OKTATÁSI MINISZTÉRIUM

**MAROSVÁSÁRHELYI MŰVÉSZETI EGYETEM**

**A FÉLIG KÖTÖTT FORMÁJÚ (FKF) SZÖVEGES RÖGTÖNZÉS**

**GYAKORLATI HASZNA A BESZÉDOKTATÁSBAN**

Doktori tézis

Témavezető:

Dr. habil. Jákfalvi Magdolna, professzor

Doktorandusz:

Gyéresi Júlia

Marosvásárhely

2014

**A DOKTORI DOLGOZAT TARTALOMJEGYZÉKE**

Előhang............................................................................................................................5  
1. A helyes hangképzés feltételei  
 1.1. A beszédhangok képzése..............................................................................8  
 1.2. Az értelmes beszéd kritériumai...................................................................11  
 1.3. A hangképzési nehézségek gyökere: a rugalmatlan test.............................12  
 1.4. Az erőteljes hang alapfeltétele: a rugalmas test..........................................13  
 1.5. A hangzás fokmérője: a rezonancia............................................................15  
 1.6 A hangszalagok és a levegő.........................................................................16  
 1.7. A hang egészségi állapotának megőrzése...................................................19  
 1.8. Mindennapi hang tréning............................................................................21  
2. A test kiegyensúlyozott izomfeszültségének kialakítása a hangképzés   
optimalizálása érdekében  
 2.1. A test teljes izomzatának ellazítása............................................................24  
 2.2. A gyűrűsizmok (szfinkterek) szerepe a helyes testtartás   
kialakításában és a lengő erő aktiválásában...................................................................25   
 2.3. A nagy- és finommozgású mozgásfolyamatok beépítése  
a szöveges, rögtönzött beszédgyakorlatok folyamatába................................................32  
3. A színpadi beszéd akusztikai követelményei  
 3.1. A hangzástudat magabiztos megélése........................................................36  
 3.2. A hallás és a beszéd....................................................................................40  
 3.3. Az elmélyült légzés.....................................................................................55  
 3.4. Egyenes tartás és mozgékonyság................................................................60  
 3.5. A hangzás bázisának megerősítése.............................................................64  
 3.6. A szabad, laza, görcsmentes hangadás.......................................................66  
 3.7. A beszédtevékenység összetett jelensége...................................................69  
4. A színész hangjának státusa a performativitás eseményében  
 4.1. Az élőbeszéd és a színpadi beszéd.............................................................73  
 4.2. A performativitás fogalmának bevezetése.................................................75  
 4.3. Testtudat és hangzás a performansz terében..............................................79  
5. A spontán beszéd gátjai és hídjai   
 5.1. A beszéd mint a kommunikáció eszköze...................................................83  
 5.2. A spontán beszéd általános jellemzői........................................................96  
 5.3. Spontán történet, spontán mese................................................................107  
6. Bevezetés a félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés gyakorlatainak   
rendszerébe  
 6.1. Rögzítés, tárolás és felidézés....................................................................120  
 6.2. Motiváció és képzetalkotás.......................................................................124  
 6.3. A mentális lexikon aktiválása és a kreatív gondolkodás..........................128  
 6.4. A beszéd prozódiai jellemzői...................................................................136  
 6.4.1. A beszéd dallama, a hanglejtésváltozás.............................................137  
 6.4.2. A hangsúly.........................................................................................140  
 6.4.3. A hangerő...........................................................................................143  
 6.4.4. A hangmagasság.................................................................................145  
 6.4.5. A hangszín..........................................................................................146  
 6.4.6. A beszédtempó...................................................................................148  
 6.4.7. A beszédszünet...................................................................................150  
7. A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai....................................................................152  
Összegzés......................................................................................................................189  
Függelék  
 Az artikuláció ügyesítése és a pótlevegőzés technikájának kialakítása...........191  
 A beszédtevékenység fő egységei – a beszédállapot felmérésének szempontjai....................................................................................................................196  
Irodalomjegyzék............................................................................................................197

**A FÉLIG KÖTÖTT FORMÁJÚ (FKF) SZÖVEGES RÖGTÖNZÉS**

**GYAKORLATI HASZNA A BESZÉDOKTATÁSBAN**

Tartalmi kivonat

**TARTALOMJEGYZÉK**

Bevezetés…………………………………………………………………...5

1. Testtartás-izomtónus-hangélmény………………………………………..6

2. A helyes hangképzés feltételei…………………………………………...9

3. A test kiegyensúlyozott izomfeszültségének kialakítása a hangképzés optimalizálása érdekében………………………………………………….10

4. A színpadi beszéd akusztikai követelményei............................................11

5. A színész hangjának státusa a performativitás eseményében...................16

6. A spontán beszéd gátjai és hídjai..............................................................19

7. Bevezetés a félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés  
gyakorlatainak rendszerébe...........................................................................22

8. A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai.....................................................25

Összegzés......................................................................................................27

Irodalomjegyzék............................................................................................28

**Bevezetés**

Doktori dolgozatom témája a félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés bemutatása, és az általam kifejlesztett módszer gyakorlati hasznának vizsgálata a beszédoktatásban. Húszéves egyetemi oktatói múltam elméleti és gyakorlati tapasztalatait összegeztem, és e tudásanyagot rendszereztem. Elsődleges célom az, hogy a színészhallgatók számára könnyen áttekinthető, közérthető és pályájuk során jól hasznosítható, a hangképzésről és a beszédről szóló (az élőbeszédről és a színpadi beszédről egyaránt), átfogó képet nyújtó szakdolgozatot prezentáljak.

Amint arra a dolgozat címe is utal, ez a módszer csak felerészt rögzített, felerészt pedig a színészhallgatók nyelvi jelenlétére, mentális lexikonjuk gazdagságára, és az ehhez történő hozzáférési stratégiák mozgósítására épül.

A nyelv eszközkészlet, a beszéd pedig ennek az eszközkészletnek a működtetése. A beszéd mint cselekvés, mint egyedi alkotótevékenység a nyelv egyéni alkalmazása, felhasználása révén realizálódik. A FKF szöveges rögtönzés a beszéd és a gondolkodás állandó kölcsönhatását biztosítja.

A gyakorlatsorok létrehozása összpontosítás nélkül elképzelhetetlen, ugyanis a kialakított beszédmű sorozatos ismétlése során az egyes középpontba állított beszédhangok akusztikai szerkezetének és artikulációs gesztusainak alapos vizsgálata folyik, majd a korrekciók elvégzése, és az érzékszervi érzékelés folyamán megtapasztalt izomérzet rögzítése történik.

Módszeremet három alaptétel ok-okozati viszonya hozta létre:

1. Ahhoz, hogy a színész hangja ép maradjon, beszéde pedig érthető legyen, automatizmussá kell tenni a magyar nyelv szótagközpontúságának elvét, érvényesíteni kell a magánhangzók képzésére vonatkozó kiejtési kritériumokat.

2. A gondolkodás lassítja a beszédet, ezért a mentális lexikonban való folyamatos keresgélés és az adott szabályrendszer egyidejű betartása mindenkit arra ösztönöz, hogy a szüntelen önkorrekció révén végül jól artikulált, ép hangzású, személyiségéből fakadó egyénített beszédművet hozzon létre.

3. A kreatív gondolkodás és a folyamatos memorizálás, felidézés alkalmas arra, hogy a színészhallgatókat a gyakorlatok végzése során a megfelelő koncentrált állapotban tartsa. Ez a koncentrált állapot pedig az aktív színészi jelenlét alapkövetelménye.

Idejekorán szembesültem azzal a ténnyel, hogy az állandó összpontosítás és a megfelelési kényszer túlzottan merevvé teheti a test teljes izomzatát. Olyan technikák célirányos használatára törekedtem, amelyek képesek a megfelelő feszültségű izomtónus kialakítására, ugyanakkor a professzionális beszédoktatás hatékonyságát is növelik. Az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia alap-gyakorlatainak egyesített működtetése alkalmasnak bizonyult arra, hogy a testtartás-izomtónus-hangélmény hármasát a középpontba helyezzem, és a vizsgálat tárgyává tegyem.

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatainak bevezetése előtt a helyes testtartás kialakítása, az összerendezett izommunkák érzékszervi érzékelése (gyűrűsizmok, diafragmák), valamint az elemi hangélmény megtapasztalása a cél. A finom- és nagymozgásos gyakorlatok beiktatásával fejlődik a test koordinációs képessége, javul az egyensúlyérzék, egyenletessé válik a hangadás. Az állás, a járás és az ülés könnyedségének kialakítása rendkívül fontos a beszéd szempontjából is, hiszen csakis rugalmas izomtónusú test képes a szervezet pszicho-fizikai mechanizmusainak kontrollját megteremteni, és a kellő zöngésségű beszédhangot létrehozni.

