

**Integrál Akadémia**

**Integrál pszichológia szak**

# **A rezgéstől a zenéig az integrál szemléletben**



Készítette: Gárdonyi Ágnes  
Telefon: +3670.386.7643  
E-mail: gardonyiagi@gmail.com  
2011/2014. évfolyam

**Konzulens: Rónaszéki Judit**

# Tartalomjegyzék

## Tartalom

I.Bevezetés .....	3
II.Ken Wilber, az integrál szemlélet megalapítója .....	4
III.Mi is az Integrál Szemlélet? .....	5
III.1. Az Evolúció.....	6
III.2. A holonok tana .....	8
III.3. A négy kvadráns.....	10
III.4. A Tudatfejlődés szintjei .....	12
III.4.1.A létra modell .....	12
III.5.A tudatfejlődés sávjai, a fejlődési vonalak.....	20
III.5.1.Az integrál pszichográf .....	21
III.6.A tudat állapotai .....	21
III.6.1.A normalitás kritériumai .....	22
III.6.2.A tudatállapotok csoportosítása .....	22
III.6.3.A legmagasabb tudatállapotok jellemzői.....	23
III.6.4.A Transz.....	24
III.6.5.Wilber-Combs mátrix .....	24
III.7.A tudat típusai .....	25
III.8.Az öt ág összegzése.....	26
IV.A zene története .....	27
IV.1. A törzsi közösségek zenéje .....	28
IV.2. Az ókor zenéje.....	29
IV.3. A középkor zenéje.....	31
IV.4. A modern korszak kezdete a zenében .....	36
IV.5. A XX. század zenéje .....	45
IV.6. A XXI. század zenéje .....	50
IV.6.1.Ken Wilber a zenéről .....	52
IV.6.2.432 Herz .....	52
IV.6.3.A kozmikus oktáv .....	53
V.Zeneterápia .....	53
V.1.Művészeti terápiák .....	54
V.2.Zenepszichológia.....	55
V.3.A zeneterápia története .....	55
V.4.Zeneterápiás módszerek Európában .....	56
V.4.1.A Bonny-modell.....	57
V.4.2.Analitikusan orientált zeneterápia.....	57
V.4.3.A Nordoff-Robbins modell .....	58
V.4.4.Szabad improvizációs terápia .....	58
V.5. A tibeti hangtálak a terápiába.....	59

V.5.1.A hangtálak készítése.....	60
V.5.2.A hangtálakban található hét fém hét minőség.....	60
V.5.3.A csakrák hangjai.....	61
V.5.4.A klinikai orvoslás milyen betegségekre használja a zenét?.....	62
VI. Lars Ole Bonde A gyógyító zene elméleti modellje.....	62
VI.1. Bal felső kvadráns, egyéni belső.....	62
VI.2. Bal alsó kvadráns, egyéni külső.....	63
VI.3. Jobb felső kvadráns, közösségi belső.....	63
VI.4. Jobb alsó kvadráns, közösségi külső.....	63
VII.A zene a négy kvadránsban.....	64
VII.1.Bal felső kvadráns.....	65
VII.1.1.A zeneértés „négyesmodellje”.....	65
VII.1.2.A művészi tehetség összetevői.....	66
VII.1.3.A zenei tehetség.....	67
VII.2. Bal alsó kvadrán.....	67
VII.2.1.Művészet.....	67
VII.2.2.Közösségi zenélés.....	68
VII.3. Jobb felső kvadráns.....	68
VII.3.1.Minden rezgés.....	69
VII.3.2.Muzikolepszia.....	70
VII.3.3.Szinesztézia.....	70
VII.4.4.Amúzia.....	71
VII.4.Jobb alsó kvadráns.....	73
VII.4.1.Kodály oktatási módszer.....	73
VII:4.2. A Waldorf iskolák.....	75
VII.4.3.A Montessori oktatás.....	76
VII.4.4.Hazai zenepedagógus és zeneterapeuta képzés.....	76
VIII. A holonok fejlődési törvényszerűségének tükröződése a zeneszerzők, művészi tehetségében.....	79
VIII.1 A zenei tehetség fajtái.....	79
VIII.2. A zenetörténet, mint élettörténet.....	80
IX. Összefoglaló.....	82
X. Irodalomjegyzék.....	83

## I. Bevezetés

A zene mindennapjaink része. Művészi élmény, és aki műveli, annak kreativitást, önkifejezést is jelent. Vajon hogyan illeszkedik be a zene az Integrál szemléletbe? Ezt a kérdést tettem fel magamnak, miközben az énekórámról jöttem hazafelé. Ahogy ástam bele magam a „témába”, egyre érdekesebb, izgalmasabb területekre leltem. Ezt az élményt szeretném megosztani a kedves olvasóval.

Dolgozatom első részében bemutatom az integrál szemléletet. A második részben a rezgéstől a zenéig jutunk el, először egy hangos könyv formájában, ahol a zenei korszakok leírása mellé linkeket csatolok, lehetőséget adva arra, hogy hallgassuk is az adott kor zenéjét.

A zenepszichológiában, a művészetterápiáktól kiindulva a zeneterápia, mint terápiás eszköz kapja a fő szerepet. A rezgés terápiák közül a tibeti hangtál terápiát emelem ki. Masszázzsal, és lelki segítői terápiával foglalkozom. A hangtál technikát én is alkalmazom, és tapasztalom erős hatását.

Ismertetem Lars Ole Bonde elméleti modelljét, ahol a zene, mint gyógyító eszköz szerepel a négy kvadránsban.

Belehelyezem a rezgést és a zenét a négy kvadránsba, melynek során részletesebben megismerhetünk pár területet, melyekkel a zene beilleszkedik életünkbe. Olvasmányaim közben érdekes felfedezni a Ken Wilber által kidolgozott integrál szemléletet. Így történt ez akkor is, amikor a zeneszerzők művészi tehetségénél felfedeztem a hasonlóságot a holonok fejlődési törvényszerűségével. Egy összehasonlítást végzek Grillparzer művészi tehetség fajtái, Szabolcsi Bence, a zenetörténet, mint életút, és Ken Wilber holonfejlődési modelljével. A művészetek közül kiemelten a zenei élmény és kreativitás képes a mentális egészség megőrzésére, és terápiás módszerként képes energetizálni minden egyes embert. A mai rohanó, üzleti világban felmerült az igény a testi, lelki ellazulásra. A wellnessek nagyon népszerűek. Az edzőtermekbe egyre többen járnak. A jóga (az ászanák) sok ember életének része. A zenével ezeken a helyeken is találkozunk. A saját készítésű relaxációs cd segítséget nyújt a lelki ellazulás, a belső folyamatok megtapasztalásában. Az a megváltozott tudatállapot, amit egy masszázs, egy relaxációs zene, egy hangtál kezelés okoz, kialakíthat egy igényt, arra, hogy ez az állapot megmaradjon. Van-e erre mód? Ennek titka az önismeret, és a meditáció. A testi, lelki ellazulás élményei átvezethetnek a tradicionális technikák megismeréséhez, az igazi „Mester” megtalálásához. Ezt a célt szolgálja a zene is, mely az emberek által jött létre, és az emberek által vált a tudat fejlődésének szolgálatába.

## II. Ken Wilber, az integrál szemlélet megalapítója

Ken Wilber 1949-ben született az Egyesült Államokban, Oklahomában. Az Egyetemen orvostudományt, majd biokémiát tanult. Tanulmányait nem fejezte be, mert az anyagi központú, tudományos szemlélettel nem értett egyet. Átfogó kutatásba kezdett, hogy kielégítse az „igazság” utáni vágyát. Önképzése során rengeteg könyvet olvasott el. Hihetetlen tehetsége abban rejlik, hogy átlátó bölcsességével felfedezett számos összefüggést a keleti tanok és a nyugati tudományos írások között.



1. Ábra: Ken Wilber

Forrás: <http://www.dreamyoga.com/integral-deep-listening/idl-essays/integral/review-of-wilbers-integral-spirituality>

Gyakorlatban is ötvözte a két rendszert. Tanulmányai mellett 17 éves korától meditált. Már nagyon korán, 23 éves korában megírta első könyvét, melynek

címe: A tudat spektruma. (The Spectrum of Consciousness). Ezzel egy új világszemlélet alapjait rakta le, mely heves kritikákat és nagy elismeréseket váltott ki. Az új tudományos elmélet a nyugati materiális felfogás, a keleti filozófia, a misztika világának összefüggéseire, integrálásának szükségességére és rendszerbe helyezésére mutat rá.

Ken Wilber elismert transzperszonális pszichológus volt. Így ír a transzperszonális pszichológiáról: „Egyszerűbben fogalmazva: transzperszonális pszichológusok a lélek méltatói, olyan gnosztikus közvetítők, akiknek a szerepére azért van szükség, mert – bármilyen hihetetlenül hangzik is – a modern lélektan elfeledkezett a lélekről, a saját pszichéjéről (!), amit pedig mindig is az időben véges és az időben végtelen (örök) közötti átmenetnek tartottak. A lélek még ma is afelé mutat a szívben, ahol az Isten új életre kelti a Halandót, és csendesen új sorsról tanítja a tudatot. A transzperszonális pszichológusok csupán hallgatagon ülnek a keresztútnál, és irányt mutatnak – nem tesznek se többet, se kevesebbet”. (Wilber, 2006, 150. old).

A transzperszonális pszichológiát túlnöve megalkotta az integrál pszichológiát. Ennek terjesztésére 1998-ban létrehozta az Integrál Intézetet. Az Intézet célja az Integrál szemlélet részletes kidolgozása, gyakorlatba ültetése, és terjesztése.

Hazánkban Gánti Bence, integrál szemléletű pszichológus, és klinikai szakpszichológus alapította meg az Integrál Akadémiát. Az integrál pszichológia szakon integrál alternatív pszichológus tanácsadói képzés folyik.



2. Ábra: Gánti Bence

Forrás: <http://www.nlcafe.hu/eletmod/20130111/integralpszichologia>

### III. Mi is az Integrál Szemlélet?

Az Integrál Szemlélet lényege, hogy a ma már mindenki számára elérhető globális tudásban megtaláljuk az összefüggéseket, egy térképet, mellyel könnyedén eligazodhatunk civilizációnk felhalmozott tudásában.

„Ha az emberi megismerés különféle területeit végignézzük – a fizikától a biológiáig, a pszichológiától a szociológiáig, a teológiáig, és a vallásig – feltűnik, hogy vannak olyan általános motívumok, amelyek tekintetében úgyszólván teljes az egyetértés.” (Wilber, 2009, 33. old).

Integrálhatunk térben, azaz kereshetjük az összefüggéseket a nyugat tudománya, a keleti bölcelet, az északi eszkimó és sámán világban, valamint a déli területeken, pl. az ausztrál bennszülöttek világában.

Integrálhatunk időben, a történelmi korokat áttekintve, a premodern, modern és posztmodern korokat vizsgálva.

Premodern (modernitás előtti) az 1700-as évek előtti időszak, korunkban Tibet, India, az ausztráliai bennszülöttek, Fekete Afrika, az arab világ számos országa, ahol törzsi, indián kultúrát találunk. Minden olyan terület, ahol még nem hódított teret a kapitalizmus, és a szocializmus.

A modern világnak a kezdő lökést a felvilágosodás adta, valamint a technikai vívmányok, amelyek lehetővé tették az ipari társadalom kialakulását. Az 1700-as évektől kezdődött az iparosodás, majd a kapitalizmus, és a materialista tudományos szemlélet erősödött meg, és a tudomány kapott nagy szerepet.

A posztmodern (modernitás utáni) világ a XX. század második felében jelent meg, a nyugati materialista világban, a modernitást kritizálók körében. A tudomány és a materiális szemlélet után előtérbe kerültek olyan értékek, mint a kulturális különbségek elfogadása, egymás elfogadása, a tolerancia, egymásra figyelés, kisebbségi jogok, alternatív valóságok, relativitás, holisztikus szemlélet, öko-tudatos élet.

Az emberi evolúció összefüggésének megértésben az Integrál Szemlélet segít bennünket, egy átfogó térkép, az úgynevezett AQAL modell. ( "All quadrants all lines", and all levels, types, states). Az öt alapelem: a kvadránsok, szintek, vonalak, állapotok és típusok.

Az integrál pszichológia 5 fő ága

## Integrál Pszichológia



3. Ábra: Az integrál pszichológia 5 fő ága

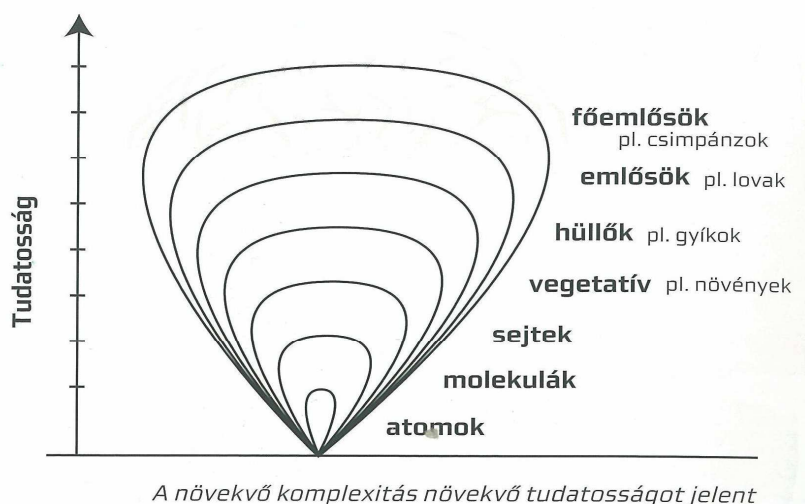
Forrás: <http://old.integralakademia.hu/aktualitasok/archiv/2007/november/21/bevezeto-cloadassorozat-az-integral-pszichologiaba-1/>

### III.1. Az Evolúció

Az evolúció a Szellem manifesztációja. Először anyagi formában manifesztálódik, majd egyszerűbb tudattá alakul, később megjelenik az emberi pszichében, ezután a spirituális szinteken. Végül visszatér oda, ahonnan elindult, az ősegyiségbe. Visszatér, de már másként, gazdagabban, megőrizve és megtapasztalva az általa bejárt utat.

A körülöttünk lévő világ, a Kozmosz négy szintre osztható.

1. A kozmosz, vagy **fizioszféra**,
2. Az anyagi világ, az élővilág, vagy **bioszféra**,
3. Az elme, a psziché, vagy **núszféra**,
4. A tudat magasabb régiói, vagy **spirituális, isteni területek**.



4. Ábra: A tudat evolúciója

Forrás: Wilber, K. (2008). *Integrál Szemlélet*. Ursus Libris, Budapest.

Ken Wilber a kisbetűs, anyagi vonatkozású kozmosz helyett újra bevezeti a nagybetűs Kozmoszt, mely tartalmazza a fenti négy szférát, célirányos, értelmes, a Szellem kibontakozását szolgálja.

A Szellem először megjelenik a fizioszférában, mint anyag, majd, mint élőlény, a bioszférában. A következő szint a núszféra, az értelem, az elme. Ettől kezdve az evolúció az ember tudatában zajlik tovább, a születésétől a kisgyermekkoron keresztül a felnőtté válásig, majd a kiteljesedett emberből a spirituális szintek megélésig. Végül a fejlődés az Egységben ér véget, melyet megvilágosodásként tapasztalunk.

„Az evolúciónak iránya van, igen, s ez nem más, mint a káoszából alkotott rend elve, vagyis az egyre nagyobb mélységek felé hajtó erő. A véletlen legyőzetik, értelem keletkezik - a Kozmosz belső értéke minden újabb kibontakozó szint megjelenésével egyre nő.” (Wilber, 2009, 56. old).

Az evolúció határozott irányban halad. Ennek irányjelzői a növekvő komplexitás, a nagyobb differenciáltság/integráció, a magasabb fokú szerveződés/strukturálódás, a nagyobb relatív autonómia és a növekvő célirányosság. „Felfejlik az egész szövedék, az evolúció rémálma véget ér, te magad pedig pontosan ott vagy, ahol a történet kezdete előtt álltál. Hirtelen lehull szemedről a hályog, és ráismersz az Eredeti Arcodra, az ősröbbanás előtti arcra, amely a tökéletes Ürességé, amely ha mosolyra húzódik, nevet az egész teremtett világ, ha dalolni kezd, énekel az egész Kozmosz – és minden meg nem történtté lesz abban az egy őszerejű pillantásban, s nem marad más, csak a mosoly meg a hold tükörképe egy csendes tavon, egy kristálytisza éjszakán.” (Wilber, 2009, 59. old).

Wilber szerint az evolúcióban közös minták, alapelvek vannak. Ezek az alapelvek igazak minden jelenségre.



## III.2. A holonok tana

**Az első alapelv:** A Kozmosz holonokból áll.

A valóság holonokból áll. Minden megnyilvánulás, legyen az tárgy, élőlény, gondolat, érzés, élmény, szabály, rendszer, minden holon. Közös mintázatuk, jellegzetességeik vannak. „A mi hivatásunk pedig az, hogy ráéssz méljünk - ez a folyamat mi magunk vagyunk. A bennünk élő Szellem arra hivatott, hogy önmaga tudatára ébredjen.”(Wilber, 2009, 58. old).

**A második alapelv:** A minden holonra igaz négy tulajdonság

Az evolúcióban ugrások vannak, új dolgok jelennek meg, új, komplex holonok, melyeknek megjelenését nem lehet kikövetkeztetni az előző létezési formából. Az evolúció önmeghaladó folyamat, az újabb és újabb szint meghaladja az előzőt, radikális, váratlan változást hozva. Ez a hajtóerő, készítés a Kozmoszba van építve.

A két horizontális hajtóerő az autonómia, azaz az egészjelleg, és a beilleszkedés, vagyis a részjelleg. A két vertikális hajtóerő pedig az önmeghaladás és feloldódás.

A holon motivációja:

1. fenntartsa egészséges autonómiáját, és egyénileg hasson
2. fenntartsa résziségét, beilleszkedjen egy nagyobb egészbe
3. önmeghaladás
4. feloldódás

A holon egyszerre egy egész, autonóm, és egyben része egy nagyobb rendszernek, és a rendszertől elszakadva nem tud létezni. Készítése van egyrésztől, hogy megőrizze cselekvőképességét, identitását, függetlenségét a környezeti nyomásokkal szemben, másrésztől bele kell illeszkednie egy másik rendszerbe annak részeként. Ha kiindulunk az emberből, és egyre kisebb holonokban látjuk, a testet bonthatjuk szervekre, a szerveket sejtekre, a sejteket molekulákra, majd atomokra. A tudomány segítségével ezek tovább lesznek bonthatók. Ha a másik irányban vizsgáljuk az embert, tartozik egy családhoz, egy városhoz, egy országhoz, része a Föld nevű bolygónak, a Naprendszernek, a Tejútrendszernek, és ez a nézőpont is a végtelenbe nyúlik.

Tudat és mélység ugyanaz. Minden holon rendelkezik bizonyos mélységgel, tudatossággal. Az evolúció során ez a mélység egyre nő, azaz a tudatosság nő. Az atom mélységénél a molekula mélysége nagyobb. A sejteket meghaladják a szervek, majd a szervezetek. A növények tudatosságát pedig meghaladja az állatok, majd a főemlősök tudatossága. Ez a mélység a tudat spektruma.

A holonok motivációja közül megismertük az autonómiát, és a rendszerben való működés fontosságát, amelyek a holon horizontális jellemzői.

A vertikális jellemzők az önmeghaladás és a feloldódás. Egy magasabb szintre lépés a cél, ahol a holon egy új, komplex holon része lesz. A tudat pedig nem más, mint a belülről szemlélt mélység, a Szellem egyre nagyobb kibontakozása. Az evolúció túllép azon, ami

előtte volt, de megőriz mindent, ami előtte volt, majd meghaladja. Az evolúció természete a meghaladva megőrzés, melynek során a Szellem egyre jobban kibontakozik.

**A harmadik alapelv:** a holonok keletkeznek, a kreatív felbukkanás elve

Az evolúció egy önmagát állandóan meghaladó folyamat. Az állandóan keletkező és teremtő folyamatban új entitások jönnek létre, új holonok bukkannak fel az összevisszaságból, rendezett egészet hozva létre. Az egész holont egyik összetevőjéből se érthetjük meg.

„Amikor egy holon nem tud megmaradni az adott szinten, szubholonokra esik, kisebb részekre (amelyek a maguk nemében egésznek tekinthetők). Bár az evolúció hajtóereje megjósolhatatlan funkcióval bír, a Kozmosz törvénye a kreatív felbukkanás elve alapján bontakozik ki. A kreativitás a Szellem szinonimája. A Szellem nem más, mint az Üresség. Az Üresség – mely minden dolgok alapja – teszi lehetővé, hogy új formák megjelenjenek, ez a kreatív kibomlás alapja.” (Gánti). A folyamatosság nem a régi és az új jelenség szintjén van, hanem maguk ezek az alapelvek jelentik a folytonosságot. A Kozmoszban folyamatos teremtés zajlik.

**A negyedik alapelv:** a holarchia alapelve (Koestler)

Lényege, hogy a holon egy következő szintre érve természetszerűleg része lesz valami másnak. Ez nem azonos a hierarchiával, mint alá-fölérendelt dominanciaviszonnyal.

Az evolúció célirányos, mindig a magasabb szintek felé vezet, melyre jellemző a nagyobb autonómítás, differenciáltság, és nagyobb komplexitás. „Ez egy olyan tér, amelyben a különálló részek felismerhetik, hogy együtt egy nagyobb egészet alkothatnak, s ezáltal elkerülhetik azt a sorsot, hogy pusztá részként, töredékként kelljen tengetniük életüket.”

(Wilber, 2009, 45. old).

A holarchiára jellemző a mélység és a kiterjedés. A szinteket mélységben értjük, minél mélyebbre halad az evolúció, annál kevesebb holont találunk. Így a holonok száma határozza meg az adott szint kiterjedését.

**Az ötödik alapelv:** minden holon meghaladja, ugyanakkor magába foglalja az előző szintjét.

A holarchia lényege, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs benne a magasabb szint, és nem is ismeri azt. Ebből következik, ha az alacsonyabb szint elpusztul, a magasabb szint is elpusztul vele. Ha elpusztul az elme, a psziché világa, attól még a bioszféra megmarad. Ha a bioszféra pusztul el, nem lesz, hol megjelenjen az elme.

Létra	Mászó	Látvány
A tudatosság alapvető lépcsőfokai Ha már létrejöttek, meg is maradnak, mint a tudat alapvető építőkövei, vagy holonjai	Aki az alapvető lépcsőfokokat megmássza Minden újabb lépcsőfok 3 fázisból álló fordulópont: 1 egybeolvadás/azonosulás 2 differenciálódás/meghaladás 3 integráció/megőrzés	Minden szakaszban máshogyan látjuk önmagunkat és a másikat, más az én identitás, más az erkölcsi érzék, mások az én szükségletek

### III.3. A négy kvadráns

Wilber felfedezte, hogy a holonok fejlődése, és megjelenése négy nagy csoportba osztható. Az evolúciós fejlődési modell rendszere a négy kvadráns. A világot ebből a négy nézőpontból vizsgálhatjuk. Van egy külső és egy belső világunk. A külső világ a dolgok külső megjelenése, a belső világunk a szubjektív élmény. Térben ábrázolva a jobb oldal a külső megjelenése a dolgoknak, a baloldal pedig a szubjektív belső megélésünk. Ha példát veszünk, a jobb oldalra sorolhatjuk a tudományt, a társadalom felépítését, a biológiát, az oktatási rendszert. A baloldal témakörei a meditáció, a csoportterápia, egy művészi előadás, a tánc megélése, a zeneterápiák.

A bal (belső) és jobb (külső) oldal mellett a négy kvadráns másik felosztása az egyéni és csoport felosztás. Van olyan tevékenység, helyzet, amikor befelé figyelünk, pl. meditáció, vagy belemélyedünk egy kutatásba, vagy a pszichoterapeuta esettanulmányt végez. Ha az oktatásról beszélünk, vagy a társadalombiztosítás rendszeréről, az érinti az egész közösséget. Vagy csoportterápia alatt a megélt, közös érzelmekről, tapasztalásokról beszélünk, akkor közösségi felosztásról van szó. Rendszerünkben az egyéni nézőpontot fentre, a közösségi megéléseket lentre tesszük.

Ha a két nézőpont-párt kereszteljük: külső/belső-kollektív/egyéni, négy nézőpontból vizsgálhatjuk a dolgokat, ez a négy kvadráns. Aki vizsgál, az a Szellem, a spirituális Önvalónk, az Isteni részünk, és amit vizsgál, az a Szellem négy arca, a négy terület, melyeken keresztül egyszerre nyilvánul meg.

**Bal felső kvadráns (BF):** Az „Én”, az egyén belső világa. A Szépség. A Koszmoszra való hangolódás alapfeltétele ebben a kvadránsban a hitelesség kritériuma, az őszinteség magunk és a világ felé. Itt találjuk gondolatainkat, érzelmeinket, testi érzéseinket, melyekről egyes szám első személyben beszélünk. Szubjektív, belső megéléseink, vágyaink, fantáziánk, tudatosságunk, a dolgok az „én” nézőpontjából. Ide tartoznak azok a rendszerek, melyek a belső, szubjektív megismerésére törekszenek. A meditáció, a spiritualitás, a pszichoterápia, a pszichológia.



5. Ábra: A 4 kvadráns

Forrás: <http://integralonismeret.hu/integral-szemlelet/kvadransok-szintek>

**Bal alsó kvadráns (BA):** A „Mi”, a közösségi belső világ. A Jóság. A kritérium ebben a kvadránsban a pontosság, a kölcsönös megértés, a helyénvalóság, a megfelelés. Minden „én”, egy másik énnel van kapcsolatban, ez a kvadráns a „mi”-ről szól, interszubjektív, közös, kollektív tudatosság, világnézet, közös értékrend. Ez tágabban a kultúra területe.

