

Bauer Andrea

Hang a testben, a keleti meditációk tükrében

### ***A virágzás***

A tanulmányt írta Bauer Andrea  
sémi filológus, arab szakos bölcész, hangterapeuta, énekművész  
PTE, Oktatás Társadalom és Neveléstudományi Doktori Iskola

Lektorálta: dr. Bredács Alice  
PTE, Művészeti Kar



1. ábra. Iszlám mecset (Integral Akademia, 2017)

a „Virágzás” a stresszre adott maladaptív<sup>1</sup> válaszok transzfer lehetőségeit vizsgálja a saját hangunk hangadásban/beszédben/énekművészetben rejlő potenciálja által. Tovább gondolom ebben a tanulmányban a légzési/hangi mantrikus beszéd nyújtotta oktatási lehetőségeket is olyan tanulási folyamat során alkalmazva azokat, melyben az érzelmeket és érzéseket kapcsoljuk össze hangai tapasztalatainkkal, melyeket belső preferenciarendszer ellenőriz, de külső – egyéni, környezeti és társadalmi – körülmények befolyásolnak. A pozitív pszichológia elgondolásait alapul véve vonok párhuzamot a kora gyermekkori társas viszonyulás hangai

---

<sup>1</sup> Maladaptív: a pszichológiában és az evolúciobiológiában elégtelen, hiányos, rossz alkalmazkodást jelent, ami gyakran kifejezetten káros viselkedésben vagy tulajdonságokban nyilvánul meg.

élményei és reziliencia <sup>2</sup> kialakulásában játszott szerepe, valamint az elsődleges gondozói és környezeti kapcsolat között. Vizsgálom a hangrendszerek meditatív együttműködést segítő lehetőségeit a reziliencia és a pszichológiai immunitás fókuszában.

Kulcsszavak: szúfi út<sup>3</sup>, pozitív pedagógia, reziliencia, testi-hangi sémák, egymásra hangolódás

## Bevezetés

A tanulmány az emberi hang ősi, hitbéli és művészi kulturális kollektív örökségéből származó lehetőségeket keresi a stresszkezelésben. A hangmeditációval foglalkozik az oktató-tanuló, mester-tanítványa kapcsolatában a kinesztetikus képzelet tudattalan testi válaszaival. A pozitív pedagógia mentén, ami arra keresi a választ, hogyan tehetünk gyermekeink mentális egészségének megőrzéséért, miközben saját magunknak is jóllétet teremtünk. Hiszen a kérdés és a válasz összefüggései nincsenek meg egymás nélkül.

Az ősi misztikusok gyakran Isten felé fordulva beszéltek meg a meghallgatás ismérveit. A hindu gondolkodás szerint, pedig a zene volt az, amit Isten a transzcendens világból az ember szépsége, meghallgatása, és földi, testi otthona felé bocsátott. Hasonlóan a személyiségfejlesztő meditációs technikák, a mindfulness meditáció, a mantra meditáció, a meditációs elemekkel dolgozó jóga, tai chi, chi gong és a buddhista sétameditációs módszer is, az ázsiai vallásos és kulturális hagyományokban a test és a lélek egységéből gyökereznek. A keresztény szerzetesek körében is elterjedt módszer volt a második századtól kezdődően a meditáció és a zsidó kabbalizmus és az iszlám szúfizmus gyakorlatai között is szerepelt. Mára a meditációs technikák egyre népszerűbbé váltak a nyugati társadalmakban is, hatékonyságukat tudományos módszerekkel vizsgálják. Egyértelműen definiált gyakorlatokat alkalmazva, tartalmazva izomrelaxációs elemeket, mozgósítva az önmagunkra fókuszálás képességét és tudatosságunk növelését a pszichológiai kapacitásunk fejlesztésére, beleértve a figyelmi és az érzelmi önszabályozást. Mint a mindfulness a jelentudatosságot az éber és nyitott figyelmet közvetíti és a stresszt keltő és káros viselkedésmódokat segíti és a mentális folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, gondolatainkat, félelmeinket, ösztönös késztetéseinket.

