

Énekterápia

Egy baráti társaságban a házigazda felvetette, hogy énekeljünk el együtt néhány, fiatal korunkban annyira kedvelt, dalt. Mindjárt ki is osztotta a dalok szövegét, illetve kottáját is.

Legnagyobb meglepetésemre, nekem nem ment az éneklés. Egyedül sietve valahová, ugyan rendszeresen dúdlok magamba, de hangosan már évtizedek óta nem énekeltem. A mély hangok különösen nem sikerültek. Barátnőimmel beszélgetve kiderült, hogy ők se szoktak hangosan énekelni. Ez alól csak kettő volt kivétel. Az egyiknek még kicsi unokái vannak, a másik pedig egy kórusban énekel rendszeresen.

Gyerekkoromban rengeteget énekelünk. Nyolcadikra legalább száz dalt tanultam meg az iskolában. Ehhez jöttek a népszerű slágerénekesek dalai, amiket szintén sokat énekeltek. A közös kirándulásokon, iskolásokat szállító buszon, a táborokban a zenét elsősorban a mi hangunk szolgáltatta. Valószínűleg a technika „bűne”, hogy ez a – véleményem szerint – közösségépítő, jó szokás mára szinte teljesen eltűnt. A kilencvenes években iskolába járó gyermekeimnek és barátainknak már nem voltak lelkes énektanáraik. A hangszeres különórákon sem a könnyed dallamosságra, szórakozásra, hanem a korrektségre helyezték a hangsúlyt. Pedig a legtöbb tanuló nem zenei pályára készült, amikor a szülei zeneiskolába küldték.

Sajnos a mai helyzet, a mobilon hallgatható, tetszőlegesen kiválasztható zene nem szabadsághoz, inkább egyoldalú „nemzetköziséghez”, a magyar zene háttérbe szorulásához vezetett. Sokak számára a „magyar zene” a Dankó Rádió hallható zenét jelenti. Pedig a tiszta népzene, népdalok mellett rengeteg kiváló zeneszerzőnk is csak egy-egy évforduló alkalmával, elvértve fordul elő. Hányszor hallható pl. Hubay, Weiner de még Erkel, Kodály operáiból sem igen sugároznak részleteket. Mintha a Bartók és hasonló rádióadóink gazdag zenetára tönkrement volna, és csak néhány közismert, elsősorban osztrák, német darab maradt volna meg.

Néhány hete hallgattam egy rádióadásban, hogy kidolgoztak éneklési módszereket világszerte a légszomj és különféle egyéb tüdőproblémák kezelésére. Aki érintett lenne vagy érdekli a módszer, az írjon a singlongbudapest@gmail.com címre további információkért. Emellett van egy „Légzéssel a lélekért” terápiás kórus, amiről több youtube film is található a neten.

<https://www.youtube.com/watch?v=DaUv58PvYeo>

Akinek nincsenek tüdőproblémái, azoknak is ajánlom, hogy kezdjenek el újra hangosan énekelni, még jobb, ha ezt közösen teszik. Mutassunk példát a fiataloknak ezzel! Azt hallottam, hogy idősebb korban is javítani tudjuk megkopott hangszálainkat. nem beszélve az együttléneklés lelket vidító hatásáról!

B.E.