**Jobb felső kvadráns (JF):** Az „Az”, az egyéni külső. Az Igazság. Kritérium a valóság igaz leképezése. Itt főleg a fizikális viselkedésről, az anyagi összetételről, a testről, az objektív dolgokról az „az” típusú dolgokról beszélünk. A tudományról, a testről, sejtekről, szervekről, szervezetekről esik szó. Ebben a kvadránsban az egyén objektív valóságát tanulmányozzák. Területei a természettudomány, orvostudomány, fizika, biológia, biokémia. Ez a kvadráns azt írja le, hogy az egyéni létező hogy néz ki kívülről.

**Jobb alsó kvadráns (JA):** az „Azok”, a közösség külső formái. Az Igazság. Kritérium az objektív illeszkedés a rendszerbe. A közösség viselkedése, társadalmi dimenzió, rendszerelméletek. Ide tartozik a szociológia, ökológia, közgazdaságtan, technológia.

A megismerés útját járók a legtöbb esetben csak egyetlen dimenziót vesznek figyelembe, azaz vagy a külső szempontokat vizsgálják, melyre a kérdés az: mit csinál? Vagy a belső érzésekre, történésekre koncentrálnak, azaz, mit jelent? Mind az egyéni, mind a közösségi fejlődés szempontjából nagyon fontos a két oldal (bal és jobb) egyensúlya.

„Még egyszer, a kvadránsok egyszerűen a belső és a külső oldalai az egyéni és kollektív valóságoknak, s a lényeg, hogy mind a négy kvadránst tekintetbe kell vennünk, ha integrált szemléletre törekszünk”. (Wilber, 2008, 70. old).

### III.4. A Tudatfejlődés szintjei

Minden kvadránsban fejlődési szakaszok, szintek vannak, amelyek élő, áramló folyamatok. A tudat evolúcióját, azaz a holon fejlődési útját a tudatfejlődés szintjei mutatják, melyet az integrál pszichológia vizsgál, a bal felső kvadránsban. A fejlődési szakaszokat létraszerűen ábrázolhatjuk, melyeket középről indulva vizsgálhatunk egyre fejlettebb állapotokat ismerve meg. A létra modellt célszerűbb úgy elképzelni, mint koncentrikusan egymásba ágyazódó köröket. A négy kvadráns fejlődik, holarchia van bennük, amely annyit jelent, hogy minden új szint új szerveződési formát vagy képességet ad a hierarchiához, meghaladja a korábbi szintet, ugyanakkor magába foglalja a korábbi szintek aspektusait. Ezáltal minden szint része egy nagyobb struktúrának, ugyanakkor saját egészet képvisel. Egymásra épülnek, és egymásba ágyazódnak. A négy kvadránsban minden szintnek megtalálható a maga megfelelője.

A **bal felső kvadránsban** az én fejlődése a **test – elme – szellem** utat járja be, az egocentrikus szintről indul, majd az etnocentrikus szintet meghaladva a világcentrikus szintre ér.

A **jobb felső kvadránsban** az energia a **durva – finom - kauzális** utat járja be.

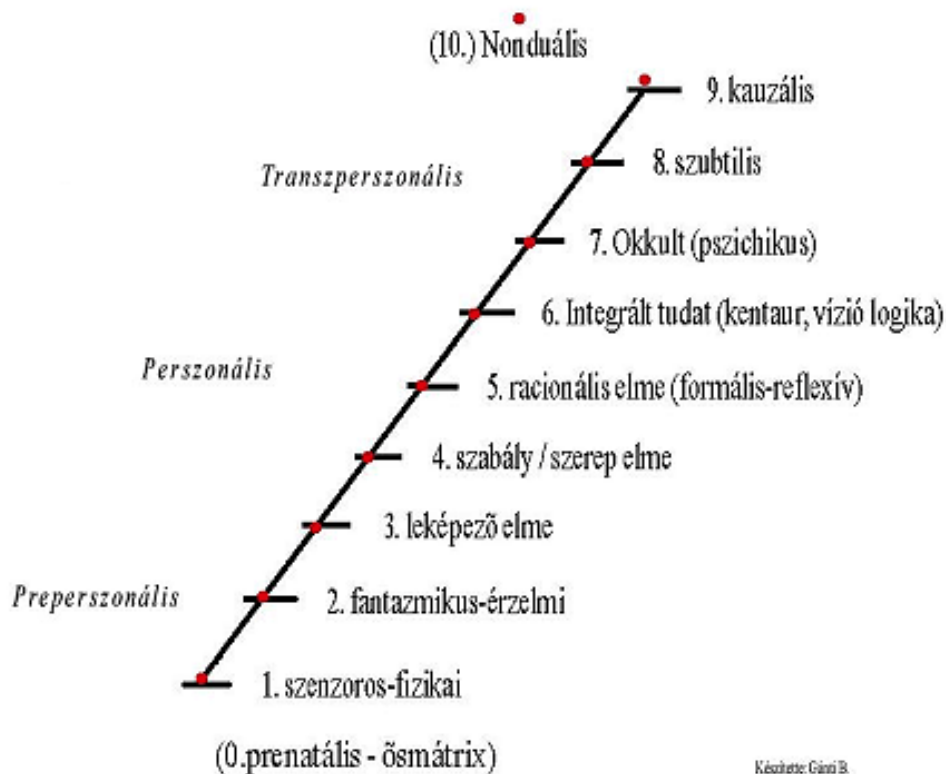
A **bal alsó kvadránsban** a **csak én – mi – mindannyian** fejlődés teszi lehetővé, hogy a **jobb alsó kvadránsban** a társadalmi rendszerek a **csoport – nemzet - globális rendszerek** fejlettségét elérjék.

Az Integrál pszichológia a bal felső kvadránsban helyezkedik el, amely az egyén belső világáról szól. Az ábrán térben és időben integrálva helyezkednek el a pszichológiai irányzatok, és a spirituális tanítások.

A létra 10 szintjén a holonokra jellemzően haladunk, azaz az egybeolvadás/azonosulás, differenciálódás/meghaladás, és az integráció/megőrzés törvényszerűségeit követve. A tudatszintek maradandóak. Ha elérünk egy tudatszintet, hozzáférhetünk annak a szintnek a képességeihez. Az evolúcióban csak akkor léphetünk a következő minőségbe, ha a fejlődés mind a négy kvadránsban megtörténik

#### III.4.1. *A létra modell*

Wilber a tudat fejlődését három nagy szakaszra osztja, a preperszonális (0-2 szint) az ego kifejlődése előtti szakasz, a perszonális (3-6 szint) az ego működésének szintjei, és a transzperszonális (7-10 szint) az egón túli tudatszintek. Fogalmazhatjuk úgy is, hogy a preracionálisból fejlődik a racionálisba, majd a transzracionálisba, vagy a tudatalattiból az öntudatosba, majd a tudatfelettibe.



6. Ábra: A tudatfejlődés szintjei

Forrás: <http://www.c3.hu/scripta/lettre/lettre55/wilber.htm>

## 0.szint: Perinatális ősmátrix

A születés előtti szakasz (prenatális), a fogantatástól a megszületésig, beleértve a születést (perinatális) is. Egységállapot az anyával, majd a differenciálódás a születés folyamatában. Az anya egészségi, és pszichikai állapota, valamint a környezet hat a babára. Mivel a baba már a méhen belüli fejlődés során is érez, kommunikál és tanul, lelki fejlődése érdekében fontos az anya és a környezet pozitív hatása. A születés pillanatában egy különálló szervezetté válik. Stanislav Grof elméletrendszeré és a holotrop légzés technikája ad képet erről a szakasról.

## 1.szint: Szenzoros fizikai (0-tól - 1,5 éves korig)

Ezen a szinten történik az érzékszervek és a testi működés használatba vétele, majd összehangolása. A csecsemő megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilág között. Freud: orális bekebelező szakasz 0-6 hónapos korig, majd az orál-szadisztikus szakasz 6 hónaptól-1,5 éves korig. Az örömszerzés helye a száj, és annak környéke. Az élvezetet a szopás, majd a rágás, a harapás adja.

A csecsemő tudatában nem létezik külső és belső világ. A szelf ezen a szinten anyagi. Ez a szakasz a primér mátrix, ami később differenciálódik. A bizalom és bizalmatlanság szakasza. A csecsemő alapvető szükségleteit kielégítő anyában tapasztalatai alapján megtanul bízni,

vagy bizalmatlanná válik. Ez a szint a szimbiózis szintje, az én összemosódik a környezettel, egy éntudatoság nélküli állapot. A biztonság, az alapvető emberi szükségletek a motivációk. Ha ebben a szakaszban történik trauma, akkor a személy nem lesz képes meghatározni, hogy hol van a határa, hol kezdődik a külvilág. A legsúlyosabb pszichés betegségek alakulnak ki, mint a skizofrénia, pszichózis, vagy a súlyos affektív zavarok.

Az ősember élhetett még ezen a szinten, kb. 100 ezer évvel ezelőtt. Célja a túlélés. Cselekedeteit ösztönei irányították. Fizikai szükségleteinek kielégítése volt az elsődleges. Önmagát nem érezte egyénként, az egymásra utaltság volt a jellemző. Környezetét nem volt képes befolyásolni, és nem is akarta. Manapság ezt a szintet akkor élhetjük meg, amikor idegen országba, idegen emberek közé érkezünk, nem ismerünk senkit és semmit, nincs semmink. Vagy baleset, vagy katasztrófa idején, amikor kiszolgáltatottá válunk, nem tudjuk ellátni magunkat.

## **2.szint: Fantazmikus érzelmi (8 hónaptól-2.5 évig)**

Ezen a szinten indul be a fantázia működése, az anyáról való érzelmi leválás. A csecsemő testét már képes külön választani környezetétől, de érzelmeit még nem. Azt gondolja, hogy amit ő érez, lát, azt érzékeli a külvilág is. A világot önmaga kiterjesztésének érzékeli (nárcizmus), nem képes még magáról gondolkodni. 15-24 hónapos korban kezd lassan különbséget tenni a saját és a környezete érzelmei között.

Freud: anális szakasz. A végbélnyílás környéke az örömforrás helye.

A gyermekek használják akaraterijüket, próbálgatják autonómiájukat, hatásukat a környezetre. Ebben a szakaszban nagy jelentőséggel bír az anya és gyermek közötti érzelmi összhang. A gyermek fantáziavilágban él, beindul a szimbolikus reprezentáció, az elme kép működése, valamint kialakul a tárgyállandóság. Megszületik a kapcsolódás igénye, a ragaszkodás tárgyakhoz és személyekhez.

Ha ezen a szinten történik trauma, akkor a személynek nem alakulnak ki valós emocionális határai, nincs összetartó szelf-érettség. Ha a differenciálódás nem indul el, akkor kialakul a nárcisztikus személyiség zavar (a környezetét önmaga kiterjedésének kezeli), ha a differenciálódás elindul, de nem fejeződik be, akkor borderline (a környezete folyamatosan elárasztja, gyötri) személyiség zavar alakul ki. A terápia lényege ezen a szinten, hogy a törekeny személyiségnek differenciált, stabil struktúrát építsen ki.

A társadalmi szerveződés a törzsi közösségi forma, melynek alapja a biztonság, a valahova tartozás. Történelmileg 50 ezer évvel ezelőtt, a közösség ősfőjét képviselő vadászó, gyűjtögető közösségek képviselik a szintet. A személyes én feloldódik, a csoportérzés a fontos. Animisztikus világkép van, ahol láthatatlan természeti erők, totemek, tabuk, szellemlények vannak. A szellemek jók vagy rosszak, ezért az emberek jóban akarnak lenni a szellemekkel, áldozatot mutatnak be, kiengesztelik őket. Az ember és természet szoros egységben van. Az idő ciklikus. A hagyomány tartja össze a közösséget.

### **3.szint: Leképező elme (2,5 éves kortól-6 éves korig, óvodás kor)**

Ezen a szinten megjelenik a beszéd, a gondolkodás, követve a már kialakult testéretet, és érzelmeket. Hangsúlyt kap a szexualitás és az impulzivitás. A külvilág teljes leképezése a szint végére történik meg. Meghatározó az egocentrizmus, azaz a dolgokat csak a saját szempontjából képes látni, az impulzusokra szabadon reagál. Csak a saját világában képes gondolkodni, egyedül, a másik gyermek mellett játszik. Az iskolaérés kezdete, amikor már a másik világában is képes gondolkodni, együtt játszani másokkal. A nevelés a jutalmazás – büntetés módszerével történik a beszéd megjelenésével az idő is megjelenik a gyermek tudatában. Képes elmélkedni a múlttól, van elképzelése a jövőről, az érzékeiben megjelenő dolgokról képzeteket alkot. Képes szabályozni a testi igényeit, elnyomni vágyait, elfojtja, disszociálja azokat. Kialakul a felettes én, ami a viselkedést szabályozó elvek belső rendszere. A múltbéli tapasztalása révén kialakul a lelkiismeret-furdalás, a megbánás, a büntudat. A jövőben gondolkodás pedig hozhat szorongást.

(Freud: fallikus szakasz): a gyermek megismerkedik nemi szervével, megtanulja az örömszerzést saját magának. Mindeközben egyre jobban figyel az ellenkező nemű szülőre, kialakul az ödipusz komplexus, melyre jellemző, hogy az ellentétes nemű szülőhöz vonzódik, birtokolja, az azonos nemű szülővel pedig ellenséges, agresszív, rivalizáló. A konfliktus megoldás az azonos szülővel való azonosulás, mely, ha nem történik meg, a szexuális impulzusokat a tudatalattiba nyomja. Felnőtt korában a másik embert a saját szükségleteinek kielégítésére használja. Nem képesek szégyent, vagy megbánást érezni. Az akarat és a birtoklás a központi érzelmek. Patológiája a neurózis, súlyos szenvedélybetegségek, ide tartoznak a bűnözők, a prostituáltak, a szerencsejátékosok. Terápiás módszere a feltáró terápia.

Ennek a szintnek a társadalmi szerveződésre az erő, a hatalomért vívott véres harc, a mások feletti kontroll a jellemzője. A történelemben a 10 ezer évvel ezelőtti városállamok, ókori birodalmak és barbár népek tartoznak ide. Ebben a korszakban felmerül az igény a környezet manipulálására. Az ókori hódítások ideje ez. Egy gazdag réteg az uralkodó, és a tömeg nincstelen. Jellemző az akkori élet mintáját tükröző több istenhit, amely hierarchiára épül. Ez a szint megmutatkozik a terrorizmusban, a diktatúrában.

### **4.szint: Szerep-szabály elme (6/7 éves kortól 12 éves korig, kisiskolás kor)**

Ebben a korban a gyermek már nem egocentrikusan látja a világot. Elérkezett a szerepek és a szabályok megértésének ideje. Az ösztönérzések helyett a szerepek fontosabbak. Az én nézőpontot felváltja a mi, az én csoportom nézőpont, de ennél tovább nem terjed. Megtanul struktúrában gondolkodni, számolni. A kisiskolás képes a logikai gondolkodásra, az együttműködésre, a szabályok követésére és megalkotására. A csoporttól való erőteljes függés, és a sok szerep miatt, aminek igyekszik megfelelni, a „ki vagyok én” határai még zavarosak. Az önismeret is szerepszerű. Ezen a szinten a legfontosabbak a szabályok, az



ennek megfelelés, a jó viselkedés, a fegyelem, a tekintélyelvűség. Elkerülni a szégyenérzetet és a büntudatot felkeltő helyzeteket. Kialakul a megbecsülés iránti szükséglet.

Freud: a látencia szakasza. A szexualitás háttérbe szorul, ami fontos, az a teljesítmény és a szociális beilleszkedés.

Jellemző a szintre a korlátozás, a szerepjátszás, a merev szabályok, de a precizitás és a kiszámíthatóság is.

Mivel a csoport érdeke az elsődleges, a kisiskolásnál sok az elfojtás, idealizál, tagad, áttol, hogy megfeleljen a közösség elvárásainak.

A történelemben kb. 2 ezer éve jelent meg ez a szerveződési forma. Kialakult az egyistenhit, az egy igaz törvény, melyet írásba foglalnak. Az egyház a hatalom eszköze. Sok a korlát, a szabály, a szerepjátszás. Mivel ezeket a szabályokat nem lehetett mindig betartani, az emberekben nagy büntudat alakult ki. Nem volt empátia, megértés, csak a saját csoporton belül. A szabályok merevek, viszont biztonságot adnak. Rend van és fegyelem, mindenki tartozik valahová. Az emberek jól érezhetik magukat.

### **5.szint: Racionális elme (12 éves kortól)**

A szerepek és szabályok elfogadását az iskolás már átgondolja, megkérdőjelezi, gondolkodik a gondolkodásról, azaz megjelenik az absztrakció. Megtanul a harmadik személy nézőpontjából szemlélni, magát és a tárgyakat a megfigyelés tárgyának tekinti. Belső képeket lát, gondolatokat hall. Ezáltal képessé válik különböző megoldásokat fejben végiggondolni, megjelenik a hipotézisalkotás. Ezzel megszületik a racionális gondolkodás, melynek lényege, hogy érzelemmentes, objektív. Hipotéziseket állít fel, gondol végig, és leellenőrzi azt. Megszületik a tudományos szemléletmód. Az érzelmek háttérbe szorulnak, az ésszerű, racionális gondolkodás kerül előtérbe. Azt hiszi magáról, amit hinni akar, azonosul az elmével. A kamasz lázadni kezd. Nem engedelmeskedik azonnal a szüleinek, mindenre ésszerű magyarázatot vár. Intellektualizál és kritizál. Ki akar válni a csoportból, de még nincs független gondolkodása a dolgokról. Ezáltal nincs élő önismerete, nincs saját megfigyelése, tapasztalata, hogy itt és most mi zajlik a testében és az elméjében.

Freudnál ez a genitális szakasz, ahol kialakul az érett szexualitás.

Ezen a szinten felmerül a kérdés, ki vagyok én, mit akarok én szerepek és szabályok nélkül? Erre a szintre jellemző az identitás krízis, amelyet terápiában a kliens formális-reflexív elmeműködésének betréningeztetésével kezel.

A történelemben a felvilágosodás kora indította el a tudomány megerősödését, a kapitalizmus kialakulását. A nyereségvágy, a siker, a vállalkozó szellem az elsődleges. Teljesíteni, érzelmeket háttérbe szorítani! „Nekem jó, és egyre jobb lesz, mással meg ki törődik?” Az emberi kapcsolatokra a távolságtartás, az ítélkezés, a lenézés a jellemző. A szabályokat ugyan elfogadják, de megkérdőjelezzik, és újabb szabályokat alakítanak ki, hogy jobba tegyék a társadalmat. A vallás megkérdőjeleződik, pontosabban a hit a tudományra helyeződik át.

## **6.szint: Integrált tudat, kentaur, víziológia**

A szintre jellemző gondolkodás, hogy elfogadja, sőt egyenértékűnek tartja mások gondolkodását, kultúráját, szokásait, elveit. Átlátja a dolgokat, és összefüggéseket keres, talál, rendszerez. Pluralisztikus gondolkodású, melyet később a humanisztikus, majd az integrált világlátás vált fel. A kentaur integrál, az ösztöneit, vágyait elfogadja, elfojtásait felszabadítja, tudatba integrálja. Ugyanakkor megvalósítja önmagát, kibontakoztatja tehetségét, és ez az önismerettel rendelkező, önmegvalósító ember uralja ösztöneit. Autonóm, önálló ember, aki saját területén a „legjobb”. Ezért gyakran magányos. Ezt a szintet hívhatjuk az egzisztenciális szintnek. A külső szépség mellett az önmegvalósítás ugyanolyan fontos. Az érzelmeket figyelembe veszi, visszatér a játékosság, a spontaneitás, a kreativitás. Humanisztikus szemlélet jellemzi, amely néha döntésképtelenséghez vezet. Mindent elfogad, mindennek megmagyarázza értelmét, minden egyenrangú. Szerencsés, ha kialakul benne a kívánság, hogy csatlakozzon a többi autonóm, „zseni”-hez, hiszen képes felelősséget vállalni másokért, kiáll a világ igazságtalanságaival szemben. Mivel elérte céljait, megvalósította önmagát, belül keresi az újat, az élet értelmét. Konstruktum-tudatos, rájön, hogy minden létező dolog az emberek alkotása. Rálát arra, hogy minden ember egocentrikus, és ez a fejlődés gátja.

Ennél a szintnél jelentkezik az egzisztenciális elakadás. Az ember már mindent elért az alsóbb szinteken, mégis hiányérzete van. Felmerül benne a kérdés, miért éljen, mi az élet értelme és célja? A közösség szintjén mindenki mindenkit elfogad, mindenki egyenrangú. Szívből, szívvel, másokkal lenni. Tiszta kapcsolatok alakulnak ki, megértés, empátia. A hierarchia elutasítása azt hozza, hogy lassú döntésekkel kevésbé hatékony, lassú cselekvések születnek. Ha valaki vezetésre, erősebb hatásra törekszik, azonnal elutasítják, így aztán a saját farkába harap, mindenkit elfogadnak, csak azt nem, aki nem fogad el mindenkit. Ennek a közösségnek a fejlettebb formája, a holarchikus szervezetalkotás. Önfejlesztő csoportok alakulnak ki, bio életmód, vegetarianizmus a jellemző. Az emberek öko-tudatossá, aktívvá válnak, keresik a belső utat, a tanításokat, a vezetőt, a tanítót, a mestert.

## **7.szint: Okkult (pszichikus)**

Állandó éberség, és tudatosság, a transzperszonális szint első állomása. Az egyén meghaladja az egót, a karakter fellazul, betekintést nyerhetünk a határon túlra, de még a határon innen vagyunk (az öt érzékszerv és az elme). Az elmén belül működünk, de már képesek vagyunk megtapasztalni a spiritualitást. Jellemző a holisztikus szemlélet, a világot egy egységben működő organizmusként látja. (Gaia-elmélet). Egy-egy pillanatra eggyé válunk a világgal. Ez a természeti miszticizmus.

A spirituális gyakorlatok, vagy események következtében parapszichológiai jelenség tanúi lehetünk: Telepátia (gondolatátvitel), prekogníció (jövőbe látás), tisztánlátás (információ máshonnan személyekről, helyekről), pszichokinézis (anyagra hatás), spontán gyógyulások, testen kívüli élmények. Előfordul a szinkronicitás élménye, haladás az áramlással. Mágia,

asztrológia használata. Radiesztéziai mérések, érzékelések, bioenergetika, auralátás, érzékelés, energiák, csakrák érzékelése.

Ennek a szintnek az elakadásai a pszichikus felfúvódás, a hasadt életcélok és a pránikus zavarok.

Az emberi kapcsolatokra a kölcsönös tisztelet a jellemző. Elvárások nélküli, intenzív, elfogadó hozzáállás, mindegy, hogy az ember melyik szinten van. Egyszerű, praktikus, spirituális tudatos egyének, akik két lábon állnak a földön. Központjuk az ego fölött van, és másokban is ezt látják. Ezért senkin nem akarnak változtatni, és a racionális világot egy jelenségnek kezelik.

### **8.szint: Szubtilis**

Aki itt tart a tudatfejlődésben, azt mondhatjuk, hogy átért egy finomabb világba. Már nem csak betekint, hanem teljes egészében benne van a közvetlen, mély megtapasztalásban. Az elme ezeket az energiákat már nem képes érzékelni. Az egyén a felsőbb énjével azonosul. Ez az istenség misztika. Ezen a szinten találkozhatunk szubtilis hang, fény és testi élményekkel, szellemlényekkel, archetípussal. A szint legmagasabb szubtilis élménye a fehér fény élmény.

A szint elakadása az elhibázott integráció és az archetipikus fragmentáció.

Ezen a szinten az ember magasabb tudatállapotban van, spirituális. A spiritualitás mérhető a viselkedésben, melyre az erkölcsös életmód, és az isteni állapotban való időzés, (a semlegesség, a szerető jóság, az együttérzés, és az együttérző öröm) jellemző. Itt találjuk a bódhiszátvákat, akik együttérzésük miatt mindaddig nem hagyják el a fizikai létsíkot, amíg az összes érző lény meg nem világosodik.

### **9.szint: Kauzális**

Kauzális, vagy oksági szint. A Megvilágosodott Állapot, a Nirvána, a Szamadhi, a Végső Valóság, az Isten, Allah, a Legmagasabb Intelligencia, a Kozmikus Tudat, a Tanú, a Forma Nélküli Üresség. Túl van időn, téren, formán, nincs kezdete, nincs vége, örökké jelen van. Akkor érkezünk meg erre a szintre, amikor azonosulunk a tiszta térrel, az ürességgel, elérjük a Buddha állapotot. Ebben az ürességben jelenik meg minden forma, amivel ezen a szinten már nem azonosulunk. Az ezen a szinten lévő ember még dualitásban van. Vagy a megvilágosodott állapotban van, vagy éli az életét.

Elakadás ezen a szinten az elhibázott differenciálás.

**10.szint:Nonduális**

A nem kettős állapot. Az üresség (Nirvána) és a forma (Szamszára) eggyé válik, egy érzet lesz. Az ide érkező tudatában van önmagának, és a világnak. Képes már a megvilágosodott tudatállapotot folyamatosan fenntartani, és beintegrálni a hétköznapi életébe. Ennek a szintnek az elakadása a mindig is jelenlévő tudatosságának meg nem tartása.

