

DR. NÁDOR / NITTI / MAGDA SZÜLETÉSNAPJÁRA



(Dorog, 1955. december 16.)

operaénekes-tanár, drámai koloratúrszoprán, tanár.

Tíz évig tanult hegedülni a dorogi Erkel Ferenc Zeneiskolában, majd Esztergomban folytatta. 1975–1981 között a Zeneművészeti Főiskola ének szakán Fábry Edit tanítványa volt. 1981–82-ben a Magyar Állami Operaház magánéneke, 1982–1993 között a berlini Komische Oper tagja volt. 1982–1989 között vendégművész volt sok európai nagyvárosban, mint például: Drezdában, a milánói Scalában, Londonban, Stuttgartban, Berlinben a Staatsoperben, a Bécsi Staatsoperben, Münchenben, Amszterdamban, Párizsban, Rómában, a Vatikánban, Bonnban, a Salzburgi Ünnepi Játékokon, Szófiában. Koncerténekesként főleg Bach és Mozart műveket énekelt a Vatikántól a Salzburgi Mozarteumig. Súlyos betegsége után 1994-ben tért vissza. Először Miskolcra, ahol Verdi Traviatájának főszerepét énekelte, majd ismét Németországba szerződött a dessauai Felsenstein társulathoz, 1995-ben. Énekesként 1999-ben vonult vissza: Wolf-Ferrari Il Campiello című operájában, Gasparina szerepében búcsúzott el a színpadtól. Már 1990-től tanított is, 1999-től pedig a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem énekmódszertan tanára. 2003-ban doktorált. Disszertációjának címe: Nem egyformán lélegzünk. 2004-ben habilitált Egyetemi Tanárként folytatta munkáját. Több mint tíz éven keresztül tanított magyar-és nemzetközi mesterkurzusokon. 2021-ben visszavonult az énektanítástól, azóta a rossz légzéssel és beteg hanggal hozzá fordulóknak segít. A kétféle légzéssel, és ennek a mindennapi életünkre gyakorolt hatásával foglalkozó könyve, benne több mint 35 év tapasztalatának leírásával, 2022-ben jelent meg, Melyik vagyok én? címmel.

Színházi szerepei

A Színházi Adattárban regisztrált bemutatói:

- Verdi: Don Carlos....Tebaldo
- Mozart: Szöktetés a szerájból....Constanza
- Mozart: A varázsfuvola....az Éj királynője
- Rossini: Hamupipőke....Clorinda
- Offenbach: Kékszakáll....Blanche
- Verdi: Traviata....Valery Violetta
- Verdi: Rigoletto....Gilda
- Verdi: Az álarcosbál....Oscar
- Gounod: Faust....Margit
- Puccini: Bohémélet....Musetta; Mimi
- Ifj. Johann Strauß: A denevér....Rosalinda
- Mozart: Così fan tutte....Fiordiligi
- Otto Nicolai: A windsori víg nők....Frau Fluth
- Berlioz: Faust elkárhozása....Margit
- Gluck : Orfeusz és Euridiké....Euridiké
- R. Strauss: A hallgatag asszony....Isotta
- Lortzing: A vadorzó....Bárónő
- Verdi: Luisa Miller....Luisa
- Jomelli: Fetonte....Teti
- Wolf-Ferrari: Il Campiello....Gasparina

Továbbá koncertszerű előadásban énekelt szerepei:

- Mozart: A színigazgató....Mme Herz
- Rossini: A sevillai borbély....Rosina
- Donizetti: Lammermoori Lucia....Lucia
- Donizetti: Don Pasquale....Norina
- Bellini: A puritánok....Elvira
- J. Strauss: A denevér....Adél

Művei

- Az erő a nyugalomban rejlik (2000)
- Nem egyformán lélegzünk (2004)
- Melyik vagyok én? (2022)

Díjai

- Bel Canto nemzetközi énekverseny (zsűri díja, 1981)
- Kammersängerin (Berlin, 1984)

- Német Kritikusok Díja (1984–85)
- A dessauai opera 3. örökös tiszteletbeli tagja (1999)
- Ágai Karola és Szendrey-Karper László Emlékérem (2023)

(Forrás: wikipédia)

II.