A hangmeditáció során a belső ritmusunk kialakítását helyezzük a fókuszba. A zene belső ritmusának időjelzője segítségével, ami a zene összhangzásbéli egységének kialakulásához szükséges. Ennek a zenei idő ritmicitását jelző berendezésnek a központja megegyezik a belső biológiai óránk (circadian) időjelzőjének helyével. (Keidel,1975) „Az időintervallumok működésének képessége a talamusz szuprakiazmatikus magjához köthető, melynek sejtszintje az úgynevezett Zeitgeber (időjelzők) melyet tárgyalt Keidel. (1975) Ezek a zenei időérzékelésünk központjai melyeknek egyensúlyi állapotát segíti a hangterápia, hangmeditáció. (Bauer, 2020;378) A belső ritmusunk szoros összhangban áll a fáradtsággal, a pszichés zavarokkal, a magas vérnyomással, az ADHD-val és az autizmussal, a daganatos megbetegedésekkel és a 2-es típusú cukorbetegséggel és a prediabetikus állapotok szempontjából is nagy a jelentősége. (Quraishi 2000) A hangterápia az izomtónus tudatosításával fokozatosan megszünteti a gyakorló szorongásos reakcióit a hangáramlás cirkulációjával. A hang aktív és receptív lehetőségeivel melynek énekhang moduljai megtalálhatók többezer éves hagyományokban is, mint például az iszlám müezzin a mecsetek

---

<sup>2</sup> Reziliencia: a reziliencia jelentése: rugalmas ellenálló képesség a hétköznapi, vagy éppen kritikus változásokkal, váratlan akadályokkal, meglepetésekkel szemben – vagyis a reziliencia azt jelenti, hogy

mentálisan mennyire vagyunk képesek megbirkózni az akadályokkal, nehéz élethelyzetekkel.

<sup>3</sup> Szúfi út: az Istenhez vezető út egyetlen útmutatója maga Isten, és az értelem útja azon értelemmel bíró ember útja. A szúfik azok, akik Istent minden dolog elé helyezik. Olyan emberek, akiknek közvetlen tapasztalásuk van, s nem a szavak emberei.

imára hívó szövegével (adzán) énekében. A közösségi ima, valamint a napi ötszöri–hajnali, déli, koradélutáni, napnyugtakori és esti imádság (szalát) előtt. S noha a meditáció mára kilépett a vallásos kontextusból és egyre szélesebb körben alkalmazott módszerré vált, a meditációs gyakorlatok eredeti célja a személyes változásélmény megtapasztalása és a mai napig a szellemi vagy spirituális növekedésünk, a transzcendens élménynek teljesen természetes részei.

Egyrészt tudatállapot, ami nem más, mint összpontosított tudatosság. A mindennapi életben is megmutatkozik, mikor belemerülünk (alámerülünk) a tétlenség kellemes nyugalmas állapotába és nem halljuk, ha beszélnek hozzánk. Általában testünk teljesen ellazult, míg elménk éber marad. Meditáció alatt teljesen tudatában vagyunk a történéseknek és ezt kontrollálni is tudjuk. A jobb koncentráció érdekében sokan meglepődnek, hogy ebben az állapotban még szemünket kinyitni, mozogni, sétálni és beszélni is tudunk. Ebben a helyzetben teljes mértékben arra tudunk koncentrálni, amit meg szeretnénk oldani, hatékonyabban elérni. Mint például a tanulás neuropedagógia testtudat<sup>4</sup> alapú részeit is. Mely során a feszültségoldás, a mentális jóllét elérése fontos a tanulás idegrendszeri alapjaival, az idegrendszer érése és a mozgásfejlődés (testi-hangi) közötti összefüggésekkel, az idegrendszer érési folyamataival. Ezek tanulásra gyakorolt hatása a tanulást akadályozó pszichés gátlások oldását jelentheti. De a terápiák is mint a fókuszolás módszere is alkalmazza a gátlások oldását a két agyfélteke eltérő működésének vizsgálatával, jól érthető modellt alkalmaz, különös tekintettel a testi folyamatok, zsigeri emlékeinek integrálására. Illetve a polivagális elmélet feszültségi szintjei is elkülönítik azt, hogy mikor tudunk a testi érzeteinkhez kapcsolódni, és mikor nem. (Afford 2014) Harmadrészt a hang érzetein keresztül elkülöníthetjük az eredeti élmények amodális vonásait<sup>5</sup> egy olyan átmeneti térben, amelyben a hang viszonyt létesít az egyén és a külvilága között. Ahol a külső körülmények az átmeneti térben jönnek létre, melyek egyrészt fontos szerepet töltenek be a szimbolizációs képesség létrejöttében, másrészt ez az átmeneti tér az alkotás tere is, ahol az élmények megmunkálódnak. Az illeszkedés folyamatában az egymásra hangolódás a térnek ez az átformálódása az én-kapcsoltság(Winnicott)<sup>6</sup> létrejöttéhez is kötődik. A gyerek a pszichikus eseményeket és az ebből fakadó mondanivalóját, viselkedési mintáját a saját testével/hangjával köti össze mely részek az átmeneti tárgy helyei, az élmény köztes területén elhelyezkedve a külső és belső valóság határának terei ezek, ahol e két valóság összeér. Ebben az élményben ott van az az illúzió is. A nehézség abból adódik, hogyha a belső kontroll felborul és a fejlődés során létrejött tapasztalatok által később olyan illúziók keletkeznek, melyek a belső és a külső valóság terében hamis valóságot alkotnak. Az átmeneti térben, ahol fontos, hogy ne szorongással teli, kompenzáló, hanem olyan folyamattá váljon, amiben az én határai biztonságosan létrejönnek. Ahol a gyermek rezilienciája, a tanult sémák tanulásának színtereivel a szolidaritás érzetével, valamint a spiritualitás mentén tud kibontakozni.