## II.5. A tudatfejlődés sávjai, a fejlődési vonalak

Ha a személyes fejlődésre összpontosítunk, a bal felső kvadránsban vizsgáljuk a fejlődésvonalakat. Az embernek sok intelligenciája vagy fejlődésvonala van. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem vagyunk egyformán fejlettek. Van olyan terület, ahol kiválóak vagyunk, például a kognitív területen, és akad olyan intelligencia, amiben kevésbé. Ez lehet például az érzelmi, affektív terület. Az intelligenciák fejlettségi szintjét hasznos ismernünk, mert ez által saját képességeinket, és lehetőségeinket ismerhetjük meg. A megismerésen túl növelhetjük és fejleszthetjük intelligenciánkat.

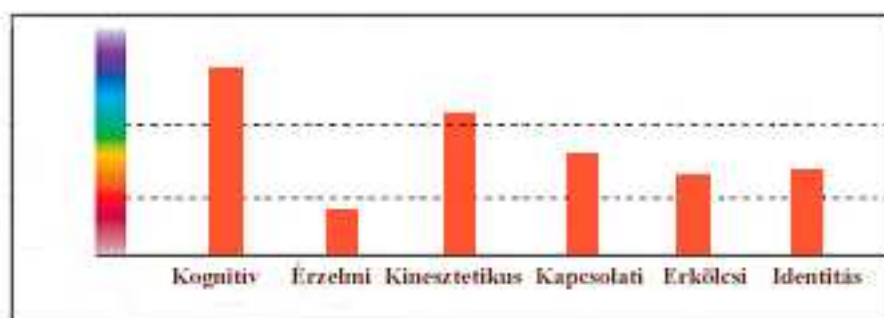
Az intelligencia kiemelt területei.

1. a kognitív fejlődés vonala (tudatában lenni annak, ami van) megértés, megismerés az értelem szintje, az intelligencia és mentális képességek, az értelmi fejlődés szakaszai (Piaget), az integrált gondolkodás, a vízió-logika, a holisztikus gondolkodás, a rendszergondolkodás, a gondolkodáson túli transzperszonális szintek
2. az erkölcsi fejlődés vonala (vélekedés arról, hogy minek kéne lenni) a gyermekkor szakaszai, (Piaget, Kohlberg), a teljes szakasz, az egocentrikus, etnocentrikus, a világcetrikus és teocentrikus szakaszok (Wilber)
3. az érzelmi, vagy affektív fejlődés vonala (az érzelmek teljes spektruma)
4. az interperszonális fejlődés vonala (hogyan kapcsolódom a többi emberhez) milyennek látom a többi embert, milyen viszonyban vagyok velük, társkapcsolatok a különböző szinteken (tranzakció analízis, Honti László szociokibernetikai modellje)
5. a szükségletek fejlődésének vonala (például a Maslow-féle szükségletek hierarchiája)
6. az identitás, Szelf fejlődésének vonala (vagyis „ki vagyok én?”) kora gyermekkori elméletek (Freud, Kernberg, Kohut, Mahler, Klein, Stern), az integrál és transzperszonális szinteken Suzanne Cook-Greuter, Back, Graves, Robert Kegan fejlődésmodelljei, valamint a spirituális hagyományok módszerei
7. az esztétikai érzék fejlődésének vonala (az önkifejezés, a szépség, a művészet és az átértzett jelentés területei)
8. a pszichoszexuális fejlődés vonala, amely tágabb értelemben Erosz egész spektrumát magában foglalja (a durvától a finomon át a kauzálisig) Freud, Wilber, David Deida párkapcsolati modellje
9. a spirituális fejlődés vonala (ahol a „szellem”-et nem pusztán a Transzcendens Alapként vagy a legmagasabb tudatállapotként fogják fel, hanem önálló, kibontakozó fejlődésvonalként)
10. az értékek fejlődésének vonala (azaz hogy egy személy mit tart az életben a legfontosabbnak; ezt a témát többek között Clare Graves tanulmányozta, és a spiráldinamika tette ismertté). Archaikus, mágikus, mítikus, racionális, prularisztikus, holisztikus, integrál, transzperszonális (spirituális)
11. Az elhárító mechanizmusok, védekezés és patológia a preperszonális, perszonális és transzperszonális szinteken.

### III.4.2. Az integrál pszichográf

Az összes fejlődésvonal az alapvető fejlődési szakaszokon vagy szinteken át fejlődik, egymástól függetlenül. Ezáltal a területek nagy eltérést mutathatnak a fejlettségi szintben.

A pszichográf segít rátalálni arra a területre, ahol a legjobbak a képességeink. Rámutat arra, hogy mennyire egyenlőtlen a fejlettségünk. Van olyan terület, ahol jók vagyunk, de ugyanúgy lehet olyan terület, ami sokkal fejletlenebb. Ha megismerjük saját pszichográfunkat, tisztában leszünk azzal, mely területeken vagyunk kiválóak, és melyek azok, amik ennek ellenkezői. Az integráltan informált ember tudatos az intelligenciáira, és ha úgy dönt, hogy valamelyiket emeli, az már része az integrál életmód gyakorlatoknak. Ezek a gyakorlatok segítenek a tudatfejlődés magasabb szintjeit elérni.



7. Ábra: Integrál pszichográf

Forrás: [http://www.integralintezet.hu/wp-content/uploads/2011/02/vonalak\\_pszichograf.jpg](http://www.integralintezet.hu/wp-content/uploads/2011/02/vonalak_pszichograf.jpg)

### III.5. A tudat állapotai

A tudatállapotok többsége mindig jelenlévő lehetőség. Egy belső, szubjektív megélés, amely bennünk létezik. Így elég hamar bepillantást nyerhetünk a magasabb tudatállapotokba. Néhány másodperctől pár napig, vagy akár hónapokig is eltarthat. A pszichológiai vagy spirituális tréningeken megismerhetünk magasabb tudatállapotokat, csúcserő, meditatív élmény, sámánállapot, transzlégzés és egyéb technikák által. Gyakorlás és növekedés nélkül azonban nem ismerhetjük meg a magasabb szintek minden tulajdonságát. A szinteket nem lehet átugrani. Ez az egyik fontos különbség a tudatszintek és tudatállapotok között. Viszont a gyakori tudatállapot változás meggyorsítja a fejlődést, gyorsabban bontakoznak ki a tudatfejlődési szintek. Erre a legjobb módszer a meditáció. A meditáció több mint technika. Elkötelezettség, rendszeresség, életmód, a kiművelés útja. Hatása lassú, de az elért eredmény maradandó. Egy hosszú szakasz után átütő jellegű transzformáció következik be. Ez a folyamatos változás átformál, áthangol, tudatszintet emel, majd eljuttat a megvilágosodásig. Ehhez az úthoz elengedhetetlen a spirituális tanító a „mester”.

Az integrál pszichológia csoportosítja a különféle tudatállapotokat, figyelembe veszi a módosulás útját, szintjeit, irányát, technikáját, jellegét, és foglalkozik ezek zavaraiival, (pszichopatológia), valamint a spirituális elakadásokkal is, a transz, a meditáció és a terápia közötti különbségekkel. Normális és módosult tudatállapotokat ismerünk. Normálnak nevezzük a nappali, éber tudatállapotot.

### *III.5.1. A normalitás kritériumai*

1. általános alkalmazkodó képesség, rugalmasság
2. örömképesség, és élvezés
3. kompetens interperszonális kapcsolat, társadalmi szerep megfelelés
4. intellektuális képességek, realitásérzékelés, ítélőképesség
5. érzelmi és motivációs kontroll, moralitás, ösztön törekvések szabályozása
6. szociális attitűdök, szeretet, önzetlenség, szociális viselkedési minták
7. produktivitás, hasznos tevékenységek végzése
8. autonómia, érzelmi függetlenség
9. integráltság, egyensúly a világ és köztem
10. kedvező énkép

### *III.5.2. A tudatállapotok csoportosítása*

1. természetes tudatállapotok (ébredés, álom és mélyalvás)

Az álom lehet feldolgozó álom, transzálm (Jungi nagy álom)

2. tréningezett/kiképzett tudatállapotok (meditatív állapotok)

A tudatállapotok másik csoportosítása:

1. Normál tudatállapotok
2. Módosult tudatállapotok

A módosulás fokozatainak két nagy zónája van

1. A belső valóság módosul

Itt akkor beszélünk módosulásról, ha az érzelmek belső átélésének intenzitása és a gondolkodás működésének változása túllép egy bizonyos szintet.

- **idő:** lelassul, vagy nincs idő

- **tudatosság:** éberség belső folyamatokra, elmére, testérzetekre, érzelmekre. Gondolatok, képek felgyorsulnak, élesebbek. Problémákra válaszok jelennek meg a gondolatokban. Logikai összefüggés megszakad a gondolatok között. A gondolatok tiszták, jelentősek. A gondolatok elcsitulnak.
- **érzelmek:** béke, szeretet, mindenhol vibrál, nem csak személyes. Érzelmek kitisztulnak, átélem, vagy mély érzelmek törnek fel.
- **testéretet:** eltűnik a testhatár, megváltozik a testkép
- **hangok:** élesebbek, hangosabbak, megváltoznak
- **tér:** kitágul, torzul

A teljes valóság módosul:

a. Transzperszonális tartalmak megélése, szellemlények, halál közeli élmények

b. Nyitott szemmel látott percepcióváltozás

- - ugyanazt látja, csak a modalitás változik, víziók látása, hallucinációk
- - olyan elem jelenik meg, ami addig nem volt ott, pl. tündér
- - átalakul a látvány, pl. egy személy átalakul indián sámánná.

c. Nyitott szemmel átkerül egy másik dimenzióba. Ez az ego számára félelmetes, a világ felolvad, megszűnik. Feltétele az ego teljes elengedése. A Végső Valóság meglátása, tiszta energia megélése, OM hang hallása, vibrációk érzése a testben.

### *III.5.3. A legmagasabb tudatállapotok jellemzői*

Az erkölcs:

A megnyugodott szív spontán megnyilvánulása. Univerzális jót akar a személy. Nem lop, nem hazudik, nem öl. Nem sért meg, nem bánt meg senkit, a beszéde tiszta.

Minden hagyománynak megvan az erkölcse, pl. keresztény kultúrkörben a 10 parancsolat, a buddhizmusban a nem ártás törvénye, az együttérzés és szeretet.

Isteni állapotban való időzés:

Semlegesség (upécca), szerető együttérzés (karuna), szívjóság (metta), együttérző öröm (mudita).

Az erkölcs és a négy tulajdonság természetes lényünk mélye. A meditációban ezek jönnek elő. Feladat ezek kiművelése.

A Sziddhi a jógában az ember különleges képességei. Meditációnál leginkább a koncentrációs gyakorlatoknál jelenik meg. (levitáció, gondolatolvasás, több testben megjelenés, eltűnés képessége, auralátás, telepatikus képességek, parapszichológia). Ego – csapdák lehetnek. Ezek a jelenségek a spiritualitás kísérői.



### III.5.4. *A Transz*

A transz az „át” odaát, „túl” állapota, olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése megváltozik. A transzállapot jellemzője a gyors beállítás, gyors visszarendeződés, átmeneti látogatás, erőteljes élmény, ritkán transzformáció. Célja lehet beavatás, kérdésre válasz, oldás, gyógyítás.

Integrál szemlélettel a transz egy átmeneti tudatállapot, módosulás, ahol a személy átmeneti látogatást tesz a létra magasabb szintjein, majd viszonylag gyorsan visszarendeződik a karakter.

Patológiás esetben a tudatmódosulás iránya visszafelé, regresszív irányban történik. A progresszív irányú tudatmódosulás felfelé, magasabb, spirituális szintek felé történik.

A jobb felső kvadránshoz tartoznak az agyi állapotok, az alfa, béta, théta és delta állapotok, illetve a hormon állapotok (ösztrogén-progeszteron-tesztoszteron ciklusnak megfelelően). A viselkedéses tudatállapotok is megjelennek.

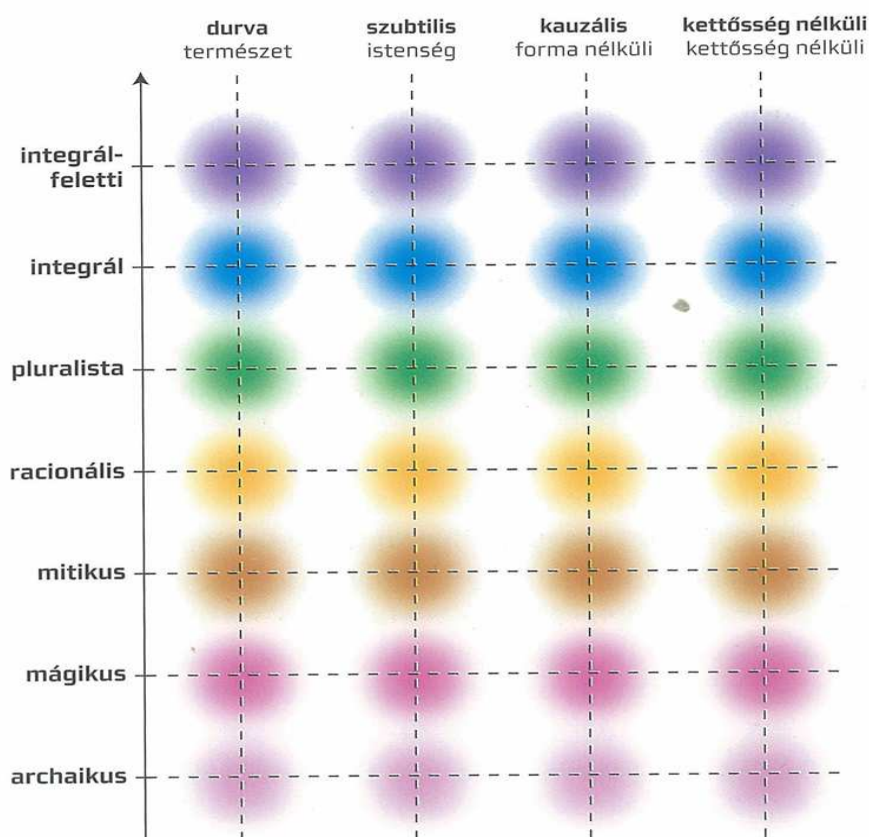
A bal alsó kvadránsban találjuk meg a csoportos tudatállapotokat, mely lehet egy csoportélmény, csoportgondolkodás, lehet tömeghisztéria, és hangulat.

A jobb alsó kvadráns különböző gazdasági állapotokat hozhat be, ökológiai változásokat találhatunk, az időjárás gyors változása gyors hatást vált ki.

A tudatállapot változásai viszonylag gyorsan és intenzíven történhetnek. Fontos megértenünk, és figyelniünk ezeket a változásokat, tudatában lenni a változás hatásaival, hogy megfelelően kezelhessük, sőt előnyösen felhasználhassuk a fejlődés érdekében.

### III.5.5. *Wilber-Combs mátrix*

A fejlődés bármelyik szintjén átélhetünk spirituális tudatállapotot. A Wilber-Combs mátrix bemutatja a tudatállapotok legszélesebb spektrumát. Minden szint tudatállapotából lehetőségünk van ideiglenesen átlépni minden tudatállapotba. A spirituális tudatállapotot a szerint értelmezzük, hogy melyik tudatfejlődési szinten vagyunk. Az értelmezés függ a magasságtól, hogy milyen szinten állunk.



8. Ábra: A Wilber-Combs-mátrix

Wilber K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris, Budapest.

### III.6. A tudat típusai

Az integrál pszichológia ötödik területe a típusok, melyek a fejlődési szintektől függetlenül jelennek meg, és valamennyi kvadránsban kifejeződnek. Típusnak nevezzük a közös tulajdonság alapján elkülöníthető személyiségformákat. A személyiségpszichológia ezzel foglalkozó ágát pedig tipológiának. A típusokat két nagy csoportra oszthatjuk, az induktív, más néven pszichológiai típusokat, és a deduktív, ezoterikus típusokat.

Az induktív típusok csak a személyiség szintjéig képesek eljutni az elemzés során. Ennek oka, hogy a részből haladnak az egész felé. Összegyűjtik a személy külső (alkati), és belső (jellembeli) tulajdonságait, majd a különféle felosztások alapján hozzárendelik a saját rendszerükhöz. Ez így nem ad pontos képet a személy típusáról. Pl. Jung személyiségtana (extrovertált, introvertált típusok).

A deduktív típusokra jellemző, hogy az egészlegességből indulnak, mindent figyelembe véve, holisztikusan elemeznek. Pl. asztrológia

Az enneagram, egy integratív típus, amely a két típus között helyezkedik el. A 9 alaptípus gyökere a kisgyermekkori elakadásokra vezethető vissza, amely a

karakterfixációban nyilvánul meg. A típusok mellett az enneagram jelzi a patológiás, a normál és a spirituális tartományokat is.

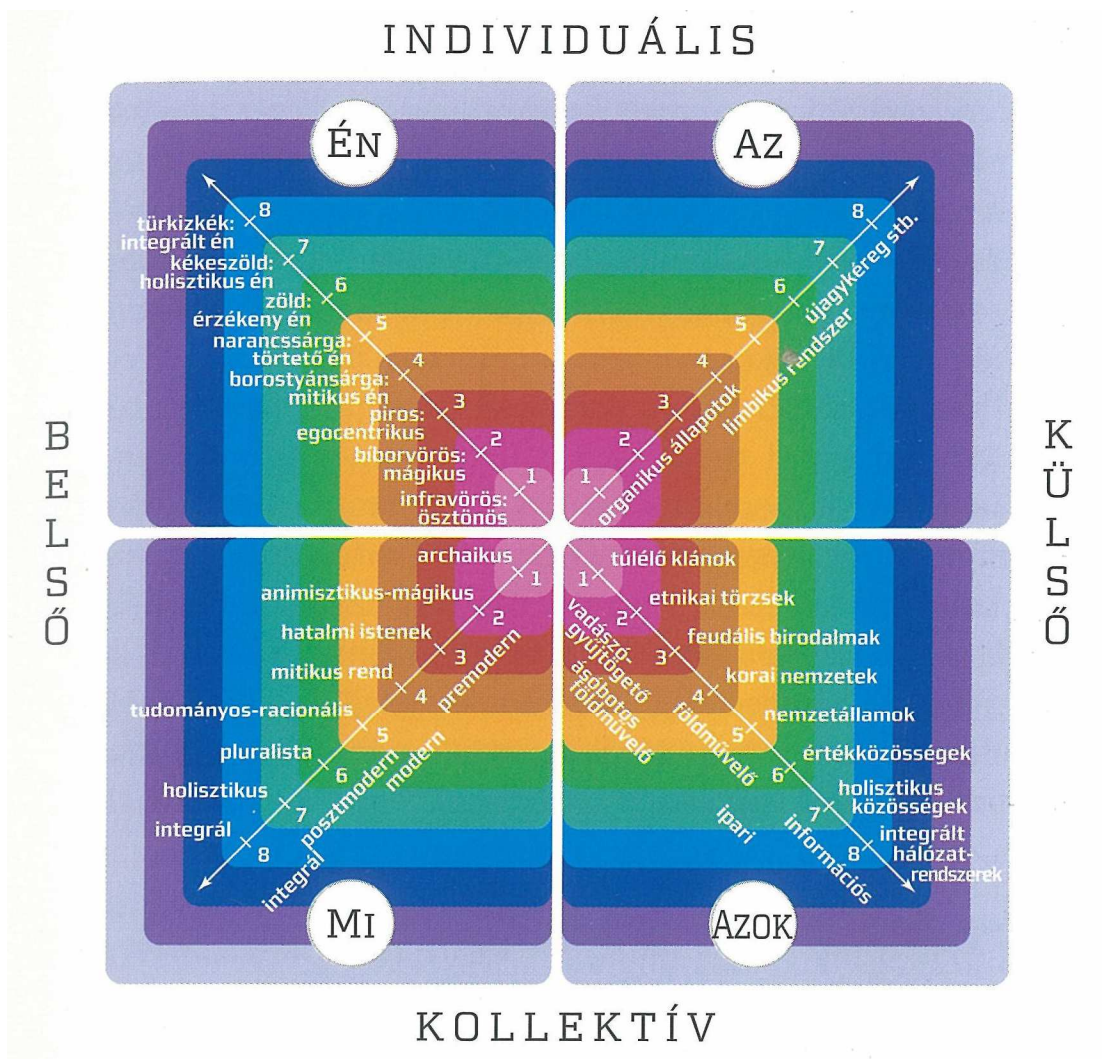


9. Ábra: Enneagram

Forrás: <http://ebredes.network.hu/blog/ebredo-szivek-hirei/a-szufik-bolcselete-az-enneagram>

### III.7. Az öt ág összegzése

A kvadránsok, a tudatszintek, a vonalak, az állapotok és a típusok már most jelen vannak a tudatunkban. Nem csak elméletről beszélünk, hanem gyakorlati tapasztalásról. Az AQAL modellt alkalmazhatjuk a mindennapokban, akár az üzleti életről beszélünk, akár egy terápiáról. Lehetővé teszi, hogy a különböző területek kapcsolódjanak, kommunikáljanak egymással. Ha ezt a modellt használjuk, elősegítjük, felgyorsítjuk a tudás áramlását a tudomány területei között, és azon túl is. Biztosítja számunkra, hogy minden lehetőségünket, minden helyzetben maximálisan kihasználjuk, hasznosítsuk mind egyéni fejlődésünkben, mind a közösség javára.



10. Ábra AQAL

Forrás: Wilber, K. (2008) *Integrál szemlélet*. Ursus Libris, Budapest

## IV. A zene története

Ebben a fejezetben megismerkedünk a zene történetével, amely egy „hangos könyv”. A bekezdések végén, a linke kattintva meghallgathatjuk az adott korra jellemző zenét, és megfigyelhetjük a stílusjegyeket. Olvashatunk arról, hogy Ken Wilber mit mond a könnyűzenéről, és a zenei stílusok kapcsolódásáról a csakrákhoz. Szó lesz a 432 Hz-ről, és a Koszmosz oktávról.

Kezdetben a zene időbeliségét egyrészt meghatározta a mozgás, az izom tevékenységének lüktetése, azaz a munka, és egy belső, rejtett idő, amit lélektani, szubjektív tényezőnek nevezhetünk.

A zene térbelisége virtuális (képzelt). Megértése az érzékelésből és emlékezésből áll. Emlékezetünkben térszerűen rögződik. A különböző hangmagasságok térbeli hatást keltenek,

ez az úgynevezett hangzó test. A térben különböző helyekről hallhatunk hangokat. Ezt a hatást kívánják elérni a különböző technikával készült felvételek (pl. kvadrofon hatás).

A kultúra a társadalmi fejlődés alsó lépcsőfokain álló ember életében fontos helyet foglalt el. A társadalmi viszonyok egyik megnyilvánulási formája, a társadalommal és az emberrel együtt fejlődik, és ettől nem választható el. Az ember a művészetben saját magát valósítja meg, tükrözve társadalmi helyzetét a társadalom, azaz az emberek felé is. (Pernye, 1966).

#### IV.1. A törzsi közösségek zenéje



11. Ábra: zulu törzsi táncosok

Forrás: [http://www.delafrikaiutazas.hu/upload/13662/1366208927\\_zulu-torzsi-tancosok.jpg](http://www.delafrikaiutazas.hu/upload/13662/1366208927_zulu-torzsi-tancosok.jpg)

Az ember által keltett hangok, zörejek kezdetben mindig valamilyen tárgyhoz, cselekvéshez kapcsolódtak, majd ezeket a hangokat, zörejeket a cselekvés nélkül is felidézték. A mágikus szertartások alatt még szorosan összetartozott a tárgyak pontos elrendezése, a ruházat, a tánc, a hangszerek (sípok, dobok) használata az énekkel, ami kezdetben még artikulálatlan kurjongatás volt. **A szertartásokat arra használták, hogy hatalmukba kerítsék a félelmetes természeti erőket, majd ezzel a hatalommal élve a többi ember felett is hatalmat gyakoroljanak.**

A feszültség fokozódásával az ismétlődő, szabályos zenei hangok eluralkodtak, a zörejek háttérbe szorultak. Kialakultak a zene alkotóelemei, a **ritmus** (időtartam arányok), a **tempó** (gyorsaság-lassúság), a **metrum** (periodikus lüktetés), a **hangszín** (a hangzó közegek különbözősége révén keletkező hangegzisztenciák), a **dinamika** (a hangerőség árnyalatai).

Idővel a zenei hangok, egy-, két-, háromtagú motívumokká csoportosultak, és kialakult a zene.

<http://youtu.be/IVPLluBy9CY>

## IV.2. Az ókor zenéje

Az ókori kultúrákban nagy társadalmi, etikai fontosságot tulajdonítottak a zenének. A többi művészeti ággal (tánc, költészet) szoros kapcsolatban volt.

**Kínában** szigorú törvények szabták meg a zenét, az öt volt a szent szám, az un. **kung hangsor**. Hangszereik a pánsípok, kis orgonák, gongok voltak.



12. Ábra: Kínai konghou pengetős hangszer

Forrás: <http://hungarian.cri.cn/461/2010/08/04/2s126331.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=yvOUeBes5jA&feature=share&list=PL0A9A10A5D8EF432F>

**Indiában** eltérően fejlődött az északi és déli terület zenéje. Az ősi hindu zene délen, az arab és perzsa zene északon fejlődött. Dallammodell a **raga**, amely az oktávot több mint 12 hangközre bontja.

<http://youtu.be/Su0BB6cEcww>

**Arábiában makámokat** használtak, amelyekben különböző alapidallamokat variáltak és díszítettek. Hangszereik közül a lantot kell kiemelni.

