

## ZENE ÉS KREATIVITÁS\*\*

Az alkotóképesség fejlesztése Kokas Klára zenepedagógiájával (2016)

### A Zene, mint mindennapi táplálék

A Zene mindenki számára olyan szellemi és lelki táplálék, amelyet folyton meg kellene kapnia, akár a levegőt, a vizet, a napfényt, vagy mint a napi betevőt.

Mindenki ért valamit a zene fogalmán, de most a *jó zenékre, az időfeletti, nagy Zenékre* gondoljunk csak. (Ezért a nagy „z” betű.) Ezek azok a Zenék, amelyek egyetemes üzenetet visznek embertől emberig, vagy kifejező közlést embertől a természetfölöttibe örömeinkről, félelmeinkről, bánatainkról. A legtisztább, katartikus, örök Zenék – világnézeti meggyőződésünk szerint – a transzcendens világból érkehetnek csak, rezgés és hullámformátumban, amelyek az emberi alkotóképesség révén hangkompozíciókban válnak közvetíthetővé, ismételhetővé, átélhetővé érzékszerveinknek köszönhetően. De talán elsődleges, hogy legbelül, a *Zene az emberben utakat épít* saját maga mélyrétegeihez is, sejtszinten tartja karban készségeit és őrzi, fejleszti képességei színvonalát.

A Zenében mindig történik valami. A *hangok játszanak*. Kezdi a ritmussal, aztán dallamot, színeket vesznek magukra és ide-oda járkálnak velük. Ha ilyen gyermeki látásmóddal is tudunk közelíteni a dalhoz, a muzsikához egészen természetes, állandó kapcsolatba kerülhetünk vele.

### Az emberi test, mint a legfontosabb hangszer

Az évezredek alatt az emberi találékonyság sokféle instrumentumot fedezett föl vagy talált ki arra, hogy segítségével újra és újra előhívja a Zenét, mint *élet-esszenciát* és ezzel fenntarthassa, mélyebben megérthesse a világ működését. A többszáz-féle zeneszerszám dacára mégis a legfontosabb és legegyszerűbben elérhető hangszer *maga az emberi test* maradt.

Az első példa erre, ami automatikusan eszünkbe jut az az *éneklés*. Újra és újra csodálni való, hogy mi minden kifejezhető az emberi hangrezgés ritmusának, dallamvezetésének, színezetének is köszönhetően. Ez a legtöbbször a szövegbe, az adott nyelv szókincsébe ágyazza be magát, de például ha csak a

dúdolásra, vagy a dajkanyelv vokalitására, esetleg a szájbőgőzésre is gondolunk, jobban megérthetjük mennyire *sajátos kifejezési nyelve* az embernek a saját hangjával való játék.

Évezredek óta velünk van ez a kifejezési eszköz, a saját testünkben képzett rezgés, – és más minőségben – a hangzó, dallam-beszéd, az *ének*. Mindez újabb szintre lép, ha mások hangjával egyszerre együtthangzásban szólalhat meg. Az emberek közös éneklése, a *kórus* dinamikus hullámként megsokszorozza a hangzást a levegőben és a több testben (mint tömbben való együttrezgés) *szinergiával segíti* a szövegtartalom többszintű befogadását.

Más megközelítésben, a test, mint hangszer lehet a testen való csattogtatás, ráverés is, amely ritmusalkotásra ad lehetőségeket. Legkézenfekvőbb a tapsolás, vagy az ujjak csettintgetése. A láb dobolása máris természetéből fakadóan idézi elő a lépést, az ugrást, mint ritmikus hely-és helyzetváltoztatást, a táncot.

„A mozdulatok szabadsága segíti a zene mély befogadását.”  
(Kokas, 1998:17)



1. kép

Közvetlen, elfogulatlan találkozás a zenével. Mozdás-improvizálás sajátélménye felnőtt csoportban (LFZE, 2015)

A test, mint hangszer a *táncoló mozgásban* is megnyilvánul, amikor spontán, szinte ösztönös módon csupán a testünk gesztusaival, mozgásunkkal játsszuk el a zenét. Ez a *legközvetlenebb találkozás* a Zenével. Itt nincs semmilyen közbeiktatott elem, eszköz. Tulajdonképpen minden a testben, a test komplex közreműködésével dől el – a szervek és szervrendszerek magukban maradnak a zene rezgésével és így is meglepő aktivitást hozhatnak létre.

Testünk működési mechanizmusa csodálatos. Több, mint elgondolkodtató, hogy a *hallás és az egyensúlyozás érzékszervei egyaránt a fülben*, annak legbelső részében vannak. A belső fülben, a csigában (cochlea), ill. a három félkörös ívjáratban (vestibularis rendszer) lévő, folyadékban mozgó szőrsejtek a mechanikai energiát elektromos energiává alakítják át, majd ezek impulzusok formájában az idegrendszeren keresztül az agyba jutnak el. Amikor a *hallás- és az egyensúlyközpont egyszerre kap ingereket* úgy, hogy ezek kifejezetten és intenzíven *szinkronban is vannak egymással*, akkor a hallásból és a mozgásból eredő információk beépítésére fokozottan van esély. (Természetes módon ez még kiegészül vizuális ingerekkel is, amelyek jelen esetben a mozgás biztonságát segítik.)

