

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA
MUZIKOS FAKULTETAS
PUČIAMŲJŲ IR MUŠAMŲJŲ INSTRUMENTŲ KATEDRA

Danielius Patrikas Kišūnas

**GROJIMO TŪBA IR MEDITACIJOS SĄVEIKA: TŪBOS
PANAUDOJIMAS MEDITACIJOJE IR MEDITACIJOS POVEIKIS
GROJANT TŪBA**

Studijų programa: muzikos atlikimas (tūba)

Magistro darbas

Darbo vadovas:

Doc. Dr. Eglė Šeduikytė - Korienė

Vilnius, 2019

SANTRAUKA

Darbe analizuojama meditacijos įtaka grojimui muzikos instrumentu, konkrečiai tūba, tam tikras bendrumas tarp grojimo tūba ir meditacijos praktikos bei tūbos panaudojimo galimybės meditacijoje.

Trumpai apžvelgiamas meditacijos istorinis kontekstas, analizuojamos tūbos instrumento panaudojimo galimybės meditacijoje: panašumai su gongais ir didžeridū, obertonų veiksmingumas. Teoriškai pagrįsta, kad budizmo meditacijos pagalba įmanoma pagerinti atlikėjo grojimo kokybę scenoje, jam išmokstant koncentruoti dėmesį į muziką, atsiribojant nuo scenos baimės jausmo, bei aptariami panašumai tarp sąmoningo kvėpavimo meditacijos praktikos ir pučiamųjų instrumentų prasigrojimų metu.

Atliktas empirinis tyrimas – struktūruotas interviu. Jo metu apklausti aukšto lygio profesionalūs tūbos atlikėjai – pedagogai, daug metų praktikuojantys meditaciją. Iš gautų atsakymų galima daryti išvadą, kad meditacija ir grojimas tūba yra panašumų turinčios praktikos, papildančios viena kitą, meditacija daro didelę įtaką įvairiems grojimo aspektams ir pats grojimas tūba teisingoje laikysenoje, taisyklingai kvėpuojant yra tam tikra meditacija.

SUMMARY

The connection between playing tuba and meditation: how to use tuba in meditation and how meditation influences playing the tuba

Analysis made in this work are about the influence of meditation on playing musical instrument – tuba, the connection between playing tuba and practicing meditation and the capabilities of using tuba in meditation.

A short historical context of meditation is given. Analysis are made about how to use tuba in meditation: tuba similarities with the gongues and didgeridoo, the effectiveness of overtones. A theoretical proof is given about how budism meditation helps to improve the quality of playing on stage by teaching how to concentrate on music rather than the feeling of musical performance anxiety. The similarities between mindful breathing in meditation and wind instrument's warmups are discussed.

Empirical research is made – structural interview. Some high level professional tuba players – teachers who practice meditation many years were questioned. From the recieved answers few conclusions can be made: meditation and playing tuba have some similarities and they supplement each other, meditation has a great impact on different playing aspects and playing tuba itself with good posture, the right breathing is kind of a meditation.

TURINYS

SANTRAUKA.....	2
ĮVADAS	4
1. TŪBOS PANAUDOJIMAS MEDITACIJOJE	6
1.1. Meditacijos istorinis kontekstas	6
1.2. Tūbos ir gongų panašumai	7
1.3. Tūbos obertonų panaudojimas meditacijoje	9
2. MEDITACIJOS POVEIKIS GROJANT TŪBA.....	11
2.1. Meditacijos poveikis scenos baimei ir grojimo kokybei.....	11
2.2. Sąmoningas kvėpavimas ir grojimas tūba.....	16
3. MEDITACIJOS POVEIKIO GROJIMUI TŪBA IR TŪBOS PANAUDOJIMO MEDITACIJOJE TYRIMAS	18
3.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas.....	18
3.2. Empirinio tyrimo rezultatų analizė	19
IŠVADOS.....	33
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	35

IVADAS

Temos aktualumas

Meditacija, kaip žmogaus psichinę, dvasinę bei fizinę sveikatą gerinantis veiksnys, šiuolaikiniame vakarų pasaulyje nėra dažnai praktikuojamas užsiėmimas. Nors atsiranda vis daugiau tyrimų bei iš praktikos atėjusių žinių apie meditacijos teigiamą poveikį žmogaus sveikatai ir gerovei, tai nėra kasdienė, visiems suprantama ir naudojama praktika. Rytų šalyse Azijoje meditacija yra smarkiai pažengusi, ir tai jau neatsiejama žmonių kasdienybės dalis. Nors tolimuosiuose rytuose ši praktika gyvuoja jau kelis tūkstantmečius, vakarų pasaulyje meditacija rimčiau pradėta domėtis tik XX a. antrojoje pusėje. Nuo to laiko vis daugiau žmonių Europoje praktikuoja meditaciją ir naudoja šią techniką kryptingai, pasiekti tam tikrus tikslus skirtingose srityse. Tačiau ir šiai dienai informacijos apie meditaciją, kaip medituoti, ką tai teikia žmogui, jo savijautai, kasdienio darbo kokybei ar kūrybinei veiklai, trūksta. Mokslškai ištirti meditacijos tiesioginį poveikį žmogui nėra lengva, tačiau atsiranda vis daugiau praktikuojančių žmonių atsiliepimų, pokyčių gyvenime aprašymų. Žymus amerikiečių kino režisierius Davidas Lynchas savo knygoje „Pagauti didžiąją žuvį“ rašo apie jam meditacijos pagalba atsivėrusį kūrybinį polėkį, išlaisvėjimą bei kūrybines idėjas. Dėl informacijos stokos, tačiau galimų didelių teigiamų pokyčių žmogui gilintis į įvairias meditacijos formas yra aktualus reikalingas ir svarbus šių laikų darbas.

Man kaip tūbos specialybės atlikėjui svarbiausias, aktualiausias ir įdomiausias yra meditacijos poveikis meno žmogui, konkrečiau profesionaliam grojančiam muzikantui (tūbistui) ir tūbos instrumento panaudojimas joje. Per netrumpą savo paties tūbos grojimo praktiką pastebėjau, jog yra daug veiksnių kurie reikalingi grojant pučiamuoju instrumentu ir kuriuos galėtų padėti lavinti, gerinti bei kontroliuoti meditacija: tai kvėpavimas, laikysena, psichologinis atsipalaidavimas, streso bei nerimo kontrolė, scenos baimė, pasitikėjimas savo jėgomis, vidinė ramybė, kūrybinis polėkis ir kiti. Taip pat dėl daugelio fenomenalių tūbos instrumento galimybių – žemo sodraus tembro, multifonijos, cirkuliacinio kvėpavimo – šis instrumentas gali tarnauti kaip meditacijos įrankis. Apie meditacijos poveikį muzikantui ir tūbos panaudojimą meditacijoje informacijos beveik nėra ir tai tikrai nepakankamai ištirta. Yra pavienių pavyzdžių, kurie tik dar labiau inspiruoja gilintis į šią temą. Paryžiaus muzikos konservatorijos tūbos profesorius Gerard Buquet yra daug metų praktikuojantis meditaciją, jogą bei *Tai Chi* ir šias praktikas taikantis savo, kaip atlikėjo, gyvenime bei mokantis tai taikyti savo studentus.

Dėl informacijos apie meditacijos poveikį stokos ir galimų teigiamų rezultatų profesionaliam pučiamojo instrumento (tūbos) atlikėjui ir tūbos unikalumo kaip meditacijos įrankio ši tema yra aktuali ir verta gilintis.

Tyrimo problema

Nepakankamas informacijos kiekis ir praktinis pagrindimas apie meditacijos galimą teigiamą poveikį profesionaliam tūbos atlikėjui ir tūbos panaudojimui meditacijoje. Šių sričių tarpusavio santykis ir meditacijos teikiamų privalumų perteikimas grojime.

Tyrimo objektas

Meditacija ir jos poveikis profesionalaus pučiamojo instrumento (tūbos) atlikėjo grojimui ir tūbos panaudojimas meditacijos metu.

Tyrimo tikslas

Įrodyti kad meditacija gali turėti teigiamą poveikį profesionaliam grojimui tūba ir kad tūbą galima naudoti kaip veiklią muzikinę priemonę meditacijos metu.

Tyrimo hipotezė

Meditacija gali turėti didelį teigiamą poveikį profesionaliai grojant pučiamuoju instrumentu (tūba) ir tūbos instrumentas tinka naudoti meditacijos metu.

Tyrimo uždaviniai

1. Apžvelgti meditaciją kaip dvasinę praktiką plačiau – išaiškinti meditacijos sąvoką, aptarti skirtingas jos rūšis, nupasakoti trumpą istorinį kontekstą;
2. Išanalizuoti tūbos instrumento panaudojimo galimybes meditacijoje.
3. Išnagrinėti meditacijos poveikį grojimui tūbos instrumentu.

Tyrimo metodai

Mokslinės ir/ar metodinės literatūros analizė;

Šaltinių ir/ar dokumentų analizė,

Interviu.

Literatūra ir šaltiniai

Goldman J. „*Gydomieji garsai*“, Peter Lin, Joanne Chang, Vance Zemon ir Elizabeth Midlarsky „*Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality*“.

Darbo struktūra

Darbą sudaro: įvadas, 2 skyriai, tiriamasis darbas, išvados, literatūros sąrašas.

1. TŪBOS PANAUDOJIMAS MEDITACIJOJE

1.1. Meditacijos istorinis kontekstas

Seniausi žinomi įrašai apie meditaciją randami Vedantizmo (Hinduizmo tradicija Indijoje) užrašuose apie 1500 m. prieš mūsų erą. V-VI amžiuose kitos meditacijos formos pradeda kurtis Taoizmo religijos praktikose Kinijoje bei Budizmo praktikose Indijoje. Tikėtina kad struktūruota meditacijos praktika, tokia kaip ją naudojame ir suprantame šiais laikais, buvo naudojama Indijoje jau prieš 5000 m.

Hinduistai meditacijos pagalba siekė suprasti ir suartėti su tikrąją *Brahman* („Dievo“) prigimtimi. Apie 500 m. pr. Kr. prasidėjo Budizmo augimas, kuomet anot religijos Siddhartha Guatama („Buda“) pasiekė nušvitimą medituodamas. Hinduizmo ir budizmo meditacijos skyla į dvi skirtingas meditacijos formas kuomet budizmo pasekėjai nustoja meditaciją naudoti kaip būdą suartėti su dievu, kaip tai daro hinduistai, ir pradeda ją naudoti kaip būdą suprasti savo tarpusavio ryšį su pasauliu, jo visuma.

8-ame amžiuje pradeda plėtotis Budizmo religija Japonijoje. Su meditacijos atsiradimu Japonijoje susijęs vienuolis Dosho, kuris per savo vizitą į Kiniją išmoksta *Zen* meditacijos ir grįžęs į Japoniją ten atidaro pirmąją meditacijos šventyklą. Jis parašo instrukcijas, kaip atlikti sėdimąją *Zen* meditaciją, ir suburia vienuolių bendruomenę, kurie fokusuojasi ties šios meditacijos propagavimu ir plėtra.

Savitas meditacijos formas taip pat turi ir Krikščionybė, Islamas bei Judaizmas. Tai susiję su šių religijų maldomis, žodžių kartojimu, ramybės ir išganymo siekiu.