<http://youtu.be/EopjgIwcERY>

**Egyiptomban** a zene kultikus célt szolgált. Sok hangszert használtak, említésre méltó a hárfa.

<http://youtu.be/EOmt542XwD4>



13. Ábra: Hárfázó egyiptomi nő

Forrás:[http://www.mozaweb.hu/Lecke-Enek\\_zene-Enek\\_Zene\\_5-Okor\\_476\\_ig-99172](http://www.mozaweb.hu/Lecke-Enek_zene-Enek_Zene_5-Okor_476_ig-99172)

**Palesztinára** a **zsoltárdallamok** jellemzőek, ahol már a **gregorián zene** sok elemét felfedezhetjük.

<http://youtu.be/Pd8alhY0eBU>

A **görögök** szerint a zene múzsai adomány („**muziké**”, a muzsika szó). A görög törzsek nemzeti zenéit férfiasnak, nemesnek „magasztalt” zenének nevezték, az idegen törzsek zenéjét elpuhultnak, barbárnak. Elterjedt hangszereik a lyra és a hárfa voltak. Az olimpiai játékok során alakult ki a **dithürambosz** (ének, kórus, tánc együttese), és a **lírai dal** (lyrával kísért szólóének).

<http://youtu.be/OqaGRo2T-n8>

A **római** zenekultúra a görögökén alapult. Hangszereik a sípok (tibia), a kürtök, a trombita (tuba), és saját hangszerük a víziorgona (hydraulis). Érdekesség, hogy egy ilyen víziorgona az Óbudai Aquincumban is megtalálható.

<http://youtu.be/8Lr8O-wxFil>

A **bizánci** zene átmenet volt kelet-nyugat, ókor és középkor között. Előtérbe került a **karéneklés**, és a hangszerek közül leginkább csak a víziorgona szólt. Az egyházi zenében nagy szerepet kaptak a Szíriából átvett **himmuszok**.

<http://youtu.be/b24BSlhcdPY>



14. Ábra: Aquincumi víziorgona másolata

Forrás:<http://www.irodalmiradio.hu/femis/zene/korzene/antik.htm>

### IV.3. A középkor zenéje

A **középkori egyházi zene** meghatározója az egyszólamú **gregorián ének**.

Jellemzője a viszonylag kis ambituson belül, kis hangközökben mozgó, mégis lendületes, hullámzó vonalú melodika, és a szöveghez alkalmazkodó ritmika. A kolostorokon kívül is folyt zenei élet, a lovagkor (11-13. század) egyszólamú világi zenéje a **trubadúr ének** volt. Nemzeti jellegű verseket zenésítettek meg, többnyire dúr hangnemben. A kor latin és germán népének hangja volt. **Az egyszólamú énekhez improvizált hangszeres kíséret társult, ami a többszólamúság kezdete volt.**

<http://youtu.be/O1uBDX-f2rM>

A világi és egyházi zene találkozásából fejlődött ki a többszólamú **kóruskultúra**. Az úgynevezett **ikerének** az angoloknál terjedt el, ahol a dallamot terccel magasabban kísérték.



15. Ábra: Gregorián kotta

Forrás:<http://www.irodalmiradio.hu/femis/zene/korzene/gotika.htm>



A **reneszánsz** új műfaja a **francia ballada**, az **olasz madrigál** (pásztorének), és a **caccia** (kánonra emlékeztető dalok). Hangszerek a hordozható orgona, a citera, a hárfa, a fuvola, a viella.

A 15. század zenei központja **Németalföld** volt. A hatalmas zenei életben kikristályosodott a reneszánsz énekkari stílus, a **klasszikus vokálpolyfónia**. Jelentős zeneszerzők: John Dunstable, Guillaume Dufay, Jean de Okeghem, Jakob Obrecht, Heinrich Isaac és Pierre de la Rue.

<http://youtu.be/qQjdEbZH2wI>

A **reneszánsz klasszikus időszakának énekkari stílusa a mai napig a klasszikus mintakép**. Jellemzői a szövegtartalom kifejezésére való törekvés, az áttetsző, kiegyensúlyozott hangzás, a szólamok önállósága, a polifón szerkesztésmód.

[http://youtu.be/3C\\_t-gUkiJU](http://youtu.be/3C_t-gUkiJU)

A késői reneszánsz a modális zenei gondolkodás csúcspontja Palestrina műveiben jelentkezik, ezért a kor vokális zenéjét elnevezték **Palestrina-stílusnak**.

<http://youtu.be/cAdj8gtHjrs>



16. Ábra: Giovanni Pierluigi da Palestrina

Forrás:

<http://www.8notes.com/biographies/palestrina.asp>

A 15. század második felétől két **olasz** világi műfaj terjedt el, a **frottola** (minden versszak dallam azonos), és a **villanella** (falusias kórusdal). Ez időben terjedt el az a fajta kóruséneklés, ami a szöveg jelentésének árnyalatait szinte szavakra lebontva adja vissza. Ez a **madrigálizmus**.

<http://youtu.be/cmglkEOqZJQ>

[http://youtu.be/qQhNi\\_Zx0KU](http://youtu.be/qQhNi_Zx0KU)

Kialakult a **szonáta** (a madrigál hangszerre komponálásából), a **toccata** (az énekhez kapcsolt hangszeres előjáték, közzjáték vagy utójáték, a prelúdium és postludium

**A reneszánsz zene vonalszerű, síkbeli, zárt forma, jellemzi az egymásmellettség, a mértéktartás és a nyugalmasság.**

A hangszeres zene önállósulása, az új technikák, műfajok, a kromatika, a színhatások előtérbe kerülése, a szenvedélyes kifejezésre törekvés a **barokk korszak (1600-1750)** eljövételét hirdette.

A 17. század földrajz és természettudományi felfedezései merész szemléletváltozást idéztek elő, mely a barokk zenében is megmutatkozott. **A barokk zenére jellemző, hogy festői, térbeli, nyitott forma, alá- fölérendeltséget találunk benne, szenvedélyes és mozgalmas.** A zene nagyhatalommá vált, hatalmas **színpadi és egyházi zenei alkotások** születtek, melyek monumentális hatásúak voltak. Előtérbe kerültek a visszhanghatások, a kontrasztok, a gazdag ornamentika. Feszültség, nyugtalanság, állandó mozgás jellemezte a gyors tételeket, vallásos áhitat és szenvedély hatotta át a színpadi és templomi műveket. Ebben a korban formálódott ki a legtöbb ma is használt zenei műfaj. Ekkor vált ki a hangnemek közül a **dúr** és a **moll**.

A korai barokkra a kísérletezés, újjító hajlam, a műfajok születése, az új és régi keveredése a jellemző. Ekkor születik meg Firenzében az **első opera** a Daphne, melynek zeneszerzője Jacopo Peri, és 1600-ban az Euridice.

<http://youtu.be/WHMJgGE5Doc>



17. Ábra: Barokk zene

Forrás: <http://prae.hu/prae/articles.php?aid=545>

Kialakult a Camerata kör, melynek tagjai költők, zenészek, műkedvelők voltak. Céljuk, az antik dráma felelevenítése volt, ahol a szöveg és a szavalat az elsődleges. Az ún. **ábrázoló stílus** lényege, hogy a zene minél hívebben tükrözze a szöveg, a szavalat tartalmát. Létrejött a **monódia**, amely kísérettel ellátott drámai szólóének. Ebből alakult ki az **opera**, **kantáta** és az **oratórium**.

Az **olasz opera** Firenzéből indult. Monteverdi (1567-1643) az első nagy operaszerző. Nápolyban Scarlatti (1659-1725) mesterfokon művelte, és megteremtette a **bel cantot** (szép ének), melyek da capo (visszatérő) jellegűek.

<http://youtu.be/RajAq0Yd-s4>.

<http://youtu.be/rBzZQgXgTzc>

**Franciaországban** meg kell említenünk Lullyt (1632-1687), aki megalkotta a **barokk nagyoperát**. Ő nevezte el a háromtagú kiségyütteseket triónak.

<http://youtu.be/6t3ZvORwamg>

**Angliában** Purcell (1659-1695) nevével találkozunk, az angol zene aranykorának zenésze. Kiemelkedő műve a Didó és Aeneas opera.

<http://youtu.be/vK06iwXT0Jw>

Az 1600-as években alakult ki a **kantáta**, kis hangszer együttesel kísért többtétéles vokális műfaj, mely lehet egyházi és világi kantáta.

Az **oratórium Rómában** alakult ki, mely vallásos színjáték.

Heinrich Schütz (1585-1672) a **német opera, kantáta és oratórium** kiemelkedő mestere.

<http://youtu.be/O8eLfO65JSU>

A **fúga** a barokk zene többszólamú hangszeres műfaja. Legnagyobb művésze Bach, aki létrehozta az egy témára épülő, moduláló (több hangnemet érintő) fúgát.

[http://youtu.be/ipzR9bhei\\_o](http://youtu.be/ipzR9bhei_o)

A **szvit** stilizált táncok egymásutánjából álló többtétéles műfaj.

Antonio Vivaldi (1678-1741) termékeny zeneszerző volt. Ő alakította ki a gyors- lassú-gyors tételekből álló versenyműveket, amik a mai napig érvényben vannak. Legtöbb művére jellemző a színérzék és ábrázoló hajlam (pl. Tengeri vihar, Vadászat, Az éjszaka, vagy a méltán közismert a Négy évszak).

<http://youtu.be/yZV4dZuKavM>

Johann Sebastian Bach (1685-1750) az egyetemes zenekultúra legnagyobb alakja. A Bach család a zenetörténet leghíresebb muzsikus családja. Bach művei a barokk zene minden vívmányát magában foglalja, kivéve az operát. **Kantátáit, motettáit, passióit** átjárja a vallásos áhitat.

<http://youtu.be/a4SKrGYMp7A>



18. Ábra: Antonio Vivaldi mellszobra Sárospatakon

Forrás:[http://hu.wikipedia.org/wiki/Antonio\\_Vivaldi#mediaviewer/](http://hu.wikipedia.org/wiki/Antonio_Vivaldi#mediaviewer/)



19. Ábra: Johann Sebastian Bach

Forrás:<http://www.electrummagazine.com/2013/12/j-s-bach-and-steganography/>

Georg Friedrich Handel (1685-1759) művészetére a nagyvonalúság, a természet és az ember hittel teli, optimista ábrázolása jellemző. Műveire az olasz hatás a döntő, **operái** a nápolyi operastílus csúcspontjai. **Oratóriumai** az igazi zenedrámái, lélektani jellemábrázolásokkal (Sámson, Messiás). [http://youtu.be/9Q9MN652\\_ds](http://youtu.be/9Q9MN652_ds)

A késői barokk korban a már kialakult formák, műfajok további tökéletesítése, elmélyítése a jellemző, majd a barokk kor végén az ún. „**gáláns stílus**” egy új szemlélet eljövételét vetítette elő. A barokk kor mesterei és kezdeményezői az olaszok. 1650-től az angol és francia **színpadi zene** is kialakul, majd az 1700-as évek elején a német zenészek a korszak összefoglalói, és az új stílus terjesztői, az olaszokkal és a franciákkal együtt.

**A bécsi klasszikus zene kb. 1770-től 1827-ig tartott.** Képviselői Haydn, Mozart és Beethoven. Azokat a műveket tekintjük klasszikusnak, amelyekben egy-egy korszak törekvései a legmagasabb szinten összegződnek.

A barokk korszak végén elinduló változások feltűnőek és gyorsak voltak. Az **opera két ága** a mitológiai tárgyú **opera seria** és a **vígopera**.

<http://youtu.be/Z0evKSG3-SI>

Gluck (1714-1787) operái a cselekményt, a szereplők érzelmeit egyszerű eszközökkel fejezi ki. Hitvallása volt, hogy a szépség alapja minden művészet számára az egyszerűség, igazság és a természetesség. Ezt tükrözi operája az Orfeusz is.

<http://youtu.be/C1B85UQT4AY>

A vígoperák korabeli szerzői Paisiello, Puccini, Cimarosa és Pergolesi.

Scarlatti (1685-1757) **szonátái** pergő ritmusú, szellemes hangú, virtuóz egytétéles művek.

**Bécsben** az olasz hangszeres zenét az osztrák népzene elemeivel gazdagították. Kedvenc műfaj lett, a többnyire szabadtéren játszott szórakoztató műfaj a **serenáda** és a **divertimento**.

<http://youtu.be/XXxSxBHOUIU>

Joseph Haydn (1732-1809) zenéjére a friss életerő, az optimizmus, az őszinteség a jellemző. Haydn Formálási elve a tematikus munka, a motivikus feldolgozásmód, melyet Mozart és Beethoven tőle tanultak el.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) a legsokoldalúbb alkotó, minden vokális és hangszeres műfajban maradandót alkotott. Mások műveitől leginkább a színpadi alakok sokrétű zenei ábrázolása, és a zenekar differenciált hangzása különbözteti meg. Zenéje életörömöt, bánatot, kedélyességet és emelkedett filozófiát ad át. Jellemző rá az átszellemült dallamosság és a kiegyenlített metodika. **Anyagszerűen komponál, mely azt jelenti, hogy az énekhangot és a hangszereket egyaránt a természetüknek legjobban megfelelő módon használja fel. Művei tükrözik filozófiáját, a belülről fakadó, minden külsőségtől mentes hitet, és a rezignált belenyugvást a változhatatlanba.**



20. ábra: Wolfgang Amadeus Mozart

Forrás: <http://irodalmijelen.hu/node/7034/>

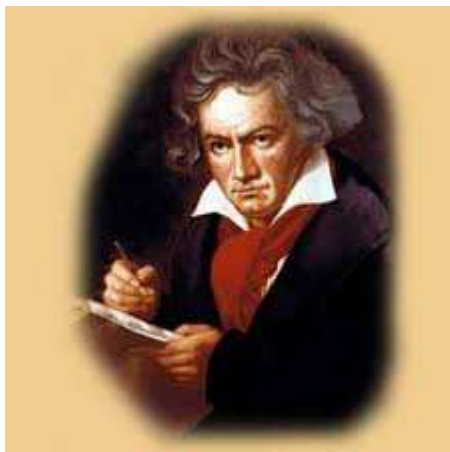
#### IV.4. A modern korszak kezdete a zenében

A modern zenetörténet 1750 és 1800 között alakult ki. Ellentétek jellemezték, mely egyik oldalról a tiszta zenei formák világát közvetítette (klasszicizmus), másrészt a zenei nyelv ésszerű magyarázatára, kimerítésére és szabályozására törekedett (**felvilágosodás motiválta**). A romantikus művek a reális élettől való menekülés vágyát fejezik ki.

Ludwig van Beethoven (1770-1827) már a 19. század embere. Megjelenése új korszakot nyitott a zene történetében. Az emberiség sorsát személyes ügyének tekinti. Műveiben saját örömét, fájdalmát, mérgét fejezi ki. Magas erkölcsi normákat követ, irányító szellemű, humanista, demokratikus, nagy felelősségtudattal rendelkező művész. Az egyik legnagyobb formaművész, mivel a legnagyobb érzelmeket, gondolatokat is vaslogikával képes egységes művekké komponálni. **A kisméretű tökéletesség helyébe az erőszakos nagyság lépett.** Műveivel a 19. századi romantikát készíti elő.

„Beethoven zenéje az emberiség szabadság- és békevágynak örök jelképe, olyan muzsika, amely – a zenetörténetben először – mindenkire szól, mindenkit magával ragad...(Beethoven zenéje) jelenti az emberi sors, a küzdelem, a diadal nagyszerű felmutatását, a jövőben való bizalom, az életerő és a humanitás, az eljövendő szabad emberiség gyönyörű hitvallását.” (Szabolcsi Bence) (Frank, 1991, 81. old).

<http://youtu.be/rRgXUFnfKIY>



21. Ábra: Ludwig van Beethoven

Forrás:<http://hedifarkas.blogspot.hu/2012/12/ludwig-van-beethoven-zenetortenet-egyik.html>

A **19. század romantikus zenéje** főként **Franciaországban** és **Németországban** bontakozott ki. A zenei élet a társadalmi viszonyoknak megfelelően alakult. A szabad verseny a szabad polgárt létbizonytalanságba sodorhatta. Az egyéni teljesítmény felfokozódott, ez differenciálódáshoz vezetett. Már nemcsak a zeneszerzők mutatták be műveiket, hanem specializálódott virtuóz előadók is. A legújabb alkotások mellett a múlt nagy alkotásait is bemutatták.

A romantikára jellemző a nyugtalanság, elvagyódás. Fontosak az **egyéni érzések**, az **egyéni élet** mozzanatai (szerelem, halál). Az **egyéni öntudat** megnövekedésével a nemzeti öntudat, a hazafias érzelmek, a népi művészet utáni érdeklődés is megnőtt. A művekre jellemző a bonyolult ritmika, a laza összefüggés, a fantáziaszerűség. A **romantika késői szakaszában** nagyméretű szimfóniák születtek. A művészek egyrészt a végletekig kihasználták a hangszerek adta lehetőségeket, másrészt elterjedt a miniatűr művészet, melyben rövid lírai képek, jellemdarabok, dalok jelentek meg önálló műként. Megjelentek a romantikát legjobban kifejező műfajok, **a romantikus dal, az opera, a jellemdarab és a programzene.**

Franz Schubert (1797-1828) több mint 600 dala a romantika legfőbb mintaképe. Hangszeres muzsikája is közel áll a dalok világához.

<http://youtu.be/ZpA0l2WB86E>

Robert Schumann (1810-1856) nagyműveltségű zenész, irodalmár. A **zongoradarabokban** a kis formák nagy mestere. Az 1830 – 40 között íródott zongoraművei után érdeklődése más műfajokra is kiterjedt.

<http://youtu.be/ihioRRHoPmQ>

Fryderyk Chopin (1810-1849) a lengyelek legnagyobb zeneszerzője. Csaknem kizárólag **zongoradarabokat** írt. Zenéjében a párizsi szalonok eleganciája, könnyedsége találkozik a lengyel népi dalokkal.

<http://youtu.be/y5Iuh1-l4V4>



22. Ábra: az egyetlen fennmaradt fényképfelvétel Chopinről (1848)

Forrás:<http://hu.wikipedia.org/wiki/Romantikus>

A romantikus szimfóniákra a nagy terjedelem jellemző. Tematikája dalszerű, érzésvilága erősen szubjektív, hangszerelés módja általában gazdagabb, színesebb, mint a klasszikus műveké. A romantikus versenyművekre a szólóhangszer virtuozitása, csillogása jellemző.

Felix Mendelssohn-Bartholdi (1809-1847) **Lipcsét** a zenei élet központjává tette. Goethe költészete, és Shakespeare művei hatottak rá.

<http://youtu.be/6ys-3Uox4Sg>

Johannes Brahms (1833-1897) visszatért a beethoveni hagyományokhoz. Műveiben, nemcsak a magyar táncokban felfedezhetők magyar motívumok.

<http://youtu.be/3X9LvC9WkkQ>

Anton Bruckner (1824-1896) a későromantika mestere. Kilenc **szimfóniájára** a felfokozott pátosz, a „megváltás gondolata” jellemző. Sok egyházi művet is írt (pl. Te Deum).

<http://youtu.be/tVTw5cROUFU>

Hector Berlioz (1803-1869) a romantikus programzene megteremtője, mely zene az eszmei, irodalmi, képzőművészeti vonatkozások minél érthetőbb közvetítésére törekedett. A polgári nagyközönségnek írták műveiket. Berlioz formailag nem egyszer széteső, de hatásos és mesterien hangszerelt, csapongó fantáziájú műveket írt, melyek külső programokhoz kötődtek, de belső, szubjektív indíttatásúak voltak.

[http://youtu.be/AOfm\\_qC1rNk](http://youtu.be/AOfm_qC1rNk)

**Liszt Ferenc (1811-1886)** a 19. század legnagyobb hatású zeneszerzője, zongoraművésze, zenepedagógusa és zeneesztétája. Túlnyomórészt **zongoradarabokat** és **zenekari műveket** komponált. Zenéje férfias, erőteljes. Mély érzések és gondolatok közvetítésére vállalkozott. nem idegenkedett a hatáskeltéstől sem. Liszt Ferenc teljesíti ki, és emeli művészi magaslatra.

<http://youtu.be/7L11084onPQ>





23 .Ábra: Liszt Ferenc

Forrás:[http://nol.hu/kultura/liszt\\_ferenc\\_mexikoban\\_hodit-1228661](http://nol.hu/kultura/liszt_ferenc_mexikoban_hodit-1228661)

**A 19. századi német** opera a romantikus ízlésnek megfelelően látványos, drámai és egybekomponált **operaszerkezettel** bírt. Az opera volt a legalkalmasabb műfaj a társadalmi aktualitású mondanivaló kifejezésére.

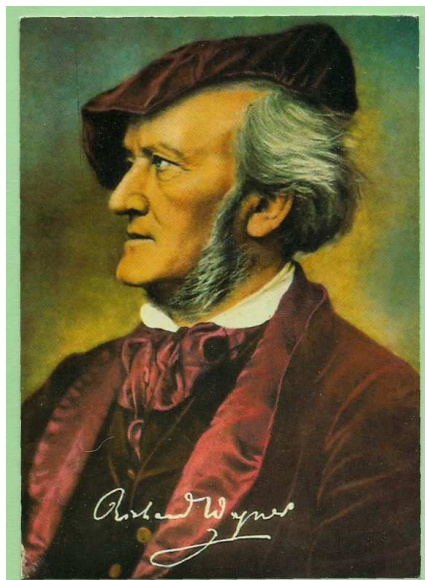
Carl Maria von Weber (1786-1826) **a romantikus német opera megteremtője**. (A bűvös vadász, Euryante Oberon).

[http://youtu.be/5ltK1X4\\_Tfk](http://youtu.be/5ltK1X4_Tfk)

**Richard Wagner** a legnagyobb német **operaszerző**, és a germán szellemiség megtestesítője. Műveinek témája a germán mondavilág és a német történelmi múlt. Műveiben sajátos szerkesztés-technikát alkalmazott. A vezérmotívum lényege, hogy kapcsolódik a zenedrámába szereplő személyhez, tárgyhoz, vagy érzelmekhez, gondolatokhoz. Amikor ezek a darab folyamán felbukkannak, a hozzájuk tartozó motívum megszólal. (Bolygó hollandi, Lohengrin, Trisztán és Izolda, Nürnbergi Mesterdalnokok, Parsifal).

<http://youtu.be/XRU1AJsXN1g>

<http://youtu.be/8k41D9por6c>



24. Ábra: Richard Wagner

Forrás: <http://brianlauritzen.com/tag/opera/>

A romantikus zene francia mesterei César Franck (122-1890) orgonaművész és zeneszerző (A-dúr hegedű-zongora **szonáta**, D-moll **szimfónia**), és Camille Saint-Saens (1835-1921), számos kamaraművet és versenyművet alkotott.

<http://youtu.be/5LOFhskAYw>

<http://youtu.be/1sqmhOIw9vw>

A nagy polgárháború alatt kialakult szabadító opera folytatása a látványos, **történelmi tárgyú nagyopera**. Francia képviselője Giacomo Meyerbeer (1791-1864). Nagyobb sikerű a lírikus nagyopera. Képviselője Charles Gounod (1818-1893) (Faust), és Georges Bizet (1838-1875) (Carmen).

[http://youtu.be/td09sC428\\_E](http://youtu.be/td09sC428_E)

<http://youtu.be/xlGTz0pSLS8>

**A 19. századi olasz opera** legnagyobb vígopera mestere Gioacchino Rossini (1792-1868) Zenéje Dallamos, vidám, változatos, szabadon szárnyaló, népies.

Gaetano Donizetti (1797-1848), Vincenzo Bellini (1801-1835), lírai hangú komoly operákat írt.

Giuseppe Verdi (1813-1901) operái a kor aktuális kérdéseivel foglalkoztak. Nyers, meggyőző, magával ragadó dallamait a közönség is sokszor énekelte. Az **előző korszakhoz képest nagy ugrást jelentett az igaz emberi tragédiát kifejező és lélektani jellemzést adó ábrázolás.**

[http://youtu.be/U3\\_8wz\\_xNI0](http://youtu.be/U3_8wz_xNI0)

<http://youtu.be/PMnC0W26Hkw>

<http://youtu.be/53x5zwEp3cY>



25 Ábra: Verdi 1886-ban

Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Giuseppe\\_Verdi](http://hu.wikipedia.org/wiki/Giuseppe_Verdi)

Az **Orosz** zeneszerzők a 19. század második felében **Az orosz zeneszerzők a klasszikus és romantikus német zenekultúra eredményeit olvasztották egybe az orosz hagyománnyal.**

Pjotr Iljics Csajkovszkij (1840-1893)

<http://youtu.be/MZhJAm4JX7I>.

<http://youtu.be/-sU4mgkGtrs>

Michail Glinka (1804-1857)

<http://youtu.be/VS9hvPwr4fs>

A század második felében megalakuló zeneszerzők csoportja az **Ötök** (Balakirev, Kjuj, Borogyin, Muszorszki, Rimszki Korszakov). Műveikben a **realista szövegkövetést, a népi hagyományokat, és a forradalmi demokraták esztétikáját (a valóság visszatükrözését)** követték.

<http://youtu.be/qYPFwEbC91k>

A cseh zeneszerzők 19. századi képviselői Bedrich Smetana (1824-1884) és Antonio Dvorák (1841-1904). Smetana zenéje egyesíti a romantikus vívmányokat hazája különleges, egyéni hangjával (Az eladott menyasszony, Hazám, Moldva). Dvorak műveiben még nagyobb hangsúlyt kap a **hazafias jelleg** (IX. É-moll szimfónia „Az újvilágból” alcímmel).

<http://youtu.be/WuqyfEyNXQo>

<http://youtu.be/yZzGvx3k>

A 19 századi magyar zene legfontosabb kiindulópontja az 1780 táján elterjedő **verbunkosok**, melynek forrása a kanásztánc, hajdútánc, balkáni táncok, bécsi és olasz műzene. A század első felének magyar zenészei Bihari János, Lavotta János és Csermák Antal. A század egyéb magyar műfajai a **csárdás, társastáncok, körmagyarok**. A népies műdal egy keverék műfaj, nem a paraszti nép érzéseit, hanem a városi emberek szórakozási igényeit fejezték ki. A népies műdalok szerzői a Szózat szerzője Egressy Béni, Simonffy Kálmán és Szentirmai Elemér.

