

# Tartalomjegyzék

Előszó.....	10
Ajánlás.....	11
Bevezetés.....	12

## 1. A ZENE TÖRTÉNELME RÖVIDEN

A múlt.....	16
Napjaink zenéje.....	18
Milyen lesz a jövő?.....	20

## 2. A ZENE TESTI-LELKI HATÁSAI

Mi a zene?.....	24
Hogyan hat ránk a zene?.....	27
A gyógyító zene.....	30
A kismama és a zene.....	34
A tánc és a zene.....	36
Az éneklés elképesztő ereje.....	38

## 3. A HANGSZERES ZENÉLÉS 20 ELŐNYE

A hangszeres zenélés előnyei.....	42
Memória és koncentráció.....	45
Koordinációs készség.....	46
Matematika.....	47
Olvasási és felfogási képesség.....	48
Felelősségvállalás.....	49
Kultúra és történelem.....	50
Kreativitás.....	51

Szociális hatás.....	52
Önkifejezés.....	53
Empátia.....	54
Jobb hallás.....	55
Jobb iskolai eredmények.....	56
Relaxáció.....	57
Önfegyelem.....	58
Kreatív gondolkodás.....	59
Csapatmunka.....	60
Kockázatkezelés.....	61
Idegen nyelv.....	62
Beszéd.....	63

#### 4. A TANULÁS CSODÁJA

A tanulás csodája.....	66
Tanulási technikák.....	70
Lazíts.....	72
Érzelmek.....	74

#### 5. MELYIK LESZ A TE HANGSZERED

Mit nevezünk hangszernek.....	78
Melyik lesz a te hangszered?.....	79
Ének.....	80
Cajon/Dob.....	81
Zongora/Midi.....	82
Kalimba.....	83
Ukulele.....	84
Furulya.....	85

#### 6. HOGYAN TANULJ ZENÉLNI HATÉKONYAN

Türelem a legfontosabb.....	88
A 2 perces szabály.....	90
Mindfulness.....	92
Meditáció.....	98
A pozitív gondolkodás.....	100
Erőpókok.....	104

#### 7. A DAL SZÜLETÉSE

Az én módszerem.....	108
A tökéletes dal.....	110
Számít mások véleménye?.....	112
Ne a pénz legyen a legfontosabb.....	114
Lámpaláz ellen.....	116

#### 8. ZEN-ÉLJ BOLDOGABBAN

A víz ereje.....	120
Milyen a kézírásod?.....	122
12 tanítás a probléma leküzdésére.....	124
Zenélj egészségesen!.....	126
Zenével a boldog társadalomért.....	128
Prológus.....	130
Köszönetnyilvánítás.....	131
Felhasznált irodalom.....	132



AZ ORGONA EGY KÖNNYŰ HANGSZER:  
MINDÖSSZE A MEGFELELŐ BILLENTYŰT  
A MEGFELELŐ IDŐBEN KELL LENYOMNI.

- Johann Sebastian Bach

## Előszó

Szeretném a 20. század egyik legjelentősebb performance-kommunikátorművészt Joseph Beuys-ot idézni, akinek gondolatát egyben a Zoli ars poetikáját szimbólizáló könyv alcímének is adnám: **„mindenki művész”**

Zseniális a hozzáállás. Igen, mindenki művész, csak nyitni kell a tudaton és vágyakon. S mindezt elhiszem egy olyan alkotó szájából, aki mélyen belegravírozta emblematikus dalait a magyar és a nemzetközi kortárs zenetörténetbe.

Fontos a hitelesség. Annak hiszek, aki valaki abban a Világban amely Világot tanítja. Mindenki ott van a zene szeretete, de maga a zene is. Csak fel kell tudni ismerni. S ha jobban körbenézünk a Világban a zene szenzitív optikáján keresztül, akkor egyszerre tűélessé válik a Világ.

Hiszen minden ami szép, az a ritmusra, azaz finom különböző amplitúdójú kulminációk és jókor jó ütemben megfelelő hosszúságú szünetek harmóniájára épül. Akár filmről, akár egy novelláról, akár egy festményről vagy enteriőrrel beszélünk. Csak meg kell tanulnunk látni és érezni a szerző szemüvegén keresztül. S lám, zenével, színekkel és szagokkal teli életteli Világot találunk. Ez jó nekünk.

