

Lovász Irén az egyik legelismertebb magyar népdalénekes világszerte, 1961. április 11-én, Karcagon született. Nemcsak énekes, hanem tudományos kutató is, a néprajztudomány kandidátusa, (PhD) akadémiai tudományos fokozatot szerzett 1995-ben. 16 szólólemeze jelent meg magyar és külföldi kiadóknál. Nemzetközi és hazai elismerések, így az Év Legjobb Énekesnője EMeRTon Díj, a Magyar Művészetért Díj, Bartók Béla Díj vagy a Német Lemezkritikusok Díjának kitüntetettje, Magyarország Érdemes Művésze. Tudományos és művészi pályája szintéziseként zene-és vallásantropológiával, hangterápiával és archaeoakusztikával is foglalkozik. A Károli Gáspár Református Egyetem docense, a Magyar Zeneterápiás Egyesület tagja, a hazai zeneterapeuta képzés oktatója.

Dr. Lovász Irént, 2021. március 15-én Kossuth-díjjal tüntették ki kivételesen értékes művészi pályafutása, a népművészet identitásmegőrző szerepe mellett a népdaléneklés lélekgyógyító és közösségformáló erejét is elhivatottan hirdető, kiemelkedő előadóművészi, kutatói és pedagógiai életműve elismeréseként.

www.lovasziren.hu

REIKORT ILDIKÓ*

GYÖKEREIM ÉS SZÁRNYAIM

Beszélgetés Lovász Irénnel a lélekről, gyógyításról, dalolásról, tanításról és a belső hang megtalálásáról



Lovász Irén (Jung Zseni portréja)

R.I.:

Abból az apropóból találkoztunk, hogy az idén olyan mérföldkövet léptél át, ami csak a kivételes embereknek adatik meg. Kossuth-díjat kaptál, ami különös értékkel bír, mert te nem média személyiségként érdemelted ki. Néprajzkutatóként és énekesként is gazdagítod a magyar emberek életét, az ebben rejlő szoros összefonódás és hatalmas tudás tett méltóvá a díj átvételére. Mit jelent ez a hatalmas elismerés neked?

L.I.:

Köszönöm a méltatást. Olyan nagy megtiszteltetés, olyan nagy elismerés, hogy még fel sem fogom. Sok olyan ember mellé került a nevem, akikre felnézek, és felelősség hordozni a bizalmat, amihez méltóvá kell válnom. Ebben benne vannak az őseim, minden ősapám, minden ősanóm, akinek a hangját felerősíthettem. Ezt a díjat édesanyám is kapta, aki sajnos már nem érhetette meg. De kapták a mestereim, a tanárain, a zenésztársaim, akik velem voltak az úton, a parasztasszonyok, akik ráébresztettek arra, hogy mire való a dalolás, hogyan szebb és elviselhetőbb általa az élet. Egy ember életútja, amíg idáig eljut, olyan sok mindenkitől függ, segítőtől és akadályozótól, és csak a vége felé derül ki, hogy ki volt az, aki igazán segített, ki az, aki akadályozott. Hálás vagyok azonban már mindenkinek. Negyven éves koromban minden egész eltörött, és az a darabjaimra törés hozta meg az életem újra definiálási lehetőségét. Egy befelé fordulás és egy spirituális nyitás is volt egyben, út a belső hangom megtalálásához, és ez volt az, ami a Gyógyító hangok lemezsorozatot is elindította. 2001-ben történt. Mindez szükséges volt ahhoz, hogy az legyek, aki most vagyok. Különös érzés most visszanezve meglátni, hogy ez lehet az, amit Carl Gustav Jung úgy ír le: életközépi válság, ami az individuációs processus során, a legfőbb archetípusok integrálását, a mély én, az önvaló, a Selbst megtalálásának lehetőségét adja, és épp a 40. év körüli időszakra esik. Megjelenítési módjaként Jung a mandalát említi. Ez az Imago Dei. Az én mandalám grafikai rajza benne a négy cd koronggal a Gyógyító hangok lemez sorozatom minden darabjában megjelenik. Lassan kerek lesz a világ. „Az Úr csodásan működik, de útja rejtve van” – hallom édesanyám egyik kedvenc énekét. Áldás.

R.I.:

Bartók és Kodály nyomdokain járva népdalokat is gyűjtöttél, amelyek a kísérleteid magvát is képezték. A népdalokról való gondolkozásban mennyire nyert új megfogalmazást az alkotásaidból tükröződő útkeresés és kísérletezés?

L.I.:

Ami elindított a népdalgyűjtő útjaimra, nem kvantitatív céllal történt, nem azért mentem, hogy minél több dalt gyűjtsek, hanem az antropológiai szempontok vezéreltek, az éneklő ember egészére voltam kíváncsi: milyen a világképe, az életérzése, milyen az ő élete, hogyan él, hogyan imádkozik, és főleg, hogy mikor, miért, hogyan énekel, és ezt a való életben tudjuk igazán megtapasztalni. A lejegyzések néha olyanok, mint a lepkegyűjtemény, amikor gombostűre vannak tűzve a tanulmányozandó anyagok. A terepen élőben, közvetlenül megtapasztalhattam, mire való, hogy működik a népdal, és világossá vált számomra, hogy az nem is mindig kollektív alkotás, hanem nagyon is benne van az alkotó ember személyisége.

