

SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM
DOKTORI KÉPZÉS
DLA PÁLYAMUNKA
2007.

*Új beszédpedagógiai tematika
az integrált színészoktatásért
a Színház- és Filmművészeti Egyetemen*

*Készítette:
Zelenákné Illés Györgyi*

*Témavezető:
Hegedűs D. Géza,
egyetemi docens, Színház- és Filmművészeti Egyetem*

1.ÚJ BESZÉDPEDAGÓGIAI TEMATIKA AZ INTEGRÁLT SZÍNÉSZOKTATÁSÉRT A SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEMEN

RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ ISMERTETÉS

Pályamunkám célja, hogy hozzájáruljon a Színház és Filmművészeti Egyetem beszédoktatásának megújításához.

Az újfajta színházi törekvésekhez, az újonnan felnövekvő, tehetséges, külföldi tapasztalatokat szerzett rendező-generáció igényeihez, új szemléletű színésznevelés szükséges. Beszédoktatásunk kétségtelen erénye a klasszikus, szép magyar beszédre nevelés, de meggyőződésem, hogy ez kevés a mai magyar színházi igényekhez, új utakat kell keresnünk.

Néhány éves beszédtanári munkám során igyekeztem olyan tematikát kialakítani, amely nem csupán a művészi beszéd és a logopédiai munka sajátos elegye, hanem utat nyit a zene, mozgás és a mesterség irányába, integrált színészi kommunikációra nevel. Munkám a Színház- és Filmművészeti Egyetemen (2000 óta) és a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen (2003-2006 között) is ebben az irányban halad, segítve mindkét iskola határainak szélesítését. Óriási tapasztalatokat jelent a többféle műfaj átjárhatósága, integrációja. A pályamunka egyik része a metodika összefoglalása és az említett egyetemeken szerzett tapasztalataim leírása.

Hiányát éreztem egy olyan könyvnek is, mely nem csupán szöveggyűjtemény és nem csak fonetikai leírás, hanem az új elképzeléseimen alapuló, sok új gyakorlatot tartalmazó, fiataloknak, fiatalokhoz szóló beszéd tankönyv.

A könyv elsősorban első éves színész, ill. ének szakos hallgatóknak készült, elméletet és 130 gyakorlatot tartalmaz, az általam kidolgozott metodikára épülve. Fontosnak éreztem, hogy a könyvbe beépüljenek színészi munkám tapasztalatai is, közvetlen stílusra, változatos gyakorlatokra törekedtem, hogy közel hozzam a gyakorlás mindennapi igényének felkeltését, a munka élvezetét.

A könyvet első kötetnek szánom, munkámat ebben a szellemben folytatom.

A köznapi ejtés sajnálatos romlása, a fiatal generáció kommunikációjának satnyulása miatt ideje elérnünk, hogy újra „sikk” legyen jól beszélni. Ennek felvállalásában óriási szerepe van a fiatal színészek beszédpéldájának.

Meggyőződésem, hogy az egyetemi oktatás átalakulásával a beszéd tanszék elsődleges, de nem egyedülálló feladata a színésznevelés. Az ország legjobb kommunikációs iskolájává kell válnia, hogy az itt szerzett tudást az élet számos területén hasznosítani lehessen.

Illés Györgyi

NEW SYLLABUS OF SPEECH PEDAGOGY FOR THE INTEGRATED ACTORS' EDUCATION AT THE UNIVERSITY OF DRAMA AND FILM

SUMMARY REVIEW

The aim of my essay is to participate in reforming the speech education at the University of Drama and Film.

A new approach to the education of actors is necessary for satisfying the needs of the new-generation talented directors having gained experience abroad and for the new theatrical ambitions. Undoubted advantage of our speech education is the formation of classical Hungarian speech but I am convinced that it is not sufficient to fulfill current Hungarian theatrical requirements, consequently we have to find new paths.

During my work as a speech instructor for some years I have been trying to develop a syllabus that is not only a special mixture of artistic speech and logopedic work but it also makes way to the direction of music, movement and trade, training for integrated actor's communication. My career at the University of Drama and Film (since 2000) and at the Liszt Ferenc Academy of Music (2003-2006) is advancing into this direction supporting the expansion of limits of both institutions. The penetrability and integration of several genres gives tremendous experience. One part of my essay is the summary of the methodology and the description of my experiences gained at the above-mentioned universities.

I felt the need for a book that is not only a chrestomathy and a phonetic description but also a speech coursebook for young people containing many new exercises based on my own ideas.

The book was written primarily for first-year students majoring in dramatic art as well as music (singing), it contains theory and 130 exercises based on the methodology developed by myself. I felt it essential to integrate my experiences as an actress in the book, I aimed at an indirect style and a book containing diversified exercises in order to arouse the every-day need for practice and the joy of work.

I intend the book to be a first volume and I carry on with my work in this spirit.

Because of the decline of everyday pronunciation and the deterioration of the communication of younger generations it seems to be high time to reach the standing when speaking beautifully is considered to be trendy. The example of the way of speaking of young actors has an essential part in undertaking this task.

I am convinced that following the reforms of higher education the primary although not the only task of the speech department is the education of actors. This institution should become the best schools of communication in Hungary so that the knowledge accumulated here could be made use of in several fields of life.

Györgyi Illés

2. A TEMATIKA ÖSSZEFOGLALÁSA, FŐBB KÜLÖNBSÉGEK A MAI EGYETEMI BESZÉDOKTATÁSI GYAKORLAT ÉS AZ ÚJ TEMATIKA KÖZÖTT

A tematika az integrált színészoktatás céljait szolgálja, mely kiterjedtebb, speciális csoportokat célzó oktatási formává kíván fejlődni.

A test motoros és szenzoros működési elvét, a légzéstechnikát, a hangképzést, a verbális és nonverbális kommunikációt, a mozgást stb., vagyis mindazt a technikai háttérrel, mely a kommunikációs oktatás során megtanítható, egyetlen egésznek tekinti, egységként renszerez és oktat.

A test kibernetikus működési rendszere alapján indít el egy természetes, oldott kommunikációs mechanizmust, segítve a szabad megnyilvánulást, a gondolatok és érzelmek legpontosabb és könnyedebb kifejezését, az interpretációt, a retorika és a szabad fogalmazás során egyaránt.

Az oktatás alapos logopédiai és foniátriai felméréssel kezdődik és egyénre szabott tréning tervezet készül, melyben a tematika alapjai ugyanazok, csak a gyakorlatok aránya és váltakozásuk ritmusa lehet eltérő.

A gyakorlati tanulást minden esetben elméleti áttekintés előzi meg, mely bemutatja azon szervek anatómiai térképét, működési mechanizmusát, helyes, helytelen használatát, amellyel éppen dolgozunk. Mindez a hallgatók célirányos, pontos kifejezéséért és egészségük védelméért történik.

Megtanulják saját szervezetüket belülről látni és képesek lesznek tudatosan működtetni azt.

A hallgatók autogén tréning segítségével a belülről elképzelt szervek izmait ellazítják, megérik, tudatosan használni kezdik. Ezután koncentrációt igénylő feladatsorok alkalmazásával a helyes használatot begyakorolják addig, míg az automatizmus kialakul.

A teljes ellazulást és az erőteljes koncentrációt igénylő feladatok váltják egymást, az ellazulás alatt befelé, a testünkre figyelünk, a koncentrációs gyakorlatoknál egy célra, egymásra, valakire, akinek közlésünk energiáját küldjük.

Megértik és megszokják, hogy mindannyian emberek, azonos szervekkel rendelkező lények vagyunk, szervezetünk alapjaiban azonosan működik és reagál (pl. társadalmi rangtól függetlenül). Ezeket a reakciókat megfelelő eszközökkel szükség szerint, a céltól függően minél színesebben kifejezhetjük, vagy teljesen lefedhetjük, leküzdhetjük a médiával, a közönséggel szemben érzett kommunikációs gátlásainkat, és csak a pontos, célzott kifejezésre koncentrálhatunk.

A foglalkozások az erős koncentráció ellenére mindig barátiak, közvetlenek, oldottak, a hallgatók fantáziadús, konkrét feladatokat kapnak a „double bind-érzés” *elkerülése érdekében.

Jelszava a „függetlenítés és integráció”, vagyis szervezetünk egésze akkor működik egészségesen és pontosan, ha részeit külön-külön optimálisan működtetjük, megérezzük és visszaállítjuk az életünk során „elrontott” természetes működését és ezt automatikusan tudjuk alkalmazni.

**Kettős kötöttség. A pszichológiából átemelt fogalom, Robert Cohen használja műveiben*

A légzés

A gyakorlattól eltérően pontos (nem akadémikus) anatómiai térkép megismertetése és autogén tréning során a légzőszervek ellazítása, egymástól független megérezése és megmozdítása.

Természetes, energia nélküli belégzés, és egyenletes, egyre hosszabbodó kilégzés gyakorlása. A belégzés nem munka, nincs levegő „beszívás”, a tüdő önmagától telik meg, ha testünket ellazítjuk. A rekeszlégzés itt is a legfontosabb, de a régi gyakorlattól eltérően „nagy támasz” nélkül (amely az egész testben csak izommerevséget és stresszt okoz) a rekesz gyors, rugalmas, természetes működésén alapul, mely hosszabb szólamok során megtanul támasztani vagy gyors ellazulásával automatikusan levegőt pótol. Szerintem figyelembe kell venni az adott hangminőséget, hangszalagok állapotát az egyéni problémákat, esetleges gyermekkori, vagy jelenlegi légzési zavarokat és a rekesz működését ennek függvényében egyénileg!! beállítani. A légzés indítása mindig oldott kell, hogy legyen, de előfordulnak olyan esetek (pl. tapasztalataim szerint gyermekkori asztmán túlesett gyenge fejhangú növendékeknél), amikor az oldott légvétel nem elegendő, a tüdő kapacitását – az ellazulás után! – levegő rászívásával növelni kell. Ilyenkor egészségi állapotuk is javulhat (előfordult olyan eset, hogy kb. egy év után a belélegző készüléket is elhagyta az illető). A kilégzés pedig energikus, aktív.

A hallás

Fontos szerepet töltenek be a hallás fejlesztésével, hallási figyelemmel foglalkozó gyakorlatok, melyeket halláskoncentrációs gyakorlatokként emlegetek. Ezek során az egyszerű zongora utáni hangutánzástól a bonyolultabb hangutánzási és hang-elemző gyakorlatokig sok minden megtalálható. Önmaguk hallásának fejlesztésén túl a növendékeknek képesnek kell lenniük arra, hogy egy produkción belül érzékeljék az egész akusztikai élményét, benne pedig a saját helyüket. Mivel nézetem szerint egy jó színházi előadás jó zenemű is egyben, hallaniuk kell, hogy a többiekhez képest milyen hangon, milyen ritmusban kell „belépnükhöz”.

A hallás fejlesztése a logopédiai munkában is nagy segítség.

Hangadás

A hangképző szervek megismerése után képzeletben kinyitjuk a rezonáns üregeket, elképzeljük, hogy a hangszalagok teljes hosszukban érintkeznek és megértjük, hogy ez miért helyes. Ezt a belső képet összekötjük a már megismert légzés-mechanizmussal, és megérezzük, hogy mindezt csak a rekeszizom által feldobott levegő mozgatja, a gége körüli izmok „kiiktatásával”.

Ezután erőlködés nélkül hangosan kifújuk a levegőt, hangokat adunk, mindig nagyon kicsi energiával kezdünk, szinte sóhajtunk, majd fokozzuk az energiát. Soha nem arra figyelünk, hogy a hang hangosabb, vagy magasabb legyen, hanem arra, hogy a hang energiája eljusson a célhoz, a másik emberhez, aki közelebb, vagy távolabb van, és megérintsük vele. Az érintés a tanulás elején mindig simogatás legyen a lágy hangindítás elősegítéséért. Később színesedik a paletta, de mindig konkrét közlés és cél legyen, ami a hangot küldi. Hangot képezni önmagában, annak célzott küldése nélkül, csak az öblös hang kedvéért - értel-

metlen. Meg kell értetni a hallgatókkal, hogy hangjuk nem lehet szégyellnivaló, ha szabad, és nem szorított. Soha ne törekedjünk „gyönyörűen képzett” hangra, célunk a mindent pontosan kifejező, szabad, egészséges, színes hang, így erőteljes, hatásos, magabiztos, érzékeny kommunikációs aók és vevők képzsét valósítjuk meg.

Hangzók és artikuláció

Az anatómiai áttekintésben eljutunk a száj beszédszerveiig, melyek közül az állkapocs lazítása és a nyelv szerepe a leglényegesebb. Az autogén tréning után ezek tornája következik, mely során elérjük, hogy a nyelv ne csak egy önálló életet élő, különös lény legyen, mely a szánkban lakik, hanem – akár a végtagjaink – az agy utasításainak pontos végrehajtója. A hangzók pontos helyét megismerjük és begyakoroljuk addig, míg az automatizmus kialakul.

Az artikuláció tanulása közben a tudatosan használt beszédszervekkel különbséget teszünk az apró hangzóeltérések között is. Túlartikulálás nélkül szájról olvasást tanulunk, és felismertetjük, hogy a rosszul artikulálók nem ismerik fel a pontosan artikulált hangzókat.

A pontosság és az apró eltérések megfigyelése a magyar nyelvben különösen fontos, mert míg az angol, vagy akár orosz nyelvben a légzőszervek ellazításával az ajkak teljes lazasága együttjárhat addig a magyarban a teljes ajak lazaság pontatlan ejtést és „modortalan” beszédet eredményezhet, így az ajaktorna, a lazaságtól a célzott megfeszítésig, szintén lényeges.

A ritmus

A ritmusgyakorlatok szerves részei a tematikának, a tanulás minden szakaszában hangsúlyt kapnak. Itt nem csak a hagyományos értelemben vett szövegritmusról, a hosszú és rövid hangzók különbségéről van szó, hanem zenei ritmusképletek begyakorlásáról, melyeket mozgással, szöveggel, vagy mindkettővel kötünk össze. A ritmusgyakorlatok a tanulási időszakban remekül szolgálják az erős koncentrációt, begyakorlásuk után pedig megértetik és természetes gyakorlattá teszik az automatizmus fogalmát.

A kifejezés művészete

Az alapok megértése és begyakorlása után elérkezik az idő, hogy mindezt a művészi kifejezés szolgálatába állítsuk.

Kutatni kezdünk az érzelmi emlékezetünkben és újra átélte érzelmeinkhez hangokat társítunk. Rácsodálkozunk azokra a rejtett hangjainkra, melyeket a hétköznapiakban nem használunk, de a néző számára éppen azért, mert rejtettek és a titkainkat fejezik ki, katartikus erővel hatnak.

Megpróbáljuk ezek segítségével belső gondolatainkhoz társuló érzelmeinket a legpontosabban kifejezni, ezt a kifejezőmódot erősíteni.

Helyzeteket teremtünk, melyekben a beszéd, zene, gesztusok, tánc segítségével fejezzük ki magunkat, integrálva a különféle órákon tanultakat. Szöveget értelmezünk, építünk fel és közlünk. Stílusgyakorlatokat készítünk.

3.A BESZÉDPEDAGÓGIA AGY-TUDAT PROBLÉMÁJA, AZ INTEGRÁCIÓ SZÜKSÉGESSÉGE

Több éves törekvésem dacára minden szeptemberben zavarba jövök, ha arról kell beszámolnom az újdonsült növendékeimnek, mit is fogunk tanulni. Ez nem felkészületlenség részemről, hiszen a tantervet mindig jó előre elkészítem, ráadásul sosem elégszem meg azzal, amit előző évben oktattam, metódusom fejlesztése minden nyáron komoly fejtörést okoz.

Zavarom filozófiai eredetű zavar, elsősorban egyetemünk különleges funkciójából, a művészetoktatásból, ill. színésznevelésből ered. Boldog festőművészek és szobrászok, akik anyagismeretet és megfogható mértani arányokat, színelméletet tanítanak-tanulnak évekig...

Mit tehet, akinek érzéseket kell kifaragnia mesterségesen, önmaga különféle szobrait megalakotva, anyagként érzelmeit, érzelmi emlékezetét használva? (mindazt, amit a kognitív pszichológia, pl.Hernád István mentális dolgoknak nevez...)*

Ha hétvégi önképzőkör lenne az intézmény, boldogan elbeszélgethetnénk lelkünk szárnyalásáról mindenféle következmény nélkül. Ez azonban mégiscsak egy egyetem, és, hogy ne csak nevében legyen az, kézzelfogható, egzakt tudást kell adnunk a hallgatók kezébe. Ezt régebben gyakran elintézték azzal, hogy ezt a mesterséget úgy sem lehet megtanítani.

Bár gyakorló színész is vagyok, soha nem vállalkoznék színészmesterség oktatásra.

Talán a könnyebbség kedvéért választottam a számomra sokkal megfoghatóbb beszédoktatást. A beszédnek evolúciónk évezreidei alatt kialakult motoros működését anatómiai atlaszal a kezemben könnyedén elmagyarázhatom, majd megtanítom a helyes szenzoros ellenőrzést, amit első évben még én végzek, igaz objektív berendezésként, mérőműszerként – ezek hiányában – saját szenzoraimat, füleimet és szememet véve igénybe. Csupa fizikai dolgot magyarázok és teszek, automatikusan működő rendszerekbe avatkozom és állítom át azokat. Ez eddig meglehetősen egzakt. De hogyan tehetem mindezt olyan érző lényel, és nem gépagyú számítógéppel, mint az ember, ráadásul az érzékeny művész? Nem nyúlhatok a fejébe, hogy kicseréljem a beszédhibát okozó chipeket, és nem tehetek helyébe egy tökéletesen működő újat.

Szerencsére olyan lényel van dolgom, akit rá tudok venni arra, hogy tanuljon, képes terveket készíteni, és belátni azt, hogy jelen tanulmányai milyen eredményt hozhatnak és hogyan változtathatják meg a jövőjét. Miután mindezt megértette, képes arra is, hogy megértse saját belső működését, szervezetének térképét értelmezze és belássa, hogyan működik optimálisan ez a szervezet.

Ezután kezdődik a rossz automatizmus szenzoros felismerése, vagyis az, hogy megtanulja halani a hibáit, és hajlandó legyen változtatni rajtuk.

**Hernád István: Az elme magyarázata: kemény dió- tanulmány*

Ez a változtatás a legtöbb esetben a beszédlégzés átprogramozását is magában foglalja, vagyis nagyon korán rögzült automatizmusokat is érint. Jelesül azt a képességünket, hogy a beszédlégzés során az élettani légzés ritmusát képesek vagyunk megváltoztatni, tudatosítjuk és a rekeszizom tudatos ellazításával nyert levegővel a normális ötszöröséről nyolc-tízszeresére tudjuk növelni a kilégzés idejét a belégzéshez képest.

Ezután – a tüdőtől felfelé haladva – a hangadás következik, amelyből szintén igyekszem kiszűrni a görcsösség csíráit is, olyan körülmények között, mint a nézőközönség okozta stressz, vagyis ekkor is mindent megteszek, hogy a szervezet legtermészetesebb védekező mechanizmusát a kíváncsi szemek elől elfedjem.

A legnagyobb megrökönyödést az váltja ki, amikor eljutunk a száj beszédszerveinek gyakorlataiig, amelyek nyelvizomgyakorlatokat és artikulációs gyakorlatokat foglalnak magukban, ezekkel a hangzók helyes és tudatos ejtését gyakoroljuk. A hallgatók felismerik, hogy egy olyan jól látható és ismert szervük, mint a nyelv, egyszerűen nem engedelmeskedik az akaratuknak, hanem idegen lényként lakik a szájukban, amely úgy viselkedik, ahogy automatizmusa determinálja és nem úgy, ahogy ők szeretnék. A kritikus hangzók ejtésekor – ilyen pl. az s és az sz – általában helytelenül alakult ki az automatizmus. Ekkor kezdődik az a kb. két éves gyötrelmes munka, amíg ezt átállítjuk. Addig tesszük a nyelvet a megfelelő helyre, amíg a hangzó önmagában helyesen szól, és ezt a fül is helyesnek hallja, az ellenőrzés során lassan kicserélődik a jónak hallott rossz a valóban jóra. Ezután következnek a szótagok, majd a szavak és az összefüggő reprodukív beszéd. A produktív beszédben nagy odafigyelés mellett a második évben javulnak ki a hangzók, de mivel itt nem óvodás gyermekekről, hanem húsz év körüli felnőttekről van szó, a helyes automatikus ejtés állandó gyakorlással tartható meg.

Ennek hiányában a hibák kb. három év múltán visszatérnek.

Az említett feladatokat szakmailag jól felismertetni, a hibákat kijavítani egzakt tudományokon alapuló feladat, a motoros-szenzoros működést, visszacsatolást, ellenőrzést használja, ebben a munkában a velünk dolgozó logopédusok is kitűnően boldogulnak anélkül, hogy a színházi munkához, az egészséges érdeklődésükön kívül, bármi közük lenne. Még a hibák javításának ideje, a tanult automatizmus kialakítása is néhány perces felmérés után szinte évekre előre tervezhető, és egyénenként csekély eltérést mutat. Az első félév végén megtanulják a hibákat hallani, a nyelvizomgyakorlatokat jó sebességgel végzik. Egy év múltán reprodukív beszédben, két év után produktív beszédben is eredményesek és ennek-egészséges beszédszervek esetén csak lustaságuk szabhat határt. Ezt a felvázolt két esztendő mindenki – apró eltérésekkel – teljesíteni tudja.

Az előzőekben leírtak vonatkozhatnak akármilyen nem túl erős beszédhibával rendelkező húsz év körüli magyar fiatalra, aki elég elszánt ahhoz, hogy beszédtechnikát tanuljon. Én magam is tanítottam már pedagógust, tolmácsot, orvost, politikust, üzletembert, szerzetest, a képlet – megfelelő szorgalom mellett – kb. azonos.

Mi a helyzet a színészekkel? Hogyan nevelhető a szakma másik oldala, amit már nem tudok olyan egyszerűen atlaszból mutogatni? A kérdés hasonlít a filozófia mentális-fizikai probléma felvetésére. Ha csupán azt a pedagógiai elképzelésemet valósítanám meg, mi szerint a pusztán anyagból, biológiából kiindulva magyarázom el testünk működését, és azután gyakorlatokon keresztül éreztetem meg az elméletben tanultakat, majd helyes automatizmust állítok be; több ponton kudarcot vallanék, Nem érnék semmit azzal sem, ha hormonokról és egyéb nedvekről beszélnek, amitől szerelmesek leszünk, mosolygunk, vagy sírunk, vagy evolúciónk őserdejében keresném a választ különböző kérdésekre, pl. mitől félünk, stb, hiszen művészeket és nem pszichiátereket nevelek. Állandó skizofréniában (bocsánat! Lelki aszimmetriában) kell oktatni és –ami fontosabb- tanulni, vagy létezik üdvözítőbb megoldás?

Lássuk hogyan is folyik a beszédoktatás jelenleg.

A beszédet kétféle tanár tanítja; a logopédusok a technikai részét, a beszédművészet tanár pedig a művészi részét, vagyis, ha úgy tetszik – egyikük a fizikai, másikuk a mentális kérdésekben oktatja a tárgyat. A két foglalkozás sokszor teljesen különáll, átjárhatatlan. A művészi beszédet oktató tanárok általában nem rendelkeznek logopédiai előtanulmányokkal, a logopédusok nem művészek, az integráció nehezen lehetséges, ha nincs idő és hely a konkrét együttműködésre és egymás állandó értékelésére. Miután logopédiai előtanulmányokat folytattam, nekifogtam egy integrált beszédoktató módszer kifejlesztésének, melyben nem csak a beszédtechnikát fogom egybe a beszédművészetrel, hanem mindezt a mozgással, énekkel is. Azon túl, hogy jobban működik mindez együtt, az egyik a másikat fejleszti – pl. a mozgás a beszédet – a legfontosabb törekvésem az, hogy ne válasszam szét az embert, főleg ezt a nagyon érzékeny műszert: a művészt..

Nem hiszem, hogy én fogom megoldani a test-tudat problémát, ami – Juan Huarte *óta napjaink filozófusaiig – közelíteni volt képes egymáshoz, de igazán összefonódni nem. A kérdést viszont felvetem minden kurzus kezdetekor.

Az elején említettem, hogy zavarban vagyok ilyenkor, mert hirtelen azt is nehéz elmagyarázni, mi is a probléma. Közben olyan embereket kell erősen figyelni, szakmailag felmérni, akikkel évekig fogok együtt dolgozni. Persze az sem baj, ha megnyerem őket magamnak, mint pedagógus és mint ember, mindent egybevetve: van elég okom a zavarra.

Bevált módszerem ennek leplezésére, hogy Thomas Mann idézetet olvasok fel az első órán és arra biztatom őket, hogy maguk fogalmazzák meg a problémát. Az idézet A varázshegy-ből való, amikor Hans Castorp először lát röntgen berendezést működés közben, mialatt szeretett unokafivérét, Joachimot vizsgálják. Maga a jelenet is igen hatásosan indul, valamiféle varázslatos világot vázol fel, amelyben érezhetően lényeges titkokra derül fény. A hatalmas, szobányi méretű, csattogó, szikrázó berendezés ernyőjén egyszer csak megjelenik a szeretett fivér belső szerveinek képe. A professzor lelkesen magyarázza Hans Castorpnak a bordakosár, a tüdőlebenyek rajzolatát, de Hans figyelmét az egész vizsgálat alatt valami ritmikusan összehúzó, medúzaszerű bőrzacskó köti le, mely a bordák mögött, inkább középen, mint baloldalt foglal helyet. A professzor hirtelen megkérdezi:

– Látja a szívét? Hans Castorp így válaszol: – Tehát a szíve, Joachim ízig-vérig becsületes szíve, amit látok...Látom a szívedet, Istenem, látok...

**Juan Huarte: orvos, filozófus. 1575- ben írt a test-tudat problémáról, tehát előbb, mint, ahogy Descartes Cogitója megjelent(1637). Descartes lényegében csak ismétli Huarte gondolatait.*

A problémákat máris integráltuk: tanulmányaink során szót kell ejtenünk a bőrzacskóról, és a becsületesen érző szívről; légvételünk, hangadásunk működéséről, és a működés művészi szolgálatba állításáról, arról a feladatról, hogyan tudunk pontos érzelmeket közölni és ezekkel a nézőben felkelteni az érzelmi emlékezetét, amely érzelmek, érzések millióit szabadíthatja fel a lelkében, vagyis katartikus élményt okoz.

Ehhez saját érzelmi emlékezetünket kell először felkeltenünk. A színész prostitúciója abban áll, hogy saját érzelmeit és élményeit bocsátja áruba úgy, hogy a néző nem a konkrét történetet látja, amire a művész a produkció létrehozásakor gondolt, hanem azt érzi, hogy az előadás hiteles. A színész munkája során saját emlékei között kutat olyan élmények után, melyek nagyon hasonlóak ahhoz, amit az általa játszott szereplő él át. Ha sikerül megtalálni, újra felidézni és átélni az adott szituációt, akkor tud a valóságoshoz közelállót létrehozni a színpadon. Természetesen a színpadon nem engedheti szabadjára ezeket az érzelmeket gátlástalanul - még ha képes is lenne erre -, hiszen kötött szövegre kell koncentrálnia, végszót adni, tempóra, ritmusra figyelni és leküzdeni zavarát a nézőkkel szemben. A próbák során automatizmussá válik a szöveg, a mozgás, a sorrendek, elkészül egy technikai váz, ami nélkül lehetetlen pontos produkciót alkotni, de önmagában ez nagyon kevés. Sajnos gyakran látunk elkészült produkciót is ilyen szinten megrekedni, ekkor azt érezzük, hogy nem érzünk semmit.

A valódi művészet: ezt a technikai vázat megtölteni valódi érzelmekkel úgy, hogy közben a technikai tudás is koncentrált maradjon. Sajnos manapság sok jól játszó, de rosszul beszélő, vagy egész jól technikázó, de hazug színészt látunk.

Munkám során kitűnő művészeknek tartok kurzusokat egy csodálatos színházban. Többen közülük arra panaszkodnak, hogy vagy a játékra tudnak kon-

centrálni, vagy azokra az instrukciókra, melyeket a beszédtechnikájukhoz mondok. Ez azt jelzi számomra, hogy a képzésük során nem kaptak biztos technikai alapot, illetve nem integrálva a művészi megvalósítással.

Amikor tudósok százai próbálják betemetni végre a test és tudat problémájának árkat, ami még valószínűleg hosszú ideig tart, a művészet tágítani igyekszik a bőrzacskó és Joachim becsületes szíve közötti különbséget, mintha a kettő nem lenne pontosan ugyanaz.

4. TAPASZTALATOK ÉS TANTERVEK A KEZDETEKBEN 2001–2004 SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM, LISZT FERENC ZENEMŰVÉSZETI EGYETEM

Miután 1990-ben elvégeztem a néhai Színház-és Filmművészeti Főiskolát, tanárain hatására a színházi munka mellett logopédiával kezdtem foglalkozni. Az óvodai csoportoktól a gyógypedagógiai intézményekig több helyen megfordultam és megtanultam a Gyógypedagógiai Főiskola vonatkozó anyagát. Közben-barátaim révén- többféle angol és német beszéd-és mesterség oktatási irányzatot ismertem meg. Több helyen tanítani kezdtem, önálló metodika kidolgozásán gondolkodtam.

Ezen fellelkesülve kezdtem dolgozni megfigyelő-segítőként Hegedűs D. Géza 2001-ben első növendékeivel. Rövid, de hasznos munkánk eredménye egy sikeres első féléves beszédtechnika bemutató lett, melyben az újítási szándék mindenki számára felismerhető volt.

A 2002–2003-as tanévben Lukács Andor és Jordán Tamás kért fel oktatásra szokatlanul nagy létszámú elsőseihez, ami nagyszerű lehetőséget teremtett arra, hogy kipróbáljam magam önálló tanárként. Gálffi Lászlóval váltogatva tanítottam a két csoportra szedett osztályt és bár keveset láttunk év közben egymás munkájából, úgy érzem az eddig inkább klasszikusabb vonalat képviselő oktatóval kölcsönösen hatottunk egymásra. Érzésem szerint a szerencsésen megújult mozgás oktatással és a remélhetőleg új irányokat kereső ének-zene oktatással együtt elindulhat egy új törekvés az integrált színésznevelésért.

A 2003–2004-es év sok újdonságot és sok munkát hozott számomra. Új első osztályban, Horvai István és Máté Gábor tanítványaival kezdtünk dolgozni. Ismét Gálffi Lászlóval és Ságodi Gabriella logopédussal. Öröm volt számunkra, hogy az osztály létszáma fele a második osztályénak, a munka lényegesen nyugalmasabb, kidolgozottabb. Mivel nagyon lényegesnek tartom a munka elején, a hallás, légzés, hangadás gyakorlatait csoportban tanítani, nagy segítség volt számomra, hogy a közös együttléteket semmilyen külső körülmény nem zavarta meg. (A másodikosoknál szükséges rossz volt, hogy négyesével, akaratlanul megzavarva a munkát, óra közben váltották egymást a logopédusoknál.) Mivel a tankönyv nagyobbik része elkészült szeptemberre, módomban volt rendszerben gondolkozva kipróbálni az általam helyesnek tartott metódust. Örömteli véletlen volt számomra, hogy a zenés mesterség tantárgyat Kovalik Balázs tanítja, biztosítottam láttam az együttgondolkozást és azt a fajta integrációt, amire töreksem.

A másodikosokkal célom a hang színesítése, erősítése volt, a hangsúly, hanglejtés fejlesztése és bevezetés a szövegértelmezésbe, színpadi közlésbe. Egy nagyon színes Ámi Lajos mesét választottam, melyet együtt meséltek volna el a gyerekek, mozgással, ritmus és hanggyakorlatokkal. Nagy hangsúlyt kapott volna a koncentrált „egymásra beszélés”, egymás hangenergiáin való megszólalás, a hirtelen váltások, a szöveg-mozgás koncentrált, gyors váltásai.

Mivel a mesterség anyag igen nehéz görög drámákból állt össze, az osztályfőnökök úgy érezték, olyan nehéz technikai feladat ez a növendékek számára, hogy beszédből is ezekkel az anyagokkal foglalkozzunk. Mivel ez szeptemberben derült ki, én pedig nyáron már kidolgoztam az Ámi Lajos anyagot, úgy gondoltam, belevágok, Gálffi tanár úr felvállalta a görögöket.

Végül kudarcot vallottam, győztek a görögök. Temérdek magyaráznivaló, technikai nehézség akadt bennük, négyen is alig győztük.

Csalódott voltam, nem tudtam folytatni a megkezdett utat, úgy éreztem, hiányzó beton lépcsőfokokat próbálok vékony deszkákkal pótolni. Év végére kiderült számomra, hogy a görög anyag – talán éppen értelmezési nehézségei miatt – különösen hasznosnak bizonyult, de így is maradt néhány megtanulni való dolog, amit végképp elvesztettem. Néhány éves csekélyke

tapasztalatom megmutatta már számomra, hogy a beszédtanítás folyamatát nem lehet gyorsítani, részeit nem lehet felcserélni. Ha ezt tesszük valami óhatatlanul kimarad és ezzel el is veszett, később pótolhatatlan („később” alatt a színész egész pályáját értem, vagyis „úgy marad”).

A tanév megkezdése előtt megkeresett Dobszay László úr, a Zeneakadémia egyházzenei tanszékéről. Felkért, vállaljam a tanszék „beszédgyakorlatok” tantárgyának oktatását. Ez egy éves kurzus, heti egy alkalommal. Nem voltak illúzióim a részletes logopédiai munkáról és kommunikációs nevelésről. Ha ilyen kevés idő áll rendelkezésre két dolgot nem szabad: elveszni a részletekben, vagy munka címén és a népszerűség reményében elkönnyelműsködni az egészet.

Ki kellett választanom egy fő csapásirányt, amerre haladnom kell. Céлом az oldottság elérése és és nagy terek könnyed bebeszélése, hiszen nincsenek hozzászokva és folyamatosan hozzászoktatva a közönséghez, mégis egész templomokat kell átbeszélniük.

Kicsit félttem az új környezettől, a „mieinktől” jócskán különböző növendékektől, kik között egy 56 éves tanár és két ferences rendi szerzetes is helyet foglalt. Szerencsére szinte azonnal összebarátkoztunk, vevők voltak a gyakorlatokra és szerencsére a humoromra is, ami nélkül nehezen tudnék tanítani és létezni. Az első félév lazító és hangadó gyakorlatokkal telt, a légzést, hangképző szerveket lazítottuk, mindezt végig nagy térben, (a Régi Zeneakadémia csodálatos koncerttermében) messzire szólva. A második félév népi zsolozsmák és más egyházi szövegek értelmezésével és szépen zengő felolvasásával telt. Szerencsére rendkívül művelt, okos, érzékeny növendékek Ők, minden kérést azonnal megértettek, lényegét leszűrték, így gyorsan tudtunk haladni.

Második félévtől Kovalik Balázs kért fel, hogy a Zeneakadémián az elsős énekeseket tanítsam. Az első félévet más tanárral töltötték, de izgalmam oka nem is ez volt elsősorban. Éreztem, teljesen új szakmát fogok megtanulni: az énekesek beszédoktatását. Tisztában voltam vele, hogy nem leszek olyan fontos számukra, mint a színészek számára, hiszen elsőszámú tantárgyuk az ének, legfontosabb az énektanáruk véleménye. Tudtam azt is, hogy a beszédtanulás teljességét nem tudom átadni, hangképzésben nem akarok világhírű operaénekesekkel – mestereikkel – versenyezni. Énekvizsgáikon és tanáraikkal konzultálva felmértem, miben tudnék leginkább segítségre lenni. Legfontosabb feladatnak az általános izomlazítást, az artikuláció lazítását és pontosítását, a ritmus, tempó koncentrációját tartottam, Miközben hangképzésük remek, a lágy szájpadtól lefelé haladva csodákra képesek, artikulációjuk, a száju üreg munkája meglehetősen lusta. Szövegmondásuk érthetetlen, ajkuk merev.

Mivel a két tanszéken, a körülményekhez képest (egy éves képzés, kevés óraszámmal) egész jól haladtunk és a tantárgy egyre népszerűbb lett, megkértek, vállaljam az É.T.K. tanszék (énektanár-karvezető) oktatását is. Időm és energiám egyre fogyatkozott, de mivel ez a csoport is egy alkalmat jelentett hetente (igaz, délelőttöt, így színházi munkámmal gyakran ütközött az óra), elvállaltam. Így- ahogy egyik tanítványom fogalmazott- én lettem a Zeneakadémián a „beszédmonopólium”, minden tanszéken oktattam, ahol beszédtanítás folyik.

Ez a csoport minden szempontból nagy meglepetés volt számomra. Nem tartottam az első találkozástól. Lazábbnak, nyitottabbnak hittem a csoportot pl. az egyházzeneészekhez képest. Nem így történt. Mindenki merev és szorító hangú, görcsös, tudására szigorúan büszke volt. Az első óra keservesen telt, néhányan szabályosan sabotálták a gyakorlatokat. Úgy néztek rám, mint egy ufonautára, aki azt kéri, hogy szöcskévé változzanak. Nem hittem volna, hogy néhány óra alatt ez a csoport fejlődik a legnagyobb iramban és lesz a lelelkesebb, pedig így történt. Év végére kezdeményezték a tanszékvezetőnél, hogy speciális kollégiumként tanulhassák tovább a tárgyat. Csatlakoztak hozzájuk a Zeneakadémia DLA hallgatói is, akiknek egy előadást tartottam a munkámról.

Mindez fárasztó és aprólékos munka volt, annak ellenére, hogy összesen a három tanszéken 8 órát tanítottam hetente, (később enyémekek lettek a másodéves énekesek is) hiszen 45 növendék megfigyelését, fejlesztését foglalta magában az itteni tevékenységem. Mindez nem volt valamiféle harácsolás részemről. Úgy hiszem, hogy a Zeneakadémián annyi tapasztalatot szereztem, amit bőven kamatoztathatok a színészek oktatásában „ittthon”. Bőségesen van mit átmenteni hozzánk és ez számomra a legfontosabb. Jó volt látni egy másfajta hallgatói hozzáállást a munkához. Az énekes hallgatók példamutatóan vigyáznak az egészségükre, nem isznak alkoholt, nem dohányoznak, eleget alszanak – pontosan tudják, hogy mi árt a hangszerüknek. Kénytelenek pontosak lenni a színpadon, nem késhetnek, a zene megy tovább. Kénytelenek megtanulni több dologra koncentrálni, egymásra figyelni, miközben mindannyian követik a karmester utasításait. Tudják, hogy egész életükben tréningezniük kell, a gyakorlás nem szűnik meg az iskola befejezésével.

A Zeneakadémiai munka – miután a SZFE-n minden évfolyamon tanítani kezdtem – már kezdett óriási terhet jelenteni, így – legnagyobb sajnálatomra – választanom kellett, le kellett mondanom róla.

Nem csak a növendékeknek, hanem a felnőtt művészeknek is szükségük van gyakorlásra, kontrollra. Legsomorúbb tapasztalataimat éppen a „felnőtteknek” szóló tréningeken szereztem, ezek indították újra ezt a dolgot.

A budapesti Katona József Színházban, a 2001-2002-es évadban bevezették a próba előtti beszéd-és mozgástréninget.

