

DÉKÁNY ENDRE

A dráma,

a muzsika,

a beszéd

és az igazi
BEL CANTO

A TANÍTVÁNY ÉS AZ ÉNEKMESTER

„Művészt alkotni annyit jelent, hogy nagyon őszintén és hitelesen ábrázolni az embert minden szituációban. Ezt a hanggal tudatosan megtenni csak úgy lehet, ha jártasak vagyunk az emberi lélek és torokizomzat együttműködésének ebben a tűzijátékában. Csak így lehetséges az érzelmek és indulatok pontos és nagyon átgondolt, szuggesztív hangai ábrázolása, a hallgatókra való kivetítése. Ahhoz, hogy mindez megvalósulhasson, az „emberi hangszernek” hallatlanul rugalmasnak és könnyednek kell lennie, az énekes-színésznek pedig tökéletesen uralnia kell hangszerét! Mert nem az a lényeg, hogy a hang szép legyen, hanem az, hogy a hangszín érzelmeket közvetítsen, tükrözze véleményünket arról, amit előadunk.”

Dékány Kálmánné Félix Magda¹

Sokféle munkát olvastam az énektanításról, a hangképzésről. Mindegyik igyekezett pontosan leírni, hogy mit kell tennie a tanítványnak, és mit az énekmesternek, csak az nem volt világos, hogy ez a két tevékenység hogyan illeszkedik, melyek a találkozási pontok. Meggyőződésem, hogy nem lehet a két „szereplőt” szétválasztani. Összetartoznak, mint Jancsi és Juliska a mesében. Kettőjük kapcsolata, egymáshoz való viszonya teremti meg azt a légkört, amiben közös munkájuk ki tud teljesedni. A különbség kettőjük között mindössze annyi, hogy az egyik már tudja, a másik még nem.

Mit kell tehát tudnia az énekmesternek? Több száz éven keresztül a leghíresebb énekmesterek nem énekesek voltak, hanem zeneszerzők, templomi orgonisták, vagy éppen asztmás hegedűművészek, mint Vivaldi. Tehát színpadon soha nem énekeltek. A nagy énekesek életrajzát olvasva, nem nagyon találtam olyat, akinek a tanára is nagy énekes volt. Akkor a megfajtás bizonyára másutt van. Lehet, hogy ha egy énekes tanítani akar, tevékenységét újra kell gondolnia más szempontok szerint?

Nem „lehet”, hanem „biztos”! Amikor az énekes színpadon énekel, akkor ő a legfontosabb, minden róla szól, az órán azonban a tanítvány énekel, tehát ott ő a fontos, minden a tanítványról szól. A színpadon szerepelve az énekesnek a saját problémáit kell megoldania, az órán viszont, énekmesterként, a tanítványét, ami valószínűleg egészen más, mint az övé. Hatalmas különbség!

Egy, több énektanárt is megjárt énekes-színész barátom szerint az énekes-énektanárokkal az az egyik gond, hogy azzal a technikai kérdéssel foglalkoznak a legtöbbet, ami nekik is problémát okozott. A másik gond, hogy ez minden tanár esetében más és más volt. Kissé fekete humor, de rávilágít a kérdés lényegére.

Ez nem azt jelenti, hogy egy énekes-színész nem taníthat kiválóan, csak tudatosítania kell a szerepváltást, és persze néhány dolgot a nevelésről meg kell tanulnia. Kezdjük a pszichológiai kérdésekkel.

¹ Dékány Kálmánné Félix Magda (1905.04.01. – 1982.02.13.), énekmester személyes jegyzeteiből.

A régi mesterek remek, tömör mondatokban tudták sűríteni a felismert igazságokat. Mit mondtak az énekmester és a tanítvány kapcsolatáról?

A tanítvány önmagát tanítja a mester tanácsai alapján.

Ebben az egyetlen mondatban több pedagógiai igazság van belesűrítve, mint száz szakkönyvbe. Két kérdést kell megválaszolni. Milyen kapcsolatban kell lennie két embernek ahhoz, hogy az egyik a másiktól feltétel nélkül tanácsokat fogadjon el? Milyen kapcsolatban kell lennie egy embernek önmagával, hogy képes legyen önmagát fejleszteni, régi megszokásait elhagyni?

A megelőzőkben már írtam az empátia–szimpátia kapcsolat létrejöttének feltételeiről. Ez a mester és tanítvány viszonyának alapja. Sajnos, a XX. század második felétől bizonyos érzelmekről beszélni, azokat kimutatni nem divat, sőt félelem és szégyenérzet is kapcsolódik hozzájuk. Bocsánatot kérni, vagy megbocsátani a gyengeség jele, a szeretetet, a megértést súlyos félelem veszi körül, hogyha kimutatod, egy másik ember biztosan visszaél vele. Nem illik könnyezni, sírni a meghatottságtól, a bánattól, vagy akár örömben. Egy „érzelemfojtó” világ vesz minket körül! Ezzel a problémával sokat kell foglalkozni az énekeszínész nevelés kapcsán, mert a helyzet napról napra romlik.

Az empátia–szimpátia kapcsolat létrejöttének viszont alapfeltétele a „lelki meztelenség”, az őszinte és nyitott érzelmek. Tekintettel arra, hogy az énekmester az idősebb, a tapasztaltabb, a felkészültebb, és végül e nélkül a vállalt feladatát, a hivatását nem is tudja betölteni, ezt a nyitottságot neki kell kezdeményeznie, csak így tudja kioldani a tanítvány feszültségeit. Ezt régen úgy mondták: **„Nem a növendék dolga, hogy megszerettesse magát a tanárral, hanem a tanár dolga, hogy megszerettesse magát a növendékkel.”**

Amikor édesanyámat megkérdeztem, hogy mi a sikeres pedagógiai munka titka, ezt válaszolta: **„Amikor egy tanítvány először lép be az ajtódon, azonnal bocsásd meg neki, hogy ő egy másik ember!”**

Ezt a mondatot is érdemes elemeire bontani. A megbocsátás maga az elfogadás, a másik ember elfogadása olyannak, amilyen. Csak ez a feltétel nélküli elfogadás biztosítja a tanítvány megismerését. Az elfogadás, a megértés és a megismerés nem beletörődés a hibákba, hanem felmérése annak, hogy melyek azok a pontok, ahol egy adott tanítvány segítségre szorul. **Elfogadlak olyannak, amilyen most vagy, hogy segíthessek olyanná válni, amilyen lehetnél!**

Már a közös munka kezdetén nagy jelentőséget kap az empátia – szimpátia kapcsolat, az, hogy a tanítvány nyíltan és őszintén tud e beszélni terveiről, vágyairól, félelmeiről, aggodalmairól, lelki problémáiról.

Az énekmester nem fölöttese, főnöke a tanítványnak, hanem tanácsadója. Tehát nem ítélkezik, nem kér számon, nem kell neki megfelelni. Nem fölé van rendelve a növendéknek, hanem mellé. Nem az énekmester vágyait kell valóra váltania a tanítványnak, hanem a tanítvány álmainak megvalósítását kell segítenie az énekmesternek. Mindezt lehetőleg az első találkozás alkalmával tisztázni kell, hogy a tanítvány saját fontosságának tudatában legyen.

Az énekmesternek fel kell mérnie a tanítvány született, genetikus adottságait és az évek alatt összegyűlt, szerzett jellemvonásokat, mert ezek a tényezők határozzák meg a tanítvány egyedi személyiségét. A felmérés csak részben vonatkozik a hangadószervre, testalkatra, fizikai és fiziológiai adottságokra, nagyobb részben a tanítvány lelki alkatára,

vérmérsékleti típusára, vagy, ahogy mondani szokták, temperamentumára². Jogos a kérdés, hogy miért van erre szükség.

A melankolikus és a flegmatikus típusú embereknek kissé le van lassulva a gégemozgásuk, ami nyilván akadályt jelent a gyors és könnyed dallamfordulatok előadásánál, nagyobb szenvedélyek megformálásánál, a gyors és érthető szövegmondásban. Ez azonban nem egy betegség, csak egy helyzet, amit az énekmesternek fel kell ismerni, azután tudatosítania kell a tanítványban, majd könnyed és gyors gégemozgást igénylő gyakorlatokkal kiküszöbölni. A szangvinikus, a vérmes és a kolerikus alkatú tanítványoknál a helyzet éppen fordított. Rendkívüli impulzivitás³ jellemzi őket, első indulatból cselekszenek, ezért a fantázia nem tudja előkészíteni az izomzatban a tudatos hangindítást, formálást, érzelemkifejezést. Az ilyen tanítványok esetében az idegrendszeri, a „lelki gyakorlatok” segítenek, a meditatív⁴ készség kifejlesztése.

Nagyon fontos, hogy a mester soha ne ítélkezzen a tanítvány fölött, csak véleményezze az eseményeket. Az ítélet végérvényes, és nyomasztó a tanítvány számára. Az a mondat akár egy szülő, akár egy tanár részéről, hogy „te ezt soha nem fogod tudni”, vagy „te erre alkalmatlan vagy”, „túl ügyetlen vagy ehhez”, a legtehetségesebb, legelszántabb tanítványt is lebéntja. A vélemény viszont magában hordozza a változtatás lehetőségét.

Példaként említem a leggyakoribb esetet, a hamis éneklést. A hamis hang nem a probléma lényege, hanem csak tünet, valamilyen egyéb gond jele. Ez lehet testtartási hiba, a nyak, vagy az arc merevsége, nyelvgyöki nyomás, a garat lezáródása, természetellenes légzés, artikulációs hiba, az elképzelés, a szimuláció hiánya, és a mindezeket kiváltó lélektani okok. Természetesen minden példánál egy olyan tanítványt véve alapul, aki anatómiailag, orvosi szempontból tökéletesen rendben van. Az énekmester dolga, hogy felismerje a konkrét okot, és tanácsaival megoldja a tanítvány gondját. Az az ítélet, hogy „maga botfűlű, soha nem fog tudni tisztán énekelni” inkább az énekmester alkalmatlanságát jelzi, mint a tanítványét!

Meg kell ismerni a tanítvány célját, miért jött el tanulni. Van, aki az énekesszínészi pályára vágyik, van, aki csak kórusban szeretne énekelni egy operában, egy templomban, egy cég, vagy egy falu közösségében, van, akít csak a muzsika szeretete, a felszabadult dalolás utáni vágy visz el egy énekmesterhez, esetleg másokat akar tanítani. De volt már történelem és irodalomtanár növendékem is, akiknek a több órás tanítás, beszéd jelentett problémát. A légzésüket és artikulációjukat kellett elrendezni. Vannak műfaji irányultságok is, opera, operett, musical, jazz, pop, népzene. Mindezekkel az énekmesternek tisztában kell lennie, bár, érdekes módon ezek a szempontok a nevelés lényegét csak igen kis mértékben befolyásolják. Minden embernek joga van a felszabadult hangadás, a dalolás élményéhez függetlenül attól, hogy ezt hol és milyen műfajban akarja a saját és a többiek örömére átélni.

Talán első olvasásra túl soknak tűnik mindez, bár meg kell mondanom, ez csak egy része az egésznek. Ha a tanítvány és az énekmester közötti kapcsolat valóban nyitott, mindezek a kérdések hamar tisztázódnak. Azt szoktam kérni a tanítványaimtól, hogy adjunk egy, két hónap időt, amíg „megtanuljuk egymást”.

² temperamentum – vérmérséklet, indulati típus, idegi alkat. A latin „temperare” (helyes mértékben vegyít, szabályoz, mérsékel) szóból.

³ impulzus – ösztönzés, hirtelen hatás, lökés, indíttatás. Impulzív – lobbanékony, heves, az első indíttatás szerint cselekvő. Impulzivitás – hevedség, indulatosság. A latin „impulsus” (lökés, ösztönzés) szóból.

⁴ meditatio – (latin szó) elmélkedés, előkészület, gyakorlás.

Miért kell tanácsolni? Mert utasításra nem lehet sem felszabadultnak, sem boldognak, sem játékosnak, sem bátornak, sem kíváncsinak lenni. Mert az utasítás, a túlzott akarás és a hibától való félelem kéz a kézben jár, ettől aztán minden izom lebénul. Felszabadult, boldogító levegővétel, a szárnyaló hang nem külső utasításra születik, hanem a tanítvány legbelső hitéből, meggyőződéséből, képzeletéből. Ha tudja, ha érzi, hogy a mestertől kapott tanács szereteten és hozzáértéssel alapul, hogy az ő érdekét szolgálja, akkor saját, személyes szándékává válik, akkor beindul az a bizonyos belső szimuláció, és megmutatja a feladat helyes megoldását.

Ebben a pillanatban válik a tanítvány a saját tanárává. Az „ezt én meg tudom csinálni, én erre képes vagyok” örömteli tapasztalata hozza létre a megismétlés lehetőségét a tanítvány tudatában. A megszületett megoldást már önállóan tudja gyakorolni, mert a jótanáccsal, a megoldáshoz vezető helyes út kijelölésével az énekmester megadta neki a felfedezés örömeit és a tudatosságból fakadó biztonságot.

Ahhoz, hogy egy műalkotás létrejöjjön, szükséges egy „mester”, egy „eszköz” és az „anyag”. A „hangművészet” sajátossága, hogy mindhárom az emberen belül van. A „mester” a hangadó ember fantáziája, lelke, az „eszköz” a teste, az „anyag” a rezgő levegő, a hang, ahogy ezt Maffei 450 évvel ezelőtt megfogalmazta. Mindeddig a „mesterről” beszéltem, és hamarosan vissza is térek hozzá, de egy rövid kitérőt kell tennem. Néhány szót kell ejtenem az „eszközről”, bár ez a szétválasztás inkább csak az érthetőséget szolgálja, valójában minden mindennel kölcsönhatásban van.

Az énekes-nevelés egyedi tulajdonsága, hogy az érdemi munkát és a hangai adottságok fejlesztését csak a mutálás⁵, a nemi érés befejeztével lehet elkezdni.

Az újszülött, a csecsemő hangadása egyszerű reflex, hangszínekben és dallamában nem túl változatos. A szülők, és főleg az édesanyák azonban már a második héten pontosan tudják a gyermek hangszínéből és hanglejtéséből, hogy mi a jelentéstartalma. A csecsemő hangjának terjedelme igen nagy, a „a”-tól az „f4”-ig tart, két és fél oktáv, lényegében egy magas, koloratúrszoprán énekesnő hangterjedelme. Tekintettel arra, hogy hangszalagjának hossza mindössze három milliméter, ez csúcsteljesítmény. A leggyakrabban használt hangmagasság az „a1” körül mozog.

A csecsemő és a kisgyermek hangjának még nincs nemi jellege, aszexuális. Gyermekkorban a hangszál lassacskán növekszik, vastagodik. Hangterjedelme nagyjából másfél oktávra csökken, a legjobban használható terület ebből a „c1”-„c2” oktáv. Nagyon fontos tudnia azoknak a pedagógusoknak, akik gyermekekkel foglalkoznak, hogy a gyermek hangképző szerve teljesítmény szempontjából még nem teljesen fejlett, ezért minden erőltetés, túlterhelés káros.

A nemi érés nagyjából 11 és 14 éves kor között következik be. A fiúk gégeváza jelentősen megnő, ami jól látható a kiugró ádámcsutkán. A hangszalagok hossza duplájára növekszik, nagyjából két centiméterre és meg is vastagodnak, ezért a férfiak hangja egy oktávval lemélyül, mint ezt már a harmadik fejezetből tudjuk.

A lányok hangszalagja viszont csak három, négy milliméterrel növekszik, körülbelül 1-1,2 centiméterre, tehát a hangmagasság változásában nem áll be jelentős, érzékelhető különbség. Ennek a későbbiekben kiemelt jelentősége lesz.

⁵ mutál – mutáció: a genetikai anyag öröklődő megváltozása. A latin „mutare, mutatum” (változtat, változik) szóból.

Ez a biológiai változás nagyjából hat hónapig, de legfeljebb egy évig tart. Ahhoz képest, hogy létünk egyik legmeghatározóbb változása, elég rövid idő. Biológiailag!

