

# A kóruséneklés terápiás hatásairól

Az énekhang mindenkinek a saját hangszere. Van, aki szereti használni, és van, akinek kevésbé telik benne öröme. Mindenesetre minden ember, ha máshol nem, a közoktatásban szerez tapasztalatot az éneklésről. Az alábbiakban egy ritkábban említett lehetőségről, a zenének és különösen a kóruséneklésnek az általános jóllét és az egészség terén kifejtett hatásairól szeretnék szólni az eddig megjelent szakirodalom alapján. Nem térek ki a hangszertanulásra, bár ez a téma is nagyon sok izgalmas kérdést vet fel, nemcsak az egészség, de a kognitív képességek és az intelligencia fejlődésére gyakorolt hatásait illetően is.<sup>1</sup>

Az éneklés szó hallatán sok olvasó lelkében szorongó ellenállás jelenhet meg, visszaemlékezve az általános iskolai vagy középiskolai énekórákra, ahol néha talán egyedül is ki kellett állnia énekelni, s ha nem a megfelelő hangok hagyták el az torkát, könnyen nevetség tárgyává lehetett társai előtt. Való igaz, a zenehallgatás egyszerűbb módja a zenei élmény megszerzésének, mint az éneklés vagy a hangszeres játékok, hiszen ha van zenei tehetségünk, ha nincs, egy dallam vagy zenemű hallgatása sok örömet okozhat számunkra. Az éneklésnél már nem ennyire egyértelmű a helyzet, mert úgy érezzük, ehhez szükség van valamiféle tehetségre, melyből van, akinek több, másnak pedig kevesebb adatott. Ez természetesen minden képességünkkel és készségünkkel így van, és sokkal inkább azokat használjuk és helyezzük előtérbe, amelyek terén több talentumunk adatott. Mindez természetes, hiszen ezeken a területeken több örömünk telik az adott tevékenységben, és sikerélményhez is könnyebben jutunk. Ugyanakkor érdemes megiszívlelni Kodály Zoltán jól ismert mondatát: „A zene mindenkié!”

Ő jelentős zeneszerzői munkássága mellett egész életét arra tette fel, hogy a zenét korosztálytól függetlenül minden emberhez eljuttassa. S tudta azt is, hogy a zenei képességek fejlesztését érdemes minél korábban megalapozni. Tőle származik az a mondás is, mely szerint a zenei nevelést már az anyaméhben el kell kezdeni.

A zenei nevelés egyik legfontosabb területét Kodály az éneklésben látta, és ezt tette zene-pedagógiája alapjává is, ellentétben más módszerekkel, amelyek kezdettől fogva a hangszer-tanulásra összpontosítanak. (Ezek közül talán a Suzuki-módszer a legismertebb, melynek keretei közt a gyerekek már óvodáskorukban elkezdnek hegedűn tanulni, és szüleiket is bevonják az oktatási folyamatba.) Nemcsak az egyéni, hanem a csoportos éneklés is kiemelkedő szerepet kapott Kodály törekvéseiben, és a zenei általános iskolák rohamos növekedése mellett többek között ennek köszönhető a magyarországi kórusmozgalom kialakulása is az 1950-es években. Habár koncepciója kialakításakor Kodály nem támaszkodhatott kísérleti eredményekre, meggyőződéssel vallotta, hogy a zene jelentős hatást gyakorol az emberi lélekre és a személyiség fejlődésére. 1956-ban így összegezte gondolatait: „A zenével nem csak zenét tanulunk. Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységéből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozícióit javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelmre szoktat.”<sup>2</sup>

A Kodály-módszer alapján zajló zenei nevelés hatásvizsgálatát Kokas Klára és Barkóczy Ilona vezetésével végezték el a hatvanas és a hetvenes években.<sup>3</sup> Kokas kutatásainak célja a zenei nevelés transzferhatásainak kimutatása volt. Ere-

