

AZ ALTATÓDAL, MINT A KULTÚRA MEGISMERÉSÉNEK FORRÁSA¹

„A saját kulturális örökség révén érzett büszkeség
annak ismeretéből táplálkozik.”

(Gažová, 1999, s. 24)

Absztrakt

A tanulmány rámutat az altatódal zenei nevelésbe való beemeléseinek aktualitására és küldetésére. Részletezi e műfaj jelentőségét a saját kultúra megismerésének és multikulturális megközelítésének szempontjából. Az altatódal több szempontból is segíti az egyén harmonikus fejlődését: terápia, zenei és emocionális érzékenység (megismerés), esztétikai érzékelés, kommunikáció stb.

Kulcsszavak:

Bölcsődal, kulturális örökség, multikultúra, zenei nevelés.

Abstract

This article refers to the timeliness of the lullabies in music education and highlights of its mission. Lullaby has a significance in terms of the knowledge of their own culture and multicultural understanding. Lullaby for the harmonious development of the individual, has an impact on therapy, musical and emotional knowledge, aesthetic perception, communication, etc.

Key words:

Lullaby. Cultural heritage. Multiculture. Music education.

Multikulturális nevelés

A kultúra fogalma alatt általánosságban valami olyat képzelünk el, mely tipikus egy-egy országra, valami olyan, ami csak rá jellemző, pl. népviselet, dal, zene, tánc vagy régi tárgyak. Ezt az örökséget elődeink hagyták ránk. Napjainkban, amikor a kultúra globalizálódásának, uniformizálódásának és amerikanizálódásának vagyunk tanúi, fontos, hogy megőrizzük az őseink által hagyott örökséget, annak egyedi elemeit és jegyeit. A kultúra több definícióját ismerjük. Mindegyik másképp értelmezi, de a lényeg minden esetben ugyanaz: a kultúra fogalma alatt a hagyományok átörökítését értik. *A tradíció és az originalitás annak a folyamatnak a része, mely az egyén számára lehetővé*

¹ A dolgozat a KEGA MŠSR 046PU – 4/2013 számú projekt keretében készült.

teszi, hogy bizonyos történelmi csoporthoz való kötődése révén mások számára ez a kötelék felismerhetővé váljon (Scruton, 2002, s. 65).

A multikulturalitás különböző kultúrák struktúrájából jön létre. Ezek összetett kapcsolatrendszerének kölcsönös respektálása és a másik kultúra befogadására irányuló közös igyekezet jelzi a multikulturális folyamat kezdetét. Maga a multikulturalitás a kultúrák közötti párbeszéd, kölcsönös empátia és együttműködés atmoszférájában valósul meg.

A multikulturális oktatás célja az egyes kultúrák sajátosságos elemeinek és jegyeinek tolerálására és akceptálására való nevelés. A különbségek ismerete csak a multikulturális nevelés kezdeti célja. A következő lépés a másik kultúra mélyebb megismerése. A multikulturális nevelés keretében éppen a zenei nevelés, az irodalmi nevelés, az esztétikai és a képzőművészeti nevelés vannak a legnagyobb hatással az egyén fejlődésére. A multikulturális edukáció lehetőséget nyújt a tanulóknak olyan különböző nem formális kulturális aktivitásra, mint pl. egy adott népművészeti együttesben való közreműködés, mely során adekvát módon ismerhetik meg nemcsak saját régiójuk kultúráját részleteiben, belülről, hanem a hazai és külföldi fesztiválokon észlelhetik az egyes országok és világrészek kulturái közötti különbségeket is.

