

A HANGKÉPZÉS ALAPJAI

avagy

Az éneklés technikája egyszerűen

Jani Gabi
magánénektanár

TARTALOM

1. Bevezetés – Röviden arról, miért kezdtem el írni ezt a könyvet.....	3
2. Az énekes hangszere – Ismerd meg a hangszered, és tanuld meg, hogy vigyázz rá!.....	4
3. A helyes légzés elsajátítása – Ami nélkül lehetetlen énekelni!.....	6
4. A rekeszizom használata – A támasz, ami megtartja a hangot.....	12
5. Magánhangzók képzése – Hangzó bázis kiépítése.....	15
6. Mássalhangzók képzése – Artikulálni is kell!.....	19
7. Beéneklő gyakorlatok – Egyszerűbb, otthon végezhető gyakorlatok.....	22
8. Hogyan énekeljünk? – Sose felejtse el, miért csinálod!.....	25
9. Az énekléshez szükséges érzelmi állapot – Ne szorongj! Élvezd a pillanatot!.....	26
10. Záró gondolatok – Előadóművészként szabadon.....	28

1. Bevezetés

Az éneklés a legtermészetesebb és legtökéletesebb zenélési forma. Miért gondolom ezt?

Gondolj csak bele: ez az első zenei megnyilvánulásunk óvodás korunkban, és gyakorlatilag áténekeljük az egész életünket. A legtöbb ember természetesnek tartja, hogy annyi és olyan hangja van, amilyen, de akadnak köztünk szép számmal olyanok is, akiknek valamiért fontossá válik, hogy erősebben, több levegővel, szebb hangon tudjanak énekelni?

A legjobb természetesen az lenne, ha felkeresne mindenki egy énektanárt, de ennek több akadálya is lehet. Anyagiak, esetleg a környéken nincs megfelelő személy, és igen gyakran a bátorság hiánya. Ugyanakkor ezek az emberek is szeretnének tanulni. Számukra készítettem el ezt a jegyzetet, hogy segítsék nekik.

Napjainkban, amikor évente több tehetségkutatót rendeznek, és szinte nincs olyan nagyobb városunk, ahol ne indulna legalább egy musical stúdió, nem is csodálkozom azon, hogy mindenki énekelni akar. Ugyanakkor vajon hányuknak jut eszébe, hogy tudatosan foglalkozzanak a hangjukkal?

Nos, ha te olvasod ezt, akkor bizonyára a kivételhez tartozol, amihez gratulálok! Meg fogod látni, ha követed a javaslataimat, és figyelmesen, türelmesen gyakorolsz, meg lesz az eredménye, mert sokkal többet fogsz tudni az éneklés technikájáról, mint eddig.

Hogy milyen szisztéma szerint építettem fel a hangképzés alapjait?

Fontosnak tartottam, hogy előbb a hangszeredet ismerd meg, aztán lépésről lépésre haladva, a légzéssel, a rekeszizmod használatával, aztán az artikulációddal, vagyis a magánhangzók és mássalhangzók képzésével foglalkozunk.

Láthatod majd, minden fejezetben arra törekszem, hogy lehetőleg minél egyszerűbben, tudományos okfejtésektől mentesen írjak. Elvégre neked gyakorlati útmutatásra van szükséged, nem igaz? Ha mégis többet szeretnél tudni az éneklés fizikájáról, anatómiájáról, szerezd be **Kerényi: Az éneklés művészete és pedagógiája** c. könyvét! Érdemes elolvasni, mert sok hasznos információt tartalmaz, még akkor is, ha kicsit száraznak találod majd.

Ha pedig nem boldogulsz azzal, amit írtam, vagy bármilyen kérdésed van közben, állok rendelkezésedre. A honlapomon minden elérhetőséget megtalálasz, írf, hívf, segíték!

Most pedig, nem maradt más hátra, mint hogy jó ismerkedést, tanulást és gyakorlást kívánjak neked!

2. Az énekes hangszere

Állj egy egész alakos tükör elé, és nézz végig magadon tetőtől talpig!

Az, amit láatsz: a hangszered. Pontosabban csak a hangszered látható része.

Mert valójában hol is van a hangszered? A testedben. Egész pontosan a torkodban.

(Hallom is, ahogy mondd helyesen.)

Amikor úgy döntöttem, zongorázni fogok, első lépésként a tanárom megmutatta a hangszert. Végigsimíthattam a fedelét, felnyitotta nekem, hogy láthassam a belsejét, lenyomhattam a fehér és fekete billentyűket. Sőt, még alá is mászhattam.

Ezt csak azért írom le, mert ha most ott állsz a tükör előtt, láthatod a hangszeredet KÍVÜLRŐL. Ha közelebb lépsz, nézz az arcodra, nyisd ki a szádát, és látod azokat a szerveidet, amelyek aktívan részt vesznek az éneklésben. Ezek a **nyelv**, a **szájpadlás**, a **fogak**.

A többi azonban titok marad előtted, mert sosem láthatod, hogy működnek. A **hangszalagok**, a **gége**, a **tüdő**, a **rekeszizom**, és **izmok tömkelege**, mind a testedben vannak, és legfeljebb csak elképzelni tudod, hogyan működnek éneklés közben. Ehhez segít, ha némi anatómiai tudással vértéved fel magad Kerényi könyvéből.

Gondolj csak bele: úgy kell a hangszered megszólaltatnod, hogy valójában nem is látod! Szép kis kihívással állsz szemben! De ne aggódj! Rá fogsz érezni a nem láthatókra is hamarosan. Ezt megígérhetem.

Ha most megkérdem tőled, mi a legfontosabb része a hangszerednek, mit felelsz?

Legtöbbször valószínűleg a **hangszalagokat** mondanák, ami nélkül természetesen elképzelhetetlen a hangadás. De nem felejtkezhetünk meg a **tüdőről** sem, aminek köszönhetően képesek vagyunk helyesen lélegezni, a **rekeszizomról** sem, amivel szabályozni tudjuk a levegő mennyiségének, illetve időtartamának kiáramlását, a **nyelvünkről** sem, amivel képezzük a hangzóinkat, nem elfelejtve az **agyunkat** sem, amely nélkül mindezek nem működnének.

A hangszered te magad vagy, ez természetesen felelősséggel jár.

Vigyáznod kell magadra, testi, lelki egészségedre! Ha nem élsz egészségesen, ne is várd el a hangodtól, hogy engedelmeskedjen! Ez fontos!

Íme, néhány megszívlelni való, amelyekre nem árt odafigyelned:

1. *Az énekes nem dohányzik.*

A dohányzás, azon túl, hogy a tüdőt, a szívet és minden belső szervünket roncsolja, a hangszalagokat gyakorlatilag megbéníthatja. Téves azt hinni, hogy egy-két szál cigitől még nem lehet bajod, vagy azt gondolnod, hogy még ércesebben fog szólni a hangod. Elárulom, nem attól fogsz jobban énekelni. Ha komolyan gondolod az éneklést, és mégis dohányzol, mindenképpen csökkentsd a mennyiséget, de legjobb, ha le is teszed egy életre. Ennek csak pozitívumai lehetnek rád és a környezetedre nézve.

2. *Ami az alkoholt illeti, a hangnak az sem tesz jót.*

Ha mértékkel fogyasztod, még nem lehet baj, de éneklés előtt semmiképp, mert tompítja az agyad, és nem tudsz koncentrálni. Ha stressz oldására, vagy izgulás ellen alkalmaznád, nem árt, ha belekalkulálsz, hogy kiszámíthatatlan lesz a teljesítményed tőle! Ezért aztán nem biztos, hogy megéri.