Eddigi tapasztalataim azt mutatják, hogy az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia kombinált alkalmazása fejleszti a testtudatot, a koncentrációt, és megerősíti a hangképzés bázisát.

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai fenntartják a szellemi készenléti állapotot, lehetővé teszik a kreatív gondolkodást, ugyanakkor a folyamatos ismétlések révén lehetőség nyílik a beszédoktatás klasszikus követelményrendszerének érvényesítésére: az egyes beszédhangok célzott vizsgálatára és javítására.

**1. Testtartás-izomtónus-hangélmény**

A belső izomrendszer mindig a hangulati állapot függvényében mozog, és ha a mentális terhelés folyamatos, akkor felgyorsul a légzés, görcsössé válhat a test. Ha a légzés felületessé, kapkodóvá válik, az az állandó feszültség következménye. A rekeszizom erősebb feszültségi szintje miatt olyan érzés is kialakulhat, mintha a mellkas térfogata lecsökkenne, és a hangzó tér összeszűkülne. Ennek általában az a következménye, hogy a hangmagasság egyre emelkedik, a hang telt hangzása elvész. A gégeizomzat remegni kezd, az arcizmok merevekké válnak, a hangzóformálás elnagyolt lesz. Az optimális ellazultságot biztosító, és a kellő izomfeszültséget megteremtő technikák bevezetése a beszédoktatás folyamatába szükségszerű.

Az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia egyes elemeinek társítása és összekapcsolása, megsokszorozza a beszédoktatás hatékonyságát: segíti a helyes testtartás létrehozását, a rugalmas izomtónus kialakítását, és az elemi hangélmény megtapasztalását.

Frederick Matthias Alexander**[[1]](#footnote-1)** (1869-1955) egész munkássága segítségemre volt a helyes testtartás megtapasztalásának és kialakításnak folyamatában. Módszerének célja a következő: öntudatunk és önuralmunk tudatos fejlesztésével jobb testtartásra, nagyobb mozgásszabadságra és könnyed légzéstechnikára szert tenni.

A tudatos önellenőrzés során megszüntethetővé válnak a szervezet működési hibái:

- az izomfeszültségekkel együtt járó energiavesztés csökken

- az izmok görcsös merevsége felenged

- az összeesett testtartás kiegyenesedik

- a gerinc folyamatosan és optimálisan nyújtott marad

- a test nem passzívan gravitál, hanem könnyedén mozog

- a finom- és nagymozgások összerendezettekké lesznek

- a légző- és a keringési rendszer zavarai megszűnnek

- javul az összpontosítási képesség

- a test gyűrűsizmai szinkronban húzódnak össze és ernyednek el

- a hangképzés bázisa megerősödik (az alhas és a medence tájéka)

A rendszeresen végzett gyakorlatok során kialakul a laza testtartás mozgásérzete, mely a következő érzetekkel írható le:

- a nyak a gerinchez tartozik, nem a fejhez

- a vállak a háthoz tartoznak, nem a karokhoz

- a medence a háthoz tartozik, nem a lábakhoz

A könnyed, laza testtartás elérését és a megfelelő izomtónus kialakításának fontosságát egy emblematikussá vált mondatba sűrítettem: Nem a fej beszél, hanem az egész test!

Ahhoz, hogy a test izomzata megfelelően rugalmas legyen, és a hangnak teste is legyen, ne csak a fej rezonáló üregei domináljanak, hanem mélyről szólóvá és messzire hangzóvá váljon a beszédhang, ahhoz a gyűrűsizmoknak (szfinktereknek) egymással összhangban kell működniük. Szisztematikus gyakorlással ezek az izmok megerősíthetőek, a szabálytalan testtartás javul, a lengőerő aktiválódik, a hangképzés bázisa megerősödik. Paula Garbourg szfinkter gyakorlatait remekül tudtam kombinálni Evemarie Haupt hangterápiás gyakorlataival. Célom az elemi hangerő megtapasztaltatása volt a színészjelölt hallgatókkal, annak érdekében, hogy inhibíció mentesen merjenek azonosulni a saját testi meghosszabbítódásukkal: a hangjukkal.

A hangterápia széleskörű elméleti és gyakorlati ismeretanyaga kiválóan hasznosítható a beszédtechnika oktatásakor, hiszen a következő alapelvekre épül:

- a testi, a lelki és a szellemi erők egyensúlyának megteremtése

- a percepciós (észlelés, érzékelés) képesség nyitottsága

- az intencionális biztonság kialakítása

- az egyenes tartás és a mozgékonyság könnyedségének fenntartása

- a kifejlett légzés kialakítása

- a szabad, laza, görcsmentes hangadás életteliségének elérése

Az artikulációs terület gyenge izomtónusa a rekeszizom (diafragma) és a két legfontosabb szfinkter (a húgycső és a végbél gyűrűsizmai, vagyis az alsó szfinkterek) alacsony izomtónusát vonja maga után. A hibás sziszegők és susogók, az elégtelen *r* pergetés, az elmosódott kiejtés mind ezen terület gyenge izomtónusának következménye! Döbbenetes volt arra ráébrednem, hogy a szfinkterek szinkronban történő működése mennyire eredményesen segíti az egészséges, telten zengő hang létrejöttét. A hangzás bázisának alacsony izomtónusa azt eredményezi, hogy kompenzációképpen a gége területén jön létre a túl erős tónus. Ilyenkor tapasztalható az az érzet, amiről már szót ejtettem: a fej beszél, és nem a test. Ha a gége megfeszül, a beszélő kénytelen egyre több levegőt használni, hogy motyogása ellenére mégis hallható és érthető legyen beszéde, de ahelyett, hogy kiegyenlítődne a hang, egyre kellemetlenebbé, levegősebbé vagy préseltebbé válik.

Az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia együttes alkalmazása azonban lehetővé teszi az elemi hangerő visszanyerését, így a hang visszajut önmagához, a regiszterek egybeolvadnak, minden rezonáló üreg harmo-nikusan egybe zeng.

**2. A helyes hangképzés feltételei**

Amikor beszélünk, akkor beszédszerveink (tüdő, légcső, gége, hangszalagok, garatüreg, orrüreg, szájüreg, ínyvitorla, szájpadlás, fogak, nyelv, ajkak és az agy) állandóan mozognak, a hangok képzése folyamatos.

A hangok képzése több mozzanatból áll, és ezek együttesen határozzák meg a hangok milyenségét. A beszédhangokat általában kilégzéssel képezzük: a levegő a tüdőből elindulva a légcsőn keresztül a gégefőnél találkozik a hangszalagokkal, amelyeket a két kannaporc állít a hangképzéshez éppen szükséges helyzetbe. A toldalékcső rezonátorként módosítja a gégefőben keletkező hangot, zörejeket hoz létre (mássalhangzók képzésekor) és zöngehangokat (magánhangzók képzésekor).

Ahhoz, hogy az egyes beszédhangok a folyamatos hangzóképzés során beszéddé rendeződjenek, és a beszéd sokrétű szerepét képesek legyenek betölteni, a következő feltétel-együttesre van szükség:

1. Biológiai feltételek: ép beszédszervek, ép hallás és ép idegrendszeri működés

2. Társadalmi feltételek: a környezet, ahol a szocializáció folyamata zajlik

3. Pszichológiai feltételek: ép érzelmi és gondolati élet

A beszédtanár kompetenciájához tartozik az is, hogy a hallgatók hangképzését egészséges mederbe terelje, feloldván a fölösleges izomfeszültségeket, biztosítva a teljes test, valamint a gége optimális pozicionáltságát. Gazdag rezonanciájú hang, amely nagy teret képes befogni, csakis laza, jó izomtónusú testből érkezhet.

A könnyed hangképzés kritériumai:

- elmélyült légzés

- erőlködés mentes hangadás

- a test rezonátor üregeinek maximális kihasználása

- érthető artikuláció

- árnyalt hanghordozás

- egyenletes hangadás a teljes hangterjedelmen belül

- minimális erőkifejtés a mély és a magas hangok képzésekor

A hang egészségi állapotának megőrzése, és a mindennapi hang tréning kiemelt jelentőséggel bír mind a színészhallgatók, mind a színészek szakmai és magánéletében egyaránt.

**3. A test kiegyensúlyozott izomfeszültségének kialakítása a hangképzés optimalizálása érdekében**

A színész, hivatásából adódóan, professzionális beszélőnek számít, ami testi, lelki és mentális megterheléssel egyaránt jár. Éppen ezért a saját testét tökéletesen kell ismernie, uralnia, segítenie, és folyamatosan fejlesztenie.

A helyes testtartás kialakításának folyamatában az első lépés az izomzat ellazítása, és a testtartás megfigyelése különböző pozíciókban: állás, ülés, járás, finommozgás, nagymozgás, ugrálás és futás közben.