A saját kultúra megismerésének forrása – az altatódal mellett szóló érvek

Nézzük a saját kultúra megismerésének forrását, mely mindig a bölcsőnél kezdődött, – az altatódal befogadásával. Az altatódal közvetítésének médiuma az emberi hang, mely képes hangulatok, érzések, emóciók kifejezésére. Az altatódal az emberi és zenei kommunikáció eszköze. A gyermek apró korától fogva „ismerkedik” az őt körülvevő világ hagyományaival, a beszéd és az ének dallamával, tipikus ritmusával és a régi dalok magával ragadó hangzásával. A szlovák népi kultúra enciklopédiája (Szlovák Tudományos Akadémia, 1995) a népdalt olyan dalként definiálja, melyet a gyermekek ringatásakor énekelnek. Tekintettel sajátosságos funkciójára, szövegbeli és zenei felépítésére, specifikus dalformaként tartjuk számon. A szövegét különféle hangulatfestő szavak, gyermeknek szóló kedves szavak alkotják. A melódiáját egyszerű, kisebb terjedelmű hangstruktúra (kvart, kvint, néha nagyobb hangterjedelem) jellemzi. Fontos szerepet játszik az improvizáció is.

A hangok emberre gyakorolt hatásával foglalkozó zeneterápiái és pszichológiai kutatások azt bizonyítják, hogy a zene pozitív hatással van a kisgyermekre. Zlatica Mátajová *A zeneterápia elmélete és gyakorlata* című könyvében megállapítja, hogy az a gyermek, akinek énekelünk és közben

gyengéden ringatjuk, érzékeli a közelségünket, a dallamos hangok, a ritmus és a mozgás összhangját. Ennek következtében biztosítjuk számára képességek egész sorához az alapokat, melyeket később fejleszthet (Mátejová, 1991). A nonverbális kommunikáció és a szociális tapasztalatszerzés korai formáinak elméleti kérdéseiről azokból a tanulmányokból szerezhetünk információkat, melyek az újszülött és az anya közötti interakciók formáiról értekeznek. A szakemberek utóbbi harminc évben történt megfigyelései jelentősen megváltoztatták az újszülött korai kommunikációjával kapcsolatos elképzeléseket. Az anya és a gyermek közötti bensőséges kommunikáció olyan örömteli interakciót eredményez, melyet egy jól időzített, kölcsönös és ritmikailag koordinált együttműködési mintának tekinthetünk, miközben a kommunikáció mindkét résztvevője szenzitíven viszonyul az időzítéshez és az emocionális szignálokhoz. (Kantor, 2009)

Rámutatunk, hogy a korai nonverbális zenei kommunikáció során az anya és gyermeke kölcsönösen alkalmazkodnak a beszéd és a gesztusok ritmikái és dallambeli pulzálásához. A gyermek szinkronban mozog a felnőtt ismétlődő nyelvi struktúráival. Az említett fenomént interakciós szinkronként ismerjük, melynek során a kielégítő kommunikáció magába foglalja az emocionális információkat. Ezek átvitelét a gyermekekre a hangmagasság (frekvencia), valamint a beszéd dinamikájának szabályozása segíti. (Rutten, 2005)

Az anyák gyermekük altatásakor gyakran dúdolnak kitalált melódiákat. Jaroslava Zeleiová zeneterapeuta az improvizációt impliciten és expliciten is médiumként, ugyanakkor eszközként is értékeli. Nem található benne semmilyen „hamis” hang és nem szükséges hozzá semmilyen zenei műveltség, elég egy kis kíváncsiság, szándék és akarat másfajta tapasztalatok iránt. Zeleiová a következőképpen írja le az improvizált módon létrehozott hangok, ritmusok és émoációk dinamikus kapcsolatát a szavakkal: *Az improvizáció az átélt émoációk visszatükröződése, megfordítva pedig egy bizonyos hangi gesztus képes émoációk előhívására.* (Zeleiová, 2007, p. 127)

Rutten (2005) azonban a zenei kommunikáció és az interakciós szinkron pozitív hatásai mellett rámutat a lehetséges negatív következményekre is. Abban az esetben, ha az újszülött és az anya között zavar keletkezik a kommunikációban, a babánál jelentkezhetnek negatív szociális, emocionális, kognitív vagy percepciós problémák.

