fenntartását, az időben való lekövetelést, tájékozódást segítik. A teljesség, az egészség átélése, tudatosítása az egyén életének: a mikroidőnek a nagy, makroidőben 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 Mária-énekek, melyekben fellelhető a védelmező, oltalmazó, segítő, gyógyító istenanya archetipikus alakja. A szakrális teret magát is hangszerként, az előadás fontos kellékeként használtuk.¹¹ A műsor az emberi hang, az archaikus hangszerek és a szakrális tér egymásra hatásának varázslatos ősi harmóniájára épül. A kommunikáció sajátos közege itt maga a szakrális, spirituális csend, amiben minden akusztikus üzenet felerősödik. A mai ember is jobban képes érzékelni az ősi, természetes erők éltető-, megtartó erejét a sajátos akusztikával rendelkező szakrális terekben.

A lemez felhasználási területeire jellemző, hogy masszázsszalonokban, természetgyógyászok rendelőjében, de szülőszobán is szól, ellazítás céljából. Japán, amerikai, ausztráliai és európai zenei terjesztőoldalakon is elérhető az interneten, olyan oldalakon, amelyek nyugtató, meditatív zenéket kínálnak. A mai embernek szüksége van a hagyományból merített kincsek éltető-, gyógyító-, felemelőerejére. A nyugtató-, relaxálóerő nemcsak a kelet-ázsiai zenékben van meg, hanem a magyar népi szakrális hagyományban is fellelhető és a mai napig alkalmazható.

4.2. *Belső hang* (2007)

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

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

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

3. A tűz: tisztító tűz, a szuverén egyéniség önállósodása, önmagára találása. Hangszere a magyar paraszthegeű.

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

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

A *Belső hang* lemez első komoly szakmai recepcióját dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, kiképző zene-terapeuta fogalmazta meg: „A magyar kollektív tudattalan gyökereiből táplálkozó lélekgyógyítás zenei hangjait érzem kiáradni ebből a lemezből.”¹²

A terápiás, klinikai felhasználásáról szóló számtalan elgondolkodtató, zavarba ejtő és megható visszajelzés közül itt egyet emelek ki: dr. Pászthy Bea pszichiáter a vezetésével, a Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinikáján, Budapesten végzett terápiás munkáról így ír: A „*Belső hang* lemezt depresszióban és *anorexia nervosa*-ban szenvedő kamaszlányok terápiájában használjuk; európai átlagon felüli, kimagasló eredményeket érünk el vele. Egy intenzív terápiában arra használjuk, hogy előhívjuk az őselemek szimbolikus és archetipikus jegyeit. Mindennap egy elemre fókuszálunk... 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.”¹³

„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... Ez a módszer beindítja a pszichoterápiás folyamatokat, melyeknek célja, hogy fölépítsék a harmonikus kapcsolat a testükkel, anyaföldjükkel, saját nőiségükkel, identitásukkal, a mindenséggel és a természetfölöttivel.”

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

4.3. *Női hang* (2017)

A mai deszakralizált, identitásválságokkal teli világunkban, ahol a világ újraravácsolása és a nemzeti identitás erősítése mellett a nemi identitás erősítése és kifejezése is fontos művészetterápiás feladattá vált, szükséges a nőiség hagyományos szerepeinek tudatosítása, megélése, a női szerepekre való felkészülés segítése.

A CD olyan népdalokat tartalmaz, amelyek a hagyományos magyar társadalomban megélt és a folklórban megénekelt női sorsokról, érzésekről szólnak. Gyermekjátékok, menyasszony-búcsúztatók, altatók, dalok szere-

Női hang
Lemezborító
2017



lemről, asszonyorsról, ballada, könnyű szülésre mondott népi imádság és sirató. A lemez nyitó és záró száma a nő sajátos, teremtő, alkotó, életet adó áldott képességét dicséri, az életerőt hirdeti. A lemez a kozmikus genezis archetipikus képeivel indul. A széles magyar nyelvtér-rületről válogatott gyermekdalok azt jelzik, hogy a nő 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 átmeneteket mint lehetséges krízishelyzetek megélését, feldolgozását. Leány és anya egyaránt a dalokban megfogalmazott érzésekkel tudja lezárni, elengedni, kiénekelni az addigi életszakaszt és felkészülni az elkövetkezőkre. A sokszor nehéz 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.

A nő szerepekre felkészítő gyermekdalokat tízéves kislányoktól halljuk, de édesanyám is énekel velem a lemezen. Azért, mert az én női hangom az övének folytatása, abból lett, és annak árnyékában nőtt föl. Az anyaméhben talákoztam az első népdalokkal, az ő hangján keresztül. Női hangom nem lenne hiteles az övé nélkül.

