

# FŐNIX – ME



**MISKOLCI**  
EGYETEM  
UNIVERSITY OF MISKOLC

**MEGÚJULÓ EGYETEM FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYI  
FEJLESZTÉSEK A FELSŐFOKÚ OKTATÁS MINŐSÉGÉNEK ÉS  
HOZZÁFÉRHETŐSÉGÉNEK EGYÜTTES JAVÍTÁSA  
ÉRDEKÉBEN**

**EFOP-3.4.3-16-2016-00015**

**FŐNIX- ME**  
**Prof. Papp Attila**

**Ritmus és reziliencia**

Miskolc, 2021. ápr. 22.

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**Mi a ritmus?**

**Mi a reziliencia?**

**Mi köze a kettőnek egymáshoz?**



- <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=metronom&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
- <https://www.musicca.com/metronome>



# MI IS A RITMUS?

- Események szabályos időbeli szerveződése
- ῥυθμός, *rhythmos* – ismétlődő mozgás, szimmetria
- Bárminek lehet ritmusa, ami időben szabályosan változik
- Emberi ritmus: járás és szívverés ismétlődésére utal vissza
- A szívverést befolyásoló érzelmekre
- Ősi, evolúciós gyökerei vannak
- Ritmusérzékelés, az idő felosztása emberi tulajdonság



## PÉLDA: SZÍV

<https://www.youtube.com/watch?v=zYGRQWLuF5o>



# EGY PÉLDA (DOB)

- Alap

<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=metronom&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

- alapra ráépülő ciklusok (pl. Bossa Nova)

[https://www.youtube.com/watch?v=mZ\\_mEmaJu98](https://www.youtube.com/watch?v=mZ_mEmaJu98)

Lüktetés és ellensúly, beat-off beat  
Szerkezetek egymásbaépülése



# RITMUSÉRTELMEZÉSEK

- A csend és hang, valami és semmi, nulla és egy ismétlődő játéka, már van mérték
- A ritmus a káosz ellenében hat: a valami ismétlődését jelenti, struktúraképző
- Ismétlődés, utánzás
- Csendmenedzsment/hangmenedzsment
- Testmenedzsment is
- Test/izom memóriája
- Felvenni a ritmust – előrevetíteni a következő eseményt
- Ismétlődés nélkül nincsen ritmus



# HOL TALÁLUNK RITMUSOKAT?

- Zene
- Dob
  
- Test: szív, alvás,, ciklusok
- Természet: „évszakok”, éjjel-nappal
- Környezet: anyagban, „elemek periódusos rendszere”, hálózatokban
- Épített környezetben, technikában: épületek, „motor”, számítógépek
  
- Szenvedély
  
- Társadalom: osztályok, habitus: az előrevetítő ismétlődés
- Történelem – ismétli önmagát
- Születés-Élet-Halál
- Civilizáció – tündöklése és bukása, az emberi civilizáció ciklusai (Spengler – A Nyugat alkonya)
- Univerzum - pulzálása
  
- Szöveg, Vers, Beszéd
- Sport
- Esztétika: ugyanaz csak másképpen
- Szellemtudományokban
- Spirituális hagyományokban
  
- Tőlünk függetlenül is létező, ám általunk kreált ritmusok tömkelege vesz körül





# VISSZA A DOBHOZ: MIRE JÓ A RITMUSKREÁLÁS?

- <https://www.chinookschoolofmusic.com/whatsnewcsm/thebenefitsofdrumlessons>
- Milyen hatásai vannak a zenélésnek/dobolásnak?





### Increased CONSISTENCY

Playing the drum utilizes hands, fingers, arms, and feet. Playing drum help both kids and adults with their consistency and motor skills



### HEALTH BENEFIT

**DRUMMING** is a great way to exercise. It can help you to get fit



### Improve your COMMUNICATION SKILLS

Learning drum is a great way to improve your verbal skills, which can help you communicate more practically with companions. Drummers must also learn to express themselves without using words. Which improve non-verbal communication skills.

### Improve your Academic Performance

It's fun to play **DRUM** & makes you happy



Playing drum is extraordinary fun. No matter you're beginners or professional. It makes you really happy

You will have unlimited opportunities to improve and be the best **MUSICIAN**



you can also make **MONEY** to learning drum



### Reduce your stress

Yes! In the online journal, Evolutionary Psychology researchers concluded: "it is the active performance of music that generates the endorphin high, not the music itself."

### Develop your CONFIDENCE

Playing drum is a great way for you to get more confidence in yourself as well as the interpersonal relationship with others.



### Boost your Brain Power

Playing drum makes the brain think in a different way, this type of brain activity can improve an individual's IQ level. This is especially important younger generation.