A test túlzott izommerevségének vagy esetleges izomrenyheségének korrigálása rendkívül fontos annak érdekében, hogy az egész test ideális feszültsége kialakulhasson, és létrejöhessen a komfortérzés, amit a görög eredetű szó alapján eutóniának nevezünk. Az *eutónia* egy testileg-lelkileg kiegyensúlyozott állapotot jelöl, ami képes a túl sok és a túl kevés izomfeszültséget kiegyenlíteni.

Ha a test ellazul, ellazulnak az ajkak, a nyelv, a nyelvcsap, a gége, és az alsó állkapocs izomzata. A légzés a feszültséget is oldja. Amikor nehezünkre esik a légzés, fokozódik bennünk a feszültség, különösen a vállainkban. Tudatosan figyelünk a légzésre, a váll és a mellkas nyugalmi pozíciójára. A légzőgyakorlatok rugalmassá teszik a rekeszizmot, kitágítják a légzőszervek üregeit, és elmélyítik a légzést. A légzőgyakorlatok tudatos alkalmazása hozzásegít mindenkit ahhoz, hogy stresszes beszédhelyzetekben is megőrizhesse nyugalmát és önállóságát.

A gyűrűsizmok (szfinkterek) egy olyan izomrendszert alkotnak, amely az élet alapvető folyamatainak forrásául szolgál. Az általuk koordinált harmonikus összehúzódások és elernyedések hozzák létre a légzést, az emésztést, a vérkeringést és az összes izommozgást. Nincs olyan része az emberi testnek, amit ne befolyásolnának a gyűrűsizmok. Egy egészséges testben minden gyűrűsizom egyszerre húzódik össze és ernyed el. Ha a gyűrűsizmok nem dolgoznak együtt, akkor nem megfelelő a test izomtónusa. Amennyiben nem rugalmas a test, és nem egyenes a gerincoszlop, élettelenné válik a beszédhang.

Gyermekkorban a beszéd megtanulásának képessége jelentős mértékben függ a mozgásrendszer fejlődésétől. A mozgásrendszer fejlődésének minden rendellenes-sége a beszédtanulásra, majd később a beszédtevékenység minőségére és a hangképzés egészségtanára is kihat.

A kritikus időszak, vagyis az az időintervallum, amelyben különösen plasztikus és érzékeny az agyunk a környezeti ingerekre, és gyors fejlődésre képes, minden idegi rendszernél más és más. A hosszú távú plasztikus változásokhoz nagyon fontos az igazi figyelem, koncentráció. A plaszticitás a gyermekkor elválaszthatatlan része, míg a felnőttkorra inkább a kompetitív plaszticitás (versengő plaszticitás) jellemző, ami azt jelenti, hogy az agy csak a számára igazán fontos információk rögzítésére fókuszál. A gyermekkori kritikus plaszticitás szakaszos, de folyamatosan működő funkció, és a kamaszkori agyi változásokig tart.[[2]](#footnote-2)

A tartósan ingergazdag környezet és a testmozgás fokozza az agyi tevékenységet, karbantartja az egyensúlyrendszert. Nagy- és finommozgású mozgásfolyamatokat különböztetünk meg. A *nagymozgáshoz* tartozik minden olyan mozgás, amelyben az egész test részt vesz: ugrálás, forgás, futás, mászás, labda megfogása stb. A *finommozgás* mindenekelőtt az ujjak és a kezek folyamatos és finoman összehangolt mozgásában mutatkozik meg. A beszéd különösen nagymértékben igényli a jól fejlett finommozgásokat, valamint a jó mozgásészlelést. A beszédszervek izmainak ügyessége és mozgásainak észlelése már a csecsemőkori gagyogási periódus idején kialakult a folyamatos használat és gyakorlat révén. A mozgásrendszer, valamint a száj- és nyelvizomzat ügyessége között különösen szoros kapcsolat áll fenn.

**4. A színpadi beszéd akusztikai követelményei**

A színpadi beszéd hangvétele sok szempontból eltér a köznapi megszólalástól, hiszen a színész – hivatásos beszélőként – fokozottabb zöngeképzésre törekszik annak érdekében, hogy hangja nagyobb teret fogjon át, ami összerendezettebb artikulációs tevékenységet igényel, és a hangzás bázisának tudatos megerősítését.

A színpadon megszólaló beszéd hangzásvilága sokrétűbb, mint a hétköznapi megszólalások dallamvilága. Montágh Imre ezt írja: „A színpadi hangadás lényege, hogy minél kevesebb izommunkával minél erőteljesebb hang szólaljon meg. A színésznek nem szabad kiabálnia, mégis jól hallhatónak kell lennie. Ez úgy érhető el, hogy a légzés tökéletessé válik, a rezonancia a legerőteljesebbé, és a hang anélkül erősödik, hogy magasodna.”[[3]](#footnote-3)

Mindezt a beszédtechnika és a színpadi beszéd oktatásának egymást kiegészítő módszertana teszi lehetővé. A beszédtechnika a fonetika egyik ága, az elhangzó szöveg meghangosításának az akusztikumon, a plasztikus artikuláción és a percepción alapuló technikai alapismereteit oktatja. A szöveg megszólaltatása azonban lehetetlen lenne a szövegszerkezet felismerése, megértése nélkül. A színpadi beszéd oktatása az egymáshoz kapcsolódó meghangosított szövegrészek összefüggő, értelmes beszéddé történő kialakítására készít fel. Azt is mondhatnánk, hogy a beszédtechnika a beszéd szegmentális hangszerkezetére fókuszál, a színpadi beszéd pedig a szupraszegmentális hangszerkezet funkcióit vizsgálja.

A szupraszegmentumok létrehozása a beszéd során kevésbé tudatos, mint a beszédhangok sorozatáé. Ez azt jelenti, hogy a beszédprodukciós folyamatban elsősorban a szegmentumok képzését tervezzük meg, és csak másodsorban a szupraszegmentumokét. A szegmentális szerkezet felismert hibáit a beszélő általában javítja, a szupraszegmentumok ellenőrzése kevésbé működik, a korrekciós folyamatok pedig szinte egyáltalán nem.[[4]](#footnote-4)

Az anyanyelv elsajátításának folyamatában az ép hallásnak kulcsfontosságú szerepe van mind a beszédészlelés, mind a beszédmegértés, mind a beszédprodukció folyamatában. A beszédfeldolgozás négy fő szintje a következő:

1. Hallás: amelynek során a hallószervünk a hangingereket észleli, felerősíti és továbbítja az agyi hallókéregbe, ahol a végső feldolgozás megtörténik.

2. Beszédészlelés: a beszédhangok, hangkapcsolatok és hangsorok azonosítása.

3. A beszédmegértés során szemantikai és szintaktikai elemzéseket végzünk: az adott nyelv szerkezeteinek, illetőleg a szavak, szókapcsolatok, mondatok és szövegegységek jelentésének megértése történik.

4. Értelmezés: a feldolgozott információkat az asszociációink segítségével összekapcsoljuk a már meglévő ismereteinkkel, az emlékezetünkben már korábban tárolt tapasztalatainkkal[[5]](#footnote-5).

Oktatási módszeremben fontos szerepet töltenek be a halláskoncentrációs gyakorlatok: az egyes beszédhangok ejtési kritériumainak rögzítése érdekében, majd a többfelé történő koncetrált figyelem kialakításban. A színészhallgatók egyszerre több szövegrészletet hallanak, fogadnak be az auditív csatornájukon keresztül, azonosítanak, és végül azt is megmondják, hogy melyik szövegrészletet melyik kollégájuk küldte feléjük a vokális csatornáján keresztül.

Az emberi tapasztalásban központi szerepet tölt be a figyelem, az ingerek közötti szelektálás, az információfeldolgozás. A figyelem az észlelésről szól, a tanulásról, az emlékezetről, a gondolkodásról, a belső motiváltságról. A figyelem segít az érzéki észlelésektől eljutni az érzékenységig, a megértésig, az ítélőképesség kifejlesztéséig.

A megismerési folyamat rendszerében a figyelem a harmadik helyen áll az érzékelés és az észlelés után. Az akusztikus figyelem fejleszthető: a koncentráció fokozásának az akarat az egyik legbiztosabb támasza. Igazán koncentrálni csak az képes, aki az éppen akkor legfontosabbnak megítélt feladatra tud fókuszálni, és el tud szakadni mindentől, aminek nincs köze az adott tárgyhoz.

A beszéd minősége a jó légzéstechnikától függ. A megfelelő légzés a jó egészségi állapot alapja. Helytelen, instabil testtartás esetén a légzés is elégtelen, felületes.