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 visszhangot találhassanak saját lelki rezdüléseikre, élethelyzetükre a lemez szövegeiben, dallamaiban.¹⁴

5. A Dalolókör

„Az éneklés testi-lelki öröméért, egészségünk és harmóniánk fenntartásáért, az ősök hagyatékának megismeréséért, hagyományainkban rejlő értékek és erők felfedezéséért...”¹⁵ 2008-ban elindítottam egy Dalolókört a budai belvárosban. Többen a gyerekkorukban, társaiktól, de főként az énektanároktól elszenvedett megszégyenítés, megalázó elhallgattatás, trauma, görcs, a beszorult, elnémult hang feloldása miatt keresnek meg, és a Dalolókörben szabadítják föl belsőjükben a saját hangjuk öngyógyító erejét. A résztvevők írásos vallomásai szerint a népdalok „igaz üzenetet hoznak az ősöktől, az elődökről, megérintik az én legmélyét, kitágítják az egyén tér- és

időérezkelését. 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 multik világából becsöppentünk egy igazabb, a szívünkhöz sokkal közelebb álló világba, ahol mélyebb húrok szólalnak meg... Nagyon jó, hogy van olyan hely, ahová fáradtan zuhanunk be és lelkes szívvel, energiával telve jövünk el. A lelkünk átmosódik, a hétköznapiok bűjait-bajait elfelejtjük, az örömeik 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 történéseket, mély tapasztalatokat közvetítenek egyszerűen, tömören... építik az embert...”

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

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

„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 feltöltekezve elérhetővé válik a hovatartozásom. Örülök, hogy részese lehetek ennek a közösségnek, ami számomra kicsit mágikus és gyógyító, bizsergető és hidegrázós, felemelő és megnyugtató, valamint sok mindent tanító!”

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 alkotni egy európai, zajos nagyvárosban, még a XXI. században is. Mára hazánkban a méltán világhírű táncházmozgalomnak, a népzeneésnemzedékek képzésének és továbbképzésének, a Hagyományéltető Óvónők szorgos munkálkodásának, művészeti iskolák népművészeti képzéseinek, népzenei, kézműves táborkoknak és a közmédia feladatvállalásának köszönhetően sok csodálatos példát találhatunk a néphagyományok átadására, továbbélésére.

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.

Nem a hagyományt kell megmenteni, hanem önmagunkat, veszélyben lévő civilizációnkat és gyermekeink lelkét a hagyományos értékek erejével!

6. Népdaléneklés a tanárképzésben, bölcsész-képzésben

Világos, hogy pedagógusképzéssel kell kezdeni a munkát. Jómagam évek óta a Károli Gáspár Református Egyetemen folyó pedagógus-továbbképzésben, a drámapedagógia szakképzésben kidolgozott és alkalmazott *Hagyománypedagógia* című kurzuson igyekszem a magyar néphagyományban rejlő segítő lehetőségekre ráébreszteni a pedagógusokat óvónőktől gimnáziumi tanárokig. E hagyománypedagógia kurzusnak a folytatása a Kreatív ének-zenei-táncos gyakorlatok című tárgy. Meghívott előadóként Farkas Zoltán Battyú néptáncos, néptáncoktató segít be, ketten tanítjuk a tárgyat. A kurzus a magyar népzene és néptánc mint anyanyelvnek a használatára épül. Kodály Zoltán zene-pedagógiájának 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.

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

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

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

„Amikor népdalokat énekelek, olyan közösség tagjának érzem magam, melyhez szeretek tartozni, és amelyben meg tudom élni a magyarságomat... Több gyermeknek és felnőttnek meg kéne adni a lehetőséget erre, a saját lelki kiteljesedésük érdekében is...”

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

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

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

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

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

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* című kurzuson, leendő zeneterapeutáknak. A világon egyedülállónak számít az, ahogy itthon a zeneterapeuta-képzésben a dalolás, a népdaléneklés jelentőségét is fölismerték. Ez nagyszerű lehetőség!

A népdaléneklés tehát nemcsak az identitásépítés, az önkifejezés, a terápia és a közösségépítés eszköze a hagyománypedagógia és a lelkiegészség-nevelés szolgálatában, hanem az egyik legjobb országimázs-építő, és a kultúráközi kommunikáció hatékony csatornájaként is kiválóan tud működni.

IRODALOM

BERECZ András: „Bú hozza, kedv hordozza...” *Magon nőtt énekesek iskolája*. Bp., Jel, 1997

KUNT Ernő: *Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság halálképe*. Bp., Gondolat, 1987

LOTMAN, Jurij: *A kommunikáció kétféle modellje a kultúra rendszerében*. Ford. KLUJBER Anita = *Kultúra, szöveg, narráció. Orosz elméletírók tanulmányai*. In *Honorem Jurij Lotman*. Szerk. KOVÁCS Árpád, V. GILBERT Edit, ford. HOFFMANN Kornélia et al., Pécs, Janus Pannonius Egyetemi Kiadó, 1994, 16–43.; eredeti kiadás 1973

LOVÁSZ Irén: *Szagrális kommunikáció*. Bp., Európai Folklor Intézet, 2002; 2. kiadás: Bp., KRE, L'Harmattan, 2011

LOVÁSZ Irén: *Hagyománypedagógia és lelkiegészség-nevelés. Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban. = A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László megújító öröksége*. Szerk. LÁZÁR Imre, SZENCZI Árpád, Bp., KRE, L'Harmattan, 2012, 147–169.; 2., javított kiadás: 2015, 171–190.