Į vakarų pasaulį meditacija pradeda plisti po kelių tūkstančių metų nuo tada kai ją buvo pradėta naudoti rytuose. Ji išpopuliarėjo XX amžiaus viduryje. 7-ame bei 8-ame praeito amžiaus dešimtmečiuose buvo pradėti moksliniai tyrimai apie meditacijos poveikį žmogui, suvokiama meditacijos nauda. Iki to laiko meditacija vakarų pasaulyje buvo laikoma religine praktika ir dėl to buvo nepripažinta sveikatos apsaugos nuostatų. Vienas pirmųjų mokslininkų atlikusių nuodugnius tyrimus apie meditaciją – daktaras Herbertas Bensonas, kuris 7-o dešimtmečio pradžioje savo tyrime Harvardo universitete įrodė meditacijos teigiamą poveikį ir efektyvumą. Jo straipsniai apie teigiamus sveikatos pokyčius praktikuojant meditaciją buvo visiškai proveržis vakarų pasaulyje. Dr. H. Benson tyrimai rodė, kad meditacija veikia kaip priešnuodis stresui. Jo knyga „The Relaxation Response“ akimirksniu tapo bestseleriu 7-o dešimtmečio viduryje ir vis dar yra laikoma aktualia (Reham Al Taher, 2018).

Stresinėje situacijoje žmogus patiria kraujo spaudimo pakilimą, jam reikalinga daugiau deguonies, paspartėja širdies ritmas. Dažna ar lėtinė streso būseną yra kenksminga žmogui, manoma, jog stresas sukelia hipertenziją ir širdies ligas, todėl kovoti su stresu yra aktuali ir opi problema vakarų žmogui. Būtent dėl šios priežasties mokslininkai susidomėjo tirti meditacijos poveikį kovojant su stresu. Taip pradedamos kurti meditacijos technikos paremtos vakarietiškomis teorijomis. Amerikietis Edmundas Jacobsonas - vidaus organų gydytojas, psichiatras ir psichologas – sukūrė atsipalaidavimo techniką, kuria siekiama psichinio bei kūniško (raumenų) atsipalaidavimo tam, kad sumažintų stresą (Reham Al Taher, 2018).

Meditacijų tyrimai toliau tęsiasi XX a. ir vis dar tęsiasi šiais laikais. Meditacijos naudojamos visame pasaulyje, jų pagalba siekiama atsipalaidavimo, geros savijautos, protinio ir psichinio stabilumo. Šiais laikais yra praktikuojama daug skirtingų meditacijos formų, kurios visos teikia teigiamus rezultatus žmogaus sveikatai.

1.2. Tūbos ir gongų panašumai

XXI a. vakarų pasaulyje vis labiau populiarėja įvairios meditacijos. Žmonės ieško įvairių būdų kaip atrasti vidinę ramybę, susitvarkyti su psichologine įtampa, nuraminti emocijas ar atsipalaiduoti. Meditacija yra turbūt veiksmingiausias būdas šiems tikslams pasiekti. Jos apibūdinimų ir formų yra labai daug, todėl skirtingi žmonės gali kiekvienas atrasti sau labiausiai tinkančią. Nors meditacija jau daugybę amžių naudojama įvairiose kultūrose, mokslškai jos poveikį pradėta tirti tik labai neseniai. 2007 m. buvo atliktas tyrimas, kurio metu žmonių grupė praktikavo Osho dinaminę meditaciją. Tai intensyvi ir greita valandos trukmės meditacija skirta išlaisvinti žmogaus psichologinę būseną, suteikti vidinę ramybę. Tyrimo rezultatai parodė, kad ši meditacija turi poveikį įvairioms psichinėms žmogaus būsenoms. Po septynių meditacijos dienų tyrimai parodė, kad smarkiai sumažėjo pacientų psichologinė ir fizinė įtampa, depresijos jausmas, agresyvus elgesys, emocinis išsekimas (Avni Vyas, 2007). Tokių tyrimų šiais laikais yra atlikta ir daugiau, todėl jau galima tvirtinti, kad įvairios meditacijų formos teikia stiprų terapinį poveikį žmonėms su įvairiomis psichologinėmis problemomis ar negalavimais. Meditacija naudinga tiek psichologiškai sveikam, tiek negalavimų turinčiam žmogui.

Viena iš šiais laikais populiarių meditacijos formų – tai gongų meditacija. Šios meditacijos metu, dalyviai klauso gongo ir jo garso bei skleidžiamų vibracijų dėka atsipalaiduoja, išvalo savo mintis. Gongų garsai tarsi priverčia mūsų kūno ląsteles vibruoti, o tokiu būdu ir masažuoti kiekvieną kūno ląstelę (Goldman, 2004). Šis garsinis masažas yra

puiki gydymo ir terapijos priemonė nuo įvairiausių šiuolaikinio „skubančio“ gyvenimo tempo sukeltų negalavimų. Gongai ypač teigiamai veikia psichiką – sumažina nuovargį, stresą, depresiją, vienišumo jausmą, visų tipų baimes. Yra veiksminga priemonė nuo nemigos. Pasaulyje garso terapija plačiai naudojama ir fiziniams negalavimams gydyti – kraujotakos sutrikimams, skausmams valdyti. Dėl vibracijos, sklindančios iš šių instrumentų, didėja mūsų savaiminio sveikimo sugebėjimai, sustiprėja organizmo imunitetas. Yogi Bhajan straipsnyje „The Art of the Gong in Kundalini Yoga Meditation“ teigia – „Gongo garsas žmogų priverčia stipriai atsipalaiduoti, išlaisvina nuo didelio minčių srauto ir stimuliuoja žmogaus organizmo liaukų veikimą“ (Bhajan, 2000, p. 10) Taigi gongų meditacija garso pagalba teikia terapinį poveikį žmogui.

Gongas, nors iš pirmo žvilgsnio tai visai kitoks instrumentas, turi panašumų su tūba. Gongas – tai didžiulė varinė lėkštė, užgaunama lazdele, norint išgauti garsą. Tūba – tai didžiausias varinis pučiamasis. Visų pirma – šiems instrumentams skambant virpa metalas, konkrečiau varis. Gongo mušėjas, užgaudamas gongą lazda, suvirpina didžiulę metalinę lėkštę, kuri virpėdama skleidžia garsą. Tūbos atlikėjas iškvėpto oro pagalba virpina lūpas, taip sukurdamas vibraciją, kuri išvirpina patį tūbos instrumentą ir šis ima skambėti. Nors abu šie instrumentai savo išvaizda visai nepanašūs, abiejų garsas formuojamas virpančio vario pagalba.

Pats abiejų instrumentų garsų efektas klausytojui taip pat panašus. Gongo garsai – tai pakankamai žemo dažnio ilgi daug obertonų turintys garsai. Klausytojui tai neabejotinai teikia ramybės pojūtį. Tūbos garsas - žemiausias iš varinių pučiamųjų instrumentų, savo tembru gali priminti didelio gongo skambesį. Tūba grojant panašiai kaip gongais (ilgus, ramius garsus) įmanoma pasiekti labai panašų raminantį efektą. Tūbos garsas, kaip ir gongų turi labai plačią obertonų skalę (garsas skamba labai plačiai, giliai, apima didelę erdvę). Klausytojui turtingas obertonais garsas teikia ramybės, pasitenkinimo efektą, nuima stresą, tarsi apgaubia jį, panardina į tam tikrą meditacinę būseną.

Pagrindinis šių instrumentų panašumas – tai, kad šie instrumentai skleidžia didžiulę vibraciją. Tai ir yra meditacijai reikalingas gydomasis šių instrumentų elementas. Gongų skleidžiama stipri vibracija pasklinda po visą žmogaus kūną, kurio 80 proc. sudaro vanduo – puikus vibracijos laidininkas. Vibracijos rezultatas – subtilus vidinis visų kūno ląstelių masažas (Goldman, 2004). Tai puikiai tinka ir apibūdinant tūbos skleidžiamas vibracijas. Apie gongo skleidžiamos vibracijos poveikį yra parašyta daug straipsnių ir jogoje šis instrumentas, kaip gydomoji priemonė, naudojamas jau kelis tūkstantmečius. Dėl esamų panašumų, tūba taip pat gali būti naudojama meditacijoje. Naudoti tūbos garsą meditacijoje būtų naujas, tačiau galbūt nemažiau veiksmingas būdas. Tūbos garsas skleidžia dideles

vibracijas ir nors jų poveikis nėra ištirtas, gali būti labai panašus į gongų – gydomasis, atpalaiduojantis, tinkamas meditacijai.

1.3. Tūbos obertonų panaudojimas meditacijoje

Klausantis klasikinės muzikos, džiaz ar kokio nors kito stiliaus atliekamo gyvai, kuomet grojama akustiniais instrumentais, dažnai galima pastebėti, jog didelį poveikį klausytojui daro atlikėjo instrumentu išgaunamas tembras. Klausytoją gali žavėti atlikėjo technika, įvairūs sudėtingi ritmai ir pasažai, šou elementai pasirodymo metu, tačiau tembras yra unikali garso savybė, kuri gali prikaustyti ir grojant kažką visiškai minimalaus, kartais vos vieną natą. Priklausomai nuo tembro spalvos ir garso sodrumo atlikėjas gali stipriau arba silpniau paveikti klausytoją būtent tembru. Kartais, koncerto metu, kad ir kokias sudėtingas melodijas grotų atlikėjas, jo atliekama muzika praeina pro ausis, tarsi nepalietusi klausytojo vidaus. Kitais atvejais, atlikėjas gali groti ką nors ir visiškai paprasto, tačiau klausytojas pasineria į savo mintis, taip paveiktas atlikėjo garso tembro, tarsi paskęsta pačiame garse, tai žmogų nukelia į meditacinę būseną. Kyla klausimas, kodėl garso tembras turi tokį poveikumą žmogui.

O. Saksas savo knygoje „Musicophilia“ (2007) rašo, kad tembras – tai tam tikra garso kokybė arba akustinis turtingumas, nepriklausomas nuo garso aukščio ar garsumo. Garso tembrui įtaką daro keli veiksniai – tai obertonų arba harmoninių priegarsių kiekis, bei garso bangų pradžia, kilimas ir kritimas. Įdomus analizuoti reiškinys yra obertonų terapinės savybės meditacijos metu. Tik obertonų dėka mes galime atskirti vieno instrumento garsą nuo kito, nes susintetizavus skirtingus garsus ir nuėmus visus obertonus (kas šiais laikais įmanoma pasitelkiant šiuolaikines garso modifikavimo technologijas) visi garsai taptų vienodi. Obertonai turi didelę įtaką klausytojui, nes daug obertonų turintis garsas turi visai kitokią, stipresnę poveikį klausytojui, nei turintis siaurą obertonų skalę. Garsas, turintis daug obertonų skamba pilniau, turi daugiau spalvų, yra sodresnis ir ką galima pastebėti, daro didesnę poveikį klausytojui.