1 Schellenberger, E. G.: Music Lessons Enhance IQ. *Psychological Science*, 15 (8), 2004, 511–514. ■ 2 Kodály Z.: *Visszatekintés* I. Budapest, 1974, Zeneműkiadó, 304. ■ 3 Kokas K.: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Budapest, 1972, Zeneműkiadó. Barkóczy I. – Pléh Cs.: *Kodály zenei nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálata*. Kecskemét, 1977, Kodály Zoltán Pedagógiai Intézet.

ményei a hangyi és vizuális megfigyelőképesség, valamint a számolás és a helyesírás terén mutattak különbséget az emelt órászámban énekenzenét tanuló gyerekek javára.<sup>4</sup> Vizsgálatai azt is igazolták, hogy a zenei osztályokba járó tanulók jobban teljesítenek a mozgásos feladatokban, és kielégítőbb fizikai állapottal rendelkeznek, mint azon társaik, akik nem vettek részt zenei oktatásban. Ezenkívül a zenét is tanuló diákok jobban teljesítettek a különböző fizikai erőnlétet mérő feladatokban, valamint nagyobb tüdőkapacitással is rendelkeztek.

A Barkóczi Ilona és Pléh Csaba által vezetett vizsgálat során<sup>5</sup> két kecskeméti általános iskolában négy éven keresztül követték négy alsó tagozatos osztályt: két emelt órászámú énekenzenei, illetve egy-egy normál osztályt. Az egyik iskolába átlagos, a másikba alacsony szociális státuszú gyerekek jártak. Nagyon fontos eredménynek mutatkozott, hogy azoknak a tanulóknak, akik emelt órászámban vettek részt énekenzene órákon, jobbak voltak a tanulmányi átlageredményeik az általános iskola első négy évében, mint a normál órászámú kontrollcsoport tagjainak. Másrészt azok az alacsony szociális státuszú gyerekek, akik több énekórán vettek részt, tanulmányi eredményeikben felzárkózó tendenciát mutattak a normál szociális státuszú gyerekekhez képest. E vizsgálatok elsősorban a kognitív és emocionális képességek területén bizonyították a Kokas Klára által korábban igazolt transzferhatásokat.

Az utóbbi évtizedekben főleg angol kutatók kezdtek szisztematikusan foglalkozni az éneklés terápiás hatásaival, különösen kóruséneklésben rendszeresen részt vevő embereket vizsgálva. Ha leegyszerűsítve közelítjük meg a kérdés életteni vonatkozásait, elmondhatjuk, hogy mind a zenehallgatás, mind az éneklés segít egyensúlyban tartani az autonóm idegrendszer működését, ez pedig nagyon fontos az egészségünk szempontjából. Az alábbiakban tehát arról lesz

szó, hogy az aktív zenélés egy formájaként miként segítheti a kóruséneklés a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer egyensúlyban tartását, valamint röviden megpróbáljuk összefoglalni, milyen lehetőségek rejlenek az éneklésben, amelyek pozitív hatással lehetnek a testi és lelki egészségre, illetve melyek azok az egészségvédő tényezők, amelyek a rendszeres éneklés során előtérbe kerülhetnek?