Minden ember máshogyan lélegzik, a legtöbbjüknek pedig fogalmuk sincs arról, hogy a legtökéletesebb légzéstípus a vegyes mélylégzés. Az igazság az, hogy a már automatizálódott felületes légzésről sokkal nehezebb leszoktatni a színész-hallgatókat, mint egy-egy rossz helyen képzett hangzó hibás artikulációs gesztusáról. Megpróbálkozom ugyan vele, de a legfontosabbnak azt tartom, hogy elmélyítsem a légzésüket. Nem a has területére koncentrálok, hanem a hátuk mögé állok, és az alsó bordák külső és belső izmainak izommozgását ellenőrzöm. Két tenyeremmel összenyomom az izmokat, majd hagyom, hogy a tenyeremet eltolják a bordaközi izmok és az alsó szfinkterek összerendezett izommunkájával. Sokan képtelenek a bordaközi izmok munkájával eltolni a tenyeremet, de amint azt tudatosítom bennük, hogy a húgycső és a végbél gyűrűsizma is részt vesz az izommunkában, azonnal sikerül aktivizálni a bordaközi izmokat. Tapasztalatom az, hogy a testtudat, az önkontroll és az önkorrekció fejlődésének mértékével azonos arányban egyre könnyedebbé és elmélyültebbé válik a színészhallgatók légzése.

A helyes testtartás, a mozgásszabadság, a könnyed, elmélyült légzés előfeltétele az általános jó közérzet megteremtésének.

A hang: ellentétes erők sikeres egyensúlyának kifejeződése (levegő nyomása, hangszalagok izomfeszültsége). A szabadon áradó, csengő, testes hang belső életigenlést jelent. A hangunk a gégefőben keletkezik. Ha megrémülünk vagy ha szorongunk, akkor elfullad a hangunk. A hangunk mindig a pillanatnyi életkörülményeinket tükrözi. Nem szabad préselni, hanem hagyni kell, hogy a hanghullámok vigyék a hangot. Ha jól érezzük magunkat, akkor felragyog a hangunk, átadjuk magunkat a hang akadálytalan áramlásának.

A két hangszalag keltette hangot az emberi test rezonátorai felerősítik. A legnagyobb rezonátorunk a mellkas, a fej rezonáns üregei pedig a következők: a szájüreg, az arcüreg, az orr és az orr-melléküregek, a homloküreg. A mellüreg rezonanciája inkább az erőt, a fejüregek rezonanciája inkább a hang színét, a csengését biztosítja. Helyes hangadás esetében minden hangban megfelelő arányban keveredik a fej- és a mellkas rezonanciája.

Ha nem tapasztaljuk meg a maga elementaritásában a hangunk szabad áradását, ha nem érezzük azt a tág rezonáló üreget, amely valóságos boltozatként a lágy szájpadlás hátsó részénél megemelkedik, és csak zeng a hangunk végeláthatatlanul, jólesően, akkor nem lelhetjük soha örömünket a saját hangunkban, hiszen nem lehetünk tudatában hihetetlen erejének és zeneiségének.

*A beszédtevékenység összetett jelensége* négy, viszonylag körülhatárolható egységre bontható: légzés, hangadás, kiejtés, kifejezés. A minőségi munka tartós eredményessége a következetesség függvénye. A színészhallgató mindig pontosan kell tudja, érezze, hogy mennyit fejlődött két hét, egy hónap, két hónap, három hónap alatt, hol tart éppen az adott időpontban, milyen hibákat sikerült kiküszöbölnie, milyen hangadó gyakorlatok segítették színpadi munkája során és így tovább.

|  |
| --- |
| 1. *A légzőgyakorlatok célja:* |
| a teljesen hangtalan belégzés kialakítása (1: 5-7) |
| a hasizom, a rekeszizom, a bordaközi izmok és az alsó szfinkterek szerepe a vegyes mélylégzés kialakításában |
| az övtáji rész egyenletes tágulásának összhangba állítása |
| a rekeszizom levegő-adagoló biztonságának megteremtése |
| a kilégzés szabad, erőteljes, hosszantartó, egyenletes ritmusának kialakítása  a felhasznált levegőmennyiség az egyenletes hangadáshoz igazodó |
| a szünettartás tudatosítása |

|  |
| --- |
| 1. *A hangadó gyakorlatok célja:* |
| a 4-5 hangból álló középhangsáv tudatos kimunkálása |
| az erőteljes, gazdag rezonanciájú mellhang erőlködésmentes kialakítása |
| a rekedtes vagy levegős, öblösített vagy felszorított gégéjű hangadás megszüntetése |
| a nyak, a gégeizmok és a nyelv alatti izmok ellazítása a hangelőrehozás érdekében |
| a hangterjedelem kétirányú kiszélesítése |
| a görcsmentes hangerőfokozás megtanulása |
| a hangadás egyenletességének megteremtése a teljes hangterjedelemben |

|  |
| --- |
| 1. *A kiejtésgyakorlatok célja:* |
| az oldott szájnyitás kialakítása |
| a zártság, a renyhe lágyszájműködés, a rossz zár- és résképző funkcióktól való megszabadulás |
| a magánhangzók pontos színének, időtartamának kialakítása |
| a mássalhangzóejtés kitisztítása (*sz, z, c, s, zs, cs – r*) |
| a hangkapcsolatok szabályos ejtésének rögzítése |
| a gondos szóvégejtés beidegeztetése |
| a pergő, tiszta szövegmondás kialakítása |
| a szabályos beszédritmus megteremtése |

|  |
| --- |
| 1. *A kifejező gyakorlatok célja:* |
| a szövegértelmezés jártasságának kialakítása |
| az előadói szólamegységek felismertetése |
| hangszíngyakorlatok: a világos, a sötét és a fojtott hangszínek alkalmazása |
| a hangsúlyviszonyok tanulmányozása |
| a hanglejtés-variációk megismertetése |
| a váltások és fokozások görcsmentes megvalósítása |

A Montágh Imre felvázolta gyakorlati oktatást segítő áttekinthető követelményrendszer, amely a színészhallgatók módszeres önellenőrzését is lehetővé teszi, tökéletesen megfelel az én elvárásaimnak is[[6]](#footnote-6). Igyekeztem a színészhallgatók számára jól áttekinthető rendszerré tenni.

Minden beszédtechnikai gyakorlat személyiségnevelő koncentrációs feladat is egyben. Kialakítja a színészhallgatóban azt az elengedhetetlen képességet, mely nélkül nem léphet a színészi pályára: megtanítja egyszerre többfelé figyelni. A színpadon már nem kell a beszédére összpontosítania, hiszen hosszas gyakorlás során automatizmussá válik a jó minőségű hang létrehozása, és beépül személyiségébe. Már csak a játék önfeledtsége számít, a színészi jelenlét koncentrált állapotának fenntartása. A hangot bemelegítő gyakorlatokat, valamint a szöveges rögtönzésen alapuló improvizációs, nyelvi készséget fejlesztő feladatokat az önmagát kritikus szemmel figyelő igényes színész soha nem hagyhatja abba.

**5. A színész hangjának státusa a performativitás eseményében**

A színészettől a beszédet nem lehet különválasztani, ahogyan a színpadra állított drámai szöveg sem realizálódhat a színész beszédhangja nélkül. A színész a dramatikus szöveg meghangosítása során igyekszik beszédét érzékletessé, kifejezővé és érthetővé tenni, törekszik intelligenciáját és leleményességét a legjobb hatásfokra emelni, megpróbál elszakadni a kliséktől, ugyanakkor a legáltalánosabb jellemzők megragadására tesz kísérletet. Arra törekszik hogy a próbafolyamat során megkönnyítse a társas érintkezést, hogy könnyedén és gátlások nélkül megmutathassa eljátszandó szerepének hovatartozását. A dramatikus szövegek helyzet és jellemábrázolásának a beszélés és a beszélés módja az egyetlen szöveges eszköze.

A kortárs művészszínház a hétköznapi hanghordozás konvencionális jelentésrétegeit felbontja. A színpadi beszéd nem kizárólag információt hordozó közeg, hanem eszköz az önálló vokális identitással rendelkező színpadi karakterek jellemvonásainak változatos hangzású, a realisztikus hangzástól sokszor eltérő megjelenítésére. A nem természetszerű hangkombinációk kitágítják a hallhatóvá tett szöveg akusztikai terét, és a színpadi beszéd művészi megvalósulásának eredményeképpen a jelentések megsokszorozódnak. E nem mindennapi közlési sémáknak megfeleltethető módosult hangzás befogadásának előfeltétele a megértés.

Az 1960-as évek jelentős fordulatot hoztak a művészetekben, a különböző művészeti ágak közötti határok átjárhatóakká váltak, és ez a változás a hagyományos esztétikák fogalmiságával már nem bizonyult leírhatónak. A létrejövő műalkotások definiálhatósága szembeszegült a művészeti hermeneutika azon elméleti előfeltevéseivel és céljával, amely azt hangsúlyozta, hogy a műalkotást meg kell érteni.

