



ERŐLEVES A LÉLEKNEK.....AVAGY A LELKI FENNTARTHATÓSÁG LEHETŐSÉGEI

Készítette: Tóthné Bakó Zsuzsa
szaktanácsadó

MIKÉNT HAT A ZENE LELKÜNKRE, TESTÜNKRE?

- ❖ Testi és lelki betegségek esetén gyógyító erejű lehet a klasszikus zene: pozitív hatással van a félelmek, depresszió, szív és érrendszer betegség esetén
- ❖ Mozart zenéjének hallgatása fejlesztheti a térbeli logikával kapcsolatos teljesítményünket
- ❖ Egyes kutatók úgy vélik, hogy a zene a betegségmegelőzésben is szerepet játszhat (lágy nyugtató zene hallgatása)
- ❖ Elősegíti a nyugodt pihenést

MIÉRT JÓ ÉNEKELNI?

- Az anyák síró gyermeküket ösztönösen nyugtatják dallal. Mára tudományos bizonyítékok is alátámasztották a zene stresszoldó és szorongáscsökkentő hatását.
- A hangos éneklés növeli a fizikai és mentális egészséget.
- Az egészséged kulcsa ott hever a torkodban!
- Kóruséneklés
- Az éneklés gyógyír
- Boldogságérzés- pozitív hatásai- hasznos hormonok

„AKI ZENÉVEL INDUL
AZ ÉLETBE,
BEARANYOZZA
KÉSŐBBI
TEVÉKENYSÉGÉT, AZ
ÉLETNEK OLYAN
KINCSET KAPJA
EZZEL, AMELY
ÁTSEGÍTI SOK
BAJON.”
KODÁLY ZOLTÁN

„ ...mondjatok egymásnak zsoltárokat,
dicséreteket

és lelki énekeket:

Énekeljete és mondjatok dicséretet szívetekben
az Úrnak,

És adjatok hálát az istennek, az Atyának

Mindenkor mindenért, a mi Urunk Jézus Krisztus
Nevében”

(Efézus 5, 19-20)

Az Isten a mi reménységünk

Az egyik legtöbb erőt sugárzó
zsoltárunk

Az Istenben való rendíthetetlen
bizalom sodró erejű
megfogalmazása

Erős vár a mi Istenünk

Luther Márton

Protestáns gyülekezetek-Reformáció

Győzelmesen fanfáros
dallamkarakterrel

Sok zeneszerzőt megihletett: Bach 80.
(Reformáció) kantatája

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

Mendelssohn V. szimfóniája

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6aV5UAlmyQ>

• József Attila : „Erős vár a mi Istenünk”

Erős vár a mi Istenünk,
Kemény vasunk és vértünk.
Inségben együtt van velünk,
Mevált és harcol értünk.
Kél az ősi rossz,
Bajvető gonosz,
Csel vad fegyvere,
Erőszak övele,
A földön ő az első.

Önnön erőnk csak délibáb
És bizony esnénk esten.
De harcba küldte Egy Fiát
Értünk maga az Isten.
Kérded-é, ki az?
Jézus, az igaz.
Sok had, Egy a fő,
Nincs Isten más csak Ő,
Krisztus a Győzedelmes.

NE CSÜGGEDJ EL KICSINY SEREG

- Harci, győzedelmi ének
- Dallama- egyik legmonumentálisabb mozgalmi ének
- J.S Bach is felfigyelt az énekre: Máté passió-pillértétele
- Magyar Énekeskönyv 1806 (Sirasd meg ember bűnödöt)
- Gárdonyi Zoltán vegyeskarra és zenekarra dolgozta fel

<https://www.youtube.com/watch?v=QBRUQsZC-wA>

„HITVALLÓ DICSÉRETEK ÉS LELKI ÉNEKEK”