Egy gyimesi gyűjtőútam alkalmával, ami különös kalandokkal volt fűszerezve, váratlanul az alapkérdéseimre is választ kaptam. Az ember titkos érzései, amelyek nagyon személyesek, fájdalmasak, vagy örömteliek, gyakran metaforákban jelennek meg a dalok szövegeiben. A titkos üzeneteket csak az hallja, akire tartozik, amit nem mondhatott ki, azt kiénekelte.

„Vót két szép szeretőm, meghótt mind a kettő.

S egyiket temettem diófa tövibe, a másikat pedig szívem közepibe.

S egyiket öntözöm a Tatros vizével, a másikat pedig sűrű könnyeimmel.”

Vagy egy moldvai csángó asszony meg így válaszolt nekem dalolva a hogyan, miért, mikor énekel kérdésekre:

„Panaszkodom fűnek, fának, ága mondja lapijának, lapi az egész világnak...”

A népdal ebben a felfogásban a lélek költészetté nemesített kiáradása és kommunikációs eszköz. Már diákként is nagyon érzékeny voltam a népköltészetben megjelenő metaforikus kifejezésekre. Már akkor foglalkoztatott pl. a „fellegajtó nyitogató” metafora és a népköltészet szürreális képalkotó gazdagsága. A költészet általában arra való, hogy a belsőt külsővé tegyük. Ezen a gyimesi gyűjtőúton értettem meg, hogy a népköltészet, a népdal, hogy válhat anyanyelvünkkel, ugyanis érzéseinket tudjuk vele szabadon, kreatívan kifejezni.

A kollektív néplélek és az individuum egyaránt megjelenik. Hogy lesz ebből népdal? Nem csak úgy, hogy szájról szájra terjed. Létezik a kollektív tudatban vagy tudattalanban olyan toposzrendszer, amelynek artikulálásában vannak helyi



sajátosságok, ami az éneklést, annak szövegét, dallamát, előadásmódját a helyi közösség számára elfogadhatóvá teszik. A helyi jellegzetességek megjelenésén belül a személyes kifejezésnek is tere van. Tehát az adott személy énekét elfogadhatta a közösségi vétó, és mások is énekelhették, de tudták, hogy az pontosan kinek is a nótája.

Lovász Irén – Hortobágyi László: Két szép szeretőm (2:51)

R.I.:

A metaforikus képek segítenek a szó szerinti érzéseket kifejezni, amelyek a népdalok szövegeit is átítatják. Ha a dallamra fókuszálunk, tudjuk, hogy az éneklés az evidenciához tartozott minden időben. A dallam véleményem szerint az érzelmek felnagyított gesztusa, ez az improvizáció termő talaja lehet, ami minden naturalisztikus zenében jelen van, mint a jazz-ben, a népzeneben és a világszenében is. A te lemezeid is bővelkednek improvizatív elemekben. Hogy jöttek létre ezek a kísérletek, hogy születtek meg lemezeid anyagai?

L.I.:

Az alkotó ember lelkének szabad kiáradását nem az alkotó skatulyázza be. Lemezeim anyagait nehéz besorolni egyfajta stílusba, mert a stíluselnevezések kívülről rakódnak rájuk. Soha nem törekedtem arra, hogy valahova be tudjanak illeszkedni.

Nagyon örülök a megközelítésednek, és nagyon fontosnak tartom az improvizáció kérdését, amit a gyimesi gyűjtéssel kapcsolatban fölvetettél pár

gondolattal korábban, mert ha csak a népzeneiket vesszük antropológiai megközelítésben, tisztán látszik, hogy élő, és nem statikus jelenségről van szó. Vannak variánsai, adott esetben individuális variánsai. A lényeg ebben az improvizáció és kreativitás, és az, hogy ki tudjuk magunkat fejezni. Mivel ami nincs leírva, annak a változatai végtelenek, és ezek mind improvizatív módon jönnek létre. A paraszt ember is a kreatív erőit mozgósíthatta a néptáncsal, a népköltéssel, a népzenevel, általában a népművészettel, ily módon tudta szublimálni az érzelmeit, indulatait, vágyait.

A lemezeimen az improvizatív kísérleteim életem nehéz időszakában csíráztak, amikor is olyan új dolgokat tapasztaltam, amelyek új kapukat kinyitottak számomra. Az öngyógyítás folyamatában saját hangomat is megtaláltam. Megtapasztaltam a saját hangom testi-lelki működését különös akusztikai terekben a Lukács fürdőtől az indiai Elefánt sziget shivaista barlangkolostor-rendszeréig. Azt is, hogy énekehangom nemcsak rám, hanem másokra is jótékonyan képes hatni, olyan visszajelzéseket, üzeneteket kaptam, amelyek ráébresztettek arra, hogy dolgom van a hanggal a gyógyítással összefüggésben, mégpedig a szakralitás, a nőiség és a külső - belső természet hangjainak megéneklésén keresztül. Hallgattam az intuíción, az álmokban megjelenő ösképekre, a belső hangomra. Ugyanakkor azt is sejtettem a kezdetektől, hogy a jótékony hatás nem az én hangomnak, hanem a népdalok századokon át kikristályosodott erejének, a fiziológiának és az akusztikus terek sajátosságainak köszönhető.