Ha az altatódal jelentőségét a zeneterápia vagy a zenepszichológia oldaláról közelítjük meg, hangsúlyoznunk kell, hogy egyebek mellett az altatódal célja azoknak a szisztémáknak a mozgásba hozása, melyek a gyermek korai életszakaszában elsőként alakítják ki benne a szeretet, biztonság, védelem, bizalom és a harmonikus emocionális stabilitás érzését. Az altatódal éneklése a szülést követően és a későbbiekben lehetővé teszi az anya és

gyermek primer szintű kommunikációját, amely akár már a prenatális időszakban is érvényesülhet.

A zenei nevelés feladata a multikulturális nevelés keretében

Az általános zenei nevelés alapfeladata iskoláinkban biztosítani minden gyermek számára a megfelelő zenei nevelést, felébreszteni a tanulóknak a zenei aktivitást és a nemzetük zenéje iránti szeretetet (pl. népdalok), továbbá kaput nyitni más nemzetek kultúrájára, népzenejére vagy pl. a romantikus zenére. A más kultúrák iránti pozitív hozzáállás kialakításával érzelmi- és esztétikailag gazdagítjuk és formáljuk az egyént, aki ezáltal akceptálni és tolerálni fogja társadalmunk multikulturális aspektusait.

Térjünk vissza népdalaink és altatódalaink kincses-tárához. A népdalok őselemnek számítanak saját kultúránk megismerésében. A népdal az egyik legértékesebb szellemi örökségünk. Jellemző rá a rövid terjedelem. Versben megfogalmazott gondolatokat fejez ki dallamos formában, emberi hang közvetítésével. A népdalok az emberek életének legkülönbözőbb praktikus szükségleteihez kapcsolódó megnyilvánulásait ábrázolják. Családi és évfordulós szokások függvényében keletkeznek, és különböző szituációkra reagálnak. Kialakulásuk összefügg az adott énekes környezetével, lelki állapottával, korával és nemével. Külön fejezetet képeznek az altatódalok, melyekkel kora gyermekkorunktól ismerkedünk.

Az altatódal a hagyományos folklórzene műfajába tartozik. Olyan dalok csoportjáról van szó, melyek közös jegyeit a realitás, a szükségletek és a tapasztalatok alkotják. Konkrétan, nyugtató jellegű dalokról van szó, melyeket leggyakrabban kisgyermekeknek éneklünk elalvás előtt azzal a céllal, hogy felgyorsítsuk az elalvást. Ján Kačala A szlovák nyelv értelmező szótárában az altatódalt olyan dalként definiálja, melyet a gyermek altatásakor énekelnek, vagy olyan dalként, mely a maga szomorú hangulatával nyugtatólag hat.

Az altatódalok minden kultúrában jelen vannak, egészen az ókortól kezdve. Egyszerű hangnemi szerkezetűek (az európai zenében), melyben főleg a tonika és domináns váltakozik. Tekintettel arra, hogy az altatódal végső soron arra hivatott, hogy a gyermek álomba szenderüljön, a „vad” kromatika nem felel meg ennek a célnak. (Tucker, 1984)

Az európai nemzetek altatódalai

Lullabies from the cradle (Bölcsődalok) címmel, *Languages from the cradle* (Bölcsőnyelvek) alcímmel 2008-ban indult az EU támogatásával egy művelődési projekt, mely hét nyelven érhető el az interneten. A projekt az euró-

pai altatódalokra fókuszál, ezen belül főleg a cseh, angol, olasz, dán, görög és román művekre. A dalok bemutatása mellett információkat közöl pl. a fordításról, a gyűjtőkről, a tartalomról stb. A Bölcsődal című projekt több altatódalt tartalmaz, egyúttal rövid áttekintést is kínál az egyes országok legismertebb dalaiból, nyelvéről, zenei kultúrájáról és hagyományairól. (<http://www.lullabies-of-europe.org/>).