Apie konkrečią obertonų įtaką žmogui mokslinės literatūros, tiriamųjų darbų ar įrodymų nėra, tačiau J. Goldman rašo, jog obertonų naudojimas meditaciniame gydyme žinomas jau nuo senų laikų įvairiose kultūrose. Tai Tibeto vienuoliai ir jų atliekamas „vieno balso akordas“, sufijų giedojimas, mongoliškasis obertoninis dainavimas, Amerikos indėnų gydomosios dainos, aborigenų grojimas instrumentu didžeridū ir net krikščioniškas Grigališkasis giedojimas. Autorius aprašo, kaip įvairiose minėtose kultūrose garsas yra neatsiejama apeigų dalis. Tik garso dėka įvairūs šamanai apeigų metu nukeliaudavo į gilią

meditaciją, transą, kurios metu vykdavo tam tikri dvasiniai apsilvalymai, susitikimai su jų protėviais ar dievais. J. Goldman taip pat rašo kad minėtos kultūros naudojo ir tiesioginį gydymą obertonais. Jis aprašo gydymą, kurį atlikdavo australų aborigenai, meditacijos metu grodami instrumentu didžeridū. Šis instrumentas, tai vienas seniausių pučiamųjų instrumentų žmogaus istorijoje. Jis yra daromas iš tuščiavidurės medžio šakos. Jį pučiant girdisi labai žemas pagrindinis tonas bei aiškūs obertonai (Goldman, 2004).

Tūbos garsas yra vienas žemiausių tarp klasikinių instrumentų, turintis sodrų, platų tembrą, kuris turi daug šalia pagrindinio garso skambančių obertonų. Nors tūbos tembras nėra toks pats kaip didžeridū, abu šie instrumentai skleidžia žemo dažnio daug obertonų turinčius garsus. Groti šiais dviem instrumentais taip pat nėra taip skirtinga. Tiek grojant tūba tiek didžeridū naudojama ta pati technika, kuomet oras pučiamas į sąlyginai suspaustas lūpas, kurios pradeda vibruoti taip išvirpindamos instrumentą. Tūbos instrumentu atlikėjas orą pučia į pūstuką, kuris įsistato į pati instrumentą, o grojant didžeridū atlikėjas pučia tiesiai į patį instrumentą, jo skylę, kuri yra labai panašaus dydžio kaip tūbos pūstukas. Tūba grojančiam atlikėjui groti didžeridū nėra visiškai naujas pojūtis, abu šie instrumentai yra panašaus grojimo principo.

J. Goldman rašo, jog grojimas didžeridū reikalauja ypatingo, „cirkuliarinio“ kvėpavimo (Goldman, 2004). Tai technika kuomet muzikantas sugeba įkvėpti ir iškvėpti vienu metu, todėl iškvėpimas, vadinasi, ir instrumento skambėjimas, nenutrūksta. Oras įkvepiamas pro nosį ir tuo pat metu iškvepiamas pro burną. Nors tai skamba kaip kažkas labai sudėtingo ir galbūt „šamaniško“, šiais laikais tokią techniką naudoja ir klasikiniai muzikantai, tarp jų ir tūbistai. Ši technika naudojama įvairiems kūriniams atlikti kai norima nenutrūkstamo frazavimo arba tiesiog efektams, kuomet įmanoma be perstojo groti tam tikrą garsą ar melodiją. Ši technologija labai padeda meditacijos metu klausomai muzikai kurti, kuomet norima išgauti nenutrūkstamą raminantį garsą, padedantį koncentruotis į savo mintis, kvėpavimą, atsipalaiduoti, pasinerti į tam tikrą transo būseną.

Grojimo didžeridū metu atlikėjas taip pat naudoja kitą technologiją – multifoniją. Tai technika, kuomet grojant monofoniniu instrumentu (kuris vienu metu gali skleisti vieną garsą) balso pagalba išgaunamas dar vienas garsas arba akordas. Vienu metu atlikėjas pučia orą, kuris išvirpina instrumentą ir išgauna garsą, ir dainuoja, taip per instrumentą girdisi antrasis dainuojamas garsas. Tokią technologiją dažnai naudoja šiuolaikiniai kompozitoriai norintys naujų garso galimybių savo kūryboje. Tai dažnai naudojama technologija šiuolaikiniuose tūbos kūriniuose. Šią technologiją neišvengiamai naudoja daugybė šių laikų tūbos atlikėjų.

Grojant didžeridū naudojamas cirkuliarinis kvėpavimas bei multifonija padeda sukurti nenutrūkstamą meditacinį garsų vystymąsi. Tokią pačią technologiją galima pritaikyti ir grojant tūba. Taigi panašaus žemo tembro tūbos instrumentu grojama muzika, naudojant šias dvi technologijas, įmanoma pasiekti labai panašų garso efektą, kaip ir australų meditacinio instrumento didžeridū. Tai visiškai unikalus šių iš esmės labai skirtingų instrumentų, sukurtų skirtingais laikotarpiais, bei naudojamų visiškai kitiems tikslams ir kitokiose tradicijose, panašumas. Suvokiant šių instrumentų panašumą ir galimą panašų efektą klausytojui tūbą būtų galima naudoti visiškai naujoje srityje – meditacijoje, jos seanso metu, kaip muzikinę priemonę, padedančią atpalaiduoti ir pasinerti į savo vidinius procesus, mintis.

2. MEDITACIJOS POVEIKIS GROJANT TŪBA

2.1. Meditacijos poveikis scenos baimei ir grojimo kokybei

Scenos baimė (nerimas ir stresas kylantys atlikimo metu scenoje) tai pakankamai neištirta, tačiau aktuali ir rimta problema, kuri varžo ir trukdo daugybei šiuolaikinių muzikos atlikėjų (Kendrick, 1982). Didžioji dauguma muzikos atlikėjų, tiek mėgėjų, tiek profesionalų, savo karjeros metu patiria tam tikro laipsnio scenos baimę. Nekontroliuojama ši būseną gali tapti pagrindine priežastimi dėl ko studentai meta tolimesnius muzikos mokslus. Įtampa grojimo metu turi daug panašumų su kitomis baimėmis, tokiomis kaip aukščio baimė, kuomet žmogus reaguoja fiziškai bei biochemiškai, kinta jo elgsena. Scenos baimė turi esminį išskirtinumą, nes ji paveikia sudėtingus žmogaus atliekamus veiksmus, t. y. išstobulintus muzikanto judesius. Pasirodymo metu atsiradusi įtampa gali pakenkti atlikėjui - sujaukti išlavintus ir išmokus judesius, taip bloginant atlikimo kokybę ir pasirodymo profesionalumą. Muzikanto vienas didžiausių iššūkių yra tai, jog tos fizinės sistemos, kurios yra atsakingos už pasirodymą, jo kokybę yra būtent tos, kurios susijaukia kylančios įtampos metu (Steptoe, 1983).

Yra buvę nemažai skirtingų būdų, kaip įveikti scenos baimę. Tai tam tikros relaksacijos, hipnozė, į asmenybę orientuota terapija, tam tikri vaistai ar alkoholis ar tradicinis muzikantų pasirinkimas „daugiau praktikuotis“. Visi šie būdai turi tam tikrą veiksmingumą kovojant su scenos baime. Apklausa, atlikta 1994 m., tarp simfoninio orkestro ir operos muzikantų parodė, jog dažniausias būdas kovoti su scenos baime buvo raminajamieji vaistai (Pezenik, 1994). Šie įtampą mažinantys būdai buvo tiriami moksliai paskutinius keletą dešimtmečių. Vieni buvo įrodyti kaip veiksmingesni už kitus, o kartais buvo sujungiami keli būdai vienu metu.

Paskutinius kelis dešimtmečius nemažai gydytojų ėmė intensyviau naudoti meditaciją, kaip priemonę sumažinti emocinį stresą (Bishop, 2004). Meditacijos moksliniai tyrimai tai nauja, tačiau greit tobulėjanti sritis. Psichologai dažnai naudoja meditaciją klinikinėje aplinkoje gydant žmones, nes tai padeda susitvarkyti su įvairiais lėtiniais skausmais, fobijomis bei nerimu (Kabat-Zinn, 1982), sumažina stresą (Carlson, 2003), palengvina depresiją (Deberry, 1989). Meditacijos praktikavimas rodo pozityvius rezultatus gydant įvairias fobijas, panikos atakas, agorafobiją (kuomet žmogus paniškai bijo viešų vietų, nepažįstamos teritorijos) bei obsesinį kompulsinį asmenybės sutrikimą (įvairios obsesijos, pvz.: švaros, trukdančios žmogui gyventi) (Kornfeld, 1995). Yra tyrimų, įrodančių kad meditacija taip pat padeda tvarkytis su baime viešai kalbėti (Kirsch ir Henry, 1979) ir baime kontroliniams darbams ar testams (Linden, 1973). Vis dėlto tyrimų, kurių pagalba būtų bandoma išaiškinti meditacijos poveikį muzikanto scenos baimei pasirodymo metu beveik nėra.

Yra įvairių meditacijos rūšių, daug skirtingų būdų kaip praktikuoti ir visos jos turi skirtingus efektus žmogui bei tam tikroms jo savybėms. Įdomus yra „Chan“ meditacijos praktikavimo efektas muzikantams, būtent scenos baimės ir pasirodymo kokybės aspektais. „Chan“ budizmo meditacija (Japonijoje vadinama *Zen*) tai disciplinuota praktika, kurios metu lavinama koncentracija (*samatha*) bei dėmesingumas (*vipassana*). Nuo XI-ojo amžiaus šios meditacijos praktikavimas didžiųjų „Chan“ meistrų vadinamas „tyliuoju apšvietimu“ (angl.: *silent illumination*) (meistras Sheng-Yen, 2002). Šiame pavadinime žodis „tylusis“ reiškia ramybę, kuomet žmogaus netrikdo nei išorinis pasaulis, jo aplinka, nei jo paties vidinė būseną, mintys. Žodis „apšvietimas“ reiškia žmogaus buvimą dėmesingu bei pastabiu visiems įvykiams vykstantiems dabarties momentu – vidiniams veiksniams, tokiems kaip neracionalios mintys bei išoriniams veiksniams, tokiems kaip įvairūs garsai. Taigi žmogus praktikuojantis „tylųjį apšvietimą“ mokosi pastebėti savo vidinę būseną bei aplinką esamuoju dabarties momentu, visiškai jų neteisdamas, išlikdamas ramybės būsenoje.

Praktikuodamas „Chan“ meditaciją žmogus išmoksta tarsi atsitraukti nuo savęs, savo minčių, išmoksta stebėti save iš šalies ir suvokti savo vidinius procesus. Šio atsitraukimo ir savo sąmonės srauto stebėjimo dėka žmogus pradeda suvokti, jog kiekviena atėjusi į galvą mintis (pvz.: „aš suklysiu grodamas ant scenos“) ar jausmas (pvz.: nerimas ar baimė) yra tik praeinantis veiksnys, o ne neatsiejama jo asmenybės dalis ar pagrįstas jo paties realybės atspindys (Bishop, 2002). Meditacijos praktikavimo tikslas, priešingai nei į asmenybę orientuotos terapijos (dažnai naudojama psichoterapijos praktika), nėra kovoti ar keisti tam tikras kenksmingas mintis ar nenorimus jausmus, o atvirai ir neteisiančiai nusiteikus stebėti jų atsiradimą ir išnykimą. Toks procesas dažnai vadinamas „susitaikymu“ (Kabat-Zinn ir

Santorelli, 1999). Susitaikyti meditacijoje nereikia pasiduoti ar pasitraukti. Pilnai suvokiant ir susitaikant su viskuo, kas vyksta esamuoju momentu ir nesipriešinant, kaip tai įprasta daryti, žmogus gali išmokti reaguoti į tam tikras situacijas labiau apgalvotai (Kabat-Zinn ir Santorelli, 1999).