„A JÓ LÉGZÉS ÉS A BELŐLE NYERHETŐ ENERGIA MINDENKINEK FONTOS”¹

Nádor Magda Réfi Zsuzsannával beszélgetett kutatásról, az Életről és az „Élő hangszerek” két típusáról

Könyvben akarja összefoglalni több mint három évtizedes munkájának tapasztalatait Nádor Magda, amely mindenkinek, nemcsak a művészeknek segíthet jobbra, könnyebbé tenni az életet. Az énekesnő, aki kimagasló külföldi karriert mondhat magáénak, már több mint húsz esztendeje tanít a Zeneakadémián. A drámai koloratúrszopránnal, aki tavaly decemberben ünnepelte 65. születésnapját, arról beszélgettünk, hogy milyen tapasztalatokkal gazdagodott az elmúlt több mint három évtizedben, és mivel szeretne foglalkozni az utolsó tanévét követő esztendőben.

– *Nem egyformán lélegzünk! Erre hívta fel a figyelmet a több mint másfél évtizede íródott DLA-dolgozatának már a címével is.*

– Az egyik embernél a BELÉGZÉS, a másiknál a KILÉGZÉS a hangsúlyosabb. Mindenkinél van aktív és passzív folyamat a légzés mechanizmusában, vagyis alapvetően kétféle a légzésünk ritmusa. A különbségek megfigyelése és analizálása során kiderült, hogy ennek alapján mennyire másként működik az emberi test is. Az első könyvem is erről szólt, Az erő a nyugalomban rejlik címmel, ami 2000-ben jelent meg. Minden kollégám asztalára letettem egy példányt, abban reménykedve, hogy a leírtak elindítanak közöttünk egy tartalmas, mindnyájunk számára hasznos szakmai párbeszédet. Sajnos nem így történt. Senkit nem érdekelt a téma. Pedig a világ egyre több országában dolgoznak, tanítanak ezen ismeretek birtokában, figyelembe és komolyan véve testünk differenciált működését. Két éve felkeresett engem egy Kölnben tanuló, magyar fuvolista kislány, mert ottani tanára is ezen a bázison tanít. Ez a fiatal az anyanyelvén pontosan tudni akarta, hogy mit és miért úgy kell csinálnia ahhoz, hogy könnyebben érhesse el jobb eredményt. Ami engem illet, még

¹ Parlando 2021/ 1. szám

aktív énekesként találkoztam ezekkel a kategóriákkal. Amerikai énekes kollégáim hívták fel a figyelmemet az ezzel kapcsolatos irodalomra. Hogy mit is takar valójában az aktív be-, illetve kilégzés lényege, arról már diák koromban voltak sejtéseim, de a Zeneakadémián eltöltött 21 év világossá és egyértelművé tette mindezt. Német szakemberek közel százéves, kitartó munkájának köszönhető az az ismeretanyag, amelynek alapján elindulhattunk a légzés-éneklés-beszéd nem egyforma működésének a megértése útján. Röviden: a korán kelő-korán fekvő ember egészen más tulajdonságokkal rendelkezik, mint az ellenkező típus. Míg az egyiknél a test legnagyobb felülete meleg, táguló zónát képvisel, ezért fázós, addig a másik embernél ez nem így van. Ennek megfelelően másképpen kell kezelni, gyógyítani a különböző testrészek betegségeit. Ez pedig nem csak az énekesekre és zenészekre vonatkozik, hanem mindenkinek fontos. Míg az egyikünkönél a mellkas táguló zóna, a másik embernél szűkülő! Ide vezethető vissza az ősidők óta fennálló vita arról, hogy a „hasi” légzés, vagy inkább a mellkasi a jó! Mindkettő az. Kinek ez, kinek az! Vannak kollégáim, akik mindenkit lefektetnek, a hasukra könyveket tesznek, és azt tanítják, hogy a levegővételnél meg kell emelkednie a könyvnek! Vagyis mélylégzésre kényszerítenek mindenkit. De mi van akkor, ha az illető születésénél fogva mellkasi légző!? Hát az illető nem fejlődik, egyre kellemetlenebbül érzi magát az énekórákon, egyre görcsösebb és ijedtebb lesz. Mi pedig megállapíthatjuk, hogy NEM ELÉG TEHETSÉGES! A "hasi" légzés kifejezésről engedjen meg egy megjegyzést. A tüdő a mellkasban van, nem a hasban, és vagy szélteben tágulékony, (aktív BELÉGZŐ!), vagy pedig lefele (aktív KILÉGZŐ!). Bízom benne, hogy ez így érthető.