Cseh altatódalok

A cseh altatódalok tartalmilag és formailag is hasonlóak a szlovákokhoz. Érdekességként említjük, hogy Comenius (1592-1670) az Informatórium školy mateřské (1633) című könyvében publikált egy altatódalt, *Ringató* címmel. A könyv az első mű, mely a csecsemő és gyermeknevelésről szól, a gyermek 6. életévéig, családi környezetben. Comenius cseh nyelvű altatódalokat állított össze az anyák és gondozók részére, melyek valószínűleg német altatódalként terjedtek el a 16. században Mathesius lelkész közreműködésével. Kedvelt dalok közé tartozik a „*Spi, Janičku, spi*“, „*Hajej, můj andílku*“, „*Halí, dítě, Halaj, belaj, maličký...*“ („Aludj Janyícsék, aludj, Hajej, angyalkám², Halí, dítě, Halaj, belaj, kicsinyem...³)

Angol altatódalok

Állítólag az angol altatódalok alapját olyan középkori angol versek képezik, melyek Jézus születésének történetét mesélik el. Ide tartozik a *Lullay, my liking, my dear son, my sweating* című dal is, melynek variánsai a mai dalokban is felbukkanhatnak, bár ezeknek a daloknak a többsége a 17. században keletkezett. Valószínűleg az egyik legismertebb, *Rock a bye* című altatódalt a 13. kolóniából bevándorolt angol telepesek hozták magukkal. Ezt támasztja alá egy amerikai telepes feljegyzése, aki leírja a bölcsőkészítés szokását, melyet nyírfakéregből és más fák ágából hoztak létre. A feljegyzés a 18. századból vagy a későbbi időszakból származik. (Carpenter-Prichard, 1984) A projekt a legismertebb altatódalok közé sorolja a következőket: *Bye baby Bunting, Hush, little Baby, Lavender Blue, Scottish Lullaby, Suo Gan* (nagy altatódal), *The Oregon Song, Twinkle Twinkle Little Star...*

² A hajej, můj andílku (Hajej angyalkám) kedvelt cseh altatódal, melynek a szövegéből megtudhatjuk, hogy az anya ringatja gyermekét. Ezzel a dallal kapcsolatban megemlítjük K. J. Erben cseh romantikus író, költő, népdal- és népmese gyűjtő nevét, valamint B. Smetana cseh zeneszerző nevét, aki *Hubička* (A csók) című operájába beemelte a szóban forgó altatódalt.

³ A dal Morvaország (a mai Csehország része) keleti részéből való, ahol a dialektust a szlovák nyelvhatás jellemzi, ezért hasonlít a szlovák dalra.

Dán altatódalok

A fenti projekt által közölt dán altatódalok tartalma igen érdekes: az állatokról szól, arról, hogy azért kell aludni menni, hogy reggel frissen ébredjünk, vagy a csillagok számlálásáról... pl. *A nap vörös, anya; Elefánt altató; Jó éjt dal; A kis Hans mamájának dala; A csillagokat akarom megszámolni (Solen er sa rod, mor; Elefantens vuggevisse; Godnatsang; Mues spieval fa Hansemand; Jeg vil tælle stjernerne)*. Az altatódalok többségét költők és zeneszerzők hozták létre.

Görög altatódalok

A hagyományos görög altatódaloknál a melizmatikus énekstílus érvényesül, a szerző ismeretlen. A dalok a természet szépségéről (nap, olajfa, rózsa, szőlő, állatok) szólnak. Gyakran használnak kicsinyítőképzős szavakat (báránka, kecskécske), ugyanakkor ezek a kifejezések nemcsak az adott állat apróságát fejezik ki, hanem a hozzá fűződő bensőséges viszonyt is. A megénekelt valósághoz fűződő emocionális viszony egyúttal érdekes információkat nyújt a görög népről és kultúrájáról. Ismertebb altatódalok: *Náni μου το νάνι νάνι* (Nani, Nani, Nani), *Náni, Náni, το παιδί μου* (Nani, Nani, gyermekem), *Ύπνου παίρνει μια στιγμή για να* (Az álom csak néhány percig tart)⁴, *Πάρτε το όνειρό μου απόμένα* (Vedd el tőlem az álmot), *Ο ήλιος κοιμάται στα βουνά* (A nap a hegyekben alszik).