Az autonóm idegrendszer a központi idegrendszerhez kapcsolódik, és többek között a vérkeringést, a légzést, az endokrin és a reproductív funkciókat szabályozza. Alapvetően két ágra oszlik. A *szimpatikus* ág felelős azért, hogy szervezetünket energetizálja. Például ha nagy fizikai erőt kell kifejtenünk, vészhelyzetben menekülésre kényszerülünk vagy el kell végeznünk egy nagyon megterhelő szellemi munkát, akkor a szívünk gyorsabban ver, több vért pumpál a tüdőnkbe, illetve az agyba, mint amikor ellazult, feszültségmentes állapotban vagyunk. A *paraszimpatikus* ág feladata a szervezet restaurációjához kapcsolódik. Csökkenti a szívritmust, ha már elmúlt a veszély, aktivitása hozzásegít a relaxált, ellazult fizikai állapot visszanyeréséhez. Ha a kettő egyensúlya felborul, és nagyon magas a szimpatikus idegrendszer aktivitása, az hosszú távon károsíthatja az egészségünket. Ilyen hatású minden tartós stresszállapot, mely kialakulhat munkahelyi túlterheltség vagy családi problémák következtében, traumák, gyász hatására, de akár egy másik országba való elköltözés is szerepet játszhat a kialakulásában. Minden olyan helyzet eredményezhet tartós stresszállapotot, amelyben az az érzésünk, hogy képtelenek vagyunk kontrollálni a környezetünket. Tartós stressz hatására megnő a kardiovaszkuláris és daganatos, valamint pszichoszomatikus megbetegedések (magas vérnyomás, gyomorfekély, irritábilis bélszindróma<sup>6</sup> stb.), illetve a depresszió kialakulásának kockázata. Kutatások bizonyították, hogy egy relaxáló

4 Gönczy L.: A Kodály-koncepció: a megértés és alkalmazás nehézségei Magyarországon. *Magyar Pedagógia*, 109 (2), 2009, 169–185. Kokas K.: *Képességfejlesztés zenei neveléssel*, i. m. (Lásd az előző lábjegyzetet.) ■ 5 Barkóczi I. – Pléh Cs.: *Kodály zenei nevelési módszerének pszichológiai hatásvizsgálata*, i. m. (Lásd a 3. lábjegyzetet.) ■ 6 Irritábilis bélszindróma: a gyomor-bél rendszer funkcionális rendellenessége, amelyet hasi fájdalom, kellemetlenségérzés, diszkomfort, a székürítés zavarai (hasmenés, székrekedés vagy a kettő váltakozása) és hasi feszülés jellemez. A háttérben részletes vizsgálatokkal sem lehet igazolni szervi vagy laboratóriumi rendellenességet.

hatású, lassú tempójú, a dinamikában nagy kiugrásokat nem tartalmazó zene hallgatása csökkenti a légzésszámot, a vérnyomást, illetve a szívritmust, de vajon jelentkeznék-e ezek a pozitív hatások az éneklés során?<sup>7</sup>

Mindenekelőtt el kell mondanunk, hogy az éneklés valójában egyfajta fizikai tréning, amely a test izmainak nagy részét megmozgatja, tehát a rendszeres éneklésnek hasonló pozitív hatása lehet, mint a testmozgásnak. Az éneklés természetesen hat a szív-működésre és a légzésfunkciókra, vagyis az énekléssel megelőzhető, illetve egyes források szerint csökkenthető a szívbetegségek kialakulásának veszélye, idősebb korban pedig az éneklés hozzásegít a jó egészségi és fiziológiai állapot megőrzéséhez.<sup>8</sup> Az utóbbi tíz évben nagyon komoly érdeklődésnek örvend az éneklés terápiás hatásainak vizsgálata, különös tekintettel az általános jóllét és az egészség vonatkozásaira. Kanadában 2009-ben többéves nemzetközi kutatási projekt indult AIRS néven (Advancing International Research on Singing), melynek egyik fontos célja egy olyan program kidolgozása, amely révén javítható és/vagy megőrizhető a társadalom jó egészségi állapota az éneklés segítségével.<sup>9</sup>