Ebben az olyan kézenfekvően egyszerű és egyben bonyolult katartikus élmény megtalálásában segít ez a könyv. Köszönjük a tanításodat Vékony Zoltán.

**Városi Gábor**  
Képzőművész

## Ajánlás

Feladatként vettem a kezembe ezt a könyvet, de nem tudtam letenni. Sodró, lendületes írás. A zenélés örömteli állapotát, élményét tükrözi és ajánlja. Ez egy olyan könyv, ami a zeneszeretet forrásainak egyike lehet.

Nem jár elvont magasságokban, de rávezet arra, hogy a zene felfedezése, ősidők óta, életörömeink, önkifejezésünk egyik forrása, amiről napjainkban se feledkezzünk meg.

Gondolatai arra biztatnak, hogy fedezd fel, ismerd meg mi is a zene! Lehet zenét hallgatni és lehet zenét tanulni, de úgy, hogy ne kényszer legyen, hanem feltöltődés és öröm.

A szerző nagyon hitelesen vezet rá arra, hogy ne félj a zenétől. Zenélj te is, énekelj, pengess húrokat, vagy dobolj!

Vékony Zoltán könyve rávilágít arra, hogy hogyan lehet a melódia, a ritmus minden napjaink fontos része, életünk örömteli eleme. A hangok élménye feltölt, alkotónak érezhetjük magunkat és adakozónak, hiszen a játékunkkal másoknak is élményt adunk, akár gyógyíthatunk is, mint a zeneterápiában.

Fejezetről, fejezetre megismerhetjük a zene, a hangok csodálatos világát. Felfedezhetjük az univerzum rezgéseinek világát. Ismerd meg a könyvet, fedezd fel a zenét, tudd meg, mire jó a zene, mit adhatsz vele magadnak és másoknak!

**Dr. Konta Ildikó Mária**

kiképző zeneterapeuta

A Magyar Zeneterápiás Egyesület alapító elnöke

## Bevezetés

Mi a közös bennük? - Albert Einstein, Charles Dickens, Keanu Reeves, Thomas Edison, Charlie Chaplin, Larry Page, Isaac Newton és Leonardo da Vinci.

**Mindannyian komolyan foglalkoztak zenével, vagy maguk is játszottak valamilyen hangszeren.**

Albert Einstein nagyon fiatalon, 5 évesen tanult hegedülni. A zene számára egyfajta brainstorming technika volt. Sokszor említette, ha nem „működött” volna tudósként, akkor minden bizonnyal zenész lett volna.

**Isaac Newton** amikor a napfény színeinek elemzésével foglalkozott, a spektrumban fellelhető hét színhez hozzárendelte a skála hét egész hangját, s ily módon egyesítette a hangok és fények sorát egy ábrán. Charles Dickens kiválóan játszott harmonikán. Larry Page, a Google egyik alapítója, szaxofonon játszott, Teller Ede kitűnően zongorázott, de a sort még hosszan folytathatnánk.

**Mára a tudomány bebizonyította a zene áldásos hatásait. Rengeteg kutatást végeztek a zene és az emberi lélek kapcsolatáról, illetve, hogy milyen folyamatok indulna el a testünkben, a zene hatására. Mégsem tudjuk, hogy a zene, amit mindannyian hallgatunk, milyen fantasztikus hatással van életünkre.**

A pszichológia vagy a mindfulness, mind-mind része a zenének. Tulajdonképpen egyik sincs meg a másik nélkül, hiszen minden pillanatban amikor leülünk zenét hallgatni, átadjuk magunkat valami rajtunk kívül állónak.



2

**A ZENE  
TESTI-LELKI  
HATÁSAI**

## Mi a zene?

Tehetnénk fel a kérdést, de talán úgy érdekesebb, hogy mit jelent számodra a zene? Amikor a szomszédból átszűrődik egy koncert hangja, és te éppen aludnál, azt sokkal inkább zajként definiálnád.

Reméltem, hogy van spirituális kapcsolat a „Zen”-e, zen-ész szavak eredetével kapcsolatban, de bármennyire kutattam, a zene szó a zenebona szóból ered, ami pedig valószínűleg a zeng-bong-ra eredeztethető.

