

Gyéresi Júlia

A FÉLIG KÖTÖTT FORMÁJÚ (FKF)
SZÖVEGES RÖGTÖNZÉS GYAKORLATI
HASZNA A BESZÉDOKTATÁSBAN

Gyéresi Júlia

A FÉLIG KÖTÖTT FORMÁJÚ (FKF)
SZÖVEGES RÖGTÖNZÉS
GYAKORLATI HASZNA
A BESZÉDOKTATÁSBAN

Editura UArtPress / UArtPress Kiadó
Târgu-Mureş / Marosvásárhely

Editura Universitaria / Universitaria Kiadó
Craiova / Krajova

2023

Lektorálta: dr. Jákfalvi Magdolna, egyetemi professzor

© Gyéresi Júlia, 2023

© UArtPress, 2023

© Editura Universitaria, 2023

Editura UArtPress

Târgu-Mureş, str. Köteles Sámuel nr. 6

cod poştal 540057, România

web: uartpress.ro

Editura Universitaria, Craiova

web: editurauniversitaria.ro

STUDIA ARTIS

A Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Doktori Iskolájának

könyvsorozata, 10. szám

ISSN: 2734-8210

Támogató a

Communitas Alapítvány.



ISBN 978-606-8325-60-6

ISBN 978-606-14-1978-4

CD

ELŐHANG

A félig kötött formájú (FKF) szöveges rögtönzés a gondolkodás és a beszéd állandó kölcsönhatását biztosítja. E permanens kölcsönhatás fenntartásának ténye motivált, amikor az egyes gyakorlatok megalkotása során a színész-hallgatók figyelmét egy általam meghatározott struktúra, a képzelőerő és az artikulációt lehetővé tevő összerendezett izommunkák (a beszédszervek, a gyűrűsizmok és a diafragma izomösszehúzódásai) érzékszervi megtapasztalása felé irányítottam. A félig strukturált és félig a fantázia révén megszületett szövegek során a pontos és jól megérezhető izommunkák érzékszervi megtapasztalása is rögzítésre került, tudatossá vált a korrekt artikulációs gesztus.

A gondolkodás kétségkívül lassítja a beszédtempót, ezáltal koncentráltabbá válik az odafigyelés a csendes lefolyású és teljes kapacitású vegyes mélylégzés kialakítására és beidegeztetésére. Ennek fontossága kétségbevonhatatlan, hiszen a helyes, elmélyült légzés a beszédkultúra alapja, a hang vivőerejének biztosítója, az értelmes hangzású beszéd tagolásának legkézenfekvőbb módja a szólamhatárokra vett levegő.

A gyakorlatsorok ismételt végzése folytán célirányosabban előtérbe kerül a magánhangzók oppozíciójának ejtésbeli rögzítése, a mássalhangzóejtés kitisztítása, a tagolások dallamváltozásban, nyomatékolásban, tempóban, ritmusváltásban és szünettartásban történő realizációja. Amikor egy szokást, rossz beidegződést meg akarunk változtatni, akkor a cselekvést le kell lassítani. Elsősorban ez a felismerés vezetett el ahhoz, hogy kialakítsam a saját módszeremet. Másodsorban pedig a kreatív gondolkodás lehetősége motivált.

Metódusom létrejöttéhez három alaptétel szolgáltatta az ok-okozati alapot:

1. Ahhoz, hogy a színész hangja ép maradjon, beszéde pedig érthető legyen, automatizmussá kell tenni a magyar

nyelv szótagközpontúságának elvét, folyamatosan 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, a saját 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.

Mivel a beszédészlelés elsősorban az akusztikumon alapul, ezért fontos a hallgatók által létrehozott, előre meghatározott szabályrendszerű FKF szöveges rögtönzés gyakorlatsorainak pontos artikulációja a helyes ejtésidő rögzítése érdekében. Ebben a folyamatban a gyakori ismétlések által a rövidtávú memória és a munkamemória aktivizálódik, lehetővé téve így hosszú távon, a gyakorlatok rendszeres végzésének eredményeképpen az összpontosítás fenntartását, az iskolázott figyelem kialakítását.