Az együtt éneklés nagyszerű élmény mindazok számára, akik részt vesznek benne, és jó esetben azoknak is, akik hallgatják. Jelen esetben azonban az a kérdés, hogyan lehet tudományos szempontok szerint elemezni az éneklés terápiás hatásait. Több tanulmány is vizsgálta az éneklés pszichológiai és biológiai hátterét. Akik kórusban énekelnek, általában egy adott közösséghez tartozónak érzik magukat, és ennek – mint egyfajta szociális aktivitásnak – önmagában is nagy értéke van.<sup>10</sup> Egy nemrégiben készült áttekintő tanulmány összefoglalta a kóruséneklés terápiás hatásainak legfontosabb

szempontjait. Mintegy kétezer kórustag beszámolóit gyűjtötték össze Európa-szerte, és a következő megállapításokra jutottak az eredmények alapján.<sup>11</sup> A vizsgálati alanyok többsége elmondta, hogy az éneklés számára örömteli tevékenység, relaxáló hatású, ugyanakkor energizál, pozitív érzelmeket generál, és segít legyőzni a stresszt. Úgy tűnt, hogy azokat, akik kórusban énekelnek, e tapasztalat hozzásegítette ahhoz, hogy pozitívabban gondolkodjanak magukról, ami egészségesebb önértékelést és nagyobb önbizalmat is jelenthet.

A kórushoz mint közösséghez tartozás egyfajta szociális támogatást is jelent a kórustagok számára, ami szintén fontos tényezője az egészség megőrzésének. Nagyon szép és felemelő megfogalmazása az ilyen tapasztalatoknak Kay Pollak 2004-ben bemutatott, *Hétköznapi mennyország* című filmje. A történet szerint egy híres karmester betegsége miatt visszavonul a pódiumtól, majd egy kis faluban elvállalja a helybéli amatőr kórus vezetését. A film többek között azt is bemutatja, hogyan alakítja át a falu hétköznapijait és az emberi kapcsolatokat a közös éneklés.

Clift és Hancox<sup>12</sup> feltérképezték a (kórus)-éneklés egészségvédő hatásainak kulcsdimenzióit. Ezek a következők: 1. Pozitív érzelmeket indukál, és ellensúlyozza a negatív érzéseket, ezáltal segít a depresszió kialakulásának megelőzésében. 2. Fokozott koncentrációt kíván művelőtől, ezért megakadályozza a túlzott aggodalmaskodást, és elősegíti a relaxált állapot fenn tartását. 3. Magában foglalja a légzés szigorú kontrollját, amely segíti a megküzdést a stresszel és a szorongással. 4. Szociális támaszt nyújt a résztvevőknek, megkímélve őket a magány érzésétől. 5. Folyamatos tanulás, ezért szinten tartja és fejleszti a kognitív funkciókat. 6. Folya-

7 Standley, J. M.: Music research in medical/dental treatment: Meta-analysis and clinical application. *Journal of Music Therapy*, 23 (2) 1986, 56–122. ■ 8 Clift, S. – Hancox, G.: The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing – Findings from a Survey of Choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3, (2010), 79–96. Clift, S. – Nicols, J. – Raisbeck, M. – Whitmore, C. – Morrison, I.: Group Singing, Wellbeing and Health – A Systematic Review. *The UNESCO Journal*, 2 (2010), 1. ■ 9 Részletes információ a következő honlapon található: <http://www.airsplace.ca/> ■ 10 Brown, S. – Theorell, T.: The Social Uses of Background Music for Personal Enhancement. In Brown, S. – Volgsten, U. (eds.): *Music and Manipulation – On the Social Uses and Social Control of Music*. New York–Oxford, 2006, Berghahn Books, 126–162. Harmat L.: Zene és lelki egészség. *Embertárs*, 2004/2., 22–31. ■ 11 Clift, S. – Nicols, J. – Raisbeck, M. – Whitmore, C. – Morrison, I.: Group Singing, Wellbeing and Health, i. m. (Lásd a 8. l. ábrát.) ■ 12 Clift, S. M. – Hancox, G.: The Perceived Benefits of Singing – Findings from Preliminary Surveys of a University College Choral Society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121 (2001), 248–256.

matos fizikai aktivitás, mely hozzájárul a test jóllétének megőrzéséhez.