Lélektanilag sokkal hosszabb! A gyermekhang átváltozása felnőtt hanggá a felnőtt érzelmek és gondolatok megjelenését, kifejezését is befolyásolja. Megjelenik a felelősségvállalás érzete minden cselekedetünkért, mondatunkért. És a rövid biológiai kitérő után máris visszaértünk a tanítvány lelki fejlődéséhez.

Mi az oka annak, hogy a fiúknál annak ellenére, hogy tizennégy, tizenöt éves korukban biológiailag, gégszertileg lezajlik a mutáció, csak tizennyolc éves koruk táján szabad elkezdni a hang képzését? Sőt, addig lehetőleg kímélni kell a hangadószervet. A biológiai változás fizikai értelemben olyan nagy, hogy a toroknak újra kell tanulnia a hang kifejezést. Az artikulációs izomzatnak is meg kell „küzdeni” az új helyzettel. Ez természetes körülmények között normálisan le is zajlik, ezért nem szabad beleavatkozni, csak amikor a természet már elvégezte a dolgát, és kezdetben akkor is csak igen tapintatosan.

A férfiak hangjuk lényegi változása miatt megtapasztalják, sőt, nem is tudják elkerülni az új, felnőtt, férfi identitásuk⁶ létrejöttét. A hang lemélyülésének, a mellrezonancia megjelenésének következménye a „saját fontosság tudat” kialakulása. Lélektani szempontból nehéz időszak ez minden fiatal embernek és a környezetüknek is. A hang változása, a mellrezonancia, a fontosság tudat alakítja ki a felnőtt gondolkodásmódot.

Érdekes megfigyelni, hogy azok a popénekeselek, akik kamaszkorban, a hang és pszichés átalakulás vége előtt már rendszeresen énekeltek, szerepeltek, beszédmódjukban, viselkedésükben és gondolkodásmódjukban is félig kamaszok maradtak. A torok rögzítette, begyakorolta a félig kész pszichés állapotot, és az agy aszerint működik!

A következőkben néhány olyan jelenséget írok le, amelyek kifejezetten a hölgyeknél fordulnak elő. Szeretném hangsúlyozni, hogy ezek „jelenségek” és nem hibák, a tanítvány nem is tud róluk.

A hang nem mélyül, tehát lélektanilag nem feltétlenül érzékelhető a gyermekből fiatal nővé válás folyamata, a menzesz megjelenésének ellenére. A gége mérete sem növekszik olyan mértékig, hogy a gyermekkori artikuláció feltétlenül megváltozzon. A nővé válás tehát valójában nem a természet által kikényszerített esemény! Ez nagyon fontos! A hölgyek egy részének hangja a fenti okokból valójában nem is mutál át, nem találkozik a „saját hangom”, „ezt én mondom” érzettel. Ennek lélektanilag kétféle következménye lehet. A „kislányság” megőrzése, a „majd anyukám megmondja” gondolat valójában egy lélektani menekülési lehetőséget biztosít bizonyos döntések meghozatala alól. Ez csalóka kép! Mert belül egy felnőtt ember él, és minden elmulasztott döntés, minden ki nem mondott vélemény csak a belső feszültséget növeli, ami egy adott pillanatban ki fog törni. Később, amikor művésziileg olyan feladatok elé kerül, melyekben a toroknak már felnőtt női érzelmeket kell megjelenítenie, a gyermeki pozíció berögződése még egészségügyi gondokat is okozhat.

A másik út az, amikor egy fiatal hölgy, tudat alatt megérezve, hogy gyermeki hangvétele miatt nem veszik elég komolyan, nem tekintik igazán nőnek, manipulálja, sötétíti a hangszínét. Ezzel egy határozott személyiség és egy erotikus⁷ nő látszatát akarja kelteni. A

⁶ identitás – azonosság, önonazonosság, öntudat. A latin „identitas” középkori eredetű szó, az „idem” (ugyanaz) kettőzött alakjából: „identidem”.

⁷ erotikus – az érzéki szerelemmel kapcsolatos. Erotika: érzékiség. A görög „erótikosz” (szerelmi), illetve az „erosz”, „erótosz” (szerelem, vágy) szavakból.

torok, sajnos, bőséges lehetőséget nyújt a hang természetellenes torzítására. Egy nagyon szélsőséges esetet ismertetek. Ez a példa ugyanis azt mutatja meg, hogy a természetellenes hangszín, túl azon, hogy az előadó egészséget károsítja, mennyire rosszul tud hatni lelkileg a többi emberre.

Amerikában indult útjára egy ilyen női „hangtorzító” divat. Elnevezése is jellemző: „creaky voice”, azaz „nyikorgó hang”. A youtubeon meghallgattam néhány elrettentő példát egy remek logopédus⁸ hölgy előadásában. Ahogy hallom, az a lényege, hogy az ádámcsutka lenyomásával valamiféle mélyen recsegő színt tesznek a hanghoz abban a hitben, hogy ettől tekintélyesebbnek, erotikusabbnak hat. Ez az örület olyan gyorsan terjedt, hogy 2012-ben már a The New York Times is foglalkozott a témával. Elterjedésében nagy szerepe volt néhány popénekesnőnek is.

A Miami Egyetemen Casey A. Klofstad⁹ professzor végzett egy rendkívül izgalmas kísérletet a „creaky voice” hangszín emberekre gyakorolt hatásával kapcsolatban. A kísérlet érdekessége, hogy Casey A. Klofstad nem gégész, nem énekmester, nem muzsikus, hanem a politikai tudományok professzora. Kutatási területe a pszichológia, a társadalom és a biológia hatása az emberi döntéshozatalra.

A kísérlet lényege az volt, hogy egyetlen mondatot („Köszönöm, hogy figyel rám ez alkalommal.”) felvettek férfiakkal és nőkkel, normál és recsegős hangon. Ezek után a felvételeket lejátszották egy igen nagy, 800 fős kontrollcsoportnak. Arra kérték őket, hogy öt szempont szerint osztályozzák a hallott személyeket. Melyik művelt, becsületes, vonzó, megbízható, és végül, hogy melyiket vennék fel munkatársnak. Az emberek több, mint 80 százaléka a torzítás nélküli hangok mellett döntött, sőt, a rekedt hangokhoz másodlagos jelentéseket is társítottak, mint az érdektelenség, hamisság, közönségesség.

Az énekmesternek fel kell ismernie, hogy tanítványa még nem mutált át, hiszen az ő feladata, hogy megszabadítsa ezektől a pótcelekvésektől, az ezeket létrehozó gondolatoktól, átsegítse a mutáláson, és megismertesse saját hangjával, az abban rejlő csodálatos színekkel és energiákkal. Tapasztalatom szerint, ha kellő tapintattal és szeretettel közelítjük meg ezt a kérdést és érthetően elmagyarázzuk, a tanítványok kifejezetten lelkesen vesznek részt ebben a személyiség átnevelő munkában.

Édesanyám már nagyon korán felhívta a figyelmemet egy tipikusan női, a testtartással kapcsolatos problémára. Immár több, mint negyven éve foglalkozom énekesekkel, de ez a gond eddig minden hölgnél felmerült, ami szintén a nemi éréssel függ össze.

Amikor a kislány keble növekedni kezd, a természetes szeméremérzet miatt kialakul egy humorítás, a szegycsont kissé beesik, a két lapocka magasságában a gerinc hátrafelé kidomborodik, veszít a rugalmasságából, a két váll egy kissé előreesik. A nőiségnek ez a rejtegetése egy tudatalatti védekezés a világ otrombaságai ellen. Ez a testtartás azonban súlyos változásokat hoz létre a szabad légzésben. Megfigyelhető az énekesnőknél, akiknél ezt nem javították, és sajnos ők vannak többen, hogy a levegővételeknél a test kissé előredől, a nyakizmok és a gégetartó izmok megfeszülnek, a mellkas valójában nem, vagy csak igen kis mértékben nyílik. A két kar betörik, eláll a testtől, a kézfejek is megfeszülnek, valódi színészi

⁸ logopédia – a beszédhibák javításának elmélete és gyakorlata’. – logopédus: ‘beszédhibákat javító szakember’. A görög „logosz” (‘beszéd’) és „paideia” (nevelés) elemekből.

⁹ A leírt kísérletet még nem sikerült megismernem részletesen, leírásom egy újságcikk alapján készült, de tapasztalatom szerint a megállapítások helytállóak.

játék nem is tud kialakulni. Olyan testhelyzet áll elő, mint amikor egy kismadár repülni szeretne, de még nem tud. Sajnos ezzel együtt jár egy intonációs bizonytalanság is, valamint az, hogy az érzelemkifejezés, a színekkel és a hangerővel való játék lehetősége beszűkül.

Ennek a helyzetnek a tudatosítása és javítása érdekes, váratlan reakciókat szokott eredményezni tapasztalatom szerint, hiszen testtartásunk is lelki életünk függvénye. Egy fiatal leánynövendékem az első, mély, a mellkasát igazán kinyitó levegővétele után elpirult és közölte, hogy ez olyan, mintha levetkőzne és mutogatná magát. Arra kértem, hogy ne a külvilág szempontjából nézze a mozdulatot, hanem belülről, és élvezze ki, hogy a bordái mekkora helyet biztosítanak a levegőnek.

Vannak humoros pillanatok is. Egy nagyon kedves, dúskeblű növendékem, amikor megérezte, hogy a levegővételnél a szegycsontja kilazult, felkiáltott: „Tanár úr! Én most látzom!” Megnyugtattam, hogy e nélkül is eléggé látható volt. Szerencsére, ez a kis humor meg is oldotta a gondot.

Most értünk vissza ahhoz a ponthoz, ahol a mutálás leírásának kedvéért megszakítottam mondanivalómat. A mutálás nemcsak jelentős biológiai folyamat, de lélektanilag is hatalmas változás. A tanítványok tehát nem gyermekek, hanem fiatal felnőttek, akik a személyiségfejlődés egy kialakult szintjén vannak. Mint erről már a második fejezetben írtam, lényegében akkor kerülnek az énekmesterhez, amikor a gátlásrendszerük már kiépült.

Elérkeztünk a következő fontos ponthoz, és itt ismét hivatkoznom kell a régi mesterek egy alapigazságára: **„Az éneklést nem lehet, és nem is kell tanítani. A tanítványt énekesse kell nevelni, mert aki énekesként gondolkozik, az tud énekelni!”**

Ez a mondat ismét annyi alapigazságot tartalmaz, hogy egy külön tanulmányt lehetne írni belőle. Ahhoz, hogy az énekes-nevelés részleteit megértsük, folyamatát áttekinthessük, nagyon pontosan kell fogalmaznunk. Érdekes ismét visszatérnünk Maffei három elemére: mester, eszköz, anyag.

A „mester” a fantázia, a gondolkodásmód, a lélek, az „eszköz” a test, a hangképző szervek, rezonátorok, a tüdő, az ezeket mozgató izomzat, az „anyag” a levegő.

Az ember ösztönösen beszél, énekel gyermekkorától kezdve, és ha nem kényszeresen szocializálják, akkor nem fog hamisan énekelni, és nem veszi el természetes ritmusérzékét sem. És ami a legfontosabb, mindig valamilyen érzelmi állapot szerint fog beszélni és énekelni. Tehát mindez képesség! Ezek a borzalmas mondatok, hogy és „megcsinálom a hangodat”, „megtanítalak énekelni”, a tanárt valamiféle hamis, „teremtői” szerepkörbe emelik.

A született adottságokkal öt dolgot lehet tenni.

1. Tudatosítani a növendékben, hogy ő mindezen képességek birtokában van.
2. Felismertetni vele ezek természetes működését.
3. Elmagyarázni ezek használatát, irányíthatóságát, és az irányítás módszerét.
4. Ellátni olyan gyakorlati tanácsokkal, konkrét gyakorlatokkal, melyekkel az izomzatát folyamatosan ügyesítheti.
5. Megismertetni vele a művészi, érzelmi kifejezés lelki és fizikai részleteit, a szövegek és zenei fordulatok jelentéstartalmát, lefordítását a saját, személyes művészi mondanivalójára.

Mint látható, az énekmester feladata igen összetett, és ehhez járul, hogy nincs két egyforma tanítvány. Már utaltam rá, hogy súlyos hiba volt az énekeszínész foglalkozást a

hangszeres muzsikával egy kalap alá venni. Ez a teljesen ésszerűtlen megoldás is a XIX. század végéhez kapcsolódik. Erről G. B. Shaw így ír 1889. július 22-én, az „Éneklés módjáról” című cikkében:

„Ifjúkoromban gyakran elgondolkoztam azon a különös, de megváltoztathatatlan tényen, hogy a nyilvános zeneiskolákból – zeneakadémiákról, konzervatóriumokból és hasonlókban – soha nem kerülnek ki jó énekesek. A helyzet valójában még ennél is súlyosabb volt: mert az iskolákba kerülő hanganyag nemcsak hogy nem fejlődött, de még meg is nyomorodott, sőt, gyakran teljesen tönkre is ment az énektanítás következtében.”

Erre nézve nekem is van pár személyes tapasztalatom.

Valójában a szervezett énektanítás ma már nem enged elég mozgásteret az énekmestereknek. Olyan rendszer alakult ki, ami inkább szolgálja a tanárok érdekét, mint a tanítványokét. Amikor édesanyám 1933-ban Rómában tanult, a Santa Cecilia Főiskolán az öt év követelménye öt oldalon volt leírva vázlatosan, és az iskola ontotta a kiváló énekeseket. Ma az alapfokú énektanítás követelményrendszere Magyarországon egy füzetnyi anyag, a közép és felsőfokról már nem is beszélek.

Hol van a különbség? Az énekmesterhez beállít egy fiatal ember, aki az érettségiig negyvenezer órát ült egy asztal fölé görnyedve, és tanult. Mellkasa beesve, inkább piheg, mint lélegzik. Az első félév eltelik azzal, hogy vegyen egy olyan levegőt, ami valahogy bejut a hangszalag alá. Érdekes lenne elképzelni, hogy mit kezdene egy zongoratanár egy olyan tanítvánnyal, akit az első félévben arra kellene rávennie, hogy hajlítsa be a lábát, és üljön le a székre. Hogy lehet ezt a két dolgot egy rendszerben kezelni? Hiba volt az énekmestereket a hangszeres oktatás keretei közé besorolni.

Az énekmester állandó alkalmazkodásban él a folyamatosan változó körülmények áradatában. Az alapelvek és követelmények nem változnak ugyan, de a világ, amelyben élünk, az igen.

Az emberi hanggal, a hangadással kapcsolatban rendszeresen találkozunk azzal a problémával, hogy minden hivatás, szakma a saját szempontjából tárgyalja a hangjelenségeket. Mást mond a gégegyógyász, a stúdió hangtechnikusa, a közönség, a fizikus, az akusztikus, és mást a hangszeres muzsikus. Ezt a helyzetet egy buddhista tanmesével próbálom érzékeltetni.

Négy vaknak megmutattak egy elefántot. Az egyiknek kezébe adták a fülét, másoknak a farkát, a harmadiknak az ormányát, negyediknek a lábát. Elkezdtek vitatkozni, milyen állat az elefánt. Az első szerint nagy, lapos állat, ami libeg, a másik szerint vékony és szőröcsimbók van a végén, a harmadik szerint olyan, mint egy cső és a végén luk van, a negyedik szerint vastag és oszlopszerű.

Aki az emberi hang kifejező erejével foglalkozik, a hang művészetével, legyen az prózai színész, énekesszínész vagy énekmester, annak az egész elefántot látnia kell!

Csak a biztonság kedvéért, megismétlem a fő gondolatot.

A „bel canto” az emberi hang művészi használatának magasrendű filozófiája. Gyűjtőfogalom, amibe minden ismeret, tapasztalat, írott és íratlan bölcsesség beletartozik, ami az emberi hang csodálatos képességeire, tulajdonságaira és művészi, tudatos használatára vonatkozik.