A beszédtréning vezetésére az évad második felétől a színház engem kért fel, közös munkánk azóta is tart.

Elképzelésem szerint a beszédhibával küzdő színészek beszédhiba szerinti három csoportra osztva hetente egy alkalommal dolgoztak, valamint a próbát kezdő művészek próba előtt bemelegítettek. Mivel a tréningen a negyven évnél fiatalabb művészek vettek részt, fontosnak tartottam a próbák előtti negyedórát, mert ilyenkor az idősebbek is bekapcsolódnak a munkába.

Előre látható volt hogy a számtalan külső munka, az órák korai időpontja miatt az együttműködés nem lehet gördülékeny, de „a semminél jobb” alapon belevágtunk.

Az alaposabb felmérés során a fiatal művészek között katasztrofális beszédállapotot találtam. Az órák felépítését az eredeti elképzeléshez képest egyszerűsíteniem kellett, szinte az egész beszédoktatást a levegővételtől és hangzövelőkészítés hosszú folyamatától kellett kezdeni. A munka kezdetekor világos volt, hogy kézzelfogható eredmény két éven belül nem mutatkozhat.

A munkát nagymértékben hátráltatta, hogy néhányan nem hallották, ezért nem ismerték be hibáikat; egyáltalán nem, vagy szórványosan jártak a foglalkozásokra, akadályozva a többiek munkáját. Ne feledjük, itt nem kezdőkről, hanem komoly művészekről, magyar sztárokról beszélhetünk. Végül a foglalkozások hatékonyságát csak a szigorú igazgatói rendelkezések (jutalom megvonások, stb.) javították valamennyire.

Sajnos semmi és senki nem teszi érdekeltté a magyar színészeket abban, hogy jól beszéljenek. Enélkül is működik a sztár csinálás gépezete, még a magasabb művészi színvonalú előadásokban is többen összetévesztik a természetes színpadi megszólalást a motyorászással, a siralmas köznapiság hatása érződik a színházban is. Mintha az utca mutatna beszédpéldát a színészeknek és nem fordítva, ahogy a feladatunk lenne.

Döbbenetes élmény, hogy milyen sok üzletember, politikus, magántanár, orvos, ügyvéd, tolmács, pap és szerzetes kér segítséget azért, hogy beszédtechnikáján közösen javítsunk. Gyakran azt érzem, kis túlzással persze, hogy a beszédtanulás a színészeket nem érdekli. Nyilván a többiek a bőrükön érzik, ha hiányosságaik miatt kevesebb üzletet kötnek, nem tudnak nagy tömeghez oldottan és megnyerő hangon beszélni, előadásokat tartani, vagy évi rendes lereke-

désük miatt elegendő óraszámokban oktatni. A jobb eredményért képesek naponta gyakorolni, időt, pénzt áldozni azért, hogy fejlődjenek. Egyetlen szakma képviselőinek adatna meg, hogy napi rendszerességgel, szakember felügyelete mellett, ingyen gyakoroljanak, éppen azoknak, akiket – tisztelet a kivételnek, mert ilyen is van – a legkevésbé foglalkoztat.

Tapasztalataim alapján világossá vált számomra, hogy egyetlen módon lehet elérni a pontos kifejezést biztosító beszédtechnikai alapok tanítását, és a művészi igényt arra, hogy a beszédtanulás egész életen át tartó gyakorlást feltételez: az egyetemi oktatás gyökeres megváltoztatásával.

A legnagyobb nehézségnek azt látom, hogy az órák nem épülnek szervesen egymásra, különválnak a beszédtechnika és a művészi beszéd, talán még a tanároknak sincs elegendő betekintésük egymás munkájába.

Az egyetemi oktatás fogalma konkrét, kézzelfogható tudás megszerzését feltételezi, helyes elméleti alapokon nyugvó, felépített rendszert. Nem feltétlenül baj, ha ez nem egységes az egész intézményben, de az egyes osztályokban tanító pedagógusoknak – „team”-ként – egységes, kidolgozott módszert kellene képviselniük az osztályvezető tanár irányításával.

Most a növendékek zeneórára, hangképzésre, beszédtechnikára és művészi beszédre járnak és úgy érzik, mintha egyik iskolából a másikba csöppentek volna, nem látják az elméleti összefüggéseket; mintha nem is egy testük, egy hangjuk lenne. (Nem beszélve arról, hogy minderre mesterség órán is emlékezni kellene)

Beszédből jelenleg a konkrét alapokat a logopédusok nyújtják (szerencsére a magyar terapeutáknak tanított rég elavult német módszert felülbíráva az itt tanító logopédusok nagyon kreatívak és lelkiismeretesek), holott az ő feladatuk a konkrét beszédhibák javítása lenne. Ez éppen elég feladat ebben a selypes világban két-három évre ahhoz, hogy maradéktalanul kijavítsák a hibákat, és ne mutassanak a végzett színészek ilyen rossz beszédpéldát a következő nemzedéknek.

Meglepődve tapasztaltam, hogy nincs szakorvosi (foniátriai) szűrés sem a felvételin, sem később. Volt olyan eset, hogy fél év is eltelt, mire kiderült, hogy a növendék műtétre szorul, holott a beszédoktatásnak nem kis részben egészségvédelmi funkciója is van.

A gyógypedagógiai munkával párhuzamosan a beszédművészet tanárnak kellene saját gondolatai, módszerei, tanterve alapján megtanítani az egész rendszert a belső motoros-szenzoros működéstől a légvételen, hangadáson át eljutva a szövegekig – vagyis „hangszeres tudást” adni a növendék kezébe, konkrét, áttekinthető és átélhető feladatokon keresztül. Jó technikai alapok nélkül talán nehezebb verseket, monológokat sem érdemes mondatni, csak a technika kipróbálásaként és gyakorlásaként, ahogy alapvető hangszeres tudás nélkül egy zenész sem játszik Bach muzsikát. (Ráadásul így az óra is inkább unalmas, mint élvezetes)

Az alapok után fontos hogy a beszédet ne tantárgyként kezeljük, ne különüljön el a beszédtechnika a művészi beszédétől, sőt az énektől, zenétől, testbeszédétől, táncától sem, ne legyen leküzdhetetlen szakadék ének és beszédhang között (az énektanárok szorosabb együttműködésére is szükség van, ne a vizsgán kelljen meghallanunk, hogy több irányba szakítjuk szét a sokszor kétségbeesett növendéket), hanem mindent pontosan kifejező, szabad, egészséges, színes hangot adó, magabiztos, érzékeny „kommunikációs adók és vevők” képzését lehessen megvalósítani, - vagyis integrált színpadi kommunikáció jöjjön létre. A színész integrált lény, és ezt nem csak testében, hanem színpadi gondolkodásában is tudatosítani kell. A hallgatóknak meg kell érteniük, hogy ugyanúgy ahogy a test, vagy a beszédtechnika, a színpadi létezés is kibernetikus, másképpen hiányzik az elevenség belőle. A későbbi tanulás során (fél év után, vagy másodikban) speciális feladatokkal össze kellene kötni a beszéd és a színészmesterség gyakorlatait, hogy a növendék testén belül és kívül biztonságban legyen.

Mindent összevetve tehát érdemes lenne a beszédtanulás számára oly hasznos első éveket, a helyes automatizmus eléréseért, átgondoltabban kezelni.

2002 – 2003 – AS TANÉV

SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM
JORDÁN TAMÁS - LUKÁTS ANDOR OSZTÁLY(SZÍNÉSZ I.)

Beszédtanárok: Gálffi László, Illés Györgyi

Logopédusok: Kiss Éva, Ságodi Gabriella

Szokatlanul nagylétszámú, 22 fős, és a szokásosnál is rosszabb beszédállapotú osztály nyert felvételt. Lukáts Andor kért fel az oktatásra, miután a Katona József Színház néhány beszédtréningjén részt vett. A nagy létszám miatt két beszédtanárt kértek fel, és mi két logopédus felkérését tartottuk szükségesnek.

Metódusom kipróbálására ideálisnak éreztem a jelen helyzetet, mert nem egyedüli módszerként kellett megállnia a helyét, hanem a klasszikus módszerrel együtt alkalmazhattam, annak minden előnyével hogy a logopédusok gyógyító tevékenységet végeztek.

Az osztály két csoportban dolgozott, felváltva Gálffi Lászlóval és velem, a logopédusokkal pedig egyéni órák keretében.

Tapasztalatok az első félévben

Óráimon az első félév célja a légzés áttekintése és automatizálása, a koncentrált hallásfejlesztés és az egyszerű hangadás volt, a középhang megkeresésével, mindez az első pillanattól mozgással és színpadi jelenléttel integrálva.

Az első néhány órát anatómiai áttekintéssel és autogén tréning keretében légzés – megfigyeléssel töltöttük. A növendékek megfigyelhették, hogy a belégzés könnyebb, ha energia mentes, és aránylag hamar, kb. a második alkalommal gyorsabb lett a rekeszmozgás.

Minden órát állkapocs lazítással és nyelvizomgyakorlatokkal kezdtünk, előkészítettük a hangzóejtést.

Az új légzést alkalmazva hangokat küldtünk egymásnak, figyelve a lány hangindításra. Megfigyeltük, hogy nagy hangerő nélkül is messzire szól a hangunk, ha célunk van a megszólalással. Egész halk hangokat küldtünk távol álló társunkhoz és őt megérintettük, megsimogattuk vele.

Ezzel a gyakorlattal mindig szerencsével járok még a legszorításabb hangú növendéknél is, mert természetesen lazít és koncentráltat egyszerre, amitől a színpadi jelenlét szinte magától megszületik, nem direkt és modoros.

Amikor az autogén tréning során megszerzett „belső látás” biztos volt és egy szál középhangocskát nagyjából automatizáltunk, megpróbáltuk érzelmek kifejezésére használni. A gyakorlat alapötletét Gianni Rodari kitűnő olasz pedagógus-író „kavics a tóban” című gyakorlatából vettem, mely során óvodás gyerekek egyetlen szóból több oldalas meséket írtak, fantáziájukat és érzelmi emlékezetüket használva. Rodari azt mondja, minden szó, amely behullik érzelmi emlékezetünkbe, olyan, mint egy kavics, melyet beledobunk egy sima tükör tóba. A víz fenekén elmozdít egy rég bedobott pénzérmét, felveri a homokot, a felszínen is hullámokat kelt, melyek sok mindent megmozdítanak, pl. egy horgász úszóját, stb.

A Rodari-ötletből merített gyakorlatomnak az „Üvegzimfónia” nevet adtam, mert a gyakorlat kipróbálásakor az „üveg” volt az első szó, amit megadtam.

A gyakorlatot légzés-lazítás után, laza, ülő állapotban, csukott szemmel hajtjuk végre. Pár

másodperc csönd után mondok egy szót és arra buzdítom a növendékeket, hogy keressék vissza érzelmi emlékezetükből azt a képet, ami a legkorábbi emléküik a szóval kapcsolatban. Ezután ezt a képet jelenítsék meg hanggal, lehetőség szerint lágyan indított magánhangzóval. A gyakorlatot több variációban kipróbáltuk: a hangok egyszerre szóltak, egy valaki elkezdte a gyakorlatot, a többiek folytatni próbálták a kezdő-ember történetét, vagy egy valaki hangjait egészítették ki a többiek különféle harmóniákká. Egyenként is kipróbáltuk a hangokat, – a többiek pedig megpróbálták kitalálni az illető történetét-, saját élményeket, gyerekkori titkokat hurcolva elő, közben erőteljesen közölni akarva, hogy ugyan értse már meg mindenki ezt a saját középhangjából kicsikart, régről felhozott élményt. Közben rengeteget nevettek, egyszóval felszabadultak és közben olthatatlanul buzgott bennük a közlési vágy és a konkrét közlési szándék. Ez a gyakorlat a félévünkből talán két órát vett igénybe – visszagondolva sokkal többet töltöttünk unalmasan gyötrelmes nyelvgyakorlatokkal és lágy hangindítással, nem beszélve a számtalan koncentrációs gyakorlatról, mert muszáj –, mégis annak a folyamatnak a csírája, amely képes integrálni a technikai feladatokat a művészi alkotótevékenységgel.

Az első félév sarkalatos pontja a hallás koncentrációja, vagyis az az egyszerű tény, hogy képes és hajlandó-e a növendék meghallani és elfogadni a hibáit. Ha fél év alatt ez nem-vagy túlságosan nehezen sikerül, a későbbiekben halmozódnak a problémák. Nagy súlyt fektetek a hallás csiszolására, az általam halláskoncentrációs gyakorlatokként emlegetett hangutánzásokra. Ezek nagyon hasznos és mellesleg nagyon élvezetes gyakorlatok, melyekben megtanulják meghallani a környezetük hangjait, ezeket utánozni és ellenőrizni egymáson és önmagukon, kontrollként működni mások, majd –ami a legfontosabb- saját maguk számára. Azt a „mániámat”, hogy környezetünk minden hangja emberi hangzókra fordítható, a zajokból együtthangzó emberi hangok figyelhetőek meg, ennél az osztálynál az un. Metro-gyakorlatban „éltem ki”.

Napokig utaztak a növendékek különféle metroszerelvényekben, magnetofonnal a kezükben rögzítették a zajokat, (számtalanszor meghallgathattuk, hogy kapja el szegényeket a B.K.V. ellenőr) majd az órán megpróbáltuk hangokra bontani ezeket és emberi hangzókkal helyettesíteni, törekedve a tökéletesen összetéveszthető eredményre. Sokat tanultak belőle és „slágergyakorlat” lett, igazán élvezték előadni.

Szó esett arról, hogy a gyakorlatok alatt milyen fontos szerepe van a mozgásnak. Ez értelmezhető úgy is, hogy jól kifárasztjuk a növendéket, aztán megnézzük, lógó nyelvvel mennyit bír beszélni, de én inkább a fokozatosság híve vagyok és semmiképp sem akarom elrettenteni és olyasmire kényszeríteni, amit még nem tudhat könnyedén, görcs nélkül végrehajtani. Az első idők legnagyobb energiavesztése bennük: a félelem elleni állandó harc. Ezt inkább oldani, mint fokozni kell, az más kérdés, hogy szeretetteljes szigorral, mértéktartó emberi közeledéssel.

Az a gondolat, hogy a mozgás elősegítse, felszabadítsa és ne mindenáron akadályozza a beszédet, rendkívül fontos számomra.

Az első időkben – az említett félévben is – a mozgásos gyakorlatokat „víz alatti mozgásnak” neveztem el. Ugyanúgy, ahogy hangban sem törekedtem még az erőteljességre, mozgásban is a lágy, folyamatos, lassú mozdulatokat kerestük, mintha víz alatt mozognánk, vagy lassított felvételen szereplnénk. Arra bíztattam a növendékeket, hogy engedjék sodortatni magukat a vízzel,- ilyenkor beáramlik a levegő, energia nélkül-, a konkrét energikus mozdulatsorra pedig adjanak hangot. A hang lágy, szinte halk legyen, de mindig konkrét cél felé irányuljon. Nagyon nehéz volt megértetni velük, hogy ne törekedjenek mindenáron nagy hangerőre – szomorú volt látni, hogy eddigi előéletük során mindenáron „ordították” őket. Nagy küzdelem árán hitték el, hogy a célirányos, szabad hang sokkal jobban, csengőbben szól, mint a céltalan ordítózás. A lágy mozgással összekötött lágy hangindítás- úgy érzem- sokat segített ennek megérzésében.

A koncentrációs gyakorlatokat mindig váltották a lazító feladatokat, vagy összekötöttük őket.

A legjobb koncentráció az egymásra koncentrálás (hisz színházi munkájuk alatt is – jó eset-

ben-ezt fogják tenni), ezért a tanulmányok elején nagyon fontosnak tartom a tükörgyakorlatokat. Sokak szerint ez lerágott csont, mégis egy jól végrehajtott tükörgyakorlatnál olyan izgalmat érezhetünk, mint egy jó színházi előadásnál, mikor a színészek valóban figyelnek egymásra és váratlan dolgok lehetőségének szagával telik meg a levegő. A tükörgyakorlatok minden variációját kipróbáltuk- egyikük vezeti a mozdulatot, egyikük sem, előre megbeszéljük, hogy ki vezet és nekünk kell kitalálni, stb. - persze mindezt lágy mozdulatokkal, helyes légvétellel és hangadással kombinálva - sokszor lehangolva izgalmas volt.

Ritmustapsolások, hosszabb ritmusképletek, ezek variációi, összekötve versmondással minden órán kimaradhatatlanul előfordultak, hasonlóan a nyelvizomgyakorlatokhoz, melyeket elengedhetetlennek tartok és mindennapi 10-15 perces gyakorlásuk kötelező. (Előnye – hihetetlen hasznosságán túl –, hogy könnyen leföllezhetőek a lustaságok és egyedül, tükör előtt gyakorolható)

Vizsga az első félévben

A többi tanárral egyetértésben nem terveztünk "igazi" vizsgát egyik tantárgyból sem, csak bemutató órát. Egyébként sem vagyok híve az első féléves előadásízű vizsgáknak, az első bemutatkozást szeretem a növendékekkel tölteni a színpadon, velük együtt gyakorolni, mintegy védelmi vonalat húzva körük félelem ellen. Most is egy gyakorlatsort állítottam össze légzőgyakorlatok, víz alatti mozgásos hangindítás és koncentrációs ritmusgyakorlatok szerepeltek benne. Igyekszem ilyenkor egy kis csomagot összeállítani, melynek csak kisebbik célja, hogy megmutassuk, mit végeztünk, az első alapozó félév olyan sűrű, hogy képtelenség és felesleges mindent a bemutatóba zsúfolni. Titkos célom az, hogy a bemutató miatt többször elismételt gyakorlatsor megmarad bennük, mint életük során mindig használható bemelegítés.

A halláskoncentrációs gyakorlatok bemutatására meghagytuk és kissé kibővítettük a Metrogyakorlatot, megjelenítve hanggal néhány megállót is, a gyerekek nagy lelkesedéssel mutogatták magukat egyszerre, csapatként szerepelve és igen erősnek is mutatkoztak így. Ez később is jellemezte az osztályt, csodálatos csapatszellem uralkodott köztük.

Számomra a félév legnagyobb tanulsága az volt, hogy, bár elvem az integrációra való törekvés-, talán a beszédórák munkabeosztásában és saját óráimon ez érezhető is volt,- de, ami a többi tanár óráival való kapcsolatomat illeti, gyakorlatilag nem valósult meg. Ennek okaként az általános időhiányon túl, amiben majd' minden tanár szenved, a tanárok közötti kommunikáció elégtelenségét érzem. Talán –és ez semmiképp nem tudatos rosszindulat részünkről, csak a szervezés és átgondoltság hiánya -többet foglalkozunk saját tárgyunk kreatív vizsgájával, mint az egészben szemlélt valós hasznáival.

Az osztály nagyságából, adódóan, az állandó két csoportra osztottság miatt, még egymás beszédóráiba sem volt módunk eléggé belelátzni, szinte csak a főpróbán láttuk egymás munkáját, ilyenkor már késő szólni, ha valamivel nem értünk egyet. Elméleti egyeztetések persze voltak köztünk, de ez gyakorlati tárgy, látnunk kell, mit csinál a másik. A második félévre elhatározásunk volt, hogy a vizsga előtti 2-3 hetet együtt töltjük.

Tapasztalatok a második félévben

Célom az első félévben megtalált középhang kibontása és megerősítése volt, a lazítás és erős koncentráció váltakoztatása, az eddig tanult technika elhelyezése a művészi munkában. Fontosnak éreztem, hogy a tömegben nagyszerűen működő osztály megtartsa csapatszellemét, de

elengedhetetlennek találtam az egyéni megszólalásokat, a növendékek önálló bemutatását. Érettnek találtam a csoportot arra, hogy kisebb produkciót hozzon létre, melyben a csoportra, önmagára és művészi céljaira, színészi jelenlétére is figyelni tud.

A technika és a művészi beszéd integrációját kétféle irányból kívántam megközelíteni, ehhez kétféle irányból választottam anyagot. Közös technikai gyakorlatként E.A.Poe: A harangok c. versét tanulták meg a hallgatók, valamint csak témákat meghatározva, maguknak választottak egy-egy verset.

Tisztában voltam annak veszélyével, hogy ezek a versek nem lesznek könnyűek és semmiképp sem lesznek eddigi tudásuk alapján művészileg megoldottak, de pontosan erre volt szükségem ahhoz, hogy rádöbbsentsem őket a technika és a színészi átélés szétválaszthatatlanságára.

A versek kiválasztására sok időt hagytam, közben elkezdtük kidolgozni „A harangok”-at. Az óra elején felolvasták a keresett verseket, volt, aki tíznél többet is hozott egyszerre. Az első fél óra irodalmi kávéházra hasonlított addig, míg mindenki meg nem találta a szívéhez legközelebb álló verset. Közben zenét hallgattunk, CD-eket válogattunk, kerestük a megfelelő hangulatokat, ritmusokat a közös gyakorlathoz. Az óra további, nagyobb felében az általam „lekottázott” technikai gyakorlatot tanultuk meg, elemezve, hogy melyik részével, mit sajátítunk el. A közös gyakorlat során automatizáltuk a gyors rekeszlégzést, melyre kitűnő alkalmat adott a behangolt üvegpalackok bilabiális hangokkal való megszólaltatása (ráadásul semmivel sem lehet ilyen kiválóan tablát utánózni). A versben szinte 2-3 soronként váltakoztak a különböző hangtechnikai gyakorlatok, a hangszín, hangerő, ritmus széles gyakorlási lehetőségét kínálva. Mindez természetesen – már bátrabb, nem csak lágy, de mindig könnyedén végrehajtott – mozgással kombinálva. A technikai gyakorlatokat úgy állítottam össze, hogy kifejezőmódjukban támasszák alá a vers mondandóját és hangulatát, így a későbbiekben könnyebben kérhettem számon a színészi jelenlétet, közlési vágyat, mely nélkül csak egy pontos, fegyelmezett technikai váz készült volna.

A maguk által választott versek feldolgozása embertpróbáló volt tanár és diák számára egyaránt. Már a versek elemzésekor is rettenetes erővel igyekeztek „átélni”, anélkül, hogy fogalmuk lett volna, mit. Ezek az én-versek a lelkükből szóltak, egészen sajátjuknak érezték, rettenetesen megsértődtek és gyanúsán méregettek, mikor ceruzával a kézben bejelöltettem a gondolati egységeket és azt kértem, hogy én, a néző is értsem és érezzem egyszerre úgy a mondandójukat, ahogy ők belül értik és érzik. Lassan rádöbbsentek, hogy társaik sem értik meg gondolataikat, ha azt nem építik fel és nem megfelelően közlik. Sok sírás, sértődés után csiszolódtak a versek, az órákon és a lakásomon teázva éjszakákba nyúló vita és baráti beszélgetések során. Nem mondhatom, hogy év végére jól mondták ezeket a hihetetlenül nehéz műveket, azt sem állítom, hogy nem bántam meg többször menet közben, hogy nem egyszerűbb anyagot osztottam ki. Nyilván egy könnyebb anyaggal még jobb képet mutattunk volna a vizsgán, (így sem panaszkodhattunk) de úgy érzem ebből a lelki megpróbáltatásból hihetetlenül sokat tanultak a szövegértelmezésről és a színpadi közlésről.

A technikai gyakorlat pedig *casus belli* volt számomra ahhoz, hogy „visszasértődhessek”, amikor nem volt benne színészi jelenlét, és felróhattam, hogy „most bezzeg hol az a híres lelkük”, ha technikai alapon kezdünk valamin dolgozni? Ezt nem illene megtölteni ahhoz, hogy ne bravúros beszélőgépeket, hanem a technikájukat színesen alkalmazó, érző művészeket láthassak bennük? Egyszóval sokat keseregtek, sokat nevettek, sokat nyíltak, csiszolódtak.

Vizsga a második félévben

„A harangok” c. verset négy részre osztva, négy témakört nyertünk: gyerekkor, szerelem, felnőttkor, halál.

A témákhoz választották a növendékek az előbb említett én-verseket.

A színpad hátsó felében zsinórokra függesztett üvegpalackok lógtak, melyeket zongorával behangoltunk. A színpad két oldalán, az oldalsó takarásokat csomagolópapír-lepedők helyettesítették, melyeken ritmusgyakorlatokat ütöttek le a hallgatók

(együtthangzása kísértetiesen hasonlított messziről hangzó afrikai dobokhoz).

A közös gyakorlatok közé építettem be az egyéni verseket úgy, hogy az adott rész versmondóit, produkciójuk előtt mozgásban és koncentrációban erőteljesebben terheltem.

A közös gyakorlatban módot adtam improvizációra is, de ez az „összpróbák” során rögzült és az egész produkció, vizsga előtt egy héttel, „beállt” 35 percre.

Szót kell ejtenem arról is, hogy ez a beszédvizsga-korai időpontja miatt- az első egyéni bemutatkozási lehetőség volt számukra, a felvételi óta. Világosan kiderültek a hallgatók közti egyenetlenségek, és az az út, melyen tovább kell haladnunk. Ebben mind a négy beszédtanár tökéletesen egyetértett, ez a félév még inkább megtalálta számunkra a közös nevezőt.

A vizsgában szereplő művek:

E.A.Poe: A harangok (Babits Mihály fordítása) (közös gyakorlat)

Közben:

Versek a gyerekkorról:

Ingrid Sjöstrand: Titkos béketárgyalások

Ratkó József: Önéletrajz

Szabó Lőrinc: A híd alatt

Szabó Lőrinc: Tücsökzene (23.)

Szabó Lőrinc: A titok mocskai

Versek a szerelemről:

Szabó Lőrinc: A nők titka

József Attila: Álomban enyém vagy

Szabó Lőrinc: Pillanatok

Balla Zsófia: Este

Szabó Lőrinc: Pillanat

E.Barrett-Browning: Portugál szonettek (35.)

József Attila: Ha nem szorítsz

Versek a felnőttkorról:

Szabó Lőrinc: Tücsökzene (202.)
Petri György: Horatiusnak rossz napja van
Kosztolányi Dezső: Rózsaszín lámpa
József Attila: Az a szép, régi asszony
Pilinszky János: Mégis nehéz
József Attila: Ad sidera

Versek az elmúlásról:

Weöres Sándor: Família
Dsida Jenő: Apokalipszis
Petri György: Ez van
Koncz István: Az utolsó vers

2003-2004 –ES TANÉV

SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM

JORDÁN TAMÁS- LUKÁTS ANDOR OSZTÁLY (SZÍNÉSZ II.)

Beszédtanárok: Gálffi László, Illés Györgyi

Logopédusok: Kiss Éva, Ságodi Gabriella

Tapasztalatok a második évben

A tanévre készülve olyan anyagot kerestem, mely szélesíti, színesíti a hangot, alkalmat ad a mozgásra, a közös és egyéni megszólalásokra és elég élvezetes is. A hang szélesítése érdekében egy mese feldolgozására gondoltam, mert nagyon színesen lehet fogalmazni benne, anélkül, hogy „sok” legyen. Nagy örömömmre megtaláltam Ámi Lajos meséit. Az írástudatlan szamosszegi cigányember 262 fantasztikus meséjét Erdész Sándor gyűjtötte össze, 1968-ban jelentek meg. Később Lázár Ervin is feldolgozott belőlük néhányat. A mesékben ötvöződik a királykisasszonyok világa, a lovagkor és az 50-es évek Magyarországnak ipari üzemei, ahol Ámi Lajos segéd-munkásként dolgozott.

A rendkívül naiv és bájos, humorral gazdagon átítatott mesék közül a „Bunkó Vince meg a százembererejű bajnok” címűt választottam ki. A dinamikájában igen változatos mesét jól fel lehetett osztani hat különböző hangvételi részre. Terveim szerint az egész szöveg alatt egyszerre mozogtak a növendékek. Míg valaki beszélt, a többiek háttérzajokkal kísérték, megelevenítve a helyszín hangjait, erdőt, barlangot, palotát, piacot. A dinamikusabb jeleneteket apró részekre osztottuk, volt olyan csatajelenet, amit szavanként osztottunk fel, gyakorolva a gyors egymásra beszélést, a beszéd energiájának, hangszínnek, hangerőnek gyors felismerését és átvételét. Nehéz, összetett gyakorlat lett, mindent belesűríttem, amit erre a félévre terveztem. Célom a középhang szélesítése, biztonságának fokozása, az emeltebb hangerő megjelenése, a biztonságos középhangot elért növendékeknél a hangerőfokozás, hangterhelés volt. Az energiaátadás gyakorlatai előkészítették volna a második félév hangsúly-hanglejtés gyakorlatait. Közben természetesen maradt a minden órán kötelező bemelegítés.

Szeptemberben meglepetés ért minket, az osztály meglehetősen nehéz görög drámákkal kezdett foglalkozni. Az osztályfőnökök kérésére mi is ebbe a munkába kapcsolódtunk be. A kérés jogos volt, elég nagy falattal kellett megbírkoznunk, erre a mesterségórák kevésnek bizonyultak. Gálffi tanár úr - látva csalódottságomat- először felvállalta a görögöket, én pedig folytattam a mese feldolgozást és a tréningeken nagyobb lépésekben próbáltam haladni. A nagyobb léptekben való erőszakos haladás a beszédtanítás halála, így feladtam az anyagom oktatását és beálltam teljes erővel „görögözni”. Bemelegítéseimet átalakítottam, a konkrét szövegproblémákkal foglalkoztam, kitalálva rá mindenféle gyakorlatot, de éreztem túlságosan nehéz még ez az anyag. Olyasmit kellett megoldaniuk a növendékeknek, amiket még nem tudhattak, mert nem tartottunk ott az oktatás során. Itt elvesztettem „integrációra” való törekvésem sikerének reményeit, tettem, ami a legfontosabb volt egyszerűen azért, hogy ne tegyék tönkre a hangjukat a növendékek. Ezt gyakran „tűzoltásnak” éreztem inkább, mint tanításnak, mintha lyukakat kellene betömöködnöm ahelyett, hogy megépíteném rendesen a falat. Főként az első évük lassú, kiegyensúlyozott haladása után éreztem hirtelen váltásnak ezt az anyagot.

A második félév is ugyanígy zajlott, talán nagyobb tapasztalattal irányítottunk a kezdeti nehézségek után. Év vége felé Lukáts Andornak felvettem, mi lenne, ha együtt tartanánk az órákat, így több ideje lenne a rendezésre, mi pedig tudnánk, hogyan beszélnek valódi játék közben. Ha beszéd órán kértük tőlük az anyagot, kínosan ügyeltek a tiszta beszédre, ami nem baj, de nyilván mesterség órán ebből nem maradt semmi. Andor készségesen, örömmel egyezett bele a közös órákba és ez hasznosnak is bizonyult.

A vizsgák igen sikeresek lettek és a jobb beszédkészségű növendékek talán beszédből profitaltak a legtöbbet. Mondhatnánk, hogy nem lett igazam. Valóban jobban sikerültek a vizsgák az általam vártnál, mindent meg is tettünk, hogy jó legyen és színészi fejlődésüket segítse. Azonban, sajnos, számtalan diákkal – beszédből- nem tett jót ez az év. Néhány, kifejezetten súlyos hangproblémával küzdő hallgató „ragadt bele” az erőltetett ordibálásba, nagyon nehéz volt kiszedni onnan.

HORVAI ISTVÁN – MÁTÉ GÁBOR OSZTÁLY (SZÍNÉSZ I.)

Beszédtanárok: Gálffi László, Illés Györgyi
Logopédus : Ságodi Gabriella

Tapasztalatok az első évben

Ideális létszámú, 11 fős osztály indult. A 7 fiúból és 4 lányból álló csoport beszédképe összességében jobb volt, mint a mostani másodikosoké, egyéni problémáik viszont jócskán voltak, nagyon beteg hang és igen deformált szájüreg is előfordult.

A csoportot nem akartuk szétszedni és hárman tanítani egyszerre, így idejüket feleztük. Az egyik foglalkozás Gálffi – Ságodi óra volt, a másik órán velem voltak, Mivel nagyon fontosnak tartom – főként az első évben – a csoportban tanítást, igen jó volt, hogy az órát semmi nem zavarta, tökéletesen tudtam haladni. Ságodi tanárnő nagy segítséget nyújtott azzal, hogy esténként foglalkozott a gyerekekkel és nem az órám alatt, így együtt tudtunk maradni. Fellélegeztem attól, hogy nem kell az osztályt 3-4 felé szervezni, idegesen kapkodni minden órán, termet keresni, fél óráig osztogatni, ki, kivel indul el sokszor nem létező terme felé.

Jó ütemű, kiegyensúlyozott volt mindkét félévben a munka, annak dacára, hogy munkám elsősorban nem csak a tanításra terjedt ki, nagyon komoly nevelési feladatokat is adott az osztály.

Sajnos osztályközösségről nem lehetett beszélni, az első félévben állandó összetűzések, komoly veszekedések tarkították az oktatást, vére menő vitákat folytattak az órán, a tanárok előtt!!!, beleértve osztályfőnökeiket is. Több beszélgetést kezdeményeztem, közben egy gyógy-pedagógus türelmével nyestem a viselkedésbeli anomáliákat. A rendetlenkedőket egyszerűen kizavartam. Meglehetősen hamar rend lett az első primitív pedagógiai megnyilvánulásaim után, melyek engem cseppet sem idegesítettek fel, ők viszont egyre inkább kezdték kellemetlenül érezni magukat. A rend látszólagos helyreállítása nem nyugtatott meg, tudtam, hogy a gyakorlatokat is úgy kell összeállítanom, hogy azok szociális érzékenységüket, kollektív

intelligenciájukat fejlesszék. Az egy csoportba tartozás érzését erősíteni kellett. Olyan feladatok kaptak, melyekben kénytelenek voltak egymásra figyelni és segíteni a másikat. Csak akkor lehettek jók, ha a másik is az, a gyakorlatok mennyisége és minősége pedig egyszerűen nem hagyott időt a veszekedésre, felesleges egymásra mutogatásra. Jócskán megterheltem őket úgy, hogy kénytelenek legyenek minél többet kreatívan, fegyelmezetten együtt lenni.

A második félévre kezdett világosság gyúlni a fejekben, miért érdemes az osztályt családként kezelni, ahol segítik és nem adják ki egymást az emberek, együtt törekednek örömteli sikerekre, minőségi munkára. Mindig szigorú megtorlás következett, ha egymást szidták tanárnak, vagy más osztály diákjainak. A „madár nem piszkít a saját fészkébe” elv lassan-lassan teret nyert. Nagyon örültem a sikereknek, fejlődésüknek. Igen fegyelmezett, okosan gyakorolt vizsgáink születtek, elégedett voltam, munkánk nem volt hiábavaló. Éreztem, hogy akár a kisgyerekek, hálásak, ha rend van körülöttük és bennük, mert ez adja számukra a legnagyobb biztonságot.

Vizsga az első félévben

Szokásomhoz híven az első félév vizsgája egy közös gyakorlatsor volt, nem túl hosszú, kb. 15 perc, melyben összefoglaltuk a légzésről és lágy hangindításról tanultak lényegét. A koncentrációs gyakorlatok és ritmustapsolás után lufikkal dolgoztunk, felfújtuk őket, közben víz alatti mozgással hangokat küldöztünk. A munkára nehezen rábírható társaság a fejlődés jeleit mutatta, szerencsére az igazán problémás diákok igen szorgalmasan gyakoroltak.

A félévi vizsgát nem sokkal követte egy bemutató óra, melyet egy egy hetes zenés mesterség – beszéd – mozgás kurzus után tartottunk. A kurzuson részt vettek a Zeneakadémia végzős operaénekesei is. A kurzust tartó tanárok Kovalik Balázs (zenés), Ladányi Andrea (mozgás), Gálffi László és én (beszéd) voltunk. Reggeltől estig dolgoztunk egy kevés ebédszünettel. Én Kovalik Balázssal és Ladányi Andreával közös órákat is tartottam a színész – és operaénekes hallgatóknak, mindez hihetetlenül hasznos és izgalmas volt. Minden tanár készült egy bemutató anyaggal, én a magyar ábécé hangjait dolgoztam fel mozgás közben. Arra kértem a növendékeket, hogy minden hanghoz társítsanak egy érzést, élményt, természetből vett hangot. Ehhez találjanak ki ritmusokat, mozgásokat és közben figyeljenek egymásra, alakítsanak ki egy mozgásos kórusművet. Az ábécét elkezdtek az elején és kb. 15 perc alatt jutottunk „zs”-ig. A szabály az volt, hogy két hangzó szólhat egyszerre, azután tovább kell lépni a harmadikra és ezzel kihullik az első. Nagyon szerették a gyakorlatot, teljesen feloldódtak közben, figyelni tudtak befelé és a többiekre is. Kicsit féltem, hogy a színészek nem mernek majd bátor hangokat adni az énekesek előtt, az énekesek pedig nehezebben mozdulnak meg – szerencsére nem így történt, nagyon nagy élvezettel tanultak egymástól.

Tapasztalatok a második félévben

A közös bemutatóóra után elérkezettnek láttam az időt arra, hogy szövegeket adjak. Ezek egy részét még mindig a levegő-ritmus-hang technikai gyakorlataiként akartam felhasználni, mint közös gyakorlatok. Fontosnak tartottam, hogy egyenként is megszólaljanak valami egyszerű kreatív gyakorlat során. Az előzőekben említett magatartási problémák miatt ezúttal nevelési tervet is készítettem, a gyakorlatok kitalálása során ezt is figyelembe vettem. Érdemes volt, az órai fegyelem erősödött.

Az órákat továbbra is bemelegítéssel kezdtük, ezúttal is kényelmes tempóban tudtunk haladni. Ez nem lustálkodást jelent, hanem elegendő időt az automatizálásra.

Ebben az osztályban sokkal jobban együtt haladt az oktatás, többet és hasznosabban beszélgettünk a közös munkáról.

Vizsga a második félévben

A vizsgában felhasznált művek ezúttal a vihar témaköréhez kapcsolódtak. A közös gyakorlatokra szánt versek:

Csanádi Imre: Hőség

Kosztolányi Dezső : Együtt a zivatarral

Áprily Lajos : Éjjeli zene

Szabó Lőrinc : Vihar után

Az egyéni megszólalásokhoz egyetlen, rövid verset választottam, Kassák Lajos: Monoton című művét. Központozás nélkül írta meg a szerző. Mindenkinek kiosztottam hat példányban, házi feladatként központozni kellett. A szöveg alkalmas arra is, hogy más-más helyen találjuk meg a szólamhatárokat, ezzel is foglalkoztunk.

A feladat először pusztán logikai jellegű volt, minél több megoldást kellett keresni a szöveg értelmezésére. Megfigyeltük, hogyan tolják el az értelmezést a szólamhatárok és ez hangsúlyozásban hogyan jelentkeznek. Később helyzeteket is kerestünk persze és előkerültek az érzelmi hangsúlyok is, de ezt inkább visszafogtam a pontos értelmezés javára. Végül kiválasztottuk a nekik leginkább tetsző és egymáséától leginkább különböző megoldásokat, mindenki egy változatot mutatott be a vizsgán.

Az egész anyag 18 perc lett, mely az utolsó héten be is állt.