---

<sup>4</sup> Neuropedagógiai testtudat: A neuropedagógia a pedagógia egy speciális ága, amely a tanulás idegrendszeri alapjaival, az idegrendszer érése és a mozgásfejlődés közötti összefüggésekkel, az idegrendszer érési folyamataival, ezek tanulásra gyakorolt hatásával, a tanulást akadályozó pszichés gátlások oldásával

<sup>5</sup> Amodális: az újszülött képes az egyik érzéleti modalitásból a másik észlelési élményt átvinni. Az észlelési módok között információátvitel van

<sup>6</sup> Én kapcsoltság: veleszületetten adott az érési tendencia, a fejlődés lehetetlensége, a facilitáló környezet hozzájárulásával szükségszerűen kibontakozik. A szelf nem veleszületett kialakulása az én és nem én fokozatos elkülönülésére épül. Ha a baba számára biztosítják a létezés alapfeltételeit, közte és az anya között kifejlődik a szelfézés alapja. Az énmagok integrációját az elég jó anya biztosítja a holdingon keresztül. Az anya fogékonysága ruházza fel a csecsemőt az illúzió pillanatával, azzal a hiedelemmel, hogy a saját kívánsága teremt meg vágyának tárgyát. Winnicott erre a szubjektív mindenhatóság (omnipotencia)fogalmát használta: minden csecsemő kívánsága szerint történik. Döntő fontosságú, hogy az anya ott legyen, amikor kell, de ugyanolyan fontos, hogy visszahúzódjék, amikor nincsen rá szükség. Az elemi anyai bevonódottság – az anya visszahúzódása ebben az időszakban minden, nem a babával kapcsolatos tevékenységtől és fokozott érzékenysége a babával szemben- elősegíti, hogy pontos reagálásaival biztosítsa a csecsemőnek azt az illúziót, hogy az anyát az ő akarata teremt meg (és az anya az ő része).

A reziliencia olyan dinamikus folyamatában, amely szorosan összefügg az adaptációs képességekkel. A rezilienciával jellemezhető személy további jellemzőivel, a belső kontroll, az empátia, az optimizmus, a pozitív énkép, a változások pozitív kezelése és az én-hatékony viselkedéssel. A belső képességek, illetve a külső környezettel való interakciók során az egymásra hangolódás folyamatában, ahol a nehézségekkel történő megküzdés születésünktől fogva az emberiség legmagasabb potenciáljával bír, valamint egyesítő spirituális és transzcendens tudatállapotok felismerését, megismerését és megvalósítását eredményezi.