[LOVÁSZ IRÉN: Égi Hang koncert a Héttorony fesztiválon 2020 ... \(20:34\)](#)

Így forrta ki magát négy lemezem anyaga, a *Gyógyító hangok* sorozat, melynek mandalaképe álomban jelent meg nekem. Az *Égi hang* (2006) a szakrális évkör magyar néphagyományban fellelhető énekeire épül. Az évkör és az ünnepek

rendje szerint mondott énekek segítik az időben stabilizálni, lecövekenni, kötni az egyént. Ezzel hat játékon a lélekre, és azzal, hogy az ünnep lényegéhez kerülünk közelebb, ha testünkön-lelkünkön áteresztjük a hozzá kapcsolódó énekeket.



[Lovász Irén: Belső hang – YouTube \(14:50\)](#)

A *Belső hang* (2007) természetesen adta az improvizáció lehetőségét. Hiszen ez a külső-belső természet hangjainak megtalálásáról, a föld, víz, tű, levegő bennünk rejlő energiáinak megidézéséről, felszínre hozásáról szól. Személyiségünket is alkotó, archetipikus szinten építő elemekről. Őszinte befelé fordulásról, a saját hangom megtalálásáról. Ezt még senki nem énekelte el előtte nekem. Meg kellett alkossam, illetve meg kellett találjam, mert a kollektív tudattalanban és a magyar népzében, népköltészetben lapulnak olyan ősképek, összövegek, amelyekkel megidézhetők, felszínre hozhatók ezek az őserők. Ilyen magyar népdalokat idézek, szólítok meg ezekben a zeneileg szabad, fesztelen, improvizatív utazásokban.

A népdalokkal, a hangommal és egy hangszerral való improvizáció tekintetében előképe lehet a Belső Hangnak a Lőrinszky Attila nagybögőssel korábban, a 2000-es évek legelején kezdett zenei kísérletem. Vele már az őselemek megszólaltatására, azok zenei lefestésére törekedtünk, és arra, hogy saját hangunkat megtalálva, saját zenei szövetet alkossunk. A Belső hang című lemezen pedig már négy különösnek tűnő, de egyértelműen kínálkozó hangszer segítségével idézzük, jelenítjük meg ezeket az őselemeket. A földet a dizseridu, a vizet kelta hárfá, a levegőt japán sakuhacsi és a tüzet magyar hegedű idézi meg. Úgy, hogy énekemmel és az archaikus magyar népdalokkal mindegyik elem más-más hangszeres duóban jelenik meg. Úgy képzelem, hogy a tételek

egymásutánja egy személyisédfejlődési utat is vázol föl az anyaméh barlangjától (föld), a magzatvíz (víz) tisztító közegén át a szuverén egyéniség magára találásáig (tűz), majd a földi horizont kitágításáig a transzcendencia irányába (levegő). A kollektív zenei alkotás közben a teremtés extatikus körtáncát éltem meg, ez hívta elő bennem ötödik elemként a belső hangot. Így tudatosult bennem az alkotás folyamatában, hogy az ötödik elem az ember maga kell, hogy legyen a férfi-női pólus integrálásával. Ezt a napot és holdat megidéző magyar népdal tudta megjeleníteni számomra. Illetve a nótájára énekelt saját mantrám:

„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 röpjétek messze, messze föl az égbe.
 Messze föl az égbe, vizeknek fölébe,
 tengerek mélyébe, vissza le a földbe.”

R.I.:

Dr. Konta Ildikó klinikai szakpszichológus, zeneterapeuta azt írja a Belső hanglemezeről: „Több, mint ének, több, mint mantra. Az univerzum és a magyar népköltészetünk rajta keresztül összefonódó csodái ezek a hangok. Nagyon nagyra értékelem, és hiánypótlónak tartom. A magyar kollektív tudattalan gyökereiből táplálkozó lélekgyógyítás zenei hangjait érzem kiáradni a lemezből. Ezek valódi gyógyító hangok!” Ezek nagy szavak. De úgy tudom, több terápiás felhasználása is lett a lemeznek.

L.I.:

Valóban, nagyon nagy szavak, és nagyon megtisztelő a szakembertől, az egyik legnagyobb hazai szaktekintélytől ilyen értékelést kapni. Mint ahogy az is, hogy az egész sorozat a Magyar Zeneterápiás Egyesület ajánlásával jelenhetett meg. Nem várt sikere lett, hamar aranylemez lett az első két darabja. A Bazilikában és a MÜPA-ban is több lemezbemutatót tartottunk. Tehát úgy tűnik, élőben is sikerült átadni az üzenetet. Konta Ildikó terápiás zenés festés alapjaként is használja évek óta Belső hang című lemezt, annak is főleg az utolsó tételét,

melyben meghatározó a Mantrám. Kiképző zeneterapeutaként a jövőző zeneterapeuták egyetemi oktatásánál is alkalmazza ezt a gyakorlatot. (A Hangtájkép lemezemen, ami a Belső hang reinkarnációjának tekinthető, ezt a Mantrát a Világ tengelye című tétel dalaként énekelem.)

A Belső hang hazai és nemzetközi terápiás felhasználásaiból kiemelném a Dr. Pászthy Bea pszichiáter által kidolgozott módszert, ami a Belső hang című lemez hanganyagára építve nagyon szép eredményeket ért el az anorexia nervosa-ban szenvedő kamaszlányok terápiájában a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinikáján.