A vizsgát laza ülő állapotban kezdtük. Félkörben ültek a hallgatók, nagyon fontos volt, hogy lássák egymást. "M"-ből és „h”-ből indított magánhangzókkal kezdtünk, halkból közepes erősséig fokozva. Szokás szerint a magánhangzók tetszőlegesen voltak, a hangmagasságok szintén, de törekedni kellett a harmóniára. Közben a kezükben lévő kis kavicsokkal le kellett ütni az első vers ritmusát. A vers elég hosszú és egymással könnyen összetéveszthető ritmusképletekből áll ahhoz, hogy a tévedés lehetősége fennálljon. Erősen figyelni kellett egymást, miközben magánhangzók tisztaságára és a ritmusra is koncentráltak. Ha valaki megállt, vagy tévesztett, azonnal a segítségére kellett sietni, be kellett mondani azt a verssort, ahol tartottak. A ritmus lekopogása után a szöveget is elmondták együtt, ritmizálva, figyelve a pontos ejtést.

A második közös gyakorlat, Kosztolányi: Együtt a zivatarral c. műve egyetlen, sok különböző dallamú és ritmusú szólamból álló mondat. A növendékek körben álltak kézen fogva egymást. A mondatot szavanként felosztva mondták el, mintha egy ember beszélne. A beszéd energiájának átvételén kívül igen kemény közösségformáló feladat volt, gyakorlása közben nem hagytam időt a veszekedésre.

Áprily: Éjjeli zene c. versét együtt mondták, mozgás közben. Két versszakonként fokoztuk a hangerőt, közben egyre nehezebb labdákat dobáltak egymásnak, a sorrend: lufi, strandlabda, gumilabda, kosárlabda és medicin volt.

Az utolsó közös feladatot hallás-koncentrációs gyakorlattal kezdtük. Három zongorával behangolt poharat szólaltattak meg külön- külön, aztán együtt, utánozva a hangjukat. Ezután az eső hangjait utánozták együtt, hangzókra bontva. Szabó Lőrinc: Vihar után című versét kánonban mondták el, különböző begyakorolt mozgássor közben.

A vizsga végig koncentrált és fegyelmezett volt.

LISZT FERENC ZENEMŰVÉSZETI EGYETEM
EGYHÁZZENEI TANSZÉK LL. ÉVFOLYAM

Feladatok és tapasztalatok az év során

A „beszédgyakorlatok” című tantárgyat egy évig, heti egy órában tanulják a hallgatók. Ez igen kevésnek bizonyul ahhoz, hogy részletes logopédiai, vagy beszédművészeti oktatásra lehessen felhasználni. Ki kellett választanom azt a néhány dolgot, melyet mindenképpen hasznosnak tartok. Bármennyire is jó képességű, igen művelt növendékekről van szó, a szövegek értelmezésében és közlésében lett volna még mit tenni (itt igen nehéz egyházi szövegekről van szó), a növendékek és én is jónak láttunk volna még egy év gyakorlást.

Az egy év alatt a legégetőbb problémák hangképzésben jelentkeztek. A többségükben igen zárkózott személyiségű, halk szavú, -cseppet sem szemtelen lazaságukról ismert növendékeknek, munkájuk során nagy templomokat kell átbeszélniük, sokszor mikrofon nélkül. A kezdetektől nagy térben gyakoroltunk, a szövegeket messzire küldtük, megpróbáltuk a feszültséget oldani. Beszéltünk a templomok különleges akusztikájáról, az ehhez és a vallási hagyományokhoz alkalmazkodó beszédstílusról. Megismerkedtünk a katolikus vallás lassabb, emelkedettebb stílusú beszédmódjával, hisz az óriási katolikus templomokban szinte látni, ahogy hangunk az emberek feje felett átlebeg, majd visszhang formájában visszatér. Meg kell várunk, míg elérkezik az utolsó sorig, csak így érthető, ezért a leptettebb beszédmód. A református, evangélikus templomok kisebb, barátságosabb méretű épületeiben a beszédstílus is lehet közvetlenebb. Az egyházi beszéd oktatását tehát nagyban befolyásolja a tér és az adott vallás kötöttségei.

Itt szerzett tapasztalataimat felhasználtam később két ferences szerzetes oktatásakor, akik rendkívüli lámpalázuk miatt kerültek hozzám. Mikor megtanultak a közlés feladatára és az előbb említett technikai nehézségek leküzdésére koncentrálni, hamar elmúlt a lámpalázuk, azt mondták, egyszerűen „nem jutott idejük rá”. Az egyházzenei tanszék hallgatóival bemutató óra zárta az évet, év végén osztályzatot kaptak.

ÉNEKTANÁR-KARVEZETŐ TANSZÉK
II. ÉVFOLYAM

Feladatok és tapasztalatok az év során

Ideális körülmények között, a Zeneakadémia Kistermében tartottam az órákat. Hasonlóan az egyházzeneészekhez, az É.T.K. hallgatóival is egy éven át, egy héten egyszer találkoztunk, igaz dupla órában. Itt is ki kellett szűrni azt a néhány témát, amivel fontos törődnünk. A légvétel és biztonságosan terhelhető középhang elérése lett volna az igazi cél, de még ezt is szinte lehetetlen automatizálni egy év alatt, ilyen kevés óraszámban. Többben –más területen dolgozó pedagógusokhoz hasonlóan- lerekedésről, túleröltetésről számoltak be, mint általános problémájukról. Jó lenne ezen a területen is többet törődni a beszéddel. Ez a csoport megértette ezt, év végén úgy érezték most kellene még egy-két év gyakorlás. Kezdeményezték a tanszékvezetőnél, hogy speciális kollégiumként tanulhassák tovább a tárgyat.

Örömmel vettem, hogy rendszeresen gyakoroltak, készültek az órákra. Nagyon fontosnak érezték ezt, hangjuk egészségének megőrzését látták benne, ahogy minden növendék számára ez lenne a legfontosabb feladat. Eddig inkább beszédművelést tanultak, ami szintén nagyon hasznos, de nem oldja meg a konkrét problémákat.

Megpróbáltunk hangsúlyt fektetni a beszéd tisztaságára is, hisz példát fognak mutatni a fiatal nemzedéknek.

Év végén gyakorlati jegyet kaptak. Egyéni beszélgetés keretében mindenkinek felhívtam a figyelmét legfontosabb teendőire, a rászorultaknak foniátriai, vagy logopédiai kezelést javasoltam.

ÉNEK TANSZÉK

Feladatok és tapasztalatok az év során

A végzős operaénekesek vizsgáit nézve tapasztaltam, hogy a mai operajátzás merőben más, mint a „klasszikus”, Magyarországon még ma is játszott stílus. Kicsit félttem, mikor Kovalik Balázs megkért, osztályozzuk együtt a színészmesterséget vizsga után. Tudtam, hogy ízlésünk hasonló, de úgy éreztem, nem tudok értékelhető véleményt mondani. Nagyon boldog voltam attól, amit láttam, pontosan követhető volt az a metódus, ami gyönyörű hangú, remek színészek nevelésére irányul. Bizony voltak köztük jó színészek! Persze volt néhány „csak hang” is. Játékuk kézzel fogható és egyéni ízű, végül mindenkiről percekig tudtam beszélni.

Beszédoktatásukban is törekszem a színészneveléshez hasonlót adni, technikájukban viszont mást kell előtérbe hozni.

Míg a hangképzésük, légzésük nagyszerű, artikulációjuk meglehetősen lusta. Legfontosabb feladatnak az ajak lazítását, a nyelvmok megmozdítását, tudatos munkáját tartottam. A szöveg érthetőségére való törekvés nagyon fontos, az elsők énekvizsgáján egyetlen növendéket értettem a nyolcból. Ezen kívül lényegesek a koncentrációs gyakorlatok, a beszéd, ének, mozgás összekötése.

Elég nehéz érdemben hozzászólni munkájukhoz akkor, ha énektanárunk esetleg a hang pozíciójának megtartása érdekében keményebb artikulációt kér. Az énektanár, a „mester” szava számukra szent és ezt minden tanárnak tiszteletben kell tartani. Fontos konzultálni velük és az egyéni képzést segíteni aszerint, amit technikai fejlesztésben kérnek.

Velük még egy évig dolgoztam, céloom a rendszeres artikulációs gyakorlás igényének kialakítása volt. Figyelmüket felhívtam hibáikra és szükség esetén szakember segítségét javasoltam.

Év végén gyakorlati jegyet kaptak, melyben figyelembe vettük az énekvizsgán nyújtott teljesítményüket is.

5. JAVASLATOK AZ ÚJ TANTERVHEZ

Az újítási szándékkal együtt sok technikai kérdés felmerül az egyetemi oktatásunkkal kapcsolatosan. Ezek egy részét megoldja az a tény, hogy 2007.szeptembertől öt éves lesz a képzés, kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb tempóban tudunk haladni. A változás nyilván az órarendet is érinteni fogja és, mivel hagyományosan az órarend ritkán változik, most kell alaposan meggondolni az órák új felépítését.

Véleményem szerint a kézzelfoghatóbb tudást adó technikai tárgyak -ének, zene, mozgás, beszéd- nagyon fontosak a kezdeti tanulásban, készségfejlesztő, automatizáló, pontosságra nevelő szerepük miatt. Fontos a technikai megalapozás, ez a mi "matematika-fizika" oktatásunk. Javaslom, hogy az első két évben a hallgatók minden nap találkozzanak mozgás- beszéd- és ének/zenetanárral.

Nagyon jó kezdeményezés, hogy a mozgás-bemelegítést Ladányi Andrea tanárnő beszéd-bemelegítéssel kötné össze, ennek beszéd-gyakorlatait én készítem és részt veszek a munkában, ellenőrizve a mozgás közbeni beszédtanulás szakmai részét.

Ezután tánc, majd külön kb. egy órás közös beszéd-gyakorlás is jó lenne, minden nap, mely során a beszéd felépítését lehetne megtanulni közösen a légzéstől a kiejtésig, nem a logopédusok gyógyító munkájába belekényszerítve és akadályozva a valós beszédhibák javítását. Ügyes átgondoltsággal ennek bele kell férnie a reggel 8-12- óráig tartott órák keretébe. Az énektanárokkal, logopédusokkal tartandó egyéni órák eddig is nagyrészt 12-15 óra között voltak. Ekkor a logopédusnak kifejezetten csak gyógyító feladata lenne, a hallgató legsúlyosabb beszédhibáit javítaná, vagyis végre ideje lenne a saját feladatát elvégezni.

Harmad- és negyedévben folytatni kellene a logopédussal az egyéni órákat és beszédkurzusokat folytatni, ahol többféle stílussal, módszerrel ismerkedhetnének meg a hallgatók egy-egy vizsga keretében, a versmondástól, a klasszikus drámák feldolgozásán át az általam tanított integrált színészi kommunikációig.

A reggeli, tánc-beszéd bemelegítés lehetne közös az egész iskolának, fegyelmező erején túl fontos közösségformáló szerepe is lehetne, ha a hallgatók együtt kezdenék a napot.

Nagyon fontos kérdésnek tartom az ének tanszékkel való szorosabb, átgondoltabb együttműködést. Most némi kimondatlan feszültséget, sértettséget érzek – tisztelet a kivételnek – az ének- és beszédtanárok között, ennek közös munkával véget kell vetni, a hallgatók ennek nem láthatják kárát. Ehhez nagyon fontos első állomás a felvételin való együttműködés.

Fontos lenne, hogy a felvételi utolsó rostája előtti logopédiai felmérésen részt venne az ének tanszék képviselője is, illetve együtt végeznénk ezt az ének felméréssel, együtt íránk a szakvéleményt.

Nem mindegy, kinek milyen metodikájú énektanárt választunk. Az énektanárok nem tanulnak olyan egységesen elfogadott módszer szerint, mint a logopédusok a Gyógypedagógiai Főiskolán, tudásuk speciálisabb, sokfélebb. A Zeneakadémián szerzett tapasztalatom, hogy a tanszékvezető néha többször is kicseréli azt a mestert, akitől az adott hallgató tanul, de ez nem a tanár minősítése, hanem annak felismerése, hogy szakmailag pontosan tudni kell : az adott hangnak, az adott fejlődési fokon éppen mire van szüksége. Nálunk is többféle módszerrel tanító énektanár van, akik az énektanítás specifikusan más-más területén legjobbak. Mégis ráérés, vagy egyszerűen abc sorrend szerint kerülnek a diákok az énektanárokhöz és nem átgondolt szakmai szempontok alapján, ezen változtatni érdemes.

Fontos, hogy a felvételin legyen szakorvosi, foniátriai szűrés. Lehetetlen helyzet, hogy csak akkor kerül egy beteg hang orvoshoz, ha a logopédusnak kivételesen jó füle van és elküldi saját orvosához. A harmadik rosta részeként foniátriai szűrést kötelezővé tenném, valamint

a második év végén is szüretném a hallgatókat. Nyilván ez is pénz kérdés - végső esetben a már felvett hallgatókat kellene mindenféleképpen szűrni, mielőtt elkezdik az első évet.

Nem kifejezetten szakmámba vágó kérdés, de feltétlenül meg kell említenem, ha már a felvételizőkről szólok: a felvételizők általános és színházi kultúrátlanságát. Néhány éve még nem fordulhatott volna elő, hogy, aki színész szakra jelentkezik, az még életében egyszer sem volt színházban. Nem fordulhatott volna elő, hogy egy másodéves színészhallgató tőlem kérdezze meg, hogy hol van a Katona József Színház...Sajnos ma ezek a számomra fájdalmas mozzanatok nem ritkák. Nem kellene vajon színházi élményeikről legalább egy fogalmazást, véleményt íratni a felvételizőkkel?

Most néhány szó a többi szak beszédoktatásáról.

Nagyon fontos lenne a rendező hallgatók beszédképzése. Nem csak azért, mert munkájuk során folyamatosan beszélnek, tehát hangjuknak terhelhetőnek kell lennie – ez sem elhanyagolható szempont. Ennél talán lényegesebb, hogy követeljük meg a színésztől a jó beszédet akkor is, ha már nincs mellettük tanár. Ha megkövetelik, pontosan tudják, hogy mit követelnek, elméletben és gyakorlatban is. Az előadások pontos zeneiségének megkomponálásában a beszéd kifejező erejének van a legnagyobb szerepe, kell, hogy tudjanak bánni a rendezők ezzel a nagyon fontos eszközzel. Hallják meg, hogy a próbák során hol, milyen hangereővel, ritmussal, dallammal kell megszólalni, és tudják az elméletét is annak, hogy ez akusztikailag hogy hat a nézőre. Persze legyenek olyan színészek is, akik a szakmailag megalapozott kérést végre tudják hajtani. Sokszor tapasztaltam színészként, hogy a rendező hallotta, hogy valami nem jól működik, de nem tudta elmagyarázni, nem tudta kérni azt a megoldást, amit hallani szeretett volna, ilyenkor gyötrődik a rendező és színész egyaránt.

Örömmel hallom, hogy a koreográfus képzésben vannak törekvések arra, hogy beszéddel összekötött mozgást tanuljanak a hallgatók, ez remek, hasznos ötlet, az előbb említettek miatt is.

Elengedhetetlen a drámapedagógusok beszédképzése, fontos, hogy több pedagógiai módszerrel ismerkedjenek meg, minél többfélét tudjanak továbbadni a gyerekeknek. Idejében felismerjék a gyerekkorban könnyebben kijavítható beszédhibákat, hiszen azokkal a kicsikkel, akik néhány év múlva ide jönnek felvételizni, nagy valószínűséggel még gyermekkorban találkoznak.

Mivel a logopédusok nálunk speciális feladatokat látnak el, lényegében egy új szakmát kell megtanulniuk, amikor idekerülnek, szorosabbra fűzném a kapcsolatot a Gyógypedagógiai Főiskolával is, hogy szakmai gyakorlatra kerülhessenek néhányan ide. Időben fel kell ismerünk, ha néhány éven belül – nyugdíjazások, vagy új szakok indulása miatt – több logopédusra van szükségünk, mert egy frissen végzett logopédus, vagy beszédterapeuta nem tudja még magas színvonalon elvégezni ezt a speciális feladatot. A színházi tapasztalatot szerzett logopédusaink, akár a nyugdíjasok is tarthatnának továbbképzést a fiatal logopédusok számára.

A felsőoktatás átalakítása, a fizetős szakok és a színészek túlképzése arra is ráirányíthatja a figyelmet, hogy nem feltétlenül kell csak a művészeti oktatás felé nyitni. Úgy gondolom eljön az az idő, amikor igény merül fel olyan magas színvonalon tanító iskola iránt, ami az országban egyedülállóan jól tanít kommunikálni, boldogulni a közéletben. Jó lenne, ha azok is ránk gondolnának, az ország legprofesszionálisabb intézményeként, akik jól, határozottan kommunikálni akaró közéleti emberek akarnak lenni, de nem feltétlenül színészek.

BESZÉD 1.

INTEGRÁLT SZÍNÉSZI KOMMUNIKÁCIÓ

Beszéd tankönyv a Színház- és Filmművészeti Egyetem
első évfolyamos hallgatóinak

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Egy két kötetes beszéd könyv első részét tartod a kezvedben, melyet tanítványaimnak, a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész szakos hallgatóinak és a Zeneakadémia ének szakos hallgatóinak írtam, de ajánlom mindenkinek, aki munkája során, vagy csak egyszerűen az életben jól akar beszélni.

Az első kötet kifejezetten (színészi) kommunikációd alapjait hivatott megosztani veled, vagyis „hangszeres tudásodat” segíti elő. E nélkül nem lehet a későbbiekben „zenekari műveket”, szerepeket eljátszani. Arról, hogy ezt a tudást hogyan használjuk fel egy szerep felépítésénél egy másik kötetben esik majd szó.

Mit is fogunk tanulni?

A tehetséged „hozott anyag”, ahhoz, hogy kiteljesedjék, meg kell tanulnod egy gondolati metódust, amivel szerepeidet felépíted, valamint egy csomó technikai dolgot.

Ha belegondolsz, a színpadon nagyon sok mindenre kell figyelned egyszerre. A partnerre, a rendező utasításaira, a szerep építkezésére, saját érzelmeidre, kellékedre, ruhádra és még millió dologra.

Ha mindezt akadályozza a technikai tudás hiánya pl. a halk beszéd, motyorászás, egy hamiisan eltalált énekhang stb., akkor nem tudod konkrét feladatodat ellátni. A beszéd tanulásának egyik lényeges feladata, hogy technikai tudásod automatizálódjon, szervezeted természetes működésévé váljon, amit életed során – ahogy a zenészeknek a hangszeren – rendszeresen gyakorolnod kell.

A könyv anyaga nem terjed ki a konkrét beszédhibák kijavítására, semmiképpen sem helyettesíti logopédussal folytatott intenzív munkádat! Miközben elsajátítod a helyes technika alapjait, hibáidat folyamatosan javítanod kell!

A könyv alcíme „Integrált színészi kommunikáció” azt jelzi, hogy többről van szó, mint önmagában vett beszéd-tanulásról. Szó lesz technikáról és művészi munkáról, mozgásról és beszédéről, zenéről és gesztusokról, sok mindenről, ami annak érdekében megtanulható, hogy a legpontosabban fejezd ki magad a színpadon és az életben.

Bevezető a „sziniseknek”
(A könyvhöz tartozik, ne lapozd át!)

Szia, Mázlista!

Köszöntelek életed legszebb időszakában, gratulálok a felvételihez!

Ne haragudj a szokatlan megszólításért, de olyan helyre kerültél, olyan célt értél el, ami sokak vágya. Az a tény, hogy sikerült, azt mutatja: jó képességekkel rendelkező, küzdeni képes ember vagy. Ezt a képességedet újra és újra be is kell majd bizonyítanod, kemény munkával teli napok, évek várnak rád- ha szerencsés és kitartó vagy- egész életedben.

A sok munka, megpróbáltatás során megismered, átértékeled, elemzed majd önmagad és társaidat, akik- szinte szó szerint- családod helyett családod lesznek az elkövetkezendő években. Vigyázz magadra és rájuk, légy türelmes és elfogadó velük és önmagaddal szemben! Válg csapatjátékossá úgy, hogy közben ne veszítsd el önmagad, mert különleges egyéniségedért kerültél ide.

Bátran kérdezz, légy állandóan kíváncsi, teljes valójában élj meg és raktározz minden érzelmet és gondolatot, rosszat és jót, később, a szerepek felépítésénél mindegyik jó lesz valamire. Nekünk a negatív élmény is kincs, újrafelhasználható alapanyag egy későbbi munkához.

Ne veszíts a humorodból, neved sokat, ha kell, magadon, ez sok mindenen átsegít!

Állandóan tanulj, azért jársz ide. Soha ne kezdj munka helyett „létezni”,maradj alázatos a munkával,társaiddal, a színházzal szemben.

Bár érzelmekkel dolgozol,tartsd szem előtt, hogy egyetemre jársz, megfogható tudást keress és kérj számon, konkrétumokra kérdezz, ne hagyd ködbe veszni kíváncsiságod!

Ne félj rossz lenni, vagy „butaságot” kérdezni, ember vagy, nem „esznek meg” érte, ha dolgozol és fejlődni akarsz.

Nem papolok tovább, én izgulok érted !

Kéz-és lábtörést, kedves Kolléga!

Szeretettel ölel: A szerző

A KÖNYV FELÉPÍTÉSE, HASZNÁLATI UTASÍTÁS*

A fejezetek sorra veszik a beszédtanulás lényeges elemeit. Minden fejezet elején egy kis elméletet találsz. Ezt nem kell bemagolnod, de nagyon fontos, hogy megértsd, mi történik a szervezetedben beszéd közben, mert így leszel képes tudatos munkára, annak megítélésére, mikor teszel jót, vagy rosszat a „hangszereddel”.

Az ábrákon figyelemmel kísérheted „belső térképedet”, a kis bekeretezett részek kiemelik, összefoglalják a lényeget arra az esetre, ha sokat locsognék (ezt csak közlési kényszerem teszi azért, hogy pontosan érts).

Néha ajánlok olyan könyveket is, melyekben az adott téma részletesen szerepel.

Ezután következnek a gyakorlatok. Külön jelöltem azokat, amelyeket egyedül végezhetsz, és azokat, amikhez kérde logopédusod, vagy hangképződ segítségét. Vannak köztük olyanok, melyeket elég csak néhányszor elvégezni és vannak un. favágó gyakorlatok, melyeket unásig ismételj, hasznodra válik! Az egyedül végezhető, páros és csoportos gyakorlatokat, ezek variációit is külön jelöltem neked, valamint azt, milyen segédeszközt használj hozzájuk. A gyakorlatok tartalmazzák azokat a figyelmeztetéseket is, melyeket a hatékony munka érdekében jónak láttam megosztani veled.

A feladatok után írtam „bátorítót” is, ne türelmetlenkedj, ha nem megy minden azonnal, ha gyakorolsz, minden beérik!

Minden fejezet végén találsz egy egyre bővülő feladatsort, amely segít összefoglalni aktuális tudásod és egyedül is gyakorolható. Úgy állítottam össze ezeket, hogy a lazító, koncentrációs és a „favágó” gyakorlatok megfelelő elegyével automatizmusod könnyebben kialakuljon. Titkos vágyam, hogy ezeket egyetem utáni éveidben is használni fogod, karbantartod magad. A tankönyv végén találsz szövegeket a gyakorláshoz, de szívből ajánlom a logopédusod és beszédtanárod által kiosztott feladatlapokat, szövegeket.

Jó tanulást!

**A könyvben az eligazodást piktogramok segítik.*

AZ INTEGRÁLT SZÍNÉSZI KOMMUNIKÁCIÓ ÉS A BESZÉD

Talán ez az elméleti fejezet lesz a legtöményebb, de nem megijeszteni akarlak vele, csak szeretném felvázolni a beszéd teljes működését – melyet később ízekre szedünk – és tisztázni azokat a fogalmakat, melyeken keresztül könnyedén megérted mindezt.

Az előszóban már felhívtam a figyelmedet arra, mennyi mindenre kell koncentrálnod a színpadon egyszerre.

A legfontosabb figyelmet az az erős vágy foglalja le, amellyel a néző számára közölni akarsz a gondolataidat és érzelmeidet olyan hőfokon, hogy ő is ugyanazt értse és érezze, amit te. Ezt a mániákus igyekezetet nevezzük színészi közlési váagnak.

Mindenki másképpen játszik el egy szerepet, hisz mindenki magából építkezik, saját gondolatait, élményeit, érzelmeit állítja szolgálatba - természetes tehát, hogy pontosan kell megértetnie ezt egy ismeretlen kívülállóval, a közönséggel.

A színész tehát – miközben minden színpadi pillanata koncentrált – állandóan közöl.

Ezt különböző eszközökkel, un. közlési csatornákon teheti, melyek közül a legárnyaltabb kifejezésre a verbális csatorna a legalkalmasabb, mert a közlés tagolt és szerkesztett, vagyis MEGFOGALMAZOTT. A jövőben sokszor fogod hallani a beszédtanárodtól és jó esetben a rendezőidtől, hogy: fogalmazz!., vagyis egy más ember által írt szöveget fogalmazz újra úgy, mintha a sajátod lenne, azért, hogy azt egy harmadik ember - a közönség- felé hitelesen tudd közölni. A néző tehát a te gondolataidon és érzelmeiden keresztül ismeri meg a mű igazságát.

A verbális csatornák (mert a beszéden kívül több van, pl. a szájról olvasás, tenyérbe írás stb., de mi most nem fogjuk ezt részletesen taglalni) kiegészítéseként működnek a nem verbális csatornák, melyek segítik az információ áramlását, ilyen pl. a mimika és a gesztus.

Nem verbális közlési csatorna lehet egy előadásban pl. a külsőd, (mellyel a jelmeztervező is közöl gondolatokat a közönséggel) - ez vizuális csatorna -, vagy a zenei közlés, a melodikus csatorna. Ezek a közlési csatornák a civil életben is, és egy előadáson belül is egymást erősítik, alátámasztják és elválaszthatatlanok, együttesen adják át a gondolati és érzelmi információt.

Azt a folyamatot, mely során a közlési csatornákon keresztül gondolataink kifejezése céljából információkat adunk át, direkt kommunikációnak nevezzük. A direkt kommunikáció legkifejezőbb eszköze a beszéd.

A kommunikáció nagyon ritka esetben folyik egy szinten, mondjuk egy unalmas egyetemi előadáson, – amikor az előadó inkább a „fálnak beszél” – de általában ott sem. Az emberek közötti kommunikáció mindig két szinten folyik egyszerre, és ezzel elérkeztünk hivatásunk egyik legfontosabb fogalmához, a metakommunikációhoz.

A direkt kommunikációval párhuzamosan zajló, lélektani közlés jelzéseinek összességét metakommunikációnak nevezzük.

A metakommunikációnak alapvetően két válfaját különböztethetjük meg, azt, amely alátámasztja a direkt kommunikációt és azt, ami mást fejez ki, vagy akár ellentétes vele.

Színészi munkánk során mindkét fajtájával találkozunk, de kár lenne tagadni, hogy a kettő közül az utóbbi a gyakoribb, az izgalmasabb és nagyobb feladat. Az élet minden pillanatában szembesülünk olyan helyzetekkel, amikor érzelmi jelzéseink mást fejeznek ki és sokkal pontosabban, mint a direkt kommunikáció. (Gondoljunk például egy másik nemű ember feltérképezésére egy egyszerű bemutatkozás során.) Az emberi elme ilyenkor nem a direkt kommunikációt, hanem a vele esetleg ellentétesen működő metakommunikációt ismeri fel igaznak. Az embernek különlegesen jó a metakommunikációt felismerő képessége. A legújabb kutatások szerint az emberi evolúció során, a beszéd kialakulását megelőzte az un. mimetikus kor, a gesztus-beszéd, mely során volt időnk ezt eleget gyakorolni. Erről bővebben olvashatsz Merlin Donald műveiben.

A színész kommunikációja tehát nem rekedhet meg a verbalitás szintjén, mert - ahogy az életben, a színpadon is - egyszerre több csatornán, több szinten, több jelzést küldünk egymásnak. Míg az életben ez automatikusan működik, a metakommunikáció szinte tudatunktól függetlenül, addig színházi munkánk során ez akkor igaz és nem esetleges, ha a totális kommunikáció minden részletében átgondolt és pontos. Ez nem azt jelenti, hogy játék közben erre kell figyelned, hiszen ilyenkor át kell adnod magad az érzelmi közlésnek, de a szerep felépítésekor fontos.

Azt a célirányos folyamatot, mely során a közlési csatornák, a metakommunikáció és színpadi eszközeink – pl. koreografált mozgás, tánc, zene, ének – egyidejű felhasználásával totális közlést hozunk létre, integrált színészi kommunikációnak nevezzük.

A beszéd mindentől elválaszthatatlanul a legtöbb információt hordozó, legkifejezőbb, legszínesebb közlésre alkalmas csatorna.

Munkánk során és a mindennapokban is a kommunikáció nem csak információ adásából, hanem információ vételéből, értékeléséből és az arra történő reakcióból áll, vagyis egyfajta körfolyamat.

Nézzük, hogyan működik mindez a beszédben!

ÁBRA 1(melléklet)

Az információ-csere során figyelmed nem csak saját mondandódra irányul, hanem a beszédpartnered iránt is élénk. Amikor gondolatát megfogalmazza, olyan kódolt formába önti, amit meg tudsz fejteni, vagyis beszélni kezd. A beszédét meghallod, azaz szenzorosan érzed. A meghallás után idegpályáid bonyolult rendszere dekódolja, vagyis gondolati információvá formálja. Válaszadásod során megjelenik idegrendszeredben a válasz-gondolat, amit először nem tagolt, hanem globális, te is kódolni, azaz fogalmazni kezded és visszaadod a partnerednek, aki újra dekódol, és a kör bezárult.

Mialatt ez a nagy körfolyamat közted és a partnered között zajlik, a testeden belül is lejátszódik egy másik körfolyamat, ami a vezérlés-önvezérlés elvén működik.

Amikor gondolatod globális formában megjelenik, csak nagyjából tudod, mit is akarsz mondani, de a szavakba öntést elkezded, és a szavak kimondásakor alakítod, kódolod a következő gondolatot, azaz folyamatosan fogalmazol. A gondolat megszületése és a fogalmazás elindítása után az idegrendszer utasítást ad a beszédszerveknek, hogy indítsák el a beszéd mechanizmusát, azaz : levegő áramlik a tüdőbe, ez a rekeszizom segítségével kiáramlik, megrezegtetve a hangszalagokat, ez a hang a szájüregben hangzókká, hangzóorrá alakul, beszéd lesz belőle. Ez a beszéd motoros működése, melyet az idegrendszer irányít. Ezután (miközben a nagy kör felé is elindultak a kódok) ez a hangsor vissza is áramlik, amit a szervezeted folyamatosan szenzorosan ellenőriz, azaz hallod önmagad. Füleiden keresztül saját hangod is visszakerül az idegrendszerbe, ami folyamatosan kontrollálja azt. Ez a beszéd szenzoros működése, mellyel a kisebb kör is bezárult. Ennek a tulajdonságodnak köszönhetően hogy képes leszel a beszédhibáidat kijavítani, a helyes mechanizmust megtanulni.

Mivel a beszéd tanult, de korán automatizálódott folyamat, ezért sok esetben a szenzoros ellenőrzés pontatlan, vagyis „átvered” a saját füledet, mert a helytelen hangot, hangzót stb. hallod jónak. A tanulás elején nagy szükséged lesz tanáraid fülére, akik meghallják a rosszat és megmutatják a helyes megoldást. Biztos sok meglepetést okoz majd, ha rávilágítanak eddig nem hallott hibáidra, de ez természetes folyamat. Egy idő után te is meghallod hibáidat és, ha kellőképpen elborzadtál, hosszú, sajnos sokszor unalmas, de nagyon hasznos munkával kijavítod azokat.

De térjünk vissza a kommunikáció köreihez.

Láthatod, hogyan kódolod és dekódolod az információt a direkt kommunikáció során, de a partner személye, külseje, veled való viszonya akkor is hat rád, amikor gondolatait próbálsz megfejteni. Közben te is elárulsz magadról olyan információkat, melyeket rejteni akarsz, illetve, melyeket rejtve akarsz közölni. Ezek az „árnyékkörök” jelzik, hogy a metakommunikációs szint szorosan összefonódik a direkt kommunikációval, és mindez a partner, a hozzá fűződő viszony és a helyzeten keresztül elérendő cél kiteljesedéséért történik.

Természetesen az életben és a jól megírt drámákban ritkán létezik „vegytiszta” kommunikációs kör, általában bizonyos zavaró tényezők állandóan befolyásolják a közlést. Zavaró tényező előfordulhat az adóban, a vevőben és magában a közlési csatornában is. Erről ráérsz később gondolkodni.

Gyakorlatok:

1.

Figyelj beszélgető párokat az utcán. Próbáld kitalálni anélkül, hogy hallanád, mit beszélnek, hogy milyen viszonyban állnak egymással és mi a közös történetük!

2.

Próbáld „lefülni” civil beszélgetéseidben a kommunikációs csatornákat! Figyeld meg partneredet és aztán önmagad! Különösen a metakommunikációra figyelj!

3.

Próbáld néhány egyszerű jelenetet eljátszani a többiekkel úgy, hogy mindig egy kommunikációs csatorna hiányozzon belőle (nincs hang, vagy nincs gesztus, stb.) mégis törekedjétek teljesen érthető közlésre! Figyeljétek meg a gyakorlat nehézségeit és beszéljétek meg, mit erősített, vagy gyengített az ilyenfajta közlés.

4.

Játsszatok el egy jellegzetes hangú jelenetet, pl. egy hangos rock-zenekart koncert közben. (Letátoghattok, lemozoghattok egy valós számot.) Mérjétek le, mennyi időt vett igénybe a gyakorlat, mikor, mit csináltatok. Ezután vegyétek ki alóla a hangot, próbáljátok meg tartani a tempót és ugyanazt eljátszani némán. Ezt is mérjétek le és ellenőriztétek az eredményt. A néma gyakorlatban is olyan hőfokon használjátok a nem verbális csatornákat, mint a hangosban! (Nagyon vicces gyakorlat, próbáljátok komolyan venni, akkor lesz igazán jó)

5.

Álljatok párba egymás mögé. A hátul álló dugja ki a két kezét az elöl álló hóna alatt. Egy embert most ketten játsszatok el úgy, hogy az első beszél, a mögötte álló gesztikulál, miközben egyszerre mozogtok, mintha össze lennétek ragadva. Több összeragadt pár játsszon el egy jelenetet így. Vigyázzatok, hogy a hátul álló ne gesztikuláljon túl, a beszélő se legyen természetellenesen „sok”. Figyeljétek meg, ha megfosztanak minket a beszédétől, vagy a gesztustól, hajlamosak vagyunk a túlzásokra. Ne bábszínházat utánozzatok, próbáljátok természetesen beszélni és csak annyi gesztust használni, amennyit akkor használnátok, ha nem ketten lennétek egy ember.

6.

A kommunikációs csatornákat osszátok fel egymás között. Négyen álljatok egymás mellé és meséljétek el úgy egy történetet, hogy az első csak beszél, gesztus, mimika nélkül, a másodiké csak a mimika, a harmadiké a gesztus, a negyedik ember pedig a metakommunikációs szintet játssza el a direkt kommunikáció szintjén! Itt is vigyázzatok, hogy ne essetek túlzásokba, finoman játsszatok és senki ne vegye át a másik feladatát. Ugye milyen nehéz „szétszabdálva” kommunikálni? Ezért tanulunk integrált kommunikációt.

Bátorító

Tudom, hogy elsőre túl sok információval bombáztalak, de szeretném megalapozni a tudásod. Soha ne legyints az elméleti részekre, próbáld alaposan, pontosan megérteni.

Tudnod kell, mit csinálsz saját testeddel, mert csak így bánhatsz tudatosan a munkáddal, így lehetsz professzionális színésszé.

Soha ne feledd a lelked, érzelmeid, érzelmi emlékezeted. Ezekből lesz alakításod igaz és megismételhetetlen. A technikai alap csak egy váz, a lényeg a te egyéniségedben van, ettől lesz igazi a figura, őszinte és emberi.

Ahogy a kommunikációban integrációra kell törekedned, egész színészeted a biztos technikai alapok és művészi megvalósítás örökös együttléte, melyből egyiket sem szabad elvesztened.

A LÉGZÉS

Elérkeztünk a konkrét technika tanulásához, a beszédszervek működésének leírásához és a helyes automatizmus eléréséhez.

Azt írtam: „beszédszervek”, pedig igazi beszédszervek nem léteznek, legalábbis olyanok nem, amelyek csak és kizárólag a beszélés szervei. Mint már említettem a beszéd tanult, és a tanulás során automatizálódott emberi tevékenység, melyet a légzés és az emésztés szervei másodlagos funkcióként működtetnek. Ilyen funkciót lát el a tüdő és a rekeszizom, a légcső, a gége, benne a hangszalagokkal, a garat az orr- és szájüreg az összes benne található szervvel. (A hangszalagok hangképző szervek, de önmagukban nem beszédszervek.)

A beszélés egész mechanizmusának lényege és mozgatója a helyes légzés. Megtanulásának egyetlen veszélye az, hogy túlságosan egyszerű megérteni és megérezni. Az ember azt gondolja, hogyha megértette, már tudja is, pedig a lényeg: az automatizmus elérése, ez pedig sok gyakorlással érhető el. Ha azelőtt hagyod abba a gyakorlást, mielőtt az automatizmus kialakult, nem csináltál semmit. Helytelen légzéssel nem vagy képes nagy igénybevétel mellett egészséges hangot kiadni és a beszéd összes többi eleme ellehetetlenül.

Az ún. beszédlégzés a tüdő másodlagos funkciója, elsődlegesen az életbenmaradásodhoz szükséges oxigénszükségletet kell biztosítani, vagyis élettani légzést végez. Ilyenkor általában csak orron át veszel levegőt, a be- és kilégzés időtartama közel azonos, a beáramló levegőmennyiség átlagos, kilégzéskor némák maradunk.

Beszédlégzés során viszont orron és szájon át egyszerre veszünk levegőt. A beszédhez ugyanis hirtelen beáramló, nagy mennyiségű levegőtömegre van szükségünk, ezért az összes „csapot” meg kell nyitnunk, hogy minél több beáramolhasson. Kilégzéskor adjuk a hangokat, a hangszalagokat a kiáramló levegővel mozgatjuk, tehát a kilégzés hangos. A beáramló levegő mennyisége több, a beáramlás ideje rövidebb, a kilégzés pedig kb. ötször hosszabb, mint az élettani légzés alatt. Ez is sajátosan emberi tulajdonság, csak mi tudjuk légzésünk ritmusát akaratlagosan megváltoztatni.

A színpadi beszéd és az éneklés során a nagyobb igénybevétel miatt sokszor ennél is több ideig tart a kilégzés, tehát el kell sajátítanunk egy olyan légzésfajtát, amelyik mindezt könnyedén és automatikusan produkálja.

Biztosan nem mondok újdonságot neked azzal, hogy az ún. rekeszlégzés erre a legalkalmasabb. Ezt a légzésteknikát kisgyermek korodban már alkalmaztad. Érdemes megfigyelni a csecsemők nyugodt, természetesen ösztönös, jó légzését! A kisgyerekek agymérete és ezzel a fejük is testükhöz képest nagyon nagy. (Hányszor mulattam saját gyerekeimen, mikor egy éves koruk körül nem tudtak a fejük fölött tapsolni, mert kezük csak a fülükig ért!) A nagy fejmérethez képest a tüdejük fejletlen, így többet és nagyobb hatékonysággal kell lélegezniük ahhoz, hogy agyukat oxigénnel elláthassák. Ezért minden egészséges csecsemő a leghatékonyabb légzést, a rekeszlégzést alkalmazza. Később fokozza az oxigén-felvételt az állandó futkározással, majd a tüdő kifejlődésével legtöbbször fokozatosan ellustul a rekeszműködés. Most tehát nem valami újdonságot fogunk tanulni, hanem megpróbáljuk visszaállítani a természetes állapotot.