Mintha *az idő és a tér egyesülnének* ebben a folyamatban – a zene meghallása és a tér bemozgása. A zene időbeli kiterjedése és a mozgás térbeli vonatkozásai együttes impulzusokkal bombázzák az egész idegrendszert, az agyat – ezzel jelentős, tartós nyomokat hagyva, minőségi változásokat előmozdítva a képességek alakulásában.

Annak a felismerésére és alkalmazására, hogy *a zene és a mozgás összekapcsolása* mennyire fontos a különféle képességek hatékony fejlődésében Kokas Klára életművében találunk figyelemre méltó, követendő példát.

### **Zene és mozgás együttjárása mint a kreativitás fejlesztése**

A szabad improvizatív mozgás bekapcsolása a zenei nevelésbe, – eredetileg a kisgyermekkorú zenepedagógia módszertanába – *Kokas Klára* (1929-2010) nevéhez fűződik, aki ezzel továbbvitte, kibontotta Kodály Zoltán nevelési koncepcióját. Már az 1970-es évektől Kokas Klára nemcsak a zenei képességek direkt fejlesztésére talált meg újszerű módszertani megoldásokat (különös tekintettel a zenehallgatásra), hanem a teljes, sokoldalú embernevelés eszményképét is valóra tudta váltani. Az évtizedek alatt kiérlelt módszerei egyben komplex művészeti-esztétikai nevelésként is értelmezhetők, de a Kokas-pedagógia sikeres a személyiség harmonikus kibontakoztatásában, valamint az átszűrhetőséggel van több nem-zenei képességre is, fejleszti az alapkompenciákat, továbbá lehetővé teszi a kreativitás megélését, mint alkotó cselekvést.

*„A dramatizálás során a gyerekek megfigyelik egymást, kapcsolatot teremtenek egymással, tudatosan felfigyelnek a mozdulatok, a gesztus és a mimika kifejező erejére és közlési lehetőségeire. Egyszóval: megtanulnak élni magukkal. Tekintetet váltanak, ránéznek egymásra, ránevetnek egymásra, szólnak egymáshoz, megérintik egymást.” (Kokas, 1975:25)*



2. kép

Képzletjáték. Kokas Klára gyermekcsoportjában (BMK, 1980-as évek)

Első találkozáskor belépve egy Kokas-foglalkozásra az avatatlan szemlélő nem nagyon érti mi történik körülötte. Csak néz, és számba veszi: van körjáték-szerű mozgás és dalolás nevek énekelgetésével; a résztvevők különféle instrukciókra járkálnak, néma drámajátékokat rögtönöznek, vannak szöveg- és mozgásvariánsok népdalokra; egy darabig csendben kell lenni; a felhangzó zenedarabra lehet akárhogy mozogni, táncolgatni, és aztán megint lejátszák ugyanazt a zenét, sőt egymásután többször is ...! A foglalkozás még persze folytatódik bemutatóval (szólóval), elbeszéléssel és vizuális megjelenítéssel is, de ezt most nem vesszük végig.

A lényeg az, hogy a Kokas-módszer működését, fantasztikus leleményeit, csak *saját élmény útján*, aktív részvétellel és több alkalommal, folyamatában érthetjük meg igazán.

A módszer belülről dolgozik. Az egyéni belső történéseken, vagy a csoport sajátos pszichikai kommunikációján van a hangsúly, amelyhez a zenei anyag adja a lehetőséget és a rendezőelvet. A külső megfigyelő nem mindig érti, érzi a folyamatokat, amelyek csak ott és akkor és csak úgy, váratlanul történnek meg,

azokkal, akik beengedik magukba a zenét. A vizsgálódónak előbb utóbb e sok ezernyi unikális pillanatból kiszűrhető a visszatérő sorrendiség, és a felfejlik a foglalkozások megkomponáltsága. Megérti, hogy mit is jelent az aktív (és egyúttal kreatív) zenebefogadás és hogyan történik annak gyermek- (és személy)központú megvalósítása, mint valósidejű alkotás és prezentáció egyben.

*A kreativitás a Kokas-pedagógia motorja.* A Kokas-pedagógia megértésének egyik útja az e réteig való hatolás a vizsgálódó részéről. E kincsesbányának a felfedezése, e tárház lajstromozása, elemzése, tudatosítása nagyon is időszerű, de nemcsak (zene)pedagógiai tapasztalatok szerzése miatt. Az emberi világ oly radikálisan változik, hogy elemi érdeke mindenkinek, minél több alkotó- és problémamegoldó magatartással, az öröm és az én-hatékonyság élményének képességeivel vértesse fel magát „egész-sége” megszerzése, fenntartása érdekében. A kreatív tevékenységhez szokott ember – az alkotó képességek transzferhatása miatt is – könnyebben veszi az akadályokat a számára ismeretlen, vagy nem előnyös helyzetekben és baj esetén. Érdeemes tehát példákat, bizonyságokat gyűjteni a kreativitásfejlesztéshez egy jól működő modellből, Kokas Klára személyiségfejlesztő zenepedagógiájából, amely egyben az aktív zenetanulás kiváló példája.