A felnőttkori problémák tetemes részét éppen a beszédfeldolgozás, a beszédmegértés nehézségei okozzák. A multimédiás eszközök térnyerésével egyidejűleg az interperszonális kapcsolatok jellege megváltozik. A számítógép átalakítja a társadalmak információs és kommunikációs rendszerét.¹ Ennek következtében kevesebb figyelem koncentrálnak az anyanyelvi készségek problémamentes elsajátítására és a nyelv kreatív használatára. Tény, hogy az aktív nyelvhasználat hiányában a beszéd funkciói is sérülnek (az információközlés, a gondolatközlés, a lelkiállapot vokális úton végbemű visszajelzései).

¹ Karl Erik Rosengren: *Kommunikáció*, Budapest, Typotex, 2004. 161-167.

A FKF szöveges rögtönzés jól strukturált feladatsora nemcsak az artikuláció pontosságára, a szegmentálásra és a helyes hangsúlyozásra fordít figyelmet, hanem a szövegalkotás és a szövegértés ugyanolyan fontossá válik a feladatok egyre bonyolultabb rendszerében.

Fokozódó feszültségű világunkban az egyre gyorsuló élettempó a beszédtempó gyorsulását is maga után vonja, és ennek következtében a beszéd minőségi romlása egyre nagyobb méreteket ölt. A gyors tempó együtt jár a pontatlan hangképzéssel, a hosszú és a rövid hangok különbségének elmosódásával, szótagok kiesésével, a beszéddallam hangterjedelmének összeszűkülésével.²

A FKF szöveges rögtönzés az összerendezett izom-munkán alapuló artikuláció megteremtésére és az optimális zöngéesség fenntartására ugyanúgy törekszik, mint az aktív verbális jelenlét magas szintű kialakítására. A folyamatos önellenőrzés és önkorrekcio állapotának megőrzése és fenntartása hathatós segítség lehet a színészelő hallgatóknak a későbbi színészi pályájuk során. A szövegértés és szövegértelmezés folyamatát az egyéni identitással rendelkező karakterek életre keltése követi, amit az életteli hang, az árnyalt megszólalás tesz sokrétűvé, hitelessé. Az emberi hang az emberi jelenlét leglényegibb megnyilatkozása, mely jelentést és értelmet a beszéd révén nyer. Ezt a folyamatot testközelből megfigyelni, ellenőrizni, pontosítani, felügyelni, plasztikusabbá tenni, és kreatív módon megélni a hallgatók aktív közreműködésével: a professzionális beszéddoktálás legszebb feladata.

² Elekfi László és Wacha Imre: *Az értelmes beszéd hangzása*, Budapest, Szemimpex Kiadó, 2004. 229-232.

1. A HELYES HANGKÉPZÉS FELTÉTELEI

1.1. A BESZÉDHANGOK KÉPZÉSE

Az emberek közötti kommunikáció két szinten folyik, egymással párhuzamos szinteken: a direkt közlés és a metakommunikáció szintjén. A kettő közül az utóbbi a gyakoribb, hiszen érzelmi jelzéseink állandóan ösztönösen éberek, ha hallgatunk, akkor is. A lélektani közlés jelzéseinek összességét nevezzük metakommunikációnak, amely alátámaszthatja a direkt közlést, de akár ellentétes is lehet vele: „A kommunikációnak van egy tartalomszintű és egy viszony szintű jellegzetessége, és a metakommunikáció azt jelenti, hogy a tartalom miként értendő.”³

Az ember számára a legtöbb információt a szem szolgáltatja. A vizuális információ a legegységesebb, legösszpontosítottabb, és az auditívénál sokkal hatékonyabb, gyorsabb, képes átvenni a helyét. A látás a legkésőbb kialakult érzék, mégis a legbonyolultabb és legösszetettebb, idővel a szaglás helyét is ez az érzékelési mód vette át, mivel nagyobb területet képes átfogni. A szemnek nemcsak információgyűjtő, hanem információközlő szerepe is van: a szemkontaktus ugyanis minden kultúrában fontos.⁴ A metakommunikációs jeleket is többnyire a szemünkkel érzékeljük. A vizuális információ egyértelműbb, összpontosítottabb, mint az auditív. Észleleteink több mint 80%-a a szemünkön át jut az agyunkba.⁵ Ismereteink 83 %-át a látás, 11 %-át hallás útján

³ Zsolt Péter idézi Watzlawick megfogalmazását. In: Zsolt Péter: *Kommunikációelméletek diszciplínái*, Vác, Eu-Synergon KFT, 2004. 79.