Gera pasirodymo kokybė – tai kiekvieno muzikanto tikslas. Scenos baimė - tai kliūtis, trukdanti atlikėjui pasiekti kokybės aukštumų ir kiekvienas muzikantas, taip pat ir tūbistas, turi išmokti ją įveikti. Tūbos specialybės atlikėjas, kaip ir daugelis kitų specialybių muzikantų, turi nemažai iššūkių, susijusių su atlikimo baime scenoje tiek pradiniam lygmenyje, tiek profesionalioje karjeroje.

Nuo pat mažų dienų, kuomet vaikas pradeda mokytis groti tūba jam nemažai tenka lipti į sceną ir groti įvairius atsiskaitymus ir koncertus. Šis instrumentas, būdamas didžiausias varinis pučiamasis, yra labai nepaslankus ir sunkiai įvaldomas ypatingai pradiniam lygmenyje. Vaikui išpučiamo oro pagalba išvirpinti šį instrumentą ir minimaliais lūpų judesiais surasti centruotas žemo dažnio natas yra labai nelengva užduotis ir ypatingai pirmuosius grojimo metus groti šiuo instrumentu yra sunkus tiek fizinis tiek mentalinis procesas, nes sunku išgauti gerą, gražiai skambantį rezultatą. Scenos baimė šioje vietoje yra labai aktuali bėda, nes tikslumo ir koncentracijos vaikui grojant tūba reikia net bandant išgauti paprasčiausias natas, o užlipus ant scenos pagroti viešai, nerimo ir streso jausmas gali visiškai sujaukti jau turimus grojimo įgūdžius ir taip visiškai demotyvuoti vaiką toliau mokytis groti šiuo instrumentu.

Scenos baimė yra aktuali ir opi problema ir profesionalios karjeros siekiantiems ar jau pasiekusiems tūbistams. Groti solo šiuo instrumentu yra retas, tačiau galimas ir labai sudėtingas kelias. Tai didžiulė atsakomybė, nes pasirodymo kokybė ir rezultatas priklauso tik nuo paties solisto. Kaip ir kitais instrumentais, tūba grojant solo scenos baimė, nerimas ar stresas yra vienas sudėtingiausių ir mažiausiai prognozuojamų solisto iššūkių. Net ir puikiai paruošta solo programa, streso ar nerimo dėka, grojant ant scenos gali nukentėti, susijaukus muzikanto motorikai, išlavintiems judesiams, kvėpavimui. Skirtingai nuo daugelio kitų instrumentų, tūbos specialybės atlikėjui ir grojant simfoninio orkestro sudėtyje (kas yra dažna veikla ar siekiamybė po muzikos studijų) atsakomybė panaši kaip solisto, nes viso simfoninio sudėtyje tūba yra tik viena. Taigi scenos baimės neigiami padariniai tūbos atlikėjui būtų aiškiai girdimi. Tyrimai rodo, kad meditacija gali sustiprinti atlikėjo koncentraciją ir sumažinti nerimo jausmą. Taigi galima kelti svarią hipotezę, kad meditacija gali pagerinti atlikėjo, tarp jų ir tūbisto, pasirodymo kokybę.

2006 m. Niujorke buvo atliktas tyrimas, kurio metu buvo bandoma išaiškinti meditacijos poveikį muzikanto pasirodymo kokybei, scenos baimei bei tirama sąsaja tarp

pasirodymo scenoje ir baimės. 3 – juose Niujorko muzikos koledžuose buvo paskelbti nemokami meditacijos kursai muzikantams. Dalyvauti šiame tyrime galėjo muzikantai nuo 18 metų amžiaus, studijuojantys muziką koledže, universitete ar muzikos mokykloje. Dalyviai turėjo atlikti solo pasirodymą prieš prasidedant tyrimui. 48 studentai užsiregistravo, tačiau dėl tam tikrų priežasčių vėliau 29 atsisakė dalyvauti, taigi 19 muzikos studentų iš skirtingų koledžų dalyvavo šiame tyrime. Jų amžius svyravo nuo 18 iki 41 metų, dalyvavo 5 vyrai ir 14 moterų. Dalyviai atsitiktine tvarka buvo padalinti į dvi grupes, kurių viena (eksperimentinė) iš kart gavo meditacijos instrukcijas ir praktiką, o kita tyrimo metu tęsė savo buvusią dienotvarkę ir meditacijos kursą gavo tik po tyrimo. Abiejų grupių dalyviai skundėsi turintys scenos baimę prieš prasidedant tyrimui. Tyrimas truko aštuonias savaites. Po aštuonių savaitžių meditacijos kurso abiejų grupių nariai turėjo groti po atskirą solo kūrinį viešame koncerte, kurio metu buvo analizuojama pasirodymo kokybė, scenos baimės padariniai bei skirtumai tarp abiejų grupių (Chang, 2006)

Eksperimentinės grupės dalyviai rinkdavosi kartą per savaitę (1 val. 15 min.) ir gaudavo grupinę meditacijos praktikos pamoką iš sertifikuoto instruktoriaus. Pamoka susidėdavo iš teorinės dalies, kur buvo šnekama apie tai kaip meditacija veikia muzikantą scenos baimės klausimu, apie dėmesingumą savo kūnui ir aplinkai, apie skirtingas meditacijos formas ir 15 – 20 min. praktinės meditacijos dalies. Taip pat vykdavo grupinės diskusijos kurių metu buvo dalinamasi asmeninėmis meditacijos patirtimis bei užduodami rūpimi klausimai. Kiekvienas iš šios grupių narių, buvo tikimasi, medituodavo apytiksliai 20 min. kasdien pats asmeniškai, ypač prieš pat eidamas praktikuotis groti savo muzikos instrumentu. Buvo aiškiai nurodyta, kad meditacija nėra praktikavimosi muzikos instrumentu pakaitalas ir tai tik papildoma veikla prie kasdieninės muzikanto rutinos.

Šio tyrimo metu buvo aiškinamasi ryšiai tarp meditacijos, scenos baimės bei pasirodymo kokybės. Buvo iškelta hipotezė, kad muzikantai eksperimentinėje meditavusioje grupėje turėtų jausti mažiau scenos baimės pasirodymo metu ir taip turėtų pagerėti muzikinio pasirodymo kokybė bei paties atlikėjo savijauta ant scenos. Rezultatas kiek skyrėsi nei buvo tikėtasi, tačiau teikė daug pozityvių idėjų meditacijos ir muzikinio pasirodymo klausimais. Grupėje, kuri neturėjo meditacijos kurso, buvo užfiksuoti scenos baimės neigiami padariniai pasirodymo kokybei. Meditavusioje grupėje, priešingai, buvo pastebėti teigiami rezultatai pasirodymo kokybėje. Esminis skirtumas tarp hipotezės ir realių rezultatų buvo tas, kad meditavusios grupės nariai nejautė mažiau scenos baimės nei prieš tai, tačiau sugebėjo labiau koncentruoti dėmesį į pasirodymą, nei į baimę, atsiriboti nuo jos ir taip gauti kokybiškesnius rezultatus pasirodymo metu. Abiejų grupių nariai vis dar jautė nepageidaujamą scenos baimę,

tačiau meditacijos kursą turėję muzikantai sugebėjo geriau sukonzentruoti savo dėmesį reikiama linkme suvokdami sudėtingą dabarties būseną ant scenos.

Tam tikrus dėmesingumo ir susitaikymo įspūdžius aprašė ir tyrimo dalyviai. Viena džiazio pianistė, buvusi meditavusioje grupėje, apibūdino šį, po tyrimo vykusį, pasirodymą kaip vieną labiausiai atsipalaidavusių savo solo pasirodymų, nors ji jautėsi nervingai ir dėl to net jos rankos šalo. Ši atlikėja apibūdino būseną, kuomet ji suvokė tuometinius savo jausmus, tačiau nepasidavė savaiminei emocinei reakcijai į situaciją.

Yra ir daugiau literatūros teikiančios įrodymų apie teigiamą meditacijos poveikį tam tikroms muzikantui reikalingoms savybėms. 2002 m. vykusiame tyrime apie meditacijos poveikį scenos baimei tarp dainavimo specialybės atlikėjų 69 % dalyvavusių teigė, jog meditacija yra efektyvi priemonė tvarkantis su šia problema (Taylor, 2002). Kitame tyrime apie viešo kalbėjimo baimę meditacija buvo pripažinta efektyvia priemone mažinant nerimo ir streso jausmą (Kirsch ir Henry, 1979). 2000 m. vykusiame bandyme tarp įvairių stadijų vėžiu sergančių pacientų buvo pastebėta, kad meditacijos pagalba nuotaikų trikdžiai (tokie kaip nerimo jausmas) sumažėja 65 procentais, o streso simptomai 35 procentais (Specia, 2000).

Taigi meditacija moko žmogų susitaikymo ir neteisiančio dėmesingumo. Meditaciją praktikuojantis žmogus išmoksta nukreipti savo dėmesį į tam tikras dabarties momentus esančias fizines ar mentalines būsenas su atviru ir susidomėjusiu nusiteikimu (Bishop, 2004). Meditacijos tikslas – išmokyti būti nešališku savo paties mentalinių procesų stebėtoju, kad būtų galima pastebėti jų pastovumą ir kitimus (Kutz, 1985). Šis sugebėjimas iš šalies stebėti savo vidinius procesus leidžia suvokti tam tikrą mentalinę būseną ir su ja susijusią emociją kaip du atskirus dalykus. Pavyzdžiui, per pasirodymą, atlikėjui kylančios mintys iššaukia baimės ar nerimo jausmą. Šis jausmas nėra priimamas tiesiogiai asmeniškai, kaip „aš jaučiuosi labai sunerimęs“, bet dalinai atskiriamas nuo paties stebėtojo – „jaučiamas nerimo jausmas“. Šis procesas, kuomet žmogus atsitraukia ir stebi savo mentalines būsenas iš šalies, gali būti vadinamas pokyčiu į aukštesnį sugebėjimą naudoti pradinį procesinį mąstymą. Sugebėjimas išeiti iš tam tikrų susikurtų apribojimų ir naujo situacijos sprendimo suvokimas yra išlavinto dėmesingumo ir įžvalgos ypatybės (Chang, 2006).

Svarbiausia išvada ta, kad būtent *Chan* meditacija, kuri lavina koncentraciją ir dėmesingumą, gali būti vertinga praktika muzikantams kenčiantiems nuo streso ir nerimo jausmo ant scenos. Lavinant neteisiantį dėmesingumą dabarties momentu, muzikantas išmokyti susitaikyti su savo nerimo būsena ir pasirodymu scenoje tokiu koks jis yra. Atlikėjas išmokyti vertinti grojimą scenoje, taip pasirodymai teiktų daugiau malonumo jam pačiam. Tradicinės terapinės priemonės bando malšinti ar kontroliuoti nerimo jausmą, tačiau toks

gydymo būdas gali būti labai limituotas. Taigi meditacija, skatinanti susitaikymą su emocijomis būsenomis, gali būti vertinga praktika scenos baimę turintiems muzikantams.

