

# A zeneterápia eszközeinek, módszereinek és elméletalkotóinak feltérképezése pedagógiai keretben

Szabadi Magdolna

[szabadi.magdolna@tok.elte.hu](mailto:szabadi.magdolna@tok.elte.hu)

ELTE TÓK Ének-zenei Tanszék

A pedagógia kihívásai közé tartozik a stresszel teli társas helyzetek feloldása, a fejlesztést, a prevenciót igénylő módszerek és eszközök bevitelének az oktatás és nevelés folyamatába. Mára már természetessé vált a zene eszközként történő alkalmazása, ám a háttértudás, a szakképesítés során megszereshető ismeretek nem jutnak el a pedagógusok széles rétegéhez, az eszközök pedig hiányoznak a hatás kiteljesítéséhez. Hiányos a különböző szakterületek, az elméleti és gyakorlati szakemberek közötti együttműködés. Ez a hiány kitűnik mind a hazai, mind pedig a nemzetközi vizsgálatok rövid áttekintéséből. Jelen tanulmány a zeneterápia élettani és fiziológiai hatótényezőit, eszközeit és módszereit, a zene transzferhatásának egynéhány vizsgálatát kívánja számba venni, továbbá a pedagógia és terápia közötti vékony határvonalat próbálja érzékeltetni.

**Kulcsszavak:** zeneterápia, zenei transzfer, zenei élmény, új zenei módszerek



## A zeneterápia hatótényezőinek, eszközeinek és módszereinek felvezetése

A zeneterápia hatótényezőit számba véve *Telek* (2017) alapján arra jutunk, hogy a zenei alapelemek (ritmus, dallam, harmónia) a fizikai világ különböző jellemzőihez hasonlatosak, és az emberi pszichikum történéseivel, lelki jelenségeivel izomorfok. A zene úgy viselkedik a terápia során, mint egy akusztikus elemeket tartalmazó, hangzó médium, ami összeköti a szubjektív, belső és az objektív, külső világot.

A zene élettani hatásai például a fájdalomérzet csökkenése, egy relaxált állapot létrehozása és az aktivitásra, cselekvésre serkentés. Ezek neurológiai alapjáról ismert, hogy az akusztikus ingerek ugyan inkább a jobb agyféltekét aktiválják, azonban a zenei transzferhatás segítségével az ingerek mindkét oldalra eljutnak, és így azok komplexekben fejtik ki hatásukat.

A terápia eredeti fogalmát tanulmányozva kitűnik, hogy az mára leszűkült a gyógyítás, gyógykezelés aspektusára. Ám valódi jelentésébe beletartozik a szolgálat, őrzés, óvás, ápolás és kíséret is.

## Terápia és pedagógia

A zene terápiais oldaláról a transzferhatás érinti például a kognitív és szociális készségeket, a mozgást, az érzékelést, az önkifejezést, a kreativitást, az érzelemszabályozást és kifejezést, az önértékelést és a zenei képességeket. Ebből kiindulva megnevezhetjük a zene terápiais és pedagógiais transzferhatásának határkérdéseit, melyek a következők: Mi a célunk? Mire „jogosít” a kompetenciánk? Hogyan végezzük tevékenységünket, annak mi a kerete (idő, forma, helyszín)? Milyen módszereket, eszközöket alkalmazunk? Mi a munkakapcsolat attitűdje (*Telek*, 2017)? Ezen kérdések mentén húzhatunk határvonalat a terápiais és nevelői munka hatásai között.

Az eszközöket tekintve *Urbánné* (2017) alapján a különböző ritmus- és dallamhangszerek egészségeseknél felfedező eszközként, betegeknél pedig védőfalként szerepelnek (1. kép). Minthogy a terápia során ezek az önkifejezés eszközeül lépnek elő, és az élményeket katalizálják.



1. kép: A zeneterápiais hangszerképlete, példa (*Szabadi*, 2021. 63. o.)

A hangszereken végzett, terápiais célzatú improvizáció feladata, hogy a káoszából rendet teremtsen. Kommunikációs eszköz, és nem esztétikai értelemben vett zenei produkció. Mert míg zeneórán a zenei ismeretek megszerzése a cél, addig a zeneterápiais improvizáció esetében önmagunkról szerzünk ismeretet. Hiszen az nekünk tart tükröt, hogy hányféleképpen szólaltatunk meg egy hangot. Hogyan bánunk a hangszerrel? Tempó, hangerő, testbeszéd, mind-mind rólunk ad információt. Ennek alapja, hogy a hanggal való bánás módja hitelesebb és pontosabb üzenetet hordoz a szavaknál. Így a terápia

jelenthet újratanulást is. A terápia módszereivel és eszközeivel kiegészíthető a nevelés folyamata. A zene, mint nyelv közös, de céljukban, keretükben és időtartamukban eltérnek.