A rekeszlégzéssel kapcsolatban sok félreértésre okot adó szóbeszéd terjed. Úgy is hívják, hogy hasi légzés, mert kívülről a hasfal látszik emelkedni és süllyedni, ezért többen kérdezték tőlem: „... akkor nem a hasamba kell venni a levegőt?!” Nyugi, csak a tüdődbe tudod! A hasfal emelkedése csak az első fázisa a légvételnek, utána természetesen a bordakosár is tágul, emelkedik a mellkas is, kilégzéskor a mellkas még tágul, amikor a hasfal már visszafelé mozdul,

az egész hullámmozgáshoz hasonlít. Sokan csak kitolják a hasukat, nem is engedik a bordákat mozogni, mert: „azt mondták ez hasi légzés!”

Többször hallom azt is, hogy ellazul a rekeszizom a belélegzésnél, ami érzésben igaz, de valójában ekkor húzódik össze. Ne csodálkozz, ha én is arra bízatlak majd, hogy belélegzésnél lazítsd el az izmaidat, később megérted, miért.

Az is általános utasítás, hogy „vegyél egy nagy levegőt, mélyen szívj a tüdődbe”, holott nem kell azt venni, mert – egyelőre - ingyen van, másrészt nem kell beszívni, mert beáramlik az magától is. A tested nem akar megfulladni, nagyon pontosan intézi a légcserét, ha rábízod magad.

Nézzük tehát szép lassan, mi is történik benned, ha levegőt veszel. Ahogy olvasod és az ábrákon figyeled a folyamatot, próbálj befelé is figyelni, a saját tested belső térképére és megérezni, miről van szó.

ÁBRA2 (melléklet)

Íme a tüdő. Lélegzés közben nem csinál semmit, elég passzív, lusta szerv. Érdekessége, hogy nagy kiterjedésű, így annyi levegő fér bele, amennyit a körülötte lévő izomzat enged. Minél nagyobb helyet csinálnak ezek az izmok a levegőnek, a tüdő annyira tágul. Két jól elkülöníthető részből áll, melyeket fönt a légcső fog össze, a két rész közé ékelődik a szív. Az ábrán színessel jelölt izmok a felelősek a levegő be- és kiengedéséért. Ezek a bordaközi izmok, melyek a bordakosarat tágítják, így segítik helyhez a tüdőt. Az ő lehetőségeik meglehetősen behatároltak, mert a bordakosár merevebb annál, hogy a végtelenségig lehessen tágítani.

A másik, sokkal könnyebb lehetőség a helyszerzésre a tüdő alján található kihasználatlan terület. Ha a tüdő alatt látható, az ábrán íjhoz hasonló izom leszáll, azaz összehúzódik, -mint az íj, ha nem használjuk- akkor nagyobb helyet ad a tüdőnek, aki -lustaságát ismerve- követi a mellkas térfogat-növekedését és beengedi magába a levegőt. Mivel a rekeszizom övként körbeöleli a derekunkat, ilyenkor nem csak a hasunkat látjuk emelkedni, hanem a derekunknál is körben szétterülő érzést tapasztalunk. A levegő beáramlott. Ez a légvétel energiamentes szakasza, ha a testünk kellőképpen ellazul, magától megtörténik.

Ezután a mellkas szűkülni kezd, a rekeszizom felemelkedik, kitágul, megnyúlik, mint amikor kihúzzuk az íjat, a levegő kipréselődik az ekkor is lusta tüdőből: a levegőt kifújuk. Beszédlégzésnél ez a kiáramló levegő rezegteti meg a hangszalagokat, megszületik a zöngé. Ez a szakasz energikus: jelzéseket, dekódolásra váró információt küldünk egy másik ember felé, azaz a hangosan kibocsátott levegőnek célja van.

Szót kell még ejtenünk egy lényeges kérdésről, a támasz fogalmáról. A támasz a levegő beosztásához szükséges, egyfajta szétterpesztése, akaratlagos szétterítése a rekeszizomnak, mellyel adagoljuk a levegőt. A szétfeszített rekeszt csak lassan engedjük felhúzódnia és ezzel megakadályozzuk a levegő elszökését.

Támaszra persze szükséged van a biztonságos hang képzéséhez, a klasszikus beszédtanítás talán túlságosan nagy jelentőséget tulajdonított neki. Ez a „nagy támaszra” épülő beszédoktatási vonal német eredetű, szerencsére már ott rég nem használják, mert statikussá, merevvé tesz. (Gondolj az idősebb operaénekesek statikus mozgására, ott aztán alaposan meg kell támasztani a rekeszt, hogy kiáradjon a hang) Ez a módszer nem engedi meg, hogy szabadon mozogj, mert szinte csak állva, vagy ülve gyakorolható- talán a bemondók profitálhatnak belőle (esetleg a diafilmszínészek!).

Sokkal fontosabb, hogy megtanuld a levegőt energia nélkül beengedni a szervezetedbe, megtanulni, hogyha ellazulsz, automatikusan levegőt pótolsz. A rekeszizom inkább flexibilis

legyen, egy szólamra elég levegőt tudjon beáramoltatni, ami aztán a gyors ellazulással automatikusan pótlódik. Fontos, hogy a légvételt is, mint beszéded minden elemét mozgás közben gyakorold, de nyugalmi helyzetben figyeld meg, erre máris példákat találsz.

Gyakorlatok

7.

Feküdj hanyatt a talajra. Csukd be a szemed. Képzeld azt, hogy otthon vagy a fürdőkádban, mely tele van finom illatú, kellemesen meleg vízzel. A víz körbeöleli a tested, egészen nyakig belebújsz. Csak a légzésedre figyelj. Friss levegő van körülötted, jó érzés, ha a tüdődbe áramlik. Most a fejedre koncentrálj, mely elnehezedik, érezd, hogy a tarkód nyomja a kád szélét. Közben nyugodtan lélegezz, figyeld a légzésed, kövesd a levegő útját. Nem kell semmit „csinálnod”, csak a légzést figyelni és elengedni magad.

Most koncentrálj előbb az egyik, majd a másik karodra. A karod nehéz lesz, lesüllyed a kád aljára. Közben folyamatosan, nyugodtan lélegezz.

Tedd meg ugyanezt mindkét lábaddal is.

Ezután a derekdra koncentrálj, a derekad is elnehezedik, lesüllyed.

Most érezd azt, hogy maradéktalanul kifújod magadból a levegőt (ez csak érzés, mert tartalék mindig marad benned), préseld ki az összeset. Ezután csak engedd el az izmaidat és engedd beáramlani a levegőt. Ne használj energiát, csak engedd, hogy mindez megtörténjen. Érezd, hogy derekad körben kitágul. Közben a levegő akadálytalanul áramlik a testedben. Útja olyan, mint egy feje tetejére állított fa, melynek törzsén, ágain egészen a levelekig áramlik az éltető táplálék.

Amikor kifújod a levegőt a tested elnehezedik és lesüllyed a kád aljára. Mikor leérkeztél és a levegőd elfogyott, engedd el az izmaidat, a levegő beáramlik és a tested fellebeg a vízben. Ez nagyon kellemes lebegő, könnyű érzés.

Amikor fellebegtél, képzeld azt, hogy valaki ráteszi a kezét a hasadra és finoman lefelé nyomja. Segíts neki, fújd ki a levegőt. Amikor leértél a kád aljára, hirtelen elveszi a kezét, a nyomás megszűnik a hasadon és te újra fellebegsz.

Most változtasd a légzésed ritmusát: hosszabbodjon a kilégzés, a lebegő érzés rövidüljön. Csak annyira rövidítsd meg a belégzést, hogy a laza érzet megmaradjon. Nem baj, ha elsőre nem lesz túl rövid, próbálkozz.

A kilégzésnél egyre több és több levegőt merj kifújni magadból és érezd, hogy minél többet fújsz ki, annál több áramlik önmagától a helyébe.

A következő kilégzéskor hangot is adhatsz, egy hosszú „sz”hanggal fújd ki a levegőt. Nem kell hangosnak lenned, csak arra ügyelj, hogy folyamatosan, egyenletesen fújj. Ha kifújtad, újra fellebegsz.

A következő kifújásnál kis energiával kezdj, fokozz, majd újra kis energiával fejezd be az „sz” kifújását. Olyan legyen, mint egy hullámozás.

Ezt ismételd meg egy hosszú „m” hanggal. Vigyázz, hogy ne szoruljon a hang, képzeld azt, hogy a torkodban nincs semmi, csak egy alagút, amiben szabadon áramlik ki a zöngés levegő. Itt sem kell hangosnak lenned, csak olyannak, mintha magadnak dúdolnál, megnyugtatóképpen. Érezd, hogy a hangod szabad és ez a kellemes zöngé tetszik neked, ellazít.

Ezt a gyakorlatot jó, ha először szakemberrel végzed, de utána gyakorolhatod egy társaddal, aki halkán felolvassa neked, majd, ha megjegyezted, gyakorolhatod egyedül is. Nagyon jó alkalom ez arra, hogy szép nyugodtan megérezd a rekeszizom munkáját. Mindig hagyj elegendő időt

a gyakorlatra, minden részletén csak akkor lépj túl, ha mindent megérezted belőle. Időtartama akár egy óra is lehet. Amikor gyakorolsz, képzelj el belülről magad, használd a fantáziádat és emlékezz az elméletben tanultakra.

8.

Állj fel és csukd be a szemed. Képzeld azt, hogy a tengerben állsz, talpad alatt egyenetlen, puha talaj van, ellazítod magad, a térded sem feszes. A víz a derekadig ér. Kellemes napsütésben lágyan hullámszik a tenger. Engedd, hogy téged is ringassanak a hullámok, engedd sodortatni magad. Közben nyugodtan, egyenletesen lélegezz.

Olyan nyugalmat érezz, mintha te is a víz része lennél, egy nagy víztömeg, amely szüntelenül hullámszik. A derekad a víz felszínén lebegő vizinövénny, amit néha összesodor a szél, majd újra lágyan szétterül a felszínen.

Most érezd, hogy feltámad a szél és energiája összesodorja a növény-derekad, a levegőt kifújod. Amikor a széllelés elül, a növénykérd lágyan szétterül a víz tetején, a levegő magától beáramlik.

Most érezd ugyanezt, a levegő kiáramlásakor hangot is adj. Legyen ez először zöngétlen, mondjuk „sz”. Utánozd vele a hullámszást, kis energiával kezd, fokozz, majd kis energiával fejezd be. Olyan legyen a hangja, mint annak a széllelésnek, mely a levegőnek segített a kiáramlásban.

Ugyanezt megteheted „m” hanggal, majd váltogathatod, mintha a szélnek válaszolna a tenger moraja.

Képzeld azt, hogy kis szélleléstől és morajlásból egész vihar kerekedik, minden levegő-beáramlás után fokozd az energiát, egyre messzebbre érjen a hangod úgy, hogy nem akarsz felhangosodni. A széllelések ne csak erőteljesebbek legyenek, hanem egyre hosszabbak is, egyre több levegőt merj kifújni. A „szélcsendes” időszakok rövidüljenek, szinte egymást érje két széllelés. Ezután a vihar csendesedjen el : a folyamatot visszafelé is gyakorold.

9.

Emlékeidből keresd elő, hogy liheg nagy melegben a kutya, milyen mozgékony a rekeszizma. Dugd ki a nyelved és utánozd, de ne sokáig, nehogy elszédülj! Figyeld meg, milyen hirtelen tud beáramlani a levegő erre a nagyon gyors rekeszmozgásra. Próbáld az ellazulás gyorsaságát megtartani, de a kifújtást elnyújtani. Figyeld meg, hogy minél jobban ellazítod magad, annál több levegő áramlik magától a kifújt helyébe.

Most kilégzéskor hangot is adhatsz, „m”-el, vagy „n”-el kezdődő, elnyújtott szótagokat,

10.

Vegyél a kezvedbe egy üvegpalackot, tegyél bele vizet, hogy szép hangja legyen, akár zongorával be is hangolhatod.

Szólaltasd meg, de ne folyamatosan, hanem erőteljes „p” hanggal fújj el fölötte. Ha jól csinálod, olyan hangja lesz, mint a tablának. Jó erősen zárd a két ajkad a „p” előtt, és a rekeszizmoddal olyan erővel dobd fel a levegőt, hogy az ajkaid által képzett zárat felpattintsa. Gyakorolhatsz egyedül, de nagyon szép közös „zenélést” is rendezhettek.

11.

Álljatok körbe. Képzeljétek el, hogy a kör közepén egy kis bárányfelhő lebeg. Valamilyikőtök „p” hangzóval lökje odébb, küldje el valakihez a felhőt. A „címzett” lazítson és engedje be a levegőt, amíg a felhő megérkezik, majd azonnal küldje tovább. A „p” ejtésekor éreztétek, hogy a rekesz olyan munkát végez, mintha belül feldobnátok vele egy labdát. Ne legyetek merevek, mozoghattok, mozgás közben koncentrálni várhatjátok a felhőt. Képzeljétek, hogy elég egy pici fuvallat, ami elirányítja tőletek, menjetelek utána, szereztétek meg, használjátok a fantáziátokat!

12.

Fújjatok fel néhány lufit. Minden fújás után nyissátok ki a szátokat és orrotokat, engedjétek be levegőt. (Ilyenkor fogjátok be a lufi száját.) Most egy fújás – új levegő-mamamamama – új levegő – lufifújás – új levegő- mamamamama...stb. Dobáljátok egymásnak a felfújt lufit úgy, hogy a hasatoktól induljon a dobó mozdulat felfelé, az arcotok előtt engedjétek el a lufit, figyeljétek meg az útját. (Ne üssetek bele nagyot, csak dobjátok és engedjétek leesni.) Mindig döntsétek el a dobás előtt, hogy kinek külditek és koncentrálni a célra! Figyeljétek meg a légzéseket, próbáljátok belül is olyan mozdulatokat tenni a légzéssel, mint kívül a dobással.

13.

Most ugyanezt a gyakorlatot ismételjétek meg úgy, hogy „p”-t ejtetek. A hasatoktól elindított mozdulattal induljon belül a rekesszel feldobott levegő is, a lufit akkor engedjétek el, amikor a „p”-zár felpattan.

Ugyanezt a gyakorlatot végeztétek el gumilabdával is, ekkor „b”hangot ejtsetek. Vigyázat! Ekkor se legyetek merevek, lényeges a lazaság!! Ne álljatok egy helyben merev lábbal!!

14.

Találjátok ki „m”, vagy „n” hangzóval indított, rövid magánhangzóval végződő szótagokat, pl. ne-ne-ne, ma-ma-ma, ma-ne-ma-ne, stb. Mondogassátok úgy, hogy minden szótagocska után lazuljátok el, automatikusan pótoljátok levegőt, a szótagot ezzel „dobjátok ki” magatokból, mintha egy labda lenne. (pl. ma-levegőbeengedés-ne-levegőbeengedés-ma stb., hasonlóan a kutyalihégeses gyakorlathoz.) Mindig álljon, mozogjon veletek szemben valaki, akinek a hangot külditek, soha ne legyen céltalan a küldés. Ha jól csináljátok, egyáltalán nem veszitek észre, hogy levegőt vesztek, mégis folyamatosan tudtok hangot küldeni. Ha rácsodálkoztatok: nem is kell levegőt venni, biztos jól csináljátok a gyakorlatot. (Vagy ufók vagytok)

15.

Ugyanezt a gyakorlatot ismételjétek meg úgy, hogy ne vegyetek minden szótag után levegőt, hanem a második, harmadik, stb után (pl. nene-levegő-nenene-levegő-nenenene-levegő-nenenenenene, stb.), a lazítás ideje maradjon azonos. Figyeljétek meg, hogy a rekesz miként adagolja a levegőt, mozgása folyamatos és energikus a hosszabb szólamok alatt is. Egész halk légy, lágy, nyugtató legyen a hangod.

16.

Képzeld el, hogy súlytalanság állapotában vagy, esetleg víz alatt jársz, vagy repülsz. Mozogj így a térben, mint egy lassított felvételen, játssz el kis helyzeteket a társaidal, – találkozz, búcsúzz, verekedj, táncolj stb. – úgy, hogy mozgásod mindig folyamatos, lassú és laza legyen. A tested

szinte lebegjen, a föld felé igyekvés nehezebb, mint a lebegés.

Figyeld meg a légzésedet, a lebegés alatt beáramlik a levegő, akció alatt fújd ki.

17.

Válassz magadnak párt. Álljatok szembe egymással. Beszéljétek meg, melyikőtök vezet, végezzetek páros tükörgyakorlatokat, mozgásotok folyamatos, lassú és laza legyen. Ne csak a karotokkal, folyamatosan egész testetekkel mozogjatok! Mindig legyen lebegés és földre érkezés, mintha hullámoznátok. Próbáljatok a fellebegés alatt egyszerre levegőt beengedni, akció alatt kifújni. Könnyebb, ha „sz”hangzóval fújjátok ki a levegőt.

18.

Ugyanezt a gyakorlatot végezzétek el úgy, hogy egyikőtök sem vezet, az egymásra figyelés így sokkal erősebb. Ne feledjétek jól lélegezni, az is lehet, hogy automatikusan menni fog! Ha nagyon koncentráltok egymásra, a gyakorlat izgalmassá válik a nézők számára is, kérdezzétek meg erről a többieket!

19.

Beszéljétek meg párotokkal, hogy melyikőtök vezet a tükörgyakorlatot, de az osztálynak ne áruljátok el. Próbáljátok úgy végezni a gyakorlatot, hogy ne, vagy csak nehezen derüljön ki a vezető személye.

Bátorító

Nem győzöm elégszer hangsúlyozni neked a légzőgyakorlatok fontosságát. Túlzás nélkül állíthatom, hogy a jó beszédtechnika alapja egyértelműen a jó légzés. Ne hidd el túl hamar, hogy „ezt már tudom, túllépek rajta!”, az automatizmus eléréséig nagyon hosszú az út, ne lustálkodj! Tudom, hogy unalmas és fárasztó gyakorolni, de a legjobb befektetés, ami egész életedben kamatozni fog. Általános tapasztalatom – bizonyára logopédusod is megerősít ebben –, ha most nem rögzül a helyes légzés, nagy valószínűséggel nem is fog. Magyarázat erre, hogy soha nem lesz ennyi időd saját magad fejlesztésére, ahogy idősödsz, egyre nehezebb régen rögzült rossz automatizmust átállítani.

Sok felnőtt színész szenved attól, hogy nem tud rendesen szerepére koncentrálni, nem tud színesen, könnyedén fogalmazni a levegő rossz beosztása miatt. Ha a gyakorlás – ami naponta néhány percet vesz igénybe – lételemeddé válik, mint a reggeli kávé: nyertél!

A beszédtechnika olyan, mint a kártyavár: összeomlik, ha nem építed meg jól az alját. Hiába érted meg a hangadás és az artikuláció folyamatát, ha nem tudsz jól lélegezni.

Szinte az egész első év, -de az első félév egész biztos -a légzésről és hangadásról szól. Nagyon fontos, hogy ne siettesd magad, élvezd a gyakorlatokat, töltsd meg őket situációkkal, játékkal, étellel! Az órán tanultakat gondold át egyedül is újra, bátran lazulj el.

Tanáraid tudják, milyen nehézségekkel kell megbírkóznod, ne félj kérdezni!

Aktuális feladatsor

Lesznek olyan feladatok az alábbiakban, melyeket még nem ismersz, ne kezdj ijedten hátralapozni, mert elméletét csak később foglalom össze. Ne aggódj emiatt, ezekkel is lazítani akarlak, valamint előkészíteni a hangzóejtést.

I.

Feküdj a földre, vagy az ágyadra. Olvasd el többször a 7-es gyakorlatot, csináld végig. Ha lehetőség van rá, valóban beleülhetsz egy kád vízbe, vagy kipróbálhatod az uszodában, annál jobb! Ne siess, minden lépést érezz meg!

II.

Ülj fel és masszírozd meg az arcod. Kezdd a homlokoddal és lefelé haladj. Ne erősen nyomkodd magad, inkább erőteljesebb simogatás legyen. Közben halkán, megnyugtatóan hosszú „m” hangot mormolhatsz, érezd, hogy megnyugszol, tetszik neked ez a hang.

III.

Szerez egy tükört és ülj elé, elég, ha a szádat látod benne. Lazán ejtsd le az állad, olyan érzés legyen, mintha csak a saját súlyától esne le. Szép óvatosan zárd össze és csináld meg ugyanezt többször is, lazán ejtegesd. Vigyázz, hogy ne erőltess, nem baj, ha picit nyílik a szád! Csak lefelé mozgass, ne jobbra-balra!

IV.

Most ejtsd le az állad, ahogy az előbb, a nyelved dugd ki és lazán fektesd az alsó ajkadra. Figyeld a tükörben, valószínűleg izeg-mozog anélkül, hogy akarnád. Próbáld ellazítani és rávenni, hogy ne mozogjon. Ugye milyen nehéz? Még nem azt teszi, amire utasítod, hanem önálló életet él. Nem lesz mindig így, te vagy a főnök!

V.

Végy egy palackot és gyakorold a 10-es gyakorlatot. Több palackot is megtölthetsz és fújhatod egymás után, találj ki ritmusokat!

VI.

Nézz ki magadnak egy pontot a szobában. Végezd el a 14-es gyakorlatot úgy, hogy érezd : hangoddal elérted ezt a tárgyat, anélkül, hogy kiabálni kellett volna. Ellenőrizd a légzésed!

A HANGADÁS

Megtanultuk, hogy jutunk levegőhöz, és azt hogyan adagoljuk. Most induljunk el képzeletben belső térképünkön felfelé a tüdőtől, nézzük meg, mi történik a kilélegzés során. Addig jutottunk, hogy a bordaközi izmok és a rekeszizom kipréseli a levegőt a tüdőből, ami ezután a tüdő két részét összekötő légcsőbe jut.

ÁBRA3 (melléklet)

Hogy is néz ki a légcső belülről? Kb. 10 cm. hosszú csövet kell elképzelni, ami elég szilárd, porcokból áll. Belsejében nyálkahártya található, amelyet kis mirigyek nedvesítenek be állandóan. Ez nagyon fontos, mert az állandó levegőáramlás különben kiszáritaná. A légcső a tetejénél kiszélesedik. Ez a tágulat a hangszalagok lakóhelye: a gége.

Ha kívülről nézzük, annál a gödröcskénél van, ahol a nyakad véget ér és a két „sótartód” középen találkozik.

A gége öt fő porcból és az ezeket összekötő izületekből, szalagokból és mozgató izmokból áll. Ez azért lényeges, mert a gége mozogni, emelkedni és süllyedni is képes (pl., ha nyelsz). Vannak olyan porcok, amely a gége merevítéséért felelősek, van amelyik a gége bejáratát védi, nehogy a nyelőcsőből bármi a gégebe jusson- ez a gégefedő porc-, átmeneti „elmezavarakor”nyelsz félre.

Bár közvetetten mindannyian felelősek a hangadásért, de a kilenc porc közül – tanulmányaink szempontjából – talán a legfontosabbak és egyben a legmozgékonyabbak az un. kannaporcok. Ezek segítségével a hangszalagokat állítgatjuk attól függően, hogy lélegzünk, beszélünk – ezen belül adunk hangot, vagy sem- énekelünk, suttogunk, vagy akár köhögünk.

ÁBRA4(melléklet)

A kannaporcokból kettő van, páros szervként működnek. Számptalan izom tapad rájuk, melyek vagy egymással, vagy a többi porccal kötik össze őket. Ezek az izmok mozgatják a hangszalagokat. Bonyolult munkájuk során feszítik, lazítják azokat attól függően, mire van szükség.

A hangszalagok is tulajdonképpen izmocskák, izomnyalábok. Amint látod, két szélük egy porchoz- a pajzsporchoz- tapad, középen pedig egymással szemben állnak. Az a rés, ami középen látszik a hangszalagok és a két kannaporc között: a hangrés. Ennek hossza nagyon változó, ez határozza meg, milyen mély a hang. (A fiúknak általában hosszabb és vastagabb a hangszalagja, mint a lányoké)

Attól függően, hogy a két kis kannaporc hogyan állítja be őket, a hangszalagok többféleképpen állhatnak. Nézzük meg helyzetüket a legtágabbtól a legszűkebb felé haladva.

ÁBRA5

A tág légzőállásnál a hangszalagok úgy odatapadnak a gége falához, hogy szinte nem is látszódnak. Így középen sok helyet hagynak a levegőnek, akadály nélkül áramolhat. Ilyenkor tudunk mélyeket lélegezni.

ÁBRA6 (melléklet)

A következő légzőállás ugyan szűkebb, de még mindig elég helye van a levegőnek a távozásra. Ezt alkalmazzuk a normál légzésnél és akkor, ha zöngétlen hangzót ejtünk. Ez a fúvóállás.

ÁBRA7(melléklet)

Még szűkebb résnél a hangszalagok között kiáramló levegő súrolja a hangszalagokat, zörejt hallat, ezt halljuk „h” hangzónak, ezt az állást pedig „h” állásnak hívjuk.

ÁBRA8 (melléklet)

Amikor a hangszalagok és a kannaporcok erőteljesen zárnak, a levegő nem tud kijutni köztük. Az összegyűlt, kiáramolni vágyó levegő egyszercsak erősebbnek bizonyul és valósággal kirobban, felpattintja ezt az erős zárat, hangos zörejt keletkezik. Ez történik, ha köhögsz.

ÁBRA9 (melléklet)

Ha csak a kannaporcok mozdulnak szét, de a hangszalagok zárva maradnak, a levegőnek ugyan van egy kis helye kiáramlani, de hang nem jön létre, hisz a hangszalagok nem mozdulnak. Ekkor suttogunk, ezt az állást nevezzük suttogóállásnak. A hosszabb ideig tartó suttogás nem túl hasznos, mert szegény kannaporcon valósággal begörcsölnek az izmok.

ÁBRA10 (melléklet)

Mi tudja még a zárt hangszalagokat megmozdítani a kannaporcok izmain kívül?

Bizony, a levegő!!!

Amikor a kannaporcok összesimulnak és a hangszalagok tökéletesen, de nem görcsös szorossággal! zárnak, a felfelé áramló levegő rezgésbe tudja hozni őket, zöngé keletkezik. Létrejön a zöngéállás.

Elkövetkező hónapjaid során az lesz a dolgod, hogy eltaláld a helyes arányt a levegő kiáramlásának nyomása és a hangszalagok zárásának erőssége, feszültsége között, vagyis megtaláld az egészséges hangod. Csak így leszel képes hosszú ideig, lerekedés nélkül beszélni.

Ugyanis:

– ha túl nagy a levegő nyomása, a zár pedig gyenge, a túl nagy erővel feltörő levegő előtt nincs elég akadály: nem lesz eléggé zengő, határozott a hang.

Ha túl nagy a zár feszültsége, vagyis a hangszalagok görcsösen egymásnak feszülnek, akkor csak szorító hangra lesz elég az a levegő, ami nagynehezen kipurcolja magát az összeszorított hangszalagok közt. Ez az állandó izommerevség rekedtséget, később betegséget okoz.

Nagyon lényeges az a pillanat, amikor a hang elindul, a zöngé elkezdődik. Ezt a pillanatot hívjuk hangindításnak.

– Ha a zár gyenge, a hangszalagok a zöngéindításkor „h”-hoz hasonló zörejt hallatnak és csak utána indul el az igazi zöngé.

– Ha a zár túl erős, a kiáramlásra váró levegő durván felpattintja, kemény koppanást hallunk a zöngé kezdetekor.

Ha a hangszalagok fúvóállásból szép nyugodtan záródnak össze, majd teljes hosszukban rezegnek, lágyan indul a hang. Ez a lágy hangindítás, amelyre törekednünk kell. Ehhez pontosan működő légzésre van szükség, hogy a gége minden felesleges izomtevékenységét kiiktathasd.

Hangként nem pusztán a gégében keletkezett zöngét halljuk, mert ez a hang továbbfolytatva útját különböző rezonáns üregekbe jut, melyek felerősítik és „testet” adnak neki. Ilyen üreg a mellüreg, garatüreg, arcüreg, koponyaüreg. Ha sikerül minél több rezonáns üreget egyszerre bekapcsolni, tisztán csengő, szépen zengő hangunk lesz. Ha ezek közül csak egy működik, nem kaphatunk igazán felhangokban gazdag hangot.

A rezonáns üregek bekapcsolódását kézzel is ellenőrizheted, az erős rezgés kitapintható.

Gyakorlatok

20.

Álljatok körbe, lábatok nem merev, egész testetek laza. Csukjátok be a szemeteket, tenyereteket dörzsöljétek össze addig, míg nem lesz meleg.

A homlokotoktól elindulva melegítsétek át beszédszerveiteket úgy, hogy közben belülről látjátok, ellazítjátok őket. Ha tenyeretek kihűlt, melegítsétek újra.

Lefelé haladva jussatok el a rekeszizomig, mely hátul a keresztcsontig ér.

21.

Újabb tenyérdörzsölés, most lentről induljatok visszafelé. Éreztétek, hogy a rekeszizom elindítja a levegőt, melegítsétek és kövessétek az útját. A gégéhez érve hallassatok halk, nyugodt „m” hangzót. Figyeljete arra, hogy az elején lágyan indítsátok a hangot, ne halljatok se kattantást, se felesleges „h” hangot a zöngé kezdetekor. Ha mégis hallotok, próbáljátok megtalálni az egyensúlyt a levegő adagolása és a hangszalagzár között.

A szátok elé érve óvatosan ejtsétek le az állatokat és az „m” hangzó alakuljon „á” hanggá, majd az orrhoz és a homlokhoz érve zárjátok ismét „m”-re.

Nem baj, ha a gyakorlás elején túl lassú vagy és levegőt kell venni közben. Nyugodtan állj meg és engedj be levegőt. Ha félsz attól, hogy „jaj, mi lesz, ha elfogy”, biztos begörccsölnek az izmok. Az idő múlásával, türelemmel megtanulod beosztani.

22.

Álljatok párba, egymáshoz közel. Találjátok ki egy „m” hangzókkal teli szótagfüzért. Pl. mámamene, mabaparalaja, stb. Küldjétek ezt a hangzósort a párotoknak úgy, hogy magatoktól indulva fokozatosan érkezen az arcához és simogassátok meg az arcát a hangotokkal. Vigyázzatok az egyértelmű, de lágy hangindításra. Ezután hozzátok vissza magatokhoz a hangot. Beengedhettek levegőt bármikor, ha elfogy, de mindig a tanult ellazulással. Már biztos képesek vagytok gyors rekeszlazításra!

23.

Ugyanezt a gyakorlatot végeztétek el úgy, hogy egyre távolabb álltok egymástól, így a hangot messzebbre kell küldeni. Ne foglalkoztatok a hangerővel és a hangmagassággal, egyetlen célotok a partner arcának lágy megsimogatása legyen. Kezetekkel, testetekkel is segítsetek a hangnak eljutni a célhoz. Ne siessetek! Ne akarjatok kiabálni! Vegyétek észre, hogyha megfelelő körülményeket teremtetek a hangnak, pl. jól használjátok a rekeszt és célirányosan külditek, nem kell hangosnak lenni, a hangotok lágy indítással is bárhova odaér.

24.

Most ugyanezt a gyakorlatot végeztétek el úgy hogy a hang ne fokozatosan kerüljön a partnerhez, hanem egyből érjen oda. Most is lágy legyen. Találjatok konkrét pontokat társatok arcán, amit meg akartok érinteni. Éreztétek a hangotokról, hogy olyan energia, ami partneretekhez eljut és ő megérzi ezt. A befogadó partner is jelezze: érzi-e, hogy a hang-energia eljutott hozzá.

25.

Most játsszátok ugyanezt úgy, hogy a küldés-befogadás-visszaküldés folyamatos legyen. Amint megérzed, hogy megérkezett a hang, egyből küldd vissza olyan energiával, ahogy kaptad. Koncentráljatok egymásra. Képzeljétek az értelmetlen hangzósor alá értelmes közölnivalót. Játsszátok a képzeletetekkel és az érzéseitekre hagyatkozzatok. Közben ne feledjétek a folyamatos, jó légzést!

26.

Álljatok körbe. Vegyetek lufit a kezetekbe és küldjétek el egy rövid hangzósorral (Pl. máná-máná) a partneretekhez. Csak annyi energiát használjatok, amennyi elég a lufi elröpítéséhez. Mozogjatok, ne legyetek bebetonozva. Hangotokkal kövessétek és plasztikusan utánozzátok a lufi röptét, a hangzósor addig tartson, amíg partneretekhez megérkezik a lufi, ő pedig egyből küldje tovább.

27.

Most különböző súlyú labdákkal próbálkozzatok. Legyen lufi, strandlabda, gumilabda, kosárlabda, teniszlabda, stb. Kezdjétek a legkönnyebbel és haladjatok a legnehezebb felé. Figyeljétek rá, hogy a nehezebb labda gyorsabban ér oda és nagyobb energia kell a dobáshoz, a légvételnek is gyorsabbnak kell lennie, a levegő kiáramlásának energikusabbnak. Ne kiabáljatok és ne erőlködjétek, minden „belső labdát” a rekeszizmotokkal dobjatok.

28.

Most próbáljátok ki mindezt valódi labdák nélkül. A partneretek érezze meg milyen súlyú és nagyságú labdát dobhatok neki és azt adja tovább. A következő ember váltson. Vigyázzatok a levegőre és a hang szabadságára! Próbáljátok ugyanúgy mozogni, mintha valódi labdákkal dolgoznátok!

29.

Most képzeljétek el, hogy mindannyian vízben álltok, derekatokig ér a víz. Az egész test laza. A víz tetején kis csónakok úsznak. Küldjétek el körben mindenkinek a csónakocskát és, mintha egy madzag lenne rajta, húzzátok is vissza. Éreztétek, hogy a körben lévő társaitok közül ki van közelebb, ki távolabb. Ehhez a gyakorlathoz használhattok egyszerű nyelvyötrőket is, pl. Jamaika a jamaikaiaké, Mátraházán Márta háza stb. Folyamatosan küldjétek a mellettetek állótól indulva úgy, hogy egész testetek lágyan kövesse a csónak útját. Ne mozogjatok szögletes bábokként, vigyázzatok a levegőre.

30.

Mozogj „víz alatt”. (lásd 16. Gyakorlat) Mozgásodat kísérd lágyan indított magánhangzókkal. Minden légvétel után más magánhangzót válassz és más hangmagasságot, hangerőt. Az elején „m”-el, vagy „n”-el indított magánhangzóval is dolgozhatsz. Bátran végezz nagy

mozdulatokat, miközben mozgásod lassú és folyékony marad. Hangod érzékenyen reagáljon mindenre, ami körülötted történik, legyen az mozgás, vagy érzelmi behatás.

31.

Most ugráljatok a térben és minden földetérés alkalmával adjatok ki hangot, (ma-má-me, stb.) elrugaskodáskor pedig lazítsatok és engedjétek be levegőt. Lehetek hangosak, de ne kiabáljatok!

32.

Ugráljatok tovább úgy, hogy térdeteket behajlítjátok, mint a balerinák, ha pliében állnak, folytassátok a hangadást. Fogjátok meg a hasatok alját és ellenőrizzétek, hogy a rekeszizom elég rugalmasan mozog-e, ne legyen a hasatok végig feszes, felugráskor lazuljatok el. Könnyebb, ha az egész testetek ellazul, a vállatok se legyen merev.

33.

Álljatok párba és végezzetek tükörgyakorlatot víz alatti mozgással kísérve. Mozogjon az egész testetek! Egyszerre engedjétek be a levegőt, ilyenkor felfelé irányuló mozgást végezzetek, mintha lebegnétek. Ezután következzen a kitalált akció, amit lágy indítású magánhangzóval kísérték. Minden légvétel után más magánhangzót válasszatok, különböző magasságokon. Nem kell hangosnak lenni.

34.

Válasszatok egy egyszerű verset, vagy mondókát, amit mindketten tudtok és végezzétek el az előző gyakorlatot a szöveggel.

35.

Mindennek van hangja! Gyűjtsetek kis dobozokba mindenféle szagot, illatot. Legegyszerűbb, ha vattapamacsra öntitek. Szagolgassátok taláalomra őket és idézzétek fel, milyen emléketek fűződik hozzá. Próbáljátok ezt a benyomást megjeleníteni lágyan indított magánhangzóval. Játsszatok a képzeletetekkel, hangotokkal. Használjatok különböző magasságot, hangerőt, dallamot. Mindig társaitokkal közöljétek ezt az élményt, küldjétek feléjük felidézett emlékeitek energiáit, olyan plasztikusan, hogy megértsék, megérezzék, milyen fajta élményről lehet szó.

36.

Szereztek be színes papírokat, húzzon mindenki egyet. Játsszátok el az előző feladatot színekkel.

37.

Üljétek körbe, csukjátok be a szemeteket. Valaki találjon ki egy szót, és mondja el. Mindenki keresse ki az emlékei közül azt, ami élete során a legkorábban kapcsolható ehhez a szóhoz és hangban jelenítse meg.

Induljon el a fejetekben az emlék, mint egy film, ezt magánhangzókkal kísérjétek. A látott emlékkép minden apró új mozzanatakor váltsatok hangot. Először, hogy mindenki bátrabb legyen végezzétek egyszerre a gyakorlatot.

38.

Most egy valaki kezdje el a gyakorlatot, közölje hangjával társainak, a többiek pedig próbáljanak bekapcsolódni az illető „zenéjébe”, hangját egészítsétek ki harmóniákká, erősen koncentrálva rá. Dallamokat, ritmusokat rögtönözhetek és így megszületik az adott szó által talált emlékkép „szimfóniája”, mellyel közösen meséltek el társatok történetét. Hogy mi is volt pontosan ez a történet, ezt próbáljátok kitalálni a produkció után. Mivel ezt a gyakorlatot először az „üveg” szóval próbáltam ki, „üvegszimfónia”-nak hívom.

40.

Ha tisztáztátok a történetet, próbáljátok megismételni a gyakorlatot úgy, hogy ezúttal már mindenki közölni tudja a már ismert emlékképet. Erősítsétek egymás érzéseit, gondolatait, közben vigyázzatok a hangotokra és a légvételre. Kössétek össze a gyakorlatot víz alatti mozgással, bátran használjátok a testeteket a kifejezésre.

41.

Válasszatok magatoknak párt. Üljetek egymással szembe, egyikőtök csukja be a szemét és kezdje el társa arcát „letapogatni”.

Alaposan érezd meg partnered fejét, haját, bőre minőségét, arca ráncocskáit, mélyedéseit és kiemelkedéseit. Találd ki milyen emlékeket, történeteket őriznek arca redői. Sokáig vizsgálghatod, majd, ha úgy érzed eléggé ismered már, meséld el a többieknek hangokkal partnered arcát. Ne siess, koncentrálj!

