

Hibalehetőségek a klasszikus hangképzésnél

© ALTORJAY Tamás
Szegedi Nemzeti Színház, Szeged
tamas.altorjay@gmail.com

Tanulmányomban megkísérlem összefoglalni a klasszikus (dal, oratórium, opera) éneklésnél jelentkező technikai hibákat, a témával foglalkozó legfrissebb szakirodalom áttekintésével együtt.

Elsőként a *testtartásnál* jelentkezőket. Az egészséges gerincgörbületet növelő, vagy csökkentő hibás tartásváltozatok (katonás, lordos, púpos, nyegle) a felsőtest izmaiban, így a nyak és a gége környéki izmokban is a hangadást nehezítő, terhelő feszültségeket ébresztenek. A *fejtartás* szintén nagyon lényeges. Sem hátra sem előre nem szabad feszíteni, sem folyamatosan féloldalasan tartani a fejet, mert a nyaki izmok aszimmetrikus feszítése szintén előnytelen a hangadásra. A *légzés*, a légtámasz használata is sok hibalehetőséget hordoz. Az ún. mély-légzés, az alsó mellkasi-hasi, a felső mellkasi változatoknak is vannak hívei. A hasfal berántása vagy kitolása, a rekesz kezelése, a bordaközi izmok működtetése többféle lehetőséget kínálnak a hang megszólaltatásához szükséges hangrés alatti nyomás létrehozására. A *hangrés* kezelésénél, a hangszalagok feszítése lehet túl nagy (fojtott hang) vagy túl kicsi (levegős hang). A *gégét* leszoríthatjuk (sötétítés), felnyomhatjuk (egyenes hang), keményen (éles hang) vagy lazán (szabadon vibráló hang) tarthatjuk. Ezzel összhangban a *gégefő* helyzete és a *garat* oldalfalai megmerevedhetnek, csökkentve a rezonátor falak rugalmasságát. Ha a *lágyszájpadot*, teljesen a garat hátsó falához emeljük, akkor a levegő nem közlekedhet az orrüreg felé, ha leeresztjük, akkor viszont igen. Van azonban köztes helyzete is, az ízleléskor! Ilyenkor feszítő izmai széjjelhúzzák és így nem zárja el teljesen az orrjárat garati bejáratát. Ez utóbbi helyzet nagy lehetőségeket, de veszélyeket is rejteget az éneklés számára. A *nyelv* a hangzók formálásának talán legfontosabb eszköze. A nyelvhat domborulatának helye és magassága határozza meg a képzett magánhangzót. A magánhangzók kiegyenlítése, csengésük egymáshoz közelítése, ezért nagyon érzékeny a nyelvhat és a nyelvhegy kezelésére! Az *ajkak* jelentősége az ajkhangzók és a csücsörített magánhangzók képzésén túl, az előbb említett kiegyenlítésnél, a hang irányított sugárzásánál és a szájüreg alakjának csengető üreggé alakításában nagyon fontos. Az *áll* működése hatással van a nyelv, az ajkak, a gégefő és a gége mozgására is, és ennél-fogva, a hangképzésben résztvevő szervek többségére.

Az énekhang nevelésénél, kiművelésénél nagyon fontos a hibalehetőségek tudatosítása, kiküszöbölési lehetőségeik ismerete.

Bevezetés

A közfelfogás általában megegyezik abban, hogy a csecsemő légzése és hangadása a legtermészetesebb, a legjobb. Alsó mellkasi-hasi légzést végez. A bordakosara alul, körbe és a hasfala is körbe tágul alváskor, nyugodt lélegzéskor és síráskor is. Ha sír, esetleg ordít, nem reked le sosem. Tehát a hangadáskor is gazdaságosan hasznosítja az energiákat, jó készséggel, ügyességgel képzi az erős hangot is. Röviden jellemezve: „jó a technikája”! A csecsemő eleinte csak háton vagy hason