Most következzenek a gyakorlati kérdések. Ezek a tanácsok egyelőre még nem a „mit”-re vonatkoznak, hanem a „hogyan”-ra. Néhány nagyon fontos szempontra szeretném azonban felhívni a figyelmet!

Vannak szavak, amelyek nem hangozhatnak el sem az énekmester, sem a tanítvány részéről. Nagyon fontos, hogy minden kifejezést valódi, anyanyelvi értelmében, tudatosan, az elérendő cél érdekében használjunk. Ma már orvosilag bizonyított, hogy az anyanyelvi szavak a tudat alatt még a génállományban is bizonyos változásokat hoznak létre!

Tehát, ha arra kérem a tanítványt, hogy valamit „képzellen” el, és ő azt mondja, hogy arra „gondolt”, akkor azonnal leállítom a gyakorlatot. A második fejezetben már leírtam orvosi szempontból is bizonyítottan, hogy a gondolkodás halféltekés, izomzati szempontból passzív¹⁰, a képzelet viszont azonnal beindítja az izomzati szimulációt, rögtön céltudatos mozdulattá válik. A „gondolat” megjelenése azonnal jól látható, érezhető, mert ilyenkor eseménytelenül, üresen múlik az idő egy jó pár percig.

A gondolkodás és a képzelet, érdekes módon, csak akkor „zavarják” egymást, ha ugyanarra vonatkoznak. Olyan ez, mint ha két vonat menne egymással szembe ugyanazon a vágányon, meg is történik a karambol. Édesanyám ilyenkor mindig azt mondta, hogy „tőlem gondolhatsz a kedvenc ételedre, csak azt képzeld a testedbe, amit kértem”. Ez sokszor sikerült, mert soha nem ettem óra előtt, hogy mély levegőt tudjak venni. Tekinthejtük ezt általános szabálynak is: **„Az éneklés közben bármire lehet gondolni, csak az éneklésre nem szabad!”**

Tilos „koncentrálni”! Ezzel ugyanaz a probléma, mint a gondolkodással. Leállítja a jobbfélteke működését, és ezzel az izomzat aktivitását. Az emberi hangot létrehozó, az érzelmek kifejezését lehetővé tevő idegek és az izomzat vegetatív¹¹. Ezeket a koncentráció, a figyelem lebénítja, a tanítványban megszűnik az „én teszem” érzés. A vegetatív izomzatot lehet „érezkelni”, „tudatosítani”, „elképzelné”, „megálmodni”, de szándékosan mozgatni, figyelni tilos!

Érdekes helyzet áll elő, ha a tanítvány ellenőrizni, „kontrollálni”¹² akarja, amit éppen tesz. Súlyos időzavart hoz létre, időhurokba kerül. A belső időnk iszonyúan gyors. A bioelektromos jelek tudomásom szerint nagyjából 540 Km/h sebességgel jönnek, mennek odabent. Ha valamit ellenőrizni akar, már el is vesztette az irányítást, egy ezred másodperc elég, és az esemény mögé került. Egy kis Orfeusz tragédia zajlik, a tanítvány visszanez és megöli Euridikét!

A művészeti tevékenység igazi kontrollja a fantázia által létrejött, és a közönség számára láthatatlan belső szimuláció, mely megelőzi, és semmi esetre sem követi a cselekedetet! Pontosan megmutatja, hogy megvan a lehetőség a szervezetben az elképzelt cselekedet végrehajtására, vagy nincs. Ha nincs, akkor majd létrehozza a helyes megoldást!

A „kontroll” legveszélyesebb formája, ha a növendék hallgatja önmagát. Az időhurok természetesen ez esetben is létrejön, hiszen ha már hallom, hogy hamis a hang, nem

¹⁰ passzív – tétlen, közömbös, nem tevéleges. A latin „passivus” (elszenvedő) szóból.

¹¹ vegetatív – az egyedi élet fennmaradását szolgáló, az akaratától független, belső folyamatokkal kapcsolatos. A latin „vegetari”, „vegetatus” (tenyészik) igéből, a „vegetus” (erős, mozgékony, eleven) alapján.

¹² kontroll – ellenőrzés, irányítás, uralom. A latin „contra” (ellen) és a „rotulus” (tekeres) szavakból.

megfelelő a színe, dinamikája, az annyit jelent, hogy már énekelem, már szól, tehát belevágtam minden elképzelés és előkészítés nélkül. Az „önhallgatós” éneklés azonban más szempontból is veszélyes. Nincs két terem, amelyeknek azonos lenne az akusztikája, nem is beszélve a körfüggönyök, díszletek hangvisszaverő és hangelnyelő képességéről, anyaguktól függően. Ezért fordulhat elő, hogy az egyik teremben gond nélkül végigénekel egy műsort, a másikban a felénél már elfárad, esetleg be is reked az előadó. Érdekes, hogy a prózai színészek esetében nem találkoztam ezzel a gonddal, mert nagyobb hangsúlyt fektetnek a mondanivalóra, mint a hangjuk minőségére, ami valójában egy üres, művészietlen szempont.

Az „önhallgatás” valójában csak a biológiailag helytelen hangadás esetében lehetséges. A fej üregei ugyanis rezonátorok, tehát a fejben a hangnak előbb kell megzendülnie, felzúgnia, mint ahogy a testen kívülre kerül. A régi idők énekesei mind elmondták, hogy éneklés közben a zenekart, a kísérő hangszeret, hangszereket csak nagyon halványan, mintegy a háttérben hallják. Helyes hangadás esetében a hang belülről előbb éri a hallószervet, mint a teremből visszaverődve.

Az éneklésben nincsen „tartott” hang! A „tartás” szó a tudatalattiban azonnal egy izomtevékenységet provokál, egy erőkifejtést, egy feszültséget. Az olaszok által használt kifejezés, a „fermata”, „megálló” egészen mást jelent. Menet közben megállunk pihenni, megállunk körülnézni, megállunk megnyugodni, álmodozni, gondolkodni. A „hangon állni” helyes légzés és hangképzés esetében kifejezetten pihentető érzés!

Van két szó, amelynek használata kifejezetten tragikus következményekkel jár. Ez a „magas hang” és a „mély hang”. Bauer professzor leír egy kísérletet, melyben a látott szavak és a valós helyzet közötti különbségből fakadó cselekvési anomáliákat vizsgálták. Bizonyos tárgyakat egy magas polcra tettek, de azt írták rá, hogy „lent”, másokat alulra, és azt írták rájuk, hogy „fent”. A kísérlet alanyainak első mozdulata minden esetben a szóban leírt irányba indult, és csak utána nyúltak oda, ahol a tárgy valóban volt. Magas és mély hang valójában csak a kottában létezik, egyébként csak magas és alacsony rezgésszámú hangok vannak. A magas rezgésszámúak például a zongorán jobbra vannak, a csellón pedig kifejezetten lefelé.

Arra a gondolatra, hogy egy hang „magas”, a szó hatására az énekes gégeje azonnal elindul felfelé. Mint arról az emberi beszéd kialakulása során már írtam, ezt a képességünket éppen a gége leereszkedésének köszönhetjük. A magas állású gége természetellenes, megnehezíti a légzést, a hangadást, ellehetetleníti a szövegmondást. A „mély” hang gondolat is egy természetellenes fizikai mozdulatban fejeződik ki, a nyelvgyök, a gége lenyomásában. Ennek hatásáról már írtam a „creaky voice” kapcsán. A gége számára minden nyomás végzetes, mert a levegő szabad áramlása elakad, és megszűnik a hangérzet.

Ennél a pontnál meg kell állnom, és néhány szót kell szólnom a „magas”, a „nagy” hangot körülvevő misztikus kultuszról¹³. Ez az egész „mozgalom” nagyjából az 50-es években kezdődött. Ez is része annak az igen ostoba „mérhetőségi” irányzatnak, amiről már írtam, amivel a középszerűség, a hétköznapi materializmus lerángatja a maga szintjére az előadóművészetet. Ebben főszerepet játszik a média, de sajnos szerepet vállal igen sok „operai szakember” és énekes is. Az egész kultusznak az a lényege, hogy a „magas hangok”

¹³ kultusz – szertartásokban megnyilvánuló vallásos tisztelet, túlzott tisztelet. A latin „cultus” (ápolás, hódolat) szóból.

kiéneklésének valamiféle abszolút¹⁴, a művészi kifejezéstől, a tartalomtól független jelentőséget, fontosságot tulajdonítanak, ami lényegében a klasszikus zenei, dramaturgiai műveltség, valamint az emberi hanggal kapcsolatos ismeretek jelentős hiányára utal. Még senki nem lett nagy művész attól, hogy magasabban, vagy hangosabban énekelt, mint a többiek!

A klasszikus operakultúrában a szerzők és az előadók, tehát a karmesterek és az énekeszínészek is tudták, hogy magas hang ott van, ahol az ember az érzelmi feszültségtől felkiáltana. Én még így tanultam!

Az életben vannak helyzetek, melyekben a fojtott indulat még hatásosabb, ezért a magas hangot kifejezetten halkan kéri a szerző. Ilyenkor az énekes csak markírozza¹⁵ a kiáltást, tehát a torok pozíciója¹⁶ érezteti meg a hallgatósággal a lelkiállapot feszültségét, nem a hangerő, a művész valójában csak suttogja a hangot. Képzeljék maguk elé! Rendkívül drámai hatás! Ezt a megoldást alkalmazza például a Bizet „Carmen” című operájának híres tenoráriájában (La fleur que tu m'avais jetée...), vagy Puccini „Bohémélet”¹⁷ című operájának IV. felvonásában a basszus szereplő, a filozófus Collin fájdalmas áriájában (Vecchia zimarra, senti,...). De még számtalan hasonló megoldást sorolhatnák fel Verdi és sok jeles szerző művéből. Sajnos manapság valamilyen téves biológiai kép miatt a hangmagasságot sok esetben összekapcsolják egy fizikai erő kifejtéssel, emiatt ritkán hallani ilyen, művészileg „érzékeny” megoldásokat.

A szerzők maguk sem nagyon ragaszkodtak a magas hangok minden áron való megszólaltatásához a művészi mondanivaló kárára. Verdi, a már korábban említett Rigoletto című operájában a női főszereplő, Gilda áriájában kétféle befejezést is írt, attól függően, hogy az énekesnőnek milyenek a biológiai adottságai.

Regénybe illő történet Puccini első találkozása a fiatal Carusoval¹⁸. Amikor el akarták vinni hozzá, hogy hallgassa meg, eleinte húzódozott a „nápolyi” énekes fiútól. Amikor viszont meghallgatta, azonnal felkérte, hogy énekelje el a Bohéméletben Rodolfo szerepét. Ekkor Caruso kezdett aggodalmaskodni. Végtelenül tisztelte Puccinit, és szerette a Bohéméletet. A tenor áriájában azonban van egy „c2”, vagy, ahogy mondják, az a bizonyos „magas C”. Caruso biológiailag kifejezetten sötét tónusú tenor volt, nem szeretett „c”-ket énekelni, kissé talán tartott is tőlük. Puccini azonban fontosabbnak tartotta a hihetetlen drámai erőt, színészi adottságot, és a rendkívül kidolgozott énekesi felkészültséget, mint azt az egyetlen hangot. Rábeszélte, hogy vállalja a szerepet, és Caruso számtalan alkalommal énekelte el nagy sikerrel a világ operaházaiban.

A „magas” hangoknak ez a kultusza egészen elképesztő eseményeket hoz létre, melyeknek legfőbb célja a hozzá nem értő közönség „elkábítása”. A Metropolitan opera egyik előadása attól került a média érdeklődésének középpontjába, hogy van benne egy olyan magas

¹⁴ abszolút – feltétlen, korlátlan, mindentől független, máshoz nem viszonyított. A latin „absolutus” (felmentett, teljes, föltétlen) szóból.

¹⁵ markíroz – a cselekedetet a jelzésével helyettesíti, színlel. A német „markieren” (jelez, kiemel, színlel) szóból. Régebben használták a „kiemel”, „megjelöl” értelemben is.

¹⁶ pozíció – hely, helyzet, állás. A latin „positio” (helyzet) szóból.

¹⁷ Bohémélet – (La Bohème) négyfelvonásos opera. Szövegkönyv: Luigi Illica és Giuseppe Giacosa. Bemutató: Arturo Toscanini vezényletével 1896.02.01-jén a torinói Teatro Reggio színházban.

¹⁸ Enrico Caruso (nápolyi dialektusban: Errico), (1873.02.25. – 1921.08.02.), olasz operaénekes, az első „világ sztár” tenor.

hang, amelyet még nem énekeltek a Met történetében. Ráadásul ez nem is igaz, mert egy magyar énekesnő énekelt ennél magasabbat is New York-ban. Őt azonban nem ezért tiszteltük, hanem azért, mert hallatlanul nagy művész volt. Mára egy olyan visszás kép alakult ki, mintha az énekművészet lényege, minősége valamiféle sportteljesítménytől függene!

Egy popénekes sok évvel ezelőtt egy riportban elmondta, mennyire büszke arra, hogy ő a szerelmet a magas „c2”-vel tudja kifejezni. A riporter természetesen csodálattal hallgatta, de én biztosan megkérdeztem volna, hogy az 523.25 Hz rezgésszám és a szerelem között milyen összefüggés van szerinte? És, hogy a bánatnak vajon mi a rezgésszáma? A hang rezgésszáma nem fejez ki semmit, csak az ember, aki énekel!

Azért töltöttem egy kissé több időt ezzel a kérdéssel, mert rendkívül negatív hatással van az énekesnevelésre. Nagyon megnehezíti az énekmesterek munkáját, hogyha a tanítványok az adott drámai kifejezéstől független hangmagasságok, hangerők és hangszínek bővületében akarnak igazi művésszé válni. Pontosan érzékelhető, hogy a tanítvány agyában melyik pillanatban jelenik meg a „magas hang” gondolat, és ezzel a félelem, hogy ez már talán nem fog megszólalni. Ez ugyanis egy váratlan pillanat, nincs igazi előzménye, egyszer csak abbahagyja az éneklést. Úgy jár, mint Péter a vízen-járással. Amikor megjíedt a hullámtól, rögtön elsüllyedt (Máté 14/22-23). Az önmagunkba vetett hit elvesztésének pillanatában a test be is szünteti a folyamatot!

A hanghatárok fejlesztése türelmet igényel az énekmestertől és a tanítványtól egyaránt. Erre az esetre is van egy remek, klasszikus mondat: **„A hangterjedelem növelése, a szélső hanghatárok könnyed megszólaltatása az énekes nevelésnek nem célja, hanem eredménye!”**

Van még egy két „tilos szó”, azokkal majd menet közben megismerkedünk.

Az énekesszínész nevelés legalapvetőbb problémája egy súlyos ellentmondás, melynek feloldása, harmonizálása az énekmester feladata.

Az egyik oldalon ott áll az énekmester, aki tudja, hogy az egészséges, a természetes és kifejező hangadásnak csak egyetlen módja van anatómiai, fiziológiai, sőt, lélektani szempontból is. De ismernie kell azt a lélektani módszert is, mellyel ezt az általános elméleti tudást úgy tudja továbbadni a tanítványnak, hogy az egyedi, művészi cselekedetté váljon. És itt kezdődnek a gondok!

A másik oldalon ugyanis ott áll egy fiatal, kedves tanítvány, akinél éppen mos zárult le a gátlások kialakulása, aki magával hozta akaratlanul szülei beszédhibáit, szokásait, az iskolai pad fölé görnyedésből fakadó légzési problémáit. Magával hozta neveltetésének, szocializálódásának minden egyedi következményét, rosszabb esetben egy másik tanártól kapott helytelen tanácsokat, a fejezet elején már említett egyedi lelki alkatát, szégyenérzeteit, komplexusait¹⁹. Ha fiatal hölgyről van szó, akkor még egy pár egyéb gondot, melyekről már írtam. Mindezeket a ráakódott tulajdonságokat úgy éli meg, hogy ez az ő valósága, a személyisége. És mindehhez járul még az a tény, hogy anatómiailag, fiziológiailag és lélektanilag egy kicsit más, mit a többi ember. A tanítvány nem azt akarja tudni, hogy mi az éneklés általában, hanem énekelni szeretne szabadon, boldogan!

