

# A ZENE ÉS AZ EGÉSZSÉG

**Életünk kezdetétől fogva mindnyájan szorosabb kapcsolatban állunk a zenével, mint hinnénk: a magzat hamarabb hall, mint lát; a méhen belüli zenehallgatás pedig serkenti a hosszú távú memória kialakulását.**

**A** míg egyéni zenei élményeink során a megszólaló hangok és harmóniak olyan állapotot gerjesztenek szervezetünkben, melyben szívesen tartózkodunk egész nap (mint pl. a mai tizenévesek és lejátszóik, fülhallgatóik), addig az együttes zenei élmény a társas kommunikáció, a beszélgetések élményéhez hasonlóan építően hat az emberre, s később teljes lényként tud részt venni saját és mások életében (pl. kórusok, amatőr zenei együttesek alkotói tevékenysége). A kiváltott pozitív hatás azért lehet ilyen sokrétűen jótékony, mert művészeti ágak közül a zene talán a legkönnyebben elérhető és a legközvetlenebb. Körülvesz és meghatároz bennünket: mindennapos jelenléte életünkben észrevétlenül is óriási hatást gyakorol fizikai és lelki egészségünkre, életmódunkra, viselkedésünkre, személyiségünk fejlődésére.

Mindnyájan más emlékeket és érzelmeket fűzünk a zenéhez. Mindenki más hangulatot keltenek és más gondolatokat ébresztenek egyes stílusok, előadók, melódiák és dalszövegek. Ezért alakul ki mindenkiben saját, egyedi zenei ízlésvilág. A napjainkban nem túlzottan populáris klasszikus zene megbízható „hangulatmódosító” eszköz: csökkenti a stresszt, fokozza a kreativitást, serkenti az intellektuális aktivitást, azaz megfelelő zenei környezetet biztosít a gondolkodáshoz.

A meditációs dalok és hangfelvételek is hasonlóan fejtik ki jótékony ha-



*Első éveikben a kisgyermekek még a vizualitásnál is tartósabb és élénkebb érdeklődést mutatnak a hangok és dallamok iránt*

tásukat, ám a klasszikus zenével elmentetben inkább „kikapcsolnak” bennünket: miképpen a tenger hullámai és a vízcso bogás megnyugtató, a madárcsicsergés pedig jókedvre derít bennünket, akképpen lazít el a relaxációs zene.

Szívverésünk mélyebb élettani hatásokat is kifejez: egy tempós dal hall-

gatása közben pulzusunk 22 százalékkal, légzésünk pedig 50 százalékkal is megemelkedhet, míg egy lassabb ritmusú, szomorú darab a normális szint alá is viheti életműködésünk ugyanezen megnyilvánulásait. Kedvenc számaink meghallgatásakor gyakran eltűnik belőlünk a stressz, az aggodalom és a félelem,

*„Jelképesnek tartom, hogy van szemhéjunk, de nincs fülhéjunk: nincs rá mód, hogy a bennünket körülvevő sokféle zajt kikapcsoljuk, vagy lehalkítsuk. Fülünk legmélyebb álmunkból is felriaszt, és csak a süket – aki érzésem szerint minden ember közül a legmagányosabb – tudja felfogni, milyen az a világ, ahol tökéletes csend uralkodik.”*

(Yehudi Menuhin)

*„Miként a testnevelés a testnek bizonyos minőséget ad, éppúgy a zene is képes formálni a lelkületet, mert rá tud szoktatni bennünket az igazi öröme. A zene nemcsak műveltségre, a szórakozásra, hanem az erkölcsre és a*

*lélekre is hat. A zene gyönyört, az erény pedig igaz örömet, szeretet és gyűlöletet ad. A zene képes átformálni a lélek erkölcsi alkatát.”*

(Arisztotelész)

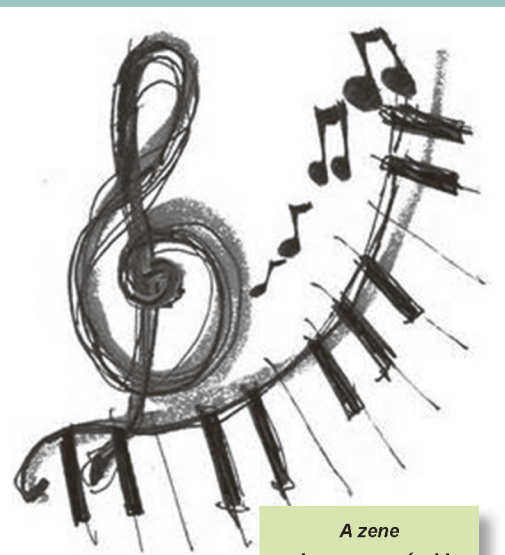
*„Megmondom én titkát kedvesem a dalnak: önmagát hallgatja, aki dalra hallgat. Mindenik embernek a lelkében dal van, és a saját lelkét hallja minden dalban. És akinek szép a lelkében az ének, az hallja a mások énekét is szépnak.”*

(Babits Mihály)

*„A zene hangzó matematika.”*

(Leonhard Euler)