*A kreativitás jelen van a mindennapokban és nemcsak a művészethez vagy a tudományhoz kapcsolódik.* A kreativitás sokféleképpen és tágan értelmezett fogalom. A kreativitás talán maga az ember – az ember, mint társadalmi lény, mint pszichikus, neurobiológiai rendszer, amelynek egyik legcsodálatosabb lényege a teremtő erő, az alkotói potenciál, amelynek teljes megértése szinte lehetetlen, ámbár megkísérelhető. Már több mint száz éve is annak, hogy különféle gondolkodók *Galtontól* (1869) *Csíkszentmihályiig* (1975) próbálják a kreativitás lényegét, ismérveit, működését felfejteni és érthetően bemutatni különféle modellek segítségével és más-más fókusszal – például, mint alkotói folyamatot és ezek jellemzőit, vagy mint a megszületett produktum szintjét bemutatva, illetve mint személyiségjegyek összességét számba véve. A kreativitás nagyon összetett eseménysor az agyban, amely jellegzetes képességeket, viselkedést igényel és mutat. (Gyarmathy, 2011)

*Guilford* (1967) és *Torrance* (1974) megállapításai segítik a legtartósabban a kreativitás megértését. Tíz olyan képességet gyűjtöttek össze, amelyek feltételezésük szerint a kreativitás szerkezetét, mechanizmusát alkotják. Ezek a

következők: *szenzitivitás, fluencia, originalitás, flexibilitás, szintetizálás, elaboráció, analízis, újradefiniálás, komplexitás, értékelés.*

Ha különböző irányokban és hálózatszerűen haladunk az analizálás, általánosítás, absztrahálás, konkretizálás, szintetizálás gondolkodási műveleteiben azt divergens gondolkodásnak nevezzük. E *non-lineáris nyomvonal* teszi lehetővé, hogy újabb és újabb lehetőségekhez, megoldásokhoz, eredményekhez jussunk el például a két-és többértelműség felfedezésével, a szempontváltással, az egymástól távoli dolgok összekapcsolásával, az előítéletmentességgel, a szokatlanság tolerálásával vagy az előképek, sztereotípiák figyelmen kívül hagyásával. A *divergens gondolkodás a kreativitás feltétele* és ezt (az egymástól sokszor nehezen elválasztható) tíz képességfaktor fejlesztésével segíthetjük elő, amelyek közül főképp *a fluencia, az originalitás, a flexibilitás és az elaboráció* szükségesek alapvetően. Most csak ezeket emeljük ki. Nézzük meg néhány kiragadott példán keresztül, hogy ezek a képességek hogyan jutnak szerephez, ill. fejlődnek a Kokas-pedagógia kreatív zenebefogadása segítségével!

### **A fluencia lehetőségei a Kokas-módszerben**

***A fluencia a kifejezésbeli könnyedséget, a folyékonyságot jelenti – a gondolati, szóbeli, mozgásos, képi ötletgazdagságot. Mennyiségi mutató, amely a különálló jelentéssel bíró asszociációk, válaszok, megoldások számát jelenti.***

A névéneklés kiváló alkalom a könnyed alkotásra, mint felbukkanó ritmus és dallam improvizáció. Nevünk eléneklése többféleképpen megvalósulhat akár egy foglalkozáson belül is, de általában ezek olyan, invención alapuló dallamos bemutatkozások, melyek változatos én-üzeneteket szólalhatnak meg az órák egymásutánjában.

A variánsok tárházát adja a kifejezésre az a szabad mozgás, improvizatív tánc is, amelynek nincs kötött koreográfiája. A többször felhangzó zene ritmusa, dallama, karaktere változatos, és sokféle figurális asszociációt gördít elő a játékos és bátor táncosokból. A mimika, a gesztus, a lépés, a forgás számtalan változatban és könnyedén jöhet elő az egyéni vagy társas mozgás-improvizációkban ugyanarra a zenére és ugyanakkor. Mindenki látja a többiek mozgásötleteit és ez motiválja saját próbálgatásait és kísérletezgetéseit.

A fluencia lehetősége nem csak a tánc során jelenik meg, hanem úgy is, hogy ugyanarra a zenére, amire táncolunk, lehet rajzolni, festeni, mintázni, majd később mindezeket szavakba önteni. Az egyik modalitásból átfolyathatjuk egy másik kódrendszerbe az asszociációkat, érzéseket, gondolatokat, az elképzelt formákat és történéseket.



3. kép Példa a vizuális fluenciára. A rajzokat ugyanarra a Vivaldi zenére készítette két, párban dolgozó fiatal felnőtt. A rajzok szinte egymás folyományai, mintha egy animációs film kulcsfázisait látnánk. Sorozat, amelyben

felismerhetők az azonos elemek variánsai, de egyenként mégis új jelentést hordoznak.

### Az originalitás jelei a Kokas-módszerben

***Az originalitás a ritka, az eredeti ötlet, válasz megtalálását jelenti. Fontos, hogy ez a nagytöbbség szokásos megoldásaitól érezhetően különbözik. Minőségi mutató. Egy új, szokatlan eredmény, egy eltérő minőség jön elő a távoli és saját asszociációknak köszönhetően.***

#### 4. kép

Példa az eredetiségre. Egy kottaállványra tett hajlított papírdarab. Az installáció egy Kurtág darab kapcsán született. Az egyik résztvevő – talán kifogyva a mozgásos ötletekből, - rajzolás segítségével próbálta átélni, megjeleníteni a zenei tartalmakat. A képi kifejezéshez azonban elégtelennek találta a síkfelületet és nem ábrázolt formákat sem, csak a lap két szélén satírozott be egy-egy sárga sávot és közepén húzott egy vonalat. Végül is ívben tartva rögzítette a lapot egy kis táblára, így szemléltetve a zene belső érzetét, a zenedarab absztrakt képzeteit. A kottatartóra egy másik résztvevő tette rá a sajátos partitúrát. Így újabb kontextusba kerültek a zene, a kisplasztika és a helyszín, annak történései.