¹⁹ komplex – több elemből bonyolultan összetett. Komplexus: elfojtott, tudattalan vágyak és a velük kapcsolatos gátlások együttese. A latin „complexus” (körülfont, átfont, bonyolult) szóból.

Az énekmesternek tehát nem egy „általános énekest” kell képeznie valamilyen sablon szerint, hanem ezt az egy adott embert kell tanácsaival segítenie abban, hogy megszabaduljon nyomasztó gondolataitól, és felfedezze saját magában a daloló embert!

Mi a módszer lényege?

Michelangelót²⁰ megbízták Firenzében, hogy egy régen ott heverő hatalmas márványból faragjon egy Dávid²¹ szobrot. Volt azonban egy elég súlyos probléma. Egy másik szobrász már negyven évvel korábban elkezdte faragni, de abbahagyta, sőt, egy lyukat is fúrtak bele. Később egy másik szobrász is szívesen vállalta volna a munkát, ő viszont úgy gondolta, hogy bele kellene toldani egy pár darabot a márványba. Az anekdota szerint Michelangelo néhány napig csak ült, és nézte a márványt, majd toldás nélkül is vállalta a feladatot. A szobor egy teljesen egyedi, minden előzőtől eltérő Dávid ábrázolás. Nagyon érdekesen áll, a jobb lábán támaszkodik, viszont a bal lába elég furcsa szögben hajlik. Valószínűsíthető, hogy ezen a helyen valami hiba volt a márványban, amit Michelangelo ily módon került ki. Ez a hibás márványból készült, 5,17 méter magas csodálatos szobor máig is a képzőművészet egyik legnagyobb alkotása.

Michelangelo „ars poeticája”²² ugyanis az volt, hogy a márványban benne van a szobor, csak a felesleget kell leszedni. Ő belelátta a hibás márványba a hibátlan szobrot, azután levészte a felesleges részt.

Valójában ez az énekmester feladata is. Ott áll a tanítvány az összes gondjával, bajával, félelmeivel, és bele kell látni egy mosolyogva, felszabadultan daloló embert. Csak a felesleges terhektől kell megszabadítani, a többi a természet már megadta neki.

Sokáig gondolkoztam, hogy ezt az egész varázslatos tevékenységet hogyan lehet leírni. Éppen a hihetetlenül sok egyéni tényező miatt minden, a tanítvánnyal együtt töltött óra egyrészt egy nagyon tudatosan megtervezett folyamat része, másrészt rögtönzés, a pillanatnyi állapothoz való alkalmazkodás. Hogy milyen arányban adagolom a különböző elemeket, ez elsősorban a növendék napi állapotától függ.

Úgy döntöttem végül, hogy az egyes elemekről külön fogok írni, bízva abban, hogy aki ezt olvassa, már az eddigiek alapján is érzékeli, hogy minden mindennel összefügg. A másik fontos dolog, hogy minden, amit leírok, az folyamat, esemény, történet, a tanítvány szempontjából nincs „üresjárat”. Leírni egy eseménysort azonban csak szakaszokban lehet, még akkor is, ha a valóságban az egyetlen folyamat. Van egy nagyon régi jóga könyvem, amely leírja az úgynevezett „teljes jogi légzést”. Külön elmagyarázza a mélylégzés indítását, a közlégzést és a felsőt, de többször is felhívja a figyelmet arra, hogy ez a gerincoszlopban, a hasfalban és a mellkasban egyetlen folyamatos mozdulat.

Most érkezünk el ahhoz a kérdéshez, hogy a növendék hogyan válik saját tanárává!

²⁰ Michelangelo Buonarroti (1475.03.06. – 1564.02.18.), az olasz reneszánsz kimagasló mestere, szobrász, festő, építész és költő.

²¹ Az 5,17 méter magas Dávid szobrot 1501-től 1504-ig faragta meg a mester. 1873-ban helyezték el mai helyére Firenzében, az Galleria dell' Accademia-ban.

²² Az „ars poetica” latin eredetű kifejezés, jelentése: művészi hitvallás, a művészeti elvek, nézetek összefoglalása. Az elnevezés Horatius verses leveléből származik, bár az első „ars poetica” Arisztotelész alkotása.

Elsőként néhány lélektani kérdéssel kezdem, mert tapasztalatom szerint ezekkel kell a leghosszabban foglalkozni. Még akkor is előkerülnek, amikor a tanítvány már komoly előrehaladást ért el minden egyéb területen.

Kezdjük rögtön azzal, hogy belépett a tanítvány. Innentől kezdve legfontosabb a **„személyes jelenlét”** kialakítása, létrehozása! Ezt régen úgy mondták, hogy ki kell alakítania magában az „éneklő állapotot”. Miért?

A tanítvány egy olyan világból érkezik, amelyben folyamatosan meg kell felelnie valamilyen igénynek, legyen az szülő, tanár, munkahelyi főnök, férj, feleség, gyermek, vagy éppen a szomszéd. Egy olyan világból érkezik, ahol érzelmeit, indulatait, véleményét a dolgokról már megszokásból elfojtja, sokszor nem is tudatosulnak. Minden napjának minden percében azonnali cselekedetekkel folyamatosan bizonyítania kell alkalmasságát, odafigyelését mások gondjára, bajára. Erre nevelték gyermekkorától, a problémák gyors megoldására, az állandó önigazolásra.

Mindez létrehoz, kialakít egy olyan viselkedésformát, amelyben egyrészt a feladat azonnali teljesítése fontosabbá válik, mint a feladat megértése, tudatosítása és a megoldásához vezető út végiggondolása. Másrészt a másik ember elismerésének elnyerése utáni vágy előtérbe kerül a saját véleményével, érzetével és érzéseivel szemben. Ezt nevezi Alexander²³ „célhódító” viselkedésformának.

Minden művészi megnyilvánulás személyes véleménynyilvánítás, önkifejezés, mindannak az ellenkezője, amit a magánéletben elvárnak az embertől, amit megszokott. Az énekmester dolga, hogy a tanítványt saját létének fontosságára ráébressze és elérje, hogy ne a régi megszokásai, hanem az új felismerései szerint cselekedjen. Egyszerűbben úgy is mondhatnám, hogy kezdjen törődni a saját lelkével és testével.

Ennek első lépése a saját testérzet „felébresztése”. Hogy ez hogyan történik tudományos értelemben, arról már részletesen írtam a könyv második fejezetében, a „tükroneuronok” működésével kapcsolatban. Ezt az elméleti ismeretet képzetek és érzetek formájában kell továbbadni a tanítványnak, hogy az ő életében gyakorlattá váljon. Eseményként élje meg a szükséges állapotváltozást, szándékos, akaratlagos cselekedetek nélkül. El kell kerülni ugyanis, hogy egy merev izomhelyzetet, egy görcsös tartást egy másik merev izomhelyzetre, vagy görcsre cseréljen.

A titok nyitja a „türelem” szóban van, a belső idő érzékelésében. A külső idő nélkül nem tudnánk létezni, az hangolja össze létünket a többi emberével. De van egy másik időérzet belül, ami érzelmi alapon működik. Ha unalmas az előadás egy színházban, ötpercenként megnézzük az óránkat, hogy mikor lesz már ennek vége. Ha izgalmas, érdekes, akkor röppöl az idő. Sajnáljuk, hogy máris véget ért, miközben két órán keresztül ott ültünk.

Tapasztalatom szerint a belső idő felismerésével, lelassításával lehet a tanítvány saját testérzeteit a leghatásosabban életre kelteni. A belső időérzetnek, ami valójában az idegrendszer készenléti állapotát jelenti, tudományos angol neve: „arousal” (ébredés, éberség). Az ideális helyzet valahol az „enyhe unalom” körül van, amelyben azonban jelen

²³ Frederick Matthias Alexander (1869.01.20. – 1955.10.10.), ausztrál színész, az egész világon elterjedt Alexander Technika kidolgozója. A test tudatos használatára, irányítására vonatkozó pedagógiai tevékenysége, felfedezései korszakalkotók.

van a készenléti állapot. Ilyenkor pontosan érzékelünk minden külső eseményt, de közben tudatában vagyunk belső állapotunknak is.

Leginkább ahhoz hasonlít, amikor egy tigris teljesen elengedett izomzattal, kissé unottan követi tekintetével az elejtendő vadat. Ha az izmai, idegei feszültek lennének, akkor biztosan eltévesztené a célt. Az előadóművészek ismerik azt a borzalmas pillanatot, amikor egy szándékosan gyors szövegmondás, vagy hangszeres játék közben elvesztik uralmukat a nyugodtan csordogáló belső időérzet felett. Az izmok azonnal reagálnak, jön a szövegtévesztés, a mellé nyúlás a hangszeren.

Ennek az állapotnak létrehozása ellen kezdetben tudat alatt a tanítvány minden sejtje tiltakozik. Hogy néz ki, hogy ő egy órán elengedje magát és unatkozzon? Akkor hogy fogja végrehajtani, amit a tanár kér? Micsoda nevelatlenség egy tanár, egy tekintélyes, idősebb ember jelenlétében unatkozni? A belső idő érzete olyan, mint egy lassított felvétel, tehát egy másodpercet a tanítvány hosszú, lassan múló perceként él meg. Sokszor azért nem meri végigvárni a szükséges időt, mert fél, hogy a jelenlévők érdeklődését elveszíti.

Egyik színész növendékemtől, aki elvégezte az Alexander iskolát, és aki felhívta a figyelmemet, hogy mennyi közös pont van az Alexander módszer és az én megközelítem között, hozott nekem néhány gépelt oldalt. Ezek Alexander órai mondásai voltak, amit a tanítványai jegyeztek le. Az egyik feltétlenül idekívánkozik.

„Minden bolond meg tudja csinálni azokat a dolgokat, amiket érezni akar, ez nem nagy ügy. Az a nehéz, hogy megéreztessek vele azt, amit nem akar érezni.”

Valahogy rá kell vezetni a tanítványt arra, hogy ebben az esetben ez egy módszer, és nem egy viselkedés, semmilyen negatív megítéléssel nem jár, ha elképzei ezt az állapotot. Sokféle kifejezést kerestem már ennek a helyzetnek megéreztetésére. Volt már „pozitív nulla”, vagyis egy olyan semmi, amiből el lehet indulni, vagy egy medence, aminél türelmesen meg kell várni, hogy feltöltődjön vízzel, csak azután lehet beleugrani.

A legjellemzőbb választ egy nagyon kedves növendékemtől kaptam, aki azóta már kiváló énekművész. Neki azt javasoltam, hogy teljes flegmából²⁴ indítson egy gyakorlatot, mint akit ez az egész nem is érdekel. Remekül sikerült, könnyedén természetesen szárnyalt a hangja. És akkor azt mondta: „Tudja, tanár úr, hogy mi ebben a nehéz? Nem megtenni, hanem elhinni, hogy a flegmából ilyen könnyed, szép éneklés születik!”

Csak jelzem, hogy mindez nem újdonság. Még egyszer idézem Caccini úr egy mondatát a zeneirodalom első énekgyakorlatos kötetének előszavából, aki maga is énekes lévén, biztosan tudta, hogy miről beszél: „...olyan zenét igyekeztem kitalálni, amely afféle harmonikus beszélő ének legyen, magát az éneket némi előkelő hanyagsággal meg is vesse...”

Nincs új a nap alatt. Úgy néz ki, hogy ez a trükk négyszáz éve bejön!

A tudatos „jelenlét” kialakításának fontossága azonban messze túlmutat az órai munkaállapot létrehozásán. Peter Brook tesz fel egy érdekes kérdést. Az egyik ember bejön a színpadra, megáll, és bár nem tesz semmit, a közönség feszülten figyel, várakozik. A másik ember bejön a színpadra, és amíg nem tesz valamit, addig a közönség észre sem veszi, hogy

²⁴ flegma – közönyösség, nemtörődomség. Flegmatikus: egykedvű, közönyös. A görög „phlegma” (nyálka) szóból. Az ókori felfogás szerint az ilyen indulati embertípusban a testnedvek közül a nyálka mennyisége dominál

ott van. Ő természetesen az első embert tartja színésznek, de valójában keresi a választ, hogy miért van ez a hatalmas különbség.

Én úgy gondolom, hogy a „jelenlét” hozza létre a különbséget. Az első ember, még a színpad mögött belépett a saját belső időérzetébe, testérzetébe, beleképzelte és szimulálta a jellemet, figurát, helyzetet, amit megjeleníteni szándékozott, és ezután belépett a közönség elé. Ilyen módon minden mozdulata, testtartása, tekintete, még az esetleges mozdulatlansága is eseményé vált a közönség számára, közvetített, közölt valamit. Egy sorsot hozott be a színpadra! Izgatottan várták, hogy mi fog történni, ki ez az ember, miért jött be! A „jelenlét” érzetének tudatos kialakítására való nevelést nem lehet elég korán kezdeni!

Egy kissé előreugorva az eseményekben, álljon itt egy idézet egy nagy énekestől, Carusótól. Gyönyörűen írja le, hogy a képzelet és érzet világa hogyan működik a gyakorlatban:

„Hangszínben gazdag és kifogástalan hang létrehozásához két szempontot veszek figyelembe: egy belső és egy külső folyamatot. A belső folyamat alatt a nyakizmok érzékelését értem, amely az arcizmokkal összhangban működik; külső folyamat alatt pedig a testhelyzetem érzékelését éneklés közben. E szempontok szerint elengedhetetlen hogy éneklés közben felfedezzük és tudatosítsuk azokat a hibákat, amelyek megakadályozzák a hang természetes csengését. Bármilyen megfeszítése az állkapocsnak, nyak- és arcizmoknak, a hangképzést merevvé, a légzést fullasztóvá teszi, és így a hang elveszti rezonanciáját és szép mivoltát. Ebben a belső érzékelésben arra figyelek, hogy a hangképzés tiszta legyen, azok az izmok végezzék a munkát, amelyek erre rendeltettek. Másodsorban figyelek arra, hogy testem ne tegyen erőszakos mozgást, ilyen a fej hátrafeszítése hangadás közben vagy a mellkas természetellenes viselkedése. Gyakorlás közben figyelek arra, hogy az arcizmaim nyugalomban legyenek, mivel bármilyen feszítése rosszul hat ki a nyakizmaimra. A megfeszített arc a nyugalom hiányát feltételezi, melyre semmi szüksége nincs az énekesnek. Ha nincs nyugalom bennem, hogy remélhetem, hogy uralhatom a testemet akaratommal?”²⁵

Ha ezt az alkotó állapotot sikerült létrehoznia a tanítványnak önmagában, akkor tekinthetjük úgy, hogy „megérkezett az órára”.

Amint megjelent a testérzet, elkezdődhet a testtartás rendbetétele, ami részben az egészséges légzés alapfeltétele, és ami nélkül a későbbiekben a kifejező színpadi játék, mozgás elképzelhetetlen.

Előre jelzem, hogy a helyes testérzetek kialakítása sok esetben olyan mozdulatokkal jár, melyeket a színpadon nem lehet megtenni, de erre nem is lesz szükség! Amint az idegrendszer és az test megszerezte a helyes állapotról a fizikai tapasztalatot, az izomtónust már a fantázia előkészíti, mint ezt Caruso leírásában is olvashattuk.

Minden pszichés esemény valamilyen izomfeszültségben fejeződik ki, ezért mozgásunk és testtartásunk az életünk történetét meséli el. Mindez lassan, fokozatosan alakul ki, környezetünk nem feltétlenül veszi azonnal észre problémáinkat, gondjainkat. Saját mozgásunkat, testtartásunkat megszoktuk, életünk, személyiségünk természetes része. Nem vagyunk hibásak abban, hogy hogyan állunk, hogyan tartjuk a fejünket, a különböző „kellemetlen” érzéseket is észrevétlenül megszokjuk, ha folyamatosan alakulnak ki.

²⁵ Idézet Salvatore Fucito (Caruso zongorakísérője volt 1915 és 1921 között) és Barnet J. Bayer „Caruso and the Art of Singing” (New York – F. A. Stokes 1922) című könyvéből. Fordította: Lukács Attila Herbert.