fekszik, de növekedésével párhuzamosan más testhelyzetekre is képessé válik. A gyermek az óvodában, iskolában, a kamasz a számítógép előtt sokat ül, olykor kemény háttámlájú, egészségtelen padban, esetleg az egészségesnél kevesebbet mozog. Nehéz táskát cipel kézben, féloldalasan. Egészségtelen ruha és hajviselet ronthatja test és fejtartását. Sokáig szopja az ujját és ezért fogsora rendezetlenné alakul. Családi, társasági környezetben a mintaadó szülő, vagy felnőtt, esetleg barátok révén kiejtési hibákkal sajátítja el az anyanyelvét. Kétnyelvű környezetben felnőve a nyelvek magánhangzó készlete, dallam és hangsúlyrendszere keveredhet. Kóruséneklési gyakorlattal is kialakulhatnak, a magánének hangképzést hátráltató szokásai. A tömegtájékoztatás, a világháló révén - sok jótékony hatás és lehetőség mellett - olyan ünnepektől példaképek vonzásába kerülhet, akik hangképzési példája esetleg hibás, vagy legalábbis megismételhetetlen, egyedi adottságainak a következménye és ezért utánzásuk káros. A fenti felsorolás természetesen közel sem lehet teljes, hisz a környezeti hatásra kialakuló hangképzési nehézségek, hibák állandóan változó környezetünkben áttekinthetetlenül sokrétűek.

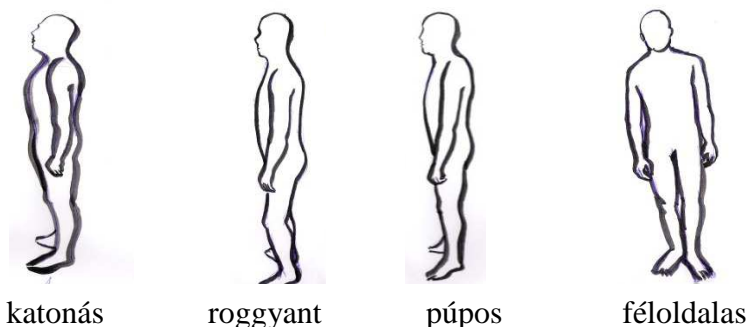
Megjegyzendő továbbá, hogy a hangképzést befolyásoló öröklött adottságokra ki se tértünk. Néhányat azért felvillantok: izomtónus; csontozat; légcső átmérő; gége és hangszalagok mérete; lágy-szájpad és nyelvcsap mérete; nyelv hossza, mozgékony-sága; orr és melléküregek alakja, mérete; az áll mérete a kemény-szájpad és a felső fogsor méretéhez viszonyítva; a fogak mérete, alakja, rendezettsége a fogsoron belül; a fogsorok egymáshoz viszonyított mérete; a toldalékcső nyálkahártyájának állapota, érzékenysége; a szervezet energia háztartása stb.

A továbbiakban az öröklött, többé-kevésbé megváltoztathatatlan, „alkati adottságokból” eredő hangképzési nehézségekkel nem foglalkozunk, csupán a gyakorlással megváltoztatható helytelen képzési módokkal, szokásokkal. Az összegzésben jelzett sorrendben haladunk.

Testtartás

Az általam áttekintett szakirodalom régebbi művei külön nem foglalkoznak a testtartással. A légzés és a légzésgyakorlatok kapcsán találunk csak ilyen utalásokat. A testtartás fontosságára a XX. század elején kidolgozott Alexander-technika, a távol-keleti kultúrák energia-összpontosító technikáinak terjedése és a mozgásszegény városi életmód következményei hívták fel a figyelmet. *Kerényi* (1985) művében, még csak az álló helyzetű légzésgyakorlatnál utal rá, hogy a testtartás legyen fesztelen, könnyed, és kis terpeszállásban álljunk. A későbbi tanulmányokban már leírják az ún. „tengelyes-nemes” tartást, amikor a fejtető, a külső hallójárat, a vállcsúcs, a medence lapát csúcsa, a térdízület csuklópontja és a talp-boltozat csúcsa egy, függőleges vonalra esik (Miller, 2004). *Chapman* (2006) részletesen elemzi a három leggyakoribb testtartási hibát: katonás, púpos, lordos. Megemlíti a féloldalas és a nyegle testtartás hátrányait is. Megfontolandó észrevétele, hogy figyelni kell a színpad lejtésviszonyaira és a fellépéshez választott cipősarokra magasságára is! Lejtős színpadon magas sarkú cipőt használva, az egyenes testtartás fenntartása komoly többletmunkát igényel a lábizmoktól. *Nádor* (2004) kétféle légzéstípusba (a légzés tárgyalásánál részletezem) sorolja az embereket, és testtartásukban is jelentős eltéréseket talál. A „kilégzők” fokozott gerincgörbülettel, enyhén behajlított térddel, magas sarkú cipőt hordva szeretnek állni, míg a „belégzők” fejüket felemelve, egyenes térddel, hasukat kidomborítva,