3. *Öltözködés mindig az évszaknak megfelelően!*

Ahogy apukám mondaná: *"Ne a hőmérőt nézd, kislányom, hanem a naptárt! Attól még, hogy süt a nap, még január van."* Hogy ez miért fontos? Ha egy hegedűnek elszakad a húrja, kicseréled. Ha a zongorád lehangolódik, jön a hangoló és megjavítja. De ha egy énekes lebetegszik, akkor mi van? Egy egyszerű meghűlés is ledönthet a lábadról, ami aztán megakadályoz abban, hogy jól tudd használni a hangod. Célszerű tehát megelőzni a betegségeket.

4. *Az ételek egy része kerülendő, leginkább éneklés előtt!*

Az olajos magvak, a túl fűszeres, túl forró, túl hideg, rosszul hatnak a hangra. Lehetőleg ne éneklés előtt nyalogass el egy 4 gombócos fagyit, esetleg egy jéghideg sört, vagy egy chilis babot! Mindegyik megrézfálhat. Arra viszont figyelj oda, hogy sem üres hassal, sem túlzottan bezabálva nem jó énekelni. Az éhes ember gyenge és nem tud koncentrálni, a jóllakott nem kap levegőt. ☺ Legjobb, ha van valami a gyomrodban, de nem túl sok.

5. *Légy fitt!*

Nem kell kigyúrtnak lenned, de legyen elég energiád, dolgoztasd meg az izmaidat, légy ruganyos! Az énekléshez egészséges tüdő, rugalmas izomzat szükséges.

6. *Fogadd el, hogy a hangod sosem lehet mindig és mindenkor jó állapotban!*

Vannak napok, amikor jobban megy, és van olyan is, hogy legszívesebben abbahagynád. Ez leginkább azért van, mert nem tudod egy tokban tartani a hangszeredet, így ki van szolgáltatva az éppen aktuális időjárásnak, fizikai, szellemi és lelkiállapotodnak egyaránt. Légy tehát türelmes vele, és lehetőség szerint ne árts neki rossz szokásokkal! Sok sikert hozzá.

3. A helyes légzés elsajátítása

Talán te is hallottál arról valamit, hogy mi énekesek máshogy veszünk levegőt, mint ahogy általában az emberek. Engedd meg, hogy cáfoljam ezt a téves elképzelést.

Láttál már kisbabát, amikor alszik? Esetleg van egy kutyád, macskád, akit elnézegettel már alvás közben? És mit láttál rajta? Láttad, ahogy levegőt vesz? Nem? Pedig biztosan vett levegőt, hiszen akkor már nem valószínű, hogy élne, nem igaz? Mit gondolsz, hogyan lehetséges ez? Elmondom, kicsit később.

Megint arra kérlek, állj egy nagyütkör elé, és vegyél egy nagy levegőt! Figyeld meg, hogy csinálod!

- Szájon, vagy orron veszel-e levegőt?
- Hangosan, vagy alig hallhatóan?
- Emelkednek-e a vállaid levegővételkor?
- Emelkedik-e a mellkasod?
- Emelkedik-e a hasfalad?
- Felemeled-e a fejedet?

Amennyiben a válaszod bármelyik kérdésemre IGEN, arra kérlek, ismételd meg a levegővételt többször, méghozzá úgy, hogy közben arra figyelsz, amit kérek tőled!

1. levegő: Próbáld meg orron át bevenni! Figyeld meg, mi változik a testtartásodon!
2. levegő: Próbáld meg szájon át bevenni, de úgy, hogy te se hallhasd!
3. levegő: Vegyél orron, vagy szájon át levegőt, de figyelj arra, hogy NE emelkedjenek a vállaid!
4. levegő: Az előbbihez hasonlóan vegyél levegőt, de most a mellkasodra figyelj, hogy NE emelkedjen magasra!
5. levegő: Ugyanez, de most a hasfaladra figyelj! NEM domborodhat ki jobban, mint a mellkasod!
6. levegő: Most úgy vegyél levegőt, hogy a fejed ne emelkedjen fel! Egyszerűen tudod ellenőrizni, ha az álladat kicsit lefelé döntöd, és szabályosan „farkasszemet” nézel magaddal.

Sikerült? Gratulálok! Máris többet tudsz arról, mennyi lehetőséged van a belégzésre.

Amit most mutattam, semmi köze az énekléshez. Egyszerűen csak egy nyugodt, harmonikus levegővétel, amire mindenkinek szüksége lenne. Hányszor voltál úgy, hogy felidegesítetted magad valamin, vagy szorongani kezdted, és ösztönösen, vagy talán éppen szándékosan nyugodtabban, mélyebben kezdted el lélegezni? Ugye veled is előfordult már?

Mi énekesek gyakorlatilag arra törekszünk, hogy a testünk mindig és mindenkor harmonikus legyen? Miért? Mert a testünk a hangszerünk. Ha kapkodjuk a levegőt, úgy, hogy minden porcikánk belefeszül, vajon hogyan lennénk képesek valamit elénekelni? Te is tudod a válasz. Természetesen sehogy. Következésképp, az első és legfontosabb feladatod az, hogy lenyugtasd a légzésedet.

A most következő légző gyakorlatok sokat fognak segíteni. Elöljáróban csak annyit, hogy érdemes ORRON át levegőt venni ezekhez a gyakorlatokhoz, mert sokkal gyorsabban áll be a helyes levegő, mintha szájon keresztül vennéd.

De ne feledd! Gyakorolni csakis nagy odafigyeléssel és türelmesen szabad. Sok sikert és jó gyakorlást kívánok!

1. Gyakorlat:

- Arra kérlek, feküdj a hátadra, kinyújtott lábakkal! Karjaidat a tested mellé tedd le, lazán!
- Ha megvan, hunyd be a szemed és kezdj el lassan, nyugodtan, mély levegőket venni! Figyelj arra, hogy a levegő beszívása és kifújása lehetőleg azonos idő alatt történjen!
- Miután ráhangolódtál a saját légzésritmusodra, folytasd még párszor, még mindig nyitott szemmel, és képzelj magad elé, ahogy a tüdőöd megtelik levegővel belégzéskor, és ahogy kiürül kilégzéskor! Ez eddig még nem olyan nehéz, ugye?
- Ha már úgy érzed, sikerült ellazulnod teljesen, és ráhangolódtál a légzésed ritmusára, tedd az kezed a köldököd vonalába (mintha egy övet imitálnál vele), a másik kezed pedig fölé, (a mellkasodra kb.)! Megvan? Remek.

Látod, hogyan emelkednek a kezeid a belégzéskor, és hogyan süllyednek vissza kilégzéskor? Ha igen, akkor így vegyél legalább 10-szer levegőt, és nagyon koncentrálj arra, amit láatsz!

Ha ez már könnyedén megy, akkor kezdj el egyre inkább úgy koncentrálni a belégzésre, hogy a köldöködhöz közeli kezed emelkedjen jobban, mint a másik! Ezt nagyon fontos begyakorolnod, mert így fog a helyére kerülni a légzésed!

FONTOS!!!

Gyakorlás közben tedd a figyelmedet a vállaidra! Ugye nem emelkednek a fejed irányába? Szépen nyugton maradnak, nem feszülnek semerre. És a fejed? Fogadni mernék, az sem mozdul semerre, miközben levegőt veszel. Ügyes vagy, ha így van! Ha pedig mégsem, akkor gyakorold tovább, előről az egészet. Menni fog, hidd el!