Mi az én szerepem ebben a folyamatban, mi az énekmester szerepe? Alexander alap gondolata az, hogy tanuljuk meg használni magunkat (The Use of the Self). Ebből a szempontból én egy hangos „használati utasítás” vagyok. Van egy költőibb megfogalmazás is egy mesében. Én vagyok a „beszélő tükör” a Hófehérkéből²⁶. Annyiban azért jobb vagyok, mint a mesebeli tükör, hogy a hiba ismertetése után a megoldásra is tanácsot adok.

A módszer alapja ismét a testérzet tudatosítása, és a türelem. Először fel kell ismerni a hibát, ezután el kell képzelni az izmokkal a helyes irányt az énekmester tanácsa alapján, és csak a belső szimuláció után következik az önkéntelen mozdulat. Nagyon fontos, hogy a tanítvány a hibától ne essen kétségbe, ne ijedjen meg tőle. A felismert hibát már ki lehet javítani, lehet tenni ellene. A hiba felismerésének inkább örülni kell! Csak a rejtett hiba veszélyes, az még ellenünk dolgozik.

Egy pillanatra ismét meg kell állnom, mert két tiltott szó következik, a „jó” és a „rossz”. Ismételtén utalnom kell az Ószövetségre, a Teremtéstörténetre. Amikor őseink, Ádám és Éva ettek a „jó és rossz ismeretének fájáról”, Isten előre figyelmeztette őket, hogy mostantól szenvedés lesz az életük. És így is lett! Állandóan akarjuk a jót, és kerülni akarjuk a rosszat, anélkül, hogy eldöntenénk, hogy mi a jó és mi a rossz! Ezek ugyanis ebben a formában általános fogalmak.

Arra kérem a tanítványt, hogy laza elengedett arccal, pár milliméterre nyitott szájjal vegyen levegőt. Erre vesz egy levegőt csukott szájjal orron át, erőlködve, ami természetesen felszorul a gégejébe, és nem tud természetes hangon megszólalni. Kétségbeesetten rám néz, és már jön is az ijedt kérdés: „Rosszul csináltam?” „Nem, nem csinálta rosszul, csak mást csinált, mint amit kértem.” A paradicsomleves nem egy rossz csokoládétorta, hanem más.

Van ennek a helyzetnek egy fordított változata is, amikor elmondom a kérésemet, és a tanítvány csak áll, nem történik semmi. „Miért nem csinálja?” „Mert attól félek, hogy nem lesz jó!” Ilyen esetben, ha visszakérdezem, kiderül, hogy nem is jegyezte meg pontosan, hogy mi is volt a kérdés. A „feltétlenül jól akarom csinálni” kétségbeesett szándéka egyszerűen kitörölte a konkrét tevékenység képét!

Többéves tapasztalat alapján ma már inkább visszakérdezem a tanítványtól, hogy mondja el a feladatot. Ha a saját szavaival megfogalmazza, akkor már közelebb került a megvalósításhoz.

A természetes állapot visszaállítása egy olyan nyugalmi helyzetet jelent, melyben a test „önmagát tartja” és szabadon tud reagálni minden külső és belső történésre, elképzelésre, szándéokra. A test akkor tudja „önmagát tartani”, ha minden pillanatban, minden mozdulat közben magabiztos egyensúlyérzete van. Emlékezzünk vissza a fejlődéstörténetben a kiegyenesedés és a gerinc „S” alakjának fontos szerepére a kezek szabad használatában. Elég, ha felemeljük a kezünket, hogy valamire rámutassunk, a test valamennyi ízülete és izma máris reagál, ellensúlyoz, hogy el ne dőlünk, mint egy kiegyensúlyozatlan daru.

Azt, hogy a „rendrakást” letről, a lábtól, a csipőtől kell kezdeni, vagy a fejtől és a nyaktól, az minden tanítvány esetében egyénileg eldöntendő, sőt, még attól is függ, hogy az adott napon milyen előzmények után jött órára.

²⁶ A Grimm fivérek, Jacob Grimm (1785.01.04. –1863.09.20.) és Wilhelm Grimm (1786.02.24 – 1859.12.16.) mesegyűjtőként és nyelvtudósként ismertek. Híres meséjük a „Hófehérke és a hét törpe” (Das Schneewittchen und die sieben Zwerge) című kedves horror történet.

Fontos tudnunk, hogy a légzésünket az egyensúlyérzetünk döntően befolyásolja. Erre mondják, hogy itt már semmi sem mindegy.

A test akkor képes önmagát tartani és szabadon lélegezni, cselekedni, ha a súlypontértetei hátul vannak a combtő forgóiban, a gerincoszlopban, a nyakcsigolyákban, és ha mindezek lazák. Nem tudom, manapság mi a helyzet, de az én fiatal koromban köztudott volt, hogy minden, amit az ember maga előtt tart, annál háromszoros súllyal kell számolni. Ezért van a hátizsák. Tehát, ha az ember egy kicsit is előredől, akkor a hasfalára, gyomorszájára, rekeszizmára és tüdejére a saját csontjai háromszoros súllyal nehezednek rá.

A normál légzés is súlyponteltolódás, de általában bizonyos számú légzés után jön egy nagyobb, sóhajszerű levegővétel, még álmunkban is. Zárt állás esetében a derékban és a bordaközi izomzatban automatikusan létrejön egy merevség, ami megakadályozza a teljes légzést az egyensúly megtartása érdekében. Fellép egy oxigénhiány, rosszullét, rosszabb esetben ájulás. Érdekes, hogy a legtöbb növendék először kissé zártan, fegyelmezetten áll, ahogy „illik egy énekórán”. Ha ilyenkor arra kérjük, hogy keresse meg a saját, kényelmes „álló helyzetét”, azonnal megnöveli, mintegy ösztönösen, a két lábfej közötti távolságot.

Ha úgy érzem, hogy ennek ellenére a combtőnél a két forgó még mindig feszültséget sugároz, akkor megkérem, hogy lélegzetvétel közben mozgassa ki lazán és folyamatosan jobbra–balra. Általában ilyenkor vesz is azonnal egy mély, jóleső levegőt. A derék, és elsősorban az első pár alsó csigolya kiszabadítására számtalan jó gyakorlat található különböző gyógytorna leírásokban.

A Caruso idézetben már olvashattuk, hogy milyen fontos a nyak, a fej és az arc tudatos érzékelése, lazasága. Ez természetes, hiszen itt képződik a hang. Alexander írásaiban is kiemelt helyen szerepel a nyak és fej állapota.

Érthető, hogy ez miért kiemelten fontos kérdés, de mi az oka, hogy ilyen könnyen jön létre ezekben a testrészekben a helytelen, természetellenes helyzet, egy megszokás?

Képzeljük el a fejet, ami egy felnőtt ember esetében egy 5-6 kilogrammos gömb. Mint minden gömbnek, a fej súlypontja is középen helyezkedik el, éppen a gége fölött. A felfüggesztési pontja viszont hátul van, ott, ahol a nyakcsigolyák bemennek a fejbe. A fejet mozgató izomzat tehát hátul van, a forgópont irányában. A gerincoszlop „S” formája következtében a fejnek egyenesen kellene állnia a nyakcsigolyákon anélkül, hogy a gége nyomást gyakorolna. Minden centiméterrel, amivel a fej előrébb kerül, a súlya megduplázódik, és már nem az arra hivatott izmok tartják, hanem a gége körüli, a gégét mozgató izomzat. Ilyenkor az ádámcsutka is befeszül, és a száj csak feszítő mozdulattal tud kinyílni, az arc nem tud természetesen megereszkedni.

Alexander hívta fel a figyelmet arra, hogy ez esetben nem egy, hanem két kapcsolatról van szó. A fej és a nyak kapcsolatáról, valamint a test és a nyak kapcsolatáról. Ha azt mondjuk a tanítványnak, hogy hajtsa le a fejét, valójában a nyakát tolja előbbre. Ezek a helytelen visszajelzések gyakoriak, ezért kell kezdetben az énekmester aktív segítsége.

A két kapcsolat megéreztetése és szétválasztása rendkívül fontos. Praktikus a fej-nyak kapcsolattal kezdeni, tehát azt elképzeltetni, hogy hol megy be a csigolya a fejbe. Amikor ez a belső kép már láthatóan megvan, meg szoktam kérni, hogy forgassa a fejét lassan jobbra, balra, előre, hátra. Az esetek nagyobb részében gyors és durva mozdulatokat tesz először a tanítvány, és ekkor kérem azt, hogy szeretettel csinálja a mozdulatot, és élvezze is közben. Ez

eleinte az elemi szeméremérzet miatt nem nagyon sikerül, de türelemmel ki kell várni, amíg megjön a bátorsága.

Ezután következik a nyak és a test találkozása. Ennek a pontnak a kinyitása azért is nagyon fontos, mert itt van az „érzeti zenei központ”. Hogy ez a kifejezés mit jelent, arra később rátérek. Ez a terület hátul van, és azt szoktam kérni a tanítványtól, hogy képzeljen el egy akkora teret, amibe be tudna esni az ádámcsutkája. Ilyenkor általában ásít egy jó nagyot, ami egyértelmű jele a torok lazulásának, egyben a hangadásközelet állapotot is előkészíti.

Nagyon fontos az állcsont és az arc lelazítása. Érdekes, hogy az idegfeszültségek ezekbe a szájat záró, harapó, rágó izmokban gyűlnek össze. Ezek az izmok hihetetlenül erősek, nem is gondolná az ember, hogy egy kifli elrágásakor 80 kilogrammos erőt fejtenek ki.

A száj alatt nem az ajkakat értem, hanem a pofazacsokót és az arccsont alatt lévő mimikai izmokat. Bárki kipróbálhatja, hogyha úgy mosolyog, hogy a szája sarkai, az ajak körüli izmok és az arca megfeszülnek, akkor a gége és nyelvgyöke lezárja a légzést és a hangot. Ha a mimikai izmai indítják a mosolyt és az arca nem feszült, egyébként ez a természetes anatómiailag, akkor a gége és a garatnyílása is kinyílik.

Az utolsó lépés már összekapcsolódik a légzéssel. Arra kérem, hogy képzeljen el egy jó reggeli nyújtózást, ahogy a hasfala a levegővétel közben finoman behúzódik egy kicsit a bordái alá. Nagyon fontos, hogy nem erőből kell behúzni!

Minden gyakorlatnál fontos, hogy a tanítvány várja ki a szimulációt, a belső érzet megjelenését, és csak utána tegye meg a mozdulatot. Ez, így leírva soknak tűnik, de valójában mindössze 5-6 percet vesz igénybe, és bőven megtérül.

Most következik a légzés elképzelése, „gyakorlása”, bár jobb ezt is felvenni a tiltott szavak listájára. A lélegzetvételnél van egy általános szabálya, ehhez nem kell énekmesternek lenni, ezt bármelyik gyógytornász elmondja. Nem szabad izomerőből levegőt venni, és nem szabad a levegőt úgy visszatartani, hogy az izmokban szándékolt feszültség jöjjön létre. Ha a levegővételt izomfeszültség előzi meg, annak külső jele, hogy a levegő nem beáramlik a testbe, hanem az akadályok miatt erővel kell beszívni, miközben a nyakizmok láthatóan megfeszülnek. Nagyobb baj, hogy az izomfeszültséget létrehozó légzés esetében a test visszafelé is préselni fogja a levegőt, ami részben károsítja a hangadószerveget, részben nagyon lerövidíti az egy levegőre elénekelhető zenei gondolatok hosszát.

A légzés javításánál figyelembe kell venni, hogy a légzőszerveket nagyon sok önvédelmi reflex veszi körül. Ezeket az énekmesternek figyelemmel kell kísérnie, mert például nyomás, vagy zárt érzés esetében azonnal bekapcsolnak a tanítvány szándékától függetlenül.

A teljes légút alatt igen sokan csak a szájától a gyomorszájig terjedő szakaszt értik. Valójában az orr mellett és felett, sőt, a szem mögött és a kisagynál is van rezonátor, levegős tér. A hangadás csak nyitott szájjal és szájon át vett levegővel képzelhető el. Kezdetben azonban, ismét a szimulációs módszerrel megismertetem a tanítvánnyal az arc és fej járatait is. Ez azért fontos, mert az emberi „hangszóró” nem a száj, hanem a „maszk”²⁷, az arcüregek és a homloküreg. Mindaz, amit a velencei maszk elfed. Nagyon fontos, hogy a csukott szájjal

²⁷ maszk – álarc, álcázás. A német, illetve az olasz nyelvből átvett szó.

való légzésnél az átjárhatóságot mindig egy csontos részre képzeltem, például az orrnyeregbe, vagy a két szem közé, a homlokba. Ez azért fontos, mert a szívóhatásnál a nyálkahártyák könnyen összezáródnak.

Az orron keresztüli légzéssel meg lehet érezteni a garatnyílás helyét és működését is. A garat nyitásának érzetét legjobban egy belső félmosoly elképzeltetése segíti meg.

Kezdetben a légzés és hangadás biológiai ritmusát az Alexander által „célhódítónak” nevezett megszokás zavarja össze. Ha a hétköznapi életben megszólalunk, előtte ösztönösen veszünk egy levegőt. De amikor a hangadás „feladattá”, „megfelelési kényszerré” válik, akkor az idegrendszer előtérbe helyezi a megszólalást. A levegő még nem ér be a helyére, de a torok már hangadási pozícióba kerül. A két reflexmozdulat egymásra csúszása miatt az egész folyamat felborul, egy ellenőrizhetetlen, beszorult hang szólal meg.

Mint erről már írtam az evolúciós átalakulásunkkal kapcsolatban, az arcüreg leszűkülése miatt minden akció előtt lelazul hátul a nyak töve, az arc és az állcsont, a száj egy kissé kinyílik, majd egy mélyebb levegővétel előzi meg a mozgulatot. Ezt a tanítvánnyal meg lehet érezteni úgy, hogy megkérjük, egy székről való felállás közben próbálja érzékelni a nyakánál lejátszódó folyamatot. A megszólalás is egy akció indítása, tehát ugyanannak kell történnie, mint a székről való felállás esetében.

Nagyon fontos, hogy a levegővétel, a hangindítás minden esetben nyitott szájjal kezdődjön. Tekintettel arra, hogy a fej stabil része a koponya, a mozgó része az állcsont, elvileg, a tömegvonzás szabályai szerint egy pár milliméterre leeresztett állapotban kellene lennie, ha az arc laza. A tanítvány arcán jól látható, ha egy feszültség, egy túlzott fegyelemérzet miatt ajkai szigorúan zárva vannak. Ebben a helyzetben sem a hangérzetet, sem a levegővételt nem tudja az agy szimulálni.

A száj természetes, laza kinyitásának megérzésében a tanítvány feltétlenül az énekmester segítségére szorul. Mint egy kedves gégész barátom mondta, a hangadással és az ízérettel kapcsolatos szervek, így a száj is, a másodlagos nemi jelzőrendszer részei. Ebből kifolyólag egy természetes szeméremérzet ellenőrzése alatt állnak. Ha a száj nyitása közben a szégyenérzet fennmarad, akkor az arc feszültté válik, a mozgulat inkább szétfeszítés, mint nyitás. A tanítványnak meg kell tanulnia szétválasztani lélektanilag és tudatosan a kétféle mozgulatot, már csak azért is, mert puha, érzékeny, és szép hangindítást csak puha, érzékeny, és szép mozgulattal lehet létrehozni.

Maga a hangadás valójában nem fogyaszt sok levegőt, a hangszálaknál csak párolog. Ez annyit jelent, hogy az intonált hanghoz automatikusan vett 2500-3000 cm³ levegőből, helyes légzésvezetés esetén, egy 18-20 másodperces zenei gondolat eléneklése közben legfeljebb 1500 cm³ levegő fogy el.

A légzéssel már jól láthatóan nem lehet foglalkozni a hangadással kapcsolatos kérdések tárgyalása nélkül.