Mivel a zeneterápia a pszichoterápia egy metódusa, először érdemes megismernünk annak tartalmát: segítő, gyógyító eljárás, amely visszajelzéssel, analízissel, célzatos kérdésekkel, összefoglalással és mindezek irányításával hat. Továbbá *Urbánné* (2017. 39. o.) idézi E. Willems meghatározását, miszerint a „...zenei nevelés pszichológiai alapokon nyugvó folytatása a zeneterápia”. Receptív módon, élmények feldolgozásával történik a terápiás munka. Aktív módszerében pedig hangadó eszközökön szerzett tapasztalatok csoportos megbeszélése zajlik. Míg a zeneterápiás helyzet fókuszában az intenzív egymásra figyelés, érthető önkifejezés áll, addig a zenei nevelés célja a zenéhez kapcsolódó információk elsajátítása. Mivel a terápiánál felsoroltak megjelennek az együtt zenélésnél (pl. kamarazenélésnél) is, ezért a zenével való ilyen irányú foglalkozás preventív értékű is lehet.

A terápia primer szakaszában a megelőzés a hangsúlyos. A szekunder szinten működik a gyógyítás, a pszichoterápia, a reedukáció. A tercier formában pedig a rehabilitáció, a korrekció történik. A zeneterápiában a terapeuta egy katalizátor, a résztvevőt motiválja, aktivitásra, cselekvésre ösztönzi. Emellett le kell szögeznünk, hogy a preventív célzatú, de terápiás tanári attitűd is segíteni tud, például szorongásoldásban (*Urbánné*, 2017).

A fentebbiekhez hasonló *Szűcs* (2017) megközelítése a terápia és pedagógia összetetéséről, miszerint a hagyományos zenetanítás célja maga a zene. A zeneterápia célja viszont a gyermek, aki fejlesztő eszközként kapja a zenét, akár az oktatás során. Tehát ekkor a terápiás hatást a zenepedagógiai munkánkon keresztül érjük el. Alapot ad erre, hogy a zenei munka esztétikai jelleggel bír, viszont a körülötte levő események (instrukció adása, értékelés, összegzés, beszélgetés pedagógus és diák között) szociális aspektusokat hordoznak. A feladathelyzet, például kamarazene esetében vagy kórusmunka során, a csoport előtt hozza cselekvési szituációba, szociális interakcióba a diákot (*Szűcs*, 2017) (1. táblázat).

Szemponctok	Terápia	Pedagógia
Időtartam	időben rövidebb	meghatározottan hosszú
Részvétel	önkéntes	kötelező
Teljesítmény	nem kritizál	teljesítményt értékel
Forma	egyénre, csoportra koncentrálnak	többnyire csoportos
Cél	fejlesztés, szolgálat, kíséret, gondozás, gyógyítás	információ elsajátítása, számonkérés

1. táblázat: Terápia és pedagógia összehasonlítása (Elméleti összefoglalás *Missura*, 2005 nyomán *Szabadi*, 2014. 177. o.)

Vagyis a zeneterápiás munka során megjelennek pedagógiai elemek, a zenepedagógia folyamatában pedig fellelhetünk terápiás aspektusokat (Tóth-Bakos, 2016). A terápiás jellegű zeneoktatás során három fő elemet kell figyelembe venni Mitchell (2016) szerint: a tanári tudatosságot, a zene médiumként történő használatát és a tanuló személyes fejlődésére való fókuszot. A felsoroltakhoz a pedagógusnak holisztikusan kell szemlélnie a gyermeket, és élnie kell a zenei interakciókon keresztül szerzett tapasztalatokkal és lehetőségekkel (1. ábra).



1. ábra: Csoportforma illusztrálása<sup>1</sup>

Az eddigiek alapján a zeneterápia és egyben a komplex művészetterápia is egy kiegészítő/alternatív módszer, amely a művészeti elemek, érzelmek és gondolatok metakommunikációjára épít. A velük való munkához és a hatásuk megtapasztalásához nincs szükség művészi tehetségre. A kreativitásra, szabad önkifejezésre, biztonságos környezetre helyeződik a hangsúly. Míg az aktív terápiák élményt nyújtanak, addig a receptív formák az élmény befogadása által fejtik ki terápiás hatásukat. Ismeretesek a szublimáló terápiák is, ahol az élményt katalizáló folyamat a terápiás értékű. Ez az ember önmaga által létrehozott aktív cselekvéseinek keresztül létrejövő élményen, örömein keresztül hat. A belső erők mozgósítása, a visszacsatolás, a pozitív visszajelzés egy kellemes és rendezett tudatállapothoz vezethet (Gereben, 2017).

## Neurológiai példák

Csépe (2017) kibontja az aktív és receptív formák lényegét. Miszerint a receptív forma fókusza a zenei élmény, mely az akusztikus ingerek hatására alakul ki, amit a zenehallgatás során tudunk elérni. A terápia aktív formája pedig hangszeres játékra, éneklésre, improvizációra épül. Ezek képezik a fejlesztő gyakorlatok alapjait. Neurológiai

1 [https://www.freepik.com/free-vector/group-therapy-concept\\_9906168.htm](https://www.freepik.com/free-vector/group-therapy-concept_9906168.htm) (2023.08.10.)