<http://youtu.be/afqJlOKZ4UY>

<http://youtu.be/kwZw0vawbJ8>

**Erkel Ferenc a magyar romantikus színpadi zene első nagy mestere.** A szabadságharc leverése után keletkezett Bánk Bán című operája, mely a zeneszerző törekvéseinek összefoglalása. Itt találta meg a verbunkos színpadi felhasználásának lehetőségét.

<http://youtu.be/xUn6GiwJ4mA>



26. Ábra: Erkel Ferenc. Györgyi Gierg Alajos festménye az 1850-es évekből

Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Erkel\\_Ferenc](http://hu.wikipedia.org/wiki/Erkel_Ferenc)

A 19. század végére jellemző, hogy a művészek a múlt felé fordultak. Pesszimizmus, individualizmus és a társadalmi igazságtalanságok feltárása volt a jellemző.

Gustav Mahler (1860-1911)

<http://youtu.be/RtV7TSRLs5Y>

Richard Strauss (1864-1949) zenéjének merész hangzásvilága kezdetben mindenkit meglepett, de a követendő utat látták benne. A XX. század újabb hangzásvilágával azonban nem akart lépést tartani.

<http://youtu.be/PCge-suZLWw>

Az **olasz** operaszerzők átmeneti időszaka:

Pietro Mascagni (1863-1945) és Ruggiero Leoncavallo (1858-1919) két operája a verizmus példája (vero=igazság).

<http://youtu.be/7OvsVSWB4TI>

<http://youtu.be/7r0Ej3GZ3E0>

Giacomo Puccini (1858-1924) sikerének titka, hogy a hétköznapi emberek sorsát szívhez szóló dallamokkal ábrázolja.

[http://youtu.be/IMD\\_5UzjdqQ](http://youtu.be/IMD_5UzjdqQ)

A századforduló **oros** zeneszerzői Ljadov (1855-1913), Prokofjev tanítója volt. Glazurov (1865-1936), Rahmanyinov (1873-1943) és Szkrjabin (1872-1915) aki zongoradarabokat írt, amelyeket Chopin késői folytatásaként emlegettek.

<http://youtu.be/Pn5GcJFq-Qw>

<http://youtu.be/4QB7ugJnHgs>

A századforduló francia zenéje:

A 19. században, **Franciaországban** fellendült a költészet és festészet. A szimbolista költők szubjektív benyomásokról írtak, öntudatlan rezdüléseket és lappangó érzéseket fejeztek ki műveikben. A zene ehhez képest lépéshátrányban volt. Massenet (1842-1912) érzelmes, könnyed operákat írt. Az ekkor született művek nem versenyezhetek a német zenével, elsősorban Wagner zenéjével.

<http://youtu.be/g8w0dIKFD2g>

Claude Achille Debussy (1862-1918) fellépésével megszületett ennek a kornak méltó képviselője. Zongoradarabjai a francia romantikát tükrözték.

<http://youtu.be/A6s49OKp6aE>



27. Ábra: Claude Achille Debussy

Forrás:

<http://www.esm.rochester.edu/debussy/claude-debussy/>

Maurice Ravel (1875-1937) stílusa Debussiéhoz hasonló.

<http://youtu.be/EcqEfGlsXIw>

<http://youtu.be/a6FqAcMFtMc>



28. Ábra: Maurice Ravel

Forrás:[http://hu.wikipedia.org/wiki/Maurice\\_Ravel#](http://hu.wikipedia.org/wiki/Maurice_Ravel#)

#### IV.5. A XX. század zenéje

A 20. század zenéje az előző korok egyenes folytatása, továbbfejlesztése. A múlt eredményeit felhasználva eredeti módon, korszerű nyelven, de általános érvénnyel fogalmazzák meg a kor emberének és társadalmának alapvető érzéseit, eszméit, gondolatait. A század első felében a zenei törekvések 3 irányba haladtak. A hangnem nélküliség a társtalanságot, magányt, szenvedést fejezte ki. Másik irányzat a neofolkloristák, akik a nép zenéjében, a természetben és a kollektivitásban kerestek kiutat. A harmadik irányzat a neoklasszicizmus és a neobarokk volt. Motivációja a leegyszerűsödött, letisztult tárgyilagos zene, amelyet a romantika előtti zene képviselt.

Igor Stravinsky (1842-1971) a 20. század egyik legjelentősebb zeneszerzője a neobarokk és neoklasszicizmus képviselője. Zenéjére jellemző az élénk, motorikus ritmika, a rövid, néhányhangú dallamtöredékek ismétlése, a színesen hangzó zenekar, az ütősökkel. Kedveli a bitonalitást (két hangnem szól egyszerre)

[http://youtu.be/DqWZGUO\\_eoc](http://youtu.be/DqWZGUO_eoc)

Bartók Béla (1881-1945)

„Az én igazi vezéreszmém... a népek testvérré válásának eszméje,

A testvérré válásé minden háborúság és viszály ellenére.” (Frank, 1991, 134. old).



29. Ábra: Bartók Béla

Forrás:[http://www.magyarulbabelen.net/works/hu/Bart%C3%B3k\\_B%C3%A9la-1881/biography](http://www.magyarulbabelen.net/works/hu/Bart%C3%B3k_B%C3%A9la-1881/biography)

Bartók Béla korunk egyik legnagyobb zeneszerzője, és humanistája volt. Életműve újító és összefoglaló jellegű. Az európai zene régebbi és újabb vívmányait egyesíti a kelet-európai és közel-keleti népek zenéjével. Műveiben a magyar, természetes paraszti élet tisztaságát állítja szembe a 20. századi polgári társadalom hazug világával. Szlovák, román, délszláv, arab és más népi motívumok, ritmusok olvadnak egybe műveiben.

<http://youtu.be/QvdJSVmi404>

Kodály Zoltán (1882-1967)

Kodály művészete inkább időben mélyül el, a reneszánsz énekkari kultúrában, a századforduló francia zenéjében és a magyar történelmi múltban. A magyar népdal ősi, ázsiai gyökereit kutatta. Öntudatos magyarsága és nagy demokratizmusa miatt céljának tűzte ki, hogy a zene mindenki számára hozzáférhető legyen. Zenéje inkább vokális.

Tudományos munkássága zenei tanulmányaival kezdődik. Kodály pedagógiájának lényege a „legyen a zene mindenkié” kötet című tanulmányában, cikkeiben tükröződik. A csoportos éneklés nem csak a hallást, ritmusérzékletet fejleszti, hanem életre szóló esztétikai élményt nyújt. Fontosnak tartotta a zenei írás-olvasás megismerését, melynek eszköze a relatív szolmizáció.

<http://youtu.be/3ITC1wkSWkc>

Dohnányi Ernő (1877-1960), Weiner Leó (1885-1960) és Lajtha László (1892-1963) nevét kell még megemlítenünk, akik Bartók és Kodály kitűnő kortársai voltak.

A **szovjet** zenére jellemző volt, hogy a tömegekhez szólt és áthatotta a szocialista szellem. Legkiemelkedőbb mesterei Szergej Prokofjev (1891-1953), Dmitrij Sosztakovics (1906-1975) és Aram Hacsaturján (1903-1976).

Carl Orff (1895-1982) zenéje rendkívül ritmikus és friss, leegyszerűsített dallamok és harmóniák jellemezték.

<http://youtu.be/GD3VsesSBsw>

A XX. század angol zenei életének kiemelkedő alakja Benjamin Britten (1913-1976). Könnyed alkotásmód és biztos formáló készség jellemezte. Az angol folklór érezhető művein. Filmek, hangjátékok kísérőzenéinek komponistája.

<http://youtu.be/VsZP-IH8XbM>

## A II. Világháború utáni zene

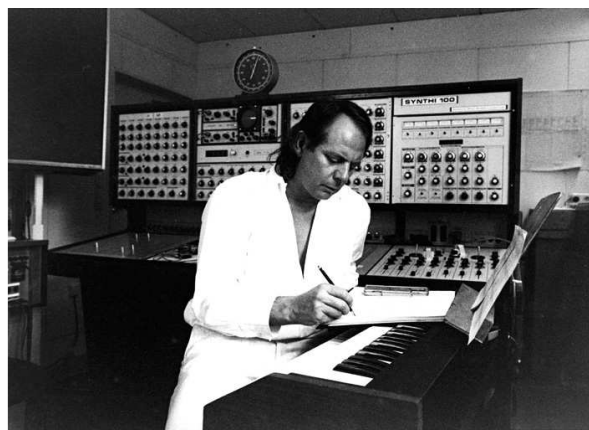
Oliver Messiaen (1908-1992) műveit a teljes megszerkesztettség (totális szerializmus), és a pontszerűség (punkturalizmus) jellemzi. A Négy ritmustanulmány című művében sorokba rendezi a hangmagasságokat, ritmusértékeket, dinamikai és előadási utasításokat.

<http://youtu.be/UeSVu1zbF94>

Módszerét elektronikus zenére alkalmazva Karlheinz Stockhausen (1928- 2007) folytatja. Edgar Varése (1883-1965) a zörejszerű és zenei hangok összeegyeztetésére törekedett (Ionisation című darabjában ütőhangszereket és szirénát alkalmazott). Később elektronikus effektusokat is használt.

<http://youtu.be/wClwaBuFOJA>

<http://youtu.be/MmrchX7qYpU>



30. Ábra: Karlheinz Stockhausen elektronikus stúdióban

Forrás: <https://www.soundonsound.com/sos/mar08/articles/stockhausen.htm>

Az elektronikus zene fő effektusa a felhang nélküli sinus-hang. **Franciaországban** az elektronikus zenéhez a valóságban előforduló hangokat, zörejeket vettek fel és módosítottak torzítottak. Ez volt a mai elektronikus zene alapja.

<http://youtu.be/RWxFnUGKsSo>

A matematikailag kiszámított, tiszta elektronikus zenében az előadó szerepe eltöri. A merev, kötött zene feloldására jött létre az aleatorikus zene, melyben a véletlennek nagy szerepe lett. Épít az előadó rögtönző hajlamára.

<http://youtu.be/gzLwJHxM3aU>

A II. Világháború utáni neoavantgardista törekvések:

Carlo Menotti (1911-2007) dallamos műveivel követte az opera hagyományait. Luigi Dallapiccola (1904-1975) és Luigi Nono (1924-1990) a szerializmus hívei. Nono később az



elektronikus zene irányában ment tovább, és a kommunista mozgalomba bekapcsolódva ennek szentelte műveit (A kivilágított gyár).

<http://youtu.be/mMvrhkF6VIQ>

[http://youtu.be/IZRI\\_UFOcVU](http://youtu.be/IZRI_UFOcVU)

<http://youtu.be/5AsaCNqfRAE>

A **lengyel** zene képviselői az ötvenes években Witold Lutoslawski (1913-1994) és Krysztof Penderecki (1933- ) voltak.

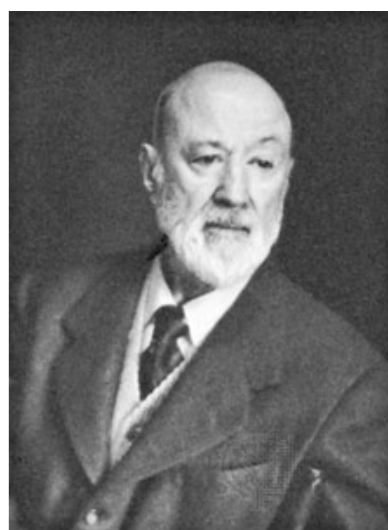
<http://youtu.be/2Uq3lbA1AnI>

Az amerikai zene

Az **amerikai zene** nagyon összetett. Protestáns korál, katolikus himnusz-dallamosság, gregorián énekek, különböző nemzetiségű paraszti népdalok, utcai- és kocsmadalok alkotják az egyik alaprétet. A másik összetevője az afroamerikai kultúrától származik, akik fejlett, ritmikailag bonyolult, gazdag népzenevel rendelkeztek.

A századfordulón az amerikai zenére jellemző volt a technikailag új hangzásokkal való kísérletezés, a hatásadás és a konstruktivitás keveredése. Charles Ives (1874-1954) negyedhangokat használt, többféle tempót váltogatott.

<http://youtu.be/dTOSRjD57EM>



31. Ábra: Charles Ives

Forrás: <http://www.bach-cantatas.com/Lib/Ives-Charles.htm>

Henry Cowell (1897-1965) hangfüzéreket alkalmazott, meghatározott sávon belül minden hang szól. (Ilyen jön létre, ha a zongorán a billentyűket egyszerre nyomjuk le.). John Cage (1912-1992) a hangszereket szokatlanul kezelte, zörejeket használt, és ezeket elektromos hangokkal kombinálta.

<http://youtu.be/Pgn4SQFgU9Y>

<http://youtu.be/AVsqWiUop0U>

George Gershwin (1891-1931) művészetére az afroamerikai folklórból kinövő jazz és tánczene klasszikus műfajokkal való egyeztetése jellemző.

<http://youtu.be/h2B2980uW9Q>



32 .Ábra: Bárdos Lajos

Forrás:[http://upload.wikimedia.org/wikibooks/hu/7/7c/B%C3%A1rdos\\_Lajos.png](http://upload.wikimedia.org/wikibooks/hu/7/7c/B%C3%A1rdos_Lajos.png)

„A jazz, mint önálló, improvizáción alapuló műfaj elterjedt az egész világon, valamint a beat és a rock műfajok, melyek óriási hatást gyakoroltak az ifjúságra. A jazzmuzsika, az európai zeneművészet rendkívül fejlett korszakában, amikor a zeneszerzők – tekintet nélkül tehetségük minőségének fokára – általában alig vagy egyáltalán nem tudták kivonni magukat a társadalmi viszonyok alapján kibontakozó és mind nagyobb teret hódító e l i d e g e n e d é s hatása alól, még egyszer visszaállítja a zeneművészet mind technikai, mind pedig társadalmi értelemben vett totalitását. A jazz tehát sajátos eszközeivel egy bizonyos vonatkozásban és egy bizonyos területen a zenét visszavezette az elidegenedés előtti állapotba.” (Pernye, 1966, 338.old).

A II. Világháború utáni magyar zene:

**Magyarországon** a zene fejlődését korlátozta a népi kultúra szűken értelmezett követése, a személyi kultusz esztétikai felfogása. Bartók és Kodály tanítványai még így is sok értékes művet hagytak maguk után.

Bárdos Lajos (1899-1986), Sugár Rezső (1919-1988), Ránki György (1907-1992), Farkas Ferenc (1905-2000), Hajdú Mihály (1909-1990), Járdányi Pál (1920-1966), Kósa György (1897-1984) az időszak zeneszerzői.

[http://youtu.be/lkBE\\_8ZAUX0](http://youtu.be/lkBE_8ZAUX0)

<http://youtu.be/tWua60hs9mk>

<http://youtu.be/qWkz7ZtHwxc>

A népies keretből Szervánszky Endre (1911-1977) lépett ki. Petrovics Emil (1930-2011), Szokolay Sándor (1931-2013) és Lendvay Kamilló (1928-) világsikerű színpadi zenéket írtak.

<http://youtu.be/M5hDGBGoWkU>

<http://youtu.be/KHN58vAf3Y8>

<http://youtu.be/M6BRsd7oOB8>

[http://youtu.be/-Hud9yqn\\_LM](http://youtu.be/-Hud9yqn_LM)

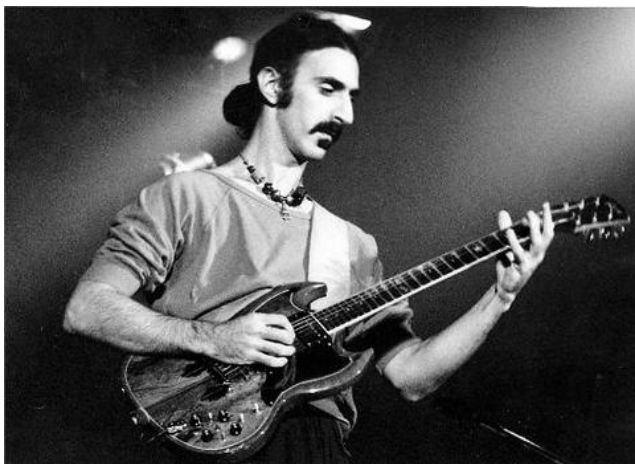
#### IV.6. A XXI. század zenéje

A XXI. század, napjaink zenéje eklektikus zene, melyben többféle irányzat keveredik. A női zeneszerzők száma jelentősen megnövekedett. A zene kettéhasadt, komoly és könnyűzenei stílusra, bár ez mindig is különvált, de nem ilyen nagymértékben. Ez azt okozza, hogy a zeneszerzők által ez a határ átléphetetlenné válik. Néhányan azért megpróbálták, pl. Frank Zappa (1940-1993) vérbeli rock zenész, több szimfonikus mű szerzője. A posztromantikus stílus legfőbb területe a film. A crossover (kereszteződés) stílus a technikák, zenei nyelvezetek, vagy akár művészi ágak keveredésére épül. Az interaktív látványkoncert a kép és hanganyag kombinálása, mely megmutatja a zeneszerző körülményeit, az impulzusokat, amelyek hatnak rájuk alkotás közben. Rákász Gergely koncert orgonista újítása.

<http://www.irodalmiradio.hu/femis/zene/korzene/modern.htm>

<http://youtu.be/uJm4HF0CnFA>.

<http://youtu.be/K44Zb6Lt4Hg>



34. Ábra: Frank Zappa

Forrás: <http://johannasvisions.com/today-the-late-frank-zappa-was-born-in-1940-72-years-ago/zappa-2/>

A könnyűzenei stílusok:

Alternatív zene, [http://youtu.be/6Wg3pTy\\_Hj0](http://youtu.be/6Wg3pTy_Hj0)

Blues, <http://youtu.be/l-6jv2YajUw>

Country, <http://youtu.be/h1ScBNkXaJk>

Dzsessz, <http://youtu.be/9tpMhl1W9-o>

Elektronikus zene, <http://youtu.be/pC1CRTeY-A4>

Hip-hop, <http://youtu.be/nFAuekfPvYU>

Metál, <http://youtu.be/xuotAxVTo2c>

Pop, [http://youtu.be/t93u0qg5q\\_M](http://youtu.be/t93u0qg5q_M)

R&B, <http://youtu.be/5sMKX22BHeE>

Reggae, <http://youtu.be/02f2T0Y54m8>



34. Ábra: Bon Jovi We Weren't Born to Follow

Forrás: [http://bongovi4ever.blogspot.hu/2009/09/we-werent-born-to-follow-video-shoot\\_27.html](http://bongovi4ever.blogspot.hu/2009/09/we-werent-born-to-follow-video-shoot_27.html)

Rock. <http://youtu.be/qF3D2oiy6YA>

#### IV.6.1. Ken Wilber a zenéről

A Shambala Sun cikkében Ken Wilber beszél arról, hogy nem érti, miért nézik le a könnyűzenét (rock, rap), hiszen ezek a zenék ugyanúgy részei az egésznek, a végső valóságnak. Mindenfajta zenei stílus, irányzat a tudat megnyilvánulása, nincs kivétel. Minden megnyilvánulás a tudat gazdagságát, örömét fejezi ki. Mindenfajta zene lenyűgöző. A kundalini jóga 7 csakrája a tudatosság 7 alapszintjét képviselik, melyek összefüggésben vannak a környező testi területekkel, szervekkel. Ha különböző zenei stílust hallgatunk, különböző szervekben lehet érezni a hatást. Figyelmünk a fejre, szívre, belekre összpontosul.

1. csakra: Rap zene, az utcai túlélés zenéje, és a rock zene (néha 2-3 csakra), szex és hatalom.

3-4. csakra: A legszínvonalasabb jazz zene

4. csakra: A romantikus zeneszerzők, csupa szív, érzelem (Chopin Mahler).

5-6. csakra: Mozart, késői Beethoven művek, néhány Haydn, a szférák zenéje.

Ken Wilber különböző tevékenységekhez más típusú zenét hallgat. Íráshoz olyan zenét, ami nem zavarja a gondolatokat, (szférák zenéje). Ha „robot” munkát végez, (lábjegyzetet, bibliográfiát ír), akkor rock and rollt.

[http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2290](http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2290)

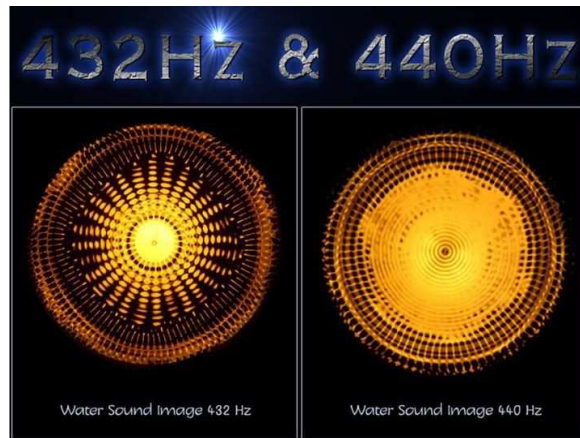
#### IV.6.1. 432 Herz

A [Schiller Institute](#) indította a kampányt 1988-ban, a „filozófushangolás”, vagy „tudományos hangolás”, mint klasszikus zenei hangolási szabvány. Ennek alapja a középső „C” (C4) 256 Hz-re állítása, így a hangolásra használt „A” hang 440 Hz helyett 432-re kerülne. Az Intézet ezt a rendszert „Verdi hangolás”-nak nevezte el, mert Giuseppe Verdi (olasz zeneszerző) volt, aki először akarta bevezetni, hogy a zenekarok ne összevissza hangoljanak. Joseph Sauveur, francia akusztikus fizikus, Bach kortársa, már Verdi előtt több mint egy évszázada határozta meg, hogy a dó (azaz a C) 256 ciklust tesz meg egy másodperc alatt.

<http://youtu.be/unU8SdLtd3E>

Számos neves énekes és hangszeres zenész kampányolt a Schiller Intézet javaslata mellett, többek között Norbert Brainin, az Amadeus Quartet volt hegedűse, és több énekes közül pl. Luciano Pavarotti vagy Dietrich Fischer Dieskau

<http://www.schillerinstitute.org/>



35. Ábra: Víz rezonancia képe két különböző módon hangolt zenére

Forrás: [http://hu.iranyitok.wikia.com/wiki/432\\_Hz](http://hu.iranyitok.wikia.com/wiki/432_Hz)

#### IV.6.2. *A kozmikus oktáv*

Hans Cousto (1948-) svájci matematikus 1984-ben megjelent könyvében a „The Cosmic Octave”-ban ír arról, hogy a hét hangú zenei skála leképez egy kozmikus törvényt. A kozmosz matematikai képletei alapján meghatározható az összes bolygó rezgésszáma, és ez az alapja az A hang 432 Hz-es hangolásának. Hangvillák készülnek, melyek a Bolygók rezgéseit bocsájtják ki. A cél a három alapelv egyesítése: a tudomány, a tisztelet, a szépség és a meditáció.

<http://youtu.be/KIYZvni0x6U>

<http://www.international-light-association.org/node/223>

## V. Zeneterápia

Ebben a fejezetben a zeneterápia kapja a hangsúlyt. Szó lesz a zenepszichológiáról, a művészet terápia négy ágáról. A zeneterápia története után az Európában használt zeneterápiás módszerekről írok. Megtudhatjuk, hogyan és milyen fémekből készülnek a tibeti hangtálak, milyenek a csakrák hangjai, valamint a klinikai orvoslás milyen betegségekre használja a zenét?

A zenével gyógyítás a régmúltba nyúlik vissza, mégis az egyik legfiatalabb tudományág.

A zene gyógyító hatásáról és alkalmazásának módjáról egyrészt a különböző népek hagyományából és kultúrájából szerezhetünk ismereteket, másrészt a zeneterápia hatásait tanulmányozó tudományos kutatások eredményei, illetve ezek felhasználása az orvosi gyakorlatban ad útmutatást.

A zeneterápia egy olyan tudomány, amely magába foglalja a természettudományok, a művészet, és a bölcsészettudományok területét. Felhasználja a fizika (mint akusztikai

jelenség), a biológia, az orvostudomány (a zene idegrendszerre gyakorolt hatásának, a fiziológiai változásoknak, és egyéni különbségeknek megfigyelése) és a pszichoterápiás eljárások eredményeit (a zene emberi viselkedésre gyakorolt hatásának megfigyelése).

A pszichológiának fontos szerepe van abban, hogy megértsük, hogyan hat a zene az emberi viselkedésre. A szociológia és az etnológia pedig segít előre jelezni, hogy különböző társadalmi háttérű emberekből milyen reakciókat válthat ki a zeneterápiás beavatkozás.

Hogy mi valójában a zeneterápia, arról a Bruscia, az Amerikai Zeneterápiás Egyesület (American Music Therapy Association AMTA) 2005-ben megfogalmazott definíciója így ír: „a zenei eszközök klinikai és tapasztalatokon alapuló alkalmazása terápiás keretek között, személyre szabott célok elérése érdekében”.. (Harmat, Tardy, 2013, 15. old).

A Zeneterápiás Világszövetség Klinikai Gyakorlati Bizottsága 1996-ban így fogalmazott: „A zeneterápia során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia), hogy elősegítse a kommunikációt, a kapcsolatokat, a tanulást, a kifejezést, a mobilizációt, a szervezést és a szerveződést, illetve terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív szinten. A zeneterápia célja feltérképezni az egyén lehetőségeit és/vagy helyreállítani sérült funkcióit, hogy jobb inter-és intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt érjen el, és ennek következtében egy magasabb színvonalú életet a prevenció, a gyógykezelés vagy a kezelés révén”. (Harmat, Tardy, 2013, 16. old).