Román altatódalok

A román altatódalokban szintén tükröződik a nép életmódja. Pl. az egyik szövegben az anya azt a kívánságát fejezi ki, hogy szeretné, hogy amikor a gyermek felnő, képes legyen a juhok, báránysok és kacsák ellátására a mezőn. Erre az országra jellemző, hogy a gyerekek mindig az állatok és virágok között játszanak a természetben, és mire felnőnek, megtanulják gondozni őket. A szöveg sok kicsinyítőképzős kifejezést tartalmaz. Pl. a gyermekket a környezet apró elemeihez és a természeti motívumokhoz hasonlítja, melyek kedvesek, aprók és bájosak. Nagyon régi ezek az altatódalok: *Nani, nani, puii' mamii* (Nani, nani, édesanyja gyermeke)⁵, *Culcă-te, puiuț micuț* (Alukálj, gyermekem), *Nani, nani, puișor* (Alukálj aranyom), *Haia, haia, mică baia* (Haja, Hija, megfürdetett apróságom).

⁴ Az altatódalt Thassos szigetéről eredeztetik (az Égei tenger északi része). A görög mitológia szerint az alvás istene Morpheus volt. Anyja az éjszaka, gyermekei az álmok voltak.

⁵ Rövid dalról van szó, mely ismétli a „nani” szót, s ezzel megeremti az alváshoz szükséges nyugalmat.

Olasz altatódalok

Néhány olasz altatódal szerkezetében bizánci és balkáni vonásokat fedezhetünk fel. A tartalomban az adott kor jelenik meg, melyben sok anya horgolt és szőtt gyermekének ruhaneműt vagy sültöt kenyeret. Gyakori motívum, amikor az anya arról énekel a fiúgyermeknek, hogy az apja példáját követve az élet és a munka tiszteletére szeretné nevelni. Érdekes, hogy néhány dal a felnőtt nő világáról szól, ami viszonylag távol áll a hagyományos altatódal szövegétől. A gyermeket gyakran nevezik humorosan csibének. A szép és nagyon régi dalok közé tartoznak a következők: *Nana Bobo* (Nana Bobo – ezt az altatódalt férfi, valószínűleg az apa éneklé, aki egészséget és gazdagságot kíván az imádott gyermeknek, aki nem akar aludni)⁶, *Fai la Nanna, mio Simone* (Aludj Simonom), *Stella, Stellina* (Csillag, csillagocska), *Le Nininône* (Amikor sötétedik és te egyedül vagy), *Fate la nanna, coscine di pollo* (Menj már aludni, csibém).

A Bölcsőnyelvek című projekt számára készült egy modern altatódal: *Ninnananna dei suoni e dei colori* (Hangok és színek) – a szöveg kisfiú és kislány számára íródott, akik míg alszanak, felfedezik az álmok világát, melyet gyönyörű színek és hangok alkotnak.

Török altatódalok

A török altatódalok azt az óhajt fejezik ki, hogy minél előbb aludjon el a gyermek. Általában az anya gyermekeinek jólétével kapcsolatos gondolatait tartalmazzák. Az anya olyan materiális dolgokat említ, mint a játékok, ruházat, élelem, ital, hosszú élet, jó cselekedetek, mire felnőnek, jó foglalkozásuk legyen. Gyakori a gyermek szépségének dicsérete, angyalhoz, virághoz, almához való hasonlítása. A szövegekből kiérződik az anyai szeretet és jóindulat. A legelterjedtebbek ezek a dalok: *Uyusun da büyüsün* (A gyermek nő az alvás alatt), *Babanın Ninnisi* (Apa altatódala)⁷, *Dandini Dandini Dastana*, *Sen bir güzel meleksin* (Szép anyagka vagy).