vizsgálatokból tudjuk, hogy a receptív terápia által mozgósított agyi folyamatok hatnak a figyelmi és végrehajtó funkcióinkra. De még inkább a hangszeres játék az, mely változást okoz a homloklebeny figyelmi és végrehajtó funkciókért felelős területén és a kérgestest területén. Átalakul a hallási észlelés és a motorikus funkciókban szerepet játszó kérgi területek szerkezete és funkciója. Pontosan a kérgestestnek az érzékelés és mozgás területeit összekötő szegmenseinek volumenje változik. A transzferálás egyrészt az agyi plaszticitáson (formálhatóságon), illetve az egymással átfedésben működő hálózatok azonos funkcióin áll. A zenei élményre bekövetkező agyi plaszticitás a zene szenzomotoros hálózatra tett befolyásán túl, a neurohormonális státuszra gyakorolt hatásának köszönhető. Emeli a szerotonin és dopamin szintet, ami a jutalom- és örömezzethet vezet. Ez a limbikus rendszer (érzelmekek és emlékek szabályozásért felelős kéreg alatti központ) komponenseiben és az amigdalában (érzelmekek és emlékek tartalmaért felelős limbikus terület) bekövetkező változás által jön létre. A neurohormonális változásra megjelenő mozgási, hang- és érzelmi tartalmak a terápiás folyamatban a kommunikáció és interakció tárgyát erősítik, hitelesítik és növelik (Csépe, 2017; Kemper és Danhauer, 2005; Szabadi, 2021).

Moreno és munkatársai (2009) ugyancsak neurológiai szempontokat vett alapul a zene fiziológiai hatásvizsgálata során. Szerintük a zenei hang frekvenciája úgy a beszéd, mint a zene észlelésének alapvető akusztikai paramétere. A zenei transzfert az olvasásban szerepet játszó fonológiai megértés szintjén tételezi, ami a hallási elemzés, konkrétan a hangzás részekre bontása által valósul meg. Ezen kívül egyéb eredményeik alapján a hangerő és beszédsebesség feldolgozásáért felelős agyterületek aktivitása növekszik a zenei tréning során. Illetve a zenei transzfert a figyelemre és koncentrációra gyakorolt hatásában is megnevezik. Mayer-Benarous és munkatársai (Mayer-Benarous, Benarous, Vonthron és Coheet, 2021) ugyancsak a beszédprodukcióna vonatkozóan mutatta ki a zeneterápia pozitív, fejlesztő hatását. Ezen felül a zeneterápiás improvizáció esetében a szociális funkciókra is, kimondottan ADHD-s (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral küzdő) gyermekek körében, kontrollcsoportos kísérletet alkalmazva. Chong és Kim (2010) eredményei szerint pedig a strukturáltan felépített zeneterápiás foglalkozások pozitív hatása kimutatható az érzelmi és viselkedési problémák csökkenésében, bár a javulás – jelen kísérletben – nem érintette a tanulmányi átlagot.

## **Az oktatás és/vagy terápia metodikai kérdései**

Petruta-Maria (2015) a fejlesztő hatások közül – az oktatás és nevelés folyamatában – a környezet szerepét emeli ki, mely biztosságot ad, teret és eszközparkot biztosít, és különösen meghatározó a speciális nevelési igényű gyermekek esetén. Ez egyezik a klinikai pszichológia és pszichoterápiás szempontokkal is. Szerinte egy terapeutának a zene „jellemzőit”, mint például fizikai, érzelmi, mentális, szociális és esztétikai komponenseit, együttesen kell felhasználnia a fejlesztéshez. A művészetterápiákhoz társítja

alkalmazható módszerekként például a drámajáték és a ludoterápia<sup>2</sup> elemeit, melyek hasonló hatásmechanizmussal bírnak. Ugyancsak a drámapedagógia és a logoritmika<sup>3</sup> zeneterápiával való hasonlóságát elemzi *Khyzhna és Shafranska* (2020) tanulmánya. A ritmikai, hang- és mozgásos elemeket helyezik az egyezés középpontjába, amelyek komplexen támogatják a gyermekek multimodális érzékelésen keresztül történő fejlesztését.

*Gardstrom* és munkatársai (2022) a zeneterápiás módszereket tekintve különbséget tesz metodika alapú és populáció alapú megközelítésekben. Különösen a terapeuták képzését tekintve. Az előbbiben a zeneszerzés, a hangszeres improvizáció, az újraalkotás és a zenehallgatás technikai dominálnak. A módszer alapú megközelítés célja, hogy a felsoroltak által létrehozott zenei élményt miként lehet az aktuális problémához, igényekhez társítani. Ennek megtanulásában a tapasztalatnak, saját élménynek van kiemelten fontos szerepe. Ettől eltér a populációra alapozó elmélet, melyben arra helyezik a hangsúlyt, hogy azt ismerjék meg a terapeuták, hogy egy bizonyos populáció igényeihez mérten mi számít a legjobb zenei gyakorlatnak. Tehát ebben az esetben a feltehető, eddig kimutatott „jó gyakorlat” megtanulása a fontos. *Silverman* (2014) vizsgálata pedig számba veszi az alábbi irányelveket az összegyűjtött metodikai adatokból: 1. a terápia folyamatának felépítésekor az összetettségre kell figyelmet fordítani, 2. a zene szövegei egyfajta keretet, struktúrát biztosítanak és megadják a beszélgetés alapját, 3. a terápia eredményességét az iránta való elkötelezettség és motiváció befolyásolja, 4. a problémamegoldás lépéseinek gyakorlása hatékonyan bizonyul, mint egy alkalmazható technika, 5. a terapeuta rugalmassága és a pozitív visszajelzések, az elismerés elengedhetetlenül fontos.