Van azonban egy rendkívül fontos tény, amit minden, a légzéssel és a hangadással kapcsolatos kérdésnél figyelembe kell venni. Ugyan már többször utaltam rá, de mostantól ez, a téma tárgyalásának legfőbb szempontja.

Az emberi torok az érzelmek központi közvetítője, valójában minden, a normálistól a legkisebb mértékig eltérő idegállapot azonnal megjelenik a torokérzetben, tehát a légzésben és a hangadásban egyaránt. Valójában mi magunk a torkunk állapotáról tudatosítjuk saját idegállapotunkat, és a torkunk közvetíti mindezt a

környezetünknek is. A sírás fojtogat, az idegesség, a düh megakadályozza a nyelést, az idegességtől kapkodni kell a levegőért, a meglepetéstől elakad a hang. A jelentős érzelmeket „mélynek” mondjuk, mert mély levegő előzi meg a kimondásukat, az örömtől felkiáltunk, a fájdalomtól felsikoltunk, a fáradtságot, szomorúságot eltéveszthetetlen hangszínek kísérik. A hanglejtés, a hang „dallamvezetése” megváltoztatja a mondatok értelmét.

Miért ennyire fontos a nyak lazasága, az, hogy a nyakizmokban semmilyen feszültség ne legyen? A nyakban van a hangadószer. Az ádámcsutka, orvosi nevén a pajzsporc, ebben vannak a hangszalagok és a hangszalagok mozgását irányító kannaporcok, a gyűrűporcon áll. A pajzsporc és a gyűrűporc ízületi mozgásai, összjátéka hozza létre a hangjelenségeket. A gyűrűporc, ami egyébként valójában a légcső vége, egyik legfontosabb mozdulata a „hátrabilenés”, ami a hangszalagok szabad mozgásához elengedhetetlen. Ezért fontos alapvetően, hogy a nyak hátsó része laza és szabad legyen, ezért nem lehet feszültség az ádámcsutkában²⁸.

Igyekeztem ezt a képet a végtelenségig leegyszerűsíteni, mert nem hiszem, hogy a porcok, izmok, ízületek latin nevének ismerete, a végtelen számú mozgási variáció leírása közelebb vinne bárkit is a helyes hangadáshoz. Ezen az alapon száz év alatt sem lehetne megtanulni énekelni, még beszélni sem.

Minden hangjelenséghöz, hangerőhöz, hangszínhez, hangzóhoz, minden érzelmhez és hangadási szándékhoz tartozik egy rendkívül összetett, rengeteg ösztönös elemből álló mozdulatsor, melyeket amúgy sem lehet direkt módon létrehozni. **A könnyed és természetes hangadás lényege éppen az, hogy lehetővé tesszük ennek a készüléknek a képzelőerőnk és érzeteink által vezérelt működését.** Mindehhez, úgy gondolom, hogy a „szerkezet” megértése és elképzelése bőven elegendő.

Miért is mondták a régi mesterek, hogy aki énekesként gondolkodik, az már tud énekelni? A legtöbb ember elképzelésében a hangerő és a hangmagasság valamiféle fizikai erő kifejtéséhez kapcsolódik. A valóságban sem a hangos hang, sem a magas hang közben nem nő meg a levegőfogyasztás. Ez azt jelenti, hogy a hangerő változását, a hangosítást (crescendo) és a halkítást (decrescendo) a gégeizomzat mozdulatokkal, és a rezonátorterek kihasználásával oldja meg. A testben ilyenkor természetesen fellép egy nyomáskülönbség érzete, de ez természetes, nem ártalmas, és ami a legfontosabb, nem az énekes hozza létre fizikai beavatkozással.

Ugyanez a helyzet a hangmagassággal is. A magasabb rezgésszámú hangok létrehozásához természetesen a hangszálnak meg kell nyúlnia, a feszültségnek nőnie kell. Csak jelzem, hogy ehhez a mozdulathoz a torokban helyre van szükség, mert a mozdulat hátra, és lefelé irányul. Ezt a torok megoldja önmagától, de természetesen fellép egy izomfeszültség érzete, az énekes dolga csak az, hogy a lehetőséget megteremtse. Ahogy a régi mesterek mondták: **„Nem kell kiénekelni a hangokat, mert az fárasztó, az izmokat kell lazán rávezetni a hang érzetére.”**

Akár ki is írhatnánk az énekeremben:

„Ne te dolgozz, mert az fárasztó, csak az izmaid. Te csak élvezd, ami történik!”

²⁸ Minden orvosi jellegű ismeret, természetesen erősen egyszerűsített változatban, Dr. Frint Tibor foniáter professzor „A hangképzés zavarai, beszédzavarok” című könyvéből származik. (Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1962).

Nagyon fontos, hogy ezt a különbséget tudatosan létrehozzuk. Ez sem megvalósítható a testérzet nélkül.

Mint említettem, a légzés és a hang nem nagyon tárgyalható külön. Most vissza is térek a légzés kérdésre, két kifejezés erejéig. Mindkettő nagyon elterjedt, részben téves értelmezések veszik körül őket, és nem utolsó sorban mindkettő biológiai abszurd.

Az egyik a „hasi légzés”. Ezt lényegében egy mondattal is el lehetne intézni: „A hasban nincs tüdő.” A levegő a tüdőbe megy, és kész! Ezt a kifejezést használja boldogboldogtalan anélkül, hogy végiggondolná, mit is beszél. Ha valaki nem ismeri a légzés természetes mechanizmusát, ez a szándék kifejezetten ártalmára válik. Valamennyi levegő mindig bejut a hasüregbe. Ha viszont sok a levegő, akkor nehezíti a légzést, mert megakadályozza a rekeszizom megereszkedését. Ez a megereszkedés hozza létre a szívóhatást, vákuumot²⁹, amitől a tüdőbe beáramlik a levegő.

A torokban van a gégefedő, ami úgy működik, mint egy vasúti váltó. Ha nyelünk, akkor lezár, hogy a gulyásleves a nyelőcsőbe menjen, ami a légcső mögött van. Ha levegőt veszünk, vagy hangot adunk, akkor kinyílik, és felirányítja a levegőt a fej és a száj felé. Ha a nyak merev, akkor a levegővétel zajos, mert a gégefedő nem tud teljesen kinyílni.

A hasfalban és a hasüregben a természetes teljes légzés során valóban létrejön egy hullámzó izommozgás, a hasfal előbb megereszkedik, majd visszahúzódik némileg a bordák alá, ezzel biztosítva a teret a tüdő feltöltéséhez. Gigli, akihez rendszeresen járt gyógytornász, hogy rekeszizommozgását renbentartsa, ezt úgy fogalmazta meg, hogy a jó légzés „egy, az ágyék feletti laza érzettel kezdődik.” Régen az énekmesterek még ellenőrizték is, hogy a hasfal rugalmas marad e éneklés közben. Régen alatt azt értem, hogy én még, igaz, hogy csak a televízióban, de még láttam ilyen 20-30 évvel ezelőtt.

Helytelen az az elképzelés, hogy a tüdőbe fent, közvetlenül a gége alatt megy be a levegő. Ennek következménye a magas légzés. A levegő felszorul és az egész géget felfelé nyomja. Egy egyszerű anatómiai képpel tisztázni lehet ezt a félreértést a tanítvánnyal, amelyen látszik, hogy a légcső a két tüdőlebeny között, csak lent nyílik szét, tehát a tüdő a valóságban alulról felfelé töltődik fel levegővel.

A magas, felszoruló légzésnek van egy nagyon kellemetlen külső jele. Elöl, a nyak tövénél, közvetlenül az ádámcsutka alatt láthatóan felfúvódik az izomzat, olyan, mint egy kis luftballon. A hangban megjelenik egy megállíthatatlan lebegés a gégre alulról ható nyomás miatt.

Van olyan eset, ahol a levegővétel ugyan jól kezdődik, de fent, a mellkas a vállak felé nem nyílik ki igazán. Amennyiben arra kérem a tanítványt, hogy a hónalja táján képzelje el elől a két izom lelazulását, akkor a lapockák kinyílnak, a szegycsont feletti nyomás automatikusan megszűnik, a tanítvány felsóhajt. A vállak előre és összenyomása, úgy látszik, szintén korunk szorongó életérzésének egyik kifejezője.

A másik gyilkos kifejezés a „támasz”. Ez az olasz „appoggio, appoggiare” szavak tökéletes félremagyarázása, kiragadása az eredeti értelmükből. Az „appoggio” nem azt a dolgot jelenti, ami támaszkodik, hanem amire lehet támaszkodni. A levegőt egyáltalán nem kell „támasztani”, a hang ül a levegőn, a hang támasza a levegő.

²⁹ vákuum – légüres, légritkított tér. A latin vacuum (üresség) szóból.

A régi mesterek azt mondták, hogy „**a „hangtámaszt” (appoggio) nem kell tanítani, hanem meg kell éreztetni.**” Mit jelent ez a gyakorlatban?

A hangtámasz egy nyugodtan álló levegőoszlop a testben, amelyre a hangot rá lehet tenni. Az orvostudomány szerint ez semmi más, mint a levegővétel izomérzetének megőrzése a kilégzés, vagy a hangadás során.

A tanítványt meg kell kérni, hogy vegyen egy levegőt úgy, mintha meg akarna szólalni, de ne adjon hangot és ne is engedje ki a levegőt. Ekkor arra kell kérni, hogy ellenőrizze a testében, van-e fullasztó érzete valahol. Rosszabb esetben a gégéjére mutat, jobb esetben a mellkasára. Ezután azt tanácsolom, hogy ezt a zárt pontot engedje el, lazítsa el a testét, de a levegőt még mindig ne fújja ki. Ez az a pillanat, amikor általában megérzi a tanítvány, hogy valahol az alhas és a gyomorszáj között egy izomérzeten áll a levegő, nem neki kell visszatartani egy izomfeszültséggel. Az érzet rögzítésében az is segít, ha egy párszor lazán kinyitja a száját, „rányit a levegőre”.

A hangtámasz lényege, hogy a vett levegő feszültsége ösztönszerűen nyitva tartja a teljes légutat anélkül, hogy az énekesnek szándékosan kellene visszatartania a levegőjét. Erre a légoszlop-érzetre kell ráállítani a hangot. Tehát az alapérzet nem alulról felfelé tartó nyomás, hanem egy nyugodt letámaszkodás.

Az, hogy valakinek mennyire gazdaságos a légzése éneklés közben, hogy milyen hosszú dallamívet képes egy levegővel elénekelni, az gyakorlás kérdése. Mint a hangadás esetében jóformán minden kérdésben láthattuk, ebben sem a direkt gyakorlás segít. Caruso, aki híres volt arról, hogy légzését kivételesen jól tudta irányítani egy nagyon egyszerű módszert dolgozott ki.

Azért fontos, hogy minden hangadási akciót előzetes szimulációval indítsunk, mert akkor a vett levegő az elképzelt hangadás helyzetét, időtartamát, színét, erejét, intonációját készíti elő. Caruso, aki a szokásos olasz énekgyakorlatok alapján dolgozta ki saját gyakorlási rendszerét, az előbb felvázolt emberi adottságra építette fel légzésgyakorlatait. Nem a levegőre gondolt, hanem szisztematikusan³⁰ egyre hosszabb és hosszabb skálagyakorlatokat dolgozott ki magának. A szimuláció, az előre elképzelt szándék, hogy egyre többször énekeljen el egyetlen fordulatot, alakította ki rendkívül gazdaságos levegőbeosztását. Tőle származik a következő nagy igazság: „**...az éneklés továbbfejleszti a légzőkészüléket és annak erejét, mint ahogy bármelyik élettani funkció fejleszti azt a szervet, ami erre rendelve van. Ezért fejleszti az éneklés a légzést.**”³¹

Az ember, ha fogy a levegője, egyre feszültebb, idegesebb lesz a már fentebb említett önvédelmi reflex miatt. Ezért előre kell figyelmeztetni a tanítványt, hogy hosszabb dallamív éneklése esetében az elején kell takarékoskodni a levegővel.

Fel kell hívni a tanítvány figyelmét, hogy amennyiben gyors művet énekel, csak rövid ideje áll rendelkezésére a levegővételhez, akkor sem szabad kapkodni, mert az ideges levegő mindig beszorul. A levegő időbeli hosszúságánál fontosabb a térbeli mélysége. Ha az ember elég nyugodt, akkor rendkívül rövid idő alatt is mély levegőt tud venni.

³⁰ szisztematikusan – rendszeres, módszeres, állandóan ismétlődő. A görög „szün-sztéma” (elrendezés, szerkezet) szóból.

³¹ P. Mario Marafioti M.D. (Caruso gégész orvosa) „Caruso’s Method of Voice Production” című könyvéből. (D. APPLETON AND COMPANY – New York 1922.). Fordította: Lukács Attila Herbert

Ha valaki talán úgy érzi, hogy túl sokat foglalkoztam a légzéssel, annak hadd hívjam fel a figyelmét arra, hogy a hang nem más, mint a rezgő levegő. Az olaszok azt is mondják, hogy:

„Chi sa respirare, sa cantare! Aki tud lélegezni, az tud énekelni!”

Ideje áttérni a beszédre. Valójában, akinek nincs rendben a beszédhangja és artikulációja, annak az énekléssel is problémái lesznek. Édesapám mondta mindig: **„hogyan tudna futni egy ember, ha még járni sem tud?”**

Az emberi hang és a beszéd kapcsolatáról, a hang és beszéd szerepéről az emberi kapcsolatokban, a beszéd és az éneklés összefüggéséről már sok mindent leírtam ebben a könyvben, de elsősorban tudományos szempontból. Most nézzük meg mindezeket a kérdéseket a gyakorlatban.

Az a bizonyos romlás, amiről már egyéb kérdések kapcsán írtam, ezt a területet is elérte. A prózai színészek nevelésében előtérbe került az „üres artikuláció”, az értelem nélküli érthetőség. Az énekesek nevelésében a művi énekhang és a különböző hangmagasságokban énekelt szótagokat gyakorolják, az összefüggő, értelmes szövegek elmondása helyett.

A régi iskola szerint először rendbe kell tenni az „orgánumot”, ez a beszédhang. Másodikként a szövegmondást. Nem véletlen, hogy nem az „artikuláció” kifejezést használtam. Csak értelmes szövegen szabad gyakorolni, amiben valamiféle érzelmi közlés is van. Amikor a prózai hang kifejező dallamossága már kezd kialakulni, akkor jöhet az éneklés.

Nem tudom mennyire érzékelhető a leírtakból, de ezzel már az előadóművészi képzést is elkezdjük.

Kezdetnek néhány szép gondolat az emberi hang születéséről. Frint professzor könyvében találtam ezt a rendkívül mélyértelmű kifejezést, mely szerint az emberi hangadószerű egy **„öngerjesztő rezonátor”**. Tehát a hangot nem egy fizikai erő kifejtés, beavatkozás indítja, hanem az emberi szellem, a fantázia. Édesapám mindig azt mondta: **„A hangot nem kell megszülni, meg kell várni, amíg megszületik.”** Arisztotelész meghatározását már leírtam, de olyan szép, hogy érdemes megismételni: **„Az emberi hang egy olyan rezgő levegő, ami a tüdőből a nyakon keresztül akadálytalanul felmegy a fejbe, és a lélek által van vezéreltetve.”**

A beszéd két elemből áll: egy rendkívül felhangdús, zajszerű hangból, ami a gégében születik, orvosi nevén: primer gégehang. Ennek nagyobb része a garaton keresztül felmegy a fej rezonátorüreibe, kisebbik része befordul a száj felé. Hogy mi történik a garaton keresztül a fejbe jutó zajokkal, azzal majd külön foglalkozunk. A száj felé befordult zajt egy nagyon összetett izomtevékenység addig formálja, alakítja, amíg emberi gondolatokat, érzelmeket kifejező hangzó sorokká alakul.