Egy intenzív több napos terápiában a lemez segítségével próbálják előhívni az őselemek szimbolikus és archetipikus jegyeit. Minden nap egy elemre fókuszálva az adott személyiséget kapcsolják az adott elemhez. Kiegyensúlyozva ezzel a test és lélek, gyerek és család, múlt és jelen, természet és nőiség viszonyát, hisz a nőiség általában krízisben van ezekben az esetekben. A nőiség erői és értékei felszínre hozására és stabilitására törekednek az archetipikus női attitűdök segítségével. Gyökerekkel, szárnyakkal dolgoznak, ami a kamaszokat érdekli. Hogy megtaláljuk a földet, ahonnan származunk, megtaláljuk egyéni és nemzeti identitásunkat, aztán el tudjon röpdülni ki-ki a saját útjára. Szeretik ezt a zenét és ezt a terápiás módszert. A lemez segítségével idézik meg, majd projektálják, megjelenítik az őselemeket különböző művészetterápiás eszközökkel. A zárótétel fent idézett mantrája pedig szövegében is szolgálja a gyógyító célt, a tengely megtalálását.

Számomra zavarba ejtő, hogy azoknak a kamaszlányainknak, akik a földanya termékeny erőinek ismerete és tisztelete híján műanyag idoloikat istenítenek, már cd-n kell a természet erőit bemutatni. Abszurd, felfordult világban élünk, de hát a természetes nyomelemeket is cseppekben kell bevinnünk.

Lovász Irén: Belső hang / Víz (7:42)

R.I.:

A Női hang c. lemezt ezután nagy elvárások kísérték, gondolom. Kívülről nézve úgy tűnik, hogy háromgyermekes anyaként, sok megélt női tapasztalattal ezt alkottad meg a legkönnyebben. Így volt?

L.I.:

Talán épp a külső-belső elvárások miatt, de épp ezzel vajúdtam a legtöbbet. A Belső hang után tíz évre jelent csak meg a *Női hang* c. lemez (2017). Mert kerestem, mitől lesz ez is olyan őszinte, olyan hiteles, mint a Belső hang. Nem volt könnyű.

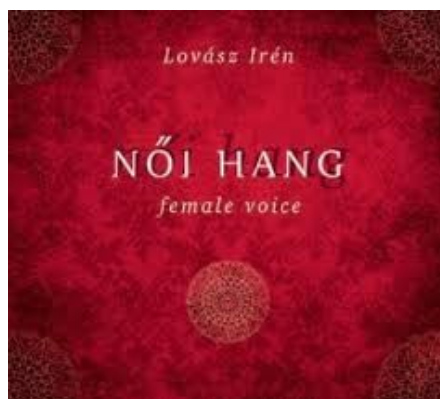
A *Női hangot* a hitelesség hangjának keresése jellemzi. A *Gyógyító hang* sorozat lemezei a lelki felszabadulás lehetőségeit is rejtik, asszociációk sokaságát, a hangunkkal való kísérletezést, a mély én megtalálásához vezető utat is segítik. Az intuitív hajlam, az improvizáció, kreativitás és őszinte megnyílás így, együtt az alkotás alapja, ami a lemezeim lelkületére jellemző. Ha a dallamban, a hang artikulációjában, akár a szövegben benne rejlik a kreativitás, a rögtönzés és az őszinteség egysége, ez együtt belső hanggá válhat. Ennek megmutatásától bizony pörévé, védtelenné válhatunk, és nekem is komoly dilemma volt, hogy kitehetjük-e ezt a közönség elé. Más elénekelni olyan dalokat, amiket már tudunk. Nagy lépés volt, amikor ez megérett bennem, amikor az emberek előtt ki tudtam tárulkozni, meg mertem szólaltatni kifelé is a belső hangomat. Ezért az őszinteségért az emberek hálásak voltak. És ezért megérte. Több nő kifejezte, hogy például a föld tételben lévő hangok hatására megnyíltak, és megtalálták önmagukat, és az asszertív kommunikációra is képes saját hangjukat. Magánéletben, munkában bátrabban tudtak megszólalni. Dalolókörös saját csoportjaimban is több ilyen visszajelzést kaptam. És mivel ott is a nőiség és az identitás megerősítése, kifejezése az egyik cél, nagy felelősség volt, hogy mi is fog megjelenni a Női hanglemezen.

A hitelesség hangjának kérdésére a választ édesanyámmal töltött három hetes kórházi összezártságunk adta meg. A rendes évi hévízi kezelésére elkísérem, mert akkor már kezdődő Alzheimer kórja ezt indokolta. Végig énekeltük ott is az estéket, ahogy gyerekkoromban szoktuk. Akkor már készültem a Női hang lemezre. Kérdeztem és fölvettem kedves női dalait.

Ott hasított belém a felismerés: Az én női hangom csak édesanyáméval együtt hiteles. Mert abból van, annak a folytatása. Az ő női hangja is meg kell jelenjék a lemezen. Ez lesz női hangom hitelességének pecsétje. Így is lett. Egyik klinikai Alzheimer vizsgálat után mentük a stúdióba, ahol elsőre együtt, egymással szemben állva, egymás arcát látva és egymás szájáról olvasva úgy fölénekeltük válogatott kedves dalait a lemezre, ahogy egész életünkben szoktuk, és ez lett a lemez legmeghatóbb, legszerethetőbb része. Úgy szól, mintha egy test-egy lélek lennénk. A Női hanglemeze a „Mamámé” csokor miatt a neurológus szakma is felfigyelt. Rendre hívtak minket, hogy nemzetközi

Alzheimer-kongresszusokon, demencia világnapon Barcelonától Székesfehérvárig demonstráljuk a dalolás, a népdaléneklés erejét. Édesanyám pedig azt mondta: ha az orvostudománynak és a betegeknek segíteni tudunk, menjünk és mutassuk meg, hogy mire jó az éneklés. Kinyílt, ragyogott, revitalizálódott az énekléstől mindig akár színpadon, katedrán, kongresszus pulpitusán.