### 1.1. Társadalmi tér és transzcendens tudatállapotok a szúfi út tükrében

A szúfi út elnevezés filozófiáját és világnézetét illetően heterogén irányzat-csoportot takar. A szúfi út elnevezés alapvetően tanítási-rendszerrel és az ebből fakadó életmódról, szemléletről szól. A légzés a hang és a zene a szúfi misztikusok szerint a szellemi világ csendjét és derűjét festi rá a formák világának arcára. Mint a szúfi szó az arab „szafa” szóval is kapcsolatban áll, ami – a testi és lelki – tisztaságot jelenti. „Minden melodikus hang gyökere a csend. E végtelen világ mélységében ölt alakot, ami bár túl van minden hangon, mégis minden hang ennek életfakasztó hatalmából nyeri létét” (Nasr, 2021:2). A tradicionális művészetekben is megtalálható esszencia, Jalāl al-Dīn-Rūmī költő szavaival élve a tradicionális zene Isten és ember (*asrār-i alast*) örök szövetségének misztériumait fejezi ki a melódia fátylában (Nasr, 2021). A tradicionális perzsa zene legnagyobb mesterei mind kapcsolatban álltak a szúfizmussal, előadásukban saját szellemi állapotaik hangokba burkolt tükörképét kifejezve a hangok melódiájában. Az egyén, a csoport és a közösség unisono énekében ismételve a fohászt melyet a férfiak ritmikus ringása kísért. Ebben a nők nem vettek részt, de izgatott felkiáltásaikból kitetszett, hogy izgatottan kísérik az eseményeket. „A naqīb éneklő hangon olvasta fel a rend alapítójának, al-Mirgānīnak Mawlid an-nabī (A próféta születése) című művéből a világ történetét a próféta születése előtti időkben. Közben a dobokkal (ṭars) felszerelkezett asszony felállt a tömegből, és közeledett az előadóhoz, ritmust verve a dobjain. A szavalók minden egyes mondata után tettek egy félfordulatot, míg a köröttük lévő csoportja, köztük a nők is, rövid, válaszul szolgáló refrént kántáltak, miközben a kimerültség miatt egyre kevesebben lengtek előre hátra a dobok ritmusára. Az előadók fokozatosan tovább növelték a sebességet. Amikor a Próféta nevét kiejtették, akkor a hallgatóság unisono énekelte: Allāhumma ṣalli wa-sallim ‘alēh ’Istenem, áldd meg és adjál neki örök üdvösséget’, míg a hátul álló asszonyok örömteli hallelujázásba (zağārīt) kezdtek. Sokan tapsoltak a ritmusra, férfiak és nők egyaránt, s a férfihangok felerősödése, amelybe időközönként az asszonyok lüktető örömköltésai hatoltak bele, a tömeget izgalomban tartotta.” (Iványi, 2017;5-32)<sup>7</sup>

### 1.2. A meghallgatás (Samā)

Ezekben a rendekben a mai napig a szív és a tudat képzése zajlik, miközben misztikus élmények megtapasztalásán keresztül a belső fejlődés progresszív szakaszain vezetnek át a tanítványt, olyan sémák tanításával melyek nagyon is összeegyeztethetők a Földön fellelhető többi misztikus irányzattal. Fontos lépésként a mester és tanítványa közötti út különböző állomásait tekintik. A korai mesterek inkább vezettek, mint tanítottak, a gyakorlat volt a fontosabb, mint a bölcselet. Az úton a gyakorlatok módszerei a kereső vezetésre, kipróbált tapasztalatokon haladva, bizonyos állomásokon a szellemi-lelki állapotok megtapasztalását eredményezték. Az állomások állapotai során a félelem, a bánat vagy a vágy a remény az öröm... megtapasztalásait tanulták. A meghallgatást is melyek résztvevői hosszasan foglalkoztak az észlelés, érzés, gondolat és viselkedés légzés-mozgás-hangi sémáinak megnyilvánulásaival. A