A következőkben sok olyan fantáziaképet, elképzelést fogok leírni, amelyek talán anatómiailag, orvosilag nem állják meg teljesen a helyüket. Erről írtam, hogy a tanítvány nem elméletileg akar megszólalni, hanem gyakorlatilag. Testünk belső elrendezéséről alkotott érzeti képeink viszont nem mindig egyeznek meg a valósággal, és ez sok esetben nem is fontos. A fontos az, hogy a fantáziakép létrehozza a kívánt eseményt.

A primer gégehang az ádámcsutkában jön létre, tehát a testérzetnek le kell oda jutni. Úgy kell venni a levegőt, hogy lazán bejusson az ádámcsutka alá. Ehhez feltétlenül szükséges a nyelvgyök laza elengedése, leereszkedése, aminek következtében a száj is ösztönszerűen

egy pár milliméterre megereszkedik, és ezzel rögtön megoldódik egy másik probléma is, mert a primer gégehang így akadálytalanul jön ki a torokból, és jut be a szájba.

A szájban a nyelv hegyének laza mozdulatával kitapintható a kemény és lágyszájpadlás találkozási pontja. Nagyjából erre a pontra kell képzelni a rezonancia megszólalását. Ez a hely pszichés képünk szerint az arcüregek magasságában van.

A hang nem a szájon át megy ki a terembe, hanem a torokból megy a szájba, ott kapja a végső formát. A hangszóró a maszk!

A levegővétel és a rendkívül felhangdús, rendkívül rezonáns primer gégehang gyakorlatilag az összes magánhangzót tartalmazza. Hangsúlyozom, hogy valamennyit! És most következik az a párszázézer év alatt kialakult szerkezet, amely a felhangoknak, rezonánsoknak tömegéből különböző kombinációkat, színeket kiválasztva kialakítja a magánhangzókat.

A magánhangzók tehát nem önálló, független egységek, hanem egy közös alapanyag különböző színei. A magánhangzók egymásból következnek, kapcsolódásuk nem szakaszos, hanem folyamatos, elasztikusan³² alakulnak ki egymásból. Hangzóváltásnál a hangérintet nem szűnhet meg, a hangzóérintetnek pedig végig a szájüregben kell maradnia, nem eshet le a torokba. A régi énekmesterek ezt úgy mondták, hogy: „**a hangzó nem nehezédhet rá a hangra. A hangzóérintet végig a szájban, a szájpadlás irányában van, a hangérintet pedig tőle függetlenül hátul, a garatnyílásnál. El kell dalolni a hangzó mögött!**”

A tanítványt először rá kell beszélni arra, hogy majdnem érthetetlenül dűnyögve, folyamatosan váltogassa a magánhangzókat, nagyon kevés és laza szájmozgással, bármilyen furcsán hangzik is ez a tanács. A lényeg az, hogy a hangérintete, hangszíne és hangereje egyáltalán ne változzon. A cél, hogy kialakuljon egy olyan artikulációs kép, amelyik egyáltalán nem befolyásolja a hangadást. Így azt is meg fogja érezni, hogy az izomzat a hangzókat természetes körülmények között, nyomás nélkül hogyan, milyen kevés mozdulattal alakítja ki.

„Az állcsont merevsége okozza a természetes magánhangzók pusztulását. Az állcsontot nem kell megfeszíteni, mert rossz irányba befolyásolja a tiszta és szép magánhangzók éneklését. ... A legnagyobb hibákat a felesleges kényszer feszültségek okozzák.”³³

Kezdetben prózában kell végezni a gyakorlatot, de fontos, hogy a növendék a megszólalás előtt képzelje el, szimulálja a valóságos prózai hangját. Ez nagyon sokat segít a hölgyeknél saját, felnőtt női hangjuk megtalálásában, az átmutálásban. Az énekmester és a tanítvány fantáziáján múlik, hogy milyen játékokat találnak ki. Lehet különböző hangszíneket kipróbálni, kedveset, dühöset, lehet suttogva, vagy markírozott kiabálásban. Ami fontos, hogy a hangzóváltás ne okozzon törést a hangadásban, a hang pedig lehetőleg egy szöveg nélküli történetet meséljen el.

Végül ezt a gyakorlatot ki lehet próbálni egyetlen intonált, zenei hangon is. Kezdetben a beszédhanghoz közel eső hangmagasságban, és úgy, hogy a tanítvány a beszédhang érzetében és színében képzelje bele a zenei hangot.

³² elasztikus – rugalmas, ruganyos.

³³ Idézet Salvatore Fucito (Caruso zongorakísérője volt 1915 és 1921 között) és Barnet J. Bayer „Caruso and the Art of Singing” (New York – F. A. Stokes 1922) című könyvéből. Fordította: Lukács Attila Herbert.

Ez a gyakorlatsor az éneklés szempontjából is rendkívüli fontossággal bír. Elképzelhetetlen, hogy egy hosszú, szép dallamívet valaki úgy énekeljen el, hogy közben minden szótagnál újra kell indítania a hangadást, vagy hangzónként megváltozik a hangszíne. Az a hangszín, aminek egyébként a szöveg érzelmi tartalmát kellene kifejeznie!

A gyakorlat nehézsége nem a fizikai megvalósításában van, hanem egy lélektani konfliktusban. A tanítvány célja, természetesen tudat alatt, a tiszta, érthető artikuláció. Meg kell győzni arról az egyszerű tényről, hogy **az érthető beszéd nem mindig értelmes, de az értelmes beszéd mindig érthető. A beszéd értelmét pedig nem az üres artikuláció, hanem a dallamossága határozza meg.**

Az emberi torok ebből a szempontból csodálatos képességekkel rendelkezik. Egy gondolat kifejezésénél automatikusan megjelenik egy értelmező dallamosság, ezzel együtt egy érzelmi dallamosság és szín. Ha ezt énekelni kell, akkor egy zenei dallam is kapcsolódik hozzá úgy, hogy a másik két dallamot is megtartja! Ez a beszélő ének titka.

A mássalhangzókhoz, mint a nevük is mutatja (con-sonant) kapcsolódik egy magánhangzó is. Ez egy biológiai törvényszerűség, ami abból is látszik, hogy minden nyelvben így van. Abban is egyeznek, hogy a kapcsolódó magánhangzó a mássalhangzó előtt van, vagy utána, és hogy magas hangrendű e, vagy mély. Az is biztos, hogy ezt nem a nyelvészek, beszédtanárok, foniáter orvosok találták ki, hanem ez az ember biológiai alapadottsága.

Mit tesz valójában a mássalhangzó? Ritmizálja a beszédet. De hogyan?

Azért kapcsolódik hozzá egy magánhangzó, mert a mássalhangzó a hangérzetet nem szüntetheti meg, a torokból a levegő áramlását a fej felé nem zárhatja le. A mássalhangzó is „**hang-zó**” (con-sonant), tehát hangtartalmát nem veszítheti el. A mássalhangzó esetében a rezgő levegő valójában akadályba ütközik. De hol? Csak a szájban! Beleütközhet az ajkakba, a nyelvbe, a fogakba. De ez nem érinti a primer gégehangot, hiszen az a torokban képződik, és folyamatosan szól, nagyobb része felmegy a fejbe. Ha a mássalhangzók képzése közben megszűnne a hangadás, akkor gyakorlatilag sem a folyamatos, dallamos beszéd, sem az éneklés nem volna lehetséges.

Az énekmesternek éppen arra kell figyelnie, hogy a tanítványnak nincs e olyan rossz berögződése, esetleg szülei ösztönös leutánzása, vagy egy helytelen iskolai beszédoktatás következtében, amelyben valamelyik mássalhangzó lezárja a levegő szabad áramlását. Édesanyám olasz mesterasszonya szóhasználatából átvette azt a nagyon kifejező megfogalmazást, hogy „**az izmok rossz képbe rögzítettek egy hangzót**”.

Az énekmester feladata, hogy a tanítvány torkát kiszabadítsa ebből a csapdahelyzetből. A legegyszerűbb, ha a tanítvánnyal először elképzeltetjük a járulékos magánhangzót, amelynek folyamatosan szólania kell. Ez a szimuláció kinyitja a torkát. Ezután azt kérjük, hogy teljesen elengedve az állcsontját és a nyelve alatti izmot, folyamatosan és gyorsan, de kapkodás és erőlködés nélkül mondogassa a mássalhangzót úgy, hogy közben a magánhangzót érzékeli. Ennek a gyakorlatnak érdekessége, hogyha nagyon halkán, majdnem suttogva végezzük, akkor közben folyamatosan lehet lélegezni is.

Beszédgyakorlatnak felhasználhatunk minden anyagot. Praktikusnak azoknak a daloknak a szövegét, melyeket a növendék éppen tanul. Fontos, hogy a szövegeket előtte kielemezzük. Miről szól, ki mondja kinek, miért mondja? Hányféleképpen lehet elmondani? Ez már az előadói pályára való előkészítés része. Egy egyszerű népdal kielemezésével már elő

lehet készíteni a későbbi ária, vagy akár egész szerepek kielemezésének menetét. A szempontok ugyanazok. Fontos, hogy csak akkor kezdje el énekelni, amikor már prózában hitelesen el tudja mondani.

Itt elérkeztünk egy rendkívül fontos kérdéshez. Milyen nyelven?

Induljunk ki abból, hogy az éneklés előadóművészet. Mit kell tudnia tehát az énekesnek tudatosan kifejezni a hangjával? A fentiekben már felsoroltam az emberi torok csodálatos képességeit. Tehát **tudatosan ki kell fejeznie a szöveg értelmét, megjelenítenie a mögöttes érzelmet és elmuzsikálni a zeneszerző által leírt dallamot.**

Mindez három féle reflexor tudatos begyakorlását feltételezi a torokban. Az egyik a szövegmondás, a második az ebből fakadó érzelmkifejezés, a harmadik a zenei dallam. Ezt már négyszáz évvel ezelőtt is leírták.

Lehet más módszerekkel is próbálkozni, próbálják is elegen, csak az a probléma, hogy ez az egyetlen egy, aminek alapja az emberi természet.

Mint azt már leírtam az előző fejezetekben, az ember a saját anyanyelvét nem szavanként, hanem bizonyos helyzetekben, eseményként tanulja meg. Csak, és csakis ezek a szavak idézik fel a tudatalattijában ezeket az eseményeket és a hozzájuk fűződő érzelmeket. Tehát az érzelmek tudatos megjelenítését, a színészetet, az előadóművészetet, csak anyanyelven lehet begyakorolni. Azután, ha ez már szakmai tudássá válik, akkor, de csakis akkor már bármilyen nyelven meg tudja a tanítvány oldani. Ez nem az én bölcsességem, ez orvostudomány, emberismeret, és több száz év énekmesteri gyakorlata.

Mint már említettem, édesanyám Erdélyben nőtt fel, eleve három nyelvet beszélt anyanyelvként, a magyart, a románt és a németet. Az olasz mesterasszony ragaszkodott hozzá, hogy mielőtt nekilátnak megtanulni egy áriát, édesanyám magyarul mondja el úgy a szövegét, hogy az egy prózai színpadon is megállja a helyét. A hölgy egyébként egy árva szót nem tudott magyarul, de pontosan tudta, hogy az ária melyik pillanatában milyen érzelemből szólal meg a szereplő. Így a tanítvány izomzata begyakorolta az érzelemhez tartozó levegővételeket, hangsúlyokat, színeket, arckifejezéseket. Ezután kellett olaszul is elmondania, még mindig prózában. Ha ezzel megvoltak, akkor végre elénekelhette, ami így már nem jelentett különösebb gondot. Csak érdekességként jegyzem meg, hogy németül is meg kellett tanulnia az áriákat és a szerepeket, mert a 30-as években, Németországban és Ausztriában csak németül lehetett énekelni.

Ennek volt egy fordított gyakorlata is. A szöveg nélküli énekgyakorlatokat, amikor már a különböző technikai kérdéseken túl voltak, el kellett énekelnie úgy egyetlen hangzóval, hogy egy történetet képzelt hozzá, és azt mesélte el.

Operett dalokat is kellett énekelnie, hogy a beszédszerűséget, a kommunikációt gyakorolja.

Összefoglalandó a fentieket, jöjjön egy idézet Carusótól, Marafioti doktor úr könyvéből:

„A beszéd és az éneklés hasonló funkció, ugyanaz az élettani mechanizmus hozza létre; ezért ugyanolyan hangjelenség. A beszédhang lényeges tényezője az énekhangnak, mivel énekelni olyan, mint zenei ritmusban beszélni; ezért a helyes éneklés megköveteli a hibátlan beszédhangot. Az énekhang hangmagasságát és hangterjedelmét – a mennyiségét, a minőségét és hangosságát – meghatározza a beszédhang. Beszélj magas, vagy mély hangon, zengőn, erősen, vagy puhán, fokozva az

érzelmet és árnyalatait, az éneklés alapja ugyanez, függetlenül a magas és mély hangoktól, az erősségtől, zengéstől, vagy puhaságtól, valamennyi zenei színben és kifejezésben.”

Mint már jeleztem, nem igazán lehet egy határon túl a dolgokat szétválasztani, a hangot a légzéstől, a légzést a beszédétől, a légzést és a beszédet az énekléstől.

Az éneklésről írott tankönyvek és tanulmányok rengeteg részletet mesélnek el, a gyakorlatokat tartalmazó kották garmadával állnak. Én néhány elfeledett dologról írnék. A légzésen, a beszéden, a színészen már túl vagyunk, maradt volna az éneklés. És már itt elakadnak a dolgok.

Mert nem az a nagy kérdés, hogy milyen hangot hallunk, hanem hogy milyen hangot képzelünk! A „milyenség” alatt a hang valamennyi tulajdonságát értem, magasságát, színét, hangerejét, érzelmi fűtöttségét.

Az első kérdés, hogy hol képzelem el az ember a muzsikát. A válasz nyilvánvalónak tűnik, az agyában, a jobb homlokleányban, ha jól tudom. De vajon mit lehet kezdeni ezzel a muzsikával? Semmit, ez a nagy igazság. Mert **ezt a muzsikát csak képzeljük, de nem szól!** Akkor viszont hol szólal meg a muzsika, hol „látja”, hol „hallja” a testünk? Hogy a szokásos formában tegyem fel a kérdést, hol szimulálja a testünk a muzsikát?

Hátul, a nyakunkban, ha nincs előretolva a fejünk, befeszítve a nyakunk, és összezárva az ajkunk, ott van az érzeti zenei központ, ott van a saját hangérzet, az emberi hangszer! Soha ne felejtsük el, hogy a muzikalitás jobb féltekés, ösztönös, de nem az a hangszer. Az agy csak képzel, de a nyak érzel és megszólal!

Az érthetőség kedvéért leírok egy tipikus jelenetet, ami már számtalan énekórán zajlott le, néha hivatásos énekes növendékemmel is. Egy énekgyakorlatot csinálunk éppen, araszolunk felfelé a zongorán, ahogy illik. Érzékelem, hogy a tanítvány monotónia tűrése kikapcsolt, ez egyébként ismétlődő zenei fordulatoknál valahol a 6. és a 9. között be is szokott következni, ilyen az ember. Más hangon kezd, mint amit leütöttem, és hamisan éneklő a fordulatot. Egyébként muzikális, zenés szerepeket énekel.

Érzékeli, hogy baj van, és azt mondja: „Tanár úr, elfelejtettem a hangot, üsse le még egyszer!” Igen ám, csak hogy az ösztön nem tudja elfelejteni a hangot, ott bent, a tarkó aljában, és őrzi, akár órákon át. Én tudom, hogy csak egy pillanatra kikapcsolt a tudata, nem vett elég mély levegőt, és nem nyílt ki a „hangszer”. Rosszul értékelte az agyából érkezett információt. Nem az adott hangot nem tudta az agy, hanem a „hangszert” nem találta. Ilyenkor nem ütöm le még egyszer a hangot, hanem megkérem, hogy vegyen egy nyugodt, mély levegőt, és kezdje el azon a hangon, amelyiken akarja. Természetesen azonnal beletalál a helyes hangmagasságba és a kényelmes hangérzetbe. Elmosolyodunk. Mind a ketten tudjuk már, hogy miről van szó.

