

Naslov članka/Article:

## Melotea – ples celic

Avtor/Author:

Vesna Zuppin

DOI:

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



### **Glasba v šoli in vrtcu št. 2/2021, letnik 24**

ISSN 1854-9721

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2021

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/glasba-v-soli-in-vrtcu/>

# Melotea – ples celic

Vesna Zuppin

GŠ Koper,  
Gallusova ulica 2, 6000 Koper

[vesnazuppin@gmail.com](mailto:vesnazuppin@gmail.com)

*Vsak človek ima svojo glasbo, vsak človek je glasbena skladba zase. Melotea je inštrument, ki pomaga pri ozaveščanju svoje osebne glasbe. In otroci se tega še posebno veselijo ...*

## Zvoki celic

Vsak izmed nas pozna utrip srca, ropotanje v trebuhu, zvok svojega dihanja. Kaj pa vsi drobni zvoki v telesu, ki jih ne slišimo? Ne slišimo jih, pa vendar so, znanost je to dokazala.

Celice, osnovne in temeljne oblike življenja, medsebojno delujejo, se obnavljajo in komunicirajo z vibracijami, zaznavajo in oddajajo zvoke. To je dokazala skupina raziskovalcev pod vodstvom Carla Venture, profesorja molekularne biologije v Bologni. Vsaka biološka enota našega telesa različno vibrira glede na svoje zdravstveno stanje in dejavnost, ki jo izvaja. Medcelična komunikacija z zvokom prenaša informacije, ki so bistvene za življenje in vzdrževanje zdravja. A to še ni vse. Te zvoke so znanstveniki tudi posneli. Lahko jim prisluhnemo, saj segajo v človeški slišni obseg, če se le poveča jakost signala.

Nadaljnji poskusi so razkrili, da so celice zaradi učinka resonance občutljive na glasbo, ki prihaja od zunaj. Glasbena umetnost torej vpliva na dinamičnost celične arhitekture, v dobrem in slabem. Ali je potem mogoče s ciljno usmerjenimi zvoki vplivati na muzikalnost biološkega sveta?

## Kaj je melotea

Melotea je inovativna in zabavna metoda, ki pomaga pri ozaveščanju svoje osebne glasbe,<sup>1</sup> povečuje vitalnost in krepi splošno dobro počutje osebe. Gre za skupinsko srečanje, ples oz. preprosto gibanje ob ritmu tolkal. Ta ritem, ki ga spremljamo ne le s poslušom, ampak zlasti s predelom trebušne prepone, pomaga do ponovnega odkrivanja moči, inteligence ter lepote telesa in duha.

Novost je namreč v tem, da je glasba melotee ritmična reprodukcija zdravih celic človeškega telesa, torej biološkega zdravja. S pomočjo tolkal, kot so bobni conga, bongo idr., lahko izvajalec, usposobljen v tej stroki, bere in širi muzikalnost, red in harmonijo, ki so že prirojeni telesu udeležencev, in tako prebudi občutljivost tistih delov telesa, ki so morda okrnjeni in gluhi za druge dražljaje.<sup>2</sup>

Melotea temelji na številnih študijah, raziskavah in praksah na področju glasbene terapije, namenjena pa je biološko in socialno zdravim ljudem, saj je njen primarni cilj krepitev ustvarjalne in razvojne sposobnosti udeležencev v njihovem zasebnem življenju in posledično v njihovem družbenem in vodstvenem delovanju. Gre torej za preprosto in osnovno metodo, ki jo lahko vsak človek uporabi za ohranjanje in krepitev svojega osnovnega zdravja.

1 Od tod tudi ime *melotea*, ki izhaja iz korena grške besede μέλος (melos) = *melodija, pesem, glasba*, in grškega glagola τίθημι (tithemi) = *postaviti*; torej melodija, ki nas postavlja, osnovna melodija.

2 Tolkala so povezana s poreklom človeške osebe; so najstarejši glasbeni pojav za človeštvo tako filogenetsko kot ontogenetsko.

## Kako deluje

Ritem tolkal privlači jedro celice, ki stopi v sinhronizem po načelu resonance.<sup>3</sup> Pomembno je zaslediti ritmični način, ki je všeč zdravim celicam, saj je cilj, da celice plešejo. Vsaka biološka enota ima svojo resonančno frekvenco. Različni ritmi torej zazvenijo v različnih delih telesa. Območje resonance se spreminja tudi glede na uporabljeni inštrument, uglasitev in seveda način izvajanja. Dvodelnost ali tridelnost takta ni bistvena: zdravi celični del telesa začuti ojačenje svojega signala in se prek prijetnega, povsem osebnega gibanja energijsko okrepi. Lastni signal se uporablja za poživitev in krepitev telesa.