**Pontos definíciója szerint a zene, a hangok, és a csend érzelmeket kiváltó időbeli elrendezése. Egyszerűbb definíció szerint a zene, értelmes zaj.**

Sőt, a zene is egy kommunikációs forma, bár ezt a kommunikációs szakirodalom nem igazán említi.

**A zene:** szabályosan ismétlődő, kellemes hangérzetet keltő rezgésű hangoknak a dallam, ritmus és harmónia eszközeivel kisebb-nagyobb művé váló egybekapcsolása.

**A dallam:** változó magasságú zenei hangoknak egységgé formált, ritmikus egymásutánja.

**A ritmus:** időbeli jelenségekben megnyilvánuló, szabályos váltakozás, hosszú és rövid hangok szabályos váltakozása. A harmónia: kiegyensúlyozottság, valamik közötti összhang.

A hang, a zene ránk gyakorolt hatásának két szélsőséges állapotát ismerhetjük fel a legkönnyebben: az egyik a harmonizáló, a gyógyító hatás, a másik a fárasztó, romboló, megbetegítő hatás, mint a fent említett beszűrődő „zene.

**A melódia átélése, megértése, hatása, mind a jobb agyféltekében történik, a ritmus pedig a bal agyféltekére hat.**

A hang harmonizáló, gyógyító hatásának felismerése és alkalmazása egyidős az emberiséggel. A gyógyító hang előállításának két fő módja van: az egyik az emberi hang, a másik a hangszer által megszólaltatott.

Indiánok és egyes Afrikában élő törzsek között régóta használatosak olyan tradíciók, amelyekben énekhangok vagy ritmusok alkalmazása által eredményesen gyógyítanak. A tudománynak hála mostanra a modern gyógyászat is egyre inkább kezdi felismerni, és alkalmazni a zene erejét.

Hasonlóan a Távol-Keletről származó meditációs technikák közül ma is használjuk azokat, amelyekben a magánhangzók zengetésével alkotjuk meg a hatást kiváltó hangot (OM Mantra). Gyakorlása lenyugtatja az elmét és erősíti a fizikai testet. Nagymértékben csökkenti a stresszt, hatékonyabban távoznak a szervezetből a mérgek, beindulnak a szervezet öngyógyító folyamatai.



A jógaórák elején és végén is az OM-mantrát éneklik. Az univerzum vibálását érezheted, ha te is zengeted.



A ZENE AZ ÉLET.  
EZÉRT VAN A SZÍVEDNEK IS RITMUSA.

- Anonymous

## Hogyan hat ránk a zene?

**A világ népességének 3-5 százaléka elutasítást érez a zenével szemben. Ez az az öröm képességének hiányát jelenti, és gyakran a depresszió velejárója.** Akik viszont átadják magukat a zenének, az új tapasztalatokra is nyitottabbak másoknál. Közöttük is nagyobb számban fordulnak elő azok, akiknek szélesebb a zenei érdeklődésük, sőt gyakrabban hallgatnak szokatlanabb stílusú zenéket is.

**Hámori József agykutató egyértelműen kimutatta<sup>(1)</sup>, hogy a zene formálja agyunkat, így hatással van kommunikációs képességeinkre:** „...az ének-zene, a muzikalitás éppolyan alapvető eleme a teljesebb emberi személyiség kialakulásának(...), mint általában is az emberi beszéd. **A jobb félteke kommunikációja, nyelve a muzsika, amelynek a születéskor kapott adottságokra alapozó kifejlesztése éppolyan fontos (lenne), mint a verbális, illetve más – matematikai etc. – képességek (jó-rossz) kialakítása.**”

**Jobb agyfélteke:** hangszín, hangmagasság (abszolút hallás), harmóniák érzékelése, dallamok közötti különbség érzékelésének a képessége, térérezékelés, látás, bal kéz mozgatója, absztrakt gondolkodás, kreativitás (zeneértés), érzelmek feldolgozása (zene élvezete), érzékenység nonverbális hatásokra, asszociatív régió (dallammemorizálás).