lapos sarkon. *Arboleda és Frederick* (2008) szintén a már említett három hibás (katonás, lordos, púpos) tartást elemzi. Ezeket a négy természetes gerincgörbület (nyaki, háti, deréktáji, farkcsigolyás) torzulásaként határozza meg. A tartás kijavítására tanulságos gyakorlatokat javasol. *McHenry, Johnson és Foshea* (2009), aerobikkal vegyített hangbemelegítés hatását vizsgálták, és a női résztvevőknél a hangadáshoz szükséges hangrés alatti küszöbnyomás csökkenését tapasztalták testmozgás hatására. *Staes és munkatársai* (2011) esettanulmányukban egy énekes-növendék négy hónapig tartó testtartás javító kezelésének eredményeiről számolnak be. A légkezelés javult, a gerincstabilitás helyreállt, a hang dinamikai és területi jellemzői is fejlődtek. Átfogó értelmezését adja a testtartás jelentőségének *Bunch*(2009). A testünk különféle helyzeteiben a tömegvonzás hatásával szemben egyensúlyoz. A legszerencsésebb, ha legkevesebb izomfeszültség árán tudjuk az egyensúlyt fenntartani, és így bármely állapotban rugalmas, dinamikus változtatásra is képesek maradunk. Ez vonatkozik az állásra is. Az éneklésnél kiemelten fontos energiaösszpontosításnak, nem előnyös az esetleges energiafogyasztó, pazarló állás. *Egyetértek* a testtartás javításának kiemelt jelentőségével énekeseknél, énekes hallgatóknál. Megszokott, kialakult tartáshibák megtéveszthetik a „tulajdonost” is. Már megszokta, kiegyensúlyozottnak, kényelmesnek, energiatakarékosnak érezheti. A hibák tudatosítása és türelmes kijavítása nemcsak a légzésnél, hanem a színpadi megjelenésnél és mozgékonyaságnál is megtérül. A szükségtelen váz-izomfeszültségek kötötté keményítik az izmokat, ami az éneklésnél szintén hátrányos. *Nádor*(2004) féle csoportosítás a hangképzésben, a gyakorlatban sikeresnek bizonyul, de a testtartási megfigyelései hibás elemeket is tartalmaznak, amelyek elfogadása óvatosságra int. A testtartás vizsgálatát a válltartással is kiegészíteném. A katonás tartással összefüggésben, jelentkezhethet a vállak hátra vagy előre-feszítése, a lordos tartással a leeresztése, mely minden esetben a kulcscsont és szegycsont környékén okoz feszültségeket, és a gége függesztésének egyik izomcsoportja ezekhez kapcsolódik.



Fejtartás

A fejtartás a testtartással szoros összefüggésben áll. Az előző fejezetben leírt „tengelyes nemes” tartásnál *Miller* (2004) szerint, a hátsó nyakizmok megnyúlnak, az első összehúzódnak. A nyakizmok erősítésére fejbiccentő gyakorlatokat javasol. *Bunch* (2009) kiemeli, hogy a fej helyzete irányítja a testtartást, ezért alapvető fontosságú. *Nádor* (2004) által bemutatott fejtartási különbségek „belégzőknél” és „kilégzőknél” a felsőtest fejtartáshoz való igazodásával működhetnek csak feszültségmentesen. *Arboleda és Frederick* (2008) a nyaki gerincgörbület elégtelenségének javítására ajánl szellemes, henger alakú tekerics tartását nyakkal.

A féloldalas, aszimmetrikus fejtartást részletesen tárgyalja *Chapman* (2006). Okait a következőkben látja. Kialakulhat gyermekkori féloldalas táská, vagy teherviselésből, ferde válltartással együtt. Okozhatja a saját hang hallgatásának fokozott igénye, ellenőrzése a jobbik fülünkkel, szintén egyoldali vállemeléssel együtt. Szerinte ez a rezonáló toldalékcső torzulását, és a gégeműködés hatékonyságának csökkenését okozza. Véleményem szerint a fej hátra emelése, vagy leszegése nem csak a nyakizmokban keletkező többlet-feszültségek miatt, de színpadi megjelenés és a gége függőleges, természetes mozgását akadályozó volta miatt is előnytelen. A ferde váll és fejtartás fent részletezett okaihoz hozzátenném, a gégekönyéki és a hangszalagok saját izmainál előforduló fejlettségi eltéréseket, amelyek különösen erős hangadás esetén vezethetnek ferde tartáshoz. Természetesen ez sem esztétikus, és idővel csak fokozza az izmok erőnlétének egyenlőtlenségét, esetleg túlterhelést is eredményezhet.