Alkalmazható eszközök/technológiák *Crowe és Rio* (2004) alapján a következők: hangszerek (klasszikus hangszerparktól a saját készítésű hangszerekig), hangfelvétel alkalmazása az értékeléskor, elektronikus/digitális eszközök használata, orvosi/pszichoterápiás technikák és fejlesztő gyakorlatok bevitele a terápiás folyamatba, hangok/akusztikus ingerek alkalmazása például feszültségoldásra.

A terápia és pedagógia technikáit és módszereit összehasonlítva *Jacobsen és Langan* (2009) azt térképezte fel, hogy léteznek az oktatási környezetben olyan viselkedésbeli megnyilvánulási módok és eszközök, melyek mind a terapeuták, mind a zenepedagógusok számára elérhetőek. A technikák és eszközök tekintetében a kezdeményezést, mozgást, kommunikációt, reakciót és visszajelzést, szociális interakció indikálását, különböző érzelm kifejezési módokat, a csennel való bánást és a döntéshozatalt emelik ki. Továbbá azt vizsgálták, hogy a terapeuták mennyiben veszik számításba a zenei eredményeket a terápia folyamán. Arra jutottak, hogy a terapeuták nagy többsége épít

---

2 Természetes játék terápiás módszerként történő alkalmazása.

3 Ritmus, beszéd, hang, költészet eleminek ötvözése mozgásos gyakorlatokban például beszédzavar csökkentésére, finommotorika fejlesztésére.

a hozott zenei ismeretekre, és a felsorolt technikákat legnagyobb százalékban alkalmazzák is.

A kombinált technikák közül *Habron* (2016) elemzi a mozgás és a zene kapcsolatát, mely a fejlesztő hatást növelheti, mind egyéni, mind pedig közösségi szinten. Alkalmazásuk a közösségteremtés, közösséggé formálás egyik alappillére lehet.

A gyermekek holisztikus szemlélete, különböző művészeti elemek kombinálása, terápiás/fejlesztő attitűd bevitel az oktatás és nevelés folyamatába, mind, mind fellelhetőek a 20. század úgynevezett „új zenei módszereiben”.

## „Új zenei módszerek” alapelvei

Émile Jaques-Dalcroze<sup>4</sup> zenére történő mozgás során zenei alapfogalmakat tanított meg. Megközelítésében e kettő ötvözete integrált és természetes zenei kifejezőmódot képes kialakítani a gyermekekben. A testünket mint egy hangszert képzelte el metodikájában (*Mead*, 1996). Olyan technikákat alakított ki, melyek a mozgási és akusztikus élményt fizikai reakcióvá alakítják át. Nézete szerint ezek előreviszik a gyermeket a zenei alapkészségek elsajátításában is. Fő elképzelése a hallás, a zenei gondolkodás, a zenei írás és olvasás fejlesztése hangszerjáték tanítása nélkül. Abból a megfigyeléséből indult ki, hogy azon tanítványai, akiknek rossz a ritmusérzéke/tempótartása zenei játék során, azoknak a természetes járása ütemes, egyenletes és spontán (*Davidson*, 2023a; 2023b).

Jaques-Dalcroze szerint a mozgás és a zene közösen teremtik meg a komplex zenei képzést. Elméletének alapja a kreativitásban gyökeredzik. Oktatási módszerének három fő alappillére van. A *szolfézs* vagy a fül képzése, ritmus és mozgás kombinálásában. Ez a gyerekek hangmagassághoz való érzékenységét fejleszti (a tonalitáshoz és egymáshoz). A *szolfézs* fejleszti a hallást és a vizuális tapasztalati alapon működő éneklési készséget. Rendszere fix tonalitás alapján működik, és elképzelése az, hogy a gyermekek hangmagassághoz való viszonya ezáltal pallérozódik. Az *improvizáció*: hangszerek, mozgás és hang kombinált használata. Ennek keretében az oktató például zongorázhat, miközben a gyerekek mozdulatokkal improvizálnak, spontán reagálnak a szóbeli instrukciókra vagy hangszerjátékban karaktert változtatnak. Az *euritmia*, ami a hallási észlelés mozgással, mozgásban történő kifejezése. A tanulók ritmust és zenei struktúrákat tanulnak meg elemezni, értelmezni a zene hallgatása és annak mozdulatokkal történő kifejezése által (*Frego, Gillmeister, Hama és Liston*, 2004).

Az *euritmia* alapvető célkitűzései: 1. Mentális és emocionális fejlődés a következő területeken: tudatosság, koncentráció, társadalmi integráció, a megvalósítás és az árnyalatok kifejezése. 2. Fizikai fejlesztési terület: a zenei interpretáció fizikai és pszichikai

4 1865-1950, svájci zeneszerző, zenepedagógus

megkönnyítése gyakorlás, felkészítés által. 3. Zenei szinten: gyors és pontos játék, zenei kifejezőképesség, gyors reakció, improvizáció, zenei írás és olvasás.