Az értelmezés és a megértés folyamata egyéni módon zajlik a nézőben, érzékszervei egyénítetten dekódolják a jelek és jelrendszerek üzenetét. A néző nemcsak gondolkodó és érző lény, hanem cselekvő lény is, aki játékosként is meghatározó szerepet tölt be, hiszen az események közvetlen résztvevője.

Az ember térérzékelése szorosan összefügg önmaga érzékelésével, meghitt kölcsönhatás jön létre az ember és környezete között. Az emberi éntudat a látási, hallási, kinesztétikus, olfaktív, tapintási és hőérzékelési aspektusokból tevődik össze, ezek kifejlődését a környezet serkenti, de gátolhatja is. A színház kiválóan alkalmas hely a különböző művészeti ágak szimultán felsorakoztatására: irodalom, képzőművészet, zene, ének, tánc, pantomim, videó, mozi egyaránt képviseltetheti magát egy-egy színházi előadás terében. Ez a sokszínűség, ez az összetett jelrendszer a néző értelmi-érzelmi és kreatív intelligenciáját is folyamatos ingereknek veti alá.

Mondhatjuk-e azt a színházi előadásról, hogy performancia? Hiszen a színházi előadás egy világos keretek között zajló, belátható és körülhatárolt térben létrejövő műalkotás, amelyben kevés szerep jut az esetlegességeknek, az improvizációnak, hiszen minden színpadi gesztus, mozdulat, hangsúly előre átgondolt, kimunkált, az ok és okozati viszonyok a színházi próbák során tisztázódnak, rögzítésre kerülnek. Az előadás specifikumához a rögzíthetetlenség fogalma mégis hozzátartozik, hiszen két teljesen egyforma telítettségű előadás soha nem jöhet létre.

A performativitás nem egyetlen „aktus”, hanem mindig egy adott norma vagy normaegyüttes ismétlődése, és „amennyiben aktus-szerű státusra tesz szert a jelenben, annyiban elrejti vagy tetteti magukat a konvenciókat, melyeknek ő maga az ismétlődése.”[[7]](#footnote-7)

Amikor a színpadi játék elhagyta a színpadot, a nézők azonnali visszacsatolást adtak a játszóknak, mert a látottak provokatívan hatottak rájuk, és a részvétel, az implikáció elkerülhetetlenné vált. Erika Fischer-Lichte *A performativitás esztétikájának[[8]](#footnote-8)* első fejezetében részletesen leírja Marina Abramovic *Tamás ajka* (*Lips of Thomas*, 1975) című performanszát. Ez a performansz annyira radikális módon felülírta a műélvezet addig megszokott nyugalmas befogadói magatartását, hogy a nézők kénytelenek voltak közbelépni, és a színről eltávolítani a vérző, szenvedő művészt.

A műélvezet addig megdönthetetlennek gondolt szabályai érvényüket vesztették. Az ilyen eseményekkel szemben új értelmezési rendszerre lett szükség. A performanszokban már nincs fiktív világot ábrázoló cselekmény, nincs szerepjátszás, nincs hagyományos értelemben vett közönség, és mégis van színház. A hagyományos alkotó-befogadó viszony testiségében, térbeliségében, időbeliségében és hangzósságában egyaránt megváltozott. Erika Fischer-Lichte teret adott az új színház-definícióknak. A színház nemcsak a kulturális kommunikáció fóruma, hanem szociális intézmény is, olyan különleges művészeti forma, amely az emberi testtel, az emberi hanggal, a fénnyel, a zenével, a nyelvvel dolgozik.

A performativitás kérdése több mint két évtizede jelen van a kultúra-kutatásban. Fischer-Lichte összefüggő rendszerbe szervezte az új terminológiát, melyben a színész és a néző együttes testi jelenléte determinálja a performativitás eseményét.

**6. A spontán beszéd gátjai és hídjai**

A beszéd nem öröklött adottság, mint például más, velünk született emberi képesség (hallás, látás, mozgás stb.), hanem hosszú tanulással és gyakorlással megszerezhető emberi készség, amely az ember értelmi és érzelmi világának fejlődésével együtt alakul ki az emberek közötti folyamatos kommunikáció során. Megszólalásunkkor hangunk minősége, ereje és beszédünk közérthetősége jelzést küld a külvilág felé személyiségünk kognitív, affektív és viselkedésbeli állapotáról. Ezt a primér jelet dekódolja annak agya, aki velünk közlési viszonyba lép. A beszéd a legmagasabb szervezettségű anyagnak, az emberi agynak a produktuma, mely a központi idegrendszer működése által jön létre.

A beszéd képzése a beszédtervezési folyamat végeredménye, amelynek során a szándékolt közlést artikulációs mozgásokká alakítjuk. Az artikulációs gesztusok következményei a levegő közegében mint akusztikai jelek továbbítódnak, ezek feldolgozása történik a dekódolási mechanizmus különböző szintjein. Számottevő transzformáció történik eközben: az eredeti gondolat, a tartalom, a forma az artikulációs mozgásokban (zöngeképzésben vagy éppen a hangszalagműködés hiányában, a különféle beszédképző szervek működésében) megőrződve, majd az idő, a frekvencia és az intenzitás paramétereivel jellemezhetően akusztikai hullámformává alakulva jut el a hallási feldolgozás területére. Ez a beszédfeldolgozás kapuja, amelytől a percepciós folyamatok kezdődnek.

Ahhoz, hogy a hallgató az agy megfelelő területein ugyanazt a tartalmat, formát dekódolja, mint ami a beszélő szándéka volt, szükség van arra, hogy közös legyen a mentális reprezentáció (megjelenítés). A mentális reprezentáció többféle lehet: gondolatok, eszmék, vágyak, észleletek, elképzelések, ezen belül a specifikusan *nyelvi* olyan mentális reprezentáció, amely az egyéni ismerethalmaznak a nyelvre vonatkozó jeleit és funkcióit tartalmazza. Enélkül a beszédfeldolgozás nem valósulhat meg. A hallástól az értelmezésig tartó dekódolási mechanizmus rendkívül összetett, számos folyamat együttműködésén alapszik.

A beszéd és a nyelv szorosan összetartozó fogalmak, nem választhatóak szét: a nyelv egy eszközkészlet, a beszéd ennek működtetése. Ferdinand de Saussure svájci nyelvész nevéhez fűződik a két fogalom körülhatárolása, aki a 20. századi modern strukturalista nyelvészet megteremtője, és akinek munkássága rávilágít a nyelv rendszer voltára. Saussure terminológiai megkülönböztetést vezet be a nyelv *(langue)*, illetve a beszéd *(parole)* fogalmának szétválasztására: *a jelentés* (vagy értelem) és *hangzás* kifejezéseket a *jelölt* és *jelölő* terminusokra váltja fel.

Nyelven azoknak a nyelvtani szabályoknak és szavaknak a rendszerét értjük, aminek szellemi teljesítmény szolgál alapjául. A beszéd végrehajtó cselekvés az izomrendszer igénybevételével. A nyelv és a beszéd a tervezéssel és a megvalósítással hasonlítható össze. A nyelvkészség és a beszédkészség két különböző funkcióra utal, és ennek megfelelően két tanulási folyamathoz van kötve: elsősorban a szellemi képességhez (a helyes szavakat olyan gyorsan kell a gondolkodási folyamatba beemelni, amilyen gyorsan egy közlés során szükség van rá). Másodsorban a rendkívül gyors és bonyolult izomösszjátékhoz (ami azért szükséges, hogy a kimondott szótagokból és szórendből beszéd keletkezhessen. A beszéd tehát a nyelvben megfogalmazott gondolatok beszédbeli megvalósítása. „A nyelv – nem kevésbé, mint a beszéd – konkrét természetű tárgy. (...) A nyelv jelei kézzelfoghatóak; az írás konvencionális képekben tudja őket rögzíteni, míg a beszédaktusokat lehetetlenség minden részletükben lefényképezni; a legkisebb szó kiejtése is számtalan izommozgást képvisel, amelyeket rendkívül nehéz megismerni és ábrázolni. A nyelvben viszont nincs más, mint a hangkép, és ez átalakítható egy állandó vizuális képpé.”[[9]](#footnote-9)