Az egész Női hang lemez a hagyományban megélt női sorsokról, érzésekről szól. Arról, hogy már kislánykorunktól benne van népdalainkban a nőiségre való felkészítés, és a menyasszonysiratók vagy a halottsiratók és a többi nagy életfordulókon mondott énekek is segítenek nem krizisként, nem traumaként megélni átmeneti rítusokkal járó veszteségeket. Női hang kíséri az ember életét egy életen át, és azon túl is. Szülésnél is tudtak segíteni énekkel, könnyű szülésre mondott imával a támasztóasszonyok. Ki-ki megtalálhatja saját női hangját ezekkel a dalokkal való együtt éneklés során. Azért csináltam, hátha segít ma is kislánynak nagylánynak, fiatalasszonynak öregnek rezonálni saját lelki rezdüléseikre, tükröt mutatva önmaguknak, saját megéléseiknek, visszhangot találva saját élethelyzetüknek. Mások sorsának, érzéseink megismerése a népdalok által tükrös is: segít meglátni és magunkra ismerni, segít az egyediben meglátni az általánost, és ezzel elviselhetőbbé, relatíve könnyebbé tenni saját sorsunk vállalását. Édesanyám is ezért énekelt, mindig, mindenre volt egy éneke.



[Lovász Irén - Mamámé – YouTube \(8:46\)](#)

R.I.:

Egyik interjúdban említetted az általad alkalmazott „hanglétrát”, amely fontos eleme a hang és tulajdonosa találkozási lehetőségének. Érdekes lehet akár a

hangképzésben is, de különösen a gyógyításban. Hogy képzeljük el, hogyan működik, illetve milyen hatással bír?

L.I.:

A hanglétra az önmagunkhoz vezető út bejárása. A létra (mint tengely) és a barlang (mint rezonáns üreg) metaforákkal dolgozunk. Dalolókörös csoportjaimban az összes magyar magánhangzóval, mint tiszta zöngékkal kísérletezünk, a szájüreg különböző pozícióit hozzárendelve érzeteket asszociálunk hozzá, a test rezgését figyelve fedezzük fel a közösségi és egyéni élményt. A testünk, mint rezonáns eszköz a hangszerünk, amely egyben lelkünk temploma is. Ez mindannyiunk számára elemi eszközként áll rendelkezésre. A hanggyakorlat közben különböző lazító és egyéb testtudati gyakorlatot is végzünk. Ezután következik a saját Mantrám majd a népdalok éneklése, ami a földet az éggel összekötő tengely megtalálását, a gyökerek és szárnyak megerősítését, a kollektív tudattalan tartalmak mozgósítását szolgálja. A hanglétrát én belső hangmasszázsnek is nevezem. Az énekléssel mint hangadással, rezgéssel bejárjuk, berezegtetjük, energizáljuk az egész testünket, és stimuláljuk különböző energiapontjait, és ez bizony nagyon jótékonyan tud hatni testre-lélekre.

R.I.:

Érdeklődésed a hang működésével kapcsolatban ezen is túlmutat. Kutatásaid a hang és az akusztikus tér viszonyára is kiterjed. Mi is az az archaeoakusztika?

L.I.:

Hang-test-lélek összefüggései minden tekintetben érdekelnek. Ezzel a nagy ernyő-témával foglalható össze a legtöbb kutatási területem. Régóta foglalkoztat az emberi hang működése a szakrális-spirituális kommunikációban, a néphagyományban és a terápiában. Énekes előadóként tapasztaltam meg a különösen erős akusztikus archaikus és szakrális terek hatását. Ezért is rögzítettem az Égi hang című lemezemet az Szent István Bazilika altemplomában. Egy prágai Hang-konferencián adtam elő, ott találkoztam személyesen Iegor Reznikoff párizsi professzorral, aki az archaeoakusztikai kutatások nemzetközi tekintélye. Írásaitól vezetettve beleástam magam a témába, mert nagy revelációként hatott rám, hogy az első archaeoakusztikai konferencia 2014-ben épp annak a máltai Hypogeumnak (kb. Kr.e. 3000) kutatására jött létre, aminek lenyűgöző akusztikája és térszerkezete engem egy magánutamon már korábban magával ragadott, elvarázsolt. A következő

nemzetközi archaeoakusztikai konferenciákon már én is előadtam, Isztambulban és a portugáliai Tomarban.