2018-ban a berlini Charite (világhírű kutatókórház!) egy orvosi szaklapban nyilvánosságra hozott egy meglepő kutatási eredményt. A korán kelő-korán fekvő és a későn kelő-későn fekvő „belső órával” született emberek vérében világosan és egyértelműen 12 gén eltérés van. S ez nem változik meg egész életünk során. Bár mi – német és osztrák kollégáimmal együtt – ezzel a jelenséggel főként a légzés és az éneklés kapcsán foglalkozunk alaposan és mélyrehatóan, fontos megerősítés számunkra az orvos-kutatók felfedezése. Hiszen önmagában a tudomány sem adhat választ minden kérdésre. Nyitott elmével (és szívvel!) kell járni az új utakon, hogy megismerhessünk, megtapasztalhassunk olyan összefüggéseket, amelyek talán a tudománynak is új vizsgálati szempontokat nyújthatnak.

– *Mikor találkozott először az éneklés kétértelműségével?*

– A Zeneakadémián szerencsémre nagyon nyitott és kíváncsi mesterem volt, Fábry Edit személyében. Közös munkánk kezdetén arra biztatott, hogy a zenei frázis utolsó hangjánál ejtsem le az állkapcsomat. Korábban hegedős voltam, s így a hangszerrel gyakoroltam ki a tanulandó anyag nehezebb frázisait, például a Szöktetés Konstanze-ját is. Így hát voltak jócskán elvárásaim a saját hangminőségem terén. Ez az állkapocs-ejtés pedig rossz érzést keltett bennem, úgy hallottam, hogy a hang torzul általa. Addig kísérleteztem, amíg rá nem jöttem: a hang fényesebb és természetesebb marad, ha nem nyitom, nem is ejtem le az államat! Tisztelettel és udvariasan megmutattam Edit néninek a megoldásomat. „Csináld meg még egyszer, Anyukám!” Aztán azt mondta, hogy nekem van igazam, ez így sokkal jobb. (Ma már tudom, hogy az én okos, nagyszerű tanárnőm a nekem ellenkező légzőtípus volt!) Szomorúan konstátálom, hogy nem egy tehetséges évfolyamtársam azért nem tudott teljesen kibontakozni, mert technikai gondjai voltak, ami a számára nem ideális légzés-ritmusra vezethető vissza...

– *A Zeneakadémia után mikor találkozott ismét ezekkel az eltérésekkel?*

– Egyre tudatosabban figyeltem magamat és énekes társaimat is. Megfigyeltem, hogyha túl sokat gyakorolok olyan darabokat, amelyeket „fűjni” kell – mint például az Éj királynőjének Bosszúáriája –, könnyebben elfárad a hangom és az egész gégem. A pályakezdésemet követően a Berliini Komische Operbe mentem egy meghallgatásra, Mozart Konstanze-jára. Szerződtek, s nekem ez volt a szerencsém. Úgy hiszem, hogy az itthon uralkodó légkörben én hamar tönkre mentem volna. Itthon az „győzött”, aki nagyobb tudott „ordítani”. Berliini színházamban sokat dolgoztam, de nagyon jó szakmai légkörben, kiváló kollégákkal, nagyszerű szakemberek segítségével. Volt olyan évem, amikor öt főszerepet egyedüli szereposztásban énekeltem. Ide tartozik a Rigoletto Gildája, amelyet kilenc esztendőn keresztül egyedül énekeltem. Nehéz, de gyönyörű időszaka volt ez az életemnek. Nagy hálával tartozom a Sorsnak, hogy rengeteg "minőségi" tapasztalatot gyűjthettem ez alatt az idő alatt. Egy személyes tragédia aztán megakasztotta az utamat. Egy halva születés után lelkileg és fizikailag is nagyon rossz állapotba kerültem. Ráadásul hormonálisan is komoly zavar keletkezett a szervezetemben. Ekkor kerültem a jénai Schiller Klinikára. Ott találkozhattam azokkal a szakemberekkel, akik segítettek az újraépülésben, s akik közül többekkel a mai napig együtt dolgozom a kétféle légzéssel kapcsolatos kutatásban. Rendszeres kapcsolat van közöttünk. Remélem, hogy hamarosan folytathatjuk a személyes találkozókat is, ahol újra megoszthatjuk egymással megfigyeléseinket, tapasztalatainkat. Van közöttünk aktív énekes, ének- és beszédtanár, foniáter, gégész, logopédus, de még házi orvos is, akit

nagyon érdekelt a test hideg-meleg zónáinak kezelése. Azt azért sajnálom, hogy itthon nem alakult ki egy ilyen munkaléggör.