2. Gyakorlat:

- Ül egy székre, de úgy, hogy a lábaid terpeszben legyenek!
- Hajolj le a lábaid közé, amennyire csak tudsz, és fogd meg a bokáidat a lábfejed felől! Nem szükséges, hogy az orroddal feltöröld a földet. Bőségesen elegendő, ha előre dőlsz. FONTOS, hogy a fejedet hajtsd le! Ha ez megvan, elkezdheted a második légző gyakorlatot.
- A levegő beszívásakor ügyelj arra, hogy a vállaid ne emelkedjenek, a mellkasod ne feszüljön.
- Kezdj el nyugodt ritmusban lélegezni!

Mivel előre hajolsz, sokkal jobban érezheted a levegő áramlását a tüdő mélyebb részeibe. Másik előnye, hogy ennek a testtartásnak köszönhetően nem tudnak a vállak és a fej felfelé emelkedni, ezáltal megfeszülni sem.

Ennél a gyakorlatnál azt javaslom, **koncentrálj arra, mi történik a testedben!**

Képzeld el, ahogy a levegő beérkezik a tüdődbe, az kitágul, mindenütt megtelik életet adó levegővel, felpezsdül a vérkeringés minden kis hajszálredben, majd kicserélődik azzal a levegővel, ami már nem használható a számára.

A belégzést segítő izmok, a bordaközi izmok és a rekeszizom aktivitása nagyon fontos. A bordaközi izmok segítségével tud tágulni a tüdő belégzéskor, a rekeszizom segítségével pedig (ami a derekad táján is érezhető) a kiáramló levegő tud gyorsabban, erőteljesebben távozni. Ennek fontosságáról majd a későbbiekben lesz szó.

3. Gyakorlat:

- Ha úgy érzed, az előző gyakorlatról már tovább tudsz lépni, egyenesedj fel lassan, de még mindig maradj ülve, és tedd a kezeidet a derekadra!
- Most folytasd a be és kilégzést, figyelve arra is, hogy a vállaid és a fejed ne emelkedjenek!
- A kezeid övszerűen átkarolják a derekadat, és akkor jó a légzésed, ha belégzésnél a kezeid testedtől eltávolodnak, kilégzéskor a tested irányába mozdulnak. Ez ugye érthető? (Az a legjobb, ha elképzelsz egy úszógumit, amit fel kell fűjnod levegővel. Ez azért is szemléletes, mert az a legjobb, ha körkörösén érzed ezt a tágulást. A tanítványaimnál mindig bevált ez a módszer. Bízz bennem, neked is jó lesz!)
- Ha már érzed, hogy mozdulnak a kezeid, kezdj el egyre jobban figyelni arra, hogy valóban körkörösén tágulj, és ne csak a hasfalad, vagy a mellkasod emelkedjen ki!

4. Gyakorlat:

- Ennél a gyakorlatnál már felállhatsz. De csak akkor kezd el, ha már az ülőhelyzetben is jól megy a légzés!
- A kezeidet hagyd a derekad körül, mint az övet!
- Állj kis terpeszbe, és kezdj el levegőt venni, úgy, hogy a vállaid és a fejed ne emelkedjenek, és inkább a kezeidnél érezd a tágulást, ne a mellkasodnál, vagy a hasfaladon!
- Ha úgy érzed, már eleget gyakoroltad a be és kilégzést, állj oda újra a tükör elé, és vegyél pár mély levegőt, de most úgy, ahogy megtanultad!

Mit látsz? Van különbség az első és a mostani alkalom között? Ha IGEN, akkor engeddd meg, hogy gratuláljak, mert sikerült elsajátítanod azt a légzésmódot, amivel még közelebb kerültél az éneklés technikájának elsajátításához!

És most elérkeztünk ahhoz a gyakorlatsorhoz, amit már az éneklés előszobájának tekinthetünk. Még mindig nem állítom azt, hogy az énekesek másképp vesznek levegőt, mint a többi ember. Csak épp tudatosabban.

Oda kell figyelniük arra, mennyit, mikor, milyen tempóban lélegzünk be és ki. Ez alapozza meg a hangerőt, egy hosszan kitartott hang stabilitását, de még a hang minőségét is. Ha például valaki túl halkán, erőtlenül, bátortalanul énekel, egész biztos, hogy nem vett olyan levegőt, mint amit te már begyakoroltál az előző feladatokban. Következésképp, dolgoznod kell azon, hogy a lehető legtökéletesebb légzéstechnikád legyen, amikor énekelni kezdesz. Ezeket a gyakorlatokat bárhol elvégezheted, de első alkalommal mindenképpen jobb, ha a tükör előtt próbálkozol. Így látni fogod, ha esetleg valamit nem megfelelően teszel. Jobb a rossz beidegződéseket elkerülni, és akkor szabad az út az énekléshez! Jó gyakorlást kívánok!

5. Gyakorlat:

- Orron keresztül vegyél levegőt, figyelve arra, hogy a vállaid és a fejed ne emelkedjenek! Fontos, hogy nyugodtan, ne kapkodva szívod be a levegőt!
- Most fújd ki a SZÁDON, úgy, mintha azt mondanád: "Húúúúúúúúúú... de megkönnyebbültem." Legyen ez olyan, mint egy megkönnyebbült sóhaj! Hangot nem kell adnod hozzá, hiszen légzést gyakorlunk.
- Ezt a gyakorlatot ismételd meg 10-szer legalább! Ha elszédülnél – ami előfordulhat, mert a tudatos légzés során több levegő jut a tüdőbe, ez által a vérkeringésedbe is – hagyd félbe, ülj le egy kicsit, és a szédülés elmúltával folytathatod tovább!

6. Gyakorlat:

- Orron keresztül vegyél levegőt, vállakra és fejre figyelve természetesen, majd egy „sz” hanggal fújd ki, lassan, egyenletes tempóban. Képzeld el egy előtted tekergő kígyót! Az ő hangját utánozd gondolatban!
- Figyeld meg, hol helyezkedik el a nyelved ennél a mássalhangzónál! Állj olyan közel a tükörhöz, hogy beleláss a szádba!
- Hol érzed, látod a nyelved hegyét? Az alsó fogsornál, egész pontosan elől, a metszőfogak alatt, az íny vonalánál.
- És a nyelved két széle merre van? A felső fogsor zápfogaihoz támaszkodik.

Meglehet, hogy neked nem így van, és mégis jól szól a hangzó. De ha problémáid vannak vele, javaslom, hogy igazítsd úgy a nyelved, ahogy leírtam! Sikerült? Remek! Ügyes vagy!

- Most ezt a gyakorlatot ismételd meg 10-szer! Nyugodt belégzés, és nyugodt kilégzés az „sz” hangzóval.

7. Gyakorlat:

- Orron keresztül vegyél levegőt, majd egy „s” hangzóval fújd ki, egyenletes tempóban! Képzeld el egy erősebb szelet a Balaton partján, vagy ahogy a fák között susog!
- Most nézz a szádra, és arra, hogy helyezkedik el a nyelved! Mi a különbség az „sz” és az „s” hangzó megformálása között? Az „s” –nél a nyelv valamivel mélyebben áll, mint az „sz”-nél. Próbálgasd felváltva kimondani egyiket, másikat, és akkor meg fogod látni, érezni a különbséget!
- Ha sikerült, akkor ezt a gyakorlatot is ismételd meg 10-szer! Érezni fogod, hogy ennél sokkal rövidebb idő alatt elfogy a levegőd, mint az előzőnél. Ez természetes. A cél persze az, hogy minél tovább bírd ezt is!