Az eredeti, egyéni megnyilvánulásra például a kreatív éneklés, ill. népdalok játékos feldolgozása, tanulása teremt lehetőséget. Ekkor nemcsak egy-egy szót kell, lehet kicserélni a szövegben, hanem improvizációként, rövid idő alatt egy

új szituációt és szerepet kell behelyettesíteni, kapcsolni a dallamhoz és a mozgáshoz. Ebben a helyzetben a résztvevőnek egyrészt saját asszociációi között kell villámgyorsan „keresgélni”, de közben „figyelni” arra is, hogy ez más, eltérő, különböző legyen az addigi megoldásoktól a csoportban. Ez az ő ötlete, az ő eredeti megoldása lesz, amelyben a dallamot egy újabb szöveggel ruházza fel és ehhez egy újabb illusztratív mozgást is kitalál hirtelen. Nagyon fontos dolog, hogy ezt a csoport megismétli, utánozza, vagyis feldolgozza, tükrözi azt. Lehet, hogy ez a többieknek esetleg meglepő, ritka, távoli, sokszor humoros – mégis elfogadásra kerül az újszerű karakteres motívumalkotás.

Az eredeti, egyszeri megoldásra való buzdítás végig jelen van Kokas Klára zenepedagógiájában. Nemcsak a kreatív éneklés blokkban, hanem a szabad zene-mozgás részben is, ahol nincs programzene, vagy túlinstruált tematizálás, bemutatott előkép. A többször felhangzó zeneműre egyedül, párokban, kis csoportokban különféle mozgáskompozíciók születnek szabad improvizációban. Ezek markánsan eltérőek lehetnek, pedig ugyanarra a zenére születtek. Az egyéni (duó, csoportos) megoldások, „szóló” bemutatásaként külön fénypontjai a foglalkozásnak, ahol a résztvevők rácsodálkozhatnak egymás eltérő megoldásaira, „zene-reakcióira”.

*„Tapasztaltuk, hogy a gyerekek boldogan megmutatták magukat, ha a bizalom légkörében biztonságos fogadtatást remélhettek.” (Kokas, 1984:2)*



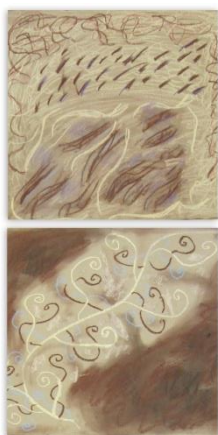
5. kép



## A flexibilitás megjelenése a Kokas-módszerben

*A flexibilitás a gondolkodás és a cselekvés rugalmasságát jelenti egy újabb nézőpont megtalálásaként. Nyitottsági mutató, amely többsikú, különféle megközelítéshez juttat. Segítségével előző megfigyeléseinket, ismereteinket, tudásunk elemeit akár teljesen eltérő megvilágításba tudjuk tenni. E gondolati hajlékonyságnak, ill. alakíthatóságnak köszönhetjük, hogy valamit másképpen (tehát nem rendeltetészerűen), rendkívülien használunk, és ezzel egy új kategóriába tesszük, átemeljük, vagy más fogalomkörhöz adaptáljuk.*

### 6. kép



Példa a szempontváltásra a zene vizuális megjelenítése kapcsán. A két rajzot egy ülésben, ugyanaz az a fiatalember készítette Vivaldi: a-moll kettős verseny, Allegro részletére. A képek egymás negatívjai, de még sem. Az egyikben a zenei esemény bezárt védekezésben, mint egy tömb van jelen a változó világ akcióiban. A másik kép új perspektívát, sőt újfajta mozgásképletet vesz elő. Növényi indák, vagy légáramlat, forrásvíz fodrai haladnak a térben, megállíthatatlanul. A megegyező színvilágból sejtjük, hogy ez a két kép összetartozik és ugyanannak a dolognak két fókuszát, két felfogását mutatja. A bezárkózó várakozó, szálkás magány passzivitása egyben előkészület is lehet a kibomló változásra.

A rugalmasság, formálhatóság (flexibilitás) folytonosan jelen van a Kokas-foglalkozásokon az eleve empátiás beállítódásnak köszönhetően, és a helyzethez, a csoporthoz, az aktuális atmoszférához való illesztés, alkalmazkodás miatt. Kíváncsiak vagyunk a történésekre. A másik rezdüléseire figyelünk, a dalra, a zenére koncentrálnak, és előítélet mentesen fogadjuk mindezeket. A testtudati gyakorlatokban, a nonverbális drámajátékokban, a szituációk spontán értelmezésekor hajlandóságunk van arra, hogy valami, vagy valaki befolyásoljon bennünket, de ugyanakkor a következő embert, már egy másik, a mi nézőpontunk megértésére készítjük. Mindez egyben játék.