Légzés

A légzés, a légtámasz, az éneklés, mint "fúvós hangszer" alapja, kezdettől fogva hangsúlyos eleme a szakirodalomnak! *Farkas* (1907) a felső vagy váll-légzést, az oldal vagy bordalégzést és a rekeszizom légzést egyaránt előnytelennek tartja az énekes számára. Egyik sem biztosítja a teljes légkapacitás kiaknázását. A váll-légzésnél a vállak emelkednek, a szívüreg hátraszorul, a gége rugalmas függeszkedése is megmerevedik. Ilyenkor a hang is merev és kifejezés-nélkülivé válik. A bordalégzésnél a bordakosár körbe tágul, de a tüdő alja üres marad és a hasfal is behúzódik és megfeszül. A rekeszlégzés a bordakosár körkörös tágulását nélkülözi, mivel hátra nem tágul. Az énekes számára az egyetlen jó légzésnek a teljes légzést tartja, de a váll-légzés hátrányos maradványaként a szegycsont emelkedését elfogadja. *Kerényi* (1985) a teljes légzést összetett légzésként ismerteti, és felismeri az előbb említett hibáját. Az énekesek számára az ún. mély-légzést tekinti elfogadhatónak, amely tulajdonképpen váll-légzést nélkülöző, borda és rekeszlégzés. Véleményével egyetértek, mert valóban ez egyezik meg a bevezetőben emlegetett csecsemő légzéssel. További hibalehetőségeket tartogat még a bevett levegő kezelési módja hangadáskor. Éneklés során természetes a tüdőtartalom fogyása. Ennek késleltetési szándéka, bár helyes, de nem lehet természetellenes. A hasfal erőszakos kint-tartása, amely mögül a tartalom (a levegő) fogy, az énekléshez szükséges légáram irányával ellentétes erő kifejtést igényel. A hasfal be és/vagy felrántása, bár jó irányú mozdulat, de erőszakos és a hangrész alatt és a bordakosárban is durva túlnyomást eredményez. A jó énekes az által tudja a levegőt gazdaságosan beosztani, felhasználni, hogy a gégejében és környékén nincs az izmokban túlzott feszültség, merevség. A hangszalag feszültsége csupán a kívánt hangmagassághoz éppen szükséges, így a hangrész megnyitásához sem kell fölöslegesen nagy levegő-túlnyomás. A bordakosár és a hasfal a levegő fogyásával

párhuzamosan esik össze, és mindig rugalmas marad. Ezt a véleményt nem ingatja meg *Nádor Magda* művésztanár által képviselt, az embereket kétféle légző-típusba soroló elmélet sem. Eszerint már születésünkkor a Nap, ill. a Hold mágneses túlsúlyától függően, vagy „kilégzők” vagy „belégzők” leszünk. Ez röviden azt jelenti, hogy a légzési körfolyamat azon szakasza a tevékeny, amelyikről a csoport az elnevezését kapja, és ezen aktív szakasz után tart a cikluson belül szünetet, pihenőt (Nádor, 2004). A tanárnő tanítási sikerei meggyőzőek. Magam is felmérem, hogy növendékeim számára mi a természetes. Mélylégzéskor milyen irányba tágulnak, mikor tartanak pihenőt. A számukra kényelmes megoldást erősítjük, gyakoroljuk. Az emberek csupán két csoportba osztása, és ennek égitestek mágneses tevékenységéhez kötése, azonban számomra túlzott egyszerűsítésnek tűnik! A légzéssel kapcsolatosan jelentkezhethet zajos belégzés is! Ennek lehet alkati eredete (orrsövény-ferdülés, túlfejlett nyelvcsap vagy ilyen ínyvitorla), de javítható forrása is. A túlsúly ezt okozza (Miller, 2004), vagy ha a levegő útjában valahol szűkület, feszültség keletkezik. Többen az orr-légzést vélik megoldásnak (Farkas, 1907), sőt a nyitott száj melletti orr-légzést (Kerényi, 1985). Szerintem a vegyes belégzés segít a zajosságon, és biztosítja a kellő mennyiségű, gyors levegővételt is, ami előadási helyzetben elengedhetetlen! Az orr-légzés vitathatatlan előnye a levegő-szűrés, és párasítás, de erősebb vákuum is kell hozzá, ami a garatban okoz szűkületet. A sokat emlegetett „támasz” fogalma is félreértések, és hibák forrása, és a légzéshez kapcsolódik. Szerintem a hangadás légbiztonságát, a hang uralt, rugalmasan működtetett levegőoszlopra „ültetését”, lényegében a helyes énekesi légzést jelenti. Természetesen helytelen elképzelése, alkalmazása a fent részletezett légzési hibákat okozhatja. Érdemes néhány támaszelképzelést felidézni. *Kerényi*(1985) a levegőoszloppal, *Miller*(2004) az uralt levegőkezeléssel azonosítja. *Nádor*(2004) a belégzési állapot fenntartását rugalmas izomtónussal, a kilégzés alatti tartást, tekinti támasznak. *Sundberg*(1987) a hiányát határozza meg találóan. A megnövekedett, túlzott hangrész-zárlati ellenállásként, amely nyomott hangadást okoz, mikor a frázis végén kifogyunk a szuszából, rossz levegő-beosztás miatt. *Chapman*(2006) a testtartás, a légzés és a támasz összefüggésének tisztázatlanságát jelzi, ugyanakkor meghatározza a támasz felismerhetőségének testtájakait (szegycsont alja, kétoldali övtájék, lágyék). A hangrész alatti nyomás biztosításával azonosítja. *Bunch*(2009) a hangtámasztás fogalmát használja, mely a felsőtest izmainak és a rekeszizom szabad működésének lehetővé tételét jelenti, a testtartási egyensúly és a bordakosár nyitottságának fenntartásával.