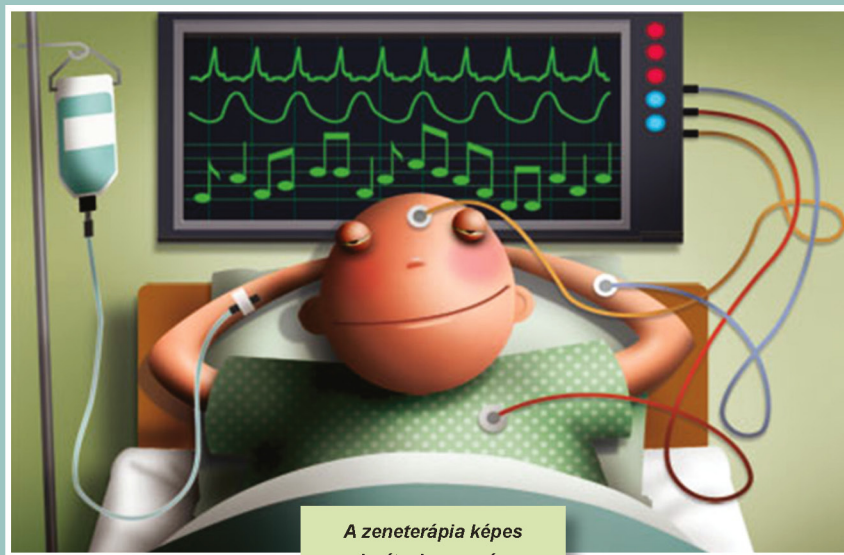




A zene a legexpresszívabb és leginspirálóbb művészeti ág

mely rabláncon tartja teremtőképeségünket, megújulásunkat – azok a dalok tehát, amelyekről libabőrösek leszünk, egyfajta önkéntelen, meditatív zeneterápia eszközei.

Ugyanis régóta ismert tény, hogy a zene kedvezően hat különböző agyi tevékenységekre (kreatív gondolkodás, kognitív feladatmegoldás) és betegségekre (epilepszia, Parkinson-kór, Alzheimer-kór). Japán kutatók ismerték fel, hogy az agyban található dopamin nevű, az idegsejtek közt információt szállító (ún. neurotransmitter) vegyületet a vérben található



A zeneterápia képes javítani az egyén mozgásán, értelmi és érzelmi funkcióin, nem utolsósorban pedig növeli a beteg életkedvét

kalciumion segítségével serkenti hatékonyabb működésre, ezáltal csökkenti az agyi vérnyomást, s ezek alapján feltételezhető, hogy számos olyan betegség elleni küzdelemben segíthet, ahol a dopaminszint nem megfelelő.

A zene és a zenélés nem csak az érzelmek kifejezésében vagy a kreativitás megélésében segít, de egyes kutatások és felmérések eredményei alapján még okosabbá is tesz bennünket: tudósok szerint a zenével már egészen kis korukban megismerkedő gyerekek egész életük során gyorsabb helyzetfelismerő, jobb szociális, rend-

szerező, tervező és problémamegoldó készséggel rendelkeznek társaiknál.

A bostoni gyermekkorházban tevékenykedő kutatócsoport vezetője, Nadine Gaab szerint a zene által fejlesztett kompetenciák még az IQ-nál is nagyobb mértékben befolyásolják a gyermekek életpályáját. Ezt támasztják alá a hatvanas-hetvenes évek magyar kutatásai és gyakorlati tapasztalatai (Barkóczi Ilona–Pléh Csaba, Eiben Ottó, Kokas Klára, Laczó Zoltán, Szakácsné Vida Mária kutatásai).

Agykutatások bizonyítják, hogy a két féltéke különböző képességek el-sajátításáért és gyakorlásáért felelős. A beszédközpont például a bal agyféltekéhez, a zenei képességek nagy része pedig a jobb agyféltekéhez kapcsolható. A két féltékét mintegy 200 millió idegrostból álló hálózat köti össze. Minél sűrűbb ez a hálózat, annál több szálon és annál gyorsabban áramlik az információ egyik agyféltekénkből a másikba – hogy minél jobban összekapcsolódnak, az általuk irányított képességek arányos, állandó fejlesztésére van szükség. Ez azt jelenti, hogy az oktatásban az óvodások és kisdiákok zenei fejlesztése (ha – Kodály Zoltán szavaival élve – „teljes embereket” akarunk nevelni) legalább olyan jelentőséggel bír, mint a beszéd-készség fejlesztése.

HORVÁTH ANDRÁS  
SZALAINÉ TÓTH TÜNDE

Kodály Zoltán közismert mondása: Legyen a zene mindenkié! Ugye mennyire hasonlít ez a sokat hallott jelmondatra: az egészség mindenkié? A veszprémi Lovassy László Gimnázium 13. osztályos diákja azon a véleményen van, hogy a zene és az egészség egyformán fontos és szükséges az ember életében. Horváth András a Lovassy egészségneveléssel foglalkozó honlapjára –<http://egeszseg.lovassy.hu/>– készítette ezt az írását a Zene Világnapja alkalmából. András nem készül orvosi egyetemre, nem akar biológiából érettségizni, mégis „tollat ragadott”, és megírta ezt a cikket, amiből látszik, hogy tudja és vallja, hogy az egészség nem egyszerűen a fizikai jólétet jelenti, jóval több annál. A zene hat a szervezetünkre, közösséget formál, az érzelmek kifejezésének egyik eszköze, sőt még okosabbá is tesz – így érzi egy matematika tagozatos, komolyzenével is foglalkozó, a Lovassy-kórusban éneklő s kítűnően néptáncoló fiatal. Nekem, biológiatanárnak külön öröömre szolgál Andris írása. Ugyanis bizonyítja, hogy érdemes volt elindítanunk az Egész-ségedre honlapunkat 2014 márciusában! Ezt a weboldalt kizárólag diákok szerkesztik, ők találják ki a témákat, ők írják a cikkeket. S főként diaktársainak szánják, azoknak, akiknek fontos az egészség, akik tenni akarnak azért, hogy felnőttként is egészségesen élhessenek, de természetesen minden honlaplátogatóhoz szólnak. A fiatal munkatársaim többségében orvosi egyetemre készülnek, tehát már most hivatásból végzik az egészségügyi szolgálatot. Viszont az egészség tényleg mindenkié – mi sem igazolja ezt jobban, mint András tanítványom írása.

Sz. T. T.