A Jaques-Dalcroze által megközelített mozgások – a mozdulatok, a testtartás és a gesztusok – a zenei elemek, mint a tempó, az időtartam, a dinamika, az érzetek és más elemek kifejezésére jönnek létre, amelyek ritmikus anyagot alkotnak (2. ábra).



2. ábra: Zene és mozgás illusztrálása<sup>5</sup>

*Mourice Martenot*<sup>6</sup> 1928-as találmánya az ún. *ondes Martenot*. Egy a rádióoszillátorok hangjainak átfedése alapján elkészített elektronikus hangszer. Az ondes (azaz hullámok), maga a hangszer, tulajdonképpen egy szintetizátorral analóg. Zongorához hasonló billentyűzettel vagy drót mentén való mozgással/mozgatással lehet létrehozni a hullámzó hangokat és hangzásokat a thereminhez hasonlóan. Egy mutatóujjon viselt gyűrűvel lehet megszólaltatni úgy, hogy a gyűrűt egy dróton kell csúsztatni. Vákuum csövekkel, illetve tranzisztorokkal működő áramkörök segítségével keletkezik a hang. Az ondes Martenot-t több mint 100 zenekari kompozícióban használják (pl. Olivier Messiaen műveiben) (*Szőnyi*, 1988; *Najnudel, Hélie, Roze és Boutin*, 2020) (3. ábra).

5 <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/music-dance> (2023.08.10.)

6 1898-1980, francia csellista



3. ábra: Ondes vektorok illusztrálása<sup>7</sup>

*Maria Montessori*<sup>8</sup> „zenei elvei” abból az elképzelésből indulnak ki, hogy a gyermekek legelőször tapasztalataikon és érzékeiken keresztül fedezik fel a világot, és így tanulnak. Fontosnak tartotta, hogy a zenei élmény komplex, multiszenzoros tapasztalatokon keresztül alakuljon ki. Ezért azt tanácsolta, hogy a zenei tapasztalatba egyszerre vonjuk be a hallási, vizuális, taktilis és kinezetikus érzékelést. Véleménye szerint ehhez gazdag, gondosan elrendezett környezetet kell teremteni a gyermek számára. Az osztályteremben elhelyezett hangszereknek az esztétikai minősége és szépsége is lényeges. Szerinte nem szükséges hivatalos bemutatót tartani a hangszereken, a gyermekek inkább a megfigyeléseikből, intuitív játékokból tanuljanak. Ne írjuk elő, hogyan zenéljenek! Fontos az is, hogy különböző módon és formában megszólaltatható hangszereket használjunk. A közös foglalkozást zárhatjuk énekkel, amihez, ha van kedve a gyermeknek, csatlakozik, ha nem, akkor oldalról figyel. Többször ismételjük a dalokat az elsajátításához (Szőnyi, 1988; Dansereau és Wyman, 2020) (1. kép).

<sup>7</sup> <https://www.freepik.com/vectors/music-wave> (2023.08.10.)

<sup>8</sup> 1870-1952, olasz orvos-pedagógus



1. kép: Montessori osztályterem környezeti elrendezése<sup>9</sup>

*Edgar Willems*<sup>10</sup> pedagógiai elképzelései egyesítik a zene, az ember és a teremtett világ közötti lélektani kapcsolatot. Ezen elemek szekvenciális szerveződéséből indult ki. Megközelítésében a zenei nyelv megtanulása ugyanúgy zajlik, mint az anyanyelv elsajátítása. A zenével való aktív viszony a nevelés alapja, amely a befogadást, az ismétlést és utánpótlást, a kreativitás használatát teszi szükségessé. Módszerének céljai:

1. Zenei cél: a zene nyelvként és művészetként történő megszerettetése, aminek alapja az örömteli zenélés. Elsősorban ritmus és hallásképzés szerepeljen a hangszeres játék előtanulmányaként. Az alkalmazott zenei stílusok különböző történelmi korszakokat és kultúrákat öleljenek át.
2. Humán célok: érzelmi, motoros, intellektuális és intuitív fejlesztés. Ezen képességek „kreatív játékba hozása”.
3. Szociális célok: közösségi élmény felhasználása a kommunikáció, az önkifejezés és egyéb, szociális készségek fejlesztéséhez „zenei ösztönzéssel”. Fontos élni a kis-csoportos oktatás adta lehetőségekkel és előnyökkel.

Szerinte a pedagógiai folyamatban az észlelést meg kell előznie az élő tapasztalatnak. A tapasztalást a formális tudás elé helyezte. Ezért a pedagógusoknak közvetlen élményt kell nyújtaniuk pl. a hang fizikai jellemzőiről (ritmusról, harmóniáról), az éneklésről és a mozgásról.

<sup>9</sup> <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/montessori-classroom> (2023.08.10.)