⁴ Ungvári Zrínyi Ildikó: *Bevezetés a színbázanropológiába*, Marosvásárhely, Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Kiadója, 2006. 34.

⁵ Vera F. Birkenbihl: *Kommunikációs gyakorlatok*, Budapest, Trivium Kiadó, 2000. 158.

szerezzük, 3,5 %-a származik a szaglás révén, illetve 1,5 % a tapintás és 1% az ízlelés ingertartományából kerül ki.

Amikor közlési viszonyainkat kialakítjuk, akkor nem kizárólag a vokális-auditív csatorna működik, hanem az artikulációs-vizuális csatorna is, hiszen segítségével a hangképző szerv által létrehozott beszéd vizuális elemei a szájmozgás révén eljutnak egyik kommunikáló féltől a másikig. A beszélő artikulál, a beszédpartner pedig annak ajak- és szájmozgása, vagyis a beszédhangok optikai képe (kinémák) alapján is értesülhet a közlés tartalmáról. A dekódolást a szaglás, a tapintás és az ízlelés is segíti, kiegészíti. Amikor kommunikálunk, beszédtevékenységünk folyamatában, egyszerre zajlik a tervezés és az ellenőrzés.

Willem Levelt (1989) dolgozta ki a legáltalánosabban elismert beszédprodukciós modellt.⁶ Modellje a beszéd szándékától a kiejtésig terjed. A beszédet egyrészt a másoknak szánt gondolat megtervezése, másrészt az annak megfelelő aktuális nyelvi forma hozzárendelése előzi meg. Ez a két folyamat szimultán zajlik. Megvalósulásuk olyannyira egyszerre történik, hogy a beszélő nincs is tudatában e folyamat kettősségének. Levelt modellje szintaktikai, szemantikai és fonetikai-fonológiai kódolás helyeit tartalmazza, valamint a pragmatikai és prozódiai kódolás helyei is megjelennek. Két szakaszban történik a beszédészándék megszületése és a kivitelezés: ez a makrotervezés és a mikrotervezés szakasza. Az első szakaszban a pragmatikai, szemantikai és a szintaktikai megtervezés zajlik le (makrotervezés szakasza), majd átlépünk a mikrotervezés szakaszába. A mikrotervezés szakaszában történik a nyelvi szerkezetek kiválasztása. A beszélő nyelvi formába teszi a beszédaktusokat, majd megkezdi a lexikális egységek válogatását a mentális lexikonból, és megtervezi a mondatok időrendi sorrendjét. A makrotervezés szorosabban kapcsolódik a szándékhoz. A mikrotervezés pedig meghatározza a kiválasztott, használandó nyelvi szer-

⁶ Huszár Ágnes: *A gondolattól a szóig*, Budapest, Tinta Könyvkiadó, 2005. 57-59.

kezeteket. Szintaktikai szerkezet alatt azt a tartalmat értjük, amelyet a beszélő közölni szándékozik. Ez a szintaktikai és fonológiai struktúrák közvetítésével jelenik meg. A beszédprodukciónak sikerét különböző alapstratégiák biztosítják: a transzformációs szabályok, amelyek kapcsolatot tartanak fent a tárolt elemekkel (nyelvi elemek és beszédelemek). A fonológiai szabályok érvényesülését követően létrejön a fonetikai struktúra, amely az artikulációs gesztusok megformálását készíti elő. Ezután megtörténik a beszédhangsorozatok kiejtése, amelynek eredménye az az akusztikus jelsorozat, amelyet a hallgató dekódol.

