

Zene-kineziológia: a meridiánoktól a modern agy kutatásig

Gondolatok a stresszről, a lámpalázzról és a zene örömről

„...*Megint nem aludtam ki magam: a gyerekek egész éjszaka sírt, beteg... Csak el ne kapjam én is!... Ez nem lehet igaz: pont most kell ennek a nyomorult autónak is bedögleni! Most mehetek villamossal, és akkor tutira elkésem, halálra udvarolhatom magam, hogy ne írjanak fel... A hangszert is el kell vinnem megnézni, kiújult a szokott nyavalyája... Persze már vártam, elég sokáig bírta. De miért épp most?!... És a Nagyfőnök is akar ma tőlem valamit, hívatott... Miért nem indul már ez az átkozott villamos?! ... Még mindig nem találtam helyettest, mindenki foglalt, pedig azt a jó haknit akkor sem mondhatom le: kell a pénz a nyaralásra! Jaj, még azt is intéznie kell... És holnap jön az anyósom két hétre... Megőrülök! Hol a cigarettám?! ... Ha még valaki a lábamra lép, azt megharapom!!! ... Szálljatok le rólam!!!!!!!”*

STRESSZ, STRESSZ, STRESSZ. Mindig és mindenütt. A nap bármely perce tartogathat számunkra valamit, amire stresszel válaszolunk.

És akkor még nem említettem a kiemelt helyzeteket, mint egy koncert, verseny, próbajáték (különösen emberséges és közkedvelt formájáról, a „belső” próbajátékról nem is szólva!), és mindenki hozzá teheti még saját kedvenceit is. De vajon feltűnt-e már az is, hogy hasonló szituációk valahogy mindig hasonló reakciókat váltanak ki? Lehet mégoly szent az elhatározás: „*Na, én aztán legközelebb nem!*”, és amint eljön a legközelebb, már indul is a séma.

Hogy ne menjünk nagyon messze egy példáért, gondoljunk csak az utolsó fellépésünkre (próbajátékunkra – ami ebben az esetben ugyanaz)! Hogy éreztük magunkat? Milyen volt előtte? Na és közben? Mire gondoltunk? Éreztük a szent örömet, amit a zene jelent? (Csak semmi ha-ha-ha, kérem szépen!) Na és utána? Jó, nem folytatom. Ismerem ezeket az érzéseket (is!). Akkor menjünk tovább: Milyen volt az utolsó előtti? És az azelőtti? És az azt megelőző?

Persze én is tudom, hogy egy fellépés nem kizárólag (és remélhetőleg nem is elsősorban!) horror! Sőt! De ha egy kicsit őszinték vagyunk magunkhoz, akkor tudjuk, hogy másként szeretnénk. Hogy *mi-ben* és *menyire* másként, azt persze embere válogatja.

LÁMPALÁZ. A zenész életének réme és megkeserítője. Hogy mi a lámpaláz? Nem más, mint a stressz extrém formája. És vajon tényleg annyira „természetes” velejárója a szakmánknak, mint amennyire elhithetjük magunkkal? Vagy lehet, hogy ilyen extremitás nélkül is menne?!

Vagy nem lenne csodás, ha gyermekem (feleségem/férjem, anyósom, főnököm, szomszédom, kutyám, stb., stb.) viselkedése nem kergetne minden alkalommal ugyanúgy a falra? Ha el tudnám viselni, hogy a villamoson reggelente stresszes emberek tucatjaival nyomorít össze a sors? És egyszer – ad absurdum – arra a döbbsen felfedezésre jutnánk, hogy már nem is akarom megharapni, aki legközelebb a lábamra lép?!

Mert vajon gondol-e közülünk valaki is arra, hogy *mi a stressz valójában?* Gondoltunk-e már valaha is arra, hogy Természet Ősanyánk a stresszt kifejezetten az ő szeretett gyermekei védelmére találta ki? Mert majomból épp csak emberré lett őszünk hogyan másként úszta volna meg, hogy fel ne falja a kardfogú tigris, el ne kapja egy égből alászálló sárkány, vagy el ne tapossa valamely hegynyi ...-szaurusz?! Nos, bizony: a stressz olyan ún. elsődleges reflexeket vált ki a szervezetünkben, amelyek valaha a fennmaradásunkat biztosították! Mi történik hát?

– az adrenalin és noradrenalin szintje megemelkedik, a szívverés felgyorsul.