Az archaeoakusztika egy új multidiszciplináris kutatási terület, még épp formálódó paradigma. Az emberiség legrégebbi szakrális-spirituális tereinek hanghasználatát kutatja a törökországi Göbeklitepe-től a Stonehenge-n át a Maya piramisokig vagy az ókori amfiátrumokig. Én egy nemzetközi kutatócsoportot hívtam össze egy felvidéki középkori rotunda akusztikai kutatására. Sajátossága a 12 ülőfülke, ami a körtemplomnak igen különös hanghatást kölcsönöz. Nagyon izgalmas kérdés, hogy ki, miért építette ezt a rotundát, és hogy működhetett ott az emberi hang évszázadokkal ezelőtt, és vajon igaz-e a helyi legenda, hogy az ülőfülkék tudatos hangolás eredményei, vagy legalábbis más-más rezonanciát erősítenek fel. Az archaeoakusztika és az építészettörténet ismeri már az ókori, sőt korábbi akusztikai tervezés dokumentumait, evidenciáit. Amellett is szólnak komoly érvek, hogy tudatosan voltak képesek már több ezer évvel ezelőtt is használni az emberek az épített tereket a hangok speciális spirituális-szakrális-gyógyító céljainak segítésére, akár módosult tudatállapot elérése érdekében is. Erre utalnak a máltai Hypogeum sajátos spirális szerkezetű és már különös üregekkel szerkesztett terének archaeoakusztikai kutatásai is. Ugyanakkor egy virtuális akusztikus térkép megalkotásával (ilyen készül a rotundáról is) az illető archaikus akusztikus tér megidézhető bárhol, megfelelő technikai körülmények között, akár az előadóművészet, a hanginstallációk, a különös hangélmények befogadása, vagy akár a hangterápia számára. Ez végtelenre nyitja az archaeoakusztikai kutatások lehetőségét.

R.I.:

Elcsíptem azt a kifejezést, amit az egyik interjúdban hallottam, ami nem más, mint a hagyományterápia. Ezzel a kifejezéssel nem találkoztam eddig, ez eddig hozzád kapcsolódik. Mit foglal magában, mi alakulhat később ebből?

L.I.:

A magyar népdal éneklése gyógyítani képes a lelket. És szerintem általában véve is ez a zene antropológiai lényege, eredeti funkciója: a gyógyítás és a szakrális-spirituális kommunikáció. A hagyományban rejlő tudás, amit ránk hagyományoztak az őseink, segítőtül szolgálhat nekünk is. A siratók például azzal, hogy megidézték a halott életét, kiénekeltek a feszültséget, a megnyugvást hozták. Az éneklés hagyományban fellelhető erejét terápiába tudjuk fordítani. A

néphagyományban mindennek megadták a módját, mindennek rendelt ideje volt, így a méltóképp megélt átmeneti rítusok módját és idejét a traumák feldolgozására is például a rítusénekek által. Székelyföldön közvetlenül is megtapasztalhattam három éjjel három napig tartó temetési szertartást, ahol végig énekeltek a virrasztóban három napot, máshol három napos lagzit is. Ezeknek az énekkel megélt szertartásoknak, átmeneti rítusoknak a nagyon intenzív élményét, hatását meg sem közelítik a futószalagon gyártott mai városi esküvők, temetések, vagy meggyorsított születések.

Azt javaslom, a népköltészetben, a dalolásban fellelhető erőket, a hagyományban rejlő ön-és közgyógyító eljárásokat tanuljuk meg, próbáljuk meg a gyerekeink és mindenki számára hozzáférhetővé tenni. A Károli Gáspár Református Egyetem drámapedagógia szakképzése részére kidolgoztam egy kurzust azzal a céllal, hogy tudjuk a drámapedagógiában is alkalmazni a néphagyományban, a dramatikus népszokásokban rejlő kincseket. Évek óta nagy sikerrel működik.

Megtisztelő számomra, hogy már több éve az ELTE-n folyó zeneterapeuta képzésben is meg tudom ezt mutatni a Hang és terápia című órám keretében. Csodálatos lehetőség ez, ami Kodály országában megadatik a leendő zeneterapeutáknak: a képzésben fel tudjuk kínálni azt is, vegyük észre a népdalaink éneklésében rejlő segítő, gyógyító lehetőségeket is! A népdalok éneklését én az aktív zeneterápia részének, alapvető módszertani egységének tekintem. Páratlanul gazdag népdalkincsük tárháza nyitva áll mindannyiunk számára. Használjuk kedves egészségünkre! Látok is erre lehetőséget, fogékonyságot, mert rendre nagyon nyitott szívű, érzékeny lelkű hallgatóim vannak a zeneterapeuta képzésben, akik nagy elkötelezettséget mutatnak a közös ügyünk szolgálata iránt.

R.I.:

A hagyományterápia minden életkorban, akár még a Covid 19 idején is működhet?



Lovász Irén (Jung Zseni portréja)

L.I.:

Legjobban a körtefa-metaforámmal tudnám érzékeltetni, hogy képzelem a hagyományterápiát. Ez a kép mint metafora akkor hasított belém, amikor néhány éve édesanyámnak hámoztam a körtét, és visszadobtam a héját a fának. Ahogy visszaadom a körte héját a fának, hogy új terméséhez életerőt adjon, tehát saját magával revitalizálom, mintegy homeopatikus eljárásként, úgy tudjuk visszaadni például a demenciában szenvedő beteg szüleinknek, azt a hagyományos éltető tudást, amit tőlük kaptunk. Édesanyám átadta nekem gyermekkoromban a számára életerőt jelentő népdalkincsét, akkor még nem tudtuk, hogy időskorában, betegségében ezt ugyanolyan éltető erőként fogom neki visszaadni.

Édesanyám Alzheimer betegségében a korai szakasztól a legvégsőig rengeteget segített az ének mindkettőnknek. Az is, hogy gyermekkorra kedves nagykunsági népdalait vele együtt énekeltem fel a Női hang lemezre. A betegségében vele együtt töltött idő közben született meg bennem a Női hang egyik fontos szövege és dallama, a lemez zárószáma, az Életerő is, ami a nő életadó, termékeny, teremtő képességét dicséri.