**Bal agyfélteke:** beszédkésztség, logikus gondolkodás, jobb kéz mozgatója, időérezékelés (ritmus).

**A két agyféltekét mintegy 200 millió idegrostból álló hálózat köti össze.**

<sup>(1)</sup> Hámori József: Az emberi agy és a zene

A zene nem utasít konkrét cselekvésre,  
viszont érzelmeket kelt és gondolatokat ébreszt.

## Az éneklés elképesztő ereje

A mai, technológiában bővelkedő korunkban a szülők egyre inkább a digitális zenelejátszás felé nyúlnak, pedig az éneklés egy olyan kapcsolatot hoz az emberek életébe (legfőképpen az anya és a baba életébe), amit nem lenne szabad elhagyni.

**Mára a tudomány bebizonyította, hogy az éneklés az egyik legpozitívabb hatású tevékenység, amit az ember végezhet, többek között támogatja a testi, szellemi és érzelmi fejlődést.**

Az éneklés talán a legelső nyelvlecke és az első legfontosabb kötődés, ami létrejön anya és gyermeke között. Ha ez elmarad, ez lehet az egyik oka a későbbi kommunikációs problémáknak. Nemcsak megnyugtatja az a babát, hanem a csecsemő kognitív fejlődésének is kedvezhet.

**A csecsemők ilyenkor biztonságban érzik magukat, mert az élet kiszámítható.**

Az ébredéshez, alváshoz és más rutinszerű tevékenységekhez használt dal segít nekik megtanulni, mi következik. Így már egészen kicsi korában következetességre taníthatjuk, a zene által.

**Nem kell jól énekelned, sőt az is mindegy, hogy mit énekelsz.**

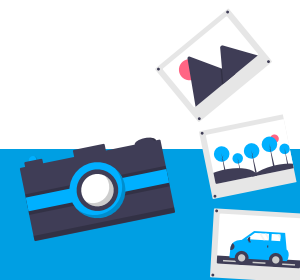
A gyermeked szemében úgyis te leszel a legnagyobb sztár. A baba ugyanis jobban kedveli a Te hangodat, mint magát a zenét.

**Az éneklés meghoszabbíthatja az életedet!**

Dolgozik szinte a felsőtest összes izma, a véredben emelkedik az oxigénszint, emiatt pedig erősödik a szíved és a tüdőd, javul az állóképességed.

# 01

## Memória és koncentráció



**Széles körben tanulmányozták és bizonyították, hogy a hangszeres tanulás javítja az emlékezetet, a memóriát.**

**Nemcsak a kognitív memóriát, hanem az „izom” memóriát is.** Mivel a hangszeres tanulásnál egyszerre használod az agyad bal és jobb féltékéjét, így jobban edzed az agyad.

Egy kutatásban eszközök segítségével vizsgálták és monitorozták az emberek agyi tevékenységét olvasás vagy matematikai feladatok megoldása közben. A kutatók minden alkalommal azonosítani tudták azokat az agyi struktúrákat, amelyek az adott tevékenységhez kapcsolódtak.

**Amikor a zenészek agyi tevékenységét nézték, a kutatók valódi „tűzijátékot láttak” a monitoron, ami alatt azt értik, hogy a többi tevékenységhez képest a vizsgálati személyek agyának jóval több különböző területe is aktivitást mutatott már zenehallgatás közben is.**

**Amikor zenélni tanulsz, az olyan az agynak, mint egy teljes testes edzés a testnek.**



## 15

## Problémamegoldás



Egy 2014 májusában lefolytatott Harris közvélemény-kutatás arról számolt be, hogy a zenei oktatás többet nyújt, mint az éneklés és/vagy hangszeren való játék megtanulása. Különböző készségeket is képes biztosítani, amelyekre az embereknek szüksége lehet a zenén kívüli munkában vagy karrierben való sikerhez, mint például a közös célok elérése, az egyéni kiválóságra való törekvés csoportos környezetben, és fegyelmezett megközelítést biztosít számukra a problémák megoldásához.

Az életben mindig szükség lesz problémák megoldására és a váratlan, kiszámítható akadályok leküzdésére.

Amikor megtanulod, hogy egy dolgot többféleképpen is meg lehet oldani, ahhoz kreatív gondolkodás szükséges.