2.2. Sąmoningas kvėpavimas ir grojimas tūba

Sąmoningas kvėpavimas - tai procesas, kuomet žmogus koncentruoja savo dėmesį į kvėpavimą. Tai viena svarbiausių meditacijos praktikos dalių. Vienintelis kvėpavimas kurį žmogus gali stebėti yra kvėpavimas vykstantis dabarties momentu. Taigi jei dėmesys koncentruojamas į kvėpavimą, žmogus yra dėmesingas dabarties momentui. Tik dabarties momentu žmogus gali pastebėti savo kūne ir prote vykstančius procesus. Kvėpavimas yra neatsiejama žmogaus būties dalis, taigi kol žmogus gyvas, jis visada turi galimybę koncentruoti dėmesį į savo kvėpavimą, taip savaime perkeldamas savo koncentraciją į dabarties momentą. Koncentruodamasis į dabartį žmogus turi galimybę pastebėti savo vidinius procesus ir susitaikyti su jais. Tai yra meditacijos esmė.

Kvėpavimas yra vienas iš nedaugelio žmogaus kūno procesų, kuriuos galima sąmoningai kontroliuoti. Svarbi kvėpavimo meditacijos dalis yra išmokti sumaniai naudoti šį faktą. Koncentruojantis į kvėpavimą galima suprasti kokie kvėpavimo būdai skatina malonius jausmus kūnui, o kurie priešingai - nemalonius. Mokomasi naudoti kvėpavimą savo naudai – kada ir kaip pakeisti kvėpavimą, kad būtų malonesnė savijauta, o kada palikti kvėpavimą savai tėkmei. Tokias žinias įgauti galima įvairiai eksperimentuojant su kvėpavimu ir stebint kaip įvairūs kvėpavimo būdai veikia kūną ir protą. Kvėpavimo pagalba galima pabudinti kūną, kai jaučiamas nuovargis arba atpalaiduoti kūną, kai jaučiama įtampa. Tokiu būdu, kūnui jaučiantis gerai, yra lengviau susikoncentruoti į dabartį ir likti joje. Taigi meditacija gali būti priemonė pasiekti gerą savijautą kūne kvėpavimo pagalba. Buvimas geros fizinės savijautos dabarties momentu padeda meditacijos procesui, nes galima lengviau koncentruoti dėmesį į savo vidinius protinius ir emocinius procesus. Lygiai taip pat dėmesį galima koncentruoti ir į tam tikros muzikos atlikimą scenoje. Taigi sąmoningas kvėpavimas aktualus muzikantui. Kvėpavimo pagalba pasiekus gerą fizinę savijautą, muzikantas galės lengviau susikoncentruoti geram atlikimui scenoje. Sąmoningo kvėpavimo pagalba pasiekti gerą fizinę savijautą naudinga ne tik meditacijai bet ir kokybiškesniam muzikos atlikimui.

Stebint kvėpavimą galima stebėti savo mintis, nes kvėpavimas tai fizikinis procesas labiausiai atspindintis galvoje vykstančius procesus. Daugiau gilinantis į kvėpavimą galima pastebėti, kad nedideli pokyčiai kvėpavime dažniausiai yra nedideli pokyčiai mintyse. Taip galima pastebėti pokyčius mintyse vos jiems prasidedant ir suvokiant tuos pokyčius, jei jie yra neigiami, neleisti jiems užvaldyti proto, kas sukeltų stresą ar kančią. Tai gali būti įvairios

mintys apie baimę, nerimą kasdieniniame gyvenime arba muzikanto mintys, kylančios pasirodymo proceso metu ar lipant į sceną, tokios kaip baimė groti prieš publiką, neviltis ar demotyvacija praktikuojantis. Taigi stebint kvėpavimą įmanoma šias mintis pastebėti vos joms atsiradus, suvokti jas ir neleisti užvaldyti proto bei kūno.

Sąmoningai dirbdamas su kvėpavimu žmogus gali išmokti įžvalgumo dabarčiai, jos potyriams ir kaip teisingai priimti tuos potyrius ir nukreipti juos sau naudinga linkme. Šis įžvalgumas neatsiranda pasyviai stebint kylančias ir dingstančias mintis. Svarbu suprasti kodėl jos kyla ar dingsta. Tai padaryti padeda eksperimentavimas – reikia skatinti geras savybes turinčias mintis kilti ir nereikalingas – iškeliauti. Įžvalgumo išmokstama susiduriant su savo dabarties ketinimais, suvokiant jų svarbą formuojant kylančias ir dingstančias mintis (Thanissaro Bhikkhu, 2013).

Beveik visų meditacijų ir relaksacijų pagrindas – tai diafragminis kvėpavimas. Diafragma – tai skliauto formos raumuo esantis po šonkauliais, žemiau krūtinės. Diafragma kartu su kitais kvėpavimo takų raumenimis esančiais aplink plaučius reaguoja žmogui įkvėpiant ir iškvėpiant orą. Didžiausią darbą diafragma daro įkvėpimo metu – šis raumuo susitraukia, kad plaučiai galėtų labiau išsiplėsti į atsiradusią laisvą vietą organizme ir prisipildytų daugiau oro. Tarpšonkauliniai raumenys pakelia krūtinės ląstą, kad diafragmos pagalba plaučius užpildytų deguonis (Tim Jewel, 2018). Diafragminis kvėpavimas tai pats efektyviausias ir labiausiai raminantis būdas įkvėpti pakankamai oro į plaučius. Šis kvėpavimo būdas skatina kūno atsipalaidavimą, priešingai nei kvėpavimas krūtine. Šis kvėpavimo būdas natūraliai vyksta regeneracijos metu – kai žmogus miega, virškina arba kai kūnas yra visiškoje ramybėje. Tai galima pamatyti stebint kūdikio ar vaiko kvėpavimą (Guy ir St. Thomas, 2016). Diafragminį kvėpavimą taip pat naudoja ir pučiamaisiais instrumentais grojantys atlikėjai, tarp jų ir tūbistai.

Varinių pučiamųjų pedagogikoje labiausiai pastebimas visapusis studento grojimo tobulėjimas yra tuomet, kai jis skiria dėmesio ir lavina savo kvėpavimą. Vienas svarbiausių aspektų norint pasiekti meistriskumą pučiamuoju instrumentu yra išmokimas fiziškai kontroliuoti savo kvėpavimą. Dėmesingumas kvėpavimui yra tiesiausias kelias norint tobulinti savo grojimą tiek momentiniam tiek ilgalaikiam poveikiui. Net paprasčiausias pasakymas studentui „gerai atsikvėpk“ padeda jo garso kokybei ir grojimui apskritai, taigi yra didelis potencialas gerinti kvėpavimo įpročius grojant pučiamuoju instrumentu. Kasdien skirdamas keletą minučių kvėpavimo pratimams atlikėjas gali pasiekti stebinančius rezultatus atlikimo kokybėje net per kelias savaites (Frank Gabriel Campos, 2005).

Sąmoningas kvėpavimas bei diafragminis kvėpavimas (kas gali būti vienas ir tas pats) yra meditacijos pagrindas. Tačiau įdomu tai, kad pučiamuoju instrumentu grojantis atlikėjas

tokias pat technologijas naudoja kasdieninėje savo rutinoje. Skirtingai nei meditacijos metu muzikantas neanalizuoja savo minčių, tačiau koncentracija kvėpavimui ir kvėpavimas diafragmos pagalba yra neatsiejama jo kasdieninės praktikos dalis. Suvokimas šių dviejų skirtingų praktikų panašumų galėtų atnešti daugiau sąmoningumo atlikėjui. Daugybė žmonių norėdami pasiekti tam tikrą vidinę ramybę, sumažinti stresą mokosi sąmoningo kvėpavimo technikų, mokosi koncentruotis į laisvą oro cirkuliavimą diafragmos pagalba. Tą patį daro pučiamuoju instrumentu grojantis atlikėjas, norėdamas tobulinti savo atlikimo kokybę. Suvokdamas, jog tai labai susiję dalykai, atlikėjas galėtų sąmoningiau naudoti kvėpavimo pratimus ne tik profesiniais tikslais bet ir tobulinant savo asmeninio gyvenimo kokybę bei psichologinį stabilumą. Varinių pučiamųjų pedagoginėje literatūroje nėra šių sąsajų, tačiau būtų galima naudingai šias dvi skirtingas praktikas sujungti. Gali būti jog daug sąmoningo kvėpavimo metu vykstančių procesų muzikantas patiria pats to nesuvokdamas savo kasdieninėje rutinoje ir galbūt tai veikia jį panašiai teigiamai, kaip ir meditaciją praktikuojanti žmogų. Tačiau sąmoningas šios praktikos naudojimas teiktų daugiau konkrečių teigiamų rezultatų. Pilnas praktikos suvokimas ir tikslingas taikymas ne tik padėtų lavinti pučiamuoju instrumentu grojančiam muzikantui reikalingą laisvą oro cirkuliavimą, bet ir vidinės ramybės bei streso suvaldymą. Kasdieniniai kvėpavimo pratimai galėtų būti ne tik fizinis profesinis tobulėjimas, bet ir vidinio sąmoningumo praktika.

3. MEDITACIJOS POVEIKIO GROJIMUI TŪBA IR TŪBOS PANAUDOJIMO MEDITACIJOJE TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas

Empirinio tyrimo tikslas – parodyti meditaciją praktikuojančių profesionalių tūbos atlikėjų ir dėstytojų nuomonę apie meditacijos įtaką grojimui tūba, bei tūbos panaudojimą joje. Tyrimu norėta išsiaiškinti kokią meditacijos įtaką jaučia skirtingas meditacijos formas skirtingą laiko trukmę praktikuojantys atlikėjai savo profesinėje veikloje, įvairiuose grojimo aspektuose. Trumpai apžvelgiamas respondentų santykis su meditacija – kokias meditacijos formas praktikuoja, kiek laiko tuo užsiima, kaip dažnai ir koku tikslu. Vėliau gilinamasi į skirtingus muzikos aspektus ir jų pokyčius meditacijos dėka, bei aptariamos idėjos kaip tūbos instrumentas susijęs su meditacija ir ar galima jį panaudoti meditacijos praktikos metu. Keliamos hipotezės, kad meditacijos praktika turi daug teigiamos įtakos grojimui tūba, kad grojimas tūba ir meditacija yra susiję reiškiniai ir kad tūbos instrumentą galima naudoti meditacijos praktikos metu.

Empirinio tyrimo tikslams pasiekti pasirinktas kokybinis tyrimas. Kokybinis tyrimas – tai sistemingas įvykio, situacijos, individo ar grupės žmonių tyrimas natūralioje aplinkoje, siekiant suprasti tiriamus reiškinius, savaip interpretuojant ir pateikiant paaiškinimus. Tyrimo dalyviai – trys aukštųjų muzikos mokyklų, akademijų dėstytojai, turintys didelį užimtumą. Dėl šios priežasties tyrimui atlikti buvo pasirinktas struktūruotas interviu, kuris yra geriausiai tinkamas, jei apklausiami asmenys yra sunkiai pasiekiami.

Tyrimo respondentai buvo pasirinkti remiantis šiais kriterijais: profesionalūs tūbos atlikėjai arba pedagogai praktikuojantys meditaciją. Tai vis dar labai retas ir fenomenalus atvejis, kad tūbos atlikėjas praktikuotų meditaciją, todėl tyrimui atlikti buvo apklausti tik trys respondentai. Visi trys respondentai aukšto muzikinio lygio profesionalai, ne tik koncertuojantys kaip solistai ir orkestro muzikantai, bet ir dėstantys tūbos atlikimą aukštosiose mokyklose ar akademijose. Visi respondentai atsakymus pateikė vienu kartu, apklausa truko dvi savaites. Interviu klausimai buvo sudaryti norint išsiaiškinti kuo daugiau asmeninių patirčių, atsižvelgiant į magistrinio tyrimo objektą bei hipotezes.