Példát mutatott édesanyám arra, hogy egész életen át, de még az Alzheimer betegségében is micsoda erő a dalolás. A gyerekkori népdalok éneklése által visszakapcsolódhatott a gyökereihez, emlékeihez, erősítve ezzel identitását. A gyökereiből táplálkozva élete utolsó időszakában is az énekhang segített a gyógyulásában, később lelki megnyugvásában.

A Covid-korlátozások miatt hónapokig nem látogathattam az idősoththonban. De Skype-on hetente többször énekeltünk, ha éppen nem is volt miről beszélnünk. Ez a kommunikáció fatikus funkciója Jakobson szerint. A dallam mindig tökéletesen hozta elő a szöveget a memóriából. Ha mégis megakadt, gond nélkül helyettesítette más azonos hangalakú azonos szótagszámú szóval. A dallam és a ritmus soha nem akadt meg, soha nem billent meg. A rendszeres közös dalolással kapcsolódhattunk egymáshoz.

És novemberben elkapta a koronavírus, hat hétig klinikai Covid-osztályon feküdt. Közben én is elkaptam, én itthon szenvedtem. Nem volt, mert nem lehetett más kapocs, nem volt más kommunikáció köztünk, csak a dalolás. Telefonálni már rég nem tudtunk. Beküldtük mp3-ban rögzített dalainkat pendrive-on egy kis rádióval. Az ő hangján vagy az enyémen szóló, vagy együtt énekelt kedves népdalait a kórházi ágyánál lejátszották neki a nővérek. Folyamatosan szólt mellette az ének. Akusztikus köldökzsinór! Így neveztem. Csak ezzel tudott kapcsolódni a külvilághoz, a gyökereihez, önmagához és hozzám. Nem is tudjuk elképzelni, mit érezhet egy Alzheimeres idős Covidos beteg az arctalan szkafanderes úrlényekkel körülvéve egy zárt Covid-osztályon. És ő nemcsak, hogy hallgatta a dalokat, hanem még énekelt is! Amikor mások a levegőért küzdöttek. Az éneklés nemcsak fizikailag erősítette a tüdejét, hanem lelkileg is csodát tett, megnyugtatta, vigasztalta, megerősítette a lelkét. Még a vérnyomását is stabilizálta. A lelke úgy megerősödött, hogy legyőzte a gyenge test a Covid-ot. Csoda! Zárójelentésébe beleírták: a zeneterápia jótékony hatással van rá. Egyik nővér például – Isten áldja érte! - énekelt neki, aztán vele, mikor félt az injekciótól, és a közös dalolással feszültsége lazult, megnyugodott. Hálás vagyok a nővéreknek, orvosoknak a SE Pulmonológiai klinikáján és a Rókus kórházban, hogy együttműködőek voltak velünk ebben rengeteg teendőjük ellenére.

Szilveszterkor két negatív Covid teszt után áthelyezték más osztályra, ahol már meg tudtam látogatni. Így el tudtunk köszönni, el tudtam engedni, el tudtam énekelni neki kedves zsoltárjait (A vezess Jézusunkat meg az Úr csodásan működik kezdetűt, és az Isten élő lelke jöjj-t) a kórházi ágyánál. Micsoda hatalmas lelkierőt adott ez! Megtapasztalhattam, hogy a legvégső helyzetben is segít az ének, sőt csak ez segít. A legnehezebb helyzetekben is támasz, a félelemeinket is legyőzi, mert hatalmas erő rejlik benne. Ahogy Szent Ágoston mondja: „Aki énekel, kétszeresen imádkozik”. Sajátélményt szerezhettem így az

ének erejéről a legvégső élet-halál helyzetekben is, amit eddig főleg zeneantropológiai és vallásantropológiai tanulmányaimból és a néphagyományból ismertem. Az is nagy áldás, hogy tudom, mi az a magyar népdal, amit altatóként énekeltem neki, mikor végső álmra szenderült. Visszaadhattam valamit abból a sok altatóénekből, ami tőle kaptak gyermekkoromban.

R.I.:

Te lehetsz az egyik kulcsszemély, aki ezt a komplex tudást tovább tudod adni. Mi az elképzelésed, illetve mit üzennél a pedagógusoknak, hogy tudják segíteni az önkifejezést a tanításon belül?

L.I.:

Úgy képezem a művészetet, mint a túlélési stratégiánk eszközét. Ezt a lehetőséget, képességet kellene átadni, megmutatni a gyerekeinknek a művészeti és a művészettel való nevelésben. A kulcsszó a *kreativitás* és a *katarzis*. A kreativitás fejlesztésére, aktivizálására kellene törekednünk, és arra, hogy a zene és általában a művészetek által varázsolt katartikus, felemelő pillanatokot tudjon átélni, megtapasztalni a gyermek.

Ha a gyermek ki tudja fejezni magát a mozgásban, az éneklésben, zenében, a képzőművészetben, amiben az önsegítő lehetőségeket is megtalálja, a saját maga lényegéhez kerülhet közel.