A spontán beszéd vagy élőbeszéd produkciós folyamatának kutatásával elsősorban a pszicholingvisztika foglalkozik. A FKF szöveges rögtönzés feladatsorának kialakításában fontos szerepet játszott az élőbeszéd vizsgálata is, hiszen a félig kötött forma egyaránt magába foglalja a szerkesztettséget (a beszédhangok rögzített képét) és a spontaneitást, azaz a nyelvi jelenlét szabad reakcióit. Az írott alapról meghangosított beszéd sokkal egyértelműbb és kézzelfoghatóbb vizsgálódási felületet biztosít, mint az önkéntelen megszólalás, melynek rekonstruálása csak hangfelvétel révén válhat lehetségessé. Az azonban már első látásra-hallásra szembeötlő, hogy szövegszerkezetük, mondatszerkesztésük és hangzásviláguk eltér. Tekintsük át az élőbeszéd és az írott nyelv legjellemzőbb tulajdonságait:

|  |  |
| --- | --- |
| Élőbeszéd | Írott nyelv |
| történetileg, ontogenetikailag elsődleges | a beszélt nyelvből jött létre, később állandósult |
| a beszéd sok ezer évvel megelőzi az írást; a beszéd képessége az emberrel született adottság | az írást mesterségesen kell tanítani |
| hangzó forma | grafikus forma |
| előkészítés nélkül történik, spontán, azonnali szövegezést, gyors gondolkodást igényel, ezért igénytelenebb, ösztönösebb a nyelvi viselkedés | időt enged a gondolkodásra, így tudatosabb, igényesebb nyelvi megfor-máltságot tesz lehetővé; a szabályok szigorúbban követhetőek, a szerkesztés átgondoltabb, precízebb |
| időhöz kötött, múlékony, egyszeri | térhez kötött, statikus, állandó |
| változó, folyamatosan alakuló | állandóságot és tekintélyt kölcsönöz a nyelvnek |
| a hétköznapi közlési viszonyok, a kommunikáció eszköze | a nyelvi tökéletesség követendő példája |
| az írás és a beszéd a nyelv két különböző, de egyenrangú megjelenítési formája;  az írás és a beszéd kölcsönhatásban van egymással | |

A spontán beszéd legjellemzőbb formái: a dialógus, a társalgás, a narráció, a félinterpretatív beszéd, valamint a szöveges rögtönzés. Igen nagy különbség tapasztalható a felolvasott és a spontán szövegek artikulációja és akusztikuma között.

Az elhangzó beszédet értelemszerűen megelőzi a beszélés gondolata, ugyanis a gondolat megfogalmazása két folyamat eredménye:

1. A beszélő nagy vonalakban behatárolja, hogy miről is kíván beszélni. Képi formában zajlik a megtervezés, és körvonalazódni látszik a nyelvi meghatározottság.

2. A beszélő egyes beszédaktusokat nyelvi formába önt, megkezdi a felhasználandó szavak kiválasztását a mentális lexikonból, és megtervezi az elhangzó szöveg időrendiségének főbb fixációs pontjait.

A spontán mesemondás és történetmesélés rendkívül hasznos: „A mese jellegzetes dallamformái a hétköznapi beszédből, emelkednek ki, egyes köznapi hanglejtésformák zenei megfogalmazásai. Azt is mondhatjuk azonban – a hangsúly és a szórend módosításával –, hogy kiemelkednek a köznapi beszédből és bizonyos önállóságra tesznek szert.”[[10]](#footnote-10)

Oktatói pályámon mindig elsősorban az a cél vezérelt, hogy ki­bontakozáshoz segítsem az egyedi, egyszeri individualitást. Az egyéni fantázia-gyakorlatoknak az is célja, hogy a színészjelölt hallgatók számára ne legyen gát a hangos szóbeli megnyilatkozás, hanem híd, elsősorban a saját lelkük felé, másodsorban társaik és a közönség felé. Mert aki nem rendelkezik kellő képzelőerővel, azt fal választja el nemcsak az élet mélyebb valóságaitól, hanem a saját tulajdon lelkétől is. A színész pedig egész élete során azt a territóriumot próbálja meghódítani, amely összeköti a lelkét a szellemével. Aki beszélni tanul, az gondolkodni tanul. Minden az egyén belső felkészültségétől függ, hiszen a belső beállítottság minden érzelembe belejátszik.

**7. Bevezetés a félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés gyakorlatainak rendszerébe**

A félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés pozíciója a spontán beszéd és az írott alapról meghangosított beszéd közötti tengelyen jelölhető meg. Nem teljesen rögzített ez a hely, ugyanis a FKF szöveges rögtönzés szabályai és követelményei gyakorlat-csoportonként változnak. A FKF szöveges rögtönzés félkötött beszéd, a beszélő felkészül rá: képzeletének és mentális lexikonjának aktiválására.

A gyakorlatsor fokozatosan válik egyre bonyolultabbá. A rendszer alapját a magánhangzók oppozíciójára épülő sor adja: I-Í, E-É, A-Á, O-Ó, Ö-Ő, U-Ú, Ü-Ű, illetve a magyar ábécé beszédhangjai: A, Á, B, C, CS, D, DZ, DZS, E, É, F, G, GY, H, I, Í, J, K, L, LY, M, N, O, Ó, Ö, Ő, P, R, S, SZ, T, TY, U, Ú, Ü, Ű, V, Z, ZS**.** (Amennyiben a soron következő hangzóval nem tudunk szót alkotni, kihagyjuk.)

Az emlékezés a rögzítéssel kezdődik. Az agyunk cselekszik, emlékezik valamire, amit rögzítettünk, akár önkéntelenül, akár szándékosan. A memória az agy azon képessége, amellyel elraktározza, és visszaszerzi az információkat.

A memóriatartalmat a tárolás időtartama szempontjából általában két részre osztjuk. A rövid távú memóriában a figyelem játssza a főszerepet, és kapacitása mindössze néhány másodperc.

A hosszú távú memóriában a megértés és az érzelmek dominálnak. Sikeres működése az egyén addigi ismereteitől függ, a tárgytól és az anyag mennyiségétől. “Neurológiai megközelítésben az mondható, hogy ha egy múltbeli eseményt a tanulás körülményeinek sajátos ismereteivel együtt idézünk fel, akkor emlékezünk.”[[11]](#footnote-11) A hosszú távú emlékezés időtartama a percektől az évekig terjed.

Célom az a FKF szöveges rögtönzéssel, hogy a hallgatók hosszú távú memóriáját aktivizáljam, még akkor is, ha sokszor olyan szósorokat kell alkotniuk és memorizálniuk, amelyek semmilyen logikai kapcsolatban nincsenek egymással. A rögzítést, a tárolást és a felidézést azonban segíti a kötött szabályrendszer, a hangzók rögzített sora.

A rögzítés két formája a mechanikus (gépies bevésés) és a kognitív (gondolkodáson alapuló, megismerő) feldolgozás végeredménye. Amikor emlékezünk, akkor tulajdonképpen egy korábbi agyi állapot visszaállítására törekszünk, annak az állapotnak a visszaállítására, amikor az adott információ rögzült, azaz létrejött az emlék lenyomata.

A mesék, történetek felidézése a kognitív feldolgozás révén valósul meg, az emlékezés általában asszociatív, egyik emléknyom követi a másikat, sorra aktivizálják egymást. Az emlékezés fejlődik, és tudatosan fejleszthető. Az ismétlés javítja a megértést és az emlékezést is.[[12]](#footnote-12)

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai a rögzítés, a tárolás és a felidézés hármasát egyaránt ösztönzik. A hangzókból álló sort könnyedén felidézhetjük, kellő idő áll az asszociációk kialakítására, a memória aktivizálására. A rögzítés és a tárolás folyamata a memória más és más típusát érinti:

1. A beidegződéssé vált emlékezés olyan tudást jelez, amelyet valamilyen élményünkkel szereztünk, de ez a tudás már elszakadt magától a hajdani konkrét élménytől. A megszokás működtet bennünket, azt pedig sok ismétléssel idéztük elő (betanult szövegek, zenedarabok)

2. A felidéző emlékezés ezzel szemben bizonyos konkrét élményünkre irányul (például könnyedén tudjuk felidézni egy színpadi jelenet minden díszletelemét, kellékét, mert bevésődött az emlékezetünkbe)

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatainak végzésekor, a felidézéskor, a gépies memóriát és a logikai alapú memóriát váltogatva, az adott beszédszituációnak megfelelően használjuk.

A FKF szöveges rögtönzés esetén pedig éppen ez a cél: megteremteni egy olyan állapotot, ahol a gondolkodás kreatív tevékenységgé válhat, ahol a passzív szókincs is megmozgathatóvá lesz, és végbemehet a képzetalkotás beszédben realizálódó aktusa.

Ha valakit motiválunk, akkor arra ösztönözzük, hogy viselkedjék az általunk kívánt módon. Rábírjuk arra, hogy régi magatartását új magatartásra változtassa. Minél pontosabban tudjuk megfogalmazni az elérendő célhelyzetet, annál erősebb lesz a motiváció.