– a vér a kapillárisokból visszahúzóódik (a bőr sápadttá válik), és a nagy izmokba áramlik, lehetővé téve a harcot, vagy a gyors menekülést.

– a vér alvadási szintje megemelkedik, számítva az esetleges sérülésekre.

Normális esetben, vagyis a stressz emelt ősi formájában ezt a jelentősen meg-

emelkedett energia-szintet a harc és/vagy menekülés közben kifejtett fizikai tevékenység teljes mértékben leépíti, felhasználja. Ezért őszünk, miután berohant a barlangjába, vagy villámgyorsan felmászott egy alkalmas fára, kilihegte magát, és már feledte is iménti kalandját.

De mi történik velünk, kései utódokkal? A lámpaláz pontosan azokat a biokémiai folyamatokat indítja el a szervezetünkben, mint azt az előbb láttuk. A csöppnyi különbség a feldolgozásnál adódik. Mert hogy micsoda a mi koncert alatt kifejtett fizikai tevékenységünk őseinkéhez képest? Mi következik ebből? Felgyülemlett hormonjaink maradnak; energia-tartalékaink viszont gyors tempóban fogynak, mert azzal vannak elfoglalva, hogy felhalmozott „károsanyag-készletünket” leépítsék. Csoda, ha aztán – elmúlván a feldobottság – úgy érezzük magunkat, mintha éveket öregedtünk volna?!

De ez még nem minden! A stressz-szituációk – párosulva az általuk kiváltott heves érzelmekkel – mélyen elraktározódnak az agyunkban. Őszünk ebből azt a hasznat húzta, hogy legközelebb hamarabb átlátta a helyzetet, és okosabban cselekedett. Mi hasznunk van viszont nekünk abból, ha egy koncertet úgy élünk meg – legalábbis biokémiai szinten –, mint egy „életveszélyes szituációt”? Milyen, számunkra hasznos információ tárolódik ebből a jövőnkre nézve?!

Csak az érdekesség kedvéért egy adat az agy kutatásból: *negatív stressz alatt agyunk 95%-át lekapcsoljuk!* Csak a túlélésért felelős 5% marad üzemben. Várhatunk így 100%-os teljesítményt? Várhatunk „ésszerű” és előremutató reakciókat vagy megoldásokat pl. egy századszor is ugyanúgy lezajló házastársi összetűzésben?!

És itt most álljunk meg egy döbbsen pillanatra! Igen: *századszor is, ezredszer is, és mindig ugyanúgy.* Tele elhatározással, és mindig egy újabb csalódással. És minden újabb csalódás megerősítés: *Ugye, én megmondtam előre! Eddig is mindig így volt, és ezután is így lesz! Tehetek bármit,*

a körülmények, az emberek, az időjárás, a nehéz gyermekkorom, a rossz tanárok, és úgy összességében **MINDENKI MÁŠ megakadályozza, hogy másként legyen. IGAZAM VAN!!!**

És valóban: az élet (vagy materiálisabban: az agyunk) *igazat ad nekünk!*

Hogyhogy?! A választ az agykutatók szolgáltatták:

Agyunkban van egy „fekete doboz”, amit nagyon tudományosan „általános integrációs terület”-nek nevezhetünk. Itt tároljuk eddig lezajlott életünk **összes eseményét, minden pillanatát!** Nem, nem tévedés! Valóban mindent. Ez érték- és hitrendszerünk központja, személyiségünk lakhelye, érzelmeink gyűjtőpontja. A külvilágból érkező *valamennyi információt* analizálja, összehasonlítja a korábbiakkal, „mérétre szabja”, majd kiadja a (szerinte) megfelelő eredményt. Legfőbb jellemzője: *minden változást ellenéz!* És hogy miért döbbenetes ez? Mert ez a mi szép nevű „barátunk” az a bizonyos 5%! Mármint amelyik negatív stressz alatt a többi 95-öt lekapcsolja!

Szerencsére a helyzetünk mégsem kilátástalan! Az agykutatók még egyéb dolgokra is rájöttek. Pl. arra, hogy az agyunk képekkel dolgozik. Miért érdekes ez? Mert akkor itt a magyarázat, miért hiábavaló megszállottan hajtogatni, hogy legközelebb mi nem lesz, és hogyan lesz másként. Azon agyrészünk – merthogy ő a legősibb –, ahol a dolgok eldőlnék, nem érti a szavakat! Viszont van egy másik érdekes tulajdonsága is: nem tesz különbséget, hogy a hozzá érkező **képek** valóban megtörténtek, vagy csak „mozítottuk” őket magunknak! Ezzel aztán meg is érkezett a felmentő-sereg, méghozzá egy még hangzatosabb nevű agyrészünk személyében.