Szlovák altatódalok

Sajnálatos módon a *Lullabies from cradle* című projektben a szlovák altatódalok nem kaptak helyet. A fentiekben bemutatott altatódalokkal összevetve a szlovák népdalok domináns vonásai közé tartoznak a kellemes hangzású

⁶ A „nana” szócska az 'aludni' szó jelentésével megegyezik. A Bobo becéző terminus, semmi különös jelentéssel nem rendelkezik.

⁷ Modern altatódalról van szó, melynek szerzője Özge Ilayda. A dalra jellemzőek a hagyományos altatódalok vonásai. A szövegben a „huú” szótagra frázisok és dallamok hangzanak el. Az „ééé” hangra melizmatikus énekmódot alkalmaznak.

szavak és megszólítások, a kicsinyítőképzős szavak, az egyszerű melódiák és formák (kis dalformák) használata. Tartalmi szempontból jellemző a hagyományos falusi életvitelű ember bemutatása, aki általában vallásos és gyakran az Istenhez vagy az angyalhoz fohászkodik. A szlovák altatódalban leginkább ezek a kifejezések fordulnak elő: *gyermek/ babuka, alukálj, aludj/álmodj, hajaj/haja, szép, álmocska, édesen, baba/babácska, bölcső, jó éjt, csendesen, szem/szemecske, anya/anyuka, enyém*. A szlovák altatódalokban olyan vándordalokat is találunk, melyeket a nép saját képeire formált. A legismertebb szlovák altatódalok: *Fekete szemek térjeteك nyugovóra, Haja, haja, haja, Aludj baba, Aludj gyermekem, aludj, Csendesen játsszatok nekem (Čierne oči choďte spať, Haja, haja, haja, Spi, bábika, Spi, dieťaťko, spi, Spi, dieťaťko, spiže, Zahrajte mi tichúčko)* és az *Aludj szép gyermekem... (Búvaj, dieťa krásne...)* című koleda.⁸

Az altatódalok bevonásának jelentősége a zenei és a multikulturális oktatásba

A népdal napjainkban sem veszítette el vonzerejét, bár a zeneszerzők ellenében a romantika korának felfogásával ma már nem tartják a legmagasabb művészi ideálnak. A zenei romantika tudvalevőleg nagy érdeklődéssel fordult a nemzet felé és szívesen használta fel a népdalok és néptáncok dallamát és ritmikáját. A folklór és a népdal elemeinek beemelése a zenei alkotásokba főleg a XX. század első felében számított modern irányzatnak Európában.

A **zenei nevelésben** kiemelt szerepe van az altatódalnak (a népdalnak is), mivel számos területen pozitívan befolyásolja az egyén fejlődését:

- elősegíti az egyén zenei,
- kognitív és érzelmi fejlődését,
- terápiás, pszichológiai és pszicho higiénés szempontból elmélyíti a zenei-esztétikai érzékét.

Az **altatódal jelentősége** (funkciója) Veronika Savková szerint (2014):

- az altatás folyamata – altató funkció,
- emocionális tartalom – emocionális, közvetítő és kifejező (kommunikációs) funkció,
- relaxációs lehetőség – gyógyító és pihentető funkció,
- önfejlesztő, önművelő és tökéletesítő adottság – formáló, kognitív és fiziológiai funkció,