A FKF szöveges rögtönzés esetén a motivációs rendszerem a következő szempontok szerint alakult:

1. A beszédtevékenység célzott területeinek javítása a gondolkodás következtében lassuló átlagos beszédsebesség eredményeként (légzés, hangadás, kiejtés, kifejezés korrekciói)

2. A rögzítés, tárolás, felidézés folyamatainak összerendezettsége

3. A motiváció és a képzetalkotás fontossága

4. A mentális lexikon aktiválása és a kreatív gondolkodás megvalósítása

A nyelvi és a beszédjelektárolása az anyanyelv-elsajátítással kezdődik, és életünk végéig tart. Az agyunkban van egy tároló rendszerünk, amelyben a nyelv és a beszéd különféle egységeit, szabályait, működési módozatait tároljuk. Ezeket alkalmazzuk a beszédprodukció (a megszólalás szándékától a kiejtésig tartó folyamatban), a beszédpercepció (a beszédfeldolgozás tevékenysége) egyes szintjein, az anyanyelv-elsajátítás folyamatában, illetve olvasáskor. Ezt a tároló rendszert nevezzük mentális lexikonnak.[[13]](#footnote-13)

A mentális lexikon egyfajta “agyi szótár”, amelynek meghatározó elemei a szavak. A mentális lexikon mindig az egyénhez kötődik, nagysága és működése sem írható le konstans paraméterekkel.

A mentális lexikon háromféle, határait tekintve rugalmasan változó, egymással érintkező, illetőleg egymásba átalakuló területből áll: az aktív rész (vagy aktív szókincs), a passzív rész (vagy passzív szókincs) és az éppen aktivált szókincs.

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai során félig megtervezett, félig spontán beszédművek születnek, amelyek beszédtechnikai célt is szolgálnak, ugyanakkor a nyelvi kreativitást is ösztönzik. Wilhelm von Humbolt, a nyelv és gondolkodás egysége tézisének klasszikusa az individualitás fogalmát összekapcsolta annak egyedi voltával és kimondhatatlanságával. Megfogalmazása, mely szerint az ember több és még valami más is, mint minden beszéde és cselekvése, sőt mint minden érzése és gondolata, máig érvényes.[[14]](#footnote-14) Éppen ennek a *többnek* és *még valami másnak* a megtapasztalása jelenti a gyakorlatok végzése során a kihívást.

A beszéd nemcsak a tartalmával, hanem a hangzásával is hat ránk. Bár a hangoknak önmagukban nincs jelentésük, de van esztétikai hatásuk, kifejező erejük. A beszéd prozódiája a beszéd szupraszegmentális hangszerkezetét jelenti.

A szupraszegmentumok létrehozása a beszéd során kevésbé tudatos, mint a beszédhangok sorozatáé. Először a szegmentumok képzését tervezzük meg, és csak másodsorban a szupraszegmentumokét. A szupraszegmentumokat ugyanazokkal a beszédszervekkel és egyazon időben hozzuk létre, mint a szegmentumokat. A beszéd hangsúlyviszonyai, hanglejtése, hangereje, hangmagassága, hangszíne, tempója és a közbeékelődő szünetek nem nyelvi jelei a kommunikációnak, de ha tudatosan alkalmazzuk ezeket a zenei kifejezőeszközöket a beszédtevékenységünk során, akkor alkalmazásukkal egyértelműbbé tehetjük a közlendőnket, sokrétűbb beszédet hozhatunk létre.

**8. A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai**

A gyakorlatsor alkalmazása során megfogalmazódott tapasztalataim a következőek: az FKF szöveges rögtönzések füzére a beszéd és a gondolkodás állandó kölcsönhatását biztosítja. A betartandó, következetesen kialakított szabályrendszerek első ránézésre gátaknak tűnhetnek, amelyek korlátozzák az egyéni szóbeli megnyilatkozást. Szabályrendszerek nélkül azonban a játék is érvényét veszíti, hiszen nem lesz tétje. A színészi performativitás tétje a szövegértelmezés körültekintő végrehajtása mint szellemi cselekvés, és a konkrét megvalósítása mint művészi aktus. E folyamat első lépése lehet a félig kötött formájú szöveges rögtönzés gyakorlatainak megtapasztalása.

A gondolkodás lassítja a beszédtempót, ezáltal jobban érvényesíthető a magyar nyelv szótagközpontúságára való tudatos odafigyelés, ránevelődés. Míg a sikeres olvasástanulás alapfeltétele a fonématudatosság, úgy a pontos artikuláció alapkövetelése a szótagkozpontú kiejtés beidegeztetése.

Nyilvánvalóvá válik a hallgatók számára az a magától értetődő, és általánosan elfogadott szakmai nézet, amely szerint a színpadon kötelező a jól hallható, gazdag zöngéjű magánhangzóejtés. A mássalhangzó-kapcsolatok megszólaltatása és ennek vizsgálata ugyancsak megtörténik az FKF szöveges rögtönzés idején. Az FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai pontos szegmentálásra, összerendezettségre nevelnek. A tökéletesen memorizált szöveg nyújtotta megálla-podottság, és a tartósan fennhangon ismételgetett szöveg biztonsága eltűnik. A beszélő gondolkodik, aktivizálja a mentális lexikonját, kreatív módon kiválasztásra kerül belőle a megfelelő szó, szószerkezet, mondat, és közben a szöveg meghangosítására is odafigyel. A mentális ráhangolódás bizonyos idő elteltével, a megvalósítás magasabb fokán, a levegőnyomás és az izomfeszültség egyensúlyát is optimalizálja. A hallgatók képesekké válnak középhangon, jó izomtónussal, egyenletes hangteljesítményt nyújtva, kiegyenlített hangtartással beszélni, és a hanglezárás is masszívabbá válik.

A gyakorlatok végzésekor a hallgatók körben állnak vagy ülnek, beszélnek és mozognak. A mozgás könnyedsége, feszítésmentessége fontos kritériuma a színpadi jelenlét beszédet és cselekvést egybehangoló összhangjának. A gyakorlatot indító színészhallgató mutató gesztussal vagy labda-adogatással kijelöli a következő hallgatót, aki utána következik és így tovább. Kreatív cselekvések sora veszi kezdetét, odafigyelés a külvilágra, és a saját benső folyamatainkra. A fogékonyság alapfeltétele a nyitottság. Fogékonynak lenni mindig azt jelenti, hogy készen állunk valami újat befogadni.

**Összegzés**

A FKF szöveges rögtönzés lehetőséget nyújt a hangképzés folyamatának gyakorlati vizsgálatára, a beszédhangok artikulációja során végbemenő izomte-vékenységek tudatos észlelésére, és a kreatív gondolkodás lehetőségének megtapasztalására.

Módszerem kiindulópontjában a fejlett testtudat kialakítása: az érzékszervi észlelés során megtapasztalt helyes testtartás, a rugalmas izomrendszer kiépítése és a hangzástudat magabiztos megélése áll. Sem túl merev, sem tunya izomzatú testből nem szólalhat meg egészséges, telt rezonanciájú hang.

Tapasztalatom az, hogy a test megfelelő izomfeszültségének kialakítására és szinten tartására a következő három technika ötvözése a leghatékonyabb mód: az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia.

A finom- és nagymozgások ciklikusan ismétlődő mozdulatsorainak közbeiktatása a FKF gyakorlatok sorába, segít a koncentrált állapot fenntartásában, a test jobb és bal oldali mozgásainak egybehangolásában, és az egyensúly megtartásában. A súlypont az alhasba pozicionálódik, a hangzás bázisa megerősödik, és elmélyül a légzés.

A gyakorlatok végzése során, a folyamatos ismétlődések miatt lehetőség nyílik az egyes beszédhangok összerendezett izommunkán alapuló artikulációs gesztusainak tüzetes vizsgálatára, az izomérzetek rögzítésére, és az érzetek memorizálására.

Az izomérzetek érzékszervi észlelése és a mentális lexikon aktiválása a FKF szöveges rögtönzés gyakorlatainak kialakítása során az elején felváltva történik, majd szimultán, amint a technikai korrekciók készségekké válnak.

Az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia kombinált használata megsokszorozza a beszédoktatás hatékonyságát: fenntartja a test dinamikus állapotát, lehetővé teszi a szabad, laza, görcsmentes hangadást.

A FKF szöveges rögtönzés egyre komplexebbé váló gyakorlatsora megteremti a kihívás és a készség egyensúlyát, segíti a cselekvés és a tudat egybehangolt működését. A szabályrendszer világos, a cél elérése egy új beszédmű megalkotása, amely lehet akár egy szósor, akár egy személyes történet öt megadott szóra, akár egy fiktív mese is. Ha sikerül, akkor a visszajelzések egyértelműen pozitívak mind a színészhallgatók, mind a tanár részéről, és ez jótékonyan hat a beszédmű alkotójának önbecsülésre. A személyiségfejlődés és a hangfejlődés kölcsönhatásban van egymással: amint erősödik az öntudat, fokozódik a rezonancia képesség.