Respondentas nr. 1 – Nacionalinės Paryžiaus konservatorijos tūbos profesorius, daugiamečiai šiuolaikinės muzikos ansamblio „Ensemble Intercontemporain“ narys.

Respondentas nr. 2 - Nacionalinės Paryžiaus konservatorijos tūbos dėstytojas - asistentas, Aulnay konservatorijos dėstytojas.

Respondentas nr. 3 – Lietuvos muzikos ir teatro akademijos tūbos dėstytojas, lektorius, operos ir baleto teatro atlikėjas.

3.2. Empirinio tyrimo rezultatų analizė

Šiame skyriuje pateikiami respondentams užduoti klausimai ir jų atsakymai. Po kiekviena lentelė pateikiamas trumpas respondentų atsakymų apibendrinimas.

1. Kaip seniai praktikuojate meditaciją?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos praktikavimo trukmė.	Respondentas nr. 1 15 metų <i>Tai Chi</i> , 3-eji metai meditacijos.	„15 metų praktikavau <i>Tai Chi</i> , medituojau apie 3 – ejus metus.“
	Respondentas nr. 2 14 metų.	„Aš praktikuojau meditaciją apie 14 – ą metų.“
	Respondentas nr. 3 10 metų.	„Šiek tiek daugiau nei 10 metų. Maždaug magistratūrą

		studijuodamas Kopenhagoje supratau, jog norint pasiekti aukščiausią grojimo lygį, reikia daugiau priemonių nei tik paprastas grojimas instrumentu.“
--	--	---

Iš šio klausimo atsakymų galime daryti išvadą jog visi respondentai netrumpą laiką užsiima meditacijos praktika ir turi daug patirties joje.

2. Koku tikslu ar aplinkybėmis pradėjote medituoti?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos pirminis tikslas, aplinkybės.	Respondentas nr. 1 <i>Tai Chi</i> praktika su meistru Jacques Dropsy privedė prie meditacijos.	„15 metų praktikavau <i>Tai Chi</i> kartu su meistru Jacques Dropsy ir natūraliai pradėjau medituoti. <i>Tai Chi</i> ir meditacija yra labai susiję.“
	Respondentas nr. 2 <i>Tai Chi</i> praktika su meistru Jacques Dropsy ir noras atrasti dvasinę praktiką, kuri padėtų susitvarkyti su emocijomis ir kompleksais.	„Aš atradau meditaciją per <i>Chi Gong</i> ir <i>Taichi quan</i> praktikas su meistru Jacques Dropsy, kuris sukūrė labai efektyvią muzikantams techniką kūnui (<i>The Well-Tuned Body</i>). Aš susipažinau su daugeliu atlikėjų kurie kartu dalyvavo užsiėmimuose su Jacques Dropsy. Kai kurie dalyviai praktikavo meditaciją. Jų dėka ir aš susidomėjau meditacija. Taip pat ieškojau dvasinės praktikos tuo metu. Ieškojau praktikos kuri padėtų išgyventi mano emocijas ir susitvarkyti su baimėmis bei kompleksais.“
	Respondentas nr. 3 Noras išmokti atpalaiduoti kūną, dėstytojų Danijoje įtaka.	„Tikslas – išmokti grojimo metu atpalaiduoti kūną tam, kad grojimas taptų profesionalėnis.“

		Skirtingus pratimus ir jų pradmenis gavau iš prof. Jens Bjorn Larsen ir prof. Tobias Schiesler.“
--	--	--

Du respondentai iš Prancūzijos pradėjo praktikuoti *Tai Chi* ir vėliau perėjo prie konkrečios meditacijos praktikos meistro Jacques Dropsy dėka. Trečiasis respondentas pradėjo medituoti dėstytojų Danijoje dėka. Galima daryti išvadą, kad vakarų Europoje meditacijos praktikos siejimas su grojimu tūbos instrumentu yra pakankamai dažnai egzistuojantis reiškiny.

3. Kokią (-ias) meditacijos rūšį (-is) praktikuojate?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos praktikavimo rūšys	Respondentas nr. 1 Mantros naudojimas, minčių išvalymas.	„Turiu mokytoją su kuriuo susitinku kartą per du mėnesius. kartu praktikuojame nesudėtingas užduotis, kurių metu naudoju mantrą ir jos pagalba stengiuosi išsivalyti nuo minčių, tiesiog jas paleisti. Labai paprasta užduotis, tik nėra lengva visiškai nieko negalvoti. Taip pat praktikuoju <i>Tai Chi</i> .“
	Respondentas nr. 2 Budizmo meditacija, dėmesingo įsisąmoninimo praktika.	„Tai sunkus klausimas, nes yra šimtai skirtingų meditacijos praktikos formų. Daugelį metų aš mokiausi iš <i>Zen</i> Budizmo meistrų, praktikavau <i>Tai Chi</i> . Taip pat skaičiau daug knygų apie dėmesingo įsisąmoninimo praktiką (<i>Mindfulness practice</i>). Thich Naht Han yra meistras išleidęs daug knygų apie tai. Šiuo metu labiausiai koncentruojuosi į Tibeto Budizmą: <i>Dzogchen</i> .“
	Respondentas nr. 3	„Pagrindė jogą, tai yra įvairių

	Joga.	rūšių „Saulės Pasitikimas“ bei variacijos.“
--	-------	---

Visi trys respondentai praktikuoja skirtingas meditacijos rūšis. Tai budizmo meditacija, tam tikra minčių išvalymo praktika, joga bei *Tai Chi*.

4. Kaip dažnai praktikuojate meditaciją? Ar reguliariai tai darote? Kiek laiko trunka viena meditacijos sesija?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos praktikavimo reguliarumas, trukmė.	Respondentas nr. 1 Kasdien du kartus po 30 minučių.	„Kiekvieną dieną du kartus – ryte ir vakare po 30 minučių.“
	Respondentas nr. 2 Skirtingai - kartais labai intensyviai, kartais nereguliariai ir trumpomis sesijomis.	„Tai vyksta skirtingai, buvo laikas kai praktikavau kiekvieną dieną. Kažkuriuo metu praktikavau 2 – 3 kartus per savaitę. Praktikavau Sesshins (tai tylos meditacija), kuomet medituoji labai intensyviai. Šiuo metu meditacija užsiimu nereguliariai. Vis dėlto darau tam tikras mikro meditacijas Paryžiaus transporte. Praktikuoju meditaciją sekmadieniais, kai neturiu koncertų. Tai grupinis užsiėmimas susidedantis iš 40 minučių meditacijos, tuomet 10 minučių meditacinio pasivaikščiojimo ir dar 40 minučių meditacijos.“
	Respondentas nr. 3 Pagal natūralius kūno poreikius.	„Stengiuosi kuo dažniau, tačiau pats kūnas grojimo metu pradeda diktuoti sąlygas, jog laikas skirti daugiau laiko ir atsipalaidavimui.“

Vienas iš respondentų meditacija užsiima kasdien reguliariai. Kiti du respondentai užsiima meditacija nereguliariai, derindami tai su kita kasdiene veikla.

5. Ar meditacija ir grojimas tūba jums yra du glaudžiai susiję dalykai? Jei taip, kodėl?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos ir grojimo tūba ryšys	Respondentas nr. 1 <i>Tai Chi</i> praktika susijusi su grojimu tūba, nes lavina žmogaus koordinaciją.	„Kaip ir sakiau prieš tai – meditacija yra labai susijusi su <i>Tai chi</i> . <i>Tai chi</i> įtaka grojimui tūba yra reikšmingesnė, nes ši praktika lavina žmogaus koordinaciją - kaip suderinti kūną prieš suderinant instrumentą. Apie tai daug išmokau intensyviai dirbdamas su Jacques Dropsy – mano <i>Tai Chi</i> mokytoju.“
	Respondentas nr. 2 Meditacijos ir grojimo tūba ryšys susijęs su abiejų praktikų dėmesio koncentravimu į kūno padėtį, kvėpavimą, žmogaus dėmesingumą dabarties momentu.	„Aš nesakyčiau kad tai glaudžiai susiję dalykai, tačiau meditacija turi panašumų su grojimu tūba tuo atžvilgiu, kad muzikantas turi būti pilnai dėmesingas ir atviras dabarties momentu, įdėmiai klausyti vykstančio muzikinio proceso. Tūbos atlikėjas orkestre turi būti stabilioje padėtyje sėdėdamas. Jis turi kontroliuoti savo kvėpavimą. Būti pilnoje savo kūno kontrolėje yra svarbus tūbos atlikėjo uždavinys. Meditaciją praktikuojančiam žmogui taip pat svarbi kūno padėtis ir dėmesingumas kvėpavimui, nes tai padeda nuraminti protą ir išsivalyti nuo minčių pertekliaus.“

	Respondentas nr. 3 Meditacija tai viena iš praktikų padedančių grojimui.	„Nežinau ar tikslinga teigi susiję ar nesusiję. Tiesiog grojimas yra viena, o tam kad grojimo lygis kiltų yra daugybė priemonių. Viena iš jų yra meditacija.“
--	---	---

Du iš respondentų mato meditacijos ryšį su grojimu tūba, kaip meditacijos tiesioginį poveikį grojimui. Respondentas nr. 2 mato šių dviejų praktikų bendrus dalykus - dėmesys kvėpavimui, kūno padėčiai, žmogaus dėmesingumas dabarties momentu.

Meditacija ir grojimas tūba galbūt nėra glaudžiai susiję dalykai, tačiau papildo vienas kitą ir gilina į tam tikrus bendrus žmogaus aspektus.

6. Ar manote, kad meditacijos praktikavimas turi didelę įtaką grojimui tūba?

Pakomentuokite

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos praktikavimo įtaka grojimui tūba, jos reikšmingumas	Respondentas nr. 1 Didelė įtaka: Sąmoningumas, gera savijauta, dėmesio sutelkimas, koncentracija, ryšio su instrumentu bei publika gerinimas, baimių ir streso atsikratymas, laisvumo pojūtis ir pilno potencialo atidavimas pasirodymo metu.	„Žinoma! Meditacija tai būdas tapti labiau sąmoningu žmogumi ir jaustis gerai dabarties metu – „esu čia ir dabar“. <i>Tai chi</i> padeda sutelkti dėmesį, koncentruotis ir labai natūraliu būdu susijungti su tūba bei publika. <i>Tai chi</i> ir meditacijų praktika puikus būdas atsikratyti baimės ir streso, jaustis laisvai ir atiduoti pasirodymui 100% savo potencialo.“
	Respondentas nr. 2 Daug skirtingų teigiamų efektų, kurie kiekvienam žmogui gali pasireikšti skirtingai. T.y. kūno atsipalaidavimas, minčių nuraminimas, geresnis įsiklausymas, dvasios išlaisvėjimas, jautrumas, stabilumas, kūno, proto ir	„Meditacijos praktika gali turėti naudingų rezultatų muzikos atlikėjui ir žinoma tūbistui. Meditacija teikia daug skirtingų efektų ir kiekvienam žmogui tai gali veikti nevienodai. Aš galėčiau paminėti teigiamus efektus kūno atsipalaidavimui, minčių nuraminimui, geresniam

	širdies vieningumas.	įsiklausimui, dvasios išlaisvėjimui, jautrumui, stabilumui, kūno, proto ir širdies vieningumui.“
	Respondentas nr. 3 Tolygi įtaka kaip ir įvairių kitų pratimų. Meditacija padeda atpalaiduoti kūną.	„Žinoma, kad turi, tačiau tokia pati įtaka kaip kitų pratimų. Jei jaučiama, jog kūnas veržiasi grojimo metu – tikslinga būtų atlikti meditacijos pratimų. Jei stinga oro – kvėpavimo. Jei kliūna intoncija – solfedžio pratimus.“

Du iš respondentų pažymi didelę meditacijos įtaką grojimui tūba, susijusią su įvairiais kūno bei proto aspektais. Vienas iš respondentų laiko meditacijos praktikos reikšmę nedidesnę nei kitų pratimų lavinančių tam tikrus grojimo aspektus. Tokie atsakymai ir jų skirtumai gali priklausyti nuo praktikuojamų meditacijos rūšių, laiko praleisto medituojant bei asmeninių patirčių medituojant.