<sup>7</sup> Iványi Tamás(2017): Nők a szúfi és a šī'ita iszlám szertartásain

tanítvány a külső jegyekből és a belső állapotokból tapasztalta a valóságot és a megismerő szúfi tanítvány volt az, aki a pillanatnyi tapasztalatokat észlelte. A középszintű tanítvány volt az, aki már állomásról állomásra haladt a tapasztalásban és megismerésben, míg a célba érkezett szúfi már az állandóság állapotában volt. (Iványi,2011) A dervisek legfőbb rejtett erényével a meghallgatással (dīkr). A meghallgatás megmozdítja a szívek rejtett titkait, előhozza bánatát, félelmét, reményét és vágyait és sírásra is készítheti, máskor pedig örömkítőzésre. A meghallgatásban mindenkinek megvan a maga osztályrésze: az egyik sír, a másik kiabál, a harmadik tapsol, a negyedik táncol, a másik elájul révületében. A transzban melyről az igazi révület pillanata során nyugodtnak, csendesnek maradni, de szívet megfigyelő állapotban lenni jobb, mint erőltetett észleléssel lenni a táncban, mert ez biztosítja az állandóságot. Figyelmesen hallgatni annyit jelent, mint meghallani saját magam Istennel történő meghallgatásban. A meghallgatás (dīkr) fontos részével a mindennapi tapasztalattal, ami azt mutatja, hogy a mantrázás a hang meditáció és az éneklés energiával tölt fel bennünket. A távol-keleti ember egészséggel kapcsolatos elképzeléseivel, akik tapasztalati úton tudják, hogy a testünk kizárólag érzetek és érzések útján tud kommunikálni az elménkkel. Fájdalom esetén figyelve arra a területre, amiből kezdik vizsgálni a test betegségének okát, jelentését és a lehetséges változtatást. Áramlatélményre törekedve egy olyan állapotra, amely során a személy minden külső körülményt kizárva intenzíven bevonódik az általa végzett észlelet, érzet, gondolat és cselekvésbe, hogy csak annak teljesítése legyen az egyetlen célja. Elérve a kihívások és a személy képességei egyensúlyát, amiben megtapasztalható számára a kontroll érzése a flowélmény – a boldogság azon szintje, mely egy tökéletes, áramlatszerű élményt biztosít a test és a lélek egységében. Egyfajta csendes transzállapotot eredményezve. A személy teljes figyelmének bevonásával az adott folyamatba, mialatt az egyének gyakorlatilag megfeledkeznek az őket körülvevő világról. Ez az áramlat, vagyis a tökéletes élmény megélése a flow egyik alappillére. Mindez számos fiziológiai változáshoz kapcsolódik. A szív- és légzőrendszert alapvető elemként alkalmazva e folyamatban a kitartó hangidézést is hasznosítják, ami fokozott légzőizmokat és optimalizált légzésmodot eredményez. Hangsúlyozva a szigorú szúfi technikai gyakorlatok betartását, melyek biztonságot adnak a szabad áramlás élményében. Ezenkívül az éneklés a hangadás a mantrázás a neurotranszmitterek és a hormonok változását is okozhatja, beleértve az élményt, ami javítja az immunrendszer működését és növeli a boldogságérzetet. Ezt a keringetést a légzőszervi és hormonális változások szervezik, amelyek együttesen az éneklés, hangadás velejárói, pozitív hatással bír a hangulatra, az energiára, a csoportos és társadalmi kapcsolódásra. Ami gyakran a preverbális élményeket<sup>8</sup> a viszcéláris vegetatív állapotokat<sup>9</sup> hozza felszínre a szomatikus markerek sémái előhívásával. Ezek az elsődleges minőségek számos idegi szinten vannak képviselve, és elszakíthatatlan kapcsolatuk van a testi észleléseinkkel, melyek áthatják lelki életünket. Ezeket az észleleteket, érzelmeket és érzéseket tanulás révén kapcsoljuk össze tapasztalatainkkal, melyet egy belső preferencia rendszer ellenőriz, de a külső - egyéni, környezeti és társadalmi - körülmények befolyásolnak tanulásunk útján.

## 2.1.Konstruktív tanulás

A konstruktív tanulásszemléletben a meglévő sémák határozzák meg, hogy milyen típusú információkra fogékony a személy. A tanulás nem egy általános megértés, hanem saját értelmezési keret és egy konkrét területre vonatkozó specifikus tudás szervezettsége. Mindenki eltérő előzetes tudás segítségével értelmezi a világot. Az említett zenei-hangi tapasztalat segít

---

<sup>8</sup> Preverbális élmény: a csecsemő életében az értelmes beszéd kialakulása előtti szakasz, melyben még inkább csak a gögicselés, gagyogás jellemző