A folyamatos kontroll: a testtartás ellenőrzése, az izomfunkciók egyensúlyba állítása, a kiejtés pontossága, a létrehozott beszédmű nyelvtanilag korrekt és hangzósságában árnyalt megformálása, mind-mind az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság fenntartását segítik elő, az aktív figyelem állapotának megőrzését szavatolják.

A FKF szöveges rögtönzés gyakorlatai a szellemi készenlét állapotát egybehangolják a beszédtechnika oktatásának követelményrendszerével. Didaktikai, technikai és kreatológiai hasznuk egyaránt tetten érhető a gyakorlatok végzése során.

**Irodalomjegyzék**

Arisztotelész: *Hermeneutika*, Budapest, Kossuth Kiadó, 1994.

Artaud, Antonin: *A könyörtelen színház*, Budapest, Gondolat, 1985.

Augustinus: *Vallomások*, Budapest, Gondolat, 1987.

Austin, John L.: *Tetten ért szavak*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1990.

Barthes, Roland: *A szöveg öröme*, Budapest, Osiris, 1996.

Birkenbihl, Vera F.: *Kommunikációs gyakorlatok*, Budapest, Trivium Kiadó, 2000.

Bolla Kálmán: *Magyar fonetikai atlasz*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1995.

Buda Béla: *Az empátia, a beleélés lélektana*, Budapest, Gondolat, 1985.

Butler, Judith: *Jelentős testek*, Budapest, Ú-M-K, 2005.

Büky Béla: *A beszédtanítás pszichológiája*, Budapest, Tankönyvkiadó, 1982.

Chomsky, Noam: *Mondattani szerkezetek. Nyelv és elme*, Budapest, Osiris Kiadó, 1999.

Cohen, Robert: *A színészmesterség alapjai*, Pécs, Jelenkor, 1998.

Crystal, David: *A nyelv enciklopédiája*, Budapest, Osiris, 2003.

Czigler István: *A figyelem pszichológiája*, Budapest, Akadémiai, 2005.

Doidge, Norman: *A változó agy*, Budapest, Park Könyvkiadó, 2007.

Dudley, Geoffrey A.: *A rögzítés és a felidézés hatékony technikája*, Budapest, Bioenergetic Kiadó, 2011.

Elekfi László és Wacha Imre: *Az értelmes beszéd hangzása*, Budapest, Szemimpex Kiadó, 2004.

Eliade, Mircea: *Képek és jelképek,* Budapest, Európa, 1997.

Fekete László: *Beszédművelési gyakorlatok és irányításuk*, Kaposvár, Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskola és a Móra Ferenc Kiadó, é.n.

Fekete László: *Magyar kiejtési szótár*, Budapest, Gondolat, 1992.

Fischer Sándor: *A beszéd művészete*, Budapest, Gondolat, 1966.

Fischer-Lichte, Erika: *A performativitás esztétikája*, Budapest, Balassi Kiadó, 2009.

Fónagy Iván és Magdics Klára: *A magyar beszéd dallama,* Budapest, Akadémiai, 1967.

Gábor Miklós: *Tollal*, Budapest, Szépirodalmi, 1968.

Gadamer, Hans-Georg: *Igazság és módszer,* Budapest, Gondolat, 1984.

Garbourg, Paula: *A gyűrűsizmok titka*, Paula Garbourg Intézet U.S.A., 2011.

Gósy Mária: *Fonetika, a beszéd tudománya*, Budapest, Osiris, 2004.

Gósy Mária: *Pszicholingvisztika*, Budapest, Osiris, 2005.

Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé*, Budapest, Kalligram, 1999.

Haupt, Evemarie: *Hangterápia*, Budapest, Holnap Kiadó, 2006.

Heidegger, Martin: *Lét és idő*, Budapest, Gondolat, 1989.

Hernádi Sándor: *Beszédművelés*, Budapest, Osiris, 1996.

Hernádi Sándor: *Szórakoztató szóra késztető*, Budapest, Móra Ferenc Könyvkiadó, 1987.

Huszár Ágnes: *A gondolattól a szóig*, Budapest, Tinta Könyvkiadó, 2005.

Jakobson, Roman: *Hang – jel – vers*, Budapest, Gondolat, 1969.

Kerényi Miklós György: *Az éneklés művészete és pedagógiája*, Budapest, Zeneműkiadó, 1959.

Kornis Mihály: *A félelem dicsérete*, Budapest, Szépirodalmi, 1989.

MacDonald, Robert és Ness, Caro: *Alexander-technika*, Budapest, Scolar Kiadó, 2007.

Măniuţiu, Mihai: *Aktus és utánzás*, Kolozsvár, Koinónia, 2006.

Montágh Imre – Montághné Riener Nelli – Vinczéné Bíró Etelka: *Gyakori beszédhibák a gyermekkorban*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 1994.

Montágh Imre: *Mondjam vagy mutassam?!,* Budapest, Holnap, 2001.

Montágh Imre: *Nyelvművesség. A beszéd művészete*, Budapest, Múzsák, 1989.

Nádasdy Ádám: *Ízlések és szabályok,* Budapest, Magvető, 2003.

Novarina, Valère: *A test fényei*, Budapest, L’Harmattan Kiadó, 2008.

Oláh Attila: *Pszichológiai alapismeretek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium HEFOP Iroda, 2006.

Pap János: *Hang – ember – hang*, Budapest, Vince Kiadó, 2002.

Pavis, Patrice: *Előadáselemzés*, Budapest, Balassi, 2003.

Pléh Csaba: *A lélek és a nyelv*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2013.

Propp, V.J.: *A mese morfológiája.* Budapest, Osiris, 1999.

Quintilianus, Marcus Fabius: *Szónoklattan*, Budapest, Kalligram, 2009.

Rasi, Luigi: *A színész művészete*, Budapest, Lampel Róbert (Wodianer F. és Fiai), 1904.

Richter, Erwin – Brügge, Walburga – Mohs, Katharina: *Így tanulnak beszélni a gyerekek*, Budapest, Akkord Kiadó, 1997.

Rosengren, Karl Erik: *Kommunikáció*, Budapest, Typotex, 2004.

Saussure, Ferdinand de: *Bevezetés az általános nyelvészetbe*, Budapest, Corvina, 1997.

Szőke-Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése*, Piliscsaba: PPKE BTK, 2005.

Sztanyiszlavszkij, Konsztantyin Szergejevics: *A színész munkája*, Budapest, Gondolat, 1988.

Thoroczkay Miklósné: *Beszédtechnikai gyakorlókönyv*, Budapest, Holnap Kiadó, 2011.

Ungvári Zrínyi Ildikó: *Bevezetés a színházantropológiába*, Marosvásárhely, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Kiadója, 2006.

Wacha Imre: *Beszélgessünk a beszédről!*, Budapest, Kossuth, 1981.

Zsolt Péter: *Kommunikációelméletek diszciplínái*, Vác, Eu-Synergon KFT, 2004

1. Robert MacDonald – Caro Ness: *Alexander-technika*, Budapest, Scolar Kiadó, 2007. [↑](#footnote-ref-1)
2. Norman Doidge: *A változó agy*, Budapest, Park Könyvkiadó, 2007. 45-66. [↑](#footnote-ref-2)
3. Montágh Imre: *Mondjam vagy mutassam?!,* Budapest, Holnap, 2001. 77. [↑](#footnote-ref-3)
4. Gósy Mária: *Fonetika, a beszéd tudománya*, Budapest, Osiris Kiadó, 2004. 182-183. [↑](#footnote-ref-4)
5. Gósy Mária: *Pszicholingvisztika*, Budapest, Osiris Kiadó, 2005. 148-149. [↑](#footnote-ref-5)
6. Montágh Imre: *Nyelvművesség. A beszéd művészete*, Budapest, Múzsák, 1989. 27-28. [↑](#footnote-ref-6)
7. Judith Butler: *Jelentős testek*, Budapest, Ú-M-K, 2005. 26. [↑](#footnote-ref-7)
8. Erika Fischer-Lichte: *A performativitás esztétikája*, Budapest, Balassi Kiadó, 2009. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ferdinand de Saussure: *Bevezetés az általános nyelvészetbe*, Budapest, Corvina, 1997. 48. [↑](#footnote-ref-9)
10. Fónagy Iván – Magdics Klára: *A magyar beszéd dallama,* Budapest, Akadémiai, 1967. 27. [↑](#footnote-ref-10)
11. Gósy Mária: *Pszicholingvisztika*, 60. [↑](#footnote-ref-11)
12. Geoffrey A.Dudley: *A rögzítés és a felidézés hatékony technikája*, Budapest, Bioenergetic Kiadó, 2011. 80-81. [↑](#footnote-ref-12)
13. Gósy Mária: *Pszicholingvisztika*, 193-236. [↑](#footnote-ref-13)
14. Wilhelm von Humbolt: *Válogatott írásai*, Budapest, Európa, 1985. 88. [↑](#footnote-ref-14)