– *Ennek mi az oka?*

– Nem is tudom. Érdektelenség, fásultság, kedvetlenség? Az én véleményem az, hogy tartozom ennyivel azoknak, akik rám bízzák a hangjukat (és a lelküket!), hogy a legjobb tudásommal segítsem őket. Ehhez pedig elengedhetetlen az én folyamatos tovább fejlődésem. Sok ezer teszt-anyagot dolgoztam fel az évek során, hogy minél világosabb képet kaphassak a kétféle légzéssel összefüggő, egyéb tulajdonságokról. Mert egyáltalán nem mindegy, hogy dinamikus vagy statikus típus valaki, hogy a hallása vagy a vizualitása segíti e őt jobban, hogy egy torokgyulladásnál a meleg tea vagy inkább egy jó hideg jégkrém gyógyítja-e meg hamarabb... És még sorolhatnám azokat a légzőtípussal összefüggő tulajdonságainkat, amelyeket másként kell kezelni!

– *Minden növendékénél felméri, hogy melyik csoportba tartozik?*

– Igen. Az eddig említettek miatt nagyon fontos tudni, hogy kivel hogyan dolgozzunk. A legelső osztályomban volt egy kiváló kínai mezzo, Yang Li, aki ma a pekingi Opera tagja. Amikor neki mondtam, hogy ő mellkasi táguló Hold-típus, azt válaszolta: tudja! Ők sokkal jobban odafigyelnek a test jó és rossz jelzéseire. Sokat tanultam ettől a kedves kislánytól. Ma is baráti kapcsolatban vagyunk egymással.

– *Mennyire fogadják el ezeket a kategóriákat a növendékei?*

– Senkire nem erőltetem rá mindezt. Arra is felhívom a figyelmüket, hogy azonnal szóljanak, ha valami nem esik jól nekik. Miben nyilvánul meg leginkább ennek a módszernek a pozitív hatása?! Az egyik legfontosabb eredmény az, hogy sokkal teherbíróbbak, és szinte soha nem betegek. S ha valaki jóleső légzéssel és támasszal dolgozik, rövidebb idő alatt kiderül, hogy mennyi valódi alapanyag van benne az énekléshez. Elég-e a hangminőség, van-e egy jól használható, stabil személyisége... A cél mindig az, hogy a vett, vagy beengedett levegőt hangenergiává alakítsuk a lehető legegyszerűbb és legkellemesebb módon!

– *Mennyire nehéz átállni a típusnak megfelelő légzésre?*

– A fiataloknál nem mindig egyszerű, mert azt látják a világban, hogy kevés munkával is lehet sok pénzt keresni, vagyis elég, ha ügyesen el tudom titkolni a hiányosságaimat és nagyon magabiztosnak tűnök! Ezért csak kevesen értik meg azt, hogy a legjobb protekció az, ha jobb vagyok a többiekénél! Igaz, hogy ezért sokat kell dolgozni, gyakorolni. De van egy nagy előnye is! Senkinek nem kell

hízelegni, senkinek nem kell „hálásnak lenni”! Nekem mindig ez volt a mottóm. Ma is töretlenül hiszem, hogy a nagyon jókra mindig szükség lesz! A már évek óta pályán lévők természetesen nagyon hálásak, ha az ember rövid idő alatt kisegíti őket a pácból. Ők már jobban ismerik a saját testüket és jobban meg tudják fogalmazni a problémáikat is. De az átlagember, egy eladó vagy villamosvezető is sokat profitálhat abból, hogy miként lehetne frissebb, aktívabb és ha már baj van, hogyan gyógyulhat meg rövidebb idő alatt.