Beck<sup>13</sup> Grape<sup>14</sup> és Kreutz<sup>15</sup> azokat a lehetséges élettani mechanizmusokat igyekeztek feltárni, amelyek megerősítik az énekléssel kapcsolatos pozitív, ám szubjektív tapasztalatok tényét mind a kóruséneklés, mind a szólóéneklés területén. Kreutz vizsgálatában huszonhárom (29–74 éves) nő vett részt, akik rendszeresen jártak egy műkedvelő kórusba. Két vizsgálati helyzetet volt a kóruspróbán: az egyik alkalommal a megfigyelt nők is énekeltek *Mozart Requiemjének* tételeit, a másik alkalommal azonban csak hallgatták a művet társaik előadásában. Mindkét helyzet előtt és után vizsgálták a résztvevők érzelmeit. A nyálból vett mintán a stressz mérésére alkalmas faktorokat, illetve az immunrendszer aktivitását ellenőrizték. Azt a hipotézist állították fel, hogy mind a zenehallgatás, mind a kóruséneklés pozitív érzelmek megjelenését, illetve a szervezet immunkompetenciájának növekedését fogja elősegíteni. Az eredmények azt mutatták, hogy az éneklés a negatív érzések jelentős csökkenéséhez vezetett, és növelte a vizsgálati személyek pozitív érzéseit, valamint az immunrendszer aktivitását. Ugyanakkor a zenehallgatás (e konkrét esetben) inkább a negatív érzelmeket erősítette, és nem okozott jelentős változást az immunrendszer aktivitásában. Hozzá kell tennünk: ez annyiban érthető is, hogy a *Requiem* hallgatása során valószínűsíthető a szomorúság érzésének megjelenése, ám ez nem feltétlenül van jelen, amikor valaki éneklé a művet. A vizsgálat eredményei tehát megerősítették a kutatók alapvető feltételezését: az éneklés hat a pozitív érzelmek megjelenésére, és növeli a szervezet immunfunkcióinak működését.

Jogosan merül fel a kérdés: vajon alkalmas-e az éneklés terápiás célok elérésére? Segíthet-e betegek gyógyulásában? Grape és munkatársai<sup>16</sup> irritábilis bélszindrómában szenvedő betegeket vizsgáltak. A vizsgálati csoport tagjai egy éven keresztül heti egy alkalommal kóruspróbákon vettek részt. A kontrolcsoportba tartozók hetente egy alkalommal egy olyan találkozóra mentek el, ahol nővérektől, orvosoktól információkat kaphattak betegségükről. Hasonló csoportos tájékoztatókról több pozitív tapasztalat is született már, és ezek sokkal hasznosabbnak tűntek, mint amikor a betegek csak írásban kaptak tájékoztatást betegségükről. Ez alapvetően nagyon fontos lehet egy krónikus betegségben szenvedő ember számára, mivel többé-kevésbé visszakaphatja a betegsége feletti kontroll érzését, ami stresszcsökkentő hatású. A vizsgálati csoport, melynek tagjai tehát kóruspróbákon voltak, hetente egy alkalommal találkoztak másfél órára. A csoport vezetője egy professzionális kórusvezető és zeneterapeuta volt. Minden alkalom légzőgyakorlattal kezdődött, be-énekléssel és relaxációs gyakorlatokkal folytatódott, majd pedig kétszólamú kórusdarabokat tanultak a jelenlévők. Mindkét csoportban tizennégy fő vett részt a teljes vizsgálati folyamat során. Valamennyiüktől vérmintát vettek a vizsgálat kezdete előtt és után a gasztrointesztinális és az immunfunkciók megfigyelése céljából. Akik részt vettek a próbákon, egy év után kevesebb gasztrointesztinális fájdalomról számoltak be, mint azok, akik az információs csoportba jártak, illetve a krónikus gyulladást jelző markerek szintje alacsonyabb volt a vérükben. E vizsgálat nagyon kevés résztvevővel készült, így hosszú távú következtetéseket nem lehet levonni az eredményeiből, mindenesetre egyfajta