20 éves tanári pályafutásom során számtalanszor elhangzott a helyes légzés gyakorlása közben az alábbi kérdés: **„Orron, avagy szájon keresztül vegyem a levegőt?”**

Nos, erre csak azt tudom javasolni, ami nálam is, és a tanítványaimnál is bevált.

Orron át szerencsésebb, mert:

- Nem hallatszik a levegővétel,
- Nyugodtabban, mélyebben lehet levegőt venni.
- Nem szárad ki a torkunk
- Nem okoz a mellkasban és a gégében feszítettség érzést.

Utóbbit ki is próbálhatod a tükör előtt, ha hirtelen veszel szájon át, hangosan levegőt, és benn tartod azt. Érzed ugye, hogy nem kellemes? Ha megismétled úgy, hogy most a mellkasodra teszed a kezed, még érzed is a feszítettséget. Nos, ezt tudjuk elkerülni az orron keresztül vett levegővel. Természetesen nem azt mondom, hogy csak és kizárólag orron szabad levegőt venni. Számtalanszor előfordul éneklés közben, hogy kevés idő jut a levegővételre. Ilyenkor nyilván szájon keresztül lélegzünk. De ha van rá idő – márpedig gyakorláskor van – jobban tesszük, ha ezt választjuk.

A légző gyakorlatokat érdemes minden nap elvégezni, türelmesen, nagy odafigyeléssel.

Ha így teszel, rövid idő alatt kialakul a helyes légzés, amivel minőségi változás fog beállni az énekhangodban. Csak légy szorgalmas és kitartó!

4. A rekeszizom használata

A rekeszizom elhelyezkedéséről és fontosságáról már volt szó. Emlékeztetőként csupán annyit írnék róla, hogy az egyik legfontosabb izom az éneklésben. És persze nem csak az éneklésben. Gondold végig, hány élettani folyamatban játszik szerepet?

Itt van mindjárt a tüsszentés, a csuklás, a köhögés, a szülés, és – megpróbálok finoman fogalmazni – amikor elcsapjuk a hasunkat valamivel, megesik, hogy „felfelé” távozik a testünkől, nem is részletezve azt, amikor „lefelé”, mondjuk így „a maga megszokott útján”.

Gondoltad volna, milyen sokszor van segítségünkre? Ugye nem? Ezek úgynevezett vegetatív, azaz akaratunktól többnyire függetlenül működő funkciók.

Az éneklésben azonban tudatosan kezdjük el használni a rekeszizmunkat.

Segítségével képesek vagyunk beosztani a tüdőnkben lévő levegőt, mégpedig oly módon, hogy épp a nekünk szükséges erősséggel és gyorsasággal engedi kiáramlani azt.

A rekeszizom övszerűen helyezkedik el a derekad táján, belégzéskor lefelé és kifelé mozdul el, hogy helyet adjon a kitáguló tüdőnek és más belső szerveidnek.

Kilégzéskor visszaáll eredeti helyére. Képzeld el egy kalapot! Valahogy úgy!

Ahhoz, hogy használhassuk az énekléshez, természetesen az akaratlan, vagyis öntudatlan mozgását kell tudatossá tennünk. Hogy ne fogyjon el hirtelen a beszívott levegőnk, meg kell tanítanunk a rekeszizmunkat arra, hogy csak akkor mozduljon és úgy, ahogy mi szeretnénk.

Erre különféle gyakorlatok állnak rendelkezésünkre, amiből most néhányat megosztok veled. Egyszerűek, nem kell tartanod tőlük! Menni fog! Hajrá!

1. Gyakorlat:

- Ülj le egy székre úgy, hogy csak a feneked érintkezzen a szék lapjával, a combjaid ne!
- Tedd a kezeidet a derekadra, ahogy a légzésnél is gyakoroltad!
- Most kezd el az „S” hangzós légző gyakorlatot úgy, hogy közben a derekadra figyelsz! Érzed, ahogy a kezeidnél megmozdul az izom? Remek!
- Most tedd a kezed a köldöködre! Folytasd az „s” hang kifújását! Érzed, hogy ott is ugyanez történik? Nagyon jó!
- Most tedd a kezed a hátadhoz, még mindig abban a vonalban, mintha egy öv lenne rajtad!

- Fújd ki a levegőt ugyanúgy, mint eddig!
- Érzed, hogy még a hátadnál is mozdul az izomzat? Nagyon jó!
- Ezt is legalább 10-szer csináld!

2. Gyakorlat:

- Még mindig ülve próbáld ugyanezt az „sz” hangzóval is! Működik? Remek!
- Ezt a gyakorlatot is ismételd 10-szer!

3. Gyakorlat:

Játszottál gyerekkorodban vonatosat? Esetleg emlékszel arra a mondókára, amely így szól:
„S, sz, beh sok súj, meg sem mozdul, friss szenet ha bekapok, messze-messze szaladok!”

- Ebben a gyakorlatban az „s” és az „sz” felváltva szólalnak meg, folyamatosan ismételve, amíg el nem fogy a levegőd.
- Játshatsz vele úgy, hogy eleinte rövidebb, majd hosszabb hangokkal végzed lassan, majd gyorsabban, mint amikor a gőzmozdony begyorsul. Érezni fogod gyakorlás közben, ahogy a rekeszizom segít a hangadásban.
- Ha ezt is 10-szer megismétled, jól megdolgozva az izmaidat, garantálom az izomlázatot.

4. Gyakorlat:

- Állj fel és ismételd végig a gyakorlatokat!
- Ha még bírod, 10-10 mindegyikből beleférhet. Ha végeztél, egészségedre!

Az eddig leírt gyakorlatokkal érdemes minden nap foglalkozni, éneklés előtt mindenképpen, de ha épp nincs lehetőséged arra, hogy kiereszd a hangod, a légzéseden és a rekeszizmod erősítésén még mindig dolgozhatsz. Érdemes.

Ahhoz, hogy a rekeszizmodat tudatosan tudd segítségül hívni az éneklésnél, sok időre, rengeteg gyakorlásra, és nagy türelemre van szükség. Amint úgy érzed, hogy a légzésed és a

rekeszizom fejlesztését és használatát szolgáló gyakorlatokat már magabiztosan tudod csinálni, **tovább léphetsz a következő szintre!**

- Vegyél elő egy dalt, amit mostanában szeretsz énekelni, és állj be egy tükör elé! Az alábbiakra nagyon figyelj!
- Hallgasd meg a dalt, és figyeld meg, hol vesz levegőket az énekes!
- Legyen egy nyomtatott szöveged, amibe be is írhatod ezeket a helyeket magadnak!
- Kezd el a dalt énekelni, de nagyon tudatosan figyelj oda a levegővételeidre, illetve arra, hogy kellő energiával, erővel hozd ki magadból a hangodat!
- Ha már úgy érzed, jól megy, énekeld el többféleképpen, halkán, hangosan, közepes hangerővel.
- Az sem árt, ha elképzeled magad a színpadon, előbb egy kicsin, aztán egyre nagyobb helyeken, akár egy nagy, szabadtéri fesztiválon is.

Sokan tévesen azt gondolják, elég a hangnak, ha felerősíti a mikrofon. Én másképp gondolom. **Az éneklés kommunikáció.** Ha pedig valamit el akarunk mondani, nem mindegy, hány ember hallgatja. **Sose énekelj csak magadnak!** Abban a pillanatban, hogy másoknak kezdesz énekelni, minden megváltozik, még a hangod is. Hidd el nekem, hiába minden technika, ha nincs meg bennünk a szándék arra, hogy megmutassuk, ami bennünk van.