– *Említette a teszteket, amelyekből az évek során több ezren elvégeztek. Mi derül ki ezekből az Önök számára?*

– A tesztben szereplő kérdések az egyén életvitelére és szokásaira vonatkoznak. Mikor és hogyan alszik, fázós-e vagy sem, vannak-e kisebb-nagyobb betegségei... Összesen ötven kérdés van a teszt-anyagban. Az adott válaszokból világosan kiderül, hogy valaki minél inkább a légzőtípusának megfelelően él, annál egészségesebb. Mindegy, hogy énekes vagy óvónő, esetleg villanyszerelő. Sokan fennakadnak azon, hogy a születési idő is meghatározza a típust. A Hold és a Nap földi életre gyakorolt, magnetikus hatásával már évezredek óta foglalkoznak. Nem feledkezhetünk meg az ár-apály jelenségről. Arról sem, hogy az emberi test körülbelül 80 %-a vízből áll! Nem gondolhatjuk komolyan, hogy ránk nem hatnak ezek az energiák! A lényeg az, hogy születésünkkor a Hold tágító és a Nap szűkítő hatása is érvényesül. Az erősebb energia határozza meg, hogy melyik típus tulajdonságait kapjuk meg ajándékba. Ma már a születési időt inkább csak ellenőrzésre használjuk, önmagunk ellenőrzésére! Mert ha valaki válaszol a feltett kérdésekre, a válaszok többsége egybehangzik az illető légző-típusával, ami mindig megegyezik a születési dátum által jelzett típussal.

– *Vannak tanítványai, akik tovább viszik ezt a módszert?*

– Sokan. Kiemelném Kármán Emesét, aki évek óta tanít a Színművészeti Egyetemen. Mellette a Rádiókórusnál és a Nemzeti Énekkarnál is hangképző tanár. Nagyszerű füllel és szívvel segít a hozzá fordulóknak. A Zeneakadémián főként a külföldi hallgatók érdeklődnek a módszer iránt. Kínában tanít egy nálunk végzett fiatal pár, akik ezzel a módszerrel tanultak. Ők évek óta küldik hozzám a „nehezebb eseteket”, akik néhány hét alatt felszabadulnak és mosolyogva jönnek órára. Több külföldi hallgató járt már nálam, aki aztán küldte a következőket a hazájából. A lényeg az, hogy ők nagyon kíváncsiak arra, miképpen lehet könnyebben és egyszerűbben énekelni. Sok fiatal és idősebb színművész kolléga is járt már nálam, mert nekik szintén fontos a teherbíró, egészséges gége működése. Nemrégén kaptam egy negyven évvel ezelőtti, a tengerentúlon megjelent könyvet, amelyben a MET akkori nagy sztárjai

nyilatkoznak énektechnikáról, légzésről, artikulációról. Úgy mondanak ellent egymásnak, ahogy kell! Hiszen egyikük ki-, a másikuk belégző! Ez a könyv csak megerősíti az eddigi tapasztalataink helyességét, létjogosultságát. Egy Angliában élő, éneklő és tanító volt tanítványom, Kozári Alinka segít nekem az angol szöveg pontos fordításában. Alinka nemrégén énekelt itthon az Erkel Színházban. Magyarországon sajnos még mindig az a szokás, hogy minden és mindenki felett ítélkezünk, anélkül, hogy a dolgok mélyére ásnánk. Egy kínai császár szerint az ember legnagyobb hibája a vizsgálódás nélküli ítélkezés.

– *Ön odafigyel arra is, hogy ez az ismeretanyag a hétköznapi emberek életére is hatással lehessen.*

– Így van. Az átlagos képességű embereket nem becsüljük meg és nem tiszteljük. Pedig a társadalmi közérzet nagyban azon múlik, hogy az emberek hogyan érzik magukat. Sok beteg hangú (és lelkü!) ember járt nálam, amióta visszajöttem Magyarországra. Nemcsak énekesek, hanem sok hétköznapiak mondtak, kedves, értékes embert ismerhettem meg, akik több figyelmet érdemelnének a társadalomtól. A legtöbb embernek nincs pénze drága vizsgálatokra és gyógyszerekre. Amit én hozzá tudok tenni az életükhöz, az az, hogy elérhetővé teszem majd számukra ezt a több évtizedes tapasztalatokat magába foglaló munkát, illetve annak eredményét, remélve, hogy az életük ezekkel az ismeretekkel gyarapodva szebb és könnyebb lehet majd. Mindenki számára lényeges lenne az az érzés, hogy a “nagy egészhez” ő is hozzá tehesse a maga részét, és ezért kapjon egy jó szót, elismerést. A világ nem szólhat csak a kivételes képességüekről! Egy ország polgárai nagyrészt közepes képességgel születtek, de róluk teljesen megfélemedezik a KIVÁLÓAK és HATALMASOK kicsi rétege. Bízom abban, hogy ez a járvány a legtöbbünket ráébresztett arra, hogy egymás nélkül semmik vagyunk. Szükségünk van egymásra! Egymás segítségére, támogatására. A mi generációnk ezt nagyon elrontotta.