Talán páran hallották már Mandy Harvey nevét. Ez az amerikai lány egy egyetem énekszakos hallgatója volt, megbetegedett, és teljesen elvesztette a hallását. Nem adta fel, tudott gitározni, és úgy érezte, hogy a gitár fizikai rezgését bele bírja képzelni a torkába. Felvett egy dalt saját kíséretével, és megmutatta az édesapjának, hiszen fogalma sem volt, hogy hogyan szól a felvétel. Tökéletes volt. Ma már rendszeresen koncertezik. Meztől áll a színpadon, így érzi a ritmust, és a kezdésnél megfogja a zongorát, hogy megérezze a rezgésszámot. Kristály tisztán, mély érzéssel, kifejező szövegmondással énekel, és nem hall semmit. Nem is azért megy oda, nem hallgatni, énekelni!

Van botfűlű ember? Vagy csak olyanok vannak, akiknek nincs nyitva a hangszerük, mert ez a zártság egy civilizációs betegség? Hogy mindazok, akik lila fejjel erőlködnek egy magas hangért, levegőért kapkodnak, hamisak, akiknek minden tehetségük megvan, és pályájuk mégis igen hamar véget ér, azok egyszerűen csak rossz felől közelítik meg ezt az egész kérdést? Ebben biztos vagyok. Már csak az a kérdés, hogy ezt mikor fogjuk a saját érdekünkben kimondani!

Az embernek ezen a fantasztikus képességén alapult a régi tanítás egyik legfontosabb tanítási módszere, a **némázás**. A néma lemozgása akár egy prózai mondatnak, igen leleplező. Mivel nem halljuk, nincs önbecsapás, a szervezetünk azonnal közli, hogy ezek csak üres mozdulatok, Édesanyám mindig azt mondta: „**előbb nézd meg némán, hogy hol van a hang.**”

Én még talákoztam idős erdélyi hegedűtanárral, aki némáztatta a növendékeit a fogólapon. Több nemzetközi verseny győztese volt, mint az egész magyar hegedűoktatásnak. Ez a módszer a muzikusok világában általános volt. Sokkal intenzívebb hatású, mint a hanggal való gyakorlás.

Az első kérdés a hangindítás. Már leírtam, hogy a hang születik, egy jó elképzelésen alapuló egészséges levegővétel után. A hangindítással járjon együtt egy laza, szép mozdulat. Puha, érzékeny hangindítás nélkül nincs énekművészet.

A hangot belül nem kell szépnek „hallani”, A primer gégehang zajos, levegős, minden szépségét, színét a rezonátorterektől kapja. Csakhogy az emberi fej belső járatainak következtében mi előbb halljuk a zajt és a levegőt, mint az a végső színét megkapná. Ez olyan, mint a hegedű. Ahol a lószőr és a drót találkozik, ott még nem szép a hang, a szépségét a dobozban kapja meg. Kell merni csúnyán énekelni, de soha nem durván, az egészen más! A szép, kifejező hangadás az énekes szempontjából sokkal inkább érzet, mint akusztikus élmény. Már csak azért is, mert a jó érzetnek meg kell előznie a megszólalást.

Egy kis támogatás Carusótól: „**A rezonancia a hangadás legfontosabb tényezője. A hangnak mennyiséget és minőséget kölcsönöz, és meghatározza a hangosságát. Meg kell bízni a rezonanciában, mert alapvető erőt kölcsönöz egy nagy és kellemes hangnak.**”

A rezonátorterek az arcbán, a fejben, illetve a mellkasban vannak. A csengő, magas hangok, a kedvesek, szerelmesek, inkább a fejrezonanciában, a sötétebbek, bánatosak, megbocsájtók és fenyegetők a mellrezonanciában. A gyakorlatok célja ezeknek a rezonátortereknek a törésmentes összekapcsolása.

A felső rezonátortérhez vezető út, a garatnyílás és a lágyszájpadlás, sajnos, könnyen bezáródik. Elég egy rossz hangulat, egy álmatlan éjszaka, a hölgyeknél a menzesz. De egy fölösleges nyomás, egy rossz mozdulat is elég. Van egy érdekes trükk, amivel be lehet újra mozdítani. Azt szoktam tanácsolni a növendéknek, hogy finoman fogja be az orrát, és először prózában, majd énekelve próbálja meg egy szöveget elmondani. Ha az orrüregben, a kezénél nyomást érez, ha a hangját mattnak, fedettnek hallja, akkor álljon meg egy kicsit, és keressen olyan szájmozgást, ami a hangot nyitottá teszi, és a nyomás az arc és orrüregben megszűnik. Csodálatos hatású gyakorlat!

Sokszor halljuk manapság azt a szót, hogy „regiszterek”. A „regiszter” egy gyűjtő fogalom, a hasonló tulajdonságú dolgok összetartozása. A hang-regiszterek az azonos színű hangokat jelentik. Akinek több regiszterben szól a hangja, tehát helyenként megtörik, színt vált, annak nyilván merev a torka, mondjuk ki, nem tud énekelni.

Ismét egy Caruso mondást hívok segítségül: **„Nincs regiszter az énekhangban, ha azt helyesen képezzük. A természet törvénye, hogy a hangnak egy regisztere van, ez képezi az egész tartományát.”**

Ezt a regiszter nélküli gondolkodást képviselte régen minden énekmester, Lilli Lehmann is szán erre néhány szót. Aki „regisztereket” tanít, az lényegében azt tanítja, hogy hogyan nem szabad énekelni. Ez kifejezetten az amatőr énekesek tanításának módszere, természetesen Amerikából jött át Európába. Ott viszont egészen más szerepet tölt be.

Szeretném tisztázni, hogy az előadói okokból történő színváltások nyilván nem ebbe a csoportba tartoznak, így például a „jodli” sem.

A beszéddel kapcsolatban leírt magánhangzó gyakorlat egyes hangokon ismételve, lassan felfelé haladva nagyban segíti, hogy hangzóink egységessé váljanak. Nagyon fontos, hogy soha ne akarjunk hangosan gyakorolni. Javasolt a természetesen nyitott torok, de egy természetes, közepes erősségű hang (mezza voce). Az izmok sokkal könnyebben megtalálják a természetes mozdulatot, ha nem társul hozzá egy agresszív hangerő.

Ez különösen érvényes azokra a gyakorlatokra, amelyeknek célja a torok bemozgatása, felgyorsítása. Ezeknél egy két laza hamis hang többet ér, mint bármilyen hangerő. A hamisság hamarabb javítható, mint az erőlködés.

A mássalhangzók gyors ismételtetése egy álló magánhangzóval, különböző hangmagasságokban, az áll lazításának lehet remek gyakorlata. Fontos, hogy a hang végig nyitottan és törésmentesen álljon, és az állcsont ne rángatózzon, hanem szabadon essen.

Nagyon fontos különbséget tenni a „legato”, tehát a nagy ívű kötés, és a „portamento” két hang közötti csúszás között. Az utóbbi erősen érzelmi hatású. Ez az a megoldás, melyben tényleg nagyon ketté kell válnia a hangnak és a hangzónak. A kötés, a csúszás, a hangzó mögött jön létre, minden nyomás nélkül. A „portamento” sajnos ma már igen ritka, helyette a hangzó nyomásán próbálják ezt a hatást létrehozni, ami inkább ügyetlennek tűnik, esetleg brutálisnak.

A „staccato” (szaggatott) hangok könnyed és elegáns éneklésének két hatalmas ellensége van, a tanítvány félelme, és a rekeszizom lökdösése, ahogy ezt ma tanítják. A légoszlop „szaggatása” a hangszalag és a hangtámasz dolga, az énekesnek mindössze három feladata van. Venni egy természetes, előre szimulált levegőt a célhoz, megtartani végig a vett levegő által kialakított hangtámaszt, hogy a levegőérzet lent maradjon, és megtartani a szájban a rezonanciát. Régen ezt úgy is tanították, hogy egy kicsit olyan érzés, mintha visszatartanánk a levegőnket. A többi ugyanúgy lezajlik, mint egy természetes, egészséges, csengő kacagásnál.

A levegő felfelé lökdösését, mint módszert, nem értem. A hangszalagnak kell szaggatnia a levegőt, tehát minél nagyobb lökést kap, annál kevésbé tudja megoldani a feladatát.

Édesanyám koloratúrszoprán volt, hetvenéves korában üldögélt a foteljában és még megmutatott egy könnyedén, „staccato” ütötetett „e3” hangot. Ő azt tanulta a mesterasszonytól: **„Ha egy énekesnőn a staccato közben megzördül egy ékszer, akkor annak fogalma sincs az éneklésről.”**

Van még két fontos kérdés, mielőtt befejezem ezt a hosszúra nyúlt fejezetet és ezzel ezt a könyvet.

Talán hihetetlen, hogy ma, sem a kritikusok, sem a karmesterek, sem az énekmesterek, sem az énekesek nem tudnak különbséget tenni a „vibrató” és a „tremoló” között.

Nézzük az elsőt. **„Köztudomású, hogy a hangban hangtartáskor és főleg ének alkalmával, normális körülmények között vibrátónak nevezett kislefokú frekvencia- és intenzitásingadozást észlelhetünk. Ez a hallás számára kellemes érzést kelt, a hang csengésének gazdagságát jelenti. Esztétikailag szép hang esetében ... másodpercenként 5-7 vibráló-hullám keletkezik.”**

Ezt nem én mondom, hanem egy foniáter orvos. Az idézet a már hivatkozott Frint professzor könyvéből való. Talán még annyit, hogy a vibrátónak van egy jól érzékelhető hangközpontja, és azt „lebegi” körül felfelé és lefelé egy negyed hanggal.

Az emberi hangnak ez természetes tulajdonsága. Még a prózai hang is vibrál a meghatottságnál, egy-egy fennköltebb érzelemnél. Ha egy énekes hangja nem vibrál, akkor az egy jelzés arra, hogy valamitől merev a torka, és levegőnyomás van felfelé. Akkor az énekmester feladata, hogy a vibrátót beindítsa. Erre megvannak a megfelelő gyakorlatok. Meg kell dolgoztatni a hangtámaszt, egészen a levegő visszatartásáig és két egymás melletti hangot középmagasságban egyre gyorsabban kell váltogatni a tanítvánnyal addig, amíg annyira fel nem gyorsul, hogy a felső hang eltűnik. Pár hét türelmes munka és megjelenik a szép, irányítható vibrató.

Nem tudom megállni, hogy ne jegyezzem meg, pár éve megjelent néhány barokk zene „szakértő”, akik kijelentették, hogy abban a korban nem volt vibrató, tehát az énekeseket sem engedik vibrálni. Ez körülbelül annyi szakmai hozzáértésre utal az emberi hang tekintetében, aminél már nincsen lejjebb. És akkor jönnek az állítólagos historikus előadások egyenes, érzelemmentes hangokkal. Bár ennél durvább történetem is van erről, de ezt hagyom a következő könyvre.

A „tremolo” (remegés) a vibrató „kóros variánsa” Frint professzor szerint, és még enyhén fogalmaz. Elektroakusztikus berendezésekkel megfigyelték, hogy a tremolónál a lebegések száma másodpercenként 10, vagy még annál is több, a frekvenciaingadozás is nagyobb, ami a zenei gyakorlatban azt jelenti, hogy nincs valódi középpontja, tehát hamis. Ez a remegés elég kellemetlen hatást kelt a hallgatóságban. A tremoló oka orvosilag is megállapítható. A hangadásban résztvevő három legfontosabb szervben, a gégében, a mellkasban és a rekeszizomban az erőlködéstől „tónusingadozások” lépnek fel. Ez is orvosi megállapítás, nem az enyém.

Azt továbbra sem értem, hogy ezt a különbséget miért nem hallják.

Utoljára hagytam az énekművészet egyik legbriliánsabb eszközét, a „messa di voce”-t (a hang mértéke). Gyakorlatilag arról van szó, hogy egyetlen kilégzés alatt az énekes egy hangot fokozatosan felerősít a semmiből, vagy elhalkít, mintegy eltünteti a közönség füle hallatára. Varázslatos hatású megoldás! Ezzel érdemes minden órán egy kicsit foglalkozni, mert ugyan eléggé időigényes megtanulni, de rendkívüli magabiztosságot ad az énekesnek. Már említettem, hogy sem a hang magassága, sem a hang erőssége nem gyorsítja fel a levegő áramlását, nyomását a hangszálaknál. A „messa di voce” megvalósítása nagy önuralmat és pontos szimulációt igényel az énekestől. A hang növelésének, illetve csökkentésének képe kifejezetten az énekes szájában és a rezonátortérben van, a testben semmilyen feszültség nem lehet, mert akkor a hangadószerv a szükséges mozdulatot nem tudja megtenni.

Jellemző, hogy mit ír erről Salvatore Fucito úr, aki Caruso zongorakísérője volt hosszú éveken át:

„Ma kevés énekes van olyan állapotban, hogy messa di voce-t kínáljon fel. Szomorú látványt nyújt, amikor egy énekes vörös fejjel, merev nyakkal és befeszült állkapoccsal próbál messa di voce-t énekelni. Azt gondolja, hogyha nyomást gyakorol a hangadószervére, akkor a hangereje növekedni fog. Csalódása gyorsan be fog következni, mert éppen ellenkezőleg, ahelyett, hogy a hangja nőne, veszíteni fog erejéből, az előidézett szorongatott izomfeszültségnek köszönhetően.”

Végére értem mindannak, amit így, első nekifutásra az „éneklő emberről” le tudtam írni. Minden fejezetnél azt éreztem, hogy ezt kellene még folytatni, mert sok minden kimaradt. Az utolsó fejezetből maradt ki a legtöbb. Nem az énekgyakorlatok kottái, vagy a skálagyakorlatok. Ezeket meg lehet venni a boltban, vagy ha bárki megkeres, szívesen leírom az édesanyámtól örökölt olasz skálarendszert. Nem is azok a trükkök, amikkel még segíteni lehet az énekelni vágyó fiatalokat, és már nem jutott a leírásukra sem időm, sem energiám.

A drámai elemzés, egy darabé, egy szerepé, egy áriáé, amit harminc éves színházi munkám során megtanultam nagy rendezőktől és színészekről. Ez maradt ki ebből a könyvből, pedig, talán erre lenne most a legnagyobb szükségük a fiatal énekeseknek! Ebbe a könyvbe ennek már nem jutott hely. De talán a következőt, ha lesz, majd erről írom!

Zárószóként ide írnék egy rövid imádságot. Ne értsenek félre, mindenkinek tiszteletben tartom a hitét, vagy hitetlenségét. Nem gondolom, hogy jó művész csak hívő emberekből lehet. Hiszem, hogy sem az igazság, sem a segítség, sem a jó pedagógia nem hit, hanem emberség kérdése. Ezt a néhány sort segítségnek szánom és minden növendékemnek odaadom. Remélem, segít nekik megszabadulni a kishitűségüktől, a kétségeiktől, az aggodalmaiktól, amit a világ rájuk kényszerít. Csak azt kérem, hogy **egy énekóra, vagy egy föllépés előtt rossz gondolataik elűzésére ezt elméldjék végig, hogy önmagukra önmagukhoz méltó módon tudjanak figyelni.** Az imát édesanyámnak egy, kifejezetten gyermekeknek írt, 1906-ban, Kolozsváron kiadott kis imakönyvében találtam. Talán segít bejutni az „Énekesek Mennysországa”ba”.

Imádság előkészítő ima.

Tisztítsd meg Uram agyamat minden gyarló, földi gondolattól,
hogy méltón és odafigyelve végezhessem imádságomat,
és meghallgatást nyerjek szent színed előtt.

Amen.

<https://www.facebook.com/azigazibelcanto/>

igazibelcanto@gmail.com

Személyesen megvásárolható:

- Kodály Zoltán Zeneműbolt, Antikvárium és Hangszerbolt (Budapest, Múzeum krt. 21, 1053)
- Rózsavölgyi Zeneműbolt (Budapest, Szervita tér 5, 1052)
- Lemezkuckó (Budapest, Király u. 67, 1077)
- Vince könyvesbolt, MŰPA (Budapest, Komor Marcell u. 1, 1095)