5. Magánhangzók képzése

Minden nyelvnek – ahogy a magyarnak is – megvan a maga hangzóképzése, ami szinte mindenben eltér a többi nyelvtől. Kezdő énekeseimmel minden esetben tisztázzuk az egyes magán és mássalhangzók képzése közti különbségeket, a nyelv, az ajkak, a fogak és az áll mozgásait, ezáltal kialakulhat a mindenkor érthető és jól tagolt beszéd és éneklés.

Nem győzőm hangsúlyozni, milyen fontossággal bír mindez.

Gondolj csak arra, mennyire idegesítő tud lenni, amikor X vagy Y énekesnél nem lehet érteni, miről énekel, mert nem artikulál rendesen.

Zeneiskolai tanárként Beszédgyakorlat órákat is tartottam, amin versek és prózák felolvasásával segítettük, korrigáltuk az esetleges problémákat. A beszédhibák, mint a pöszeség, raccsolás, az éneklésben épp úgy javíthatók, mint a beszédben. De nagy türelemre és rengeteg gyakorlásra van hozzá szükség.

Jelenleg egyik színésznő tanítványom segíti a munkámat rendszeres beszédtechnika órákkal, amelynek hasznosságát tanítványaim is megerősítik.

Ahhoz, hogy megtudd, van-e bármelyik magán, vagy mássalhangzóval problémád, lépésről lépésre kell haladnunk. Kezdjük a magánhangzóinkkal!

Nyelvtanból már megtanulhattuk, hogy nyelvállásuk szerint 3 csoportba oszthatjuk magánhangzóinkat.

1. MAGAS: *í, ú, ű*

2. KÖZEPES: *é, ó, ő*

3. MÉLY: *a, e, á*

Egyesek szerint a magánhangzók ejtészibái leginkább a túlzottan zárt szájjal való éneklés miatt alakulnak ki. Természetesen ez is igaz. Ugyanakkor meggyőződésem, hogy a NYELV használata ilyen esetekben nem elég tudatos és alapos.

Épp ezért, minden gyakorláskor állj tükör előtt, hogy lásd, hogy dolgozik a nyelved egy-egy hang képzésekor!

1. Kezdjük az *i* hangzóval!

- A TÜKÖR ELŐTT mondj hangosan egy *i* hangzót!
- Ismételd el többször, és közben figyeld meg, hol és hogyan helyezkedik el a nyelved! Hozzáér-e valamelyik fogadhoz? Alsó, vagy felső fogsorodhoz áll közelebb-e? Hol a nyelved hegye?

Ha azt látod, hogy a nyelved hegye az alsó fogsorod mögött, középen áll, míg a nyelved két oldalsó része a felső fogsorod zápfogaihoz belülről támaszkodik, akkor tökéletes, amit csinálsz! Ha ennél lejjebb van a nyelved, akkor kezd el gyakorolni azt, amit én írtam!

- Ismételd el többször énekhang nélkül, majd énekhanggal, tetszőleges hangmagasságban!
- Ha úgy érzed, hogy biztosan megtaláltad a helyét, találd ki egyszerű, pár hangból álló dallamot, és azon is gyakorold be, lehetőleg úgy, hogy ne változzon a nyelvállás!

2. Most következzen az *ü* hangzó!

- Az előzőekhez hasonlóan kezd a gyakorlatot, és figyeld meg, nálad hol helyezkedik el a nyelv? Mivel az *ü*-nél már jobban összecusod a szídat (mondhatni csücsörítesz), nyilván nem láthatod, mi történik a szájüregebben. De ha figyelsz, fogod érezni, milyen formát vesz fel a nyelved, hogy helyezkednek el a fogaid, stb.

A „szakszerű *ü*”-nél csaknem ugyanúgy áll a nyelv, mint az *i*-nél, csakhogy előbbinél az ajkakat szélesebbre húzzuk, míg itt kerekítjük.

Ezt is gyakorold be hasonlóképpen!

3. Következzen az *ú*!

- Keresd az előzőekkel való hasonlóságokat! Mit látsz? Mit érzel?

Az *ú* szintén ajakkerekítéssel képzett hangzó, mint az *ü*, és hasonlóan is áll a nyelv, mint a többi magas nyelvállásúnál, de valamivel lejjebb helyezkedik el.

- Keresd meg a megfelelő helyét, és gyakorold a többihez hasonlóan!
- Ha már ráérezte erre a 3 hangzóra, próbáld őket egymás után kimondani, figyelve a hasonlóságokat és különbségeket!
- Próbáld meg énekelve is!

Tapasztalni fogod, milyen apró eltérések vannak, és mégis mennyire másképp hangzanak.

Érdeemes eljátszani ezzel a pár hangzóval, megfigyelve, milyen szinten tudsz változtatni, más hangszíneket létrehozni csupán azzal, hogy a nyelvedet kicsit elmozdítod, vagy az ajkaidat másképp kerekíted!

Most következzenek a KÖZEPES nyelvállású hangzók!

4. Kezdjük a sort az *é* hangzóval!

- Ha belenézel a tükörbe, láthatod, hogy ennél a hangzónál is – az *í*-hez hasonlóan – szélesre nyitod a szádat, miközben a nyelved szinte elterül az alsó fogsorodon.
- Gyakorold többször énekhang nélkül és énekhanggal! Jöhetnek az egyszerűbb, saját készítésű dallamok is!

5. Jöhet az *ő* hangzó?

- Mi a legszembevetőbb különbség a két hangzó formálásában? Utóbbinál szintén csücsörítesz, azaz ajakkerekítéssel formálsz.
- És mi a helyzet a nyelvállással? Nagyon hasonló, igaz?
- Ha egymás után mondogatod ezt a két hangzót, rögtön érezni, látni, hallani fogod.

6. Most következzen az *ó* hangzó!

- Amint látod, itt is kerekíted az ajkaidat. Talán még jobban is, mint az *ő*-nél.
- Ami viszont a nyelvedet illeti, alighanem lejjebb húzódott, nem igaz?
- Lehet ezt is gyakorolni úgy is, hogy külön énekled az *ó* hangzókat, úgy is, hogy a 3 hangzót egymás után összekapcsolod.

Már csak a MÉLY nyelvállású hangzók vannak hátra.

7. Kezdjük az *a* hangzóval!

- Kinyitod a szádat, mégpedig úgy, hogy az álladat leejtéd, lazán, semmiképp nem feszítve.

- Nézz bele a szádba, hogy helyezkedik el a nyelved!
- Ha szépen fekszik mélyen, akkor minden rendben. Ha viszont azt látod, hogy felemelkedik, mozgasd a nyelved a helyes irányba, lefelé!

8. Most jöhet az *á* hangzó!

- Mi a különbség köztük? Az *á*-nál szélesebbre nyitod a szádat, és a nyelved is magasabban áll.
- Gyakorold őket egymás után, hogy megérezd a képzésük közti különbségeket!

9. Végül következzen az *e* hangzó!

Szándékosan hagytam a végére, mivel ezzel szokott a legtöbb probléma lenni. Van, akinél ugyanis túl nagyra nyílik a száj, másoknál túl szélesre. Egyik sem jó.