Bátorító

A beszédtechnika segít neked a kifejezésben és a szép hang kialakításában, de – talán mondhatom – elsősorban egészségvédelmi szerepe van. Remélhetőleg életed során nagyon nagy igénybevételnek lesz kitéve a hangod, előfordulhat, hogy egész nap intenzíven beszélned kell, amit rossz technikával képtelenség elérni. A lerekedés, állandó gyulladások végzetes következményekkel járhatnak, érdemes megelőzni őket.

A rossz technikán kívül a hangnak egyéb „gyilkosai” is vannak, melyek közül az előkelő első helyen a dohányzás áll. Azon kívül, hogy tönkreteszi egész szervezeted egészségét, hangodat állandó lerakódásával örökös erőlködésre kényszeríti.

Tudom, hogy sokan már nagyon korán rászoktatok a dohányzásra, aminek élvezetét az egyetemi vizsgák izgalmi fokoznak, de mindenkit bíztatok arra, hogy, ha jót akar magának, szokjon le.

Hangodban lapul a művészi kifejezés elsődleges forrása, mely nem csak a kifejezés eszköze, de munkaeszköz is. Professzionális művésznek készülsz, kutya kötelességed vigyázni magadra, óvni munkaeszközeidet, hangodat, testedet, hisz belőlük fogsz megélni. A tehetség ritka adománya a sorsnak, nem illik meggondolatlanul elherdálni. Felelős vagy tehát saját és játszótársaid egészségéért.

Ártalmas még a nagyon hideg ital, szénsavas italok, alkohol, főként a röviditalok. Úgy kiszárad tőlük a hangszalag, mint a fa. Mindenképpen szigorúan óvjak a kábítószerektől, produkciókat, saját életed és másokét teheted veled tönkre.

Egyszóval vigyázz magadra, a hangodra, tanáraid segítenek neked!

Jó lenne, ha megismerkednél egy jó foniáter szakorvossal, aki néha ellenőrzi hangberendezésedet, és, ha baj van, bizalommal fordulhatsz hozzá. Kérd ki erről logopédusod tanácsát!

Gyakorolj egyedül is minden nap, tartsd karban magad. Írok is hozzá néhány gyakorlatot!

Aktuális feladatsor

I.

Dörzsöld össze a tenyered és melegítsd át beszéd szerveidet, miközben képzel el őket belülről. Lazulj el teljesen.

II.

”Sz” hanggal fújd ki a levegőt, vigyázz, hogy engeded be az újat. Érezd, hogy nem maradt benned semmi „szusz”, engedd el magad, a levegő beáramlik, válts át „m” hangra.

III.

Lazán ejtegesd az állad, mintha a saját súlyától esne le. Ha kicsit bemelegedett óvatosan rá is ásíthatsz egyet, az sem baj, ha igaziból jön az ásítás, ez csak lazít.

IV.

A lány állajtás után hagyd nyitva a szád, nyelved fektesd lazán az alsó ajkadra, figyeld meg mozgását egy tükörben, próbáld ellazítani.

V.

Most húzd össze a nyelved úgy, hogy hegyes legyen, majd ismét lazítsd el. Csináld meg többször ugyanezt, vigyázz, hogy a nyelved ne kunkorodjon fölfelé és egyéb felesleges mozdulatot se végezzen.

VI.

Ejtsd az állad és nyelved hegyét támaszd meg az alsó fogsorod mögött. A széles, laza nyelvedet hintáztasd kifelé a szádból úgy, hogy az alsó támasz megmaradjon. A nyelved eleje maradjon laza, a nyelv hátsó része tolja ki a szádból a nyelv testét.

VII.

Ismét hosszú „m” hangot hallass és most így ejteges. Az „m”-ből legyen „ma-ma-ma-ma-ma”, „me-me-me-me”, „má-má-má-má” stb., menj végig az összes magánhangzón. A szótagocskákat a logopédussal megtalált jól zengő középhangodon ejtsd, csak egy hangon kántáld addig, míg érzed, hogy mellkasod rezeg, ha befogod a füled, csengő- bongó, telt hang hallatsz. Olyan, mintha nem is egy hang szólna, hanem egy egész felerősített kórus. Próbáld meghallani, emlékezni, mikor szól úgy, mint mikor tanárod azt mondja: „Ez nagyszerű!!”

HALLÁS ÉS HALLÁSKONCENTRÁCIÓ (HALLÁSI FIGYELEM)

Tanulmányaid elején, az első félévben meglepve tapasztalod, hogy logopédusod olyan hibákra hívja fel a figyelmedet, amiről eddig nem tudtál, nem érzékelted, egyszerűen nem hallottad.

Hogy lehet ez? Rosszabb-e a hallásod, mint másoké?

Szó sincs róla!

Mint említettem már, a beszéd tanult és korán automatizálódott folyamat. Beszédhibáidat – ha vannak – otthonról hoztad, vagy beszédszerveid anatómiai másságából adódnak. Azt a beszédminőséget, amit néhány éves korod óta megszoktál, jónak hallod. Ez természetes.

A szakember véleményét viszont el kell fogadnod, – ez nem könnyű – és ehhez meg kell tanulnod meghallani az általa észlelt hibáidat. Ez az első lépés, mely állandó odafigyelést kíván tőled. Tanárod füle a tiéd helyett működik, még egy darabig szükség van rá, ha gyakorolsz. Logopédusod hallásodat használja fel arra, hogy az idegrendszerben rosszul rögzült automatizmust jóra cserélje. Addig mutatja neked a jó verziót, míg a beszédközpont megjegyzi azt és kicseréli vele a rosszat. Ez nagy türelemjáték, hossza a beszédhiba milyenségétől és hallásod képességeitől és koncentrációjától függ. Ha minden jól megy, fél évet vesz igénybe a hiba meghallása, újabb két évet a hiba kijavítása. A folyamatot gyorsítani nem igen lehet, ne csüggedj, légy türelmes.

A hallás tehát alapfeltétele annak, hogy beszédet tanulhass, képességeit fejleszteni kell.

Nem csak tanulmányaidhoz van szükséged a füledre, hanem később, pályád során is. (Nem csak azért, hogy meghalld a sűgőt!)

Már említettem, hogy milyen fontos szerepe van a hallásnak a kommunikációban és belső, ellenőrző szerepéről is volt szó.

Kommunikálni nem csak a partnereddel fogsz, hanem közvetve, vagy sokszor közvetlenül a közönséggel is. Munkádban ő lesz a legfontosabb számodra, tudnod kell, miként hallja és érti meg a beszédet.

Mivel minden este új- és új emberek nézik meg az előadást, arra kell törekedned, hogy elsőre megértsék azt, amit közölni akarsz. Nincs módjuk visszalapozni, vagy visszatekerni a szalagot, egyből meg kell érteniük, mit fogalmazol meg számukra.

Hogy érezd ennek jelentőségét, először is a hallás működésével fogunk megismerkedni.

ÁBRA11 (melléklet)

A fül szerkezetéről mindig egy olyan ajándékcsomag jut eszembe, amiben sok egymásba rakott doboz közepén egy gyufaskatulyába rejtették a meglepetést.

A három részből álló fülbe (külső, középső, és belső fül) először a fülkagylón, majd a hallójáraton át a dobhártyáig jut a hang, melyet rezgésbe hoz. Ezt a rezgést kis csontocskák (a gimnáziumi biológia könyvből emlékezetes kalapács, üllő és kengyel) továbbítják a belső fülben lévő csigához, miközben a dobhártyán tapasztalható rezgés amplitúdóját csökkentik, így a csigára gyakorolt nyomását – ennek arányában – növelik. A csiga sűrű folyadékkal telt szerv, két ablak van rajta, belsejében található még egy hártya, melyen az ún. Corti-szerv foglal helyet. Ezen támasztó- és szőrsejtek vannak. (Végre bejutottunk a gyufaskatulyába.) Ide jutnak el a folyadékon át a rezgések, melyben örvényeket keltenek. Ezek az örvények váltanak ki

olyan bioelektronikus rezgéseket, melyeket hangingerként továbbít a hallóideg az agy halántéklebenyébe.

A hang nem csak ezen az úton juthat célhoz, hiszen, ha erősen befogod a füled, magadat akkor is hallod, pedig hangod nem kerülhetett a külső fülbe. Ilyenkor a koponya csontjai közvetítik a hangot, közvetlenül juttatva a belső fülbe. Ez az ún. csontvezetéses hallás. Jól alkalmazható tanulmányaid során, tisztábban érezkedhetsz és ellenőrizhetsz vele a rezonanciát.

A hevenyészett biológiai összefoglaló után nézzük az igazi lényegét: miként halljuk meg és fogjuk fel a beszédet? Ez nyilván bonyolultabb folyamat, mint mikor egyszerű zajt kell felfognunk. Itt már nem pusztán fizikai hangok észleléséről van szó, a beszédhalláshoz a központi idegrendszer bonyolult gépezetének összehangolt munkájára van szükség.

Először érzékeljük a hangokat. Emlékeinkben felidéződik az a folyamat, ahogy ezeket a beszédhangokat artikuláljuk: felismerjük a hangzót. Tudatunkig hatol ezek sorrendje, összerakjuk a szólamokat, gondolati egységeket, majd megértjük az elhangzottakat.

A hangzó felismerésétől a folyamat már túllép a fizikai hallás szintjén, hiszen a beszédhangok felismerése anyanyelvünkhöz kapcsolódik. A beszédhangok differencionálása nyelvenként különböző (pl. bizonyos kínai hangzókat mi nem tudnánk megkülönböztetni egymástól).

Ezek a momentumok persze szétválaszthatatlanok, nem külön érzékeljük a hangokat, hanem egységekbe fogva. A partner beszédét nyelvi emlékeinkkel kiegészítjük, kezdetekor ötleteink vannak arra, mit fog mondani, ha rosszul halljuk, magunkban kiegészítjük mondandóját.

Emlékezetünk és gondolataink segítenek abban, hogy felfogjuk a szöveg teljes értelmét. A gondolatok mellett a hangok magassága, erőssége, ritmusa, dallama érzelmi emlékezetünkre is hat, mint egy különleges zene, érzelmeket kelt bennünk.

Hatni tudunk azzal, mit mondunk, ha azt pontosan, érthetően közöljük és hatni tudunk azzal is, hogyan mondjuk. Munkánk során e kettő elválaszthatatlanul fontos.

Gyakorlatok

42.

Üss le egy hangot a zongorán. Várd meg, amíg a hang biztonságosan „beérkezett” a fejedbe, míg zeng, próbáld pontosan eltalálni. Ez sokaknak könnyű, de nem mindenkinek. Nem szegyellnivaló, ha nem megy, légy higgadt, engedd, hogy a hang átjárja a tested. Ellazulással, levegőbeengedéssel készülj fel rá.

43.

Ismét üss le egy hangot, és várd meg, amíg elcsendesedik, ne dúdold közben, csak a fejedben tárold. Ezután bátran szólaltasd meg, nem baj, ha nem sikerül egyszerre. Érezd meg, hogy semmit sem kell csinálnod, csak gondolni erre a bizonyos hangra, beengedni a levegőt és zöngével kifújni. Az egész csak annyi, mint egy egyszerű, hangos légcseré. A hang magától megszületik.

44.

Vegyetek üvegpalackokat a kezetekbe, töltsétek fel mindegyiket különböző mennyiségű vízzel. Egyenként fújjátok meg és kórusban utánozzátok a hangját. Akkor fújjátok meg a következő palackot, ha halljátok, hogy mindenki tisztán eltalálta az előzőt. Halkak legyetek, ne túlkiabálni akarjátok egymást, hanem meghallani. Az új hangra mindig ellazulással, levegőbeengedéssel készületek fel.

45.

Válasszatok egy mindenki által ismert verset. Ismét fújjátok meg sorban a palackokat és minden hanggal kántáljatok el egy sort a versből. Ne siessetek, ne beszéljete hangosan. Türelmesen hallgassátok meg a hangot, és szép halk, lágy indítással, lassan mondjátok el a verssort.

46.

Álljatok fel, egy valaki maradjon az üvegeknél. Fújja meg sorban a palackokat, miközben ti minden hanggal kántáljatok el egy-egy sort a versből és mindezt víz alatti mozgással kíséritek. A hang megfigyelése alatt se álljatok le, ilyenkor lazuljatok, teljete meg levegővel. A víz alatti mozgás nem azt jelenti, hogy energiátlanul lustálkodunk, hanem egy teljes ellazuló belégzés után energikus, de laza és lassú, folyamatos mozgással és lágy indítású, határozott (de nem ordító) zöngével közöljük a mondandónkat.

47.

Válasszatok párt. Végezzete tükrögyakorlatot úgy, hogy egyszerre mondjátok a verset. Minden verssor előtt osztálytársaitok adjanak meg egy hangot (maguktól, vagy zongorával). Ezen az adott hangon kántáljatok a verssorokat. Koncentráljatok! Vigyázzatek a légvételre, az adott hang emlékképének megalkotására a fejeteekben és a lágy hangindításra. Egyszerre, egész testetekkel, folyamatosan mozogjatek. Ez már jó kis összetett gyakorlat, nem?

48.

Üljete le nyitott ablaknál az osztályterembe és hallgassatek az utca zaját. Találjatek magatoknak a zajból egyetlen hangot, amit megjegyezetek. Ez ne komplett zaj legyen, csak a zajból egy kiragadott hang. Utánozzatek! Csukjatek be az ablakot és mindenki idézze fel a maga hangját. Zengessetek meg együtt. Keressetek meg a zongorán, milyen hangra hasonlít hangotok a legjobban. Találjatek meg azt a hangzót is, ami zengetésekor legjobban hasonlít az eredetihez. Állítgassatek az ajkatokat és a nyelveketek addig, míg majdnem azonos lesz az emlékezetetekben eltárolt hanghoz. Minden újabb próbálkozás előtt engedjete be levegőt.

49.

Gyűjtsetek érdekes zajokat! Mindenki hozzon olyan zajt egy kazettán, amit egyetlen tárgy kelt. Találjatek ki mi az, és próbáljatek hűen utánózni! Elemezzetek, milyen emberi hangzókat rejt magában! Figyeljetek meg, hol képződik az adott hang, testetek melyik rezonáló ürege működik jobban. Figyeljetek a levegőre és a hangképzésre!

50.

Keressetek egy folyamatos zajt. Melegen ajánlom a metró zaját, vegyetek fel néhány megalónyit belőle. Választhatek utcazajt is, állatkerti, erdei zajokat, éjszakai szórakozóhely lármáját vagy akár egy nyár esti falusi kert megnyugtató neszeit. Lényegében bárhova léptete, nincs sehol tökéletes csend, állandó zajtenger vesz körül minket. Bármit is választottatek, elemezzetek és bontsatek fel rétegeire ezt a zajt. Figyeljetek meg, milyen emberi hangzókra, szóttagocskákra tudjatek felbontani, mit hallotok ki belőle. (A metró zajban például számos magánhangzó száguld, süvölt, majd sikít együtt a szerelvény gyorsulásával, miközben alatta számtalan mély zöngé zakatol) Ha mindent kielemezzetek, szólaltassatek meg együtt. Próbáljatek meghallani, mi hiányzik, pótoljatek, tökéletesítsetek, figyeljetek minden apróságra! Nagyon élvezetes előadni, ha elkészül!!

51.

Tárgyak lázadása! Jó sok fantasztikus film alapanyaga. Próbáld ki te is!

Ehhez alaposan, részletesen ki kell dolgozni az előző gyakorlatot.

A kiválasztott zajtengert aggassatok fel emberi tulajdonságokkal és találjatok ki hozzá egy történetet, pl. a metrószerelvény megunja monoton életét és a felszínre akar törni, de egy hirtelen jött szerelem visszatartja ebben, vagy a falusi neszek elszabadulnak, betörnek az agresszív városi zajba és harcolnak ellene, stb.

Lényegében bármit kitalálhattok, ne fogjátok vissza fantáziátokat! Találjatok ki a produkcióhoz víz alatti mozgást, figyeljete a levegőre és a hangotokra! Olyan lesz, mint egy alternatív színházi előadás!

52.

Találjatok egy egyszerűbb zeneművet, halljátok ki külön-külön a hangszereket. Utánozzátok őket, keressetek párhuzamot a hangszerek hangzása és az emberi hangzók között. Utánozzátok a hangszereket! Tanuljátok meg egy-egy hangszer szólamát, vagy akár az összeset. Hangoztassátok együtt! Ugye szép?

Bátorító

A halláskoncentráció gyakorlatai talán a legélvezetesebbek, nem hiszem, hogy különösebb buzdítás kell a gyakorlásukhoz, mégis roppant hasznosak. Sokan kerülnek be az egyetemre úgy, hogy évekig tanultak zenét, természetesen hallásuk is fejlettebb azoknál, akik nem foglalkoztak muzsikával. Ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy jobbak a képességeik, egyszerűen kénytelenek voltak jobban figyelni a fülükkel. Zene- és hangképzés órán bőven van lehetőségetek a gyakorlásra, ne kezeljétek külön azt, amit a hangképzőtök, a logopédus, vagy a zenetanár mond, hanem nyitott füllel járjatok. A hangok birodalma csodálatos világ, függetlenül attól, hogy beszédet, zenét, zajokat hallgatunk, ha valóban meghalljuk és nem engedjük el a fülünk mellett.

Te is ugyanaz az ember, ugyanaz a test és lélek vagy ének- beszéd- és zeneórán is. Ne válaszd többfelé magad, hiszen egy irányba kell haladnod, olyan kifejezőmódot találnod, mellyel a legpontosabban tudod kifejezni gondolataidat és érzelmeidet.

Aktuális feladatsor

I.

Ülj a tükör elé. Nézd meg az arcod, vizsgálgasd, lazítsd el az izmaid. Meg is masszírozhatod, végigsimíthatod őket, ha nagyon feszültek. Közben lazítsd el a tested, engedd be a levegőt, érezd, hogy energiája kitisztítja, fellazítja beszédszerveidet. Koncentrálj, gondold át, milyen szervekről beszéltünk eddig és mindegyiket lazítsd el, tisztítsd meg.

II.

Engedd be a levegőt és ma-ma-ma, má-má-má stb. szótagocskákkal lágy zöngéindítással engedd ki. Az állad lazán ejtegesd közben. Először minden szótagocska után engedj be levegőt, majd növeld az adagot. A légvétel maradjon rövid.

III.

Hallgasd a körülötted lévő zajokat. Hallj ki belőle egy hangot, és, ha úgy érzed, emlékszel rá, engedd ki vele a levegőt az iménti módon, állajtás közben. Ismételd meg ezt néhányszor különböző hangmagasságokkal.

IV.

Ejtsd le az állad és tedd a nyelved az alsó ajkadra, lazán és szélesen. Hagyd úgy, ne mozgasd, lazítsd. Most húzd be a szádba, támaszd meg hegyét az alsó fogsorod mögött és hintáztasd ki a szádból úgy, hogy a támasz megmaradjon. Hagyd megtámasztott helyzetben és húzd össze és szét úgy, hogy ne mászkáljon ki-be a szádból, csak összehúzódjon és ellazuljon. Ha jól csinálod, úgy néz ki, mint egy repülő pillangó. „Ragaszd föl” a nyelved a szájpadról és csettintsd le, mintha egy lónak csettintgetnél. Csináld meg többször, jól ellazít.

V.

Találj egy hang előrehozó mondatot, akár a hátsó mellékletből. Keresd meg a még jól használható legmélyebb hangodat és kántáld el a mondatot. Haladj felfelé énekhangonként és mindegyiken kántáld el egyszer a mondatot. Kb.4-5 magasságfokozatig juss el, az sem baj, ha kevesebbig, addig menj, míg biztonságosnak érzed. Ne légy hangos, ellenőrizd a mellkasod, kellően rezeg-e.

Ha befogod a füled, vagy tenyereddel hátulról leányékolod, alkalmazva a csontvezetéses hallást, tisztábban hallod magad. Vigyázz, hogy hangod ugyanabban az érzetben maradjon. Ne gondolj arra, hogy magasabbra akarsz menni, mert így könnyen beszorul a hangod. Képzeld inkább, hogy egyre távolabbra küldöd, nézz ki egy távoli pontot, ahova elérkezik, majd húzd vissza magadhoz.

VI.

Most ugyanazzal a mondattal skálázz tovább úgy, hogy egy mondat kimondása alatt érhj távolra és vissza azon az úton, amit előbb lassan tettél meg.

VII.

Guggolj le, és felállás közben próbáld elmondani az iménti módon a mondatodat. Mozgásod ne legyen szögletes. Képzeld, hogy lángnyelv vagy, mely felcsap, majd lehanyatlik, mozgása puha és folyékony. Nagyon vigyázz a hangodra, ne erőlködj!

KIEJTÉS

AZ ARTIKULÁCIÓ SZERVEI

Ott tartottunk, hogy a kiáramló levegőtől a hangszalagok vagy megrezegtek, vagy nem akadályozva a levegő útját, átengedték azt maguk között.

Ha összezáródnak és megrezegnek, a további utat már hang formájában teszi meg a levegő, ilyenkor zöngés lesz a születendő hangzó. Ha fúvóállásban maradnak és a levegő akadály nélkül távozhat a hangrésen, zöngétlen hangzót fogunk ejteni.

A levegő útjának következő állomása már a hangzóejtés helyszíne, itt alakítjuk bonyolult munkával a beszédhangokat. Olyan sokrétű mozgássort végzünk itt, hogy a hibalehetőség itt a legnagyobb, a beszédhibák többsége hangzóhiba. Ez a szervrendszer a garatüreget a szájüreget és az orrüreget foglalja magában, együtt vesznek részt a hangzók kialakításában. Hivatalosan úgy hívják, hogy toldalékcső.

Erről a szóról mindig valami falban lapuló vízvezeték, vagy egy autó belseje jut eszembe, de semmiképp sem az, hogy ez a valami bennem van. Minduntalan emlékeztet arra, hogy nem csak érző lény vagyok, hanem egy biológiai szerkezet is, és ki szereti, ha ezt nem kíméletesen, hanem ilyen otromba kifejezéssel juttatják eszébe. Lehetőség szerint igyekszem kerülni ezt a szót, a lényeg, hogy három alkotóeleme összeköttetésben áll egymással, egységet alkot, együttesen működik.

Ezen az ábrán követheted a levegő további útját, közben pedig – jó szokásunk szerint – próbáld belülről is elképzelni magad és ugyanezt az utat testedben is végigjárni.

ÁBRA12

A gégeből a levegő –hangosan, vagy némán – elérkezik a garatüregbe. A garat összeköttetésben áll a szájüreggel és az orrüreggel, mögöttük folyosóként húzódik végig, alsó része a nyelöcsőbe torkollik. Közös területe ez a légzésnek és az emésztésnek, ezért olyan mechanizmusnak kell működnie benne, ami vagy enni-inni, vagy lélegezni enged téged, nem hagyja, hogy „mellényelj”, vagyis táplálék jusson a légcsőbe.

A gége megismerésekor szó esett a gégefedő porcról, amely elzárja a légcsőbe vezető utat, ha táplálkozol. Most jól megfigyelheted ezt a furulya sípjához hasonlító valamit, ami billenésével enged utat a levegőnek, vagy a tápláléknak. Ha ez a kis kapu elzárja a nyelöcsőbe vezető utat, a levegő továbbhaladhat a szájüreg és az orrüreg felé.

Itt elérkezünk egy újabb kapuhoz, ami nyitásával-zárásával el tudja választani ezt a két területet is. Ez az emelkedni és ereszkedni képes szerv a szájüreg hátuljánál látható és nyelvcsapnak hívják. Ezt a szervet már te is láthatod, ha a torkodba nézel, hátul, középen fityeg. (A rajzfilm és képregény rajzoló előszeretettel ábrázolják.) Ha felemelkedik, elzárja a levegő orrüreghez vezető útját. Izomtevékenységében segítik a garatban futó izomkötegek és a szájban lévő lágyszájpad is. Nagyon gyors mozgásra képes, ez fontos nekünk, később kiderül, miért. Ha a nyelvcsap elernyed, a levegő továbbáramlik az orrüregbe, melynek lényeges szerepe van a színes, telt rezonancia kialakításában. Ha felemelkedik, a levegő a szájüregbe áramlik. Nézzük meg részletesebben milyen szervek vannak itt, mert az artikuláció tudatos alakításában ezeknek van a legnagyobb szerepük.

Itt egy ábra a szájüregről, de az a legegyszerűbb, ha egy tükörben „élőben” követed a leírtakat.

ÁBRA13(melléklet)

Induljunk el hátulról előre, mert a nyelvcsapot már úgyis ismered. Mellette mindkét oldalon két-két ívet láatsz, ezek a garatívek. Mindez egy rugalmas anyagból álló, gyors mozgásra képes területen helyezkedik el, amit lágy szájpadnak nevezünk. A száj- és orrüregi terület lezárásánál a nyelvcsapnak tevékenyen segít ez a terület és a garat izomzata. Ha a nyelved hegyével eléggé hátra tudsz nyúlni, érzed, hogy ez a rész puha, majd ha előre haladsz a szájüreg boltozatán a zápfogakig, a felületet csontosnak érzed, ez már a kemény szájpad. Ha itt végigsétálsz a nyelveddel, érzed, hogy egy szép ívű, elég nagy kiterjedésű boltozaton haladsz. A boltozat előrébb, a fogsorod mögötti területen megduzzad, dombocskává formálódik, ez a kemény szájpad elülső része. A dombocskából megint völgy lesz, ami közvetlenül a fogsorodhoz fut, ez a völgy a fogmeder. Ezután a felső fogsor következik. Előtte és a felső ajkad között is van egy terület, amit növelhetsz és csökkenthetsz úgy, hogy ajkad közelíted, vagy távolítod a fogsortól (pl. csücsörítéskor). Az ajkadban és az ajkad körül lévő izmok fontosak az artikulációban, mindig laza, könnyed mozgásra kell bízgatnod őket. Amikor kerekíted az ajkaid, a felső izmok vesznek részt intenzívebben a munkában. Amikor széthúzod őket, inkább az alsó ajak izmai mozognak jobban.

Induljunk most visszafelé az alsó ajaktól. Mögötte ismét találsz egy területet a fogsorig, majd a fogsor és az alsó fogmeder következik.

Ezután jön a legjelentősebb hangképző szervünk, amely a legváltozatosabb és egyik legfontosabb munkát végzi a beszéd folyamatban: a nyelv.

A szájüreg egész alsó részét beteríti, teste telistele van hosszanti, haránt és merőleges izmokkal, melyek minden irányba képesek elmozdítani a nyelvet. Számptalan mozdulata, vilámgyors helyváltoztatása a szájüreg térfogati változásait és a zörejkeltéshez szükséges artikulációs akadályokat hozza létre. A nyelvet nem csak a benne lévő izmok segítik, hanem számos külső izom, mely emeli, előre és hátrahúzza. A nyelv mozgásában közvetve részt vesz a gége, a garat és az állkapocs izomrendszere is, valamint a nyelv alatti nyelvcsontot ezekkel összekötő izomzat.

Egyik döbbenetes élményed lesz tanulmányaid során a nyelv megfigyelése és akaratlagos megmozdítása. Olyan, mint egy különálló akarattal rendelkező lény, amely egyáltalán nem fogad szót neked. Nem úgy viselkedik, mint a kezed, vagy a lábad, amit tetszőlegesen irányíthatsz, mindig a várt mozdulatot végzi. A nyelvizomgyakorlatok tanulmányaink jelentős részét képezik, céljuk a nyelvizmok megerősítése, ügyesítése, a tudatos és pontos hangzóejtés elérése. Kicsit macerás, de szórakoztató tevékenység a gyakorlásuk, hasznos is, szerintem tetszeni fog.

Szót kell még ejtenünk az állkapocsról, melynek lazítása szintén érdemleges feladatunk lesz. Gondolj csak az érthetetlen zárt motyorászásra, ami a számítógépes kommunikáción felnőtt, de beszédkulturájában bártortalan egyedek sajátos közlési módja. Ahhoz, hogy a hang kijöjjön belőlünk, ki kell nyitni a szánkat! Ez régi megállapítás, sokak számára mégis újdonságként hat – érdemes megfogadni, mert új rezonáló térrel leszünk gazdagabbak. Az állkapocs nyitásával ugyanis a gége és a nyelvcsont is elmozdul, rezonáló teret alkotva a szájüregben és a gégében. A tiszta magánhangzók ejtéséhez is pontosan tudnunk kell milyen fokú legyen az állkapocs nyitása.

Végigkövettük tehát a levegő útját a tüdőtől a végállomásig. Kiszabadult testünkben a hang, mely partnerünk hallójáratában folytatja a már jól ismert útját.

A HANGZÓK

Ahhoz, hogy a kommunikáció körei megindulhassanak, nem elégedhetünk meg a hangos, illetve hangtalan levegő kiengedésével, hanem létre kell hoznunk az írott betűk hangos megfelelőit, a hangzókat.

A hangzók a hangszalagok közt kiáramló levegő, és a fejezetben említett, nem kedvelt elnevezésű toldalékcső közreműködésével keletkeznek.

Most összefoglalom neked azokat a tudnivalókat, melyek a hangzókkal kapcsolatosak, legtöbbjükre még általános iskolából fogsz emlékezni.

Nézzük először a magánhangzókat! Ők adják nyelvünk dallamát, igazi énekesek, vokálisoknak hívják őket. Tulajdonságuk, hogy mindig zöngések, tehát a gégeben a hangszalagok megrezegenek, a levegő hangként indul tovább. A szájüregben ez a hang módosul anélkül, hogy akadályba ütközne. Az említett szájüregi beszédszervek izmainak összehangolt munkája teszi lehetővé, hogy a szájüreg alak- és térfogatváltozásokon menjen át. Ezek sokszínűségéből születnek a különböző magánhangzók.

Ebben a munkában a nyelv vesz részt leginkább, ezért a nyelv állása szerint osztályozzuk a magánhangzókat.

A nyelv emelkedik és süllyed, valamint a fogak és a lágyszájpad között előre és hátra is mozog. Emelkedése és süllyedése, vagyis függőleges mozgása során négy nyelvállást különböztetünk meg: legalsó, alsó, középső és felső nyelvállást, vízszintes mozgása előre és hátra történik. Az ajkak helyzete is meghatározó, vannak ajakkerekítéssel, illetve ajakréssel képzett magánhangzóink. A következő táblázatban összefoglaltam a tudnivalókat, így kipróbálásukkor könnyebb dolgod lesz.

TÁBLÁZAT1(melléklet)

A mássalhangzók többen vannak, képzésük sokszínűbb. Különbözőségeiket az is adja, hogy nem mindig zöngések, vagyis a gégeből nem mindig távozik hang, ilyenkor a hangszalagok fúvóállásban átengedik a levegőt maguk között. A gégeből érkező hangos, vagy néma – levegő a toldalékcső (már megint itt van!!!!) szervei által felállított akadályba ütközve zörejeket hallat. Ha nem volt zöngé, ez a zöreje önállóan szól, zöngétlen, így az akadályokat létrehozó szervek izomtevékenysége nagyobb, igyekeznek hang nélkül is hallhatóak lenni. Ha zöngé is van, a zöreje hozzátársul, a létrehozó szervek izmai kevésbé aktívak.

Az akadályok többféleképpen jöhetnek létre.

Ha egy szervpár zárat alkot egymással, zárhangok keletkeznek.

Ha ezt a zárat a kiáramló levegő felpattintja, felpattanó zárhangokról beszélünk. Ilyen például a „p”: képzésekor a két ajkad erős záródását pattintja szét a levegő.

Vannak olyan zárhangok is, melyeknél a záródás folyamatos. A levegő beáramlik a szájüregbe, zárba ütközik, ezért visszaáramlik a garatba és - kijáratot keresve - az orr felé veszi az útját. A nyelvcsap kinyitja az orrüreg felé vezető utat, a levegő az orron át távozik. Ezek a folyamatos zárhangok, más néven orrhangzók. Ilyen pl. az „m”, mikor a levegő a két ajkad által képzett zár elöl menekül az orrüregbe. Sajátos, nazális színezetű hangok ezek, a környezetükben képzett magánhangzókat is kicsit orrhangzóssá változtatják. A nyelvcsap az orrhangzó előtt már kissé kinyílik, felkészül az orrhangra, utána pedig nem tud elég gyorsan becsukódni, így a mellette álló magánhangzók is az orrba csúsznak.

A pergő hangoknál más a helyzet. Itt a zár nem elég erős és a levegő minduntalan nyitogatja, majd újra bezáródik. Ez a mozdulat gyors egymásutánban ismétlődik, pergés jön létre.

Ilyen hang az "r", képzésekor a nyelv a felső fogmederben perdül.

Amikor nem zár keletkezik, hanem a levegő egy, általában a nyelv által kialakított résen át távozik, miközben akadályokba ütközik, réshangokról beszélünk.

Legtöbbször ez a rés a nyelv közepén húzódó hosszú csatornában alakul ki. Helyét láthatod, a nyelveden közepén egy hosszú ránc fut végig. Itt áramlik ki a levegő, mely egyéb akadályokba ütközve és a nyelv állásától függően különböző, úgynevezett középréshangokat hoz létre. Mivel nincs erős zár, a levegőt folyamatosan tudjuk fújni, ezek folyamatosan ejthető hangok. Ellentétben a felpattanó zárhangokkal, melyeket csak a felpattanás pillanatában halljuk.

Szót kell ejtenünk a „h” hangzóról, melyet szintén a középréshangokhoz sorolunk, csakhogy itt a rést nem a nyelv, hanem a hangszalagok „h-állása” alkotja.

Amikor a rés nem közepén van, hanem a levegő a nyelv két oldalán tud kiáramlani, mert közepén a nyelv akadályt állít, oldalréshangról beszélünk. Ilyen hangzónk az „l”.

A zárhangok és réshangok furcsa keverékei a zár-réshangok. Képzésükkor egy zár keletkezik, majd rögtön utána ez a zár részbe megy át. Ugyanazon levegő túljut a záron, majd keresztülhalad a résen is. Ezt a két, gyors egymásutánban történő mozzanatot egy hangnak halljuk. Célunk az legyen, hogy egy határozott hangnak is ejtsük. Ilyen hangunk például a „c”. A nyelv először a fogmederben zárat alkot, majd ezt feloldva a középréshangra távozik a levegő.

Ennyiféleképpen képezhetjük a magyar mássalhangzókat. Hogy könnyebb dolgod legyen, itt egy összefoglaló táblázat, a gyakorlatoknál is hasznát veszed majd.

TÁBLÁZAT2(melléklet)

A mássalhangzók akkor képződnek pontosan a leírt helyeken, ha önmagukban ejtjük őket. Folyamatos beszédben azonban, ugyan egy bizonyos tartományon belül maradnak, de ejtésük helye eltérő lehet, sőt átváltozhatnak másik hanggá. A hangok kölcsönösen hatnak egymásra, általában segítik a következő hangot, előkészítik azt. Néhány példát említsünk, de mindegyiket emlékezni fogsz általános iskolából.

Amikor nem változik meg a hang, csak képzési helyét változtatja meg a táblázatban leírtakhoz képest-a következő hangzó miatt- igazodásról van szó. Pl. a honvéd szóban az „n” nem a saját helyén, hanem a „v” helyén képződik, annak előkészítéseként,

Amikor olyan mértékben változik a hang képzésének módja, vagy helye, hogy másik hang lesz belőle, hasonulásról beszélünk. Talán ismerősen cseng a teljes, illetve részleges hasonulás fogalma. Teljes hasonuláskor a két különböző hang egyike teljesen azonossá válik a másikkal. Ilyenkor általában az egyik hangzó hosszú változata jön létre, pl.egészség – egésség, hagyjuk – hagyjuk, stb.

Részleges hasonuláskor a mássalhangzó nem válik teljesen azonossá a szomszédjával, hanem zöngésségében, vagy képzési helye szerint alkalmazkodik hozzá. Zöngésség szerint mindig a második mássalhangzóhoz alkalmazkodik az előtte álló, pl.népdal – nébdal, vízpart – vízpart.

Képzési hely szerinti hasonulás pl. színpad – szímpad.

Ha a két mássalhangzóból egy harmadik lesz, összeolvadás történik, pl.látja – láttya.

Talán találkoztál a rövidülés és kiesés fogalmaival is, de ezeket nem igen használja a színpadid beszéd, kissé pongyola lesz tőle a nyelv.

Ha hosszú mássalhangzó találkozik egy mássalhangzóval és a hosszút lerövidítjük, rövidülésről van szó, pl. sarkkör – sarkör. Szerintem, ha kissé nyomatékosan ejted a „k”-t, érzékeltethető a hosszú hang, ne nagyon használj rövidülést. Kiesés során a három magánhangzó találkozásánál a középső esik ki, de ezt már igazán pontatlanságnak, mint természetes jelenségnek hívnám az esetek többségében. Pl.mosd ki – mos ki. Színpadon a pontatlan artikuláció kerülendő, de a természetes kiejtés érény.

Gyakorlatok

A száj beszédserveinek tornája. Gyakorold minden nap, tükör kell hozzá.

53.

Nézz a tükörbe. Lazítsd el arcizmaidat. Dörzsöld össze a tenyered, hogy kellemes meleg legyen. Felülről lefelé haladva, körkörös mozdulatokkal finoman masszírozd át az arcod, inkább símogatás, melengetés legyen.

Újra dörzsöld át a tenyered. Mozdulataid lehetnek valamivel erőteljesebbek, de nem erősek. Masszírozd a homlokod, érezd, hogy ellazul. Masszírozd meg az ornyerged, majd tőle kiindulva a szemöldököd alatt juss el a halántékodig. Itt is írd le körkörös mozdulatokat, majd indulj lefelé addig, amíg csontot érzel. A csont szélétől indulj el, ez az út az orrcimpáid két széléhez vezet. Körkörösén masszírozd meg ezt a két pici részt is.

Megint lefelé haladj, a szád két széléig. Ezt a két pontot is masszírozd. Ezután a két kezede-gint lefelé haladva-találkozzon a szád alatt közepén, az állad közepén érezhető gödörben.

Ezután a gyakorlatot végezd el visszafelé is, majd újra lefelé. Ha kihűlt a tenyered, dörzsöld újra. A hármas sorozat után fúj ki az orrod.

54.

Nézz a tükörbe, lazán zárd a szád. Érezd, hogy az állad közepén egy ólomgolyó van, ami lefelé húzza az állad. Próbáld koncentrálni, ne nyisd akaratlagosan a szád, csak ez a súly húzza le. Ha úgy könnyebb, be is csukhatod a szemed úgy, hogy csak a súlyra koncentrálsz. Mire kinyitod a szemed a szád nyitva lesz.

Most nyitott szemmel ismételd ezt a laza mozdulatot, többször egymás után ejtegesd az állad.

55.

Ejtegesd az állad, ne erőltess! Tartsd meg azt az érzést, hogy csak egy kis súly, talán csak a saját súlya húzza lefelé. Ismételd sokszor a mozdulatot. Ha úgy érzed, kellően bemelegedett, néha nagyobbra nyithatod, mintha ásítanál. Vigyázz, ha „ki szokott akadni” az állad, ezt a gyakorlatot hanyagold!

Ásításkor a légyszájpad felemelkedik, az egész torok lazul. Próbáld akaratlagosan megemelni a légyszájpadot, hogy valódi ásítást produkálj! Nagyon jó lazító gyakorlat, hiszen elalvás előtt téged is mindig megnyugtat. Most ne aludj el!

56.