**Amikor zenélsz és használod a kreatív elméd, fejlődik a kreatív gondolkodásod is. A kreatív gondolkodás pedig nem más, mint problémamegoldás.**

**A problémamegoldáson túl az időgazdálkodást is javítja a rendszeres zenetanulás**

## MOZOGJ

**Mozogj tanulás előtt és után is, ezzel serkented a vérnyomást az agyadban.** Gyakran állj fel az asztaltól és nyújtózz egyet, de még jobb, ha futsz egy kicsit.

## 25/5 SZABÁLY

**Tanulj 25 percen keresztül intenzíven, majd utána hagyj egy 5 perces szünetet.** Csinálj valami teljesen mást, igyál, tornázz. Pihenés után kezdj csak megint a tanulásnak. Muszáj időt hagynod a lazítshoz.

## KÉRDEZD KI MAGAD!

**Minden kisebb tanulási szekció után tegyél fel magadnak kérdéseket az adott részről.** Tulajdonképpen feleltesd magad. Ha van melletted testvér vagy barát, az még jobb, így egymást lehet kikérdezni.

## VIZSGÁZTASD MAGAD

**Amikor befejeztél egy megtanulandó részt, végy egy papírt, és írd le mindent, amit tudsz.** Ezután ellenőrizd le magad, hol hibáztál és mit találtál el. Önmagad tesztelése az egyik leghatékonyabb tanulási módszer.

## Türelem a legfontosabb

Először ne foglalkozz a szolfézzsal vagy az összhangzattan törvényeivel. Zárd ki magad körül a külvilág zavaró tényezőit, és figyelj csak a hangszerre! Játssz érzéseid és intuíciód alapján.

**Nem kell hogy legyen zenei előképzettséged, akkor is segíteni fog a hangszered, hogy eljuss a tudatos jelenlétkbe. Lassan, fokozatosan haladva, minden apró sikerélmény után boldogabb leszel, így nagyobb eséllyel fogod mindennap elővenni a hangszert.**

Minden nap annyit gyakorolj a hangszerezellel, amennyire még örömed leled benne.

**Az emberi agy kevés dolgot dolgoz fel egyszerre, így a zenetanulásban az egyik legfontosabb (talán a legfontosabb) a türelem.**

**Ha éppen napi öt percet van kedved gyakorolni, akkor gyakorolj csak öt percet.** Személyes tapasztalatom szerint már napi 15-30 perc zenélés meg fogja hozni a kívánt eredményt.

**Nem az egy alkalom alatt eltöltött idő a lényeges, hanem a rendszeresség. Többször kevesebbet, mint kevesebbszer többet.**

Ezen kívül hagynod kell a testednek is időt, hogy az új és kényelmetlen mozgásokat, fogásokat megszokja. Mikor először fogtam le a gitár akkordokat, én sem hittem hogy valaha csukott szemmel is menni fog.

## A 2 perces szabály

Ez az egyik legfontosabb és legegyszerűbb szabály, amit az élet bármely területén használhatsz. Napi szinten használom és nagyon sokat javítottam a teljes életminőségemen.

Amikor belekezel egy új tevékenységbe, legyen az sportolás, vagy akár a hangszeres zenélés tanulása, eljuthatsz oda, hogy alábbhagy a kezdeti lelkesedésed és elkezded halogatni a dolgokat.

**Egy jó megoldás ez a szabály, aminek a lényege, hogy egy sok ideig tartó feladatot kezdj el csinálni 2 percig. Senki nem akar lefutni egyszerre 10 km-ert, de ha azt mondom, hogy fussál 2 percig, talán könnyebben ráveszed magad.**

Bármi amiről úgy érzed hogy nem akard csinálni, parancsold meg az elmédnek, hogy kettő percig csinálni fogod.

**Ennyi idő kell az agynak, hogy feladja az ellenkezést és hajlandó legyen tovább dolgozni. Kettő perc.** Pont olyan egyszerű, mint ahogy hangzik, de a gyakorlatban mégsem könnyű, mert az agyunk majd minden módon megpróbál legyőzni minket, hogy ne kezdjük el a tevékenységet. Amint elmúlik a 2 perc, egyszerre eltűnik az ok, amiért el sem akartad kezdeni, sőt azonnal kapsz egy kis boldogsághormont, amiért megjutalmazod majd, hogy milyen ügyesen túltetted magad Próbáld ki most!