<sup>10</sup> 1890-1978, flamand zenész-zenepedagógus

Módszerének szekvenciális szerveződése négy részből áll:

1. Bevezetés a zenébe: A fül és a hang fejlesztése, ritmikai fejlesztés, éneklés, mozgás a zenére. Itt a zenei jelenségek felfedezése, érdeklődés felkeltése, kapcsolódás, aktív cselekvés a fő.
2. Bevezetés a zenébe – kiterjesztés: Hang és ritmikai elemek grafikus ábrázolása. Memóriafejlesztés, relációk felfedezése zajlik ezen a szinten.
3. Elméleti és hangszeres bevezetés: Az eddigi tapasztalatok rendszerezése történik ezen a fokon (pl. test lateralizációja, hangszeres alkalmazása).
4. Élő szolfézs, hangszeroktatás: Zenei írás és olvasás, improvizáció. A modális és tonális hangrendszereket úgy dolgozzák fel, ahogyan azok részt vettek az emberiség kifejező nyelvének fejlődésében.

A hangszeres játék, amely megelőzi és követi az elméleti oktatást, szintén 4 részre oszlik: hallás utáni játék; blattolás (játék első látásra); különböző hangulatokat kifejező improvizáció (ritmikai, dallam, harmóniai elemekkel); hangszeres technika elsajátítása. (Szőnyi, 1988; Damaceno, 1990; Skubic, Gaberc és Jerman, 2021).

*Justine Bayard Ward*<sup>11</sup> oktatási módszere általános iskolások ének-zene, zeneszerzés és karmesterség oktatását kombinálja. Azért alakította ki módszerét, hogy az egyházi iskolába járók képesek legyenek a hatalmas liturgikus repertoárt elénekelni, ezért egyedülálló módon a zenei anyaga a gregorián<sup>12</sup>. Ward elképzelésében így a gyermekek a legmagasabb rendű szépségre lesznek fogékonyak, ezáltal magas szintű érzelmi ingerekkel tudnak reagálni a különböző élményekre. Gyakorlataiban részegysége van az intonációnak, az egyenletes lüktetés kialakításának, ritmusérzék fejlesztésének, mozgásnak. Mindezt kreatív gyakorlatokon, játékokon és saját kompozíciókon keresztül valósítja meg. Így egy új dallal találkozáskor a gyermekek szét tudják választani a zenei elemeket.

Ward tulajdonképpen a ritmus alapelveit a test mozgásába ültette át a középkori szövegek segítségével (Szőnyi, 1988).

*Shinichi Suzuki*<sup>13</sup> japán hegedűs módszerében az anyanyelv és a zenei nyelv elsajátításának hasonlóságából indult ki. Lényegi eleme, hogy a megfelelő környezet elengedhetetlen a zenetanuláshoz és a jellem pallérozásához. Ezek a következők:

Közösségi zenei élmény, mely magába foglalja a koncertlátogatást, együttes zenélést, hangfelvételek megismerését. Zenei tesztek, alkalmassági vizsgálat elkerülése. Jól képzett tanárok alkalmazása. Kezdetben hallás utáni tanulás. Szólórepertoár memorizálása. A zeneelmélet és a kottaolvasás kidolgozása a tanár feladata. A tanult művek állandó ismétlése a technikai gyakorlatok/etűdök helyett. Gyakori nyilvános fellépés.

11 1879-1975, amerikai zenepedagógus

12 Egyházi egyszólamú, hangszerkíséret nélküli liturgikus kórusmű vagy szóló ének latin nyelven.

13 1898-1989

Bár Suzuki hegedűn játszott, módszere mégsem szorítkozott erre a hangszerre. Technikai alapelemei:

1. A tonalizáció: Azon képesség, hogy a hangszeren szép, csengő hangminőséget tudjunk előállítani és felismerni.
2. Hangfelvételek: Az előre felvett zenét arra használják, hogy a tanulók hallás alapján sajátítsák el a hangjegyeket, a frazeálást, a dinamikát, a ritmust és a szép hangminőséget.
3. A hangszeres gyermekek méretéhez igazítása.
4. Suzuki Intézetek a tanárok képzésére. (Mesterkurzusok, koncertek, szemináriumok és vitafórumok).
5. Egy közös repertoár kialakítása a hangszer minden tanulója számára (hegedű, cselló, zongora, bőgő, fuvola, gitár stb.). (Szőnyi, 1988; Peak, 1996).

Carl Orff<sup>4</sup> német zeneszerző és tanár. Pedagógiai műve, egy metodikai összefoglalás az „Orff-Schulwerk” főleg a ritmikus képzésre helyezi a súlyt. Többször mozgással, táncsal kapcsolja össze gyakorlatait, de egyaránt gondja van az énekes és hangszeres képzésre is. A metódust kollégájával Gunild Keetmannal dolgozták ki az 1920-as években. Orff Salzburgban iskolát is alapított, neve *Orff-Schule*. Orff elméletében a zene és a tánc egységet alkot. Münchenben létrehozta a Zene- és Mozgásművészeti Intézetet. A zenét, a mozgást, a drámát és a beszédet olyan tanórákban ötvözi, amelyek hasonlítanak a gyermekek játékvilágához. Ezért elsősorban a természetes környezetben történő tanításra fókuszál. Nevével fémjelzettek az ún. Orff hangszeres. Ezek elsősorban xilofonok, metalofonok, glockenspielek és marimbák. Közös jellemzőjük, hogy kivehető rudakat tartalmaznak, és ütővel szólaltatják meg őket. Illetve használatosak még különböző dobok és a blockflöte is (Szőnyi, 1988) (4. ábra).