LOVÁSZ Irén: *A népzene mint művészeti kommunikáció = Ki látott engem? Buda Béla 75*. Szerk. SPANNRAFT Marcellina et al., Bp., KRE, L'Harmattan, 2014, 289–305.

LOVÁSZ Irén: *Barlangtól a kupoláig: szagrális terek akusztikai hatásairól. Az archaeoakusztikától a hangterápián át a kortárs előadó-művészetig. = Vallás és művészet*. Szerk. FALUDY Judit et al., Bp., KRE, L'Harmattan, 2016, 409–430.

LÖCSEI Gabriella: *Beszélgetések a zene gyógyító erejéről. „Vége van a bicebóca létnek” = Magyar Művészet*, 2015, 1. sz., 125–127.

STEINER, Rudolf: *A világ és az ember szellemi megismerésének alapelemei*. Ford. SZILÁGYI Jenőné, Bp., Genius, 2016

DISZKOGRAFIA

LOVÁSZ Irén: *Fellegajtó*. Bp., Hungaroton Classic, 2005, HCD 18271

LOVÁSZ Irén: *Égi hang*. Bp., Siren Voices, 2006, SVCD 01

LOVÁSZ Irén: *Belső hang*. Bp., Siren Voices, 2007, SVCD 02

LOVÁSZ Irén: *Női hang*. Bp., Siren Voices, 2017, SVCD 06

LOVÁSZ Irén – Groove & Voice Trio: *Hangtájkép*. Bp., Siren Voices, 2015, SVCD 05

JEGYZETEK

- 1 A magyar Oscar-díjas rövidfilm, a *Mindenki (Sing)* erről a problémáról szól. Rendező DEÁK Kristóf, Bp., Meteor Filmstúdió, 2016
- 2 LOVÁSZ Irén: *Szagrális kommunikáció*. Bp., Európai Folklor Intézet, 2002; 2. kiadás: Bp., KRE, L'Harmattan, 2011
- 3 LOTMAN, Jurij: *A kommunikáció kétféle modellje a kultúra rendszerében*. Ford. KLUJBER Anita = *Kultúra, szöveg, narráció. Orosz elméletírók tanulmányai*. In *Honorem Jurij Lotman*. Szerk. KOVÁCS Árpád, V. GILBERT Edit, ford. HOFFMANN Kornélia et al., Pécs, Janus Pannonius Egyetemi Kiadó, 1994, 16–43.; eredeti kiadás 1973
- 4 LOTMANN: *i. m.* (1973), 229.
- 5 A mágikus varázsfunkció jakobsoni értelmében. JAKOBSON, Roman: *Hang–jel–vers*. Szerk. FÓNAGY Iván, SZÉPE György, ford. BARCZÁN Endre et al., Bp., Gondolat, 1969, 216.
- 6 Dávid Illésné Istók Róza, Klézse, 1908. Egyházaskozár, 1980, gyűjtötte Lovász Irén
- 7 LOVÁSZ Irén: *Előszó a Fellegajtó* című lemezhez.
- 8 KUNT Ernő: *Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság világképe*. Bp., Gondolat, 1987, 75.
- 9 Csurál Józsefné Kánya Katalin, 44 éves. Klézse, gyűjtötte Jagamas János.
- 10 Uo.
- 11 A hangszeres és vokális improvizációkat a felvétel helyéül szolgáló föld alatti szagrális tér védelmezőereje, a Szent István-bazilika altemplomának akusztikája is inspirálta.
- 12 KONTA Ildikó ajánlása LOVÁSZ Irén: *Belső hang* című lemezéhez. Bp., Siren Voices, 2007, SVCD 02
- 13 LOVÁSZ Irén: *Hagyománypedagógia és lelkiegészség-nevelés. Az emberi hang és a dalolás gyógyító ereje napjainkban. = A nevelés kozmológusai. Kodály Zoltán, Karácsony Sándor és Németh László megújító öröksége*. Szerk. LÁZÁR Imre, SZENCZI Árpád, Bp., KRE, L'Harmattan, 2012, 147–169.; 2., javított kiadás: 2015, 171–190.
- 14 LOVÁSZ Irén: *Női hang*. Előszó. Bp., Siren Voices, 2017, SVCD 06
- 15 http://www.lovasziren.hu/_a_dunanal_-_dalolas_lovasz_irennel