13 Beck, R. J. – Cesario, T. C. – Yousefi, A. – Enamoto, H.: Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music Perception*, 18 (2000), 87–106. Beck, R. J. – Gottfried, T. L. – Hall, D. J. – Cisler, C. A. – Bozeman, K. W.: Supporting the Health of College Solo Singers – The Relationship of Positive Emotions and Stress to Changes in Salivary IgA and Cortisol during Singing. *Journal of Learning through the Arts – A Research Journal on Arts Integration in Schools and Communities*, 2 (2006), article 19. ■ 14 Grape, C. – Sandgren, M. – Hansson, L.-O. – Ericson, M. – Theorell, T.: Does Singing Promote Well-being? An Empirical Study of Professional and Amateur Singers during a Singing Lesson. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 38 (2003), 65–74. ■ 15 Kreutz, G. – Bongard, S. – Rohmann, S. – Grebe, D. – Bastian, H. G. – Hodapp, V.: Effects of Choir Singing or Listening on Secretary Immunoglobulin A, Cortisol and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine*, 27 (2004), 623–635. ■ 16 Grape, C. – Wikström, B. M. – Ekman, R. – Hasson D. – Theorell T.: Comparison between Choir Singing and Group Discussion in Irritable Bowel Syndrome Patients over One Year: Saliva Testosterone Increases in New Choir Singers. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 79 (2010), 196–198.

tendencia felismerhető belőle az éneklés gyógyító hatásairól.

A teljesség kedvéért azt is meg kell jegyeznünk, hogy a professzionális muzsikusok nem feltétlenül örvendenek jobb egészségnek, mint azok, akik csak kedvtelésből zenélnek. A gyakori fellépések és az ehhez kapcsolódó stressz gyakran aláássa a zenészek egészségét. Ezzel kapcsolatban említhetjük azt a kutatást, amelynek során hivatásos és amatőr énekeseket vizsgáltak, miközben énekleckéket vettek.<sup>17</sup> Az eredmények azt mutatták, hogy a próba alatt a hivatásos énekesek sokkal inkább képesek fenntartani egy ellazultabb állapotot a szervezetükben (paraszimpatikus hatás), mint az amatőrök. Ugyanakkor utóbbiak sokkal jobban élvezték a próbát, mint hivatásos kollégáik.

Korábban már volt szó arról, hogy a rendszeres éneklés egyfajta fizikai tréningnek felel meg,

ezért a szív és az érrendszer működésére kifejtett hatása nem elhanyagolható. A fent említett vizsgálatok kapcsán azt is láttuk, hogy az éneklés és egyáltalán a zenetanulás segít abban, hogy szervezetünk működésében képesek legyünk egyensúlyt tartani a paraszimpatikus és a szimpatikus idegrendszer között. Így elképzelhető, hogy a többéves zenei tréning hozzásegít a stresszel való megküzdéshez és a jó egészségi állapot fenntartásához.<sup>18</sup>

Összegzésként az is elmondható, hogy habár a fent említett adatok nagyon biztatók, további szisztematikus tudományos vizsgálatok szükségesek annak bizonyítására, hogy az éneklés – és különösen a kóruséneklés – hogyan alkalmazható a gyógyításban, illetve terápiás célok megvalósítására. Azonban testi-lelki egészségének elősegítésére addig is mindenkinek jó szívvel javasoljuk az egyéni vagy a közös éneklést.

17 Grape, C. – Sandgren, M. – Hansson, L.-O. – Ericson, M. – Theorell, T.: Does Singing Promote Well-being?, i. m. (Lásd a 12. lábjegyzetet.) ■ 18 Harmat L. – Takács J. – Bódizs R.: Music Improves Sleep Quality in Students. *Journal of Advanced Nursing*, 62 (2008), 327–335.