<sup>9</sup> Viszcéláris: zsigerekhez tartozó

felszínre hozni a tapasztalásban azokat a memória folyamatokat melyek az implicit tudat előttes tartományba tartozó procedurális memóriarendszer képességeit tároló hosszútávú emlékeinket is felidézhetik. Az agy zenei-hangi tapasztalatait is melyek sémái az elmaradt ingerek pótlására és szabályozására nyújthatnak lehetőséget az agyterületek között új összeköttetést, növekedést létrehozva más agyterületekkel. Lehetővé téve az információ gyorsabb és hatékonyabb áramlását az elmében. „A kognitívizmus (megismeréstudományával) ami az értelem mibenlétének és fejlődésének megismerésére irányul. A tanulás ebben az értelemben egy szabályozott, sémák szerint működő, rendszerszemléletű és adaptív tudásváltozás. A séma egy mentális modell -mint a hangmeditáció megtapasztalása is- vagy keret, ami főleg az elméleti tanulást foglalja magában, amely során a tanuló fogalmakat, sémákat, információkat raktároz el és idéz fel a megfelelő pillanatban. Ugyanakkor olyan mentális modell is ami egy magyarázat arra vonatkozóan, hogy valaki a saját gondolkodásmódjával hogyan tapasztalja meg a való világban a dolgok működését. A mentális modell a környező világ ábrázolása, amely megmutatja a világ különböző részei közötti kapcsolatokat és a személy felfogását saját tetteiről és annak következményeiről. Így kerülnek feldolgozásra és beépülésre az új információink és tapasztalataink.”(Goldberg 2006;185-204) E működés az asszimiláció (hozzá hasonlítás) és akkomodáció (hozzáigazítás) váltakozásában zajlik”. (Piaget, 1993)<sup>10</sup> A kognitív megismerő és megismerésen alapuló által létrejött kogníció alapja a tapasztalati sémák felismerése. Ezek a tapasztalatok elősegíthetik a rezilienciát, vagyis azt a képességet, hogy a nehézségekből talpra álljunk és megküzdési stratégiákat fejlesszünk ki. Ide tartozik a prevenció az utólagos korrekció helyett a megelőzés. Ennek módja pedig elsősorban az erősségeink gyarapítása, páncélozása, a szemléletünk formálása és a hatékony megküzdési módok elsajátítása. Mint például a megbocsátás, az önkontroll, az óvatosság és az alázatosság erőssége is. Míg a spiritualitás és transzcendencia erénye a szépre és kiválóságra való fogékonyság, a hála gyakorlására való képességben, a remény, a játékoság vagy humor és a spiritualitás formájában is megmutatkozhat. A művészetben, a tudományban vagy a mindennapi életben nagyra becsülni a szépséget, kiválóságot és hozzáértést virágzást eredményez. A spiritualitás erőssége pedig azt jelenti, hogy a személy rendelkezik olyan vallásos vagy világi meggyőződéssel alapuló filozófiával, amely segít meghatározni a világban betöltött helyét, és mélyen meg van győződve arról, hogy a világegyetemnek van magasabb rendje. Végül a játékoság és humor erőssége az élet napos oldalára szentelt figyelem. A pozitív pszichológia a virágzás (flourishing) metaforáját alkalmazza az optimális működéssel, a pszichológiai, a szubjektív és a szociális jólléttel jellemezhető állapot leírására. (Keyes 2002) Definíciója szerint a virágzás olyan állapot, amelyben az emberek pozitívan viszonyulnak az élethez, pszichológiailag és szociálisan egyaránt a jól működés viselkedéses jeleit mutatják. A növények a virágzás, a virítás állapotában mutatják azt a színpompát, azt a csodálatos egyediséget, amire természetükből fakadóan képesek. Az emberek is akkor tudják igazán azt nyújtani minden téren, amire képesek, amikor majd kicsattannak az egészségtől, amikor túlrad bennük az energia. a virágzás. Ellentétben a bágyadtsággal (enerváltság, levertség, elesettség), a virítással ellenpontja a hervadozás, az elerőtlenedés, ezen pólusok között feszíthető ki a mentális egészség dimenziója. „Melyben a pedagógia gyakran valamilyen általa aktuálisan elfogadott pszichológiai paradigma szerint határozza meg és rendszerezi a tanulással, tudásszerzéssel kapcsolatos főbb megállapításait.” (Bredács, 2015;2)

### 3.1. Konkluzió

A meditáció a mentális csend gyakorlata. (Tóth,2020) Az egyén elméjének stimulálása minimálisra redukálódik, viszont az általános éberségi és tudatossági szintje nem csökken. A

---

<sup>10</sup> Bredács Alice (2015):A pozitív pszichológia pedagógiai és művészetpedagógiai aspektusai és a szemléletváltás igénye a közoktatásban