A zeneterápia lehet receptív és aktív. Receptív egy terápia, ha a meghallgatott zene által átélt élmények, gondolatok és érzelmek megbeszélésével zajlik a terápia.

Aktív zeneterápiáról akkor beszélünk, ha semmiféle zenei előképzettséggel sem rendelkező résztvevők, hangot kiadó eszközökkel, illetve saját hangjukkal kommunikálnak, improvizálnak. A pszichiátriában a hangulatzavarok, szorongásos zavarok, pszichotikus zavarok kezelésében alkalmazzák a zeneterápia mindkét formáját.

## V.1. Művészeti terápiák

A nyugati orvostudomány csak a XX. században fedezte fel, és használja azokat a lehetőségeket, amelyek a művészetben rejlenek. Ahogy a tudatalatti közelébe érünk, a beszéd egyre kevésbé lesz jó kommunikáció, hiszen a mélyebb rétegekben szimbólumokat, képeket, analógiákat, metaforákat találunk. Emiatt a művészeti terápiák alkalmasak a tudatalattival való kommunikációra. A művészeti terápiák kísérik, szolgálják az embert.

Négy klasszikus formája van:

**Pszichodráma:** vagy drámaterápia: szerepjáték, dramatikus feldolgozás, melyben érzelmeinket megszemélyesítve, életünk fontos szereplőit megjelenítve szembesülünk a mélyebb tudattartalmainkkal.

**Mozgás- és táncterápia:** központjában a test és a mozdulat áll, testünk, életünk minden mozzanatában jelen van, információkat tartalmaz. A mozgás, a tánc révén ezek a tartalmak felszínre jönnek.

**Képzőművészeti terápia:** képi és formai megjelenítéssel tárják fel a tudattartalmakat és álmokat.

**Zeneterápia:** a hangokon keresztül érintődünk meg tudatunk legmélyebb rétegeiben. Olyan emlékek, érzelmek kerülnek felszínre, melyhez csak a zene segítségével juthatunk.

A művészeti terápia gyakorlatában kétféle módszert találunk. Az aktív módszert, és a passzív (receptív befogadó) módszert. A művészeti terápia lélektani munkát jelentenek, azaz elméleti hátterük ugyanaz, mint a pszichoterápiáknak. A terápia lényege, hogy segítsenek a kliensnek a mélyen rejlő tudati tartalmak felszínre hozásában, átélésében, feldolgozásában, elfogadásában, beintegrálásában.

## V.2. Zenepszichológia

A klasszikus pszichoterápiában kevés zenével foglalkozó munkával találkozunk. Freud is keveset foglalkozott a témával, viszont munkáit az őt követő tanítványai felhasználták erre a célra. C.G. Jung a művészetekről ezt írta:” a művészeteknek csak az a része lehet a pszichológia tárgya, ami a művészi alkotás folyamata, az azonban nem, ami magát a művészetet teszi.” (Halász, 1973). Két írás jelent meg a C.G. Jung iskoláját követő Hildemarie Streichtől, aki pszicho terapeutaként zeneterápiával is foglalkozik. Heinz Kohut több alkalommal írt a zenéről. Kohut a narcizmus komplexus feldolgozásával vált nemzetközileg közzismertté. Nem véletlenül választotta a zenét, mivel a zene hatására megvalósulhat egy titkos elfojtott vágy, ami a narcizmus elmélet problémakörében is fontos folyamat. A határok feloldásával, regresszív állapotba, egybeolvadhat az „én” és a „te” személyisége. A zene szoros kapcsolatban áll az archaikus, emocionális, érzelmi élményekkel. Ezért, ha valaki erősen védekezik az archaikus élmények hatása ellen, a kontrollálatlan zenei élvezet felkavarja, felzaklatja. Ennek oka, hogy védekezik az idegen érzelmek és saját érzelmei összeolvadásától

[http://www.art.pte.hu/files/tiny\\_mce/File/mtp/egyeb-oktatasianyag/buzasi/zenei\\_elenyek\\_pszichoanalitikus\\_szemlelete.pdf](http://www.art.pte.hu/files/tiny_mce/File/mtp/egyeb-oktatasianyag/buzasi/zenei_elenyek_pszichoanalitikus_szemlelete.pdf)

## V.3. A zeneterápia története

A nomád, törzsi közösségekben gyógyítottak a zenével, amely hat a mentális és fizikai állapotra egyaránt. Az éneklés mellett a dobok, csörgők használata is szerepet kapott. Mindemellett természetfeletti erőt is tulajdonítottak a zenének. A gyógyító nem egyedül dolgozott, általában a beteg családtagjaiból álló kórus segítette a munkáját.

Az Ókorban szintén rituálék részeként alkalmazták a zenét. Egyiptomban, a görögök, rómaiak is használták az elmebetegségek gyógyítására. Az egyiptomi Ebers-papirusz részletesen leírja a zene hatását az emberi testre, melyben kihangsúlyozzák a termékenységet fokozó szerepét.



Püthagorasz idejében a tanítványok esténként énekléssel tisztították meg gondolataikat.

A kereszténység a korábbi hagyományokat tovább vitte, de nagy változást hozott, hogy kórházakat építettek, gondozták a betegeket, majd komoly fejlődésnek indult az orvostudomány. A mentális betegeket azonban megszállottakként kezelték.

Érdeemes megemlíteni Boethius (480-524) filozofikus megállapításait a zenéről. Elméletében azt állítja, hogy a zenében a mikrokozmosz visszatükrözi a makrokozmosz rezgéseit. Az európai gondolkodást sokáig meghatározta ez az elképzelés:

Musica instrumentalis: a testhez kapcsolódó fizikai szint, pl. az éneklés és a hangszeres játék.

Musica humana: a lélek és az elme szintje, erkölcsi és etikai princípiumokat is magában foglalja

Musica mundana: spirituális szint, ahol a zene, mint szabad művészet a világ és önmagunk mélyebb megértéséhez vezethet

Musica divina: Isten zenéje

A reneszánsz korban felismerték a zene megelőző szerepét, valamint megfigyelték, hogy a zene hat az érzelmekre, és segít fenntartani életünk és környezetünk pozitív szemléletét.

A XVIII. században következett be a fordulat a zene és gyógyítás kapcsolatában, amikor megjelennek az első tudományos kísérletek a zene gyógyító hatásainak vizsgálatára és leírására.

A zeneterápia a XX. század közepén vált független és önálló szakterületté. Az elmúlt száz év alatt megalapozott tudománnyá vált, melynek megítélése kultúránként változó.

A zeneterápia őshazája az Amerikai Egyesült Államok, ahol 1998-ban megalakult az American Music Therapy Association (AMTA, Amerikai Zeneterápiás Társaság, [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)), melynek több mint ötezer zeneterapeuta tagja van. Európában a németországi zeneterápiás törekvések jelentősek. 2008-ban megalakult a Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft e.V. (DMtG, Német Zeneterápiás Egyesület).

Magyarországon 1980-ban kezdődött a zeneterapeuták együttműködése. 1986-ban, Budapesten Konferenciát rendeztek Konta Ildikó vezetésével. 1995-ben megszületett a Magyar Zeneterápiás Egyesület, melynek vezetője Urbánné Varga Katalin lett. A zeneterápiás képzés 1992-ben kezdődött, a Pécsi Tudományegyetem művészeti karán. Jelenleg a Budapesti Korai Fejlesztő Központban, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben, a budatétényi Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézetében és egy-két iskolában dolgoznak zeneterapeuták, valamint magánúton is elérhetők.

Európában a zeneterápiás modell a pszichodinamikus és pszichoterápiás megközelítésen nyugszik.

#### **V.4. Zeneterápiás módszerek Európában**

Négy zeneterápiás módszerrel dolgoznak:

#### V.4.1. A Bonny-modell

A Helen Lindquist Bonny által kidolgozott Guided Imagery and Music (GIM) nemzetközileg az egyik legismertebb receptív zeneterápiás modell. Munkásságára nagy hatással voltak Carl Rogers, Abraham Maslow és Carl Gustav Jung. A modell megalapítója Stanislav Groffal együtt vett részt LSD használatához kapcsolódó pszichoterápiás kutatásokban. Mikor 1972-ben betiltották a drogok használatát terápiás célokra, kifejlesztette saját zeneterápiás módszerét.

A módszer lényege: A terápiás ülés kb. két órán keresztül tart.

Bevezetés: a terapeuta beszélget a klienssel egy aktuális problémáról, meghatározzák a terápia célját.

Relaxáció: csukott szemmel, fekvő helyzetben a kliens a külvilág helyett a belső folyamataira, és a zenére figyel.

Megosztás: a kliens a zenehallgatás során megélt érzéseit, képeket, emlékeket, testi érzeteket megosztja a terapeutával. A terapeuta megpróbál pontos információkhoz jutni, segíti a klienst, hogy minél jobban el tudja mondani tapasztalatait.

Ülés lezárása: nagyon lényeges rész. A klienset normál tudatállapotba kell visszahozni, valamint kb. húsz perces összegzésre van lehetőség, hogy a kliens a zenehallgatás során szerzett tapasztalatait össze tudja kapcsolni a terápia elején meghatározott aktuális problémával.

A GIM különböző emberek esetében is hatékony lehet. A transzperszonális pszichológiában jól alkalmazható, mivel a zene kiválóan alkalmas az úgynevezett csúcstapaszta kiváltására.

#### V.4.2. Analitikusan orientált zeneterápia

Aktív zeneterápiás modell, mely a zenei improvizáció-élményén keresztül, segít az aktuális probléma megoldásában. Megalapítója Mary Priestley, brit származású hegedűművész. Munkája során ötvözte a pszichoanalízist és a zeneterápiát. A zenei improvizációt tudattalan folyamatok kifejeződéseként értelmezte. Sigmund Freud és Melanie Klein munkássága volt rá nagy hatással. Módszerét önismereti csoportokban is gyakran használják.

Csoportos ülések esetében két terapeuta dolgozik.

Kliens vagy kliensek felvezetik a problémát, amellyel foglalkoznak.

Improvizáció során ennek a problémának a nonverbális kifejezésére törekednek, mely segíti a megértést. A terápia során, improvizáció alatt gyakori, hogy a terapeuta és a kliens, vagy kliensek megváltozott tudatállapotba kerülnek. A terapeuta feladata a tudati szintek kézben tartása, vagy bátorítsa a klienst, vagy visszahozza a tudatosság olyan szintjére, ahol biztonságosan kezelhető a tudattalan tartalom.

Az ülés végén fontos, hogy a kliens szóban megoszthassa és tudatosítsa a belső megmozdulásokat.

A módszerben a zene segít az érzelmek, a hangulatok és az asszociációk szimbolikus kifejezésében.

### *V.4.3. A Nordoff-Robbins modell*

Ez a modell szintén a zenei improvizációt hívja segítségül. Kreatív zeneterápiának is hívják, bár a kreativitást a többi modell sem nélkülözi.

Paul Nordoff amerikai zeneszerző és zongoraművész, és Clive Robbins angol pedagógus dolgozta ki a módszert, mely hatékony segítséget nyújt elsősorban a tanulási problémákkal, érzelmi és viselkedési zavarokkal küzdő gyermekek számára. Módszerük Rudolf Steiner filozófiájából merít, valamint a humanisztikus pszichológiához kötődik. Alapvetése, hogy minden emberben van egy veleszületett ösztönös válasz a zenére.

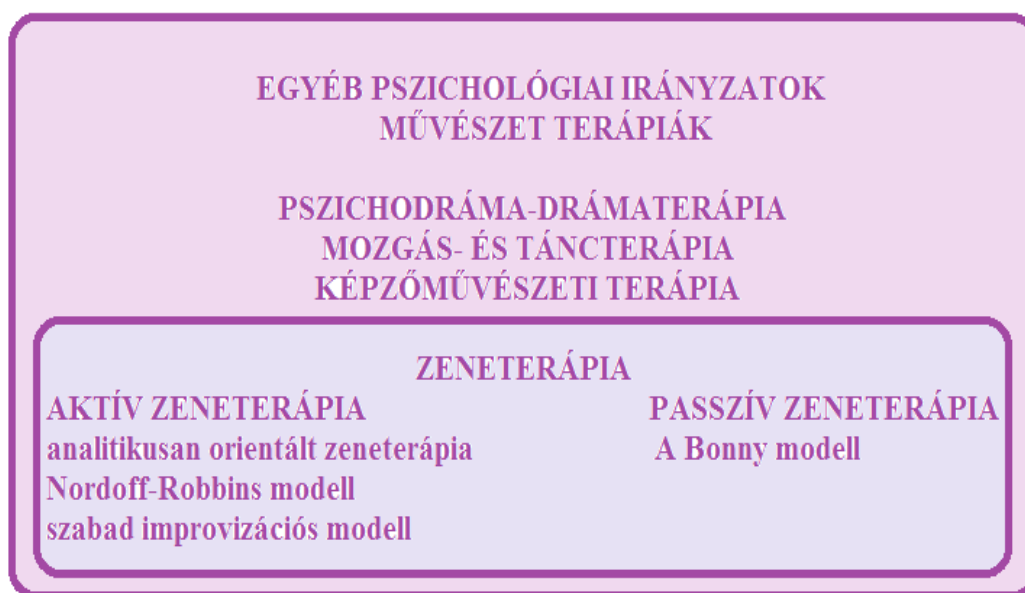
A terapeuta általában támogatóként van jelen a foglalkozásokon. A gyermek a zenén keresztül felfedezi autonómiáját, határainak megélésében és kitágításában, ezáltal személyiségének kibontakozásában.

A foglalkozáson párban dolgoznak a terapeuták. Egyikük valamilyen hangszeren játszik, a másik terapeuta segít a gyermeknek a zenei válaszadásban, általában egyszerű ütős hangszerekkel. A csoportos foglalkozásokon fúvós és vonós hangszereket is használnak. Ebben a módszerben a terapeuták magasan képzett zenészek.

Felnőttek esetében is alkalmazható a módszer, többek között neurológiai, pszichiátriai és terminális betegségeknél.

### *V.4.4. Szabad improvizációs terápia*

Juliett Alvin gordonkaművész módszere hasonlít a Nordoff-Robbins módszerhez, de ő teljesen szabad improvizációra törekedett. Ő is gyermekekkel végzett terápiát, és magasan képzett zenészekkel dolgozott. Úgy gondolta, hogy a terápiás kapcsolat először a gyermekeknél a hangszerrel alakul ki, és ez az elköteleződés csak később tevődik át a terapeutára. A módszer kidolgozására a humanisztikus és fejlődés lélektani irányzatok hatottak. (Harmat, Tardi, 2013).



36. ábra: Egyéb pszichológiai irányzatok, művészet terápia

## V.5. A tibeti hangtálak a terápiaiban

A hangterápia, rezgésterápia gyakorlata ősi megfigyeléseken alapul. Olyan akusztikus energiahatás, amelyre a test sejtjei, szövetei szervei jól reagálnak.



37. Ábra: tibeti hangtálak

Forrás: [http://www.astronet.hu/lapokkepek/cikkek/3000/3270\\_95028-2-d00001AB969989ebb031e.jpg](http://www.astronet.hu/lapokkepek/cikkek/3000/3270_95028-2-d00001AB969989ebb031e.jpg)

A hangtálaknak több ezer éves múltjuk van. Földrajzilag Tibethez, Kínához, Indiához, Japánhoz, Nepálhoz, Mongóliához, Vietnámhoz, Buthanhoz köthető. Tibetben a buddhista szertartásokhoz a mély fekvésű éneklés mellett használták jeladási eszközként, a harangok, csengők mellett. A keleti kultúra megítélése a 60-as években változott meg, főként a hippy mozgalomnak köszönhetően. A tömeges turizmus megjelenése és az alternatív gyógyászat elősegítették, hogy a hangtálak ismertekké, és népszerűkké váltak.

### *V.5.1. A hangtálak készítése*

A régi hangtál készítőik hittek a hét teremtő őserőben, a hét különböző napjain más-más teremtő energia jelentkezik. Ha képesek ráhangolódni az adott nap rezgésére, magukban is fel tudják ébreszteni az adott energiát, ezáltal az aznap készült hangtál is képes lesz közvetíteni ezt az energiát. A hangtál készítői a feldolgozandó fémek minden tulajdonságát ismerték. Minden egyes kalapácsütésükhöz egy imádságot fűztek. Az anyaggal, a munkával szellemi viszonyban voltak. Munkájukkal az alkotás szentségét fejezték ki.

A kovácsok régen csak akkor készítettek hangtálakat, ha munkavégzés közben a feleségük is jelen volt. Ez azon a felfogáson alapult, hogy az Univerzumban a két őserő, a jin és a jang egymást kiegészítő energiája jelenti a teljességet.

Napjainkban a hangtálak kétféle eljárással készülnek. Öntéssel, és kézi, kalapálásos eljárással. Az öntött hangtálak előnye a kicsi méret, jó hangminőség és hangerő, olcsóbb ár. A kovácsolt hangtálak előnye a nagy formagazdagság, a hangkarakterek, hangzások különbözősége. Több fémből állnak, emiatt színesebb a hangzásuk, finomszerkezetűek, jobban tűrik a fizikai behatásokat. A nagyméretű hangtálak is szép hangon szólnak, sokféle falvastagsággal készülhetnek. A technológia miatt pontosabb hangolásra ad lehetőséget, a kalapácsnyomok szép megjelenést, egyéni jelleget kölcsönöznek a hangszernek.

### *V.5.2. A hangtálakban található hét fém hét minőség*

**Arany:** A Nap kapcsolható hozzá. A Nap az egyetlen égitest a Naprendszerben, amelynek önálló fénye van. Ereje az Isteni erőt jeleníti meg, a szellemi fényt, a lélek világosságát, az intuitív tudást, az életenergiát, a sugárzó egészséget.

A tisztaság, az igazság kifejeződése, a szellemiség, az öntudat, az életerő forrása. Maga az élet, az energia, a tudat és a cselekvő értelem fénye, mely az életet örömtelivé teszi.

**Ezüst:** A Hold kapcsolható hozzá, melynek nincs saját fénye. Visszatükrözi a Nap ragyogó fényét. A Hold jelképezi az időt, a fejlődést, az intuitív és lelki energiákat. Kifejezi továbbá a termékenységét, a mozgást, a ritmust, az energiák apályát, dagályát, valamint a megújulást. A Hold minden egyes fázisa a természet ciklikusságát, a testi ciklusokat, az emberi életciklusokat szimbolizálja.

**Higany:** A higanyhoz a Merkúr bolygó kapcsolható. A Merkúr egyformán csatlakozik a Földhöz, a Mennyhez, az élethez és a halálhoz. Hidat képez Isten és Ember között. Összekapcsolja a szellemet a testtel. Megjeleníti az intellektust, a gondolkodást, a tudást, a kommunikációt.

**Réz:** A Vénusz bolygóhoz kapcsolódik. A Vénusz hatására valamennyi élőlény magához vonzza a másik nemet. Megjeleníti a kreativitást, a művészeteket, szépséget, szerelmet, szexualitást és harmóniát.

**Vas:** Bolygója a Mars. Kifejezi a harc megkezdéséhez szükséges elhatározást, a nemzőerőt, a háborút. A nyers energia, amely a hódításhoz, ütközethez kell. A megtermékenyítő erő.

**Ón:** Az ónhoz a Jupiter bolygó kapcsolható. Ereje a szellem ereje. Megjeleníti az univerzális tudást, a misztikus tapasztalatot, a kozmikus látást.

**Ólom:** Az ólomhoz a Szaturnusz kapcsolható. A Szaturnusz a materializmus, befelé ható erőket képviseli, az összehúzó energiáját, mind földi, mind lelki és szellemi szinten.

### V.5.3. A csakrák hangjai

Az alternatív gyógyászat egyes kutatói és művelői a csakrákhoz meghatározott zenei hangokat, rezgéstartományokat rendelnek. Az alsó csakrákra az alacsony frekvenciák, a felső csakrákra a magas frekvenciák hatnak kedvezően.

1-es csakra: C hang, 2-es csakra: D hang, 3-as csakra: E hang, 4-es csakra: F hang, 5-ös csakra: G hang, 6-os csakra: A hang, 7-es csakra: H (B) hang

Napjainkban a Kozmikus Oktáv (Hans Cousto) az alapja számos holisztikus terápiának. A planetáris hangvilla, mint eszköz használatával a természetes frekvenciákat igyekeznek elérni, behangolni. <http://www.planetware.de/octave/cosmic-octave.html>



38. Ábra: Csakrák hangjai, Bolygók és a fémek kapcsolata

Forrás [http://pancsakarma.blogspot.hu/2011\\_03\\_01\\_archive.html](http://pancsakarma.blogspot.hu/2011_03_01_archive.html)

#### V.5.4. *A klinikai orvoslás milyen betegségekre használja a zenét?*

Napjainkban a klinikai orvoslás a zenét, a hangokat, és így a hangtálak használatát a következő betegségek kezeléséhez tartják hatásos kiegészítő terápiának:

Stressz hatására kialakult betegségek, pszichoszomatikus betegségek, szellemi fogyatékoság, Autizmus, depresszió, pánikbetegség, szenvedélybetegségek (elsősorban drog és alkoholfüggőség), gyermeki hiperaktív magatartás, iskolai tanulási problémák, demencia, fizikai kimerültség, műtét utáni lábadozás.

A hangterápia alkalmas arra, hogy megteremtse a harmóniát a testben, lélekben, elmében. A hangtálak hangja nem tud ártani az embernek, hatását felismerve lassan terápiás eszközzé válik a hagyományos orvoslásban is. Több kórház pszichiátriai osztályán, gyógy intézmények rehabilitációs részlegén, szociális ellátó intézményekben kap egyre nagyobb teret a hangtálak terápiás használata. (Bálint, 2011).

## **VI. Lars Ole Bonde A gyógyító zene elméleti modellje**

Lars Ole Bonde Dán professzor munkatársaival a koppenhágai egyetemen a zene és a tudomány ágainak kapcsolatát kutatták. Eközben talált rá Ken Wilber négy kvadráns modelljére. Ez inspirálta arra, hogy a gyógyító zenét belehelyezze a négy kvadránsba.

Ebben a modellben a négy kvadráns jobb oldalán a közösségi belső, külső, a bal oldalán az egyéni belső és külső témakörök találhatók.

Bal felső kvadráns: egyéni belső

Bal alsó kvadráns: egyéni külső

Jobb felső kvadráns: közösségi belső

Jobb alsó kvadráns: közösségi külső

### **VI.1. Bal felső kvadráns, egyéni belső**

A zene, mint a self fejlődés eszköze. Az önismeret alakulása és fejlődése zenélésen keresztül, a zene segítségével.

Ebben a kvadránsban a zenélést arra használják, hogy az egyén előadását facilitálják számos változatban és kontextusban. Jól képzett szakemberek megtervezik a zenehallgatást, és előadást, az egyéni kliens/páciens érdekében, azért, hogy lehetővé tegyék, vagy támogassák a kommunikációt, a kifejezőképességet, és a zenei környezetben felismerjék a jelentését. A zenélés hozzájárulhat a zenei identitás megerősödéséhez, fejlődéséhez, és olyan zenei közösségek létrehozásához vezethet, amelyekben különböző egészségügyi problémákkal küzdő emberek egy közösséget alkotnak.

## **VI.2. Bal alsó kvadráns, egyéni külső**

A zene és hangzások professzionális használata az egyének megsegítésére.

Ebben a kvadránsban a szakmai tudás lehetővé teszi, hogy a hangzást és a zenét alkalmazzák pszicho szociális és pszicho fiziológiai klinikai gyakorlatban. Meghatározzák, hogy adott betegségre milyen zenét használjanak. Egyéni lejátszási listák készülnek, figyelembe véve a kliens/páciens egyéni szükségleteit, problémáját. A zenehallgatás, zenélés, improvizáció különösen jól alkalmazható fájdalom esetén, izgalmi állapot, és neurológiai funkciók befolyásolására.

## **VI.3. Jobb felső kvadráns, közösségi belső**

A közösségek és értékek fejlesztése a zenélésen keresztül

Ebben a kvadránsban a társas tér teremti meg a zenei jelentést. Ez lehet család, vagy intézmény, vagy helyi közösség.