Hangrész

Ez az emberi hang elsődleges forrása. A hangrész ritmikus lüktetése, vibrálása okozza a tüdőből kiáramló levegő rezgését, amelyet a toldalékcső együttrezgésre képes üregei felerősítenek. Lényegében három hibalehetőség adódik itt. Az egyik a hangrész túlzott, a másik az elégtelen összenyomása, míg a harmadik a két hangszalag nem egyforma megfeszítése. Az első eset következménye a fojtott hangadás és a kemény, ütészerű hangindítás (Farkas, 1907; Kerényi, 1985). A hangadáshoz nagy erő kifejtés, fokozott hangrész alatti nyomás kell. A hangszalag élék kilengése gátolt, ezért a hangerő csökkent. A hangrész nyitása hirtelen, lökészerű, ezért a hangszalag élék záraskor összeverődnek, és ez hosszú távon hangszalag-csomó kialakulását eredményezheti. A második esetben a hangrész zárlat nem teljes, hangindítás előtt a részben nyitott hangrészen már szökik a levegő,

levegős lesz a hang. A hangereje ugyan növelhető, de tompa, fénytelen marad. A harmadik esetben intonációs pontatlanságon túl örvényleválások is keletkeznek a hangrésben, amelyek a hang zörgését eredményezik.

Gége, gégefedő, garat

A gége rugalmasan ízesül a légcső végére. Porcai egymáshoz viszonyított helyzetüket változtatni tudják. A nyelvcsontozathoz kapcsolódó gégefedő mozgását a nyelv is befolyásolja. A gége függőleges irányban föl-le mozoghat. A gégefő ráborulhat a gégére, elzárva a légcsövet, valamint a nyelvtő előre hátra mozgatása révén felnyílhat vagy lecsukódhat (Sundberg, 1987; Bunch, 2009). Ha lenyomjuk a gégét, akkor a toldalékcső hossza megnő, sötétedik a hang. Ha ezt erőszakos nyelvtő, nyelvcsont lenyomással és túlzott ásítással fokozzuk, akkor a lágy-szájpad is erősen a garatfalhoz zár, kizárva a fejrezonancia lehetőségét. A garatfal meghúzódik, megkeményedik, rontva együttrezgési képességét. A gégefedő lefelé csukódik, merev sípnyelvként működve a hang útjában (Kerényi, 1985). A légcső is öblösödik, zömítődik és a hangszalagok oldal irányú feszítést is kapnak. Ekkor keletkezik a zörgő, kemény mély torokhang, mely felhangokban is szegény. A gége erőszakos felnyomása a toldalékcső rövidülését, a légcső karcsúbbá válását, mély felhangok gyengülését és a magasak túlzott felerősödését eredményezi. A hang éles, egyenes lesz. Mindkét változat hangminősége elfogadhatatlan a dal, oratórium és operaéneklés számára, továbbá a gégeizmok és a garatfal rugalmasságának elvesztését eredményezhetik hosszútávon.