Ejtsd le lazán az állad. A nyelvemet fektesd az alsó ajkadra, lazán, szélesen pihenjen, két oldala érjen az ajkak széléhez. Hajolj közel a tükörhöz és figyeld meg, milyen mocorgást produkál a nyelvem, anélkül, hogy akarnád. Felülete legyen nyugodt és sima, középen látszódnak az a hosszú ránc, ami a levegő kiáramlásának helye középréshangok ejtések. Ha nagyon mocorognak az izmaid, próbáld parancsolni nekik. Te vagy a főnök!

57.

Most ugyanezt a széles, laza nyelvet próbáld meg összehúzni. Ne kunkorodjon fölfelé, hanem olyan legyen, mint egy előre mutató, egyenes, hegyes nyíl. Talán arra hasonlít, mint amikor gyerekkorunkban végső érvként nyelvet öltöttünk valakire.

Ezután lazítsd el a nyelvem, ismét laza legyen és széles, ne ugráljon. Ismételd az össze-és széthúzást többször.

58.

Most támaszd meg a nyelved hegyét az alsó fogmederben, középen. Ott legyen, ahol a fogorod az ínnyel találkozik. Hagyd ott a nyelved hegyét, miközben a széles, laza nyelvtestet hintáztasd ki a szádból. Ilyenkor a nyelved két széle az ajkaid két csücskét simogatja, a mozdulatot nem a nyelv háta végzi, hanem a nyelv egészen hátsó része löki előre az amúgy laza szervet. Ismételd többször!

59.

Ugyanebben a megtámasztott állapotban hagyd a nyelved és húzd össze- és szét. (Ugyanaz a mozdulat, mint az 57. Gyakorlatban, csak megtámasztva.) Most is figyelj, hogy ne előre-hátra mozogjon a nyelved, csak össze- és szét. Amikor szétengeded, teljesen lazítsd el!

60.

Most egyet hintáztass rajta így, egyet pedig fordítva a felső fogsor mögött. Először szép lassan találd meg ezt a két pontot, majd egyre gyorsabban, de mindig pontosan éri oda. Ha biztosan megy, egészen felgyorsíthatod. Vigyázz, az állad nem mozdulhat el, végig ugyanúgy leejtve marad! A nyelv a saját erejéből mozduljon fölfelé is, az állkapocs ne zárjon vele!

61.

Ugyanezt a gyakorlatot végezd el, miközben a felső fogsor mögötti hintánál „ne”, az alsónál „je” szótagot mondj. Az áll most sem mozdul, csak a nyelv eleje mozog föl-le. Ha nehéz megtartani az állad, fogd meg, hogy ne másszon fel.

62.

A leejtett áll maradjon. A nyelved hegyével haladj végig körbe az ajkadon ott, ahol a külső ajkad a belsővel találkozik. Minden kör után irányt válthatsz. Ha az ajkadon van valahol egy renyhébb izom, ami kis ferdeséget okoz, ott jobban emeld meg a nyelveddel. Az áll itt is végig leejtett, ha kell, először fogd meg. Fontos, hogy az ajkad végig nagyon laza maradjon, csak a nyelv mozdítsa meg! Ne nyomkodd lefelé segítségképpen, mikor a nyelved a felső részénél van, lazíts, hogy a nyelved megemelhesse!

63.

Csukd be a szád. A nyelved és a szájpadrásod közül szív ki a levegőt, majd lassan ejtsd le az állad. A nyelved picit elindul a szájpadrásodon hátra, de nem eshet le! A nyelved alatt van egy szál, ez a nyelvfék. Ha a gyakorlat alatt látod, hogy nyúlik, akkor jól csináltad! Érezni is fogod, elég fájdalmas gyakorlat, de hasznos. A nyelvfék megfelelő hossza különösen az „r” képzésében fontos.

64.

Ismét ragaszd a nyelved a szájpadrásodhoz, majd csettintsd le róla, mintha lónak csettintgetnél. Csináld meg többször, figyelj, hogy egyformán erősen szóljon mindegyik! Jó lazító gyakorlat, a gyakorlatok között is többször végezheted pihenésképpen.

65.

Ejtsd le az állad. A nyelved lazán, szélesen az alsó ajkadon legyen. Most emeld meg úgy, hogy egy széles merőkanálra hasonlítson, a pereme felfelé kunkorodjon, a közepe befelé. Ne húzd össze, maradjon széles. Tartsd meg, majd lazítsd el.

66.

Újra emeld kanál formájúra a nyelved. Most ezt a középen megtartott kanalat emeld be a szádba anélkül, hogy formája odabent megváltozna. Újból emeld ki a szádból és csak ezután tedd le pihenni. Csináld meg egymás után legalább háromszor! Eléggé fárasztó.

67.

Tartsd lenn az állad, laza nyelved szokásos pihenőhelyén, az alsó ajkadon legyen. Most ezt a laza nyelvet tedd fel a felső ajkadra anélkül, hogy lazaságából veszítene, vagy az állad vele menne. Ha szükséges, fogd meg az állad, hogy ne mozduljon fel. Engedd vissza a nyelved és ismételd a gyakorlatot többször. A nyelv hátsó részére koncentrálj, csak az dolgozzon és dobja fel az elöl teljesen laza nyelvet.

68.

Most ismét borítsd be laza nyelveddel a felső ajkadat, az állad maradjon leejtve. Húzd össze és szét a nyelved, mintha a felső ajkad közepét szeretnéd felnyomogatni vele. Ez sikerülni is fog, mert a felső ajkadnak egészen lazának kell maradnia, ne erőltess lefelé!

69.

Az áll ismét leesik, nyújtsd ki a nyelved lefelé, amíg csak tudod és ragaszd az álladhoz. (Ilyenkor kicsit összenyálazod az állad, bocs!) Próbáld szélesen hagyni, mintha egy lepény lenne.

70.

Ismételd ugyanazt. Az állhoz ragasztott nyelvedet húzd össze és szét, hegyesre és vissza. Az álladtól ne mozdítsd el a hátsó részét!
Eléggé kimerítő gyakorlat, csettintgess utána.

71.

Csücsörítsd és húzd szét az ajkad, először, mintha azt mondanád: így- adj, így-adj..., aztán: így- óvd, így-óvd..., majd: így-őr, így-őr, aztán: Így- úgy, így-úgy..., végül: így-úzz, így-úzz. Visszafelé is mondd el!

72.

Lazán zárd a szád. Fújd ki a két ajkad közt úgy a levegőt, hogy peregni kezdjenek egymáson, két ajakkal képzett pergő hang keletkezzen. Ez olyasmi, ahogy a csecsemők fújják ki a szájukból a spenótot. Úgy hangzik, mint amikor fújtat a ló. Ahhoz, hogy sikerüljön, nagyon lazán kell tartanod a szád. Minden fújtatás után lazítsd magad, engedj be új levegőt.

73.

Vedd elő a magánhangzókat bemutató táblázatot. Először függőlegesen haladj, szép mellhangon próbáld végigmondani a magánhangzókat úgy, hogy egymásba érjenek. Á-A-Ó-Ú E-Ő-Í-Ű

Figyeld meg a nyelved helyét az elöl – illetve hátulképzett magánhangzók esetében. Figyeld a különbségeket, az ajkad állása és a nyelved függőleges mozgása tekintetében is ! Hallgasd meg, melyik hangzósabb, azaz ugyanolyan hangerő mellett melyik szól messzebbre!

74.

Vízszintesen olvasva is próbáld ki ugyanezt, most a nyelv függőleges mozgása szerint csoportosítjuk a magánhangzókat.

Á
A-E
Ó-É-Ő
Ú-Í-Ű

75.

Most ajakrés, ill. ajakkerekítés szerint csoportosítsd a magánhangzókat!

Először az ajakréssel ejtetteket mondd el, a legtágabbtól a legszűkebbig!

Á-E-É-Í

Most az ajakkerekítéseket ugyanígy!

A-Ó-Ő-Ú-Ű

Most egybe a kettőt!

Mondd egy levegőre az egészet, a hangzók nagyon finoman menjenek át egymásba! Figyeld meg a nyelved helyét az átmenetekkor!

A gyakorlatot nagyon lassan végezd először, majd fokozatosan felgyorsul -hatsz, de végig figyelj a tudatosságra és a lágy hangra!

76.

Most hangoztasd hosszan a magánhangzókat a 73. gyakorlat sorrendje szerint, mindegyik után engedj be új levegőt. Minden hangzót mondj egy énekhanggal feljebb, majd fordított sorrendben gyere vissza. Inkább egyre messzebb repítsd a hangzókat, ne a magasságra figyelj!

77.

Most hangoztass tetszőleges sorrendben magánhangzókat és kösd össze víz alatti mozgással. Valamennyien vegyetek részt a gyakorlatban, mozogjatok egyszerre, alakuljanak kis helyzetek is közben. Minden hangzót más magasságon ejts.

78.

Álljatok párba. Kezdetek szokásos nagymozgásos tükörgyakorlatot úgy, hogy magánhangzókat ejtetek közben. Csak akkor adjatok hangot, ha már kialakult a hangzó képe az ajkatokon. Legyetek nyugodtak, figyelmesek és türelmesek! Figyeljétek meg, melyek az összetéveszthető magánhangzók az ajkak formája alapján.

79.

Tanulmányozd a mássalhangzókról szóló táblázatot!

Kezd a felpattanó zárhangokkal, próbáld ki a zöngés-zöngétlen párokat. Kezdd mindig a zöngétlennel. Először némán, befelé figyelve "állítsd be" a zárat, figyeld meg, melyek a zárat képző szervpárok. Mikor összezárultak, a rekesszel küldj fel annyi levegőt, hogy a zár felpattanjon. A következő alkalommal küldj zöngét is a levegővel, hallani fogod az iménti hangzó zöngés párját.

80.

Az orrhangokat zengesd, kezdj az „m”-el, utána jöjjön az „n” és az „ny”. Figyeld meg a nyelved helyét a különböző hangzók ejtésekor, hova vándorol?

Az orrhangzók közé ékelj magánhangzókat. Figyeld a többi rezonáló üreg bekapcsolódását is, ne csak az orrodából szóljon a hang, hanem rezegjen a mellkasod is, mintha egy szorgos

hangyaboly lakna benne. Mindig a telt, felhangokban teljes zöngére koncentrálj, mintha nem egy hang szólna belőled, hanem egy kórus, tested rezonáló üregeit nyisd meg és szálljon, áradjon a hangod. Ne erőlködj!

81.

Tedd a kezed a homlokodhoz, mintha messzire akarnál látni egy dombtetőről és sütni a nap. Dugd ki a nyelved, hegyét kunkorítsd felfelé. Fújd ki a levegőt úgy, hogy nyelveddel felfelé irányítod és a fuvallat a tenyeredet éri. Csináld meg többször úgy, hogy egyből találd el a levegővel a tenyered.

Most húzd be a szádba a nyelved és ugyanígy fújj fölfelé a felső fogsorod mögött. Megpördül a nyelved és úgy szól, mint a bankban a pénzsámláló gép. Csináld sokáig, élvezettel hallgasd, milyen sok pénzt számlálsz.

Most a sok pénz miatt érzett örömben énekelj közben valamit, azaz adj zöngét. Ez már igazi „r” hangzó lesz!

82.

Próbálgasd végig a középréshangokat úgy, hogy csak akkor adsz hangot, ha beállítottad és megfigyelted nyelved helyét a szádban. Különös figyelmet fordíts a két kritikus hangzóra, az „s”-re és az „sz”-re. Párosítsd össze nyelved állását, izomtevékenységét azokkal a nyelvizomgyakorlatokkal, melyeket az 53. gyakorlattól találsz meg.

Találd ki, melyik gyakorlat, melyik hangzó kiejtéséhez fontos! A nyelvizomgyakorlatot ismételd át, majd a hozzá tartozó hangzót gyakorold! Legyen tudatos a munkád, logopédusod segít ebben!

83.

Tépkedj kicsi papírdarabokat és tedd a kézfejedre. Tedd egy vonalba a száddal és „c”, „cs” hangokkal repítsd le a kezetről. Kipróbálhatod úgy is, hogy egy szál gyertyát teszel a szád elé és az iménti hangzókkal elfújod a lángot, de azt folyton újra kell gyújtani. Ha van türelmed, gyakorolhatsz így is. Akkor sikerül, ha egy határozott hangnak ejted ezt a két kevert zár-rés hangot.

84.

Keress egy nyelvtörőt. Mondd el soronként. Először csak némán artikulálva, nagyon lassan. Csukd be a szemed és figyeld meg, hogy milyen mozdulatokon keresztül megy át egyik hangzó a másikba, vigyázz, ne artikulálj túl. Figyeld meg mennyi apró eltérés van így a hangzók között, mint úgy, ha csak önmagukban ejted őket. Elemezd, hogyan hatnak egymásra a hangzók, hogyan készítik elő, segítik egymást a kiejtésben!

85.

Most mondd el hangosan is a nyelvtörőt. Soronként dolgozz vele, először némán, aztán a középhangodon, majd magasan, mély hangon is ismételd el. Ezután középhangon kezd lassan és fokozatosan gyorsítsd fel. Élvezd, ahogy a lassan tudatosított hangzók egymásba folynak, gördülnek egymás után.

86.

Vegyél labdát a kezedbe! Dobáld felfelé, miközben egy rövid, egy mondatos nyelvtörőt mondogatsz. Először csak egy szót mondj el egy dobásra, majd kettőt, végül az egész mondatot.

Ezután folyamatosan dobáld a labdát és közben folyamatosan beszélj, minden dobásra mondd el a mondatot. Mászkálhatsz közben, ne ragadj le!

87.

Válasszatok párt magatoknak. Álljatok ki az osztály elé és egyikőtök legyen egy előadó, a másik tolmács. Az előadó csak artikuláljon némán. A tolmács fordítsa le hangos nyelvre az elmondottakat.

A hangzók összetéveszthetők artikuláció alapján, 30-40% biztonsággal ismerhetők csak fel. A többit az emlékezetünk teszi hozzá, így értjük meg szinte teljesen a néma beszédet. Ugyanez a gyakorlat idegen nyelven sokkal nehezebb. Kipróbálhatjátok!

Vegyétek számba a nehezen felismerhető hangzókat! A látható hangzóknál figyeljétek meg az izomtevékenység különbségeit, pl. a két ajakkal képzett hangzóknál.

88.

Mondjátok végig az ábécét, a hangzókra találjátok ki ritmusokat. Írjátok egy zeneművet az egészből, mozogjatok is hozzá. Jópofoa lehet, ha minden hangzót megelőz egy kis odatartozó nyelvizomgyakorlat.

89.

Mondjátok tetszőleges hangzókat, vagy sorban az ábécét. Ízlelgessétek, hogy többször egymás után ejtve milyen hangokra hasonlítanak, milyen érzelmeket idéznek fel bennetek! Bátran énekeljétek a magánhangzókat, ritmizáljátok a felpattanó zárhangokkal. Közben mozogjatok, mozgásokkal kövessétek a levegő útját és utánozzátok azokat a jelenségeket, melyeknek a hangját felidézitek. Lehet ez vízcsepegés, szívdobbanás, vagy bármi.

Bátorító

Jó sok gyakorlatot írtam, az artikulációt fogod a logopédiai foglalkozásokon is a legtöbbet nyúzni. Tudom, hogy kissé száraz az elméleti rész is, de nem akartalak még több részlettel terhelni, inkább töményen összefoglaltam a lényegét. Amikor lassan elolvasod és el is képzeled saját testedet belülről, sokkal könnyebb megérteni. Csak megérteni kell, nem megtanulni !

Ha nincs is beszédhibád – ami manapság elég ritka – a helyes artikuláció tudatosítása fontos feladat. Ez mindennapos gyakorlást igényel, ne légy lusta, napi 10 percről beszélünk! A beszédhibád külön ügy, javítsd ki az egyetem első két évében, ezek a gyakorlatok ebben is segítenek, a beszédhibádtól függően gyakorold őket! Kérj tanári segítséget! Ha tovább húzod- úgy maradsz! Ne tedd! A beszédhiba behatárol, sok szerep kerülhet el miatta!

Most jól megvíasztaltalak...

Aktuális feladatsor

I.

Az 53. Gyakorlattól tulajdonképpen az összes nyelvizom-, állkapocs- és ajaktorna gyakorlaton végighaladhatsz. Tanuld meg őket fokozatosan, sorrendbe haladva minden nap egy újabbat vegyél hozzá. Gyakorlásodat mindig ezekkel a gyakorlatokkal kezd! A beszédhibák javításához szükséges gyakorlatokat részesítsd előnyben.

II.

Ugrálj páros lábbal. A levegőben beengeded a levegőt, a leérkezésekkor pedig egy „m”-el indított magánhangzót mondj. Vigyázz, hogy a hosszú és rövid magánhangzók ejtésekor ugrálásod ritmusa is változzon! Lazítsd a végtagjaidat is.

III.

Fújd ki magad! Keress egy hangelőrehozós mondatot a mellékletben. Mondd el középhangon kántálva, majd keress egy magasabb és egy mélyebb hangot, ezeken is ismételd el! Közben lassú mozdulatokat végezz, ülj le, állj fel, készíts egy teát magadnak, bármit, csak folyamatosan mozogj. Mozdulataid egymásból építkezzenek, folyamatosak legyenek. Legalább ötször ismételd el a gyakorlatot.

IV.

Most ugyanezt a gyakorlatot végezd el, majd a mély hangú kántálás után állj meg és mondd el természetesen hangsúlyozva a mondatot. Ismételd többször a gyakorlatot, minden megállás után más és más lelkiállapotból szólalj meg. Miközben a kántálásokat és a mozgást végzed, készülj fel arra, hogyan, milyen helyzetből fogsz megszólalni a mondatoddal.

V.

Keress egy nyelvtörőt. Először tapsold le a szöveg ritmusát. Hallgasd meg és próbálj a ritmusra új szöveget mondani. Találj ki mozdulatokat erre a ritmusra. Egész lassan és gyorsan is mondd el és mozogd le. Vigyázz, hogy a gyors szövegmondás közben is ugyanannyi szótagot mondj ki, mint amennyit tapsoltál!

VI.

Mondd el a nyelvtörődet gyors, határozott, pattogós ritmusban. Ne kiabálj! Mindegyik után bukfencezz kettőt, állj fel és beszélj újra. A bukfenc után vigyázz a rekeszlégzésre. Ha jól veszel levegőt, segít elkerülni a mozgás utáni lihegést.

VII.

Most a bukfencek után nyugodt hangon, jól hangsúlyozva mondd el a nyelvtörőt. A bukfencek alatt készülj fel arra, milyen szituációban fogsz beszélni, játssz a képzeleteddel!

TEMPÓ, RITMUS, DALLAM

A beszéd nem csak a kommunikáció része és –főként a művészetben- nem rekedhet meg a puszta közlés szintjén. A beszéd zene is, mely gyönyörködtet, akusztikai élményt nyújt, miközben segíti a tartalom kifejezését.

Zene, tehát dallama, tempója, ritmusa van. Akkor képes élményhez juttatni minket, ha harmóniáival él, semmiképp sem fésületlen és üres.

Egy vers, vagy színházi előadás zenealkotás is egyben. Ezt sokszor anélkül érzékeljük, hogy észrevennénk. Ha a tempó, ritmus, dallam nem építkezik és nem ad teljességet, az előadás is szegényebb, unalmas. A zenének pedig szabályai vannak, ezek adják végtelen nagy szabadságát. A beszéd színessége, ritmikája is végtelen szabadság a színésznek akkor, ha először megismeri a nyelv szabályait, a tökéletes ejtést, helyes hangsúlyokat. Az igazi zenész évekig szolfézásra járt, hangszeret tanult, csak ezután tud - felszabadultan, önmagán átszűrve a művet – játszani, vagy akár improvizálni.

A magyar nyelvvel nagyon nagy szerencsénk van, legfőbb sajátosságai közé tartozik a ritmusossága. Ha szabályosan ejtjük a hosszú és rövid szótagokat, a szavak első részét nyomatékkal látjuk el, valóságos zenei alap van a kezünkben.

Egyszer egy zenésznek letapsoltam valamit, amiről azt hitte, hogy egy világhírű dobos lemezéről tanultam meg egy számot. Felsorolta a mai zeneirodalom legkiválóbb dobosait, újra és újra le kellett ütnöm az egészet és nem jött rá, mi ez. Elcsodálkozott, mikor közöltem vele, hogy egy Weöres Sándor vers ritmizálását hallotta.

Munkánk során fontos, hogy a gondolatok pontos közlésének és nyelvünk zeneiségének finom összefonódásával, gondolati és esztétikai élményt is nyújtsunk legfontosabb célpon-tunknak, a közönségnek.

A nyelv ritmusát a hangok időtartamának váltakoztatásával érzékeltetjük. Ezek nem csak zenei, hanem nyelvi értékűek is, érthetőbbé válik tőlük a mondandónk, jelentéseket, szótesteket különböztetünk meg velük. Ha valaki mindent hosszan ejt, lepletően unalmas lesz a beszéde. Jellemző hiba és manapság sokkal gyakoribb a hosszú hangzók rövidnek ejtése, az eredmény érthetlenség, idegesítő pattogás.

Nehéz szókapcsolatok ejtésekor is segít a hangzók hosszának helyes megtartása. Bár a magyar nyelv természetes sajátossága, hogy a hosszú szavakban a hosszú hangzókat valamennyire(nem kórosan)lerövidíti, a nehéz szókapcsolatokban érdemes megtartani az eredeti hosszt, mert segít előkészíteni a következő, nehéz hangzót.

A beszéd zeneiségét a tempó megválasztása is befolyásolja. Minden gondolatnak, érzésnek, és ezek közönséggel való megértetésének más-más tempója van. A tempóválasztás a mű milyenségétől is függ. Ehhez járul még a te saját beszédtempód, melyet a mindennapokban is használsz és befolyásolja színpadi szerepeidet is. Érdemes ebből kibillenteni magad és kipróbálni többféle beszédebbeséget, nagyon jó karakterformáló hatása van. A szereplő érzelmi, gondolati váltásait, fokozásait is tempóváltással érzékeltetheted.

A beszédtempó, akár a zenében, mérhető. A magyar nyelv tempója kb.200-300 szótag/perc, ezt halljuk normálisnak. Gyorsabb beszédtempóval is lehet jól beszélni, ha ugyanannyi szótagot mondunk, amennyi le van írva, és a szöveg ritmusa sem borul fel. Gyors beszédnél is meg kell tartani a hangzók hosszának arányait, csak így marad érthető a szöveg.

Szerintem többnyire mindenki jól hangsúlyoz az „életben”, hisz mondandójának konkrét célja van. Ha a mondatokat konkrét személyhez küldöd azért, mert az illetőnél konkrét célt szeretnél elérni, jól hangsúlyozol. Ilyenkor azonban nem kell azon gondolkodnod, milyen a viszonyod az illetővel és te magad milyen érzelmi állapotban vagy, mert az adott és kész. A

színpadon nem így van. Sok, civilben jól hangsúlyozó színész, a színpadon pocsékul hangsúlyoz. Ez lehet érzelmi kérdés, a munkafolyamat elején az ember - még a tapasztalt róka is - olyan bizonytalan önmagában, hogy furcsa hangsúlyaival próbál „valamit csinálni” a még ismeretlen helyzetek helyett. Amikor később a figura és a helyzetek is tisztázódnak, élni kezdenek, a hangsúlyok visszabilenhetnek a helyükre, de általában ilyenkor már „beül” a szöveg és rossz hangsúlyostul, reménytelenül úgy marad.

Az adott szöveg helyes hangsúlyozását nem lehet olyan egzakt módon megtanulni, mint pl. a légzés mechanizmusát. A hangsúlyozás gondolkodás, megfogalmazás, érzelem. Vannak a magyar nyelvnek hangsúlyozási szabályai, ha pusztán ezeket tartjuk meg, megfogalmazásunk olyan lesz, mint egy hírolvasóé, érzelemmentes, szenttelen. Az érzelmi hangsúlyok a lényegesek, de nem tiporhatják el a magyar nyelv szabályait.

Fontos, hogy a szöveget úgy tanuld meg, hogy ne véts a hangsúlyozás alapvető szabályai ellen. Találd meg a gondolati hangsúlyokat, tudd, mit akarsz közölni ez a legfontosabb. A helyzetek, viszonyok megszülik az érzelmi hangsúlyokat. Ezek eltolhatják ugyan az eddigieket, de a biztos alapokon megtanult szöveget nem bomlasztják az érthetetlenségig.

A következő kötetben, mely a kifejezés művészetéről szól majd, a hangsúlyoké és a szöveg-dallamé lesz a főszerep, hiszen a beszéd hangsúlya és dallama már szorosan a szöveg értelmezésével, az értelmi és érzelmi közléssel, vagyis a hangszereden való játékkal függ össze. Most azokat az alapvető szabályokat szeretném összefoglalni neked, amiket régen tudsz, de fontos egy helyen látni őket. Ezek pusztán a magyar nyelv hangsúlyozási szabályai.

A beszédben a kiemelendő szótagokat nagyobb erővel ejtjük, azaz hangsúllyal látjuk el. Ilyenkor a beszéd folyamatában résztvevő izmok kimutathatóan nagyobb erőt fejtenek ki. Az egyik hangsúlytól a következő hangsúlyig tartó szövegrész szorosan összekapcsolódik, ezt szakasznak, vagy szólamnak nevezzük. A szólam tehát hangsúlyos szótaggal kezdődik, egymással tartalmi kapcsolatban lévő és egymás mellett álló mondatrészekből áll, de lehet egyetlen szó is. A szakaszok is alá-fölé rendelt viszonyban állnak egymással, a legfontosabb közülük a főszakasz. Azt, hogy melyik a főszakasz, már eldöntheti a helyzet, a körülmények, a gondolatok, az érzelmek.

A tömondatokban az alany és az állítmány is hangsúlyos. A tárgyas, határozós, jelzős szerkezetekben a bővítményt hangsúlyozzuk, ha megelőzi a bővített tagot.

Általános, fontos szabály, hogy csak a valódi hangsúlyra tegyünk erőttöbbletet és ne hangsúlyozzuk mindent agyon. Ismét felhívom figyelmedet a közönségre, aki először hallja a szöveget. Legfontosabb feladataid közé tartozik az ő segítése abban, hogy megértse a történetet, és ne aludjon el.

A beszéddallam, vagy hanglejtés lényeges gondolati és zenei tényező. A hangsúlytól elválaszthatatlan fogalom. Egységük is ugyanaz: a szakasz. Léte ugyanúgy függ az értelmi és az érzelmi közléstől. Beszéd közben a hangmagasságunk folyamatosan változik, beszédünknek dallama van. Ezt a zöngés hangok, főként a magánhangzók zenei magasságváltozása okozza. Minél színesebben beszélünk, annál nagyobbak a hangközök. Arra is emlékezhetsz iskolai tanulmányaidból, hogy a hanglejtés formái az eső, szökő, ereszkedő, emelkedő és a lebegő. Nyelvünkre leginkább az ereszkedő hanglejtés jellemző, de egyéb színek is megtalálhatók benne, nézzük az általánosságokat.

A kijelentő mondatok hanglejtése ereszkedő. Ez az ereszkedés nem lágy és fokozatos, hanem az első és második szótag közti zenei esés nagy, úgy is hívjuk: elől eső, vagy elül eső, az első szótagon nagy a hangsúly.

A kérdő mondatoknál is igen hasonló a helyzet akkor, ha a mondatban valamilyen nyelvtani szerkezet utal arra, hogy ez csak kérdés lehet, vagyis kérdő szó, vagy – e kérdőszócscsa szerepel benne. Ilyenkor nem kell a hangsúllyal is érzékeltetni, hogy ez kérdés, azaz „kétszer

kérdezni”, hiszen ez a mondatból úgyis kiderül. Ilyenkor ugyanúgy hangsúlyozunk, mintha kijelentő mondat lenne.

Az un. eldöntendő kérdő mondatok hanglejtése más. Itt a mondat egyszerű kimondásakor nem derül ki, hogy kijelentésről, vagy kérdésről van-e szó, nyelvtani szerkezet nem utal rá, csak írásban a kérdőjel. Pl. : Esik az eső. Esik az eső? Itt érzékeltetnünk kell, hogy kérdésről van szó. Ilyenkor a mondat hanglejtése finoman emelkedik, majd az utolsó előtti szótag hirtelen emelkedést mutat, majd az utolsó szótag leesik. Úgy is hívjuk: végén eső mondat.

A felkiáltójellel végződő mondatainkról tudod, hogy felkiáltó, felszólító és óhajtó mondatok lehetnek, de kiejtésük közel sem olyan egyforma, mint írásbeli jelölésük.

A felszólító mondat dallama hasonlít legjobban a kijelentő mondatéhoz- szintén elől eső- de a kezdő szótag sokkal nagyobb nyomatókat kap, az esés az első két szótag között „meredekebb”.

A felkiáltó mondat hanglejtése nem mutat semmilyen törést, folyamatosan ereszkedő formát mutat.

Az óhajtó mondat hanglejtése is ereszkedik, csak sokkal „lankásabb”, lágyabb, egyenletesebben ereszkedő képet mutat. Mivel ilyenkor vágyainkat fejezzük ki, hangunk is lágyabb, a dallam ezt a kifejezést szolgálja.

Az élő beszédben azonban ritkán beszélünk „vegytiszta” mondatokban, általában több szakaszból álló mondatokat használunk. Ilyenkor az utolsó szakasz hangsúlyozása utal a mondat tartalmára, a többi szakasz előkészítő szakasz, lényegében ugyanolyan elől eső, mint egy kijelentőé, csak a végét nem zárjuk le, „lebegtetjük”, hogy jelezzük, nincs vége a mondatnak.

Gyakorlatok

90.

Végy egy metronómot. Állítsd lassú tempóra. Tapsolj vele együtt. Add át magad a lüktetésnek, nem kell feszülten figyelned.

91.

Most maradjon ez a lassú tempó, tapsolj pontosan az ütések közé. Jó, ha valaki hallgatja, hogy pontosan középre ütsz-e.

92.

Most gyorsíts a tempón, légy pontos, élvezd a lüktetést. Próbáld ki így is az előző két gyakorlatot.

Most üss a metronómmal együtt és a két ütés közé is. Bár itt már elég gyorsan kell tapsolni, maradj pontos!

93.

Keress magadnak párt, a metronómot tegyétek félre. Végezzétek el az eddigi gyakorlatokat ketten. Először tapsoljatok egyszerre, majd felváltva. Találjatok zenét, mozgást, táncot, ami jólesik. Dúdoljatok, mozogjatok a „zenétekre”, élvezétek az improvizációt.

94.

Most keressetek egy verset, amit mindketten tudtok. Mondjátok el egyszerre úgy, hogy a váltott taps maradjon. Kezdetben bekapcsolhatjátok a metronómot. Ez nehéz, koncentrációt igénylő feladat, de, ha az előzőeket teljesítettétek, a taps már szinte automatizmus. Ne feledjétek a pontosságot!

95.

A következő gyakorlat címe: „A titisedő ták és tásodó titik”
Az egyszerűség kedvéért leírom az egészet.

TÁ TÁ TÁ TÁ SZÜN
TÁ TÁ TÁ TI TI SZÜN
TÁ TÁ TI TI TI TI SZÜN
TÁ TI TI TI TI TI TI SZÜN
TI TI TI TI TI TI TI TI SZÜN
TI TI TI TI TI TI TÁ SZÜN
TI TI TI TI TÁ TÁ SZÜN
TI TI TÁ TÁ TÁ SZÜN
TÁ TÁ TÁ TÁ SZÜN

Tapsoljátok le egymás után többször együtt. Próbáljátok eljutni arra a szintre, mikor nem kell számolgatni, hanem át tudjátok adni magatokat a ritmusnak.

96.

Most két csoportban dolgozzatok. Az egyik csoport kezdje az elejéről, a másik csoport a csupa „titis” sortól. Ha jól megy, cseréljétek.

97.

Most álljatok körbe. Tapsoljátok el az egész gyakorlatot úgy, hogy mindenki csak egyet tapsol, vagyis a titi-eket is bontsátok fel. A szünetekre is egy ember jut, ő tárja szét a kezét taps helyett. Játsszátok kiesésre, ha a végén két ember marad, nagyon izgalmas!

98.

Tanuljátok meg Weöres Sándor: Kínai templom című versét. A vers egytagú szavakból áll. Mondjátok el a tanult laza légvétel segítségével úgy, hogy ne tartsatok szünetet, minden szót a rekeszizom segítségével „dobjátok fel”, ne kelljen „külön” levegőt venni. Olyan legyen, mint egy metronóm, a szavak üssék a mérőt.

99.

Ismét dolgozzatok két csoportban, mondjátok el a verset szavanként felváltva úgy, mintha metronóm lennétek. Figyeljétek egymásra.

100.

Most álljatok körbe. Mondjátok el szavanként felosztva a verset, a „metronóm-pontosság” maradjon. Próbáljátok nem mocorogni, nem ütni lábatokkal a mérőt, csak ellazult állapotban figyelni az egész versre. Ha sikerült, jegyezzétek meg, ki után következtek és mozogtatok a térben, lehetőleg lágy mozgássort végezzetek, tetszés szerint. Így mondjátok a szöveget szavanként felosztva, figyelve a pontosságra!

101.

Most összerakjuk a verset a „titisedő ták” gyakorlattal. A vers lesz a mérő, együtt, folyamatosan, pontosan mondjátok, közben tapsoljátok rá a már megtanult ritmust. Nehézsége, hogy a szünetekre is jut szó, a szöveg ne álljon meg, tartsd a tempót. Kétszer egymás után mondjátok el így a verset. Sokszor gyakoroljátok, a szöveg segít abban, hogy ne számoljatok, csak éreztétek a már automatizált ritmust.

102.

Még egy nehezített változat, ha körbe álltok, a ritmust mindannyian tapsoljátok, közben a verset felbontjátok, mindenki egy szót mondjon. Jó játék, ha ugyanezt kipróbáljátok párban is, ilyenkor felváltva mondjátok a verset.

A legtöbbször maguk a diákok találják ki az újabb bonyolításokat és ezzel újabb nehézség elé állítják magukat. Ez nagyon hasznos, előre visz. Találjátok ki ti is variációkat, fokozva a koncentrációt. Ha már nem okoz izgalmat és örömet a gyakorlat, hagyjátok abba.

103.

Most figyeljétek meg, hogy az imént mérőként elkántált versben hol vannak a szólamhatárok, vagyis melyek a hangsúlyos szavak, melyeket kell erőtbblettel ellátni. Próbáljátok most így felolvasni, keressétek az értelmét.

104.

Álljatok párba, képzeljétek labdát, vagy lufit a kezetekbe. Egyikőtök legyen a hangsúlyos szavak tulajdonosa, a másik a hangsúlytalanoké. Most mondjátok el úgy a verset, hogy a hangsúlyos szavakkal mindig dobjatok egy képzeletbeli labdát. A hangsúlytalan szavakat mondó játékos mindig- szavaival -kapja el. Igyekeztek úgy beszélni, mintha egy ember mondaná a verset.

105.

Ugyanez a feladat, csak figyeljétek a szólamok hangulatára is. Képzeljétek el, milyen súlyú és tömegű az adott szólam. Találjátok hozzá képzeletben megfelelő „dobálnivalót”. Mindegyik tárgy más sebességgel és erővel essen a partnerhez. (A „négy fém cseng” sor nyilvánvalóan más hangulatot áraszt, mint a „tárt zöld szárny”, ahogy más erővel és sebességgel esik egy vasgolyó, mint egy nagyra fújt lufi.) Képzeljétek el részletesen a tárgyakat, melyeket dobtok, pontosan lássátok, hogy mekkora, milyen színű, milyen nehéz. Fejezzétek ki a hangotokkal, a beszédtempóval a lehető legpontosabban az adott tárgy tulajdonságait.

106.

Keressetek egyet a központozatlan versek közül a mellékletben. Ceruzával keressetek szólamhatárokat, minél többféle megoldást találjátok. Ezután jelöljétek be az írásjeleket. Munkátok legyen csak logikán alapuló, vadásszatok hányféle megoldás létezik.

107.

Vizsgáljátok meg, hogy változtatja meg a vers értelmét és érzelmi töltését a szólamok határa és az írásjelek sokszínűsége. Mondjátok el többféleképpen, keressetek helyzeteket hozzá, készítek stílusgyakorlatot.

108.

Végy a melléklet hangsúly gyakorlataiból egy rövidebb szöveget. Ceruzával jelöld a szólamhatárokat. Olvasd fel először kántálva a szöveget (egy hangmagasságon, hangsúlyok nélkül), közben tapsolj a szólamhatároknál.

109.

Most magadban olvasd a szöveget és tapsolj a szólamhatároknál. Gondolatban keresd a szöveg értelmét.

110.

Mondd el a szöveget úgy, hogy csak a szólamhatároknál alkalmazol egy kis erőttöbbletet, egyébként kántálsz.

111.

Mondd ki értelmesen a mondatokat, a lehető legegyszerűbben. Figyeld meg, hogy az értelmes közlés megalkotja a szöveg dallamát. Ezután olvasd fel a szöveget úgy, hogy az egész szöveg közlési értékére figyelsz. Hogyan változik az egyes szólamok dal-lama az értelmezés és az érzelmek hatására az egészen belül?

112.

A mellékletből válassz egy többféleképpen központosított mondatot. Mondd ki az összes variációt, figyelj, hogy finoman kezeld a hangsúlyokat, ne „hangsúlyozz agyon” semmit. Csak az értelemre figyelj, ne keress szabályokat!

113.

Az iménti mondathoz keress különböző szituációkat. Mindegyik központosításhoz legalább három különböző helyzetet alkoss, találd ki, hogy kivel, milyen körülmények között beszélsz és mi a célod az adott helyzetben! Figyeld meg, hogy befolyásolják az érzelmeid a beszéddallamot!

Bátorító

A fejezetben leírtak olyan szabályok, melyeket a köznapi ejtés hagyományai és az értelem, a közlésvágy határoznak meg. Erre rétegződik az érzelmi hangsúlyozás, mely ezer színnel dúsítja a beszédet. Az első év feladata számodra, hogy gyakorlataidban elsőként az értelmi hangsúlyokat keresd, ne sajnáld az időt bejelölésükre. Találd ki magadnak jelölési módokat, keresd a szólamok határait, jelöld a főhangsúlyokat. Gondolkozz, hogy tudod a legegyszerűbben közölni a mondatok értelmét, majd a teljes szöveget úgy, hogy elsőre megértse a hallgató. Jelöld, írd oda az ötleteidet, ne felejtse el, tudd rögzíteni, ha valami jó, de tudd eldobni is, ha még jobb jut eszedbe. Nagyon hasznos dolog az elején megszokni ezt a fajta munkát, később hálás leszel magadnak, ha nagyobb szerepeket kell összefognod, nagy szöveg-ívek értelmét közölnöd.

Néhányszor zsúriztem versmondó versenyeken. Gyakori hiba volt, hogy az előadó könnyes szemmel, láthatóan forró átéléssel mondta a szöveget, de fogalmam sem volt, hogy mit. (Érzésem szerint neki sem) A professzionális előadó mindig a szöveg értelmét keresi és a logikusan felépített szöveg, a mondanivaló pontos közlése kelti fel érzelmi emlékezetét és tölti meg lélekkel az értelmes vázat. Így teszi művészi értéké. Az ember hajlamos nem figyelembe venni, hogy az általa hőn szeretett szöveget nem mindenki ismeri, a néző először hallja, érteni szeretné. Ha nem érti, nem tud együtt gondolkozni a történettel, nem tud együtt érezni sem vele, a katartikus élményt veszíti el. A színház pedig az értelmét.