A többször is felhangzó zene egymásutánjai lehetőségeket adnak nekünk, hogy a hallás és mozgás útján születő belső képeinket újra és újra, pont ugyanúgy megtartsuk, de arra is, hogy inkább másfélre átalakítsuk át. E *mozgásfantáziák* valódi táncban is láthatók lesznek - amik, ha másnak is érzékelhetővé válnak, akkor meg van a lehetősége annak, hogy eldöntse, akar-e velünk együttműködni, és ha igen miben, hogyan.

Máskor mi reagálunk a másik tekintetére, gesztusára, mozdulatára – próbáljuk érteni mit érez, mi a szándéka. Ha az tetszik, akkor hajlandók *vagyunk a váltásra és elkezdünk együttműködni, mozogni, táncolni vele, alkalmazkodni hozzá*. Vezetjük a másikat vagy hagyjuk magunkat irányítgatni, alakítani. A többször is felhangzó zene egymásutánjai természetes időt adnak arra, hogy akár az egész zene szerkezetét, mondanivalóját egy cselekvésben társunk miatt átértelmezzük.

*„A zenefigyelem első fogódzói a kezdőhang és a befejezés; egyik a várakozásé, másik a megpihenésé. E kettő között feszül a selyemszál, a zenéhez kapcsolódó, a zenével előhívott mozdulat, a kompozíció.” (Kokas, 1992:40)*



7. kép.

A zene indította párbeszéd szavak nélkül (LFZE, 2015)

### **Az elaboráció jelentősége a Kokas-módszerben**

*Az elaboráció megformálást, átdolgozást, finom kimunkálást jelent. Az információfeldolgozás mély rétegeibe hatol. Az elaboráció még akkor is segít működő tervet, struktúrát építeni, ha kiinduláskor hiányos az információ, esetleges vagy homályos az ötlet, ill. részben rejtett a probléma. A részletek*

*rendszerű, koherens kidolgozását jelenti a töredékes feltevések ellenére is. Az elaborációs folyamat a részleteknek köszönhetően kitölti és kontextusba helyezi a témát – ezzel mintegy életre kelti, érzékletessé, kivitelezhetővé teszi azt.*

A folyamatos kidolgozás (elaboráció) működésének lehetősége a legérdekesebb és legjellegzetesebb jellemzője a Kokas-módszernek, amely a zenei élményhez visz. A foglalkozások csúcspontja, az egyéni átélésben a katarzis, amikor megtörténik az „átváltás”, amikor „összeáll a pillanat”, előbukkan, megszületik egy értelmezhető figura, jelenet, történet a kezdetben ösztönös, esetleges, próbálkozó, fragmentált mozgásokból. „Az »átváltás« szót a gyerekek találták ki. Egyszer csak így nevezték, ha mozdulataikkal, táncukkal másvalaki vagy valami lényegébe átlendültek, átsimultak, átsétáltak, átugrottak.” (Kokas, 2002:5) Ez az imaginatív történés a szavakon túl bontakozik ki, valóságossá válik, még ha csak szimbolikusan is, mint tánckompozíció. A játékos táncos – egyedül, de inkább társaival – a felfedezett elemekből új valóságmezőre épít egy részleteiben is kigondolt történetet. A kontextus felfedése a mozgás közben már önmagában is öröm, de mikor utólag egymásnak el is mesélik, hogy ki mit értett meg a másik testnyelvéből és mi volt a menete a kompozíció kidolgozásának, tartós és mély kapcsolat alakul ki a zene és a résztvevők között.

*„A csönd, ha elérem, mindig élő, elevenítő, sőt tápláló is, mint valami szőlőcukor vagy üde vadvirágméz. És annyi, hogy kanálszám osztogathatom, mégsem fogy. Óráimon a csöndemet osztogatom. A zene csak utána következik.” (Kokas, 2002:3)*



## 8. kép

Felkészülés a zenehallgatásra, a zenei üzenet megragadására (LFZE, 2015)

Az adott zene megismerése a csönddel kezdődik. Azzal a bejátszást megelőző csenddel, ami ekkor időben és térben a statikus pontot, a totális origót jelenti. Mondhatni, hogy ez egy kiüresítés, amely tisztalappal áll készen a zene-üzenet, *a zenei tartalom fogadására*. A zene ún. „nulladik meghallgatása” teljes figyelemmel, kényelmes testhelyzetben történik és mindenki a rövid zenedarab kerek egészére, komplett hatására, globálisan figyel. A koncentrációt és a megfigyelést a belső hallás, a zenei memorizálás és a belső képalkotás segítik.

A kezdeti nyugalmi állapotot a belső, figyelő zenehallgatás és annak *fokozatosan kialakuló képzeleti, érzelmi átírása* váltja fel miközben már mozgásra indul a test is. Ezt a zenehangok és a köztük lévő viszonyok érzékelése segíti, amely lehetővé teszi a mű mozgásmintáztatának felfedezését; érzelmi beállítottsága, szerkezeti felépítésének a felfogását; metrikai jellemzőinek, dallamszerkezetének megragadását. Ez az *aktív, mozgásba írható* zenebefogadás sokaknak, de a gyermekeknek biztosan a legkönnyebb forma, mégis a legmélyebbre hatoló út a Zenéhez, a közvetlen találkozáshoz.