Ob istem ritmu bobna bo vsakdo ustvaril svoj osebni ples. Gibi so neskončni, to je kot ustvarjanje poezije; vsakdo ima svojo poezijo, a je morda še ne pozna.

## Melotea za otroke – pedagoška izkušnja

Melotea je zelo dragocen instrument za otroke v razvojni starosti, saj otroku omogoča, da najde svoj naravni ritem in postopoma pridobi zavest in samozavest. Ritem je neločljivo povezan z biološkim bistvom človeka. Pravilnost ritma dejansko obarva vse naše eksistencialne dimenzije in je povezana s potrebo po varnosti. Za osnovnošolce je pomembno, da zaupajo sebi in svojemu telesu, saj je to prvo orodje, ki nam ga naravno da življenje. Občutek samozavesti, ki je v sodobni pedagogiki tako poudarjen in nepogrešljiv za vsakega posameznika, postane naravna izkušnja, brez pretiranih teoretičnih razlag; telo zaživi konkretno, organsko in se spontano odzove z gibanjem.

Za otroke je melotea nekaj čisto novega in posebnega. Zakaj posebnega? Ker ni pravil. Lahko plešeš, lahko pa tudi ne. Lahko poješ ali ploskaš, če se ti da, edino pomembno je, da se počutiš lepo in prijetno. Še najlepše pa je, ko lahko s preprostimi tolkali spremljaš glasbo. Otroci po navadi čakajo na navodila, a navodilo je samo eno: poslušaj glasbo tudi s telesom in se zabavaj. Tehnika, ki zahteva strokovno pripravo izvajalca, je za otroke izjemno preprosta, naravna. Potrebni sta le razpoložljivost in radovednost, ki ju otrokom ne primanjkuje.

Tempo in narava vsakega otroka se med aktivnostjo globoko spoštujeta. Najbolj vase zaprti in sramežljivi otroci se lahko v to novo glasbeno izkušnjo prepustijo korak za korakom, mirno. Sprva lahko samo poslušajo, zatem pa lahko po malem sledijo ritmu tolkal s preprostimi gibi, ki bodo postopoma postali vedno bolj harmonični. To je **čista** zabava in sprostitvev. S prostim plesom se otroci razbremenijo vseh napetosti, povrne se jim naravna sproščenost gibanja.

Tudi za šolstvo pomeni melotea zelo koristno orodje, saj izboljšuje med drugim sposobnost koncentracije. Ko se otrok osredotoči na svoje telo, se um sprosti in postane bolj dojemljiv, kar pomaga pri usvajanju novih pojmov in spominu. Med učinki naj omenimo še boljšo sposobnost koordinacije, boljše ustvarjalne sposobnosti, boljši uspeh na umetniških in športnih področjih in ne nazadnje krepitev imunskega sistema.

Vemo, kako pomembno je ustvariti pravo okolje, v katerem lahko otrok razvije svoj potencial, ter posredovati ustrezna sredstva, da lahko raste zdrav in ustvarjalen. Melotea je stroka, ki je na voljo človeštvu in želi najboljše za sedanje in prihodnje generacije.<sup>4</sup>

*»Geni vaših otrok odražajo le njihov potencial, ne pa tudi njihove usode; na vas je, da ustvarite okolje, ki jim bo omogočilo, da se razvijejo v celoti.«*

*Bruce Lipton*

## Literatura

Meneghetti, A. (2000). *Manuale di Melolistica*. Roma: Psicologica Editrice.

Teoldi, D. (2016). *L'albero della musica*. Milano: Anima Edizioni.

Lipton, B. H. (2020). *La biologia delle credenze*. Cesena: Macro edizioni.

Pignatta, V. (2016). *Musica delle cellule*. Scienza e conoscenza (ur. Giorgio Gustavo Rosso), Editing. Dostopno na <http://www.vidartscience.org/wp-content/uploads/2016/la-musica-delle-cellule.php>.

<sup>3</sup> Govorimo o resonanci, ko nihajoči sistem oziroma zunanja sila povzroči, da začne drug sistem nihati z večjo amplitudo. To se zgodi, ko je frekvenca vzbujanja blizu lastni frekvenci vzbujanega sistema.

<sup>4</sup> Prispevek je nastal v sodelovanju s psihologinjo in specialistko za otroštvo prof. Erico Saveri.