## A zeneterápiás jellemzők igénye az oktatásban

A zeneterápiás jellemzők (eszköz, módszer, légkör, attitűd stb.) alkalmazását az oktatás és nevelés folyamatában számos igény teszi szükségessé. Robertson (2000) megközelítésében a jelenlegi oktatási környezetben – például, ha az inkluzív oktatásra gondolunk – a zenetanárok felelőssége egyre inkább terapeutai hozzáállást kíván, elősegítve az integrációt. Ezen kívül a gyermekközpontú oktatás szemléletének megvalósításához és a hatékony stratégiák elsajátításához Salvador és Pasioli (2017) az ismeretbővítést, az egészségügyi szakemberekkel való szorosabb együttműködést és a továbbképzési kínálat bővítését nevezi meg.



4. ábra: Különböző ritmushangszerek (Orff instrumentumok illusztrálása)<sup>15</sup>

## Összegzés

A zene mint hangzó médium kapcsolatot teremt a szubjektív és az objektív világ között. Az akusztikus ingerek pszichofiziológiai hatásai például a fájdalomérzet csökkenése, egy általános relaxált állapot létrehozása és az aktivitásra, cselekvésre serkentés. Valamint a zenének szerepe van a légzésszám, vérnyomás és szívritmus szabályozásában, hatással van a vegetatív működésre és tudattalan emlékeket is képes mobilizálni.

A zene terápiás felhasználása éppenúgy érinti a kíséret, fejlesztés, gondozás körét, mint a gyógyításban betöltött szerepet. A terápia és pedagógia határkérdéseit a cél, kompetencia, keretrendszer, módszer és eszközök mentén húzhatjuk meg. Míg a terápia egy lélektani probléma feloldására, addig a pedagógia zenei ismeret megszerzésére, zenei produktum felé orientálódik.

A zenei transzferhatás – amire a terápia közvetlenül épít – agyi formálhatóságon és az egymást átfedő idegi hálózatok azonos funkcióin alapul. A zenei élményre bekövetkező agyi formálódás a zene szenzomotoros hálózatra tett befolyásán túl, a neurohormonális státuszra gyakorolt hatásának köszönhető (Csépe, 2017).

Az oktatás és nevelés folyamatában az alternatív zenei módszerek között lelhetjük fel a gyermek személyiségének holisztikus szemléletét, a prevenció gondolatát és a zene eszközként való felhasználását, mindezzel megteremtve a pedagógia terápiás aspektusát.

15 <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/percussion-instruments> (2023.10.08.)

## Irodalom

- Chong, H. J. és Kim, S. J. (2010): Education-oriented music therapy as an after-school program for students with emotional and behavioral problems. *The Arts in Psychotherapy*, **37**. 3. sz. 190-196. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.03.004>
- Crowe, B. J. és Rio, R. (2004): Implications of technology in music therapy practice and research for music therapy education: A review of literature. *Journal of music therapy*, **41**. 4. sz. 282-320. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.4.282>
- Csépe Valéria (2017): A zene hatása a fejlődésre és lehetőségei a gyermekgyógyászatban. *Gyermekgyógyászati Továbbképző Szemle*, **2**. 2. sz. 1-8.
- Damaceno, G. G. (1990): Personalities in world music education no. 10. Edgar Willems. *International Journal of Music Education*, **15**. 1. sz. 39-44. <https://doi.org/10.1177/025576149001500108>
- Dansereau, D. R. és Wyman, B. (2020): A child-directed music curriculum in the Montessori classroom: Results of a critical participatory action research study. *Journal of Montessori Research*, **6**. 1. sz. 19-31. <https://doi.org/10.17161/jomr.v6i1.10631>
- Davidson, A. (2023a): The listening actor: intersections between the musicality of Meisner Technique and ear training in Dalcroze Eurhythmics. *Theatre, Dance and Performance Training*. **14**. 1. sz. 5–23. <https://doi.org/10.1080/19443927.2022.2152483>
- Davidson, A. (2023b): From Hellerau to Here: Tracing the Lineage and Influence of Dalcroze Eurhythmics on the Family Tree of Theatre Pedagogy. *Arts*, **12**. 4. sz. 134. <https://doi.org/10.3390/arts12040134>.
- Frego, R. J. D., Gillmeister, G., Hama, M. és Liston, R. E. (2004): The dalcroze approach to music therapy. In: Darrow, A. (szerk.): *Introduction to Approaches in Music Therapy*. American Music Therapy Association, Silver Springs. 15–24.
- Gardstrom, S. C., Hiller, J., Heiderscheit, A. és Jackson, N. L. (2022): Music therapy pre-internship education and training: Support for a methods-based approach. *Music Therapy Perspectives*, **40**. 1. sz. 14-22. <https://doi.org/10.1093/mtp/miab026>
- Gereben Ferencné (2017): Teremtő erő. Művészetterápia – gyógyító pedagógia. *Fejlesztő Pedagógia*, **28**. 1-2. sz. 12-18.
- Habron, J. (2016): Dalcroze Eurhythmics in music therapy and special music education. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, Special Issue*, **8**. 2. sz. 100-104. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643234>
- Jacobsen, S. és Langan, D. (2009): A Music Therapy Assessment Tool for Special Education: Incorporating Education Outcomes. *Australian Journal of Music Therapy*, **20**. 78-98. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.409708439829456> (2023.08. 10).
- Kemper, K. J., és Danhauer, S. C. (2005): Music as therapy. *Southern medical journal*, **98**. 3. sz. 282-288. <https://doi.org/10.1097/01.SMJ.0000154773.11986.39>
- Khyzhna, O. és Shafranska, K. (2020): Music therapy as an important element in shaping communication competences in children with autism spectrum disorder. *Journal of History Culture and Art Research*, **9**. 3. sz. 106-114. <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i3.2823>
- Mayer-Benarous, H., Benarous, X., Vonthron, F. és Cohen, D. (2021): Music therapy for children with autistic spectrum disorder and/or other neurodevelopmental disorders: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, **12**. 435. 1-21.