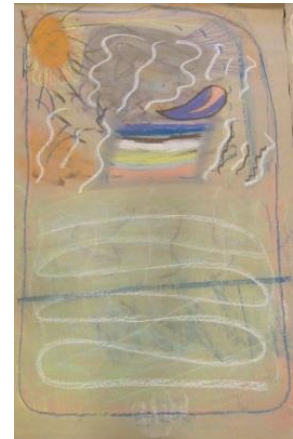
A harmadik, negyedik meghallgatástól már nem is tudjuk, mi jár előbb – a képzet, képzelet, ami a mimikát, a gesztust, a lépést formázza a zenéhez, vagy fordítva – a zene húzza elő belőlünk a formákat, karaktereket, kezünk lábunk nagymozgásainak motívumait és a térben való dinamikus helyváltoztatás lendületét. A *zenemozgással könnyebben* megtalálunk kisebb zenei egységeket, motívumokat, vagy a frázisok, periódusok kezdetét és zárlatát. Felfedezünk, megjegyzünk zenei mondatokat és ezekből fantáziánkunk, alkotókészségünknek köszönhetően egy egész mondandót szerkesztünk. A legtöbbször egy történetbe ágyazzuk be az egészet – olyan részletekkel ruházzuk fel és kötjük össze a megtalált zenei gondolatokat, hogy ezzel egy magunknak felfogható működő struktúrát keltünk életre. Ez a *kivitelezési aktivitás az elaboráció* szép, művészi példája.

A dalban, muzsikában legtöbbször már önmagában is, törvényszerűen ott bújjik a cselekmény, a drámai szerkezet, amely több síkon is megragadható. Egy zenemű nemcsak egyféleképpen dekódolható. Az egyetemes, kulturális és egyéni szintek közül, mi inkább ez utóbbit emeljük ki. Motiváljuk, hogy a zenei üzenet *az egyes embert* szólítsa meg.

A *gondolat mozgása a történetmesélés*, amely az idő végtelenjébe indul az egyéni lét kiterjesztéseként – ez a Zene ajándéka, amelyet Kokas Klára közvetít nekünk zeneértési módszereivel.

#### 9. kép

Vizuális példa az ötlettől a kimunkálásig. A rajzot ketten készítették. A nagyméretű felületen először mindegyikük külön kezdett el esetleges figurákat rajzolgatni a két térfélre. Egy idő után azonban sajátosan összedolgozták, egybesimították, keretezték is a kompozíciót. Így a látványt már egységként tudjuk értelmezni: mint például egy nagy folyó vagy tó fölötti párolgó vizet, vagy más szivárványos gőzáramlatot – más szinten egy egyiptomi kártus juthat eszünkbe.



### **Az aktív zenebefogadás, mint flow-ra való képesség**

A művészeti aktivitást olyan alkotói magatartás gyakorlásának tekintjük, amely a kreativitás elemein alapul, illetve azokat működteti, és egyben fejleszti is azt. A művészeti aktivitás sajátossága, hogy *a személyiség minden rétegét* meg tudja érinteni: a szellemi, lelki, testi szférát egyaránt. A kreativitás fejlesztésének egyik legélményszerűbb módja. Ez a tevékenység sokféle művészeti ágban, ágazatban lehetséges. A Kokas-pedagógiában a fundamentum a Zene, amely a szabad mozgással együtt mindig a centrumban marad – ugyanakkor a dal-és zeneművészet, tánc-és mozgásművészet, drámajáték, irodalom, vizuális művészetek együttesen vannak jelen, és ezek komplex (egymásba olvadó) összessége teszi lehetővé a személyiség harmonikus, kiegyensúlyozott kibontakoztatását.

A komplexitás azonban nem feltétlenül hozná magával a zene- és életörömet. A titok abban rejlik, hogy a keretek arra vannak megadva, hogy résztvevők felszabadultan éljék meg a cselekvéseket. Ebben segíti őket az *önindított tevékenység*, a saját elhatározás, a *belső motiváció*; a *saját tempóban* való haladás; a választások *szabadsága*, amik tulajdonképpen egy feszültségmentes, örömteli „*áramlat-élmény*”-be futnak bele. Ebben az ún.

flow-csatornában, – vagyis „amikor minden jól megy” – különösebb erőfeszítés nélkül, mégis teljes figyelemmel, koncentráltan és az időfaktor nyomása nélkül végezhető a tevékenység, mert „Az öröm akkor tűnik fel az unalom és aggodalom közötti mezsgyén, amikor a kihívás nagysága arányban áll az egyén cselekvési képességével.” (Csíkszentmihályi, 1991: 88) Ez egy olyan tökéletes élmény, amelynek öröme legközelebb is motiválja az önindítást, vagyis az *autotelikus tevékenységet*, amely azt jelenti, hogy valamit belső indítatásból, kizárólag önmagáért teszünk. Jelen esetben a zenebefogadást, zenemegélést, a zene megértést.

Egy-egy Kokas-foglalkozás felépítése egy ívvel szemléltethető leginkább, amely az expozíciótól a tetőpontra át a (f)eloldásig elnyúló folyamat grafikus nyoma. A zenebefogadás folyamatjellegű és nem egy előkép reprodukálása vagy egy produktum létrehozása a cél. Itt az önkifejezés, a közösségi együttlét és bevonódás, a képességek manifesztálódása az eredmény.