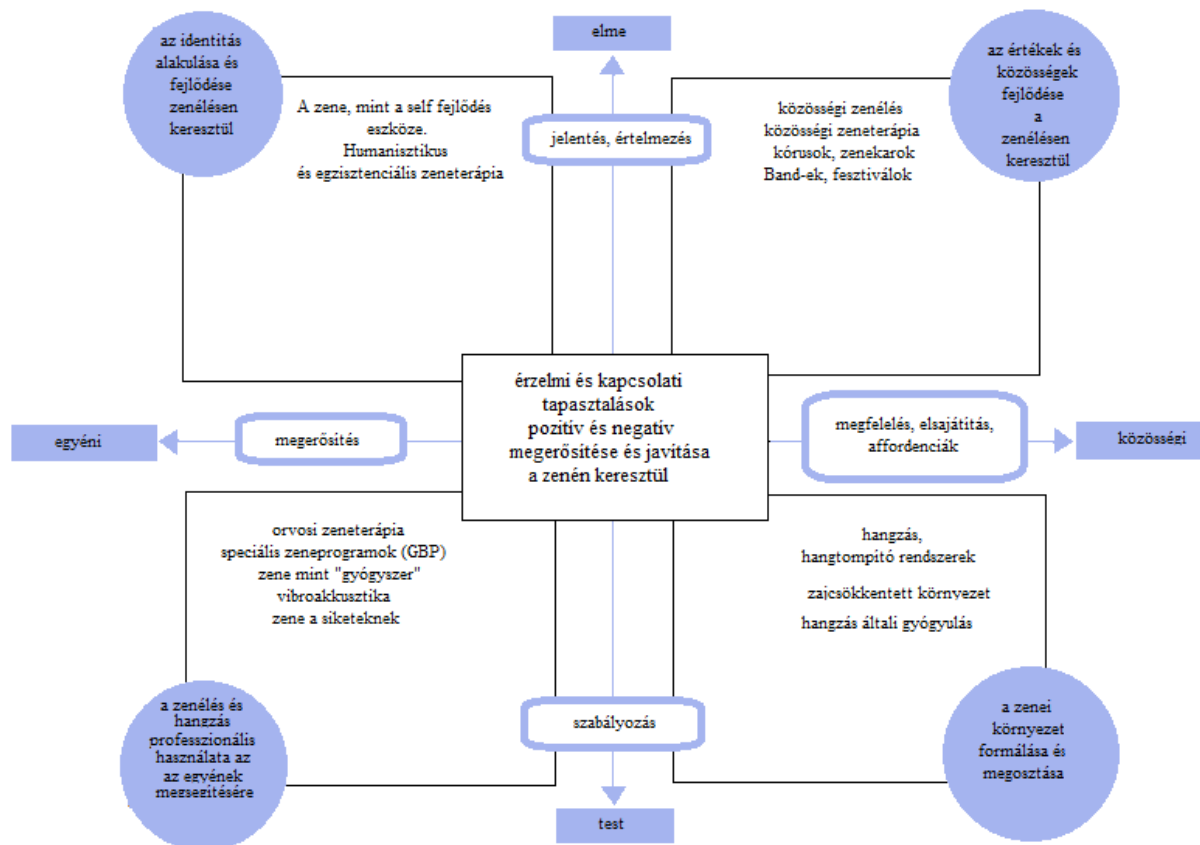
Általában zenélő emberek, alakítják ki, beszélnek meg az egyéni csoport jellemzőit, kitalálják „hogyan legyen”. A tevékenységeket profik biztosítják, mint közösségi zenészek, vagy zeneterapeuták. Különböző eszközöket, hangszereket használnak a zenei kifejezéshez. (Affordance) A zenélés különböző módon teszi lehetővé, hogy az emberek hasznosítsák, megélik ezt. Az átél, elsajátított tapasztalatok lehetnek érzelmi, vagy kapcsolati tapasztalatok, megerősítő, vagy korrigáló jellegűek. Ez egyéni szükséglet és kontextus függő.

## **VI.4. Jobb alsó kvadráns, közösségi külső**

A zenei környezet formálása, megosztása. Ebben a kvadránsban a társas tér teremti meg a lehetőséget a zene hatásának, jelentésének alakítására.

Ehhez a kvadránshoz tartozó tapasztalások egy közös térben jönnek létre, térbe vannak beágyazva. Ezek a hatások érezhetőek a testben is. A hangzások és a környezet az egészséget szolgálják. Elsődleges cél, hogy korlátozzák a zaj káros hatásait megtervezett környezettel, és speciális felszerelések segítségével. Cél még, hogy zeneileg komfortos és szép helyeket biztosítsanak a közösség számára.





Lars Ole Bonde

40. Ábra: A gyógyító zene elméleti modellje

Forrás: [file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20\(1\)zene%20ken%20wilber.pdf](file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20(1)zene%20ken%20wilber.pdf)  
[file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20\(1\)zene%20ken%20wilber.pdf](file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20(1)zene%20ken%20wilber.pdf)

## VII. A zene a négy kvadránsban

Ebben a fejezetben a zenét és a rezgést belehelyezem, Ken Wilber Négy kvadráns modelljébe. A bal felső kvadránsban az egyén belső világához tartozó témakörök találhatók. Ismertetem a zeneértés „négyesmodell”-jét, a művészi tehetség 6 összetevőjét, valamint a zenei tehetség fajtáit.

A bal alsó kvadráns a közösségi belső témaköröket tartalmazza. A művészet, a közösségi zenélés tartozik ide. Zenekarok, kórusok, koncertek, fesztiválok. Minden nemzet hagyományában megtalálhatjuk a zenét az ünnepnapokon, vallási szertartásokon.

A jobb felső kvadráns az egyéni külső témaköröit foglalja magába. A test, a tudományok területe. Itt szó lesz arról, hogy valójában minden rezgés. A zene okozta testi tünetekről írok, a muzikolepsiáról, a szinesztéziáról, és az amúziáról.

A jobb alsó kvadráns a közösségi külső témaköröit tartalmazza. Ebben a kvadránsban megismerhetjük a hazai zenei oktatási rendszert, a Kodály módszert, a Waldorf iskolák és a Montessori iskolák módszerét, valamint a magyarországi zenepedagógus és zeneterapeuta képzés helyzetét.

## VII.1. Bal felső kvadráns

„Én” az egyéni belső világa, a szépség, hitelesség

### VII.1.1. A zeneértés „négyesmodellje”

1- vitálisaffektus-szint (a velünk született jelentések)

A zene magzati korban és közvetlenül születéskor jelentőséggel bír. Daniel Stern fejlődépszichológus a csecsemő élményvilágáról ad modellt. Kísérleteiből kiderült, hogy a csecsemő könnyedén képes a beérkező információt az egyik szenzoros modalitásból a másikba fordítani. Az összekapcsolt észleletekből felépülő vitáliseffektusok (élménykategóriák) érzelmileg még semlegesek. Az újszülött élményeket, mozgási képzeteket társít hozzájuk. Észlelési kategóriák: eltűnés, hullámozás, sodrás, kirobbanás, törés, szakadás, betakarás. A vitáliseffektusok a legelső helyen járulnak hozzá a zene jelentésének magyarázatához. A vitáliseffektusok érzelmehez való kapcsolódására az örömelev ad magyarázatot. Freud pszichoanalízis-elmélete szerint a legősibb ösztönünk az azonnali örömszerzésre és a fájdalom elkerülésére való törekvés. A ritmus is igen korai, és egyetemes emberi élményeket tükröz.

A vitáliseffektus-szint automatikus, egyetemes, és kulturális hatásoktól független.

2. A pszichodinamikus szint (az egyedi képzettársításokon alapuló jelentések)

A pszichodinamikus képzetek eredete tudatosan a zenehallgató számára sem hozzáférhető. A pszichodinamikus jelentések is az örömelev nyomán keletkeznek, és konfliktusok, traumák, illetve erős pozitív élmények alakítják.

A pszichodinamikus-szint az egyén saját élettörténetét tükrözi vissza.

3. A kulturális szint (a kulturálisan kialakult jelentések)

A zene megértéséhez, átéléséhez egy sor más, megtanult tényező is szükséges. A zenében rejlő kulturális konvenciók révén hozzákapcsolt, rendszerszerűen felépített jelentéseket is szükséges ismerni. Ez az értelmezési képességek csak a személyiségfejlődés bizonyos fázisában jelenik meg. A kulturális jelentések forrását a vitálisaffektus-szintű jelentésekben kereshetjük.

4. A kognitív szint (a zene szerkezetének megfejtéséből eredő jelentések)

A kognitív zeneértési szint lassan formálódik a zenehallgatás során. A zene szerkezetének, az adott stílus szabályrendszerének ismeretében pillanatnyi elvárásokat állítunk fel, ennek beteljesülése vagy be nem teljesülése folytán érzelmek születnek. Ez a tudatosság számára nem hozzáférhető. A kognitív zeneértési szint elsősorban zeneértők körében működik.

(Lindenbergné, 2005).

### VII.1.2. *A művészi tehetség összetevői*

A művészi tehetséggel bíró személyek száma néhány nyugati országban 10%. A művészi képesség egy komplex jártasság, melynek hat tényezője van. Ebből három öröklődő, és három szerzett.

A művészi tehetség öröklődő tulajdonságai:

#### 1. Kézügyesség

A kézügyesség spontán jelentkezik, felnőtt beavatkozásra nincs szükség. A művész elődei közül sokan végeztek olyan munkát, amelyhez kézügyességre volt szükség (órák szövő, asztalos, faragó, sebész, festő, hegedűművész). Végkövetkeztetésként elmondható, hogy a művészek elődei között az átlagnál több ügyes kezű ember volt, így tehetsége könnyebben és gyorsabban fejlődik, mint egy olyan emberé, akinek nem voltak ilyen elődei.

#### 2. Kitartás

A kitartás a művész azon igénye, hogy megvalósítsa mindazt, amit a mű (festmény, szobor) kíván tőle, és ráfordítsa a megfelelő időt és energiát. A művész tisztában van a leküzdendő nehézségekkel, melyek leküzdéséhez energia, határozottság, esztétikai éleslátás szükséges.

#### 3. Esztétikai intelligencia

A művészek jó intelligenciájúak, normális indulatokkal bírnak, stabil személyiségek. Ami elválasztja őket a többi embertől, az az esztétikai fogékonyságuk, esztétikai érzékenységük.

A művészi tehetség szerzett tulajdonságai:

#### 1. Érzékelési fogékonyság

Az észlelési fogékonyság olyan lelki folyamat, amelynek során érzéleteinket jelentéssel rendelkező érzékszervi benyomásokká alakítjuk. Percepciónak azt nevezzük, ha amit látunk, hallunk vagy érzünk, ráismerünk belőle valamilyen tárgyra vagy formára. A percepció komplex és többnyire gyorsan végbemenő agyi folyamat, amely az adott érzéketeket hozzákapcsolja régebbi tapasztalatokhoz. Ennek eredménye, hogy az érzéketek beágyazódnak egy összefüggésbe; a jelenben adott érzéketet múltbeli tapasztalataink hitelesítik.

#### 2. Teremtő képzelet

A művész észleleteit vagy közvetlen élményeit behelyezi egy esztétikai struktúrába (kép, szobor, zenemű). Kialakítanak sémákat, melyek esetében csak a téma változik. Vagy a téma változatlan, és a művész rátalál egy olyan sémára, ami neki jobban megfelel, és attól fogva minden új művében ehhez tér vissza. Az érzékszervi benyomások az emlékezetben rendelkezésre állnak, a teremtő képzelet működése e benyomások szelektálásából és átszervezésből áll.

#### 3. Esztétikai ítélet

A művész ezen a területen különbözik leginkább a nem művésztől. Ez egy különlegesen fejlett képesség. A művész érzékenysége által felismeri a környezetében a rendet, a ritmust, a színek harmóniáját, az alkotásnak, mint egésznek az egységét. Az esztétikai struktúra

különböző elemekből áll össze. Ilyen az egyensúly, a ritmus, a szimmetria. A művész tehetsége abban rejlik, hogy hogyan lehet ezeket egységben foglalni; a művészt, amíg él, nagyrészt társadalmi, vallási, sőt politikai normák szerint ítélik meg. Az érték azonban megérdemli, hogy elismerjék; a társadalmi megbecsülés a művészt általában ösztönzi, a közöny viszont bántja, s ez tükröződhet munkásságában.” (Norman C. Meier) (Halász, 1973).



41. .Ábra: A művészi tehetség tulajdonságai

### VII.1.3. *A zenei tehetség*

A zenén belül két tehetségfajtát különböztetünk meg  
 produktív-komponáló  
 reprodukív-interpretáló

Egymástól eltérő, független tehetségfajta. Az előadók szinte sosem komponálnak, de a zeneszerzőknél gyakran előfordul, hogy kitűnő hangszeres művészek is.

Az alkotó tevékenység irányát a művész alaphangulata, zenei szándéka és életfelfogása határozza meg. Az alaphangulat lehet lírai, azaz szubjektív érzelmi, vagy epikus dráma, azaz objektív aktív. (Révész, 1973).

## VII.2. **Bal alsó kvadráns**

”Mi”, a közösségi belső, a jóság, pontosság, kölcsönös megértés, kultúra

### VII.2.1. *Művészet*

Az érzelmi intelligencia csak szépséggel, művészi élménnyel, egyetemes és autentikus értékek közvetítésével, valamint olyan önmegvalósító életfelfogással őrizhető meg, amely közösségépítő jelleggel funkcionál. Sőt mindennapi táplálékként öngyógyító hatást kifejtve, elősegítheti és helyreállíthatja a természetes és harmonikus testi-lelki-szellemi egyensúlyt.

A zene fejlődése során különvált a szerző az előadó, és kialakult a hallgatóság. A zene hallgatása során különleges kapcsolat alakul ki szerző, előadó, és hallgató között.

### *VII.2.2. Közösségi zenélés*

A családon belül és a különböző népek kultúrájában fontos szerepet tölt be a zene. Éppúgy jelen van a vallási szertartásokon, mint a világi ünnepeken, valamint hétköznapijainkban. A koncertek, zenei találkozók, fesztiválok közösség formáló ereje, az együttesek, kórusok, zenekarok közös zenélése nagy hatással van az emberekre.



39. Ábra: A fesztivál éjszakájában sámántüzek égnek

Forrás: [http://fn.hir24.hu/csucsfogyaszto/2010/06/24/o\\_z\\_o\\_r/](http://fn.hir24.hu/csucsfogyaszto/2010/06/24/o_z_o_r/)

## **VII.3. Jobb felső Kvadráns**

„Az”, az egyéni külső, az igazság, anyag, tudomány, objektivitás

### *VII.3.1. Minden rezgés*

„Minden rezeg, méghozzá a saját frekvenciáján. Az, hogy minden rezeg, azt jelenti, hogy minden hangot kelt. Ismereteink szerint az emberi fül általában a 15 és 20000 Hz közötti

rezgéstartományban képes érzékelni a hangot. A zene és a kimondott szó is rezgés, amelyet gyakorlatilag mindenki könnyen megért, és értelmezni tud.

A DNS másolási frekvenciája és a Föld alap rezonanciája is 8 Hz. Ez utóbbit Schumann rezgésként ismerik, amelyik egy globális elektromágneses rezgés a Föld felszíne és az ionoszféra között. Ez a rendkívül alacsony rezgés (7,8) mérhető a Földön mindenütt. 1978-ban kiderült, hogy a Schumann hullámok megegyeznek az emberi agy 7-10 Hz-es alfa hullámainak rezgésszámával. A Schumann hullámok az egész bolygót körbeölelő elektromos mezőt alkotnak, így ez a rezgés a Föld összes emlősénél azonos.

Hans Cousto svájci matematikus és zenetudós 1978-ban ismét felfedezte a „Kozmikus Oktáv” elnevezésű természeti törvényt, melynek lényege, hogy a természeti jelenségek között, minden tartományban az összekötő kapocs az oktáv. Hermann Hesse, aki könyvéért 1946-ban irodalmi Nobel díjat kapott, arról ír, hogy a Kozmikus Oktáv, mint természeti törvény lehetővé teszi, hogy a csillagászati (matematikai) képleteket (az egész naprendszert zeneként leírassuk, így a kozmosz hangként hallhatóvá válik. Ezekből a számításokból ered az úgynevezett „Verdi hangolás”, a 432,10 Hz-es A hang. Ez a frekvencia megegyezik az OM hang frekvenciájával. <http://www.klangwirkstoff.de/html-en/kosmischeoktave.html>

### *VII.3.2. Muzikolepszia*

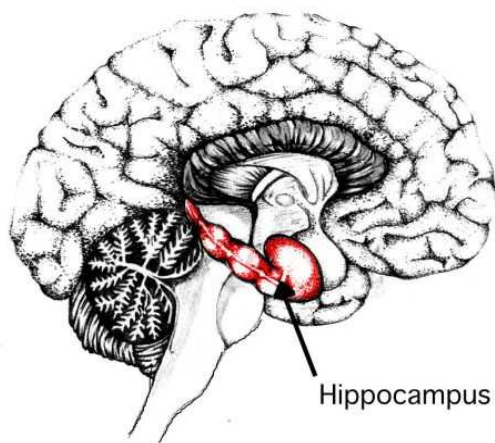
A zene okozta testi működés változásai műszerekkel is mérhetők. H. Weiss német kísérletező mérte le, hogy a vérnyomásra, a szív működésre, az izom tónusára és a verejtékezésre a zene hallgatása különböző hatást vált ki. A zene által keltett érzelmek testre kifejtett hatása egyéni. Függ a hallgató muzikalitásától, tanultságától, hangulatától. A tömegzene, a táncmuzika és az indulók kivétel nélkül minden emberre mérhető érzelmi változást okoznak. A tánckedvelők vérnyomása, ha ülve hallgatták is a zenét, a vérnyomásukra 30-40 higanymilliméternyit emelkedett. A zene hallgatása leggyakrabban a ritmussal való együtt mozgással jár. A zenét hallgatók lába, keze, vagy törzse ütemesen mozog. Ujjaikkal dobolnak. A zenével való együttmozgás gyermekeknél, és tánczenét hallgatóknál a leggyakoribb. Az élettani hatása a zene élvezetének csak a legelső, kezdeti foka. Magasabb fokon a zenét érti és élvezi az, aki felfogja a zenemű pszichológiai hatását, és átéli az érzelmeket, hangulatokat, amit a mű közvetít. Aki zeneileg képzett, még a zenemű formai elemeinek felismerését is élvezzi.

A zene egyes embereknél epilepsziás rohamot vált ki. Ezeket a ritka rohamokat egy angol elmegyógyász, Critchley muzikolepsziának nevezte vagy muzikogén epilepsziának. A rohamok keletkezésében nagy szerepe van a reflexkapcsolatoknak. A megfigyelések szerint a roham a halántéklebeny izalmával kezdődik, majd kiterjed az egész agyra, főként a kéreg alatti részre. A hipotalamust is magába foglaló köztiagy élettani működéséhez fűződnek érzelmeink, valamint a vegetatív idegrendszer szabályozója ez a terület. Ezért kapcsolódik a zene hallgatásához annyi vegetatív tünet, és ezért van olyan nagy szerepe az érzelmeknek a rohamok kialakulásában.

### VII.3.4. Szinesztézia

Érzékszerveink érzékelését csak akkor különítjük el egymásától, ha beszélünk róluk. Mindennapi érzékeléseink egyetlen érzékelési apparátussá kapcsolódnak össze. Közérzetünket a különböző érzékszervekkel érzékelt érzetek határozzák meg (hőmérséklet, tapintás, egyensúlyérzet, ízérzet, hallás, szaglás). Ez a kölcsönhatás lehetőséget ad a művészi kifejezőmód gazdagságára. A hang- és színbenyomás agyi összemosódása a zene területén a leggyakoribb. A színes hallás létező jelenség. Pszichológusok statisztikája alapján száz ember közül négy ember színesen hall. Számtalan példát találunk zeneszerzőink között a színes hallásra. Liszt Ferenc is színes halló volt. Bernstein a Kék rapszódia szerzéséről ír, mint színes látó, Rimszkij Korsakovról B.M. Tyeplov pszichológus írja, hogy a zeneszerző a különböző hangnemeket látta színekben.

Az egyetlen ingerre keletkező két érzetet együttes érzetnek, szinesztéziának nevezték el a pszichológusok. A szinesztézia, az agyban kibontakozó kettős érzet, a „színes hallás”, melynek jellemzője, hogy a zenei hang és a színek közötti kapcsolat nem az ingerek külső, térben és időben való egyidejűségének, hanem belső összefüggések következménye. Az inger az érzékszervektől az agykéregig nagyon sok átkapcsoláson, az ideghálózat váltórendszerén halad át, miközben találkozik más érzékszervekből jövő, szintén az agykéregbe tartó idegrostokkal és impulzusokkal. A legutóbbi évek agykutató munkái derítették fel, hogy az agykéreg alatt ún. „gyűjtőmedence található. Ez az agy ősi, a fajfejlődés során korábban kialakult központja. A befutó ingerek a talamuszban, a kisagyban és a hipocampusban gyülekeznek, mielőtt tovább indulnának a finomabb feldolgozási területekre, melyek az agykéreg érzékelő területei. Innen indul a visszacsatolás a kéregalatti területre. Az idegimpulzusnak az agy kéreg alatti részeiben végbemenő „átcsatolódása” az oka annak, hogy zenei hangra színérzet is keletkezik. A hallucinogén vegyületek hatásukat főleg az agy kéreg alatti területein fejtik ki, ott, ahol a „gyűjtőmedence” található. Ezért van az, hogy a hallucinogének hatására olyan ember is képes színes hallásra, akinél ez még sosem jelentkezett.



41. Ábra: Hippocampus

Forrás: <http://www.memorylossonline.com/glossary/hippocampus.html>

A halántéki lebeny belső felén találjuk a hipocampus nevű agyrészt, érzékelésünk egyik „gyűjtőmedencéjét”. Az itt található idegingerületek kölcsönhatása folytán jönnek létre az együttes érzetek, pl. a színes hallás.

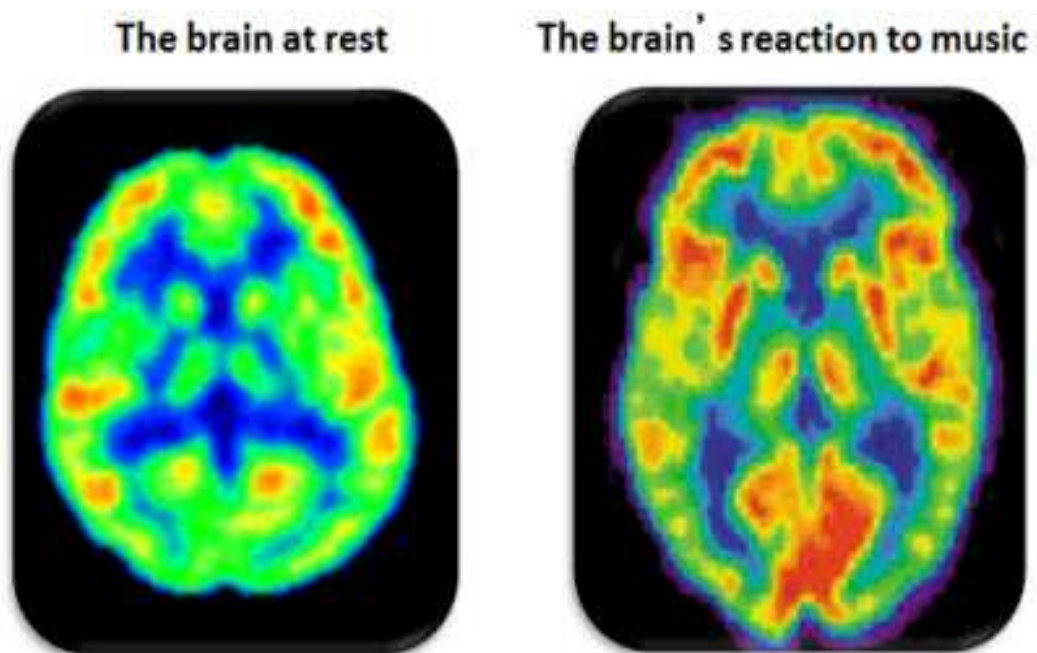
P.D.MacLean így ír erről: „Mintha a hipocampus-tekervényben az érzékek egy társas telefonkábelon haladnának, s bár a csengetés csak egy érzéklet számára szól, néhány szomszédos érzéklet mégis bekapcsolódik a vonalba. Valószínűleg így keverednek az elütő érzetminőségek; s az „áthallások” révén a hanginger nemcsak a hallóközpontban, hanem a látólebenyben is „kicseng”, ez az „átfedés” az oka továbbá annak is, hogy valamely érzélem oda nem illő vagy akár ellentétes érzelmeket is kivált (az izgalom, a lelki feszültség néha felfokozott éhségérzetben nyilvánul meg; gyöngéd, erotikus érzések néha szadisztikus mozzanatokkal keverednek). A pszicho farmakológia egyes szereit ezeket az „átfedéseket”, „áthallásokat” növelik az említett agyrészekre gyakorolt elsődleges hatásai révén. A szünesztéziára vonatkozó érzékelés lélektani vizsgálatok így lettek segítőtársra a hallucinogén vegyületekkel folytatott kísérletekben.” (Lindenbergné, 2005, 36. old).

#### *VII.3.4. Amúzia*

Az emberi agy kutatói feltételeztek egy zenei központot az agyban. A kísérletek hamar kimutatták, hogy a zenei képességek sokfélesége miatt csak az agy teljes károsodásakor szűnik meg az ember zeneisége. A zene érzékelési zavarát amúziának nevezzük. Két fő típusa a receptív amúzia, amely az érzékelés-észlelés, a zene hallgatásának zavara, a másik típus az expresszív amúzia, amely a zenei kifejezés zavara. Mára már elfogadott tény, hogy a zenének nincs központja az agyban. Különböző feladatokat ellátó területek tartoznak hozzá, és ezek a területek zenetanulással növelhetők. A bal oldali agyfélteke fejlettsége a verbális képességekéért felel, a jobb agyfélteke a zenéért. Ez a nézet mára annyival módosult, hogy a bal agyfélteke a domináns a szekvenciális és analitikus feladatoknál, a jobb agyfélteke pedig a holisztikus, intuitív feladatoknál. Minél előbb kezdjük művelni a zenét, és minél tovább tanuljuk, annál inkább veszi át a szerepet a bal agyfélteke.

„A magasabb rendű elemzések a szekunder hallókéregben, illetve az asszociációs kérgi területeken történnek, a zenéhez társuló egyéb percepciók-akciók agykérgi reprezentációit a látó, motorikus, stb. kérgi területeket aktivizálják. A zene ilyenfajta komplexitását, illetve a csodálatra méltó zeneművek bonyolultságát és érzelmi-értelmi teljességre törekvését fejezi ki Lewis Thomas metaforája, aki hasonlóságot vél látni a zenei és az agyi folyamatok között: „A zene olyan erőfeszítés, amelynek segítségével megérthetjük, hogyan működik az agyunk. Áhítattal hallgatjuk Bach zenéjét, mert általa az emberi elmét hallgatjuk” „(Calvin) (Lindenbergné, 2005, 206.old).





42. Ábra: A bal oldali ábra nyugalmi helyzetben, a jobb oldali pedig zenehallgatás közben lévő emberi agy MRI felvétele.