Lágy-szájpad

Ennek működése, nagy hatással van a hangadó szervünk rezonátor szakaszainak összekapcsolásában. Működtetésének megítélése megosztja a szakmát. Amikor teljesen a hátsó garatfalhoz zár, emelő izma segítségével – ez a nyelés esete – teljesen elzárja a levegő útját az orr és melléküregei felé. Többen ezt tekintik a magánhangzók képzésére egyedül alkalmas állapotnak (Miller, 2004; Bunch, 2009). Mások megengedőbbek, az éneklés közben a nyelési állapot fenntartását alig elképzelhetőnek ítélve (Farkas, 1907), vagy az orr és szájüreg korlátozott együttes használtságának további vizsgálatát igényelve (Chapman, 2006). (Természetesen az orr és melléküregeinek használata nazális mássalhangzóknál nem képezi vita tárgyát!) A bántóan orros csengés megítélése viszont már vitán felül áll. Ennek oka lehet a lágy-szájpad ernyedteleeskedése, vagy betegség, allergia miatti duzzanata. Ilyenkor túl sok, vagy túl kevés levegő távozik az orrjáraton át és orrossá válik a hang. Farkas (1907) ehhez az állapothoz a minden vagy semmi levegő orrjáratba jutását társítja. Kerényi (1985), a magas gégeálláshoz és magas hangfekvéshez kapcsolja az orros csengést. Szerintem, mélyfekvésben is jelentkezhet, amikor a hang fejcsengését, „elől-tartását” igyekszik az énekes túlbiztosítani. A lágy-szájpad leereszkedését eredményezheti mély gégeállás is, ha nem kapcsolódik hozzá erőltetett ásítás (lásd előző fejezet). Ebben az esetben „hátralmarad”, a garatüregbe szorul, a szájüregi csengést részben nélkülözi.

Nem szabad megfeledkezzünk a lágy-szájpad harmadik helyzetéről sem, amely ízleléskor, szaglaskor áll fenn. Ilyenkor a feszítő izmai emelik csak, és nem zár teljesen a garatfalhoz. Véleményem szerint ez az állapot fenntartható az éneklés

közben is, lehetővé téve az orr és melléküregeinek, a fejrezonanciának a hang gazdagításába való bekapcsolását, anélkül, hogy bántó orrhang keletkeznék. Két friss vizsgálat is igazolni látszik a lágy-szájpad finombeállításának jelentőségét. *Birch és munkatársai* (2002) nem találtak összefüggést az orros csengés és az ínnyitorla nyitása között. Tehát az énekhang finom-hangolásra alkalmasnak tűnik. Az F1-et (első formáns=hangerő csúcs a felhangképben) gyengítve, erősíti az énekes formánst (=a magas felhangok F3-F5 között jelentkező rendkívüli felhangcsúcs). *Sundberg és munkatársai* (2007) is hasonló eredményre jutott. Azt tapasztalták, hogy az arcüreg bekapcsolása erősíti az alaphangot mély fekvésben, és a magasabb formánsokat is, nem veszélyeztetve a magánhangzók minőségét! Ennek oka a toldalékcső ellenállásának növekedésében keresendő, amely a hangrés működésére is visszahat.

Nyelv, ajkak, áll

Ezek a szervek a hangzóformálás legfontosabb eszközei a beszédben és az énekben. Az alsó ajak és a nyelv hát hullámhegyei a hangadásnál a legfontosabb első négy formáns képzési pontjai (Bunch, 2009). A magánhangzók jellegzetes, egyedi formáns alakja van, amely biztosítja az állandó, felismerhető, jellegzetes hangszínüket. A mássalhangzók pontos képzése alapvető a szövegérthetőség szempontjából. Segítik a folytonos beszéd és énekléskor elkerülhetetlen hangzóképzési gazdaságosságot, takarékoságot. Ez azt jelenti, hogy a szomszédos hangzók képzésének helyei és az artikulációs szervek képzéskor felvett alakjai egymáshoz közelítenek. Ez különösen jelentős az énekléskor, amelyet „felnagyított beszédként” is neveznek (Kerényi, 1985). Tehát minden tulajdonságában meghaladja a beszédet (hangerő, hangterjedelem, ritmus, hangzók időtartam, hangszínskála). Ugyanakkor a szövegértésről az igényes éneklés nem mondhat le, hiszen jelentéshordozó! Jelen fejezetben nem térhetünk ki 9 magán és 25 magyar mássalhangzó képzési hibáira, csupán hangzóformáló szervek működésének leggyakoribb eltéréseire.