A „tudatos asszociatív gondolkodás területe” ugyanis mindenben az „általános integrációs zóna” ellentéte: új lehetőségeket, alternatívákat keres, a jelenben él, vagyis időtlen, korlátlan, az érzelmek *nem* befolyásolják, és *nem* **ítélkezik!** Igaz, hogy érzelmi stressz alatt ez a zóna is lekapcsol, de „normál üzemmódban” **képes minden testi és agyi funkciót befolyásolni!** Ezekkel a tulajdonságaival – no meg egy kis segítséggel – képes kijátszani a „fekete doboz” hatalmát.

Ez a bizonyos „kis segítség” bárki rendelkezésére áll a kineziológia által.

Mi is hát a **kineziológia**?

Sokan először Kínára asszociálnak. Nos, az akupunktúra születése Kínához kötődik, és a kineziológiában sok dolgunk akad a meridiánokkal. A név megfejtéséhez mégis azok járnak sokkal közelebb, akik a görög kinesztétika (= „a mozgásérzetek tana”) szóból indulnak ki. A kineziológia ugyanis az életerő (chi) áramlását, ill. annak akadályozottságát tárja fel, és segít visszaállítani a megfelelő keringést. Ennek ma már számos módja létezik: kezdve a Touch for Health-nél, mely tulajdonképpen az összes többi forma kiindulásának tekinthető, és lényege, hogy nagyobb izmokon keresztül képesek vagyunk hatni a meridiánok által velük összeköttetésben lévő szervekre. Egy másik ág pl. a nálunk is ismert, és terjedőben lévő Three In One Concepts, vagy a már évtizedes hagyományokra visszatekintő Edu-kineziológia, benne a sokak által jól ismert, és a tanulási problémák leküzdésében nagyon sikeres Brain-Gym-mel. Létezik azonban sport-kineziológia, sőt állat-kineziológia is. Ez utóbbi azért nagyon érdekes, mert sok kételkedő szembe-sül azzal a bizonyítékkal, hogy az állatok megszabadulnak „viselkedés-zavaraiktól”, testi nyavalyáiktól, s ezzel megdől az az elmélet, hogy a kineziológiai kezelések manipulálhatók – aszerint, hogy ki mit gondol közben.

Most pedig a fő kérdésünk: mi tehát a **zene-kineziológia**?

A 90-es évek első felében két nagy-szerű zenész – sok, nem zenei eredetű, ám általuk mégis „zeneivé tett” tudás birtokában létrehozta a kineziológiának ezt a specializált változatát. **Rosina Sonnenschmidt**, aki szoprán-énekesnőként már húszéves korában a világ legnevesebb színpadain koncertezett, és **Harald Knaus** gitár- és lantművész, aki szintén bejárta a zenészvilág minden berkét, mindketten számos lemezt készítettek, tanítottak, világot láttak, és „mindenütt csak elbúsulást találtak...” Zene-kineziológia című könyvükben leírják, milyen szörnyű tapasztalatokra tettek szert a zenészek körében, a főiskolákon, és általában mindenütt, ahol a zenét (és a zenészt!) „készítik”. A zenészképző intézetek, mint versenyistállók; a versenyek, mint a spontaneitás és a zene (mint örömforrás) mérszárszékei; a fiatalon (szinte gyerekként) elkezdett nyugtatók és serkentők; a hang-lemezyártás iparszerűsége; a koncertter-

mek elnéptelenedése – mind-mind nagyító alá kerülnek általuk. Egyetemes műveltségüknek, ember- és zeneszeretetüknek köszönhetően sok-sok módszert kidolgoztak – nekünk, zenészeknek –, hogy

1) kínjainkat enyhíthessük,

2) munkánkat (újra) élvezhessük,

3) kollégánkat – hangszerével együtt! – elviselhessek (talán idővel meg is szeret-hessük: hisz őt is épp az nyomorítja, ami minket!),

4) bénító lámpalázunkat kreativitásunk szolgálatába állíthassuk,

5) hangszerünk rigolyáit kiegyensúlyozzuk

6) megtaláljuk az *igazi* helyünket (szó szerint is!) egy együttesben

7) megbarátkozunk hangközökkel, ritmusokkal, hangnemekkel, technikai nehézségekkel, melyek talán évtizedek óta keserítik az életünket

8) összehangolódjunk egy teremmel, még akkor is, ha sem a formája, sem az akkusztikája nem az ideálunk...