⁸ Énekes karácsonyi adománygyűjtés

- a hangsálak karbantartására, továbbá az emlékezet, a kommunikációs- és kifejezőképesség, a zene, tánc és színészi tehetség fejlesztésére,
- esztétikai tartalom, az esztétikai kategóriák jelentősége az ember életében – esztétikai művészi, szépítő funkció – az éneklés, mint az emberi élet szebbé tételének eszköze, az örömszerzés és mások inspirálásának eszköze a világ szebbé tételére, és önmagunk jobbá válására (ha az ember jobb, okosabb, segítőkészebb, a világ is szebb lesz),
 - az altatódal nemzeti kulturális örökséget őrző szerepe a dalok generációról generációra való átörökítésében nyilvánul meg – segít abban, hogy ne haljon ki a gyermekek dallal való altatásának hagyománya – nemcsak a hangzás utáni átörökítésre gondolunk, hanem tapintható, materiális formákra is (pl. hanghordozókra és könyvekre), melyeket a jövőre vonatkozóan ajánlunk az érdeklődők figyelmébe.

Az altatódalok oktatási célja az egyének zenei nevelésében fokozatosan változik:

- Az óvodában a gyermek megtanulja a ritmust érzékelni, szocializálódik és érzelmileg fejlődik.
- Az iskolában az altatódal nemcsak a hagyomány átörökítését szolgálja, hiszen a gyermek úgy tekint rá, mint a zenetörténet részére. Egyúttal megismeri a zenei kifejezőeszközöket, az új zenei műfajokat és formákat, találkozik a zenével, megismerkedik nemzete és más nemzetek kultúrájával és idegen nyelvekkel. Az altatódalokon keresztül bővülnek ismeretei és tapasztalatai, s közben fejlődik esztétikai érzéke és képessé válik az értékes és a szép érzékelésére (Savková, 2014).

Legyen számunkra a népdal felejthetetlen élmény egész életünkben, hogy soha ne felejtjük el ezt a jelentős kulturális zenei értéket. Gondoljunk arra is, hogy nélkülözhetetlen forrása nemcsak nemzeti kultúránk megismerésének és a belőle és felőle áradó szeretetnek, ami valójában az igazi küldetése.

Fordította: Maruzsné Sebó Katalin

Szakirodalom

- GAŽOVÁ, V.: *Sic et non- alebo Teraz sme všetci multikulturalisti*. In: FISCHEROVÁ, A. a kol.: *Rozmanitosť kultúry*. Acta culturologica. Zväzok 4. Katedra kulturológie. FF UK Bratislava: Peter Mačura. 1999. p.22 - 24.
- KAČALA, Ján et. al. 2003. *Krátky slovník slovenského jazyka*. Bratislava: Veda, vydavateľstvo SAV, 2003. p.985. ISBN 80-224-0750-X.

- KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana. a kol. 2009. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9
- Lullabies of Europe. Európske uspávanky. Uspávanky do kolísky*. Projekt európskej únie. [online]. [s.a.]. [Citované 30.12.2012]. Dostupné na internete: <http://www.lullabies-of-europe.org/CZ/CZindex.htm>
- MÁTEJOVÁ, Zuzana. 1993. *Základy teórie a praxe muzikoterapie*. Bratislava: PdF UK Bratislava, 1993. 138 str. ISBN 80-223-0401-8
- MISTRÍK, E. et.al.: *Kultúra a multikultúrna výchova*. Bratislava: Iris, 1999. ISBN 80-88778-81-6.
- RUTTEN, S. *Emerging Body Language*. Holandsko: EBL Arts Therapy Center.2005 (<http://www.eblcentre.com>)
- SAVKOVÁ, V. *Uspávanka a jej viacdimeznionálny význam vo výchove a v hudobnom vzdelávaní*. Diplomová práca. Prešov. FF 2014.
- SCRUTON, R.: *Průvodce inteligentního člověka po moderní kultuře*. Praha: Academia. 2002. s. 65.
- ZELEIOVÁ, J. 2007. *Muzikoterapia: východiská, koncepty, princípy a praktická aplikácia*. Praha Portál.2007. 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9