A nyelv kezelésénél fordul elő, hogy a hegye nem „talál” vissza az alsó fogsor hátához, hátrahúzódik, háta túlzottan felpúposodik (Bunch, 2009). Mivel az áll fokozott leejtésével együtt jelentkezik és magasságok éneklésekor - amikor a lágy-szájpadot is felemeljük - ezért orros csengést általában nem eredményez. A magánhangzók viszont élesebbé válnak, mert magas felhangjaik magasodnak. A szájüreg nyelv-hullám előtti része széttágul, a mély formánsok gyengülnek, a magánhangzók színe torzul. A nyelv hátrahúzásának másik veszélye az ún. gombócozás. A magas nyelv hullám mögött a hang a garattérben erősebben zeng, megtévesztve a fülkürtön át, saját magát hallgató énekest, ugyanakkor a hang előresugárzása gyengül, a hang „hátról” marad (Kerényi, 1985). Itt jegyezném meg, hogy bár a hang irányíthatóságát, helyezhetőségét, előre sugározhatóságát többen vitatják (Miller, 2004), az elől-csengés érzetét jótékonyan ismerik el. *Kerényi* (1985) a hang gömbalakban történő térbeli terjedésére hivatkozik, és a zengő-tér elméletében a garatüreget jelöli meg az énekhang megcsendülési helyeként, ezzel indokolva a hang helyezhetetlenségét. Érdekes vizsgálatot végzett *Vurma és Ross* (2002). Énekesekkel magánhangzókat énekeltek előre és hátra-helyezett hanggal. Az előre-helyezetten képzett hangban felhanggazdagodást, és az F2 és F3 formánsok hangmagasság-növekedését tapasztalták. Ezek az eredmények a művelet előnyét és lehetőségességét igazolják. A nyelv működéséhez kapcsolódik

Dromey, Heaton és Hopkin (2011) vizsgálata is. Tizenöt énekessel énekeltettek magánhangzókat, magánhangzó kiegyenlítő gyakorlatok előtt és után. A gyakorlatok a nyelv-hullám vándorlásának, a nyelvhegy mozgásának mérséklésére irányultak, és csökkentették a nyelvtőnek a nyomását a nyelvcsontra. A hangadás pihentetőbb, a magánhangzók csengése kiegyenlítettebbé vált, igazolva a nyelvkezelés fontosságát és magánhangzó kiegyenlítés előnyét! Az áll túlzott leejtése nyelv hátrahúzása nélkül is előfordul. Ilyenkor is magánhangzó torzulást tapasztalunk, mert azok képzését nem csak a nyelvhegy helye, a nyelv hullám alakja, de az egész szájüreg alakja és térfogata is befolyásolja. A friss szakirodalomban is van, aki elfogadja magas fekvésben minden énekelt magánhangzó [á] –hoz közelített képzését, hogy a toldalékcső csengő tere táguljon (Bunch, 2009). Én ezt több ok miatt is hátrányosnak tartom. A szövegértés mindenképpen romlik. Az emelkedő hangmagassággal párhuzamosan emelkedik a gége, a szájüreg ellapul, a toldalékcső megrövidül, a mély felhangok gyengülnek, a felszoruló gége a hangterjedelmet is lekorlátozza. Ellenkező esetben, a gégét leeresztve megőrizhetjük a mély felhangokat, de könnyen fojtottá, garatossá válhat a hang. A két megoldás között természetesen létezik „arany középút”! A magánhangzók torzítását el kell kerülni, a gége erős felemelkedését meg kell akadályozni, és a világos magánhangzók képzését saját mély párjukhoz közelíteni!

Az *áll* lenyomása a nyelvcsonton keresztül a gége és a gégefedő szabad mozgását és lüktetését is akadályozza, rontva a hang minőségét. Az áll előre vagy hátra húzása szintén előnytelen, mert a gége környékén hangképzést nehezítő feszültségeket idéz elő, és a szájüreg alakját is torzítja.