9) gyermekeinket valóban a zene **szere-tetére** nevelhessük (ehhez nagyon sok gyakorlati útmutatóval szolgálnak nem-kineziológusok számára is!),

10) magyarázatot ad arra, miért jó az egyik embernek szálegyenesen ülni a hangszer mellett, és csak keveset mozogni, míg a másik „görbén” ül, és egy pillanattig nem képes nyugton maradni...

Hosszan sorolhatnám még a lehetőségeket, de úgysem érnék a végére, mert ahány ember, annyiféle stressz, és annyi-féle oldás.

Legkésőbb mostanra felmerül a kérdés: – *Hogy néz ez ki a gyakorlatban?*

1) Az ún. izomteszt segítségével meghatározhatjuk a stressz helyét a szervezetben. Ez egy egyszerűen és gyorsan elsajátítható művelet. A tesztelt személy kissé előre nyújtja a karját, a tesztelő felteszi a kérdést, és enyhe nyomással a csukló fölött megállapítja, hogy az izom „tart”-e, vagy „utánaenged”. (Néhány perces gyakorlás után már mindenki maga is „érzi”, milyen válasz érkezik a szervezetétől.)

2) Megkérdezzük, hogy mely életkorunkban keletkezett az a stressz, amely kialakította a máig érvényben lévő és működő mintát. Ezt a lépést legszívesebben „múltba pillantásnak” nevezem. Természetesen ennek kitalálásához is az izomtesztet használjuk.

3) Teszteljük, hogy milyen kineziológiai segédeszközök (pl. viselkedés-barométer, hangköz-barométer, asztrológia-kártyák, színek, hangnemek, stb.) visznek közelebb a téma feldolgozásához.

4) Ekkor következik a legizgalmasabb rész: a fejen lévő néhány pont érintésével aktiváljuk a két fentebb leírt zónát, melyek így elektromos kapcsolatba lépnek egymással. Ezzel megindul az „érzelmi stresszoldás” folyamata (angol rövidítése ESR). Elmerülünk a problémánkban: megfogalmazzuk kellemetlen érzéseinket, szorongásunkat, félelmeinket. Aztán megkeressük, hogyan kapcsolódik mindez az előbb kitesztelt életkorunkhoz. Mikor már érezzük, látjuk, minden érzékszervünkkel tapasztaljuk, hogy mi a baj, tudatos asszociációk segítségével keresni kezdjük, mit akarunk változtatni. Egy lámpaláz-balansz részletét R. Sonnenschmidt–H. Knaus: *Musik–Kinesiologie* című könyvéből fordítottam (VAK, Verlag für Angewandte Kinesiologie, 1996):

Zenész: Valahogyan védeni kellene magamat.

Kineziológus: Miben szorulsz védelemre?

Z.: Csak bizonyos rezgéseket engednék magamhoz a közönségből.

K.: Hogyan véded magad?

Z.: Építetek egy védőgátat magam köré.

K.: Rendben. Menj bele a részletekbe, és figyelj meg, hogy érzed magad.

Z.: Igen, már egész jó, csak túl vastag a gát, túl sokat zár ki.

K.: Mit változtatsz meg?

Z.: A falakat egy speciális, porózus anyagból építem, amik csak azt engedik át, amit én akarok, minden más kívül marad.

K.: Most megint a színpadon állsz. Hogy érzed magad az áteresztő falaiddal?

Z.: Kiválóan!

K.: Szeretnél még valamin változtatni?

Z.: Egyszerűen több erőre lenne szükségem. Még mindig gombóc van a torkomban, és bénák a karjaim.

K.: Hogyan tudnád a gombócot feloldani?

Z.: Nem megy! Túl kemény!

K.: Találd meg az eszközt, amivel feloldhatod.

Z.: Igen, megvan. Fogok egy kalapácsot, és szétverem.

K.: Most hogy érzed magad? Ez az optimális?

Z.: Ó, nem. Ez mégiscsak túl durva... Feloldom a gombócot forró vízben.

K.: És aztán? Mi történik a sárral-vagy ami marad belőle?

Z.: Kiöntöm.

K.: Hová?

Z.: A WC-be.

K.: Most jobban érzed magad?

Z.: Igen, most nagyon jó. Megkönnyebbültem!

K.: És mi van az erővel?

Z.: Príma!

K.: A lábaidban is van erő?