Bízom a fiatalabb generációban és abban, hogy képesek lesznek a kezükbe venni az életük alakítását. Teremtsenek egy igazságosabb, tartalmasabb, élhetőbb világot, ahol mindenki egyformán fontos, ahol az emberek megbecsülik és tisztelik egymást. Nem az az ország mondhatja el magáról, hogy gazdag, amelyben kevés nagyon gazdag ember él, hanem az, amelyben kevés a szegény ember... És sok a mosoly.

III.

NÁDOR MAGDA: „NEM EGYFORMÁN LÉLEGZÜNK”²

Tuska Magdolna interjúja

Harminc év kutatómunkájára alapozva írta meg második könyvét Melyik vagyok én? címmel Nádor Magda. A nemzetközi szinten elismert operaénekes, a Zeneakadémia korábbi oktatója egy betegség hatására kezdett el foglalkozni az elsősorban Németországban ismert Terlussologie nevű kutatási területtel, amely két típusba sorolja az embereket születési idejük alapján. A két csoportra többek között eltérő légzés, étkezési és alvási szokások jellemzőek

– Hogyan ismerkedett meg ezzel a kutatással?

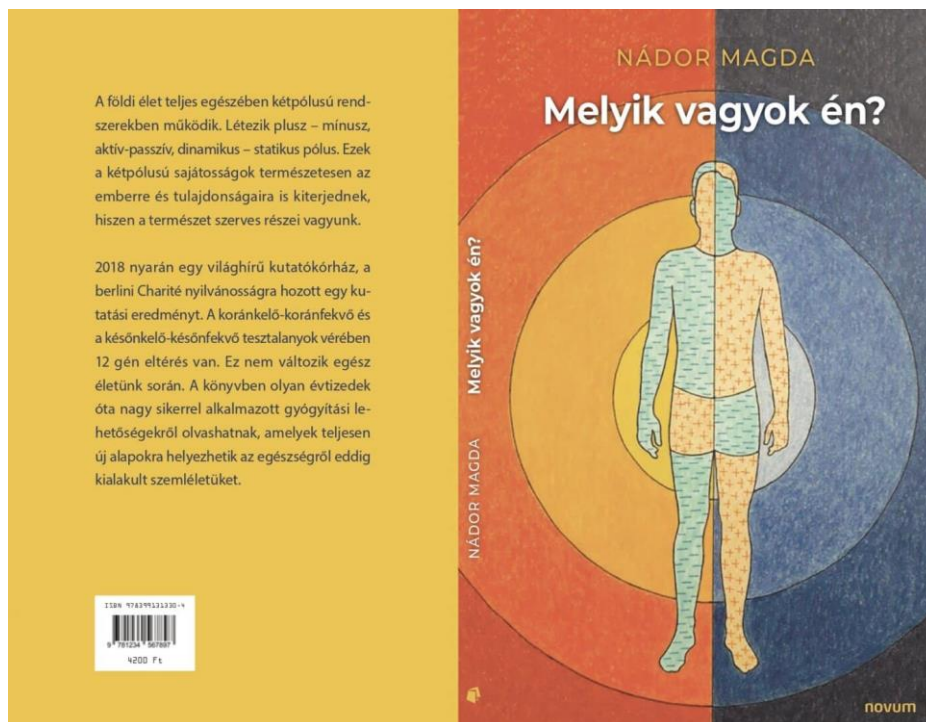
– 1982-ben leszerződtem a berlini Komische Oper, ahol nagyon sok szerepet énekelhettem – többek között Gildát, az Éj királynőjét és Konstanzt Mozart Szöktetés a szerájból című operájából. Egy nagyszerű társulat tagja lehettem, élveztem a munkámat. Egy problémás terhesség azonban közbeszólt, aminek következtében nem tudtam énekelni sem.