- Mead, V. H. (1996): More than Mere Movement – Dalcroze Eurhythmics. *Music Educators Journal*, **82**. 4. sz. 38-41.
- Missura Attila (2005): Zeneterápia – zenei nevelés. In: Lindenbergné Kardos Erzsébet (szerk.): *Zeneterápia. Szövegyűjtemény. Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából*. Kulcs a Muzsikához Kiadó, Budapest. 66-77.
- Mitchell, E. (2016): Therapeutic Music Education: An Emerging Model Linking Philosophies and Experiences of Music Education With Music Therapy. *Canadian Journal of Music Therapy*, **22**. 1. sz. 19-41.
- Moreno, S., Marques, C., Santos, A., Santos, M., Castro, S. L. és Besson, M. (2009): Musical Training Influences Linguistic Abilities in 8-Year-Old Children: More Evidence for Brain Plasticity. *Cerebral Cortex*, **19**. 3. sz. 712-723.
- Najnudel, J., Hélie, T., Roze, D. és Boutin, H. (2020): Simulation of an ondes Martenot circuit. *IEEE/ACM Transactions on Audio, Speech, and Language Processing*, **28**. 2651-2660. <https://doi.org/10.1109/TASLP.2020.3019643>
- Peak, L. (1998): The Suzuki method of music instruction. *Teaching and Learning in Japan*. 345-368. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174480.019>
- Petruta-Maria, C. (2015): The role of art and music therapy techniques in the educational system of children with special problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **187**. 277-282. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.052>
- Robertson, J. (2000): An educational model for music therapy: The case for a continuum. *British Journal of Music Therapy*, **14**. 1. sz. 41-46. <https://doi.org/10.1177/135945750001400105>
- Salvador, K. és Pasiali, V. (2017): Intersections between music education and music therapy: Education reform, arts education, exceptionality, and policy at the local level. *Arts Education Policy Review*, **118**. 2. sz. 93-103. <https://doi.org/10.1080/10632913.2015.1060553>
- Silverman, M. J. (2014): Effects of family-based educational music therapy on acute care psychiatric patients and their family members: An exploratory mixed-methods study. *Nordic Journal of Music Therapy*, **23**. 2. sz. 99-122. <https://doi.org/10.1080/08098131.2013.783097>
- Skubic, D., Gaberc, B. és Jerman, J. (2021): Supportive development of phonological awareness through musical activities according to Edgar Willems. *SAGE open*, **11**. 2. sz. <https://doi.org/10.1177/21582440211021832>
- Szabadi Magdolna Anna (2021): *A szociális kompetencia fejlesztésének lehetősége zeneterápiás eszközökkel a tanító- és tanárképzésben*. ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest.
- Szabadi Magdolna (2014): A szociális és az érzelmi kompetencia összetevőinek, fejlődésének és fejlesztésének vizsgálata zeneterápiás keretben. *Magyar Pedagógia*, **114**. 3. sz. 149-188
- Szőnyi Erzsébet (1988): *Zenei nevelési irányzatok a XX. században*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szűcs Antal Mór (2017): Akadálymentesített gitároktatás. *Fejlesztő Pedagógia*, **28**. 1-2. sz. 90-94.
- Telek Lilla (2017): „Akkor ez most terápia, vagy nem?” – „Határ-kérdések” a művészetterápiában. *Fejlesztő Pedagógia*, **28**. 1-2. sz. 54-58.
- Tóth-Bakos Anita (2016): Music education and music therapy. In: *INTED2016 Proceedings*, 1643-1652. DOI: [10.21125/inted.2016.0135](https://doi.org/10.21125/inted.2016.0135) 7-9. March, 2016, Valencia.
- Urbán Varga Katalin (2017). Királyi út: zenéléssel a belső szabadsághoz. *Fejlesztő Pedagógia*, **28**. 1-2. sz. 67-70.