Forrás: <http://www.team-dignitas.org/articles/blogs/Article/4277/Music-and-Gaming/>

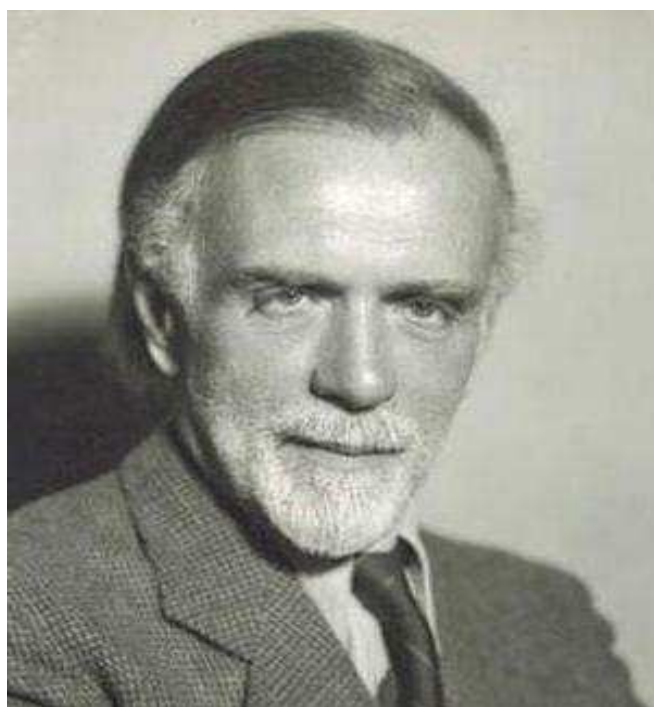
## VII.4. Jobb alsó kvadráns

„Azok” a közösségi külső forma, az igazság, beilleszkedés a rendszerbe

### VII.4.1. Kodály Oktatási módszer

Hazánkban az oktatási rendszer a Kodály módszer alapján tanítja a zenét.

Kodály Zoltán volt az, aki felismerte kora zenei nevelésének alacsony színvonalát.



43. Ábra: Kodály Zoltán

Forrás: [http://m.cdn.blog.hu/tu/tuzok/image/200808/kodaly\\_zoltan.jpg](http://m.cdn.blog.hu/tu/tuzok/image/200808/kodaly_zoltan.jpg)

Elméletének lényege, hogy a gyermekek az óvodától kezdve naponta foglalkozzanak a zenével. A zenei anyanyelv a népdal legyen, és a gyermekek felnőtt korukra ne csak jó előadók, hanem jó zeneértőkké váljanak, akik különbséget tudnak tenni értékes és értéktelen zene között. Célja érdekében úgy érezte, hogy tömegeket kell megmozgatnia, melynek legjobb eszköze a karéneklés. Számos énekzenei általános iskola alakult, ahol hetente három-négy zeneórát tartottak. A zene a gyermekeknek nemcsak a hallásukat fejlesztette, hanem fizikai és mentális teljesítőképességük is nőtt. A fizikai erőnlétet a helyes levegővétel technikájának elsajátításával indokolták. Ma Japántól Amerikáig szakemberek látogatnak hazánkba, hogy szemináriumokon, mintaórákon elsajátítsák a Kodály módszert. A színvonalas oktatás a jól képzett pedagógus gárda, akik megfelelő zenei képzésben részesülnek. <http://www.ujno.sk/images/Htm/2007/07052.htm>

A szülőknek lehetőségük van választani egyéb módszerek közül is, melyből kettőt ismertetek, a Waldorf iskolák képzési rendszerét, és a Montessori módszert.

#### VII.4.2. A Waldorf Iskolák



44. Ábra: Euritmia

Forrás: <http://euritmia.hu/kepek/riga-2013/>

Rudolf Steiner már 1912-ben felismerte, és az antropozófia rendszerében módszerré fejlesztette az euritmiát. Az euritmia szó szerinti fordításban helyes ritmus (eu= jó, helyes). Az euritmia az embert saját mozgástományaiba vezeti vissza, őseredeti mozgásmérőikhez; a mozdulatoknak, a hangzásnak, és ritmusnak a forrásához. Alapelemi a hangok. Amikor az ember egy érzelmi-indulati benyomás hatására elemi módon reagál, bármilyen kultúrához tartozik is, azonos módon nyilvánítja meg lelki állapotát. Az euritmiának különböző változatai vannak: tón- euritmia „látható zene”, hangzás euritmia, mely már a szavakat is elemeire, hangzóira bontja.



45. Ábra: Rudolf Steiner

Forrás: <http://image.hotdog.hu/user/Eposz/magazin/Rudolf-Steiner.jpg>

Az euritmia másik fontos két ága a pedagógiai és gyógyászati euritmia. A pedagógiai euritmia képviselője a Waldorf pedagógia. Célja, hogy a 12 éves iskolarendszerben a gyermek fejlődése fokaihoz megismerési, gondolkodási és kifejezési lehetőségeihez illeszkedik az euritmiai nevelés, azzal a reménységgel, és szándékkal, hogy a kultúra racionális egyoldalúságának, mondhatni balféltekés, értelemvezérelt, érzelemtelenítő ártalmaitól megvédje az embert, és beleélő szeretni tudó, átszellemesített megismerésre, spiritualizált intelligenciára nevelje, szellemi emberré, a szeretetben fogant bölcsesség hordozójává érlelje. Az iskolai képzés mellett már működik Waldorf féle óvoda is.

A pedagógiai euritmia, és a gyógyászatban alkalmazott euritmia között helyezkedik el a gyógypedagógiai euritmia, mely egy rendkívül hatékony módszer a beszédzavarok kezelésére. A különböző zenei pedagógiai módszerek a gyermekek különböző adottságait fejlesztik. Erre mutat rá az a kutatás, amely összehasonlítja a Kodály módszert, és a Waldorf iskolák zenei oktatásának hatását.

Janurik Mária és Pethő Villó: Flow élmény az énekórán: A többségi és a Waldorf-iskolák összehasonlító elemzése

[http://www.magyarpedagogia.hu/document/Janurik\\_MP1093.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/Janurik_MP1093.pdf)

### VII.4.3. A Montessori oktatás

A Montessori pedagógia elmélet a szabadságra, önfejlődésre és önállóságra nevel. Módszerének lényege, hogy nem tanít, hanem a gyermekeket olyan környezetbe helyezi, olyan játékeszközökkel veszi körül, amelyeket kézbe véve és használva saját tapasztalataik alapján fedeznek fel dolgokat, fejlesztik képességeiket, jutnak új ismeretekhez. Elmélete szerint minden gyermek adottságként rendelkezik a világ megismerési igényével, cselekvési vágygal, ezek kibontakozását csak elő kell segíteni. Önálló feladatmegoldásra képes, a felnőttektől egyre kevésbé függő gyermekeket nevel. A zenei képzés is erre épül. A népszerű csengősor színkóddal van ellátva, amelyhez így nem szükséges még a hangok neveit ismerni. Az eszközök, kiegészítők használata (puzzle, memóriakártya) magában rejti az önellenőrzés lehetőségét. A módszer 0-18 éves korig 3 szenzibilis fázisra osztva foglalkozik a gyermekekkel. Hazánkba megtalálhatók e módszerrel működő bölcsődék, óvodák, és iskolák.

<http://www.okosbaba.hu/montessori/36-montessori-modszer/121-a-montessori-pedagogia-elmelete>



46. Ábra: Maria Montessori

Forrás:[http://mujeres-riot.webcindario.com/montessori\\_06.jpg](http://mujeres-riot.webcindario.com/montessori_06.jpg)

### VII.4.4. Hazai zenepedagógus és zeneterapeuta képzés

Magyarországon 1980-ban kezdődött a zeneterapeuták együttműködése. 1986-ban Budapesten Konferenciát tartottak Konta Ildikó vezetésével. 1995-ben megszületett a Magyar Zeneterápiás Egyesület, melynek vezetője Urbánné Varga Katalin volt.

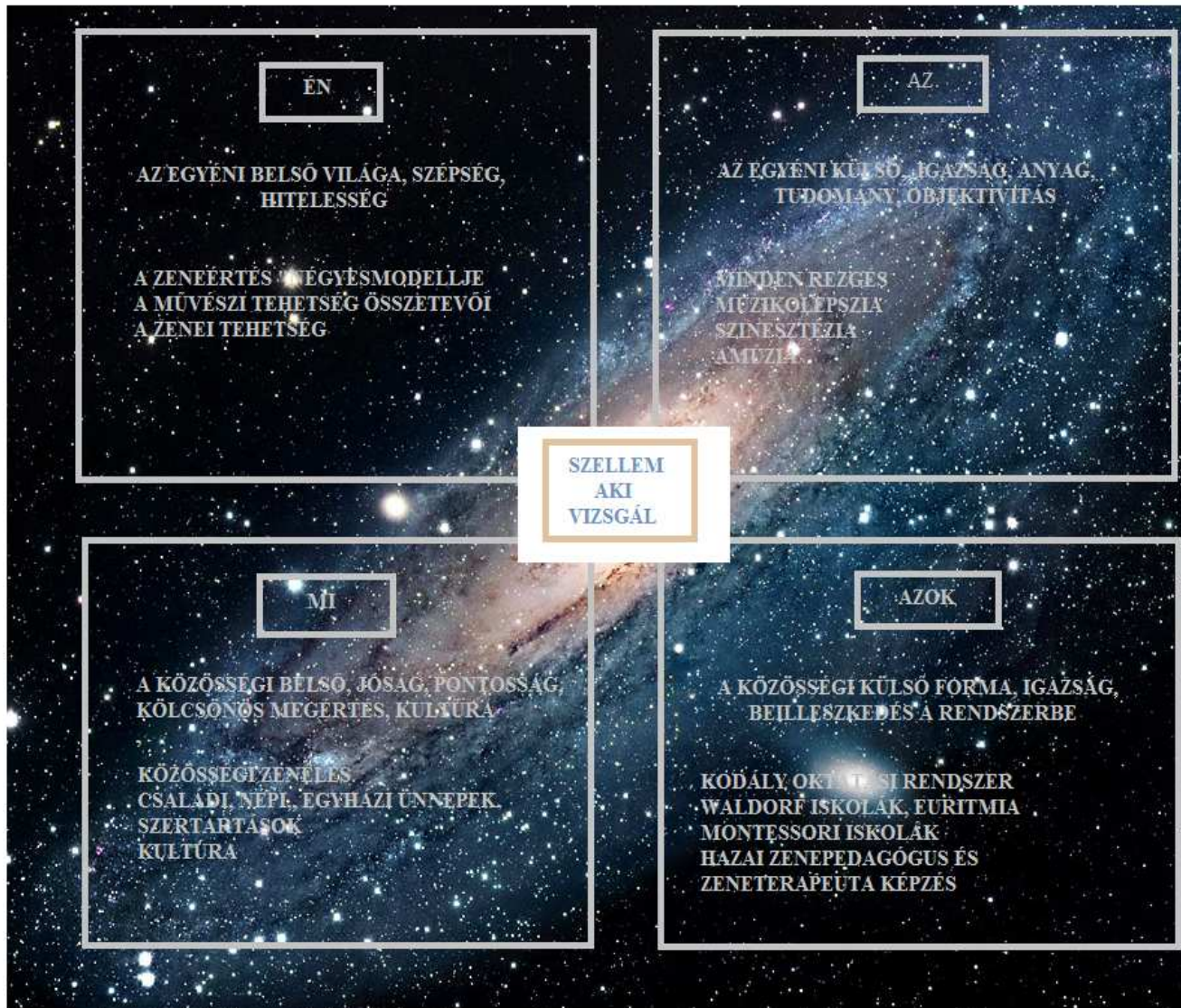
A zeneterápiás képzés 1992-ben kezdődött, a Pécsi Tudományegyetem művészeti karán. Jelenleg a Budapesti Korai Fejlesztő Központban, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben, a budatétényi Thalassa Ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézetében és egy-két iskolában dolgoznak zeneterapeuták, valamint magánúton is elérhetők. Dr. Konta Ildikó ezt írja a magyar zeneoktatásról: „Munkatársaimmal együtt az a tapasztalatunk, hogy minél korábbi életszakaszban kellene elkezdeni a zene segítségével történő személyiség-kibontakoztatást, fejlesztést, vagy korrekciót. Ehhez minél több zeneterápiával foglalkozó szakemberre lenne szükség, ill. olyan pedagógusokra, akik megismerik, képzésük során maguk is átélik a művészetek hatását a személyiségre. Így talán elérhető lenne, hogy az ének-zene oktatás hatékony és jelentékeny szerepet tölthessen be a gyermeki psziché harmonikusabbá tételében. Szükség lenne az ének-zene

művészetpszichológia megközelítésű oktatásra. Ilyen előkészületek után szélesebb körben jöhetne létre a zeneterápia képzése és alkalmazása hazánkban.” (Lindenbergné, 2005, 60.old). Hazánkban 1992 óta folyik zeneterapeuta képzés a Pécsi Orvostudományi Egyetem és a Zeneművészeti Főiskola együttes kezdeményezésével.



40. Ábra: Zeneterápia autistáknak

Forrás:[http://media.photobucket.com/user/therhythmtree/media/musictherapyforautism\\_zps9aba3d7d.jpg.html?filters\[term\]=music%20therapy&filters\[primary\]=images&filters\[secondary\]=videos&sort=1&o=2](http://media.photobucket.com/user/therhythmtree/media/musictherapyforautism_zps9aba3d7d.jpg.html?filters[term]=music%20therapy&filters[primary]=images&filters[secondary]=videos&sort=1&o=2)



A ZENE A NÉGY KVADRÁNSBAN

48. Ábra: A zene a négy kvadránsban

## VIII. A holonok fejlődési törvényszerűségének tükröződése a zeneszerzők művészi tehetségében

Ebben a fejezetben párhuzamot vonok az integrál szemléletben található, a holonok fejlődési törvényszerűsége, Franz Grillparzer zenei tehetség fajtái, valamint Szabolcsi Bence, a zenetörténet, mint élettörténet felfogása között.

A tudatszintek között a holonokra jellemzően haladunk, azaz az egybeolvadás/azonosulás, differenciálódás/meghaladás, és az integráció/megőrzés törvényszerűségeit követve.

### VIII.1. A zenei tehetség fajtái

Franz Grillparzer (osztrák drámaíró, elbeszélő és lírikus (1791.01.15-1872.01.21.) a zeneszerzőket 3 féle alkotótehetséghez sorolja. A széttekintő eszmélet, a visszatekintő öntudat, és az előre tekintő eszmélet.

A **széttekintő eszmélet** jellemzője a legnagyobb fokú alkotókészség, összefoglaló, lezáró jelleg, a legjelentékenyebb zeneszerzők ébersége, mely történelmi hatású. Egy-egy gondolat, irány, stílus „kiég” velük, útjukat folytatni lehetetlen, s ami utánuk következik, annak új ösvényt kell keresnie. (Palesztrina, Bach)

Ezt a zeneszerző típust Wilber holon fejlődésének három fázisából az **egybeolvadás/azonosulás** szintre teszem. Az én a tudatosság magasabb szintjére lép, azonosul ezzel a szinttel, „eggyé válik” vele. A művész saját eszközével, a zene által átadja az általa megtapasztalt új szintet. Magabiztosan, mert egybeolvadt vele, megértve, mert azonosult vele. A második zeneszerző típus az **előre tekintő** művész, az, aki utat nyit, új ösvényekre hajszol, új önállóságra tanít, ismeretlen utakat fedez fel. Az ilyen reformátori zeneszerző nevelő hatása a legnagyobb. Önmaga kevés befejezett művet teremt, de ösztönző, példamutató és szuggesztív. (Liszt Ferenc). Mivel útkeresés, sok a befejezetlen mű, ennek ellenére motiváló, önállóságra buzdító.

A holonok fejlődésének szakaszából ez a **differenciálódás/meghaladás** fázisa. A holon meghaladta a korábbi szintet, elkülönül, próbálja autonómiáját megőrizni, ezért új utakat keres.

Grillparzer szerint a **visszatekintő eszmélettel** dolgozó zeneszerző csak folytatni, kiegészíteni, feloldani és lezárni képes. Visszatekintő öntudata nem engedi, hogy elkezdjen, vagy megkoronázzon. (Brahms, Franek, Reger, Strauss)

A holon fejlődés 3 szakaszából az **integráció/ megőrzés** fázisával azonos. A tudat magába foglalja az előző szintet, kiegészíti azt, megőriz, integrál és lezár.



## VIII.2. A zenetörténet, mint élettörténet

Szabolcsi Bence a zeneszerző típusokat beillesztette az élettörténetbe, azaz a szétteltekintő eszméletet az ifjúkorral azonosította, az előre tekintő eszméletet a férfikorral, és a visszatekintő eszméletet az öregkorral. „Megkísérelhetjük, hogy a nagy egyéniségben „a kor megsűrűsödését lássuk... az alkotó embert tekintjük komplikált, meggyorsult korszaknak, sűrű és görcsös szívverésnek, a korszakot meglassúdott emberéletnek, mely éppúgy ismeri az ifjúságot, férfikort és öregséget, mint az egyes ember. „(Szabolcsi Bence Bevezetés a zenetörténetbe 81.oldal, Budapest, 1977.) „Vehetjük példának Wagnert, akiben a XIX. század férfikorát ismerhetjük fel, vagy a XVIII. század ifjúságát Bach és kortársainak késői művei képviselik, férfikorát Gluck és Haydn, öregkorát Mozart nagy művei és Beethoven.” (Szabolcsi, 1977, 81. old). Ez egy szerves egységet mutat.

„A tömeg élete félálom, az alkotó művészé fokozott ébrenlét. Ennek az ébrenlétnek a természete határozza meg, milyen jellegű s milyen történelmi hatású az alkotó tehetség.” (Szabolcsi, 1977, 83.old).

Grillparzer zeneszerzői típusai, Szabolcsi Bence életrészek és a holonok fejlődési törvényszerűsége közötti párhuzamot vázoltam fel a következő táblázatban:

Ken Wilber: A holonok három fázisa	Franz Grillparzer: A három féle alkotó tehetség	Szabolcsi Bence: A zenetörténet, mint élettörténet
Egybeolvadás/azonosulás	Szétteltekintő eszmélet legnagyobb fokú alkotó tehetség	Ifjúkor
Differenciálódás/meghaladás	Előre tekintő öntudat, önállóság, új utak	Férfikor
Integráció/megőrzés	Visszatekintő eszmélet felold, lezár	Öregkor

49. Ábra: Párhuzam a holonok három fázisa, a három féle alkotó tehetség, és a zenetörténet, mint élettörténet között

Minden holon. Minden folyamat tudatfejlődéshez vezet, ha átmegy a holonok fejlődésének 3 szakaszán. Bárhol elakadás történik, a tudatfejlődés megáll. A legkisebb, folyamatától kezdve (tanulás, iskola, zeneszerzés) a legnagyobbig (élettörténet, korszakok, korok) ez a törvényszerűség érvényesül. A zeneszerzők műveikkel alkotó tehetségükhöz képest hatnak a történelemre, követve a holonok fejlődésének folyamatát. Egy minőségben új lépcsőfokra lépnek, beintegrálva, megőrizve az előző minőséget, majd az egybeolvadás és azonosulás által magabiztosan megismertetnek ezzel az új minőséggel, és meghaladva azt, nevelő hatásukkal, példájukkal biztatnak bennünket új utak keresésére, a zeneszerző, előadó és hallgató speciális viszonyában.

„Nemcsak az előd nem ismeri utódját, de legtöbbször az utód sem tud elődjéről; mégis megtesz egy lépést, melyet már előtte is megtettek, elindul egy világtáj felé, ahová már előtte is elindultak, ugyanúgy először és utoljára, mint ő maga, ugyanúgy „új értelemben”, s ugyanazzal az örök mozdulattal, melyben minden ifjúság és minden felfedezés részegsége köszönti a világot.” (Szabolcsi, 1977, 67. old). Az evolúció egy önmagát állandóan meghaladó folyamat. Az állandóan keletkező és teremtő folyamatban új entitások jönnek létre, új holonok bukkannak fel az összevisszaságból, rendezett egészet hozva létre.



50. Ábra: George Sand idézet

Forrás: [http://alliteracio.kepeslap.com/ID%C9ZET%20-%20A%20ZENE\\_IMAGEshow.asp?imageid=417630](http://alliteracio.kepeslap.com/ID%C9ZET%20-%20A%20ZENE_IMAGEshow.asp?imageid=417630)

## IX. Összefoglaló

Az Isten először megteremtette a hangot, amelyből az Univerzum született. A keresztény imádságban ez a szó az Ámen. Latinban az M, a görögöknél, mint Omega jelenik meg. Az angol nyelvben omnipotent (mindenható), omnipresent (mindenütt jelenlévő), omniscience (mindentudás) szavak, Isten különböző tulajdonságaira utalnak. Az OM (Aum) hangzó a leghatalmasabb mantra a hinduknál, amely magát Brahmant, az Abszolútót, mindennek forrását mutatja. Az AUM hang az Isten hármasságára utal, a teremtő, Brahma, a fenntartó, Visnu, a pusztító, Shiva. Jelenti a három világot, a Földet, Eget és a Mennysországot, megtestesíti az Univerzum alapesszenciáját, a három alapminőséget, radzsasz, tamasz és szattwa. Az ember a hangokból, ritmusból zenét teremtett. Használhatjuk a zenét szórakozásra, hallgathatjuk és művelhetjük a zenét terápiás céllal egyéni és közösségi formában. A zene hallgatásával tudatállapotunk megváltozik, ezért fontos a minőségi, megfelelő rezgésű zene hallgatása. Az integrál szemlélet átfogó képet ad arról, hogyan illeszkedik be a zene a mindennapjainkba, a Szellem hogyan látja a zenét a megnyilvánulás négy aspektusából, és hogyan válik az ember „keze alatt” a rezgés, a zene, gyógyító erővé. A mellékelt CD egy relaxációs szöveget tartalmaz, melynek célja, hogy a hallgató megtapasztalja a megváltozott tudatállapotot, és kialakuljon benne az igény, arra, hogy egy tradicionális vonalat keresve elinduljon a meditációs úton. <http://youtu.be/fwCvxlEzXgc>

### Ausztrál Óslakos Ima

„Egyetlen Örökkévaló,  
 Aki dalolsz nekünk a csendben,  
 Aki egymás által tanítasz bennünket,  
 Vezérelj engem erőre és bölcsességre.  
 Jártamban, keltemben hadd tanuljam meg tisztelni mindenkinek a célját.  
 Segíts kezemnek, hogy tisztelettel fogjon,  
 Nyelvemnek, hogy lélekből szóljon.  
 Engedd, hogy figyeljek, de ne ítéljek.  
 Engedd, hogy ne bántsak,  
 És maradjon zene, szépség a látogatásom után,  
 Amikor visszatérek az Örökkévalóságba!”

## X. Irodalomjegyzék

1. Bagdy E. (2013). *Álmok, szimbólumok, terápiák*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
2. Bálint Gy. (2011). *Tibeti hangtálak és egészségmegőrzés*. G50 Kiadó, Kecskemét.
3. Frank O. (1991). *Zenesztétika – Zeneirodalom*. Tankönyvkiadó, Budapest.
4. Halász L. (1973). *Művészetpszichológia*. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
5. Harmat L. Tardy J. (2013). *A gyógyító zene*. Új Ember Kiadó, Budapest.
6. Lindenbergné Kardos E. (2005). *Zeneterápia szöveggyűjtemény*. Kulcs a Muzsikához Kiadó, Pécs.
7. Maslow, A. Assagioli, R. Wilber, K. (2006). *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába*. Ursus Libris, Budapest.
8. Pernye A. (1966). *A Jazz*. Gondolat Kiadó, Budapest.
9. Szabolcsi B. (1977). *Bevezetés a zenetörténetbe*. Zeneműkiadó, Budapest.
10. Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris, Budapest.
11. Wilber, K. (2009). *A Működő Szellem rövid története*. Ursus Libris, Budapest.

### **Integrál Pszichológia Szak Belső használatú tananyagai**

12. Gánti B. *Az enneagram*. Budapest
13. Kácsándi E. *Korai Szelf-fejlődés, A szelf-fejlődés preperszonális, perszonális és transzperszonális modelljei*.
14. Gánti B. (2009). *A fejlődésvonalak témakör bevezetése-az alapok letétele*.
15. Gánti B. *A transz és meditáció*. Budapest.
16. Gánti B. *A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek*.
17. Gánti B. *Az integrál evolúcióelmélet és a holonok*.
18. Nemes M. (2009). *Perinatális Pszichológia*.
19. Gánti B. (2011). *Az emberi spirituális élmények rendszerezett kifejtése a transzperszonális szintek szerint*. San Francisco.

### **Internetes hivatkozások**

Forrás: [http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2290](http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2290)

Forrás: <http://www.schillerinstitute.org/>

Forrás: <http://www.international-light-association.org/node/223>

Forrás: [http://www.art.pte.hu/files/tiny\\_mce/File/mtp/egyeb-oktatasianyag/buzasi/zenei\\_elmenyek\\_pszichoanalitikus\\_szemlelete.pdf](http://www.art.pte.hu/files/tiny_mce/File/mtp/egyeb-oktatasianyag/buzasi/zenei_elmenyek_pszichoanalitikus_szemlelete.pdf)

Forrás: [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)

Forrás: [file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20\(1\)zene%20ken%20wilber.pdf](file:///C:/Users/Hp/Pictures/65-371-5-PB%20(1)zene%20ken%20wilber.pdf)

Forrás: <http://www.ujno.sk/images/Htm/2007/07052.htm>

Forrás: [http://www.magyarpedagogia.hu/document/Janurik\\_MP1093.pdf](http://www.magyarpedagogia.hu/document/Janurik_MP1093.pdf)

Forrás: <http://www.okosbaba.hu/montessori/36-montessori-modszer/121-a-montessori-pedagogia-elmelete>