7. Ar meditacija daro įtaką šiems grojimo aspektams (jei taip, pakomentuokite konkrečiau kokią):

1. Muzikanto psichologiniam aspektui (scenos baimei)?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka muzikanto psichologiniam aspektui (scenos baimei)	Respondentas nr. 1 Meditacija padeda išlikti ramiam ir neutraliam	„Taip, meditacija padeda išlikti ramiam ir neutraliam.“
	Respondentas nr. 2 Meditacija gerina psichologinį stabilumą ir dėmesingumą.	„Taip, meditacija gali pagerinti muzikanto psichologinį stabilumą bei sužadinti jo dėmesingumą grojant tūba.“
	Respondentas nr. 3 Meditacija padeda atsipalaiduoti ir koncentruotis tik į muziką.	„Daro, padeda atsipalaiduoti ir susikoncentruoti tik į muziką.“

Visi trys respondentai teigia, kad meditacijos praktika padeda tvarkytis su scenos baime, atsipalaiduoti ir sutelkti dėmesį.

7.2. Kvėpavimui?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka kvėpavimui	Respondentas nr. 1 Meditacija padeda gilinti kvėpavimą ir atpalaiduoti diafragmos raumenį.	„Taip, meditacija padeda gilinti kvėpavimą ir atpalaiduoti diafragmą.“
	Respondentas nr. 2 Meditacija padeda gilinti kvėpavimą ir atpalaiduoti diafragmą.	„Taip, meditacija gali turėti teigiamą poveikį kvėpavimui, nes meditacijos metu kūnas atsipalaiduoja ir tokiu būdu kvėpavimas pasidaro gilesnis. Tūbos atlikėjui labai svarbu yra diafragmos atpalaidavimas. Meditacija gali turėti netiesioginį poveikį šio raumens atpalaidavimui.“
	Respondentas nr. 3 Meditacija padeda gilinti kvėpavimą.	„Taip, jei meditacijos metu atliekamas teisingas darbas ties kvėpavimu ji padeda gilinti kvėpavimą“

Visi respondentai teigia, kad meditacija padeda kvėpavimui. Meditacijos dėka kūnas atsipalaiduoja. Tokiu būdu atlaisvėja diafragma ir kvėpavimas tampa gilesnis.

7.3. Laikysenai?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka laikysenai	Respondentas nr. 1 Teigiama.	„Tai chi ir Jacques Dropsy idėjos turi daug teigiamų efektų.“
	Respondentas nr. 2 Teigiama	„Taip, užtenka paskaityti tekstus apie kūno padėtį Zazen meditacijos praktikoje, kad suprastume kaip tai glaudžiai susiję su tūbos atlikėjo kūno padėtimi.“
	Respondentas nr. 3 Teigiama	„Nežinau, tačiau visas fizinis aktyvumas padeda išlikti

		žvaliams.“
--	--	------------

Visi trys respondentai mano, jog meditacija turi teigiamų efektų muzikanto laikysenai.

7.4. Muzikalumui?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka muzikalumui	Respondentas nr. 1 Teigiama - meditacija padeda geriau jausti savo kūną ir išreikšti muzikines intencijas.	„Taip, nes geriau jausti savo kūną ir muzikinės intencijos tampa aiškesnės ir konkretesnės.“
	Respondentas nr. 2 Teigiama - meditacija žadina vidinius intymius išgyvenimus, pamatinį gėrį ir grožį,	„Taip, meditacija padeda mums gyventi pasikliaujant savo širdimi intymiausioje savo tikrovėje. Muzika taip pat yra širdies ir intymumo reiškiny. Tai pažadina mumyse pamatinį gėrį ir grožį.“
	Respondentas nr. 3 Nedaro įtakos.	„Ne.“

Du iš trijų respondentų, praktikuojantys *Tai Chi* bei Budizmo meditacijas, mano, kad meditacija daro teigiamą įtaką atlikėjo muzikalumui žadinant vidines muzikines intencijas, intymumą bei pamatinį grožio supratimą.

7.5. Technikai?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka grojimo technikai	Respondentas nr. 1 Meditacija padeda įgauti vidinės jėgos ir lankstumo.	„Visiškai taip, meditacija padeda įgauti jėgos kartu su lankstumu grojimo metu.“
	Respondentas nr. 2 Netiesioginė. Meditacija turi teigiamą efektą kūno sinchronizacijai su protu, koordinacijai ir muzikinei gestikuliacijai.	„Taip, tik gal būtų netiesiogiai. Meditacija gali turėti teigiamą efektą kūno sinchronizacijai su protu. Grojant tūba svarbu išvystyti subtilią koordinaciją ir muzikinę gestikuliaciją.“
	Respondentas nr. 3 Nedaro įtakos.	„Ne.“

Du iš trijų respondentų pažymį netiesioginį meditacijos teigiamą efektą grojimo technikai. Tai susiję su vidine jėga, lankstumu, koordinacija, muzikine gestikuliacija bei kūno sinchronizacija su protu.

7.6. Garso kokybei?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka atlikėjo garso kokybei	Respondentas nr. 1 Teigiama – meditacija padeda koncentruotis į garsą ir jį valdyti.	„Taip, meditacijos pagalba gilinantis į garsą geriau suvokiami obertonai ir galima labiau juos kontroliuoti taip sukuriant gražesnę ir gyvesnę garsą.“
	Respondentas nr. 2 Teigiama – meditacija padeda koncentruotis į garsą, bei kūnui atsipalaiduoti. Nuo kūno atsipalaidavimo ir padėties priklauso garso kokybė.	„Taip, nes garso kokybė labai priklauso nuo kūno atsipalaidavimo ir padėties, bei sąmoningo buvimo jame. Meditacijos poveikis garso kokybėje yra netiesioginis ir pasiekti tam tikrą poveikį užtrunkantis ilgai. Neužtenka trumpai pamedituoti – tai ilgas procesas kuris gali atnešti ilgalaikius teigiamus efektus atlikėjo garso kokybei.“
	Respondentas nr. 3 Nedaro įtakos.	„Ne“

Du iš trijų respondentų pažymi teigiamą meditacijos įtaka atlikėjo garso kokybei susijusią su koncentracija į patį garsą ir jo valdymą bei kūno atsipalaidavimu ir padėtimi.

7.7. Motyvacijai?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka motyvacijai	Respondentas nr. 1 Teigiama – meditacijos dėka labiau suvokiami konkretūs veiksmas ir gyvenimas.	„Taip, meditacijos praktikos pagalba labiau suvokiamas gyvenimas ir tavo paties veiksmas.“

	Respondentas nr. 2 Nežinoma.	„Nežinau, galbūt.“
	Respondentas nr. 3 Nežinoma.	„Iš dalies. Jei randi laiko meditacijai tuomet yra didelė tikimybė, jog ir į atlikimą požiūris yra rimtas.“

Vienas iš respondentų teigia, jog meditacija turi teigiamos įtakos atlikėjo motyvacijai, nes padeda geriau suvokti gyvenimą ir savo konkrečius veiksmus.

7.8. Koncentracijai?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka koncentracijai	Respondentas nr. 1 Teigiama – meditacija padeda atsikratyti streso ir išsivalyti nuo nereikalingų minčių.	„Taip, meditacija padeda atsikratyti streso, bei išsivalyti nuo nereikalingų minčių, kas padeda susikonsoliduoti.“
	Respondentas nr. 2 Teigiama – meditacija tobulina dėmesingumą ir koncentraciją.	„Taip, tam tikros meditacinės praktikos tobulina dėmesingumą ir koncentraciją.“
	Respondentas nr. 3 Teigiama – meditacijos metu svarbu koncentruotis į esminius dalykus	„Taip, kadangi meditacijos metu labai svarbu koncentruotis į pagrindinius dalykus, tam kad praktika būtų veiksminga.“

Visi trys respondentai teigia, kad meditacijos praktika gerina koncentraciją ir dėmesingumą, padeda išsivalyti nuo nereikalingų minčių ir streso.

7.9. Grojimo kokybei scenoje?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka grojimo kokybei scenoje	Respondentas nr. 1 Teigiama – meditacija padeda gerinti ryšį su publika bei garso transliavimą.	„Taip, meditacijos pagalba pasiekiamas geresnis ryšys su publika bei garso transliavimas scenoje.“
	Respondentas nr. 2 Teigiama – meditacija žadina	„Taip, nes meditacijos praktika žadina mūsų dėmesingumą“

	dėmesingumą dabarties momentu.	dabarties momentu.“
	Respondentas nr. 3 Teigiama	„Abstraktus teiginys, bet – taip.“

Visi trys respondentai pažymi teigiamą meditacijos įtaką atlikėjo grojimo kokybei scenoje. Meditacija padeda sutelkti dėmesį, sukurti geresnį ryšį su publika bei ištransliuoti garsą scenoje.

8. Kaip meditacija keičia jūsų kasdienį gyvenimą?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos įtaka kasdieniam gyvenimui	Respondentas nr. 1 Daugiau ramybės, geresnis ryšys su aplinka ir kitais žmonėmis.	„Įgaunu daugiau ramybės, geresnį ryšį su aplinka ir kitais žmonėmis.“
	Respondentas nr. 2 Tikrosios būties suvokimas, sielos išlaisvėjimas, susijungimas su visata.	„Pats meditacijos praktikavimas neatneša kažko ypatingo. Tai yra būdas suvokti mūsų tikrąją būtį: visiškai laisva ir atvira siela susijungia su visa visata. Tai patyrimas būti gyvam be jokio identiteto ir niekam iš aplinkos nekuriant jo.“
	Respondentas nr. 3 Prideda užimtumo, padeda atsipalaiduoti.	„Keičia taip, jog ir į taip įtemptą dienotvarkę reikia įtraukti minimum 20 minučių meditacijai, padeda atsipalaiduoti.“

Visi trys respondentai pažymi meditacijos teigiamą įtaką kasdieniam gyvenimui. Meditacija padeda įgauti ramybės, užmegzti geresnį santykį su aplinka, žmonėmis ir visata plačiąja prasme, išlaisvinti sielą.