# WHAT CAN DRUMMING DO FOR YOU?

## FOR BODY

IMPROVE CIRCULATION  
PAIN AND TENSION RELIEF  
INCREASE IMMUNITY  
LOWER BLOOD PRESSURE  
IMPROVE MOTOR SKILLS  
RELIEVE CHRONIC PAIN  
BURN CALORIES  
CALM NERVOUS SYSTEM  
CARDIOVASCULAR HEALTH  
LOWER STRESS  
NEUTRALIZE ANXIETY  
INCREASE ENERGY



## FOR MIND

MINDFULNESS  
INCREASE MENTAL STRENGTH  
IMPROVE CONCENTRATION  
PEACE OF MIND  
ENHANCE CREATIVITY  
IMPROVE MEMORY  
MENTAL AWARENESS  
MENTAL CLARITY  
INCREASE SELF-ACCEPTANCE  
CALM MENTAL CHATTER  
BALANCE BRAIN HEMISPHERES  
IMPROVE BRAIN FUNCTION

Only 20 minutes of drumming can provide many benefits. Start fueling your **health** and happiness **TODAY!**



# 8 HEALTH BENEFITS OF DRUMMING



# RITMUS ÉS KÖZÖSSÉG

(KÉP: SYNCED RHYTHM, MASOUD, TANZÁNIA)



# RITMUS ÉS KÖZÖSSÉG TALÁLKOZÁSA

- Jazz zene kialakulása (az Amerikába hurcolt fekete afrikaiak zenéje)
- (városi) cigányzenészek: a roma társadalmon belül a legnagyobb mértékben asszimilálódott réteg
- Népzene, táncmozgalom
  
- Japán dobosok
- <https://www.youtube.com/watch?v=Bk7ti1hMKjg>
- A tradicionális japán taiko dobolás a ritmus, a dinamikus mozgás és a koncentrált figyelem erőteljes ötvözete. A taiko fontos alaptétele a csapatszellem, amelyben a hangsúly nem elsősorban a zenészek egyéni képességein, hanem az összjátékon és a mozgás egységességén van.
- [https://dunaujvaros.com/program/taiko\\_hungary\\_japandob\\_egyesulet\\_szabadteri\\_szinpad](https://dunaujvaros.com/program/taiko_hungary_japandob_egyesulet_szabadteri_szinpad)
- Samba, rioi fesztival
- <https://www.natalriograndedonorte.com/brazilian-drums/>



# ÉS A REZILIENCIA?

- Rugalmas alkalmazkodás
- Hátrányos helyzet ellenére sikeres
- „against the odds”
- Szemben az árral
- A valóság zárójelbe tétele
- Szelekció az ingerek között, felülemelkedés, ellenállás



# REZILIENCIA (FORRÁS: CEGLÉDI 2012)



## Rizikótényezők

BELSŐ

Önbizalomhiány

Beilleszkedési problémák

Stressz

Sodródás, céltalanság



## Kompenzáló tényezők

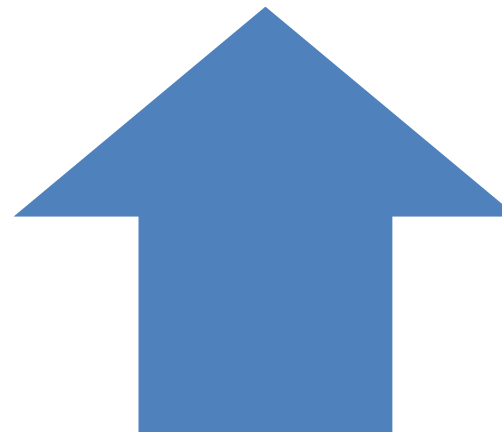
Rizikótényezők átértékelésének képessége

Külső erőforrások felismerése

Hivatástudat kialakítása

Bounce back hatás, ellenállás

Éltrevalóság, talpraesettség





# A REZILIENS ISKOLA/KÖZÖSSÉG

- Az iskolai reziliencia vizsgálatok
  - a helyi szereplők kölcsönös elvárásait és együttműködését
  - vagy a szervezeti kultúra támogató hatását szokták kiemelni. (Sammons 2007)
  - Intézményi kötődés, rendelkezésre álló tanárok
  - Barátok, kortárscsoport
- A reziliencia helyi társadalomban való kibontakozása
  - a mintaadó szervezetek, személyek és közösségi programok létével,
  - a sikeresség kommunikálásával kötik össze. (Morales - Trotman, 2004; Masten – Best - Garmenzy 1990)



# RITMUS ÉS REZILIENCIA TALÁLKOZÁSA

- A ritmus tudatosítása, „előállítás” hordozza annak a lehetőségét, hogy olyan egyéni és közösségi kompetenciák alakuljanak ki, amelyek a társadalmi lecsúszás ellenében hatnak
- Egyéni szinten: tudatos időhasználat, memória fejlesztés, koncentráció, magabiztosság, egészségtudatosság
- Közösséghez tartozás, mintakövetés, szociális kompetenciák, együttműködés, bizalom másokban, odafigyelés másra, empátia
- Pedagógiai következmények: élménypedagógia (ritmus és flow), zeneterápia, művészeti oktatás, örömszene stb.



# FŐ ÜZENET

- Szókratész: „a ritmus következménye a szépen rendezett forma, a ritmustalanságé a formátlanság” (Platón: Az állam)
- A ritmus felismerésének és/vagy előállításának képessége kiemelhet a káoszából

<https://www.youtube.com/watch?v=r5RIQRhw4aA>

(whiplash)



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



**MISKOLCI**  
EGYETEM  
UNIVERSITY OF MISKOLC

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**