A művészeti *nevelést* a művészeti *kommunikáció* és a művészetterápia hármasságában látom sikeresnek, eredményesnek, megvalósíthatónak. Mert a művészeti kommunikáció sajátja az autokommunikáció. Jurij Lotman arra hívja föl a figyelmet, hogy a művészi szöveg nem úgy működik, mint ahogy az újsághírek vagy a közvetlen emberi kommunikáció általában, hogy adatokat, plusz ismereteket, plusz információkat adjon hozzá a befogadó meglévő ismereteihez. Hanem minőségileg emeli meg a befogadó egoját, plusz kódot ad hozzá, például úgy, hogy önmagára mutat rá, a befogadó személyét a művészi szöveg által önmagára ébreszti. Ez én vagyok, ez rólam szól, ez az én lelkem húrjait érinti! A művészet kommunikációs jellege szerint, és ez nemcsak a szövegre, hanem pl. a színházra, zenére is jellemző, hogy felerősíti, pl. dallammal, színekkel, tónusokkal, gesztusokkal mondja el azt, ami bennünk rejlik, tükröt tart, megérint, felráz. És máris közel vagyunk ahhoz, amit Arisztotelész katarzisznak nevezett.

Fontos tehát, hogy a zene, a népdal ne egy megtanulandó tananyag és stresszfaktor legyen. Azt lenne jó elérni, hogy örömforrás, élmény, az önkifejezés segítése legyen a zene, az ének!

[Lovász Irén – Hortobágyi László: Szivárvány havasán \(2:47\)](#)

R.I.:

Milyen nagy kár, hogy egyáltalán szóba jöhet a stresszfaktor az ének- és zenetanulással összefüggésben. Vannak ezzel kapcsolatban tapasztalataid?

L.I.:

Az éneklésben hatalmas felszabadító erő van. De ha a lélek szabad kiáradását gátoljuk, blokkoljuk, hatalmas károkat okozhatunk. Erről is szól a „Mindenk” című Oscar díjas rövidfilmünk. Fontos lenne a lélek kiáradásának megsegítése a művészetek, zene, ének stb. által. És máris összekapcsoltuk a művészeti nevelést a művészeti kommunikáció és a művészetterápia jótékony hatásaival.

Ez a tanárok óriási felelőssége és lehetősége. Többen megkerestek engem felnőttként amiatt, hogy gyermekkorukban énekórán megszegyenítették, emiatt sokáig nem is mertek énekelni. Nem merték megtalálni, és hallatni a saját hangjukat. Az ének a lélek kiáradása, nem lehet csak technikai, fizikai, hangképzési, intonációs kérdésként kezelni. Nincs az a serleg és fődíj, miért érdemes lenne egyetlen gyermek lelkébe gázolva életre szóló görcsöket okozni.

Nem csak a tanárok, de a korcsoport tagjai is tudnak ezen a téren lelket rombolni, vagy építeni is. Egy fiatalasszony énekléssel kapcsolatos traumájának feloldásában segíthettem, aki tíz évig nem mert énekelni, mert megszegyenítették az osztálytársai 14 éves korában. Kicikizték, kicsúfolták, mert népdaléneklési versenyt nyert. Ez után tíz évig nem jött ki énekhang a torkán. Első gyermeke hozta elő az érzését, hogy valami hiányzik, nem tudott altatót énekelni a kicsinek. Az első találkozásunkkor előhívtuk az utolsó népdalt, amivel énekversenyt nyert. Majd bejött a Dalolókörs csoportba, és a hanglétra gyakorlat után ki kellett mennie. Szabályosan kihányta a görcsöt, a lelki traumától szabadult meg, ami szomatikus tüneteket is produkálva tíz évig blokkolta a hangját, testét-lelkét egyaránt. Felszabadult. Rendszeresen járt a dalolókörmbe. Azóta már a harmadik gyerekének is örömmel dalol, sőt elkezdett a hangjával kreatívan játszani, kísérletezni.

Éppen ezért azt kérném szépen az énektanároktól, segítsék az a gyerekek éneklőjét. Nem baj, ha nem tudja a népdal strófaszervezetét a gyerek, és ha nem szeretjük hallgatni a hangját, ne Verdi életéből kelljen felelni a hármasért, hanem szabadítsuk fel a gyerekek hangját!

Az lenne jó, hogy a kreativitás és improvizáció lehetőségeit fedezze fel a gyerek a művészetoktatásban is. Ne csak másolni kelljen adott zenei elemeket, hanem érjen el oda, hogy az önkifejezésben kóstolgassa az alkotás örömét, szabadságát, különböző jótékony módjait, úgy, mint ahogy te is tanítod a gyerekeket a Kokas-módszerrel.

A művészeti nevelést tehát fontos lenne lélektani megalapozottsággal, az öngyógyítás, és a kommunikáció oldaláról megközelíteni. Nem az a lényeg, hogy szépen énekel, vagy rajzol, a gyermek, hanem az, hogy önmagát tükrözi az alkotásokban. Ez a művészetterápia megközelítése is. A saját lelke, saját teste felfedezésének, aktivizálásának az önkifejezésben, öngyógyításban rejlő lehetőségeit kellene gyermekeinknek megmutatni, felkínálni. Nagyon megtérülne! Nemzetgazdasági mutatókkal is mérhető módon.

Mert így lehetne egy egészségesebb néplélek, egy stabilabb Magyarország, és ha a fizikumot is megtámogatnánk, a szó valódi, eredeti értelmében vett testneveléssel, ha több testileg-lelkileg egészségesebb embert nevelnénk, ha a testi-lelki egészség megőrzésének szolgálatába állítanánk a művészeti nevelést és a testnevelést is, akkor nemcsak mentálisan, de gazdaságilag is megsegítenénk hazánkat.



[Ének a határtalanról \(2:38\)](#)

***Reikort Ildikó** zenepedagógus és zeneterapeuta, a Kokas-módszer tanítója már 22 éve és a ReikArt-metódus megalkotója, a pozitív pedagógiai irányzatok képviselője.