Lelki próbáimban Jézus , légy velem

- Montgomery James (1771-1854)
- Missziói ügyek buzgó támogatója
- Az ének 1834-ben íródott
- Az emberi élet lelki próbáit Jézus Gecsemáné-kertbeli imádságának mérlegére helyezve, Őtőle kér segítséget és közbenjárást a halál nagy próbáján át az örök hajlékba való befogadásig
- Szövegét fordította : Csomasz Tóth Kálmán
- Dallama ír népdal
- A szövege, dallama énekeskönyvünkben jelent meg először magyarul

SEMMIT NE BÁNKÓDJÁL

- 1939 nevezetes dátum a történelemnek és a zeneztörténetnek

Kodály : Psalmus Hungaricus <https://www.youtube.com/watch?v=-fleyNYwtHk>

- Szukhárosi Hovát András XVI. Századi prédikátor
- Vigasztalás hangján szól nemzetéhez
- „Szépen, bátorítóan harsan, erős hittel Krisztusban jelölve meg a most még bánkódó hívek egyetlen biztos oltalmát, vigasztaló szavai szinte felmagasztalásként hatnak, győzelmi hite a hadakozó ember kész tapasztalataként.” Horváth János

CSAK VEZESS, URAM, VÉGIG

- Énekes imádságunk minden kétséget igyekszik eloszlatni.
- Van aki kézen fogva vezet bennünket. Miért is félnénk?
- Számos országban sokféle nyelven él
- Szövegíró : Julianna Hausmann, evangéliumi közösség lelkes munkása
- Dallamszerző: Fritz Silcher zeneszerző, orgonista, karnagy....
- A dallam nagyszerűen megszerkesztett

ÖTLETEK NEMCSAK ÉNEKKAROSOKNAK

- Énekeljünk együtt!
- Keressünk különleges helyszínt!
- Osztálydal
- Válasszunk különleges előadásmódot!
- Keressünk zenekíséretet!
- Énekeljünk a különböző tanítási órákon!

• Aranyosi Ervin: Hála Istennek

- Istenem, köszönöm,
hogy megteremtettél!
Köszönöm, hogy rajtam kívül
ennyi teremtett él!
- Köszönöm a növényeket,
a sok szép virágot.
Köszönöm a fát, a bokrot.
Neved legyen áldott!
- Köszönöm az állatokat,
hálás vagyok értük,
köszönöm, hogy életemet
színesíti éltük.
- Köszönöm az embereket,
jót is, és a rosszat.
Kik szépítik életemet,
s akik rám bajt hoztak.
- Mindannyian tanítottak,
világom megélni.
Köszönöm, hogy megmutattad,
miért nem kell félni.
- Köszönöm, hogy itt vagy velem,
tudom, itt élsz bennem.
Köszönöm, hogy segítettél
jó emberré lennem.
- Köszönöm, hogy utat mutatsz,
lábam merre menjen.
Köszönöm, hogy szívem hagyod,
szeretettel teljen.
- Köszönöm, hogy hálás vagyok,
köszönöm, hogy élek.
Köszönöm, hogy megáldottál,
s én áldalak téged...

HÁLA ÉNEKEK A REFORMÁTUS ÉNEKESKÖNYVBŐL

- Nagy hálát adjunk...
 - Jöjj mondjunk hála szót...
 - Adjunk hálát mindnyájan...
 - Hálát adok néked mennybéli Isten...
 - Szólj, boldog hála ének...
 - Neked zendül Istenünk a hála...
 - Hálát adunk Jó Istenünk...
-
- Köszönöm Istennek az életemet, és számtalan okot, hogy hálás legyek amit nekem adott.

FORRÁSOK

- <https://enekeskonyv.reformatus.hu/digitalis-reformatus-enekeskonyv/>
- https://enekeskonyv.reformatus.hu/documents/2585/Zsolt%C3%A1rok_tematikus.pdf
- Berkesi Sándor: „Te néked zengek éneket”-Gyülekezeti énekiskola
- Csomasz Tóth Kálmán: Dicsérvjétek az Urat –Tudnivalók énekeinkről



Ne hallgass, Énekelj!

Ha mélyponton vagy, ereszd ki a hangod!!!

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!