Aktuális feladatsor

I.

Hallgass zenét, bármit, amit szeretsz. Add át magad a zene ritmusának, táncolj, vezényelj, lazíts, ugrálj. Néhány perc múlva állítsd le a zenét és teljes csöndben nyúlj el a földre. Figyeld a légzésed, csak a kifújáshoz használj energiát, belégzésed energiamentes. Ha jól lélegzel, két-három légcseré után megnyugszik a tested. Figyeld a levegő útját, „m”-el fújd ki a levegőt.

II.

Ülj fel, lazán ejtegesd az állad, majd ejtsd le és maradj így. Nyelved pihentesd az alsó ajkon, ne mozdítsd. Végezz el néhányat a már ismert nyelvizom-gyakorlatok közül.

III.

Most újra kapcsold be a zenét, néhány percig ugrálj, táncolj, tornázz rá, lényeg, hogy kissé kifáradj. Állítsd le a zenét, három mély rekeszlégzéssel állítsd vissza nyugalmi állapotodat. Engedd be a levegőt és hosszú magánhangzókkal fújd ki. Hangod ne legyen szorító, küldd egy határozott cél felé.

IV.

Feküdj a földre és hallgasd meg végig az iménti zenét. Figyeld meg a dallamvezetését, honnan hová jut el a dallam, hogyan épül fel. Kivált-e belőled érzelmeket a zene és ezeket mi okozza? Milyen szerepe van a dallamnak és a ritmusnak az érzelmek felszínre hozásában?

V.

Keress egy verset, melynek érzelmi üzenete hasonlít az imént hallott zenéhez. Próbáld felolvasni úgy, hogy miközben hallgatod a zenét, pontosan beosztod a szöveget a zenére.

VI.

Most néhány percig (legalább 3 perc) újból ugrálj, mozogj a zenére, majd állj le. Két-három légvétel után szólalj meg emeltebb hangon, mondd el a verset zene nélkül. Próbáld emlékezni az előző gyakorlat zenei beosztásaira.

KONCENTRÁCIÓ

Elcsévelt mondat, hogy a színpadi létezés lényege a koncentráció. Most külön fejezetet szentelünk neki, annak dacára, hogy eddigi gyakorlataink - főként az előző fejezet - állandó szereplője volt, ha megfigyelitek, szinte mindegyik önálló koncentrációs gyakorlat is lehetne.

Ha valaki rád szól a próba közben, hogy „koncentrálj már egy kicsit”, minden eszedbe jut erről, csak az nem, hogy a lehető leghamarabb el tudj lazulni. Leginkább görcsösen „összekapod magad” és megpróbálsz tested és gondolataidat fegyelmezni. Ilyenkor izomzatod merevebb lesz, gondolataid pedig magán a koncentráció fogalmán, tested gyors fegyelmezésének módján járnak és nem a konkrét feladaton.

Ez persze nem szolgálja a produkció létrejöttét.

Milyen is a színpadi koncentráció?

Ha egy szóval szeretném megválaszolni ezt a kérdést azt mondanám, a színpadi koncentráció „macskaszzerű”. A laza izommunka és az erős koncentráció különleges elegye valóban olyan, mint a macska állapota vadászat közben. Olyan laza izomzattal figyel, hogy bármilyen elmozdulásra képes legyen, miközben egy pontra összpontosítja a figyelmét. Pontosan érzékeli a körülötte lévő egészet, miközben nem veszít célt. Kénytelen erre, hiszen számtalan veszély fenyegeti. Ez ellen nem úgy védekezik, hogy megfeszül és „ideges lesz”, hanem lazít az izmain, puhán, de pontosan mozdul.

Persze a macskának egy csomó dologról fogalma sincs és az egészet nem tudatosan csinálja. A színpadi létezésnek sem lehet minden pillanatában tudatos, de a felkészülés rá annál inkább. Többször említettem, de nem lehet elégszer: isten őrizze, hogy játék közben állandó tudatossággal játsz, de felkészüléssel, állandó tréninged mindig legyen átgondolt. Így automatizmussá válik többek között az is, ha színpadra lépsz, lazíts az izmaidon. Ez segít a lelki ellazulásban és a jó beszédtechnikában. Jól beszélni csak szemtelenül lazán lehet, feszült izomzattal nem. Ez természetesen a színészi lazaságra értendő és nem a szerep feszültségének kioltására, hiszen a macska is „feszülten figyel”, miközben teste bármire képes. A test ellazítása nem csak színészeted technikai részében segít, hanem nyitottá válsz a partnerreddel szemben is, együtt tudsz játszani vele. Képes vagy meghallani a szavait, hangjának energiáját átvenni, vagy éppen kioltani azt.

A koncentrációs gyakorlatok közben is megfigyelhető, hogy laza izomzattal könnyebb elvégezni őket, mint görcsös figyelemmel. Ha görcsösek az izmok, nem tudod átadni magad a feladatnak, nem tudsz koncentrálni rá, vagyis a képzeletbeli macskánk célt téveszt, éhes marad, vagy elkapja egy kutya.

A színpadi koncentráció tehát célratörő, miközben kiterjed a körülöttünk lévő egészre. Ez az erős kettős koncentráció úgy érhető el, ha testünk izomzata mentes a felesleges feszültségektől.

A most következő gyakorlatok többsége igen nehéz, erős koncentrációt igényel. Mindvégig törekedj a laza izomzatra, próbáld megérezni és belátni, hogy így könnyebben boldogulsz.

Gyakorlatok

114.

Álljatok körbe. A kezdő ember a szomszédjára néz és vele együtt tapsol egyet, majd a szomszéd a kapott tapsot ugyanígy továbbadja. Körbe megy a taps, először lassú, nyugodt tempóban. Vigyázatok, hogy szomszédokkal mindig teljesen egyszerre tapsoljatok, egy körön belül tartásotok a tempót. Mindig a kezdő ember gyorsíthat rajta, de a többiek nem. Mindig nézzetek a szemébe annak, akitől kapjátok és akinek adjátok a tapsot, koncentrálnak egymásra. A végén egészen eszeveszetten gyors tempót is vehettek, de csak akkor, ha nem hibáztok. Próbáljatok három gyors kört egymás után hiba nélkül megcsinálni!

115.

Álljatok körbe. A kezdő ember dobbantson egyet a jobb lábával, aztán tapsoljon (nem egyszerre!), aztán dobbantson a bal lábával is. A bal lábának dobbantásával egyszerre dobbantson bal oldali szomszédja a jobb lábával. A szomszéd tapsa következik, majd a bal láb dobbantása az újabb szomszéd jobb lábával egyszerre, és így tovább. Tehát (a legelső ember legelső dobbantásán kívül) mindig valamelyik szomszédoddal egyszerre dobbants, egyedül tapsolj!

Ennél a gyakorlatnál is tartásotok a tempót egy körön belül, a kezdő ember gyorsíthat rajta.

Próbáljatok ki két tapssal is, ilyenkor a ritmus: Tá-titi-tá-titi

116.

Most próbáljatok ki az előző gyakorlatot úgy, hogy egyszer egyet, egyszer kettőt tapsoljatok felváltva. A ritmus így: tá-titi-tá-tá-tá-titi-tá-tá. Így is próbáljatok körönként gyorsítani, de csak akkor, ha az előző tempó már nem okoz nehézséget!

Ez a két gyakorlat a példa arra, hogy ellazult testtel sokkal könnyebb koncentrálni. A legkönnyebb, ha enyhén behajlítod a térded és átadod magad a ritmusnak, élvezed azt. Ha folyton azon görcsölsz, hogy „úristen, mi jön?!”, képtelenség megcsinálni.

117.

Mondjátok el Weöres Sándor: Bóbita c. versét, erre az oviból emlékeznetek kell.

Ezután tapsoljátok le háromszor a ritmusát, ami: tá-titi-tá-titi-tá-tá....

Most álljatok körbe és bontsátok fel a ritmust úgy, hogy mindenki egyet tapsoljon, vagyis a „titi” is két emberé legyen. Menjen körbe a taps, játszhatjátok kiesésre is!

118,

Most játsszátok ugyanezt párba állva. Szép nyugodt tempóval indítsatok, lábatok, egész testetek laza legyen. Itt is próbáljatok ki gyorsabb tempót, ha az előző már megy. Ha már úgy érzitek, automatikus a taps, mondhattok közben egy egész más ritmusú verset is. Nagyon nehéz!

119.

Induljatok el körben, lépjete egyszerre. Számoljatok hangosan minden lépésre egyet – harmincig. Közben minden páros számra tapsoljatok egyet.

120.

Most ugyanezt tegyétek, és a hárommal osztható számokra dobbantsatok is. Persze vannak hárommal osztható páros számok is, így néha együtt szól a taps a dobbantással, néha külön, néha egyik sem.

121.

Most némán, számolás nélkül ismételjétek meg a gyakorlatot. Fedeztétek fel a ritmusát, ismerjétek fel törvényszerűségét! Gyakoroljátok úgy, hogy magatokban se kelljen számolni, vagyis automatizáljátok annyira, hogy odafigyelés nélkül, biztonságosan tudjátok! Ezután mondjátok közben más ritmusú verset.

122.

Végy három egyforma narancsot, almát, vagy kisebb labdát. Tanulj meg „zsonglórködni” vele. Nagyon jó alap ez a szövegek automatizálásához. Itt sem lehet görcsösen, nagyokat dobálni össze-vissza, csak könnyedén, aránylag alacsonyakat. Ha jól megy, mondj verset közben. Ha már nagy biztonsággal dobálsz, ez a gyakorlat segít a szövegtanulásban, ellazít és koncentráltat egyszerre.

123.

Most célba dobálunk. Használhatsz hozzá labdákat és egy üres szemetest, vagy kiváló a gyerekeknek kapható tépőzáras labda és céltábla is. Remek, ha egy műanyag poharat ráteszel egy asztalra és labdával megpróbálsz eltalálni. Lényegében bármi jó, csak célba lehessen találni. (Egymás fejét ne.)

Keress bármilyen szöveget, akár a hangelőrehozó gyakorlatok között, de dolgozhatsz az elején egyetlen hanggal is. A hang, vagy a mondat indításával egyszerre célozd meg az eltalálni kívánt tárgyat. Érezd, hogy hangod energiája is segít a tárgy célba juttatásában. Légy pontos, hangodat is pontosan küldd!

124.

Álljatok meg a térben, egy ember álljon meg veletek szemben. A „vezér” mozogjon szabadon, ti pedig utánozzátok a lehető leghűségesebben. Ez amolyan kollektív tükörgyakorlat. Először gyakoroljátok csak mozgással, majd a vezető adjon olyan hangokat, mellyel mozgulatait jellemzi. Próbálkozzatok a pontos hangokkal.

125.

Ugyanezt a gyakorlatot ismételjétek meg egy közösen ismert verssel. A vezető beszéljen nagyon színesen, adjon különleges beszédhangokat, változtassa a tempót, dallamot. Próbáljátok hűen utánozni. A vezető ne felejtse el, hogy ez egy közös produkció, nem egymás megtréfálása, hanem egymás segítése a lényeg. Mindig érezze, hogy a csoport mennyit bír, ha a csoport hibázik, elsősorban a vezető hibázik,

126.

Most játsszatok bármilyen páros sportot, lehet az birkózás, tenisz, pingpong, stb. Keressetek egy dialógust és mondjátok el játék közben. Ne elsősorban a szövegre koncentráljatok, hanem a másik legyőzésére. Ehhez persze jól megtanult, automatizálódott szöveg szükséges, nem lehet, hogy közben azon gondolkozz, mi is jön!

127.

Most az előző gyakorlatot játsszátok el újra, pontosan úgy, mint ahogy az előbb spontán tetétek. Hangotok most se csengjen hamisan, próbáljátok megőrizni a beszéd spontaneitását, és bár tudjátok a játék kimenetelét, ne csökkenjen a nyerni akarás energiája sem.

128.

Álljatok párba. Egyikőtök mondjon egy hosszabb verset, a másik pedig vezényelje le. A karmester váltson - váltasson tempót, dinamikát. Az a szép megoldás, ha mindketten ismeritek a verset és nem össze-vissza vezényel a karmester, hanem valóban a mű előadásának egy értelmes változatát vezényli.

Törekedjete az aprólékosságra, az előadó próbálja megérteni a karmester apró rezdüléseit, finom mozdulatait is. Ne csak értelmetlen hadonászás legyen, hanem igen mély koncentráció!! Minél finomabb, kevesebb, annál jobb!!

129.

Most ismételjétek meg az előző gyakorlatot kórusban. Nagyon szép gyakorlat, ha kerestek három hangot, melyen három csoportban kántáljátok a szöveget. Másik szép megoldás a kánon.

Persze a karmester a tempóról és a dinamikáról ne feledkezzen meg. Fárasztó, nagy koncentrációt igénylő feladat.

130.

Álljatok párba. Válasszatok egy szöveget, amit mindketten tudtok. Egyikőtök kezdje tátogni és előadni a szöveget, a másik szinkronizálja le. Nagyon fontos, hogy itt is a finomságokra törekedjete, próbáljátok megérteni és átérezni, amit a néma előadó közlési csatornáin mutat. Vigyázat! Az előadó sem lehet sok, nem mutogathatja, hogy mit akar, egyszerűen csak játsszon! Nagyon fontos megtalálni az egyensúlyt ahhoz, hogy ízléses legyen a gyakorlat, könnyen lehet kínosan rossz. Ez lényegében a karmesteres gyakorlat nehezített változata.

Bátorító

A koncentrációs gyakorlatok a színpadi létezés alapjai, az egészséges színészetek feltételei. Mint az elméleti részben említettem nem pusztán a technika miatt, hanem nyitottá tesz a partnerekkel szemben. Színészi munkám során gyakran tapasztaltam, hogy hiába néztem a partnerem szemét, nem „engedett beljebb”, vagyis csak magával volt elfoglalva, mintha nem is engem látna, csak saját dolgát tette önző feszültségében, önmagára figyelve.

Nem is mondom ezt színészi önzésnek, inkább egyfajta görcsösségnek, aminek a néző látja kárát, anélkül, hogy észrevenné, mi a baj. Ebből nem igazi játék sül ki, csak a mű mutogatása, szánalmas közlése.

Ha képessé válsz az ellazult koncentrációra, kinyílsz a partnerrel és a közönséggel szemben, közlésed energiája érezhető és hatásos lesz. Ellazulni a felkészületlenek feszültségével nem lehet, csak úgy, ha technikailag pontosan kidolgozott a munkád, szövegtudásod automatizált. Ismét láthatod, hogy a technikai felkészülés, a jó technika automatizálása alapja a lényegnek: a művészi megvalósításnak.

Aktuális feladatsor

I.

Nyújtsd ki a nyelved, lihegj, mint a kutyák. Lassítsd le a kilégzést, a belégzés maradjon gyors, hangtalan, energiamentes. Kilégzésnél dolgozzon a rekesz.

II.

Most a lelassított kilégzés közben ejts magánhangzókat, különfélét, különböző hangmagasságokon. Hangod végig elől szóljon. Küldd egyre távolabbra a hangot.

III.

Most kis, egyszótagos szót találgat ki, lehetőleg „h”-val, vagy „m”-el kezdődjön. Fogj egy kis labdát és találgat bele egy üres kosárba úgy, hogy a dobást kísérelje a szó kiejtése. A hangot is dobod a labdával együtt, célodd legyen a hanggal.

IV.

Találgat egy szöveget, amit jól tudsz. Zsonglörködj három labdával, közben mondd a szöveget. Figyeld meg, mennyire automatizálódott a szöveg, mennyire tudsz figyelni a labdákra és a szöveg értelmére párhuzamosan.

V.

Most olyan szöveget keress, amit nem tudsz teljesen, amit épp most kell tanulnod. Ugyanígy, zsonglörködés közben próbálgat elmondani, természetesen akkor, ha már többször elemezted, értelmezted. Először dühös leszel, mert sokszor fogsz tévedni, de később rájössz, mennyit segít ez a gyakorlat.

A tankönyv melléklete

Ajánlott szövegek a gyakorláshoz

I. Hangelőrehozás

1, Ange amban ulanojje
balanga janegol
mo hítula e mante
u kuaháj imanan.
Jekale munni temme
a jajja mimenó
golopandu ameníja
u kuaháj imanan.

2, Hej de messze majomország,
ott terem majomkenyér,
majomablak majomrácsán
majomnótát ráz a szél.

Majomtéren, majomréten
majomhősök küzdenek,
majomszatóriumban
sírnak majombetegek.

Majomtanártól majomlány
majomábécét tanul,
gaz majom a majombörtönt
rúgja irgalmatlanul.

Megépül a majommalom,
lesz sok majommajonéz
győzve győz a győzhetetlen
győzedelmes majomész.

Majompóznán majomkirály
majomnyelven szónokol,
egyiké majommenyország,
másiké majompokol.

Makákó, gorilla, csimpánz,
pávián, orángután
mind majomujságot olvas
majomvacsora után.

Majomvacsoraemléktől
zúg a majomreterát,
majombakák menetelnek,
jobbra át és balra át.
Rémületes majomarcot
vágnak majomkatonák,
majomkézben majomfegyver,
a majmoké a világ.

3,
Mindig csak az van, ami van.
Mindig csak az nincs, ami nincs.
Mindig csak az nincs, ami van.
Mindig csak az van, ami nincs.

Ami van, folyton változó.
Ami nincs, folyton ugyanaz.
Ami nincs, folyton változó,
Ami van, folyton ugyanaz.

A mozdulatlan nem mozog.
A nyughatatlan nem pihen.
A mozdulatlan is mozog.
A nyughatatlan is pihen.

Aki él, az életben él.
Aki holt, nem él soha már.
Aki él, a halálban él.
Aki holt, nem hal soha már.

Ha nem érted: jobban figyelj.
Ha érted: halgass, menj tovább.
Ha érted: többé ne figyelj.
Ha nem érted: hagyd s menj tovább.

4,
Benn a belső boltozatban,
bánatban és borulatban
születik a szerelem,
hogyan egy s kettő: sok legyen.

5,
Mikor vízbefúlót mentek,
ha ti más mezőre mentek,
nem vagytok közönytől mentek,
mind csak afféle jött-mentek.

6,
Az N a Név, az N a Nem,
az állítás, a tagadás.
semmiben villám-hasadás,
a nőnem s a férfinem.
7,

A bamba Bambinó már B-t böngész büfögve,
Butus ajkán betű bukik, bucskáz a zöngé,
Bebiflázza hamar: bácsi, bonbon, baba,
Búrkiflit és brióst bekebelez biza,
Labda kell meg bohóc, dadust hív a betyárja,
Butykosba inni kér, bilit bömbölve várja,
Bolondoz, vagy becéz: jó a Bé egyaránt,
Bokáját beüti: bibi lesz, mama, bánt!
Ám bajt hoz e beszéd, nyelve hebeg, bicsaklik,
Bogozza ez a B, botlad miatta váltig,
Bosszankodik, inog a kicsi, szívesen
Billentné e botor bitangot ülepen.

II. Nyelvtörők

- 1, A Lenin Mauzóleum lelinóleumozása
- 2, Jamaika a jamaikaiaké
- 3, Jamaika az amerikai jamaikaiaké
- 4, Csupa csupasz, csélcsap szeszcsempész
- 5, Ede, de bedezodoroztad magad!
- 6, Az állami lajstromozó állásinterjújára jár.
- 7, Érdemelnem lehet szereteteket?
- 8, Kromalinozandó kromalinok
- 9, Ez a buksza büszke buksza

III. Ritmusos versek

1,

Szent fönn Négy majd
kert lenn fém mély
bő tág cseng: csönd
lomb: éj Szép, leng,
tárt jó, Jó, mint
zöld kék Hír, hült
szárny, árny. Rang, hang.

2,

Khúnái áfháiszthái mengoh
álkén ovái láí!
Mánéshgoli ken unnuloj mopi
Aljoj ken oszándeszthái!

3,

panyigai panyigai panyigai
ü panyigai ü
panyigai panyigai panyigai
ü panyigai ü

kudora panyigai panyigai
kudora ü
panyigai kudora kudora
panyigai ü

kotta kudora panyigai
kudora kotta ü
kotta panyigai kudora
panyigai kotta ü

ház panyigai kudora
ü kudora kotta ház
kudora ház panyigai
ü panyigai ház kotta

4,

nyugmozgás siethez indul sietben ablakik
feje istenek árnyékszéke vágat
árnyékvillámszék nyers tündérhús csepeg

ló puszta paripa sivatag
pulósza sipavaritagpa
forró arany zivatar

hideg fekete
ködhenger
kőfürt gránitbora
párolog
szemcsés fekete sziklafüggöny
gőzölög

éj kert hold pad
üres szívdobogás
dobéjdob dobkertdob dobholddob dobpadding
föld homok kavics

lámpás madarak ablaksora
folyton távozik

5,

Vikulili hejriri sziggaga
Mukofoki kupukájlili vikufuja
Kej rubu lofu-lofu
Rudozori klitpipa kejrila

6,

Várlak a déli sugárban,
Várlak az éji sötétben,
Várlak a télben, a nyárban,
Várlak a földön, az égen.

Szél remeg át a határon,
Fényei fogynak a nyárnak.
Ó te örömteli álom,
Holtomig én idevárlak.

7,

Ha jön a bika
ha jön a bika
 ha jön a bikák legnagyobbika
 nevet a Rika
 nevet a Rika
 nevet a kicsi Sárika.
Meg kell értetni a Sárikával
hogy jó lesz vigyázni a bikával
 ha jön a bika
 ha jön a bika
ha jön a bikák legnagyobbika.

8,

Víz-árny, lomb-árny, kerék-árny, kerék-forgás,
merő ingás, bolygás, imbolygás, fodros szoknya,
rezgő kép a tóban, reszelős kulcs a zárban,
porhanyó földből kibúvó hosszú giliszta-

9,

szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige ka
ige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt sz
ürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyige kacs fürt szőlő venyig

Hangerő- és dinamika

1,

Vöröshajú lányok,
mint a gondolat,
felroppennek éjjel
holdvilág alatt.

Este vizet hoznak,
szalmát, tüzfát,
sürögnek, kacagnak,
mint a jó család,

kisöprik az udvart,
csakugy bizsereg-
ki hinné, hogy éjjel
hol vannak ezek!

Manci, a nagyobbik,
füstön lovagol,
Joli most bújik ki
az eresz alól.

Vöröshajú lánnyal
ne kezdj sohasem...
Fogjátok meg- ott száll-
viszi a szívem!

2,

Hold leánya, emberek anyja, vonuló felhők szép nővére
szült-meztelen fényességben
álldogált a sötétségben.
„Siratni jöttem az ifjakat, kik szerelmük előtt elpusztultak,
siratni jöttem a lányokat, kik hasztalan vártak, elhervadtak,
siratni jöttem a férfiakat, kik asszonyuk mellől földbe rogytak,
siratni jöttem az asszonyokat, kik emberükről leszakadtak,
siratni jöttem a nyíl halottait, kiontott vérükbe roskadókat,
siratni jöttem az aggokat, kik háznépük közt elszáradtak,
idejük előtt elpusztuló picinyeket siratni jöttem.”

Hömpölygette, kondította Istar hangját a pokol öble,
árnya oszlott,csöndje foszlott,
víz szállt a magasból, láng tört a mélyből,
tűz hullt a magasból, hab kelt a mélyből,
a halottakba élet nyilallott,
jajgatás, kiabálás verte a házat,
vergődtek a porban, nyüzsögtek a sárban,
látták a fényességet és feléje tülekedtek,
bokáját húzták, térdét ölelték,
kezét kapkodták, lábát marták,
Istar szívét átfogta a mélység.

3,

Rózsa, rózsza, rengeteg,
lányok, lepkék, fellegek,
lányok lepkék,fellegek,
illanó könny, permeteg.

Lángoló menny, alkonyat,
csupa vér az ajakad,
csupa vér az ajakad,
ha csókollak, védj magad.

Minden árad, fut, remeg,
rádnéz, aztán ellebeg,
rádnéz, aztán ellebeg,
csak az Isten érti meg.

Messze libben a hajad,
nevetésed itt marad,
nevetésed itt marad,
mint kendőd a szék alatt.

Rózsa, rózsá, rengeteg,
lányok, lepkék, fellegek,
lányok, lepkék fellegek,
illanó könny, permeteg.

4,

Kuli bot vág.
Kuli megy
 megy
 csak guri-guri

 Riksa
 Autó
 Sárkányszekér
Kuli húz riksa.
Kuli húz autó.
Kuli húz sárkányszekér.
 csak guri-guri
Kuli gyalog megy.
Kuli szakáll fehér.
Kuli álmos.
Kuli éhes.
Kuli öreg.
Kuli babszem mákszem kisgyerek
ver kis Kuli nagy rossz emberek.
 csak guri-guri
 Riksa

 Autó
 Sárkányszekér
Ki húz riksa?
Ki húz autó?
Ki húz sárkányszekér?
Ha Kuli meghal.
Kuli meghal.
Kuli neem tud meghal!
Kuli örök
 csak guri-guri

5,
Vásárra mentem,
kést vettem,
torkom elnyiszáltam,
vérem eresztettem,
húsom aprítottam,
szívem kivágtam,
mind fazékba tettem:
itt se vagyok, ott se vagyok,
mindenből a szemem ragyog,
mindenfelől én nézek rád,
mindenfelé szemed rám –lát,
te vagy a fogó!

6,

A divatnak hódolok,
Mely szerint nem nagy dolog
Bárki kegyét megszerezni,
Csak ép másnak kell nevezni,
Mindig másnak mondani,
Szebbnek, jobbnak, mint ami.
A pazarlót bőkezűnek,
A tudákost nagyeszűnek,
A vakot hibás szeműnek,
A butát jóhiszeműnek,
A ripőköt szabadosnak,
A részeget kapatosnak,
A bolondot vakmerőnek,
A talpnyalót megnyerőnek,
A pecéért útkaparónak,
A szószátyárt Cicerónak,
A cívdőt kritikusnak,
Az ármányost fifikusnak.
A vérszomjast oroszlánnak,
A boszorkányt csoroszlyának,
Az aggszűzet hajadonnak,
A nőcsábászt szeladonnak,
A pocsékot túrhetőnek,
A zsarolót sürgetőnek,
A zugírást jogtudornak,
A sarlatánt matadornak,
A svihákot taktikusnak,
A gazembert praktikusnak,
Ne csodáld hát, gyöngyalak,
Ha hölgyemnek mondalak.

7,

Nos, mink is másnak
Szoktunk kit-kit mondani,
Csak rosszabbnak, mint ami.
Rögzöttnek az önfejűt,
Szörnynek a rossz külsejűt,
Csontváznak az ösztövért,
Hájtömegnek a kövért,
Kótyagosnak a kedélyest,
Őrütnék a szenvedélyest,
Bohócnak a szellemest,
Nyakasnak a jellemest,
Halvérűnek a szemérmest,
Bujálkodónak a vérmest,
Paráznának a kacért,
Léhűtőnek a facért,
Sántának a gyöngelábút,
Púposnak a hajlotthátút,
Zabálónak az evőt,
Vásottnak a csínytevőt.
Babonásnak a hiszékenyt,
Málénak a feledékenyt,
Ótvarosnak a rossz bőrűt,
Kopasznak a kevés szőrűt.
Pipiskedőnek a kényest,
Szentfazéknak az erényest,
Törtetőnek a serényt,
Pipogyának a szerényt,
Himpellérnek a rosszmájút,
Trágárnak a szabadszájút.
Itt van neked, ami kell.
Nos? Beéred ennyivel?

Központozás nélküli versek

1,

Eső esik
esik az eső
mintha
opál gyöngyök
hullanának
az ég
fekete kötényéből

esik az eső
esik
esik
esik

2,

viszi
csikorgó szerelvény
vízből a tükröt
virágból a mézet
termésből a bort
tokból a magzatot
hasogató fütty
teljes éjen át
bicskám hegyére támasztott fejem
fölrobbanó csillagra tekint

3,

I.

tanfolyamon villamos
cipőt húz az érzélemre

s ahol szökőkút rajzol
a nőstény körmére holdat
ott a beszorított győztes csuklik
fölhasított bél válogat
a kényelem helyében és idejében

II.

torzsák gumók ágyán
vesszők és száruk ösvényén
föléje vájt nehéz teknő alatt
gyümölcs sírásában himbáló mellkason
a kihagyott sötét távolság szívverése
átugrott veszedelmes idő
meg nem született paták dobogása
velejéig férges nevetés
erdőn elveszített koponyában

4,

mikor a befagyott kemencén az ostor
a megzavart tekintet őszintétlen orvosa
falakat rág keresztül
téglákat köpköd
de pusztán vakolatot emészt
csillag rangú hazugság
egyetemes csalás

ekkor a sötétség kiszorul a fűtésből
szárítja ütőerét
ugyanolyan korbáccsá
hogyminden visszahajoljon körbe
mindig

5,

ünnep múltán
habot ver
a sárga óra
összegyűjti szobrait
a mennyezetről lógó női fej
még tátogat
pók fut a falon
lábait elkeverve
gonddal
zenével
minden irányban
a hétköznap közeleg

6.

most fölfújom a mellem és kiengedem a hangom
zengjen
sokszor megtettem eddig is már
az írástudók most whitmani és kassáki pózról beszélnek majd
s nem lesz igazuk
jótüdejü epikus ez a kettő
de mindent otthagy a helyén
én pedig ha éhes vagyok csillagot vacsorálok és asszo-
nyom hajára is lehozom, ha kell hogy szebb legyen tőle és
hogya fázik az éggel takarom s holdat lehellek a szemem
fölé
igen ezek a képek rekvizitumok régi verseimből
vállalom őket
néhány dolgot szeretnék elmondani most csak magam-

ról és az emberekről
akikkel együtt élek
elmondani hogy boldog ember vagyok én és keserű lá-
zadó is
a nincstelenekhez tartozom de asszonyom van
szőke
kékszemű
akivel házásra költözöm holnap vagy holnapután
költő vagyok de a kenyeret és az asszonyt hirdetem
ha eljöttek velem
megőszült fákat mutatok néktek hogy lássatok és kam-
mogó hegyeket akik letérdepelnek
tudom
semmi sincsen jól úgy ahogyan van
de boldog vagyok mert harcolok hogy jól legyen minden
és a harc lombját egyszer majd megsüti a napfény
ebben hiszek
az asszonyom harcol velem együtt és így vagyunk
száz karral szeretném megölelni de két karral is
magamba ölelem
nézzétek
egyszerre zeng a testünk és egyszerre pihen el ha lép-
csőn jár egyszerre lép velem és egyszerre szusszan
tanítsátok magatokhoz az asszonyokat mert
ők a ti igazságotok és ők a ti címeretek.

Hangsúly

I. Központozandó mondatok:

Érezte ha elindul a várból a király fejével játszik az örök előtt

Vele megyünk néném lánya barátnője Teréz Anna a csibész kisasszony és én a sokat gyötört
öcsém feleségével

Nem tudom miért kellett volna eloltanom azt a tüzet ti raktátok

A vénember késlekedés nélkül vízre taszította ladikját s gyakorlott mozdulatokkal evezett át a
folyón miközben az idegenek valami ismeretlen pergő nyelven sugdolóztak hangosan fel-fel-
evettek s hol a ladik peremén hol a padjain hol meg a padlóján szökdécseltek

Nem bánta hogy lápon és nádason kell átvergődnie mert ámbátor legszívesebben a száraz erdei
réteken s a magasba nyúló sziklák hasadékaiban tanyázott fűszeres füvekkel élt s gyenge har-
mattal meg friss forrásvízzel enyhítette szomját a kedves aranyért s az áhított fényért örömet
vállalkozott volna bármire

A kígyót fölöttébb feszélyezte az atyafiak társasága kivált mert érezte hogy akármilyen magasra tekinget is mihelyt odább akar jutni újból a földre kell sütnie a szemét az imént a sötét bozótban még nagyszerűen megvolt ám most úgy rémlett mintha fénye egyre halványulna az atyafiak között sőt félő volt hogy hovatovább kialszik egészen

A nagy óriás aki itt a közelben lakik teljesen tehetetlen azzal a tohonya testével keze egy szalmaszálat vállá egy köteg rőzsét sem bír el hanem az árnyéka sokra sőt mindenre képes ezért napkeltekor és napnyugtakor a legerősebb üljön csak fel este akárki az árnyék nyakára olyankor az óriás szépen leballag a partra s az árnyék átviszi a vándort a vizen de ha délidőben jönnek abba az erdőrészebe ahol a partig ér a bozót magam is átviszem s a szép Liliom színe elé vezetem az urakat ám ha félnek a déli nap hevétől keressék fel alkonyatkor sziklabarlangjában az óriást igen készséges lesz minden bizonnyal

II. Többféleképpen központosított mondatok

1.

Esik az eső.
Esik az eső!
Esik az eső?
Esik?Az eső?
Esik!Az!Eső!
Esik?Az eső!
Esik.Az eső.
Esik?Az.Eső.
Esik.Az?Eső?
Esik?Az.Eső?
Esik?Az!Eső?

2.

Ez a kisgyermek apjával indul útnak.
Ez, a kisgyermek, apjával indul útnak.
Ez, a kisgyermek, apjával indul útnak?
Ez, a kisgyermek apjával indul útnak.
Ez, a kisgyermek apjával indul útnak?
Ez? A kisgyermek apjával indul útnak?
Ez a kisgyermek! Apjával indul útnak?
Ez? A kisgyermek. Apjával indul. Útnak.

3.

Miért adod a kenyeret a kutyának?
Miért? Adod a kenyeret a kutyának!!
Miért?Adod? A kenyeret?! A kutyának?!

A gyakorlatokhoz felhasznált művek jegyzéke

Weöres Sándor:

Hangcsoprtok
Majomország
Ellentétek
Az ábécé 25 betűjére
Rongyszőnyeg
Istar pokoljárása
Kínai templom
Lassú, áradó ritmus
Táncdal
Az áramlás szobra
Gyors, gyöngyöző hangok
Lied
Rumba
Kígyózó
Tapéta és árnyék
Kuli
Egyszer volt...
Rózsa, rózsza
Katanga
Érintetlen látványok
L'amour pneumatique
Katanga
Szüntelen jóvátétel

Lope de Vega: Fuente ovejuna(Gáspár Endre)

Goethe: A mese

Kosztolányi Dezső: Együtt a zivatarral

Radnóti Miklós: Most fölfújom...

A tankönyv tartalomjegyzéke

Előszó

Bevezető a színiseknek

A tankönyv felépítése, használati utasítás

I. Az integrált színészi kommunikáció és a beszéd

II. A légzés

III. A hangadás

IV. Hallás és hallás-koncentráció

V. Kiejtés. Az artikuláció szervei

VI. Tempó, ritmus, dallam

VII. Színészi koncentráció

Ajánlott szövegek a gyakorláshoz

A gyakorlatokhoz felhasznált művek jegyzéke

Új beszédpedagógiai tematika az integrált színészoktatásért a Színház- és Filmművészeti Egyetemen

*Készítette:
Zelenákné Illés Györgyi*

*Véleményező:
Thoroczkay Miklósné*

A pályamű számos figyelemre méltó, újszerű megállapítást tesz a beszédoktatás témájával kapcsolatban. Nagyon üdvözlendő, hogy a XXI. század közoktatásában nagy teret kapott integrációt, a felsőoktatásban is lehetségesnek véli, és korszerű személettel, színészi megközelítéssel kívánja megvalósítani a színészoktatásban.

Az általam jelentősnek és újszerűnek tartott megállapításai a következők, a megjelenés sorrendjében:

1. ÚJ BESZÉDPEDAGÓGIAI TEMATIKA AZ INTEGRÁLT SZÍNÉSZOKTATÁSÉRT A SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEMEN

A rövid összefoglalóból kiderül a pályamű célja:

- A Színház-és Filmművészeti Egyetem beszédoktatásának megújítása
- Új szemléletű színésznevelés
- Ma már kevés a szép magyar beszédre nevelés a beszédoktatásban
- Új útkeresés: zene-mozgás-mesterség irányába integrált színészi kommunikációra nevel
- 7 éves tanári tapasztalat felhasználása
- A beszéd-tanszék feladatának középpontjába a színésznevelést teszi
- Távolabbi célt is megfogalmaz: kommunikációs iskolává váljék egyetemünk
- A Színház-és Filmművészeti Egyetemen hiány a Beszéd tankönyv > ezt szolgálja az 1. évfolyamnak szánt tananyag:
 - Sajátos metodika
 - 130 változatos gyakorlat
 - a színészi munka tapasztalatai
 - szöveggyűjtemény
 - mindennapi gyakorlás igényének felkeltése

2. A TEMATIKA ÖSSZEFOGLALÁSA, FŐBB KÜLÖNBSÉGEK A MAI EGYETEMI BESZÉDOKTATÁSI GYAKORLAT ÉS AZ ÚJ TEMATIKA KÖZÖTT

Az integrált színészképzés céljait szolgálja, oktatási formává kíván fejlődni.

Az oktatás logopédiai/foniátriai felméréssel kezdődik, amelyre egyénre szabott tréninget tervez.

Az elméleti ismeretek megtanítása az egészségvédelmét szolgálja! (Üdvözlendő, dicséretes ez a törekvése!)

Megtanítható a szervezet/beszédszervek tudatos használata. (Az ellazulást és koncentrációt igénylő feladatok váltogatása jó!)

Utalása Robert Cohenre: vissza kell állítani az elrontott működést, a rontottak helyébe külön-külön optimálisan működő részeket kell kiépíteni > Így elérhető, hogy a természetes működés váljék automatikussá!

- A légzés: oldott legyen
- A hallás: önismerettől a színházi produkció „zenei elemzéséig” terjedjen
- A hangadás: természetes, erőlködés nélküli, magabiztos legyen
- Hangzók és artikuláció: megfigyelésen alapuló pontos végrehajtása
- A ritmus: minden szakaszban szerves része a tematikának
- A kifejezés művészete: az alapok begyakorlása után a művészi kifejezést szolgálják (gondolatokhoz társuló érzelmek, stílusgyakorlatok beszéd, zene, tánc, gesztusok segítségével)

3. A BESZÉDPEDAGÓGIA AGY-TUDAT PROBLÉMÁJA, AZ INTEGRÁCIÓ SZÜKSÉGESSÉGE

A tanterv, a metodika továbbfejlesztése fontos és különleges funkciójú, egzakt tudást adjon!

A munka a rossz automatizmusok szenzoros felismerésével kezdődik; logopédusok közreműködésével javít (két évre tervezetten)

Jelenlegi modell: művészi beszédtanár és logopédus együtt, de különállóan: átjárhatatlan

Integrációs módszere: színészként (logopédiai tanulmányok végzése után) a beszédtechnikát egybefogja a művészi beszéddel, énekkel és a mozgással is.

4. TAPASZTALATOK ÉS TANTERVEK A KEZDETEKBEN 2001-2004 A SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM ÉS A LISZT FERENC ZENEMŰVÉSZETI EGYETEM

2001/02. Hegedűs D. Géza I. évf. félévi vizsga: beszédtechnika bemutató /Újítási szándék

2002/03. tanév Jordán-Lukács I. évf. Gálffi Lászlóval váltva> új irányok ének-mozgással megindult az új törekvés az integrált színészképzésért

2003/ 04. Horvai-Máté I. évf. Gálffi Lászlóval és Ságodi Gabriella logopédus mellett Kovalik Balázs zenés mesterség: együttgondolkodás és integráció megvalósítása.