- Az a legjobb, ha az *á*-hoz hasonlóan képzéd, annyi különbséggel, hogy kicsit feljebb emeled a nyelved. Ugye milyen egyszerű?
- Nézd meg, hogy áll, és hallgasd, hogy szól! Ez a tökéletes *e* hangzó!

Most, hogy végig vettük az összes magánhangzónkat, javaslom, minden alkalommal haladj ebben a sorrendben, és építsd fel lépésről lépésre a magánhangzó bázisodat! Ez rendkívül fontos, mert rövid idő alatt minőségi változást fog beállni a hangodban!

De ne feledd! A tükör nagyon fontos, mert amit csak lehet, látnod kell éneklés közben!
Jó gyakorlást!

6. Mássalhangzók képzése

Ahogy a beszédben, az éneklésben is vannak zöngés és zöngétlen mássalhangzók.

Fontos tudnunk, melyik hangzónk hova sorolható, akárcsak magánhangzóink esetében, mert segítségünkre lehetnek az éneklésben, és a dalszövegek érthetősége nagyban függ tőlük.

Végighaladva minden egyes mássalhangzónkon, következzen néhány hasznos tudnivaló, mire kell figyelnünk képzésükben!

- **P** hangzó kiejtésénél ügyelj arra, hogy valóban pattanjon az ajkáról a hang!
- **B** hangzónál gyakori hiba lehet, hogy nem elég rugalmasak az ajkak, így inkább hasonlít a **p**-re, mint a **b**-re a hang. Ha nálad is fennáll ez a probléma, javaslom, többször fújd fel az arcod, mintha egy hörcsögöt kéne utánognod, és úgy próbáld meg képezni a **b** hangot! Garantáltan jobb és ruganyosabb lesz!
- **T** hangzó akkor lehet gond, ha a nyelvedet hátra kunkorítod a szájpadlás felé. Ha tökéletes **t**-t szeretnél mondani, told a nyelved a felső fogsor elejére, és onnan indítsd a hangot!
- **K** hangzónk ejtése legtöbbször nem okoz gondot. Nem árt azonban, ha megfigyeled, hogy ez is a szájpadláson pattanó mássalhangzónk. Abban az esetben, ha nem elég érthető az artikulációd, gyakorold, hogy jobb legyen! Figyeld meg, milyen intenzíven bekapcsolja a rekeszizmot is ez a hangzó!
- **G** hangzó képzése nem túl szerencsés az éneklésben, mivel nagyon mélyen, szinte a gégében képződik, ami nem tesz jót a hangnak. Ha gyakorlod, próbáld meg a **k** hangzóhoz hasonlóan képezni, a szájpadlás felé célozva. Sokkal jobb lesz majd énekelni ezzel a változattal, elhiheted.
- **SZ** hangzónk talán az egyik legkritikusabb pontja a hangzóképzésnek. A pöszeség, mint leggyakoribb beszédhibánk természetesen helyes hangképzéssel javítható, de csakis tudatos munkával. Montagh Imre, a legendás hírű beszédtanár így fogalmazza meg e hangzó képzésének módját:

„ A szabályos sz sem nem tompa, sem nem túlságosan vékony, füttyszerű, hanem szélesen erőteljes és minél öblösebb, annál erőteljesebben hangzik a színpadról. Ha a fogak zárata rossz, (túlságosan mélyen van az áll, vagy túlságosan előre áll) rosszul törik meg a kiáradó levegő, s az sz hang eltompul. Általában úgy kapjuk a legkedvezőbb formát, ha a nyelv hegye érinti az alsó fogmedret (vagyis az ínyt), a nyelv közepén vályulat képződik, a fogakat szembehelyezzük és a levegőt a fogsor közepére, a fogélekre irányítjuk.”

Ugye ez elég tudományos leírás, viszont kicsit talán bonyolult is épp ezért. Javaslom, mindenki tanulmányozza az arcát, fogsorát, állát, és ne csak a tükörre, hanem a fülére is hagyatkozzon a gyakorlásnál! Türelem és sok gyakorlás! Ez a siker titka!

- **Z** hang esetében már nincsenek ekkora gondok. Mindenesetre nem árt ezt is gyakorolni.
- **S** hang a másik nagy feladat. Ha tükörbe nézel, láthatod, hogy csücsörített ajkakkal történik képzése, és az sz hangzóhoz képest mélyebbre húzod a nyelved. Gyakorold felváltva az sz és s hangzókat!
- **L** hangzó esetében fontos tudatosítanod, hogy a nyelv hegye mindig és mindenkor a felső fogsor elején pattannak. Ennek szerepe a későbbiek során elengedhetetlenül fontos lehet.
- **J** hangzónk esetében hasonló gondok lehetnek, mint a G-nél, mivel a magyar nyelvben alapvetően mélyen képezzük. Javaslom, próbáld meg a szájpadról indítani a **j** hangot!

Ha sikerül, könnyebb dolgod lesz az éneklés közben előforduló **j** hangokkal.

Ehhez engedj meg egy rövid, személyes kiegészítést!

Énekesként számtalanszor volt szerencsém Bach művek szólistájaként fellépni. Bach többnyire egyházi műveket komponált, így a „Jesus” szó meglehetősen sokszor fordul elő bennük, ráadásul többször kellett magas hangról indítanom, ami problémákat okozott. Aztán egyszer kipróbáltam, hogy lehetne lazábban képezni a **j** hangot, és rájöttem, hogy az **i** magánhangzó és a **j** mássalhangzó nyelvállása szinte azonos.

(Próbáld csak ki, hogyha egymás után többször mondogatod az **ij** szót, mennyire együtt cseng a két hangzó!) Ettől kezdve nem voltak problémáim a **j** hangzóval.

- Az **M** és **N** hangzók nagy segítségünkre vannak a hangképzésben. Az **n** hangzó kiejtése nem okozhat különösebb gondot, ám az **m** hangzó képzésében fontos, hogy ne szorosan zárjuk össze az alsó és felső ajkainkat, mert azzal csökken a hangzó zengése.
- **D** hangzók képzésénél fontos, hogy a nyelv egészen elől, a felső fogsor elején pattanjon. Ezáltal megakadályozható a nyelv hátrafelé mozdulása, amely hasonló problémákat okozhat, mint a helytelenül képzett **t** hangzó.
- **R** hangzó a nyelv pergetésével képezhető, amire többen nem képesek, de alapvetően ezt is lehet javítani. Gyakoroljuk, de ha nagyon nem megy, ne essünk kétségbe!

Az itt fel nem sorolt mássalhangzóknál szinte alig lehetséges probléma, legfeljebb kiugró esetekben. Fontos, hogy gyakoroljuk prózában is (vagyis beszédben alkalmazva) éneklésben is, mert így tud természetes formájában, helyében, zengésében megszólalni a hangunk.

A helyes magánhangzó és mássalhangzó képzése elengedhetetlen az éneklés folyamán, hiszen ez a műfaj abban különbözik a többi hangszertől, hogy a daloknak szövege van, amelyet érthetővé kell tenni mindig, minden esetben, akár magas, akár mély hangon, akár halkán, akár hangosan éneklünk. Ezek nélkül csak értelmetlen dűnnyögés, amit művelünk.

7. Beéneklő gyakorlatok

Mit jelent a beéneklés?

Milyen szerepe van a hangképzésben?

Futottál már? Sportoltál bármit rendszeresen? Mit csináltál előtte?

Nyilván bemelegítettél, azaz, felkészítetted, lelazítottad a testedet a mozgáshoz.

Ha nem teszed, mi történik? Begörcsölhet, fájhat, meghúzódhat az izomzat.