Z.: Pillanat, nem, valóban, még ide is kellene...

...és így tovább, amíg az érzések, a képek annyira megváltoznak, hogy teljesen eltűnik a stressz.

5) Aztán „visszatérünk a jelenbe”, teszteljük is, hogy ez maradéktalanul megtörtént-e, ha még nem, akkor lépésről-lépésre tesszük meg az utat visszafelé is, ahogyan azt a kezdeti teszteléskor tettük. (A zene-kineziológiában soha nem megyünk „előző életekbe”, a legkorábbi időpont, amit kiindulásként még tesztelünk, a fogamzás!) Néhány ún. ellenőrző tesztet megerősítjük, „lehorgonyozzuk” a balansz során átélteket, és ezzel vége is egy kineziológia ülésnek.

Sok esetben azonnali megkönnyebbülést hoz egy ilyen kezelés, máskor csak egy homályos érzés marad, hogy „talán történt valami”. Hogy valóban történt, azt sokszor csak később egy „hoppá-érzéssel” konstatáljuk, mikor rádöbbenünk, hogy most először „másként” reagáltunk.

Egy biztos: az életben semmi nem hiábavaló! Minden esemény, minden élmény (legyen az ún. „pozitív” vagy „negatív”) tanít bennünket. Hogy ki miből mennyit profitál, az már természetesen az egyéntől függ. De aki figyel, maga is megtapasztalhatja: *minden mindennel összefügg*. Ha boldogtalan vagyok a munkámmal, nem lehetek elengedett és felszabadult a magánéletemben sem. Mint ahogy a színpadra is magammal viszem önmagam, és ha tele vagyok feszültséggel, sokszor fizikai fájdalmakkal(!), akkor ezt az éneket nem tudom az öltözőben hagyni, és egy estén át úgy játszani, mintha... A mintha az csak

mintha. A közönség szeme az ünnepi ruhámat, a szépen begyakorolt mosolyomat látja. A lelke viszont az én lelkemet hallja...és nem tudja, miért nem érzi jól magát...(Itt messze nem a művészi átélésről, az ihletett szenvedésről van szó! Ezek rólunk, a *fizikai* valónkban szenvedő emberről szólnak! És ez messze nem ugyanaz!)

Hogy azért meglássuk ennek az éremnek a pozitív oldalát is, gondoljuk meg, hogyan fordíthatjuk javunkra a „minden mindennel összefügg” elvet? Nagyon egyszerű: el kell kezdeni valahol! Mind egy, melyik nyomorúságomnak járok a végére, ez a felszabadulás egy teher alól hatalmas erőket szabadít fel, és mozgásba hozza a teljes valómat. És még egy bonusz: Nem kell ám minden problémát egyenként kigyomlálni! Ha az ember veszi a bátorságot, és hozzáfog, egyszerre azt veszi észre, hogy egyéb, látszólag semi összefüggést nem mutató nehézségek „maguktól” eltűntek!

Én vettem a bátorságot, és már tudom, miről beszélek. Az életem minden területén mindig újra rácsodálkozom kisebb-nagyobb változásokra. És nem csak én, a hozzám közelálló is. A feladat a miénk, de megváltozott valónkból a környezetünk is profitál.

És még egy titkot, de ezt tényleg csak súgva: mások megváltoztatásának leghatékonyabb – és egyetlen működő – módja, ha önmagunk változunk. Nem kell félni: *a többiek boldogan tartanak velünk!*

Eddig a zene-kineziológia „terápiás” oldala – persze a teljesség igénye nélkül.

Van azonban egy másik izgalmas terület, amit önmagunkért, és a tanítványainkért bármikor és bárhol bevethetünk, mégpedig minden kineziológiai képzettség nélkül! Egyszerűen, játékosan végrehajtható gyakorlatokkal, kreatív, kedves-nálót ötletekkel tehetjük könnyebbé kicsiknek és nagyoknak a zenetanulást, a hangszerrel, vagy a saját hanggal való boldogulást.

Hogy mindez hogyan néz ki a gyakorlatban, azt áprilisban bemutathatom Miskolcon a zenekar tagjainak (akik kísérletező kedvük szerint egyéni ülés keretében is tesztelhetik a hallottakat), valamint kipróbálhatjuk a metodikai részt szakiskolásokkal és főiskolásokkal is.

Érdeklődő kérdéseket, észrevételeket örömmel veszek a következő e-mail címen: ehair@bluewin.ch

Hajdu Edit