II. évf: hang színesítése, hangsúly-hanglejtés fejlesztése, szövegértelmezés

(Ámi Lajos mese: mozgással, ritmussal, hanggyakorlattal/ vizsga a párhuzamos görög anyag nehézsége miatt elmaradt)

Zeneakadémia/Egyházzenei- és Énektanár-karvezető tanszék: beszédgyakorlatok tantárgy tanítása (45 növendék)

2001/02. évad - Katona József Színház: beszéd-és mozgástréning bevezetése: mai napig tart.

Tapasztalatok hatása: A pontos kifejezést biztosító beszédtechnikai oktatása és a művészi igény kialakítása csak az egyetemi oktatás gyökeres megváltoztatásával lehetséges!

Át kell gondolni /dolgozni a beszédtanítás lehetőségeit!

Valamennyi vizsgán jelen voltam a pályaműben említett időszakban! Minden vizsga a sajátos, egyedi metódusára épült, új szemléletét közvetítette: újszerűsége ellenére befogadható, elfogadható, közérthető. Minden esetben felfedezhető a tudatos pedagógiai célkitűzés, és nyomon követhető a növendékek fejlődése!

5. JAVASLATOK AZ ÚJ TANTERVHEZ

2007 szeptemberétől az öt éves egyetemi képzésben: a technikai tárgyaknál fontos a megalapozás. Az első két évfolyamon legyen napi mozgás-beszéd-ének oktatás.

Ladányi-Illés: mozgás-beszéd bemelegítés után közös beszéd/elmélet, majd logopédusokkal egyéni órák.

III-IV. évf. beszédkurzusok+ egyéni logopédussal töltött javító órák.

Egyéb szakokon (rendező, koreográfus, drámapedagógus) is legyen beszédképzés!

Szorosabb kapcsolat legyen az ELTE BGGYT karával!

Továbbképzés igénye és lehetősége a fiatalabb logopédusok számára!

A felsőoktatás átalakításakor ki kell dolgozni az ország legprofesszionálisabb, magas színvonalon oktató kommunikációs intézményét!

A könyv felépítéséről leírtam és beadtam már a pozitív értékelő észrevételeimet a beszéd szigorlat előtt!

ILLÉS GYÖRGYI:

ÚJ BESZÉDPEDAGÓGIAI TEMATIKA AZ INTEGRÁLT SZÍNÉSZOKTATÁSÉRT A SZÍNHÁZ-ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEMEN PÁLYAMŰVÉVEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEIM:

Formai:

- Miért nem számozott oldalakból áll a dolgozat?
- Miért nem a szöveg mellett jelennek meg a szemléltető ábrák?

Tartalmai:

- A tematika milyen módon válik majd az integrált színészoktatás kiterjedt/kiterjedtebb oktatási formájává?
- Ki felkészült/alkalmas arra, hogy a szervezetünk motoros-szenzoros működési mechanizmusát (légzést - hang- és hangzóképzést - kommunikációt), a beszéd technikai hátterét egységként és rendszerezve oktassa?
- Az elméleti ismeretek fontosak és lényegesek, de milyen mélységben szükséges megismertetni és lehet-e számonkérni?
- Rajtad kívül, sajátos elhivatottság és széleskörű ismeretek nélkül mennyire képes más beszéd-tanár megfelelni ennek a nemes feladatnak?

- Speciális pszichológiai felkészülést kíván az autogén tréning alkalmazása: ki végezheti kompetencia harcok megindulása nélkül?
- Nádor Magda „aktív belégző-aktív kilégző” módszere még az ének oktatásban sem elterjedt. Ki ismeri fel és alkalmazza ezt a módszert a beszédoktatásban?
- A hangzóképzések pontos helyét és módját elméleti ismeretként kívánod tanítani? Számonkérésre is gondoltál?
- Hogyan valósítható meg, hogy a puha, gömbölyű mozgássorok beépüljenek a színészmesterségbe a lágy hangadással együtt?

Új beszédpedagógiai tematika az integrált színészképzésért a Színház- és Filmművészeti Egyetemen

*pályaművel kapcsolatos válaszok
Thoroczka Miklósné kérdéseire:*

Formai:

Miért nem számozott oldalakkal áll a dolgozat?

Válasz:

A dolgozat formai hibáiért sajnos az a nyomda a felelős, amelyik átdolgozta és kinyomtatta az anyagot, így eltűnt a margó, az oldalszám és szétesett a szöveg, összekeverve az összes elválasztást. Természetesen a bekötött példányban mindezt kijavítom.

Miért nem a szöveg mellett jelennek meg a szemléltető ábrák?

Válasz:

A tankönyvben természetesen a szöveg mellett jelennek meg az ábrák, csak a dolgozatban szántam ezt mellékletként.

Tartalmai:

A tematika milyen módon válik majd az integrált színészképzés kiterjedt/kiterjedtebb oktatási formájává?

Válasz:

Nem feltétlenül integrált színészképzésről, hanem integrált színpadi kommunikációról van szó, ami nem ugyanaz.

Ahogy a javaslatomban is említettem, a tematika fontos, de nem kizárólagos célja a színésznevelés. Az egyetem számára is megfogalmaztam azt a javaslatot, hogy a nehéz anyagi helyzet, a színészek túltermelése miatt nyitni kellene a közélet más szereplői felé is, hiszen a szakma legjobb képviselői itt tömörülnek a mi tanszékünkön.

Ami az én metodikámat illeti, szeretném kiterjeszteni óvodától a felnőtt korig és különböző szakmák képviselőihez is szeretnék szólni.

Kisgyermekes anyukaként látom, hogy elméletben csak egy kis szikra szükséges ahhoz, hogy az írás-olvasás tanulmányokkal együtt a jó beszédtechnika nevelő, egészségvédő és kommunikációt segítő mechanizmusa beépüljön a tanulmányokba. Láttam erre próbálkozásokat, már tankönyv formájában is, de (többek között a pedagógusok szakmai hiányossága miatt) ez nem elégséges.

A felnőtteknél elsősorban a pedagógusok képzését tartom fontosnak, jó lenne, ha nem csak beszédművelést tanulnának, hanem nagyobb hangsúlyt kapna a beszédtechnika gyakorlata, összekötve a fantáziát fejlesztő feladatokkal, kihasználva a színház nevelő hatását is.

Speciális feladatsorokat szeretnék kidolgozni a különböző szakmák képviselői számára, lefedve az olyan területeket, ahol beszélni kell.

Ki felkészült/alkalmas arra, hogy a szervezetünk motoros-szenzoros működési mechanizmusát (légzést – hang-és hangzóképzést – kommunikációt), a beszéd technikai hátterét egységként és rendszerezve oktassa?

Válasz:

Nagy örömmre egyre több alkalommal találkozhatok a logopédiai szakma azon fiatal képviselőivel, akik elhivatottságot éreznek a beszédtechnika oktatása iránt. Ezt a területet a logopédia fehér foltjának érzik és szeretnék többet megtudni róla. Nemrégiben a Seneca Stúdió által szervezett Montágh Imre Mesterkurzusra hívtak meg, ahol én voltam az egyetlen nem logopédus előadó. Nagyon büszke vagyok arra, hogy ez a szakma elfogad, kezdetben kicsit tartottam attól, hogy azt hiszik, az ő szakmájukba akarok „belekontárkodni”. Mostanra lelkes, fiatal logopédusok és logopédus hallgatók járnak a vizsgáimra és tudom, hogy érdeklődnek a metodika iránt. Ki lehet és kell is nevelni egy olyan csapatot, aki ezt tanítani tudja. A lelkesedésben nem látok hiányt, a szemléletben pedig példát kell mutatni. Ez persze nem gyors folyamat, erőltetni sem lehet, csak „kivárni” az érdeklődést.

Az elméleti ismeretek fontosak és lényegesek, de milyen mélységben szükséges megismertetni és lehet-e számonkérni?

Válasz:

Megismertetni olyan mélységben kell, hogy a hallgató megértse, mi történik vele, miközben kommunikál. Elméleti számonkérésre nem gondolok, de fontos tudnia, hogy a gyakorlatok mire valók, mit állítanak át a szervezetében és miért. A könyv előszavában is felhívom a figyelmet, hogy az elméleti részeket nem megtanulni, hanem megérteni kell, a gyakorlatokon keresztül beépülő automatizmust azonban mindennapi munkával lehet csak elérni. Számonkérni a mindennapi gyakorlást szoktam, ez a legfontosabb. Sokszor előfordul, hogy kurzus formájában találkozom olyan felsőbbéves hallgatókkal, akiket nem tanítottam addig. Ezekből a vizsgákból is lehet tanulni valamit, de inkább érzem szemfényvesztésnek, a kevésbé látványos, de rendszeres munka pótolhatatlan.. Azt a szemléletet kell elfogadtatni, hogy a jól sikerült vizsgánál a mindennapi gyakorlati számonkérés fontosabb.

Rajtad kívül, sajátos elhivatottság és széleskörű ismeretek nélkül mennyire képes más beszédtanár megfelelni ennek a nemes feladatnak?

Válasz:

Bízom benne, hogy nem véletlenül lesz valaki beszédtanár, hanem azért, mert elhivatottságot érez. Aki elhivatottságot érez, az mindent megtesz azért, hogy széleskörű ismereteket szerezzen. Látok jó példát arra is, amikor működik a klasszikus színész-logopédus párosítás, de csak akkor, ha a munka jelentős részében együtt dolgoznak. Ehhez összeszokottságra és jókora

empatikus képességre van szükség. Ez is inkább szervezés, szerencse kérdése és nem általános szakmai megalapozottságé.

Egy új szemlélet, gondolkodásmód bevezetése a lényeges, hogy ezt egy színész éri el egyedül, vagy jól szervezeten bevon logopédust, koreográfust, zenetanárt is, lényegében mindegy. Jó példa erre Gálffi László oktatói tevékenysége, mely gyökeresen megváltozott attól, hogy a szakembereket integrálja és jól szervezi az oktatás folyamatát.

Speciális pszichológiai felkészülést kíván az autogén tréning alkalmazása: ki végezheti kompetencia harcok megindulása nélkül?

Válasz:

Autogén tréning alatt ez esetben inkább lazítást és befelé figyelést kell érteni. Lehet, hogy a kifejezés talán túlzás volt részemről. Semmiképp sem szeretnék olyan mélységben belemenni az autogén tréning vezetésébe, hogy bármilyen pszichikai területet komolyan érintsek, ez inkább az elmélet megértését szolgáló belső térkép megismertetését jelenti. Megpróbáljuk ellazítani és belülről látni a testünket, hogy értsük, mi történik vele beszéd közben.

Nádor Magda „aktív belégző-aktív kilégző” módszere még az ének oktatásban sem elterjedt. Ki ismeri fel és alkalmazza ezt a módszert a beszédoktatásban?

Válasz:

Úgy tudom, a beszédoktatásban senki, a Zeneakadémián talákoztam néhány követőjével.

Nádor Magda módszerével alapvetően nem értek egyet. Először is, mert a kilégzés nem lehet energia nélküli, a beszéd, ének közlési energiája erős, energikus kell legyen, a belégzés pedig energiamentes. Gyanakodva szemlélem és tudományosan nem fogadom el elméletét az asztrológia és a légzés kapcsolatáról.

Úgy gondolom, hogy mindenkit alaposan fel kell mérni, kikérdezni, hangja jellegzetességeit meghallani ahhoz, hogy légzést tanítsunk, vagyis lényegében ezt is egyénileg kell beállítani.

Mindemellett alapvető elméletem, hogy a belégzés mindig lazán indul, van aki ettől a laza indítástól már megtelik levegővel van akinél több-kevesebb levegőt még rá kell szívni a magától beáramló levegőre attól függően, hogy mennyire lusta a rekeszizom, illetve mekkora kapacitású a tüdő.

A hangzóképzések pontos helyét és módját elméleti ismeretként kívánod tanítani? Számonkérésre is gondoltál?

Válasz:

A hangzók pontos helyét a nyelvizom gyakorlatokkal együtt szoktam tanítani. Itt is azt tartom fontosnak, hogy megértse a hallgató a nyelvgyakorlatok értelmét, aztán, ha kell cseréljen és automatizáljon. Fontos gyakorlatok a nyelvtörők, amiket mindig nagyon lassan, de folyamatosan kell elmondani, miközben megfigyeljük, hogy a nyelvünk hova vándorol közben és ezek a mozdulatok milyen nyelvgyakorlatra hasonlítanak.

Tehát az elmélet itt is inkább a megértést szolgálja.

Hogyan valósítható meg, hogy a puha, gömbölyű mozgássorok beépüljenek a színészmesterségbe a lágy hangadással együtt?

Válasz:

Csakis úgy, hogy a kezdetektől együtt kell tanítani. Ebben most nagy előrelépés a mozgás-beszéd reggeli bemelegítés, melyben igyekszem olyan feladatsorokat, modulokat összeállítani, amelyek mindegyike a lágy indítást segíti elő, az első néhány perc „h”-val, majd „m”-el indított.

Olyan beszéddel összekötött mozgássorokat is szoktam tanítani, melyek lassú, halk állapotból tartanak a gyorsabb, hangosabb állapot felé.

Később fontos ellentéteket is tanulni, pl. halk, gyors beszédet, hangos lassút, vagy lassú beszédet gyors mozgás közben és fordítva.

A mesterségbe a képességek fejlesztése épül be akkor, ha automatizmussá válik, hogy a színpadi létezés egy rendkívül laza, de bármire képes, befogadó állapot. Csak ismételni tudom, hogy ez csak rendszeres gyakorláson keresztül lehetséges.

Új beszédpedagógiai tematika az integrált színészoktatásért a Színház- és Filmművészeti Egyetemen

*Készítette:
Zelenákné Illés Györgyi*

*Véleményező:
Fehér Ildikó
Egyetemi tanársegéd*

Örömmel vettem a kezembe Illés Györgyi pályamunkáját, mert megerősített abbéli hitemben, hogy szükséges a Színház- és Filmművészeti Egyetemen a beszéd oktatásán változtatni. Öt évvel ezelőtt doktori munkámban felvázoltam elképzeléseimet:

- legyen határozott menete, felépítése a beszédtechnika oktatásának,
- a harmadik felvételi előtt legyen foniátriai vizsgálat,
- a beszéd és mozgásórák összekapcsolása,
- szorosabb együttműködés a mesterséget és a beszédet oktató tanárok között,
- szorosabb együttműködés az évfolyamon tanító tanárok között.

„Azonos elvek szerint kellene tanítania a hangképzőnek, beszédtanárnak, logopédusnak!

Meg kell teremteni az együttműködést a mozgástanszék tanáraival is.” „Ismét a félévi vagy évvégi rosta kérdésévé kellene tenni a javíthatatlan beszédhibás állapotot.”

Most, hogy egyetemünkön megváltozik az oktatási struktúra, a legmegfelelőbb a pillanat, hogy teljeskörű változtatást vezessünk be a művészi beszéd tanításában is.

Nyelvünk 30-40 évenként olyan változáson megy keresztül, ami szükségessé teszi a tanítás újragondolását, új szemlélet bevezetését. Különösen az utóbbi 5-10 évben érzékelhető ez a változás: az életritmus felgyorsulása miatt, az új technikai eszközök hatására új nyelvezet jött létre. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az oktatásban sem ezeket az eszközöket. Milyen jó lenne végre elérni, hogy a beszédtanár videót vagy legalább magnót használhatna a munkájához, és nem kellene traumaként megélni a növendéknek, amikor viszontlátja és hallja magát!

A jelölt elméleti és gyakorlati felkészültsége példás, rendelkezik a kétféle tudás összekapcsolásának képességével is, ami alkalmassá teszi, hogy kellő rálátással írja meg téziseit.

A dolgozat két nagy egységre bontható: az első felében felvázolja elképzeléseit, láttelepet ad

a jelen állapotról. Ír több éves szakmai tapasztalatáról, amelyet nemcsak a Színház-és Filmművészeti Egyetemen, hanem más intézményben, például a Zeneművészeti Egyetemen és a Katona József Színházban szerzett.

Rendkívül fontosnak tartom azt a tudást, amit a színész kollégák próba előtti gyakoroltatásával nyert és épített be koncepciójába.

Az angol színházi életben az actor's coach szerepe fontos és bizonyos előadásoknál meghatározó, de ismert ez a munkakör a filmes szakmában is. Az igényes produkcióknál mindig igénybe veszik a beszéd tanár munkáját és nemcsak akkor, amikor speciális beszédstílusra van szükség.

A második rész a 2005-ben megjelent könyvet foglalja magában. Ez adja a pályamunka nagyobbik felét, amely rendszerbe foglalja és a hallgatók számára érthetővé teszi a beszéd tanulás folyamatát és biztosítja a sikeres tanulást is.

A könyv szakmai lektorálás után a Színház-és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskolájának támogatásával jelent meg.

Az elmúlt években volt alkalmam a gyakorlatban végignézni Illés Györgyi beszédpedagógiai munkáját egyetemünkön. Úgy tapasztaltam, hogy képes megvalósítani elképzeléseit a színésznevelésben. Képes az együttműködésre tanár kollégáival, tehát valóban képes az integrált színészoktatásra.

Hiányként említem meg, hogy nem esik szó a már létező beszédpedagógiai munkákról, pedig a gyakorlatok összeállításánál ezek jól felismerhetőek. Szerencsés lett volna Nádor Magda munkájáról szót ejteni, vagy legalább a nevét megemlíteni, nemcsak az általa megteremtett fogalmat használni: kilégzők és belégzők csoportja.

Elérkezett az idő, hogy megszülessen egy integrált beszédpedagógiai jegyzet: történelmi áttekintéssel elméleti tudnivalóval és évfolyamonkénti gyakorlóanyaggal, a művészi beszéd oktatásához törzsanyag összeállításával. Ehhez a mostani pályamunka mellett kitűnő alapot ad Thoroczkay Miklósné munkája, amely évek óta a beszéd tanszék rendelkezésére áll.

Hiszem és vallom, hogy a Színház-és Filmművészeti Egyetemen olyan elméleti és gyakorlati tudás összpontosul, amely alkalmassá tenné a tanszéket arra, hogy a magyar beszédoktatás mellett a legmagasabb fokú kommunikációs képzés szellemi központja legyen.

Kérdéseim a jelölthöz:

- Miért ilyen formában adta be dolgozatát /számozatlan oldalak, hátulra beragasztott illusztrációk/?
- Foglalja össze a különbségeket a meglévő beszédpedagógiai munkák /Fischer, Hernádi, Montágh, Stollárné, Wacha/ és saját rendszere között.
- Említse meg néhány mondatban Thoroczkay Lucia és V. Galengyejev módszereinek hatását, akik elindították az integráció útján.

A dolgozatot védésre javaslom.

Új beszédpedagógiai tematika az integrált színészoktatásért a Színház- és Filmművészeti Egyetemen

*pályaművel kapcsolatos válaszok
Fehér Ildikó, tanársegéd kérdéseire:*

Miért ilyen formában adta be dolgozatát /számozatlan oldalak, hátulra beragasztott illusztrációk/?

Válasz:

Ahogy már Thoroczkay Miklósné kérdésére is válaszómban említettem, a dolgozat formai hibáiért sajnos az a nyomda a felelős, amelyik átdolgozta és kinyomtatta az anyagot, így eltűnt a margó, az oldalszám és szétesett a szöveg, összekeverve az összes elválasztást. Természetesen a bekötött példányban mindezt kijavítom.

Foglalja össze a különbségeket a meglévő beszédpedagógiai munkák /Fischer, Hernádi, Montágh, Stollárné, Wacha/ és saját rendszere között.

Válasz:

Az említett szakemberek közül talán egyedül Fischer Sándor tanult művészeti egyetemen (is), a Zeneakadémián ének szakos volt, de későbbi életét nem töltötte a művészet gyakorlásával, inkább fonetikusnak tartotta magát, mely szintén végzett szakmája lett. A többi szakembernek is a tanításon keresztül volt köze a színházhoz, Wacha Imre nyelvészként, Stollár Katalin és Montágh Imre logopédusként végzett.

Pedagógiai munkámban arra törekszem, hogy színházi tapasztalatomat és mesterségbeli tudásomat ötvözzem azzal a beszédtechnikai háttérrel, amit érdeklődésből az egyetemünk logopédusai mellett szereztem és magánszorgalomból különféle irodalomból megtanultam. A metodika nem attól új, mert az említett szakemberek tudásával és tapasztalatával ellentétes, sőt, az ő logopédiai, nyelvészeti, anatómiai tudásuknak alapjait tiszteltem, elfogadom, tőlük sokat tanultam.

Természetes, hogy az idő haladtával az új rendező és – ami lényegesebb! – új néző-generáció felnövekedésével, a médiumok hatásának változásával a technikának is változni kell. Ma, amikor természetes elvárás, hogy a színész énekes, mozgásművész és jól beszélő kommunikátor is legyen, nem elegendő a régi nagy belégzéses, nagy levegő-támaszos technikával oldalas verseket elmondani, mert a színpadi gyakorlat mást követel meg. Sokkal mozgékonyabb, flexibilisebb, ugyanakkor erős hatáselemekkel dolgozó, integrált technikára van szükség, ami terhelhető, kifejező hangot, bátor színeket mutat meg a szép beszéd mellett.

Úgy tartom, hogy az egzakt logopédiai, fonetikai tudás az alapja annak az útnak is, melyen járok, de önmagában nem elégséges útja. Az integrált színészi kommunikáció azt jelenti, hogy az egyetemen egzakt tudásként megtanulható tárgyakat – a mesterség elemző-technikai részét, zenét, éneket, mozgást, beszédet – ötvözi és a professzionális művészi kifejezőmód szolgálatába állítja. A beszédtechnika – mint a legkifejezőbb mozgás technikájának – alapján összegezi azt a fajta tudást, mely a képességek fejlesztése során elsajátítható.

Emellett nagyon fontos a fantázia fejlesztése, a bátor, asszociációkban gazdag gondolkodásmód, a művészi megvalósítás ötvözése a technikával. Lényeges annak láttatása, hogy az elképzelt helyzeteket, érzelmeket, gondolatokat hogyan lehet technikailag átadni úgy, hogy a néző közel ugyanazt értse és érezze, amit átadni akarunk, miközben segítsük saját élményei előidézésében, a katarzis megélésében.

A nagy elődök maximális tisztelete mellett egy jövőbe látó, előre mutató, konkrétumokat tanító módszert szeretnék megvalósítani, a szakma “matematika-fizika” oktatását, melyre bátran hagyatkozva lehet a művészi munkát professzionális szinten folytatni úgy, hogy annak technikai akadályai ne legyenek.

Említse meg néhány mondatban Thoroczka Lucia és V. Galengyjejev módszereinek hatását, akik elindították az integráció útján.

Válasz:

Thoroczka Lucia a logopédiai tanulmányaimban mesterem és példaképem. Alapossága, pontos szakmai tudása mindannyiunknak, logopédusnak és beszédtechnikával foglalkozó színésznek egyaránt, példaértékű, szakmai véleménye mindig alapos, őszinte. Segített nekem a beszédtechnika rendszerének alapos áttekintésében, a főiskolai idők alatt tanítványa voltam, ő szerettette meg velem a beszéd tanításának szép feladatát. Logopédiai gyakorlatait kivételes alapossággal végzi, nem kihagyva egyetlen mozzanatot sem, ebben igyekszem követni őt. Az általa használt gyakorlatok tökéletesen alkalmasak arra, hogy továbbgondolva beépüljenek a színpadi munkába.

Valerij Galengyjejev mesterrel először nyolc évvel ezelőtt találkoztam Budapesten, amikor kurzust tartott Zsámbéki Gábor meghívására. Elvégeztem a kurzusát és néhány külön foglalkozást tartott nekem délutánonként, mert akkor már készültünk a Katonában a beszédkurzusokra. Érdekes módon ő kényszerből jutott az integráció gondolatáig, a nehéz helyzetben lévő orosz logopédusok és foniáterek kivándoroltak Oroszországból, lényegében szakember nélkül maradt. Felhasználta az orosz logopédiai gyakorlatokat és, mivel ő is színész, a mesterség felé vitte inkább az oktatást. Módszere valóban integrált és alapos, de rendkívül „porosz”, az általam használt lazító gyakorlatok nem igazán jelennek meg. Amikor megkérdeztem, hogy nem, oldja-e a feszültségeket, melyek a tanítványokban vannak, azt felelte, hogy „akiben ilyen feszültség van, az alkalmatlan a pályára és menjen haza”. Ezzel mélyen nem értek egyet. Az integráció szükségességét valóban felkeltette és igazolta, teljesen más szemléletet tanultam tőle, mint a mi oktatási formánk, szemléletének egy részét beépítettem a saját munkámba is.

MELLÉKLETEK

Tartalom

1. Integrált színészi kommunikáció a beszédoktatás megújításáért a Színház- és Filmművészeti Egyetemen
Rövid összefoglaló ismertetés
- 1.New syllabus of speech pedagogy for the integrated actors' education at the University of Drama and Film
- 2.Az új tematika leírása
- 3.A beszédpedagógia agy - tudat problémája, az integráció szükségessége
4. Tapasztalatok és tantervek a kezdetekben
2001-2004 Színház-és Filmművészeti Egyetem, Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem
5. Javaslatok az új tantervhez
6. Beszéd1. Integrált színészi kommunikáció - tankönyv a Színház- és Filmművészeti Egyetem első évfolyama számára
7. Bírálatok és válaszok

Irodalom jegyzék

AUSTIN, J.L.: TETTEN ÉRT SZAVAK
(Akadémiai kiadó, 1990)

BALOGH LAJOS- KONTRA MIKLÓS: ÉLŐNYELVI TANULMÁNYOK
(MTA Nyelvtudományi Intézete, 1990)

CHOMSKY, N. : MONDATTANI SZERKEZETEK. NYELV ÉS ELME
(Osiris kiadó, 1995)

DONALD, MERLIN: AZ EMBERI GONDOLKODÁS EREDETE
(Osiris kiadó, 2001)

DONÁTH TIBOR: ANATÓMIAI ATLASZ
(Medicina kiadó, 2001)

FORGÁCS JÓZSEF: A TÁRSAS ÉRINTKEZÉS PSZICHOLOGIÁJA
(Kairosz kiadó 1997)

HERNÁDI SÁNDOR: BESZÉDMŰVELÉS
(Tankönyvkiadó, 1980)

HORÁNYI ÖZSÉB: KOMMUNIKÁCIÓ I-II
(Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1978)

KAMPIS GYÖRGY: KÖZELÍTHETŐ-E EGYMÁSHOZ A TEST ÉS A TUDAT?
(BME Kognitív Tudományi Központ szemináriumi jegyzet, 2004)

KISS JENŐ: TÁRSADALOM ÉS NYELVHASZNÁLAT
(Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995)

KONTRA MIKLÓS: BESZÉLT NYELVI TANULMÁNYOK
(MTA Nyelvtudományi Intézete 1988)

PLÉH CSABA, LUKÁCS ÁGNES: A SZABÁLYOK ÉS A KETTŐS DISSZOCIÁCIÓS
ELV A NYELV AGYI REPREZENTÁCIÓJÁBAN
(BME Kognitív Tudományi Központ szemináriumi jegyzet, 2002)

RIBÁRI-FABINYI: FÜL-ORR-GÉGE
(Springer Hungarica, 1993)

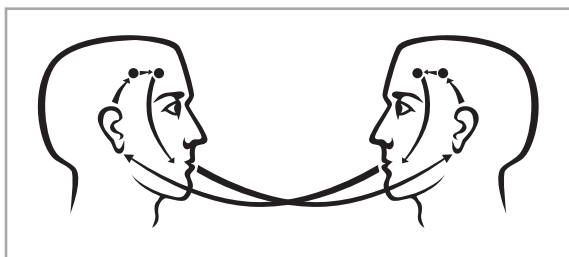
SEARLE, J.R. :AZ ILLOKÚCIÓS AKTUSOK SZERKEZETE
(Osiris kiadó, 1997)

SZÁLKÁNÉ GYAPAI MÁRTA: GYAKORLATI RETORIKA
(Nemzeti Tankönyvkiadó, 1998)

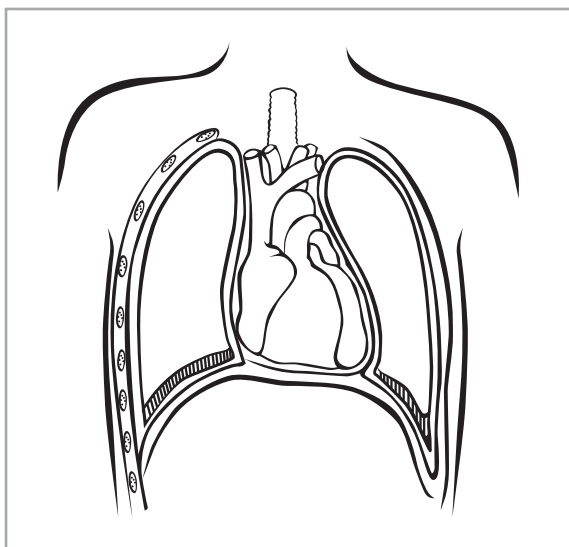
TRENCSÉNYI BORBÁLA: ANYANYELV ÉS KOMMUNIKÁCIÓ
(AKG kiadó, 1999)

VIGOTSKIJ, LEV SZEMJONOVICS: GONDOLKODÁS ÉS BESZÉD
(Trezor kiadó, 2000)

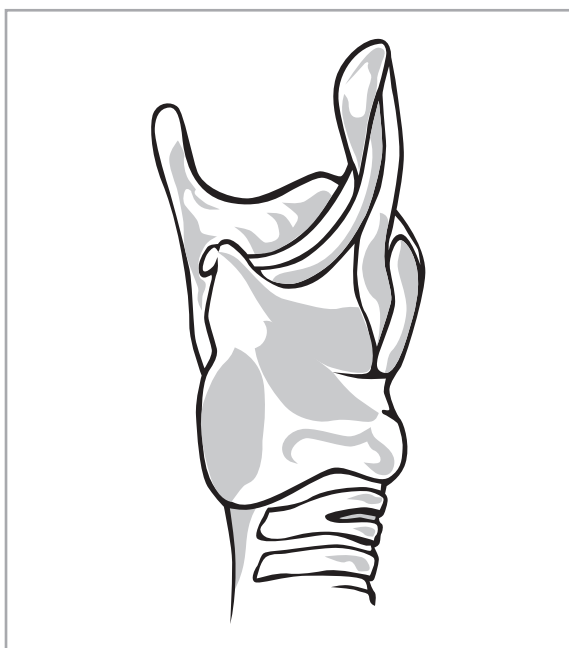
Ábrák, táblázatok



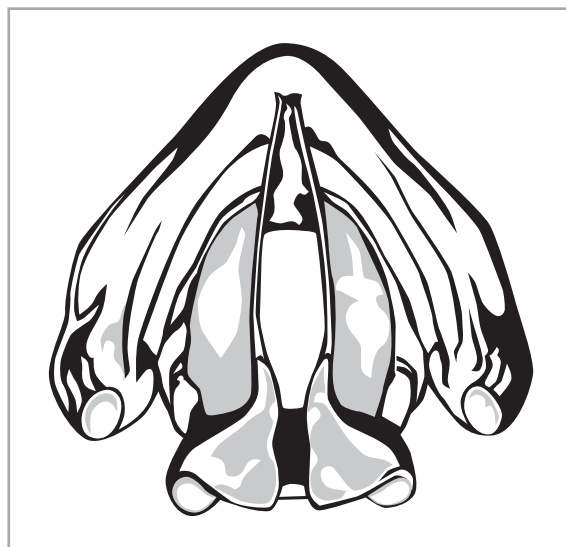
1. ábra: A beszéd, mint körfolyamat



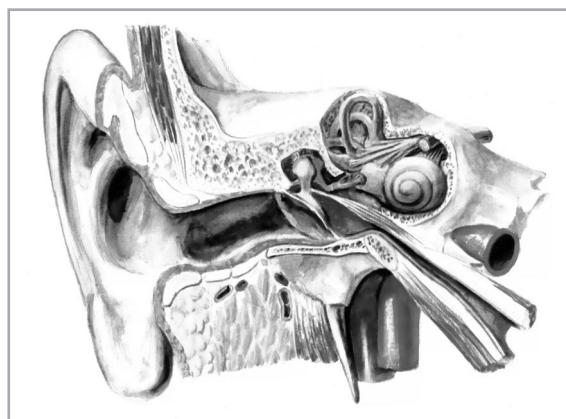
2. ábra: A tüdő és a rekeszizom



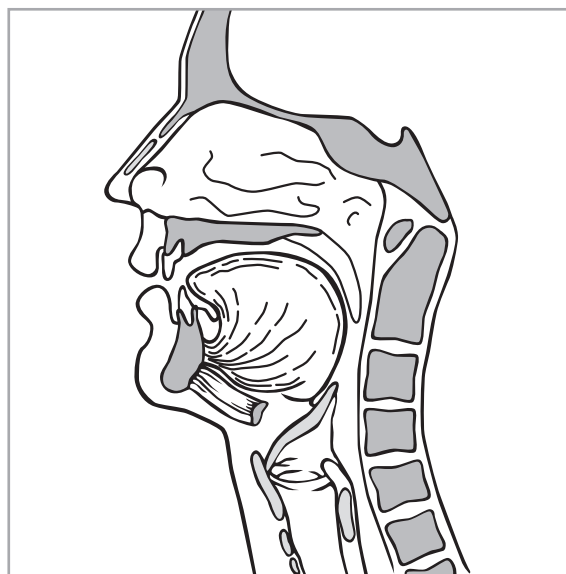
3. ábra: A gége



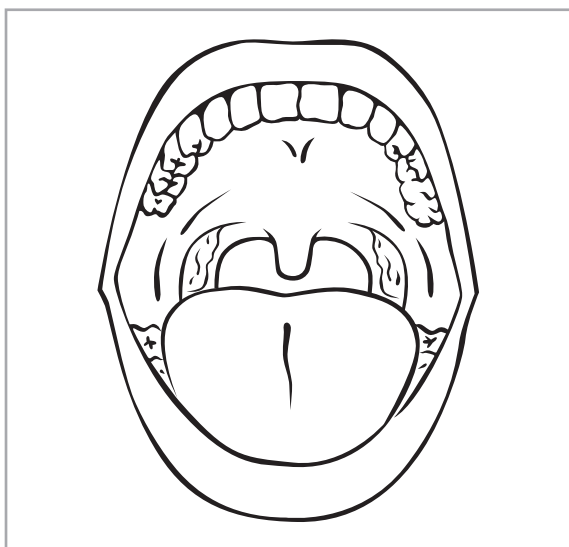
4. ábra: A kannaporcok és a hangszalagok. A hangrés.



5. ábra: A fül



6. ábra: Az artikuláció szervei



7. ábra: A szájüreg

nyelv	hátsó	elől
legalul	Á legtágabb ajakkerekítés	
alul	A tág ajakkerekítés	E tág ajakrész
középen	O szűkebb ajakkerekítés	É szűkebb ajakrész
középen	Ó szűkebb ajakkerekítés	Ö szűk ajakkerekítés
középen		Ő szűk ajakkerekítés
fent	U legszűkebb ajakkerekítés	I legszűkebb ajakrész
fent	Ú legszűkebb ajakkerekítés	Ü legszűkebb ajakkerekítés
fent		Ű legszűkebb ajakkerekítés

1. táblázat: A magánhangzók

Milyen?	Hogy képezzük?	Mivel képezzük?	ZÖNGÉTLLEN	ZÖNGÉS
ZÁR	Felpattanó	Két ajakkal	P	B
		Nyelvheggyel a felső fogsor mögött	T	D
		Nyelv középső része, kemény szájpad középső része	Ty	Gy
		Nyelv hátsó része, a szájpad hátsó részével	K	G
	Folyamatos (orr) nyitva	Két ajakkal		M
		Nyelv hegyével a felső fogsor mögött Nyelv középső része a kemény szájpad közepe		N Ny
PERGŐ	Pergő	Nyelv hegye, felső fogsor mögötti terület		R
RÉS	Középrés (a nyelv közepén kiáramló levegővel)	Felső fogsor, alsó ajak között áramló levegő	F	V
		Két fogsorral, nyelvhegy támasszal az alsó fogsor mögött	Sz	Z
		Nyelv két oldala és a kemény szájpad középső része	S	Zs
		Hangszalagok közötti réssel	H	
	Oldalrész	Nyelv középső részének oldalai, kemény szájpad közepe		J
ZÁR- RÉS		Nyelvhegy és a felső fogsor mögötti terület		L
		Nyelv hegye és pereme az alsó fogsor mögötti területtel Nyelv pereme a felső fogsor mögötti dombocsánál	C Cs	Dz Dzs

2. táblázat: A mássalhangzók

Szakmai önéletrajz

Illés Györgyi

1968. július 8-án született Budapesten. 1990-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Főiskola színész szakán, Szinetár Miklós osztályában.

Két évet vidéken- Pécsen és Veszprémben – töltött, 1992-től 2002-ig a budapesti Katona József Színház tagja volt, vendégként jelenleg is itt játszik.

2000-től a Színház- és Filmművészeti Egyetem, 2003-tól 2006-ig a Zeneakadémia óraadó tanára. A Katona József Színház beszédtrénere.

Fontosabb színházi szerepek

Színház-és Filmművészeti Főiskola:

Brecht: Kurázi mama és gyermekei (Kattrin, néma lány)

Molière: Tartuffe (Elmira)

Goldoni: Chioggiai csetepaté (Libera)

Pécs, Nemzeti Színház

Shakespeare: Szeget szeggel (Izabella)

Sárosi István: A húszmilliomodik év (Olga)

Veszprém, Petőfi Színház

Heltai Jenő: A néma levente (Zília)

Synge : A nyugati világ bajnoka (Pegeen Mike)

Szabadesés (önálló est Pilinszky János művei alapján)

Budapest, Katona József Színház

Goldoni: Az új lakás (Rosina)

Kárpáti Péter: Akárki (Erika)

Friel: Pogánytánc (Agnes)

Pirandello: Ma este improvizálunk (több szerep)

Csehov: Cseresznyés kert (Sarlotta Ivanovna)

Halász Péter: Önbizalom (Trixi)

Garaczi László: Prédales (Erika)

H. Böll: Katharina Blum elvesztett tisztessége (Maud)

Brecht: Koldusopera (több szerep)

Gombrovicz: Yvonne, burgundi hercegnő (Nagynéni)

Shakespeare: A vihar (Ceres)

P.Handke: Az óra, amikor semmit sem tudtunk egymásról (több szerep)

Goethe: Stella (Postamesternő)

Spiró György: Koccanás (Feleség)

Vörösmarty Mihály : Csongor és Tünde (Fejedelem)

Fontosabb beszédpedagógiai munkák:

Gilgames - Katona József színház 2005, rendezőtanár

Beszéd1. Integrált színészi kommunikáció- tankönyv, Escrip kiadó, 2005

Istar pokoljárása- SZFE, Máté Gábor osztály 2006, rendezőtanár

Ház Na'Conxypan-ban - SZFE, Zsámbéki Gábor-Zsótér Sándor osztály, 2007, rendezőtanár

Montágh Imre Mesterkurzus - a Seneca stúdió mesterkurzusa logopédusok számára 2007, előadó