Az éneklés során számos izmunk működik, amelyeket ugyanúgy fel kell készíteni a mozgásra. A beéneklést nevezhetjük bemelegítésnek, amely során a hangképzésben részt vevő szerveink, izmaink bemelegednek, ellazulnak, illetve ruganyosabbá válnak. Fontos ez kezdőnek is, profinak is. Képzeld csak el, micsoda megterhelés lehet egy kb. 3 órás opera főszerepét elénekelni? Beéneklés nélkül minden bizonnyal nem szólnának olyan szépen azok a hangok.

A bemelegítésen kívül van még egy haszna. A hang képzésében nagy segítségünkre van.

Hogyan? Emlékszel, hogy lépésről lépésre haladtunk a magánhangzóink felépítésében?

És most gondold egy dal szövegére? Mindenféle hangzók vegyesen, egymásra halmozva.

Alig lehet követni a formálásukat. A beéneklő gyakorlatokat viszont úgy állítják össze, hogy lehetőleg 1-2 hangzóval építkezzen, hangról hangra, felfelé és lefelé haladva, ami lényegesen megkönnyíti azok megformálását. Mire aztán befejezzük, már minden hangzónk a helyén, az izmaink ruganyos állapotban, és kezdődhet az éneklés örömteli része.

Persze azért ne gondold, hogy a beéneklés nem lehet élvezetes. Amint az ember figyelő hangja születését, egyre nagyobb sikerélmények érik, ami még jobban ösztönzi a gyakorlásra.

Az alábbi gyakorlatsort mindenki képes elsajátítani, kortól, nemtől, hanggi adottságoktól függetlenül. Úgy állítottam össze ezt a listát, hogy bárki, mindenféle előtanulmányok nélkül is tudjon gyakorolni. Jó munkát kívánok!

Beéneklő gyakorlatok

1. M hangon zümmögj!

Ez a gyakorlat azért egyszerű, mert dudorászni mindenki szokott. Nekem például annyira természetes, hogy éneklek, dúdolok, hogy észre sem veszem. Voltál te is így?

- Kezdj el dúdolni egy tetszőleges dallamot! Nem kell hosszan, túl sok hangból állót. Én általában 3-4 hangon lépkedek felfelé és lefelé. Ezzel megérezheted az ún. Rezonáns üregek munkáját éneklés közben.

Rezonáns üregek összefoglaló nevet viselnek azok a test üregeink, amelyek a hangadásban részt vesznek, mégpedig oly módon, hogy egyéni jelleget, hangszínt, hangerőt adnak a hangnak. Ezek a homloküreg, orrüreg, arcüreg, szájüreg és a mellüreg.

Ha elkezdesz zümmögni, te is tapasztalhatod, hogy a mély, közép és magas hangok eltérően szólnak. Ez azért van, mert mindegyik más-más üreget kapcsol be hangadáskor.

A profi énekesek, operaénekesek, ezeket az üregeket tudatosan tudják használni, ezáltal erőteljesebben szól a hangjuk, így nincs szükségük mesterséges erősítésre, mikrofonokra sem az operában. Úgy is gondolhatsz ezekre, mint természetes erősítőkre, amelyek a testedben vannak.

2. Próbáld ki ugyanezt a gyakorlatot N hangzóval!

Érzed a különbségeket az előző gyakorlathoz képest?

- Amíg az m-nél zárt szájjal dudorásztál, itt már félig nyitott szájjal teszed ugyanezt, ami már nagyon hasonlít az énekléshez.
- Most figyeld meg, hogy a mély, közepes és magas hangok hogy szólnak? Könnyebben szólalnak meg a magasabb hangok? Ha igen, vajon miért?

Ha belegondolsz abba, hogy énekelni más zárt szájjal, mint nyitottal, akkor máris tudod a választ. Nyitott szájjal sokkal természetesebb énekelni, ettől pedig bátrabb vagy, ami megkönnyíti a hangadást a magas, számodra már kényelmetlen tartományokban.

3. A következő gyakorlatnál ezekkel a **mássalhangzókkal indítunk különböző magánhangzókat**.

- Ha van türelmed hozzá, gyakorold végig a szerint, ahogy a formálásukat vettük!
- Maradj egyszerűbb, pár hangos dallamoknál, pld. dó-ré-mi-ré-dó!
- Vegyél mindig levegőt mielőtt hangot adsz!
- Váltogasd az **m** és **n** mássalhangzókat, hogy megtapasztald a képzésük közti különbségeket!

4. A következő gyakorlatokban már **2-3 magánhangzót párosítunk**, mégpedig úgy, hogy figyelned kell a nyelvtárasok közti különbségekre! Nem szükséges bonyolult dallamokat kitalálnod! Itt elég az is, ha csak egy hangon énekelsz, mert így jobban tudsz figyelni a hangképzésre.

Gyakorlatok:

1. ne-no-ni-no-ne-no-ni-no-nenn
2. me-mo-mi-mo-me-mo-mi-mo-memm
3. mi-mi-ma-ma-mi-mi-ma-ma-mámm
4. ni-ni-na-na-ni-ni-na-na-nánn
5. bi-be-bi-be-bi-be-bi-be-bimm
6. bo-ba-bo-ba-bo-ba-bo-ba-bomm
7. möjje-mejje-möjje-mejje-mömm
8. mújja-majja-mújja-majja-mumm
9. mijje-műjje-mijje-műjje-mimm
10. la-li-la-li-la-li-la-li-lamm

Ezek a gyakorlatok sokat fognak segíteni a saját rezonanciád megtalálásában és a magán és mássalhangzók formálásában. Sok sikert hozzá!

Sokféle beéneklő gyakorlat létezik. Jómagam is többfélét használok, amit majd videó formájában hamarosan meg is vásárolhatsz a weboldalamon, hogy könnyebben tudj otthon gyakorolni.

8. Hogyan énekeljünk?

Gyakran tapasztaltam, hogy minél inkább a tökéletes képzésű hang volt a cél, annál inkább elsikkadt az ok, amiért valaki énekelni kezdett.

Az elmúlt 20 évben tanítottam egyetemen, főiskolán, gimnáziumban és zeneiskolában. Tanítványaim mindegyike arra törekedett, hogy a tőlük telhető legjobb technikával énekeljék el a dalokat, áriákat. Minden elismerés megilleti őket ezért. Ám amikor feltettem nekik a kérdést, miért énekelnek, zavarba ejtő csendek voltak válaszok helyett.

Azt hiszem, elvesztették valahol útközben az éneklés szeretetét, ami szomorú.

Ma már tudom, hogy ez nagy részben az én hibám volt, mert emlékeztetnem kellett volna őket időről időre, hogy miért tanulnak. Mentségemre szolgáljon, hogy én is egy rendszer foglya voltam, amelyben vizsgáztatni, értékelni kellett mindenkit, így az volt a feladatom, hogy a lehető legtöbbet hozzam ki mindenikből, és huszadrangú volt, hogy szeret-e énekelni.

Talán ezért is köszöntem el a közoktatástól és választottam inkább a magántanárságot.

Itt szabadon énekelhetünk. Nem kell szorongani amiatt, hogy talán nem elég gyors ütemben fejlődünk. Mindenki azt énekel, amit szeret, és azért énekel, mert az éneklés fontos neki.

Bármennyire is fontos a számodra, hogy jobb technikával énekelj, és bármit is teszel meg az eredményért, sose felejtsd el, hogy az éneklés egy csodálatos önkifejezési forma, ami egyben szórakoztat is, feloldja a felgyülemlett feszültséget, szabadságot és sikerélményt ad, és boldoggá tudod tenni azokat, akik hallgatják.