Az átviteli csatorna a beszédláncolatban többnyire a beszélőket körülvevő levegőréteg, amely a beszédpartnerhez közvetíti a hanghullámokat. A csatornán áthaladó információk a külső hatások miatt akár torzulhatnak is, ezért a közérthetőségre mindenkor oda kell figyelni.

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 (akad egy pár kivétel, például a helytelenítő cöccögés, ez esetben a levegő beszívásával keletkezik a hang). 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 (máshangzók képzésekor) és zöngéhangokat (magánhangzók képzésekor). A garat a gége folytatása, a száj- és orrüreg pedig a garat folytatása. A garatüreg és a szájüreg rezonátorokként működnek. A szájüreg két részre oszlik: a fogak mögötti részre (ajkak, fogak, szájpadlás, nyelv) és a fogak előtti részre (pitvar).

Az egyes beszédhangok képzésekor a beszélőszervek egyik része passzív, a másik része aktív. Beszédhangjainkat

két csoportra osztjuk: magánhangzókra (képzésükkor a szájterben nem keletkezik akadály, a hangszalagok rezegnek, mindegyik zöngéhang) és mássalhangzókra (képzésükkor akadály képződik a gégefőben, illetve a szájüregben, és ehhez mértén vagy tiszta zörejhangek keletkeznek, vagy a zörejhez zöngé is társul). A magánhangzók szótagalkotó erejük van, ezért mondjuk azt a magyar nyelvről, hogy szótagközpontú nyelv.

A magánhangzók akusztikailag a következőképpen jönnek létre: az alaphangból és a felhangokból álló zöngé át- halad az üregrendszeren (garatüreg, szájüreg, orrüreg). A rezonátorként működő üreg a zöngé frekvenciáiból a saját frekvenciájának megfelelő vagy az ahhoz közel eső felhangokat, felharmonikusokat felerősíti. Ilyen módon energia- koncentráció alakul ki bizonyos frekvenciákon. Ezek a formánsok, vagyis a zöngének a rezonátorüregben felerősödött felhangjai.

A mássalhangzók a szótag szerkezetében a magánhangzókhoz társulnak. A zöngés mássalhangzók gerjesztését a hangszalagok biztosítják, a magánhangzókhoz hasonlóan. Ezen hangok esetében is beszélhetünk formánsokról, hiszen a zöngé keresztülhalad a toldalékcsovón. Erre azonban a mássalhangzó képzésétől függően valamilyen zörej is ráakódik, ez adja jellegzetes zöngés-zörejes szerkezetüket. A zöngétlen mássalhangzók nincsenek formánsaik, ezek zörejhangek. A legtöbb nyelvben inkább zöngétlen mássalhangzók fordulnak elő, mint zöngések, a magyar nyelvben azonban több a zöngés mássalhangzó. A magyar nyelv lágy hangzását a magánhangzók és a mássalhangzók szerencsés arányának köszönhetjük. Mindennapi kommunikációnk során a magánhangzók aránya 42,67%, a mássalhangzóké 57,33%. A rövid beszédhangok aránya 86,5%, a hosszúaké 13,5%, vagyis spontán beszédben a rövid magánhangzók és mássalhangzók dominálnak⁷. Beszédünkben hozzátvetőle-

⁷ Gósy Mária: *Fonetika, a beszéd tudománya*, Budapest, Osiris, 2004. 85.

gesen minden száz hangból 42 magánhangzó, a felhasznált 58 mássalhangzó közel fele zöngés hang.

A hangok akaratlagos összekapcsolásával jelentéshordozó szavakat alkothatunk, a szavakból mondatokat szerkeszthetünk, és a jelentést nyelvtani szabályok hozzárendelésével tehetjük egyértelművé.

1.2. AZ ÉRTELMES BESZÉD KRITÉRIUMAI

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 Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem színész szakára felvételt nyert színészjelölt hallgatók a biológiai elvárásoknak mindannyian megfelelnek, ugyanis a felvételi vizsgának a művészi képességek felmérése, az általános egészségi állapot feltérképezése is ugyanúgy része, akárcsak a pszichológiai láttamozás.