*„Az értékes zenéhez szabadon improvizált mozgások, megjelenítések, ábrázolások és konstruálások alkalmasnak bizonyultak időleges vagy hosszan tartó belső feszültségek megszüntetésére is, mert a zenével felszínre hozott görcsösségeket, szorongásokat a kötetlen, szabad mozdulatok öröme katartikus kibomlással, megkönnyebbüléssel feloldhatta. ... Megújuló örömmel tapasztaltuk, hogy a zene megközelítésének és befogadásának ez a módja nemcsak az önkifejezésnek nyitott utat, hanem a közösségi kapcsolatokat is igazgatta, támogatta.” (Kokas, 1986:99)*



10. kép

Csoportos tánc-improvizációk felnőtt csoportban. Zenebefogadás flow-ban (LFZE, 2015)

Jelentős számú flow-tapasztalat szerezhető viszonylag gyorsan a különféle művészetpedagógiáknak köszönhetően, amelyek közül kiemelkedik Kokas Klára kreatív zenepedagógiája. Itt folyamatosan motívumokat tanulunk, vagyis olyan viszonyítási pontokat, amelyek segítségével el tudjuk dönteni, hogy belekezdjünk vagy sem, véghez vigyünk-e vagy sem bármilyen cselekvéssort? Ha neveltetésünk éve alatt sikerült sok pozitív sajátélményt szerezni, többször átélünk az alkotás örömét, hogy „Igen, meg tudtam csinálni! Jó volt benne lenni! Létrehoztuk! Megoldottuk!”, és ha ez énképünk részévé válik, a következő életfeladatnak felkészültebben látunk neki és ezáltal folyamatosan kialakul az önmotiválás (motivációs önvezérlés, önszabályozás) képessége. Létrejön a magatartás transzfer: kreatívabban tudunk saját életünkben működni, mert személyiségünk része lett a flow-ra való képesség, a nyitott divergens gondolkodás és birtokoljuk ennek alapképességeit. Éppen ezért a művészeti aktivitás ideális segítőtársa a mentálhigiénének.

Az alkotóképesség különböző mértékben és módszerekkel segíti a személyiség kihívásokkal megküzdő fejlődését és önápolását. A művészet, mint befogadás, ill. mint alkotó tevékenység egyaránt keres magának helyet a nevelés, az oktatás, a terápia területein, amelyekben az a közös, hogy az egyén optimális fejlődését igyekeznek biztosítani a társadalmi beilleszkedéshez. A művészi alkotótevékenység sajátélménye felkészülés lehet a lelki

egészségvédelem gyakorlatára, ezért társadalmi szinten, alanyi jogon mindenkinek több járna belőle!

### Felhasznált források

CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (1991): *Flow – Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

DESZPOT Gabriella (2012): *A Kokas-pedagógia kódexe* In: Deszpot Gabriella (szerk.): Kokas Klára és alapítványának bemutatása. Kokas Klára Zene-Életöröm Alapítvány, Budapest. 46-68.

GUILFORD, Joy Paul (1967): *The Nature of Human Intelligence*. McGraw-Hill, New York.

GYARMATHY Éva (2011) Kreativitás és beilleszkedési zavarok. In: Münnich Ákos: szerk. *A kreativitás többszemponú vizsgálata. Debreceni Egyetem, Didakt Kiadó, Debrecen. 13-45.*

KOKAS Klára (1975): A jövő iskolája. 2. rész *Gyermekünk* XXVI.évf.10. szám 24-26.

KOKAS Klára (1984): *Gyermekek zene-befogadása és önkifejezése különböző művészetformákban: Kodály-i segítség a problematikus gyerekek nevelésében*. Kodály-szemináriumok. Kodály Intézet, Kecskemét.

KOKAS Klára (1986): *Néhány tapasztalat a zenei mozgások és megjelenítések köré épülő foglalkozások hatásáról I.* In: Kodály Intézet Évkönyve III. Kecskemét, 99-101.

KOKAS Klára (1992): *A zene felemeli a kezeimet*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

KOKAS Klára (1998): *Öröm, bűvös égi szikra*. Kokas Klára magánkiadása, Budapest.

KOKAS Klára (2002): A deszka galaktikája. *Parlando*, XLIV. évf. 5. szám 2-8.

STACHÓ László (2014): A zenei képesség és az előadóművészi kiválóság. Bevezetés a zenei előadóművészet pedagógiájába. *Parlando* online, <http://www.parlando.hu/2014/2014-1/2014-1-02-Stacho2.htm>

TORRANCE, E. Paul (1974): *Torrance Tests of Creative Thinking*. Personnel Press.

### A esszé képeinek forrása:

**1.,5.,7.,8.,10. képek:** „*Ismerkedés a Kokas-pedagógiával*” c. tanárképző kurzus (2014, 2015 őszi félév; Körtvési Katalin vezetésével; Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, Budapest) videójegyzeteinek képernyőfelvételeiből készült fotográfika. (Készítette: Deszpot Gabriella)

**2. kép:** Kokas Klára hagyatéka. LFZE Kodály Intézet, Könyvtár és Archívum zenepedagógiai különgyűjteménye. (Ismeretlen szerző)



- 3.,6.,9. képek:** „*Ismerkedés a Kokas-pedagógiával*” c. tanárképző kurzus (LFZE, Budapest) hallgatóinak munkái. 2015. 10.08-án készült művek: pasztell, egyenként 60 x 60 cm papíralapon; (9. kép: 60 x 100 cm). *Zene:* A. Vivaldi: a-moll kettős verseny RV 522 III. Allegro (részlet)
- 4. kép:** „*Ismerkedés a Kokas-pedagógiával*” c. tanárképző kurzus résztvevőinek munkája. 2015. 10.15-én készült rögtönzött installáció (LFZE, Budapest) *Zene:* Kurtág György: 48.I/1A1 Örökmozgó (talált tárgy)