9. Ar patys grojimo (praktikavimosi) tūba ir meditacijos procesai turi panašumų? Jei taip, kokių?

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Meditacijos ir grojimo (praktikavimosi) tūba panašumai	Respondentas nr. 1 Grojimas tūba naudojant meditacijos ar <i>Tai Chi</i> principus ir yra tam tikra meditacija.	„Kiekvienos dienos grojimas tūba naudojant meditacijos ar <i>Tai Chi</i> idėjas yra tam tikra joga kasdieniam gyvenimui.“
	Respondentas nr. 2 Grojimo metu vykstantis kontempliavimas apie skirtingus grojimo aspektus yra panašus į meditacijos metu vykstantį procesą.	„Aš dažnai savo studentams sakau kad grojimo garso kokybės tobulinimas yra kaip kontempliavimas. Aš pats grodamas mintimis gilinuosi į savo kvėpavimą, kūno padėtį tarp žemės pagrindo ir dangaus, klausau garso erdvės ir rezonanso. Prasigrojimo metu praktikuoju tam tikrą garso ir kvėpavimo meditaciją.“
	Respondentas nr. 3 Kvėpavimas abiejose praktikose turi būti sinchroniškas. Grojime su muzika, jogoje su judesiais.	„Taip, kvėpavimas. Ir ten ir ten jis turi būti sinchroniškas.“

Visi respondentai mato ir pažymi skirtingus grojimo tūba bei meditacijos panašumus. Grojimo metu vykstantis kontempliavimas yra panašus į meditacijos praktiką, kvėpavimo sinchroniškumas abiejose praktikose yra panašus. Respondentas nr. 1 teigia, kad naudojant meditacijos principus pats grojimas gali tapti meditacija.

10. Kaip manote ar tūbą galima panaudoti meditacijoje? Jei taip, pakomentuokite.

Kategorija	Subkategorija	Patvirtinantis teiginys
Tūbos panaudojimas meditacijoje	Respondentas nr. 1 Grojimas taisyklingoje kūno padėtyje, teisingu kvėpavimu, su gera koncentracija į grojimą ir patį garsą yra tam tikra meditacija.	„Taip, jei grojama tūba geroje kūno padėtyje, teisingu kvėpavimu, gera koncentracija, ir sąmoningai mintimis koncentruojantis į garsą kaskart vyksta tam tikra meditacija.“
	Respondentas nr. 2	„Grojimo metu koncentruojant

	Koncentruojant dėmesį į garsą ir kvėpavimą grojimas tampa tam tikra meditacija.	dėmesį į garsą, kvėpavimą ir kontempliuojant apie tai savaime vyksta tam tikra meditacija.“
	Respondentas nr. 3 Tūbą galima naudoti meditacijos metu, šalia meditavimo grojant nesunkius pratimus ir bandant atsipalaiduoti.	„Taip. Galima kelias minutes medituoti, tuomet pagroti kokią nesudėtingą pratimą tūba. Ir taip pakartoti kelis kartus, tuo bandant pajusti bendrą lengvumą ir medituojant ir grojant tūba.“

Visi trys respondentai šneka apie tam tikrą grojimo tūba metu vykstančią meditaciją. Galima daryti išvadą kad tai panašumų turinčios praktikos, kuriose abiejose reikalinga koncentracija į kvėpavimą, laikyseną, minčių analizę ir kontempliaciją.

IŠVADOS

1. Vakarų pasaulyje meditacijos poveikiu domėtis pradėta buvo tik XX amžiaus viduryje. Per tokį trumpą laiką vyko daug mokslinių tyrimų, bandant išsiaiškinti tam tikrą meditacijos poveikį žmogui, bandymų pritaikyti jį gydyme. Vis dėlto dar labai trūksta mokslinių įrodymų, kad meditaciją kaip gydymą būtų galima naudoti plačiau.

2. Meditacija yra didelį terapinį poveikį teikianti praktika. Dėl savo garso, bei tam tikrų panašumų su gongu, tūba taip pat galima naudoti meditacijos procese. Kaip ir gongų keliama vibracija turi, dar neištirtą, bet stiprų poveikį žmogui, taip ir tūbos instrumentu galima kelti vibracijas, kurios turi poveikį žmogui.

3. Didelį terapinį poveikį žmogui turi garso obertonai, kurių dėka garsas įgauna savo tembrą ir spalvą. Tūba turi erdvų, obertonų prisotintą garsą, kuris veikia žmones raminančiai. Tūba, jos garsas ir grojimo principas turi panašumų su aborigenų instrumentu didžeridū. Dėl savo panašumų į australų aborigenų instrumentą galima kelti hipotezę, kad jei šis instrumentas turi gydomųjų galių meditacijoje, tai jas gali turėti ir tūba.

4. Scenos baimė yra aktuali visų muzikantų, tarp jų tiek pradedančio tiek profesionalaus tūbisto, bėda, trukdanti koncerto ar atsiskaitymo metu scenoje parodyti įdirbtą rezultatą. Dėl atsiradusios įtampos nukenčia atlikėjo motorika, kvėpavimas, sunku išlaikyti koncentraciją ties atliekama muzika. Būtent *Chan* budizmo meditacijos pagalba įmanoma pagerinti atlikėjo grojimo kokybę scenoje. Šios meditacijos dėka atlikėjas išmoksta stebėti savo mentalinius procesus tarsi iš šono ir suvokti, jog apėmęs baimės ar įtampos jausmas nėra neatsiejama jo asmenybės dalis, o tik praeinanti būseną. Šios meditacijos pagalba suvokdamas scenos baimės atskirtį, muzikantas gali labiau koncentruotis į atliekamą muziką taip pagerindamas savo pasirodymo kokybę.

5. Sąmoningas (diafragminis) kvėpavimas yra tiek meditacijos tiek kasdienės pučiamuoju instrumentu grojančio muzikanto rutinos dalis. Suvokiant šių dviejų skirtingų praktikų bendrumą sąmoningo kvėpavimo atžvilgiu būtų galima gauti daugiau teigiamų rezultatų atlikėjo savijautai ir grojimo kokybei. Kasdienės rutinos metu atliekamų kvėpavimo pratimų metu, suvokiant jog tai yra tam tikra meditacija, atlikėjas galėtų koncentruoti dėmesį ne tik į teisingą kvėpavimą, bet ir į savo vidinius procesus. Tokios praktikos dėka atlikėjas tobulintų ne tik taisyklingą kvėpavimą, bet ir kurtų geresnę vidinę savijautą, ramybę, mokytųsi koncentracijos ir dėmesingumo.

6. Apibendrinus visą tiriamąjį darbą matyti, kad iškeltos hipotezės pasitvirtino. Galima daryti išvadą, kad grojimas tūba ir meditacija yra panašumų turinčios praktikos, papildančios viena kitą. Meditacija daro didelę teigiamą įtaką įvairiems mentaliniams ir

techniniam grojimo aspektams ir pats grojimas tūba teisingoje laikysenoje, taisyklingai kvėpuojant yra tam tikra meditacija.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Bhajan Y. The Art of the Gong in Kundalini Yoga Meditation, 2000 [žiūrėta 2019-02-05]. Prieiga per internetą:
<<http://thesource.kriteachings.org/v/vspfiles/krifiles/Art%20of%20the%20Gong.pdf>>.
2. Bhikkhu T. With Each & Every Breath, 2013 [žiūrėta 2019-01-19]. Prieiga per internetą:
<http://krishnamurti.abundanthope.org/index_html_files/With-each-and-every-breath.pdf>.
3. Bishop R.S., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A Proposed Operational Definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, Nr. 11, p. 230–241.
4. Bishop R.S. What Do We Really Know about Mindfulness-based Stress Reduction. *Psychosomatic Medicine*, 2002, Nr. 64, p. 71–84.
5. Campos F. G. Supercharge Your Brass Players!, 2005 [žiūrėta 2019-01-13]. Prieiga per internetą:
<<file:///C:/Users/Patrikas/Downloads/5f3a583b-0e27-4fa5-8fb6-097a60dcd5d5.pdf>>.
6. Carlson L.E., Speca M., Patel K.D., Goodey E. Mindfulness-based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 2003, Nr. 65, p. 517–581.
7. Chang J., Lin P., Zemon V., Midlarsky E. Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 2006, Nr. 36, p. 139-155.
8. Deberry S., Davis S., Reinhard K. A Comparison of Meditation-relaxation and Cognitive/Behavioral Techniques for Reducing Anxiety and Depression in a Geriatric Population. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 1989, Nr. 22, p. 231–247.
9. Goldman J. *Gydomieji garsai*. Kaunas: Dimera, 2004.
10. Jewel T. What Is Diaphragmatic Breathing?, 2018 [žiūrėta 2019-02-12]. Prieiga per internetą:
<<https://www.healthline.com/health/diaphragmatic-breathing>>.
11. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 1982, Nr. 4, p. 33–47.

12. Kabat-Zinn J., Santorelli S. *Mindfulness-based Stress Reduction Professional Training: Resource Manual*. Vusteris: „Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society“, 1999.
13. Kendrick M.J., Craig K.D., Lawson D.M., Davidson P.O. Cognitive and Behavioral Therapy for Musical-performance Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1982, Nr. 50, p. 353–362.
14. Kirsch, I., Henry D. Self-desensitization and Meditation in the Reduction of Public Speaking Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1979, Nr. 47, p. 536–541.
15. Kornfeld, H.S. Co-meditation: Guiding Patients through the Relaxation Process. *Registered Nurse*, 1995, Nr. 58, p. 57–60.
16. Kutz I., Borysenko J.Z., Benson H. Meditation and Psychotherapy: A Rationale for the Integration of Dynamic Psychotherapy, the Relaxation Response, and Mindfulness Meditation. *American Journal of Psychiatry*, 1985, Nr. 142, p. 1–8.
17. Linden W. Practicing of Meditation by School Children and Their Levels of Field Dependence–Independence, Test Anxiety, and Reading Achievement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1973, Nr. 41, p. 139–143.
18. Lynch D. *Pagauti didžiają žuvį*. Vilnius: Tyto alba, 2014.
19. Master Sheng-Yen. *Illuminating Silence*. Londonas: Watkins Publishing, 2002.
20. Pezenik D. Taking the Anxiety out of Performance, *Chamber Music America*, 1994, Nr. 4, p. 15–18.
21. Sacks O. Musicophilia, 2007 [žiūrėta 2018-09-25]. Prieiga per internetą: <http://www.art-13.ru/sites/default/files/musicophilia.pdf>.
22. Specia M., Carlson L., Goodey E., Angen M. A Randomized Wait-list Controlled Trial: The Effects of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 2000, Nr. 62, p. 613–622.
23. Steptoe A. The Relationship between Tension and the Quality of Musical Performance, *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*, 1983, Nr. 1, p.12–22.
24. Taher. Reham „A (Quick) History of Meditation for Beginners“, 2018 [žiūrėta 2019-01-18]. Prieiga per internetą: <https://positivepsychologyprogram.com/history-of-meditation/>.
25. Taylor M.E. Meditation as Treatment for Performance Anxiety in Singers. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 2002, Nr. 62, p. 225.

26. Thomas S. Abdominal Breathing, 2016 [žiūrėta 2019-02-13]. Prieiga per internetą:

<<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/therapies/abdominal-breathing.pdf>>.

27. Vyas A. Effects of Seven-Day Osho Dynamic Study, 2007 [žiūrėta 2019-02-05]. Prieiga per internetą:

<<https://www.satrakshita.com/Books/psycho-science-dynamic-07.pdf>>.