meditáció általában segíti az egyént a gondolatok és az érzelmek szabályozásának fejlesztésében. Ez pedig hozzájárul a pszichológiai jóllétünk növekedéséhez. (Colgary,2015) „A tanulás pszichoanalitikus megközelítésével az iskola a mai napig alig tud foglalkozni, részint azért, mert ez az irányzat a legkevésbé sem egységes, részint azért, mert inkább a fegyelmelésre, a betegségekre, a nehézségre, a patológiákra és a pszichés problémák kezelésére koncentrálnak. Ezért e paradigma a mai napig a pszichológia hatáskörében tartja a tanulók problémáinak megoldását. E felfogás szerint az ember az ösztöneinek és környezetének kiszolgáltatott, mert az agyi struktúrák a biológiai és a kémiai meghatározók alapján működnek, és mert ilyen módon kísérik meg feldolgozni a gyermekkori eseményeket (főleg traumákat). E rendszerben a tanulás a különböző helyzetek és okok analizálását, az érzelmek megélését, feldolgozását és a stressz kezelését jelenti, vagy éppen az elfojtás módjait tanulja meg a személy. Az iskola elfogadottan egy stresszel, értékítéletekkel teli közeg, ahol a neveléssel a vágyak, az ösztöntörekvések kielégítését kell szabályozni, később pedig a szociális érzék kialakítását kell segíteni (Bredács, 2015:3). Pedig a felhasznált hazai és nemzetközi szakirodalom alapján megfogalmazható, hogy a 21. században az egészségről szóló kommunikációból a jóléttel és közjóval történő előre menetel rendkívül fontos. Az is fontos észrevétel, hogy a járvány okozta társadalmi viselkedés egy lassan kibontakozó globális szolidaritás képét vetíti elő, amely közelebb hozza azokat az embereket, akik reziliensen változni tudnak és képesek azonosulni a változással. A fenntarthatóság szempontjából csakis ezek a gondolkodásminták szavatolják, hogy az egyes társadalmak a hosszú távon előnyösen reagáljanak, mely folyamatban a félelem és a frusztráció leküzdése sokat segít a betegség megelőzésében és az életminőség érzetének javításában. Az oktatási reform során a közoktatásban is fontos -az ifjúság oktatása, tanítása, nevelésére irányuló- központi gondolkodásban a képzett oktatók kibővített szerepe, akik együttműködnek egészségügyi csapatokkal. Ahhoz azonban, hogy az egyének felismerjék az egészségnevelés előnyeit, mindez magas szintű elkötelezettséget is igényelne. A népesedési vizsgálatok dokumentálták az egészségügyi ellátásban és a megelőzésben való részvétellel kapcsolatos elvárások és magatartások tényleges teljesítménye közötti szakadékot. A kutatásomban, ahol a tanulók és pedagógusaik neuropedagógiai fókuszú részvételét és kontrollcsoportjaikat vizsgáltam (akik nem vettek részt a neuropedagógiai képzésben ) az önhatékonyság a nehézséggel élő diákok elégedettségében, a megküzdési készségekben és a szociális támogatás megítélésében jelentős változást mértek kutatási eredményeim azoknál a csoportoknál, akik a test és lélek egyensúlyára helyezték a hangsúlyt. Ugyanakkor azt tapasztaltam, hogy a tanuló és az oktató önmenedzselése vagy életmódbeli beavatkozások vizsgálati olyan állapotok esetében, mint például az idegrendszer diszfunkcionális zavara számos esetben nehézségekbe ütközött. Valamint az is kiderült, hogy a reformpedagógiai oktatási programokban való részvétel nem egyenletesen oszlik meg a társadalmi-gazdasági csoportok között. Ez az áttekintés három másik olyan kérdést is megvizsgál, amelyek fontosak az oktatás népegészségügyi hatásának növelésében. Az első az egészségműveltség, amely az egészségügyi információk keresésére, megértésére és cselekvésére való képesség. Bár az egészségműveltség magában foglalja az egyén kompetenciáit, az egészségügyi rendszer elsődleges felelőssége az egészségügyi interakció paramétereinek, valamint az információ stílusának, tartalmának és módjának meghatározása. Másodszor, sok oktatási munka olyan tényezőkre összpontosított, mint az attitűdök és a meggyőződések. Noha a fizikai környezet apró változásai és az észlelés alapú tapasztalatok bővítése nagy hatással lehetnek a viselkedésre, és felhasználhatók az önkezelésben és a nehézséggel élő emberek oktatásában. Melyben a választási architektúra magában foglalja a kontextus vagy a fizikai környezet újra

konfigurálását oly módon, hogy nagyobb valószínűséggel választhassanak az emberek bizonyos viselkedési módok közül. Harmadszor, jobb eszközökre és reformpedagógiai megoldásokra van szükség a programok közegészségügyre-oktatásügyre gyakorolt hatásának értékeléséhez.

The ‘flourishing’ is examined how to transfer the possibilities of human responses, which are mostly maladaptive in stress management, with the potential of our own voice, hidden in sound, speech and singing art. In this study I think further the possibilities of breathing / sound mantra speech that can be built also into educational. Applying it through such a learning process, in which we connect emotions and feelings to our vocal experiences, controlled by an internal system of preference, but influenced by external - individual, environmental and social - circumstances. Based on the ideas of positive psychology I draw a parallel with the vocal experiences of social attitudes in early childhood and their role in the development of resilience in the light of the primary caregiver-environment relationship. I also explore the possibilities of cultural social sound systems to facilitate meditative collaboration in a focus on resilience and psychological immunity.

#### Szakirodalom

Al-Maqrīzī, Hiṭaṭ. II. Al-Qāhira, (2005), 327–328; Aš-Ša‘rānī, Ṭabaqāt. II. Al-Qāhira, 1987, 66–67, aki megírja, hogy 60 füzet van a birtokában ezekből a prédikációkból.

John Spencer Trimingham,(1971); The Sufi Orders in Islam. Oxford, 176

Bauer Andrea (2020); Emlékezés a lélek hangjára, a hangok önreflexiót segítő hatásmechanizmusai: Roman Polanski „A Zongorista” című film egy jelenete alapján, Mentalport Pszichanalitikus Pszichoterápiás Módszertani Intézet, 374-383.