Soha ne legyél öncélú! Ne csak magadnak énekelj! Akarj adni is másoknak!

A hang az egyik legérzékenyebb hangszer, amivel lelkeket tudsz megnyitni.

Énekelj mindig úgy, mintha a világ legnagyobb színpadán állnál!

Adni vágyással, felelősséggel és nagy szeretettel!

9. Az éneklés érzelmi állapota

„A torkomban dobogott a szívem!”

„Remegett kezem, lábam!”

„Elfelejtettem a szöveget!”

„Legszívesebben elszaladtam volna!”

Ismerős mondatok? Ismerős érzések?

Ki ne tapasztalta volna meg a lámpalázat, amikor ki kell állnia mások elé, és énekelnie kell?

Aki azt mondja, sosem izgult még, az vagy hazudik, vagy nem ember. Amikor mások figyelme felénk irányul, kétféle viselkedést figyelhetünk meg. Az egyik ember élvezi, a másik elkerülné a helyzetet. Előbbinek szerencséje van, és egy olyan adottságnak van birtokában, amelyet nehéz tanítani, hiszen személyiségfüggő.

Azért azok se csüggedjenek, akiknek nem természetes, hogy minden szem rájuk szegeződik, és várják a nagy pillanatot! Lehet, hogy kicsit többet kell érte dolgozni, de sikerülhet.

Csak bízz magadban és koncentrálj!!!

És ha a fentiekben felsorolt tünetek egyikét is érzed, cselekedj a következő módon:

1. Igyekezz a légzésedre koncentrálni! Végezd el a korábbi fejezetben megírt légző gyakorlatokat!
2. Ne beszéljess mindenkivel! Ne mondogasd, hogy izgulsz! A beszéd amúgy sem tesz jót a már beénekelte hangnak, ráadásul olyasmit tudatosítasz magadban, amit épp el kéne engedned.
3. Idézz fel örömteli pillanatokat az életedből! Gondolj arra, milyen jó volt megtanulni a dalt, amit most el fogsz énekelni másoknak! Jusson eszedbe, milyen sokat dolgoztál azért, hogy elmondhasd, „*képes vagyok rá*”.

Ha csak ezt a néhány tanácsot megszívleled, hidd el, máris sokkal könnyebb lesz kiállnod mások elé! Az a fontos, hogy örömmel tedd, és ne legyen benned szorongás, vagy félelem!

Bevallom, én is nagyon izgulós voltam. Folyton attól féltem, nem tudom majd úgy elénekelni a dalokat, áriákat, ahogy a próbán sikerült. Volt, hogy elment a hangom, nem volt stabil a támaszom, nem tudtam rendesen levegőket venni. Elkeserítő érzés volt ennyire rossznak lenni. Azt gondoltam, mindenki azt várja el tőlem, hogy tökéletes legyek, és nem okozhatok csalódást a tanárainknak, a közönségnek.

Csak akkor értettem meg, mekkorát tévedtem, amikor el kezdtem tanítani. Mert tanítványaim hasonló érzésekkel kínlódtak, és nekem kellett átsegítenem ezeken őket.

Természetesen a sok gyakorlás és a még több fellépés aztán kialakítottak bennem egy olyan „rutint”, amivel már nem félek, hanem élvezem a koncertezést.

Mára már háttérbe szorult, hogy én hogy érzem magam, és inkább arra koncentrálok, hogy képes legyek adni a közönségnek, és örömet tudjak szerezni. Azt hiszem, ezek segítettek nekem a legtöbbet.

Az éneklés fokozott lelki, szellemi és fizikai megterhelést jelent. Tapasztaltad már? Gondolj csak bele! Kiválasztunk egy dalt, ami érzelmileg hat ránk. Megtetszik a dallama, a zenei világa, megérinti a lelkünket a szövege, esetenként szíven talál, mert úgy érezzük, épp rólunk szól. Életünk tele van örömmel, bánattal, s ezekben a pillanatokban – észrevétlenül is - mindig ott van a zene.

Egy érzékeny művészre ez hatványozottan érvényes. Az éneklés ráadásul az emberi hangra épül, amelyben ott rezeg a lélek, a szellem, minden, ami aktuálisan hat ránk. Mi magunk vagyunk a hangszer, így nem csoda, hogy az átlagosnál érzékenyebben reagálunk a körülöttünk lévő világra.

A zene maga a harmónia, s nekünk ezt kell közvetítenünk. Mindenki, aki szeretné a lelkében lévő hangszert megszólaltatni, előbb vagy utóbb ráébred ezekre az összefüggésekre, és képessé válik arra, hogy saját érzelmeit hangokká formálva adja át másoknak.

Nem állítom, hogy könnyű, de érdemes megkínlódni érte. A technika elsajátítható, kitartó gyakorlással látványos fejlődést tapasztalhatsz meg magadon. De a lelked kitárása már sokkal nehezebb. Önismeretet, bátorságot, bizalmat igényel.

10. Záró gondolatok

Egyszer azt olvastam valahol, hogy a művészet nem más, mint kommunikáció egy magasabb szinten. Az előadóművész pedig kiválóan képes kommunikálni az általa birtokolt eszközzel. Természetesen nem árt, ha valóban birtoklod az eszközt, azaz, tisztában vagy az éneklés, a hangadás technikájával, hangszered működésének minden apró részletével, az általad előadásra szánt zenemű mondanivalójával. De mindez nem elegendő. Ahhoz, hogy valóban művészi módon tudj előadni, a személyiségedre, saját érzelmeidre, gondolataidra van szükség.

- Ha tisztában vagy a céljaiddal, és eldöntötted, mire használod majd a – remélhetőleg az én segítségemmel is – megszerzett tudást, elindulhatsz az általad kiválasztott irányba.
- Ha elsajátítottad az éneklés technikáját, a hangodat te irányítod, és nem ő téged. Szabad vagy!
- Ha megtanultad, hogyan vigyázz magadra, a hangszered egészségesen fog működni.
- Ha használod a légzéstechnikát, a támaszt, erősebb és szárnyalóbb lesz a hangod, mint volt.
- Ha artikulálsz, és fontos lesz számodra, hogy érthető szöveget mondj, mások is odafigyelnek rád.
- És ha mindezeket birtokolni fogod, egészen biztos, hogy learathatod munkád gyümölcsét.
- Magabiztosabb, boldogabb, felszabadultabb leszel.

Végezetül álljon itt egyik kedvenc idézetem:

***"Bármilyen tehetséged van, használd azt: az erdő is nagyon
csendes lenne, ha csak azok a madarak énekelnének
benne, akik a legjobban tudnak énekelni."
(Henry van Dyke)***

Remélem, tudtam segíteni neked céljaid elérésében, az éneklésed tökéletesítésében.

Sikeres gyakorlást és boldog éneklést kívánok!

Szeretettel: Jani Gabi

Jogi információk:

A könyvnek ez a változata ingyenesen letölthető a www.enektanulas.hu honlapról.
A benne leírtak a szerző kizárólagos tulajdonát képezik. Bármilyen idézet, másolás,
felhasználás kizárólag a szerző engedélyével lehetséges.

**Ha szeretnéd valakivel megosztani az itt olvasottakat, akkor arra kérlek, ezt a weboldal
címet oszd meg vele, ahonnan Ő is ingyenesen letöltheti.**

www.enektanulas.hu

Szeretettel: Jani Gabi