Egy amerikai kolléganőm kezembe adott akkoriban egy könyvet, dr. Charlotte Hagen a gyermekorvos írását, aki már évtizedek óta foglalkozott azzal, hogy az emberek alapvetően két, különböző típusba sorolhatóak. Sikeresen személyesen is megismerkedtem a doktornővel és a kutatócsoportjával, és elkezdett komolyabban érdekelni a téma. Már az énektanulmányaim elején is feltűnt nekem, hogy valahogy nem egyformán lélegzünk, de az ő kutatásaik révén számos választ és magyarázatot kaptam. Így evidens volt számomra, hogy bekapcsolódom a munkájukba.

– Mi a kutatás lényege?

– Kétféle légzőtípusba lehet sorolni az embereket: az egyiknél a kilégzés aktív, ennek megfelelően a belégzésnek passzívnak kell lennie. A másikon fordítva van, tehát aktívan kell venni a levegőt, és passzívan kiengedni. A nem egyforma légzés számos más dolgot is jelent az emberi testre nézve, például a hőérzékelés tekintetében. Különböző hideg és meleg testzónák vannak, másfajta étkezési szokások illenek az egyik típushoz, mint a másikhoz, de az is elkülöníthető, hogy ki az, aki korán kel és korán fekszik, vagy épp fordítva.

² Papageno 2022. június 6.



– Mi alapján lehet besorolni az embereket?

– A Terlussologie (terra=föld, luna=hold, sol=nap) elnevezés egy fiatal, tapasztalati alapokon nyugvó előkutatási területet takar. A Hold tágító és a Nap szűkítő hatásaival, pontosabb ezeknek a földi életre gyakorolt hatásával foglalkozik, különös tekintettel az emberre. Ezt számszerűen meg lehet nézni mindenkinél, a könyvben egy táblázatot is elhelyeztem erre vonatkozólag. Évszázadok óta kutatják, hogy milyen hatással van a Földre ez a két égitest, gondoljunk csak az ár-apály jelenségre. Ilyen módon ránk, emberekre is hatniuk kell valamilyen formában.

Ez az alapja a kutatásnak, de én az évek során megpróbáltam függetleníteni a megfigyeléseimet ettől a csillagászati vonaltól, mivel itthon eleinte nagy ellenállásba ütköztem, amikor elkezdtem beszélni a Németországból hozott tapasztalatokról és eredményekről. Kidolgoztam hát egy tesztet, amiben az emberek hétköznapi szokásaira kérdeztem rá, például, hogy jellemzően mikor szoktak lefeküdni és felkelni, fázósak-e vagy nehezen viselik a nagyon meleget, folyadékigényük nagy vagy kisebb. Az utóbbi években is több száz ember töltötte ki ezeket a teszteket, és fontos megjegyezni, hogy nemcsak énekesek és hangszeres zenészek, hanem más szakmában dolgozók is. Ugyanis az évtizedek során számos olyan emberrel foglalkoztam, akiknek a légzésével vagy a hangjával volt kisebb-nagyobb probléma. Évek óta együtt dolgozom több lelkes és kíváncsi orvossal is.

– A kétezres évek elején már született egy hasonló témájú könyve Az erő a nyugalomban rejlik címmel. Miben tér el az új kötet, és miért épp most írta meg?

– Az első könyvem megjelenése óta eltelt több mint húsz év alatt nagy mennyiségű kutatási anyag gyűlt össze, aminek feldolgozására csak az után jutott időm, hogy nyugdíjba mentem. 1999-től 2021-ig tanítottam a Zeneakadémián énekmódszertant és magánének főtárgyat. A növendékeimmel is megismertettem ezeket az eredményeket, és voltak köztük olyanok, akik beszálltak a kutatásba. Érdekesség, hogy az ázsiai származású diákok közül sokan maguk is tudták, hogy melyik légzőtípusba tartoznak.

Az évek során számtalanszor megkaptam a kérdést, hogy mikor lehet magyar nyelvű összefoglalót is olvasni a kutatásról, hiszen ennek alapvetően német, illetve időközben egyre gyarapodó angol szakirodalma van csak. Ezért döntöttem úgy a nyugdíjba menetelem után, hogy előveszem a teszteket és a jegyzeteimet, és rendszerezem ezt az egészet. A könyv megírásával az volt a célom, hogy azok számára is érthető és világos legyen a Terlussologie mibenléte, akik még sosem hallottak erről a területről. Bízom benne, hogy sokaknak nyújt majd segítséget.

– Hogyan lehet segíteni ezzel az olvasóknak?