Bagdy E. (2002): Új utak a zene és a társadalom kapcsolatában. In: Arany J. és munkatársai: Hang és lélek.-Új utak a zene és társadalom kapcsolatában. Zenei nevelési konferencia, Budapest, *Magyar Zenei Szemle*, 43-46

Bredács Alice (2009): Az érzelmi intelligencia és fejlesztése az iskolában – különös tekintettel a tehetséggondozásra. *Iskolakultúra*, (19)5–6. szám, 55–73.

Bredács Alice (2012): A zene, tánc, színművészet, képző- és iparművészet területein képzésben részesülő 14–16 éves tehetséges tanulók csoportjaira jellemző tulajdonságok vizsgálata pszichometriai és pedagógiai eszközökkel, PhD értekezés, kézirat, ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest.

Bredács Alice (2015): A pszichológiai immunitás vizsgálatának eredményei a szakmai tanárképzés országos módszertani- és képzésfejlesztéséhez. Kutatási beszámoló. In: Daruka Magdolna (szerk.): A tanári szerep változásának háttértényezői a szakképzésben. (TÁMOP 4.1.2.B.2-13/1-2013-0012, „Szakmai tanárképzés országos módszertani- és képtésfejlesztéséhez”) Kiadta a Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest. 87–128.URL: <http://www.phdkozosseg.hu/getDocument/1841>

Crapanzano V, (1973): The Hamadsha. In: Scholars, Saints, and Sufis, 327–348.

Részletesebben ld. Uő, The Hamadsha: A Study in Moroccan Ethnopsychiatry. Berkeley–Los Angeles



Colgary, Christina Dorothy, "One-Session Mindfulness Meditation: The Effects of Stress Anticipation" (2015). *Seton Hall University Dissertations and Theses (ETDs)*. 2091. <https://scholarship.shu.edu/dissertations/2091>

Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2015). One-session mindfulness meditation: a randomized controlled study of effects on cognition and mood. *Mindfulness*, 6(1), 88-98.

Csépe Valéria (2005); A kognitív fejlődés neuropszichológiája, Gondolat Könyvkiadó Kft

Csépe Valéria(2017) A szubjektív biztonság pszichológiai dimenziói, Dialóg Campus 275-288

Csíkszentmihályi Mihály (1997): *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2009): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémia Kiadó, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2010a): *Az öröm művészete. Flow a mindennapokban*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (2010b): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest. Csíkszentmihályi Mihály (2011): *A fejlődés útjai. A flow folytatása*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

Goldberg, Adele E. (2006): *Constructions at Work: The Nature of Generalization in Language*. Oxford University Press, Oxford

Goldberg, Adele E., and Casenhiser, Devin(2006): *Learning Argument Structure Constructions*. In Clark, E. and Kelly, B. (eds.): *Constructions in Acquisition*. Center for the study of Language and Information, Stanford. 185–204

Iványi Tamás (2002): *Az élet álom, (szúfi szentek élete és memoárjai)* Iszlám misztika tankönyv, Körösi Csoma Társaság

Iványi Tamás (2008): *A szúfi út*, Iszlám misztika tankönyv, Körösi Csoma Társaság

Iványi Tamás (2011): *Dervisek és dervisrendek*, Iszlám misztika tankönyv, Körösi Csoma Társaság

Iványi Tamás (2017): Nők a szúfi és a šī'ita iszlám szertartásain, tanulmányok

Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2015). One-session mindfulness meditation: a randomized controlled study of effects on cognition and mood. *Mindfulness*, 6(1), 88-98.

Keidel, W.D.(1975):*Physiologie des Gehörs.Stuttgart*, Georg Thieme Verlag, idézi Bagdy 2002.

Keyes, C. L. M. (2002): The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43. 207–222.

Nasr S, H. (2021): A szúfizmus hatása a tradicionális perzsa zenére, művészet és természet

Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei. Trefort Kiadó, Budapest.

Reusch R.G. (1891–1975) kaukázusi cserkesz dervisnek álcázva utazta be Szudánt, Egyiptomot és Arábiát 1929-ben.

Warnock E, Basima F, Bezirgan Q, (2005): Women's Religious Rituals in Iraq. In: *The Women of Karbala. Ritual Performance and Symbolic Discourses in Modern Shi'i Islam*. Ed. by Kamran Scot Aghaie. Austin, 229–241.

Zinn-Kabat J. (2023);Mindfulness meditáció a fájdalom enyhítésére, Édesvíz kiadó, Budapest

bauersoprano@gmail.com