Előfordul az *ajkak* és a nyelv alkalmazását igénylő zöngétlen mássalhangzók szóvégi, ütött ejtése (Miller, 2004), amely mesterkéltné, érthetőséget nem fokozó, bántó modorosságnak hat csupán. Az ajkakknál előfordul „szájzárás” szövegejtés, amely a fogsorok és az ajkak közti rés túlzott szűkítését, és az érthető hangzóképzéshez elégtelen mozgatóerőt jelenti. További hátránya, hogy a hang előre-sugárzásához elengedhetetlen szájnyitás is elégtelen. Ha az ajkakkal letakarjuk a fogakat, akkor a hang lüktetését tompítjuk, míg ha erőltetett mosollyal takarjuk ki, akkor túl világos, éles lesz a hang, mély felhangjai gyengülnek. A mimika izmok feszültsége visszahat a gége és előnytelen arcjátékot is eredményez.



durva állejtés



erőltetett mosoly



fogak ajaktakarása

Befejezés

A fenti tanulmányban megpróbáltam összefoglalni az énekes hangadással kapcsolatos hibalehetőségeket. A valóságban azonban számtalan árnyalati különbséggel, együttesen és összetett módon is jelentkezhetnek. Mint élő, egészséges szervezet, az énekes hangot létrehozó test egy-egy elemének hibás működése, működtetése a többi elem működését, és végső soron a megszólaló hang minőségét is rontja. A helyzetet bonyolítja, hogy a hiba megítélésében fontos

szerep jut az ízlésnek. Olykor a hibás működés hanghatását az előadás hatásossága is igényelheti, nem beszélve az általam nem tárgyalt többi énekes műfaj követelményeiről, megengedő elvárásairól. Általában helyesnek tartom a hibás működést a hangadó szerv természetellenes, erőszakos, megerőltető használatával összekapcsolni, de megjegyezném, hogy az „alkati adottságok”, személyes érzékenységi eltérések ebben is jelentős eltéréseket hozhatnak. A legújabb kutatások is igazolják, hogy a hivatásos hanghasználók hangképzési gondjait fájdalmak is kísérik, jelezve, hogy a rugalmas, erőltetés nélküli hangképzés nem mindig sikerül (Van Lierde et al., 2012). A kép tehát rendkívül összetett, állandó továbbgondolást, kutatást és egyénre alkalmazást igényel!

Irodalomjegyzék

- ARBOLEDA, B. M. W., FREDERICK, A. L. (2008): Considerations for Maintenance of Postural Alignment for Voice Production. *Journal of Voice*, 22 (1), 90-99.
- BIRCH, Gümoes B., STAVACH, H., PRYTZ, S., BJÖRKNER, E., & SUNDBERG, J. (2002): Velum Behavior in Professional Classic Operatic Singing. *Journal of Voice*, 16 (1), 61-71.
- BUNCH, Dayme Meribeth (2009): *Dynamic of the Singing Voice*. Wien-New York: Springer.
- CHAPMAN, Janica L. (2006): *Singing and Teaching Singing*. San Diego, Oxford, Brisbane: Plural Publishing.
- DROMEY, Ch., HEATON, E., & HOPKIN, A. (2011): The Acoustic Effects of Vowel Equalization Training in Singers. *Journal of Voice*, 25 (6), 678-682.
- FARKAS Ödön (1907): *Az Énekhang*. Budapest: Pesti Könyvnyomda Részvénytársaság.
- KERÉNYI Miklós György (1985): *Az Éneklés Művészete és Pedagógiája*. Budapest: Zeneműkiadó.
- MCHENRY, M., JOHSON, J., FOSHEA, B. (2009): The Effect of Specific Versus Combined Warm-up Strategies on the Voice. *Journal of Voice*, 23 (5), 572-576.
- MILLER, Richard (2004): *Solution for Singers*. Oxford: Oxford University Press.
- NÁDOR, Magda (2004): *Nem egyformán lélegzünk!* Budapest: Szerzői kiadás.
- STAES, F. F., JANSEN, L., VILETTE, A., COVELIERS, Y., DANIELS, K., & DECOSTER (2011): Physical Therapy as a Means to Optimize Posture and Voice Parameters in Student Classical Singers. *Journal of Voice*, 25 (3), 91-101.
- SUNDBERG, Johan (1987): *The Science of the Singing Voice*. Dekalb, Illinois: Northern Illinois University Press.
- SUNDBERG, J., BIRCH, P., GÜMOES, B., STAVACH, H., PRYTZ, S., & KARLE, A. (2007): Experimental Findings on the Nasal Tract Resonator in Singing. *Journal of Voice*, 21 (2), 127-137.
- VAN LIERDE, K. M., DIJCKMANS, J., SCHEFFEL, L., & BEHLAU, M. (2012): Type and Severity of Pain During Phonation in Professional Voice Users and Nonvocal Professionals. *Journal of Voice*, 26 (5), 671/19-23.
- VURMA, A., & ROSS, J. (2002): Where is a Singer's Voice if it is Placed „Forward”? *Journal of Voice*, 16 (3), 383-391.