– Ha kiderül, hogy ki melyik típusba tartozik, sokkal hatékonyabban lehet gyógyítani a sérüléseket és a betegségeket. Számít, hogy az egyes testrészek hideg vagy meleg testzónába esnek-e, mert például a jegelés nem mindenkinek tesz jót. De említhetném a kétféle étkezést is, ami szintén a különböző testzónákra vezethető vissza. A meleg testzónák igénylik a melegítést elősegítő étkezést, míg a hideg testzónáknak ugyanez akár árthat is. Ezért is kell az egyik típusnak háromszor nagyobb adagokat, a másiknak pedig többször kisebb mennyiségeket fogyasztania.

– Beszéljünk a zenészekről is, akik egy speciálisabb csoportba tartoznak. Náluk miben lehet még kamatoztatni ezeket az ismereteket?

– Az énekeseknél kulcsfontosságú felismerni, hogy melyik légzőtípusba tartoznak: aktív ki- vagy belégzők-e. Ennek hiányában megvan rá az esély, hogy nagyon feszesek lesznek éneklés közben, mert hiányzik náluk a légzés passzív fázisa. Azzal sem árt tisztában lenni, hogy a jobb vagy a bal oldalunk-e az

erősebb, ugyanis ez is egy fontos különbség. Ha például egy fiatal zongorista esetében tudjuk, hogy melyik keze az erősebb, akkor érdemes olyan darabokat választani, amelyekben a másik kéz kevésbé van igénybe véve.

– **Milyen hangi megbetegedések jellemzők az énekesekre?**

– Az aktív belégzőknél a hangszálcsomó a legjellemzőbb, ha túl sok olyan szerepet énekelnek, melyeket kifelé kell „fújni” (kilégző!). A drámai szerepek márpedig általában ide tartoznak. Ettől függetlenül lehet ilyen feladatokat énekelniük, de ne túl gyakran, és minden esetben időt kell hagyni a regenerálódásra. Az aktív kilégzőknél pedig inkább a hangszál- vagy gégegyulladás és a különböző megvastagodások fordulnak elő sűrűbben. Tehát akár zenésről, énekesről vagy az élet bármely más területén tevékenykedő emberről van szó, a könyvben leírt, sok évtizedes tapasztalatok nagy segítséget jelenthetnek a mindennapi életre nézve.

IV.

RÉSZLETEK NÁDOR MAGDA KÖNYVÉBŐL



NÁDOR MAGDA: MELYIK VAGYOK ÉN?

Novum Kiadó, 2022)
(Parlando 2022/3.)

V.

NÁDOR MAGDA ÉS KUN ZSUZSA BESZÉLGETÉSE



Kun Zsuzsa és Nádor Magda a Klubdél előttben

Fotó: Klubrádió/Mátyus László

[A fájdalmas, szeretetnélküli, szegény gyerekkor után világhírű operaénekes lett | Nádor Magda \(51:12\)](#)

(Klubrádió Klubdél előtt, 2023. december 30.)

VI.

NÁDOR MAGDA FELVÉTELEIBŐL

[Magda Nador rises up to meet Mozart's magnificent aria \(8:55\)](#)

(Salzburg 1986)

[Szöktetés a szerájból - Finálé \(Nádor M., Farkas K., Bándi J., Korcsmáros P., Gregor J.\) \(5:34\)](#)

Mozart: Szöktetés a szerájból - Finálé

Konstanze: Nádor Magda, Blonde: Farkas Katalin, Belmonte: Bándi János, Pedrillo:

Korcsmáros Péter, Ozmin: Gregor József, Szelim basa: Bálint András

(Magyar Állami Operaház, 1987)

[Mozart: A varázsfuvola - Bosszúária \(Nádor Magda\) \(3:11\)](#)

Magyar Állami Operaház Zenekara, vezényel: Kovács János

[Verdi: Luisa Miller - Il padre tuo... - part 1 \(Magda Nádor, Tamás Clementis\) \(5:59\)](#)

A felvétel a Magyar Tudományos Akadémián készült

[Saper vorreste \(Oscar\) – Magda Nádor – Verdi: Un ballo in maschera \(3:55\)](#)

[LA BOHEMA-PUCCINI-DESSAURODOLFO-MIMI-IVAN MOUTAFTCHIEV-MAGDA NADV.OR-1995 \(2:34\)](#)