### **További szakirodalom**

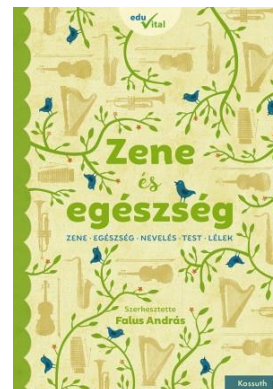
- BARKÓCZI Ilona – PLÉH Csaba (1977): *Kodály nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálata*. Kodály Zoltán Zenepedagógia Intézet, Kecskemét.
- DESZPOT Gabriella (2009): Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja, mint pedagógia és terápia *In: Parlando. Zenepedagógiai folyóirat*. 51. évfolyam, 2009. 6. szám 5-11.
- DESZPOT Gabriella (2014): Zeneöröm az iskolában. A Kokas-módszer lehetőségei a zenepedagógiában és általában a képességfejlesztésben. *Tanító. Módszertani folyóirat*. 52. évf. 4. sz. / 2014; 25-27.
- DESZPOT Gabriella (2014): Zeneöröm kisgyermeknek. A Kokas-módszer komplex személyiségfejlesztő lehetőségei az óvodában és a korai életszakaszban. *Óvodai nevelés. Módszertani folyóirat*. LXVII. évf. 2014. március. 3. szám, 18-19.
- GÁSPÁR Katalin – DESZPOT Gabriella (2015) Kokas Klára lélekemelő zenepedagógiájáról. *Katolikus Pedagógia* 2015/3-4. szám, AVKF, Vác. 67-79. o.
- KOKAS Klára – LÁJER Józsefné – FURKA Bea – KOCSIS Melinda (2007, szerk.): *Öröm, bűvös égi szikra. Multimédiás DVD-ROM tanításaimról*. dr. Kokas Klára magánkiadása, Budapest.
- KOKAS Klára – VÉKONY Katalin – RIEGER Attila – MIHOLA Péter – KUSZKÓ Anett – DESZPOT Gabriella (szerk. 2013): *Zenében talált világ. Kokas Klára filmjeiből készült válogatás a szerző magyarázó szövegével*. 4 kötetes DVD album. Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány, Budapest.
- TÓTH Teréz (2012): „*Hogyan teremt Mozart lepkeszárnyal fészült felhőket?*”, *Szerkesztői utószó Kokas Klára Megfészültem a felhőket című könyvéhez*. In: Kokas Klára: *Megfészültem a felhőket*. Gyerekeim zenébe bújó történetei. Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány, 2012. 148-153.

**\*Dr. Deszpot Gabriella** (művészetpedagógus, LFZE Kodály Intézet, tudományos főmunkatárs)

## **\*\*A tanulmány első megjelenése:**

Azt gondolnánk, mindenki tudja, hogy mi a zene, de talán senki sem tudja, vagy mindenki másként, csakis önmaga számára tudja. Ugyanazt halljuk, mindenkinek mégis mást jelentenek a hangok. Belehallgatunk, elcsodálkozunk, megszedít, felkavar, emlékeket ébreszt, megsimogat a dallamnak, a hangoknak ez a végtelen gazdagsága.

A tizenhét tanulmányból álló gyűjteményes kötet a zene üzenetéről szól, a zene tanításáról, gyógyerejéről, közösségformáló, tudományos, pedagógiai, művészi, lelki, pszichés, sejtek szintjén működő, zsigeri, kimondhatatlan szempontjairól.



Agykutatók, muzsikusok, zenepedagógusok, pszichológusok, lelkészek és művelődéstörténészek egymásnak adják át az olvasó vezetését. A szerzők tudományos eredmények figyelembevételével írtak – szakterületüknek megfelelő közelítésben és szempontok alapján – a zene és az egészség kapcsolatáról, hatásáról, alkalmazásáról szubjektív, őszinte és radikális szavakat, mondatokat. El kell gondolkodnunk róluk, mert lelkünk, belső harmóniánk, egészségünk, egész létünk patikamérleg-egyensúlya valamiképpen kapcsolatban áll a zenével, hangokkal, dallammal.

Táncra perdít, gyönyörködtet, harmóniába ringat, visszaröpít, emlékeztet, képzelte a zene. Gyerekek és felnőttek személyiségfejlődésében, képességek kialakulásában, figyelemkoncentrációban, asszociációban, tehetségfejlesztésben, lelki harmónia megőrzésében lett és lesz a zene központi módszer, eszköz. Terápia. Stresszoldásban, rehabilitációban, hangulatmódosításban, közösségépítésben társ és partner.

A tanulmánykötet célkitűzése olyan szférákat érinteni, amelyek egy-egy önálló szakterületet, külön tudományágakat képviselnek. Így a többféle látásmód együtt egy széles mátrixot, s egyben keresztmetszetet mutat, melynek közös nevezője a *zene, az egészség és a nevelés*.

(Kossuth Kiadó/2016)

--

**A PARLANDO köszöni a másodközlés engedélyezését a Kossuth Kiadónak és a Szerzőnek (A Szerk. megj.)**