A társadalmi feltételek, az a környezet, ahol a hallgatók szocializációs folyamata zajlott, természetesen egyénenként más és más. 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 pozícionáltságát.

1.3. A HANGKÉPZÉSI NEHÉZSÉGEK GYÖKERE: A RUGALMATLAN TEST

Testi szinten a leglátványosabb rendellenesség a rossz testtartás. Elképzelhetetlen egészségesen zengő, telt hang merev, görcsös testtartás esetén. Hátrafeszített vállakkal, merev végtagokkal és fölfelé szegett állal lehetetlen megtapasztalni az erőfeszítés mentes hangadást. Ugyanakkor a tunya izomzat sem kedvez a professzionális hangképzés egyik alapkövetelményének: az energikus, gazdag rezonanciájú beszédnek.

Három évtizednyi oktatói tapasztalatom alapján elmondhatom, hogy a beszédtechnika tanára ugyanolyan intenzitással kell a helyes testtartásra, az izmok rugalmasságára, az összerendezett nagymozgásokra, a jó mozgáskoordinációra és egyensúlyérzékre, valamint a jó állóképesség kialakítására figyeljen, akár csak az egyes kiejtési hibákra és azok javítására.

A mozgás szerve az emberi testben az izom. A beszéd is izommunka. A belső izomrendszerünk a hangulati állapotunk függvényében mozog. A gége összeszorul, ha megoldatlan konfliktusaink vannak. Minden olyan betegség, amely akadályozza a hangszalagok tökéletes záródását, rekedtséget okoz: ez jelentkezhet gyulladás vagy daganat formájában. A gégegyulladás kísérő tünetei a rekedtségen kívül, a köhögés. A gyulladást az önkifejezés nehézsége is okozhatja: félelem a tekintéllyel szemben, a nevetségessé válástól, az elutasítástól, a büntudattól stb. Ezek a hallgatással visszafojtott érzések energiazárlatot okoznak, a gége begyullad, mivel a hanghoz és az önkifejezéshez kötődő erős érzelmi energia elfojtásáról van szó.

Azok a színészjelölt hallgatók, akik feszélyezve érzik magukat, akik még nem mernek szabad utat engedni a mélyről feltörő, és egész testüket átjáró hangjuknak, azok előbbutóbb számíthatnak a következő kellemetlen tünetekre:

– hangjuk vékony, levegős, fátyolos, csikorgó, vagy rekedt, nyers, préselt, csengését veszített, túl magas vagy túl mély lesz

– hangjuk hamar elfárad és erőtlenné válik

– gyakran kell krákogniuk, köhécseelniük

– a torkukban fojtogató, nyomasztó érzés alakul ki, hamar fárasztóvá válik a beszéd

– képtelenek a hangerő növelésére, a beszédhangjuknak nincs vivőereje

– beszéd közben gyorsan elfogy a levegőjük, hangossá és kapkodóvá válik a belégzés

– azt érzik, hogy beszéd közben a levegő nem segíti a hangképzést, hanem ellenkezőleg, gátolja, mert bent reked

A kapkodó légzésért és a rossz minőségű hangért általában a szokatlan, megterhelő helyzetek, a stressz, az idegesség, a bizonyítási kényszer, a testi és a lelki feszültség a felelős.

1.4. AZ ERŐTELJES HANG ALAPFELTÉTELE:

A RUGALMAS TEST

A laza, rugalmas test érzetének megtapasztalásához valamennyi izom kiegyensúlyozott feszültségére szükség van, a hát nem görbül meg feleslegesen sem fent, sem lent. A testtartás problémák az egyoldalú tevékenységek vagy a helytelen magatartási szokások eredményeképpen gyorsan kialakulnak, korlátozzák a test harmonikus mozgását, lehetlenné teszik a tiszta hangképzést. A mellkas középső részén, a rekeszizomnál és a hasüregben kialakult izomfeszültségek tönkreteszik az egészséges légzési folyamatot. Továbbá a hát, a váll és a nyak területén kialakuló izomfeszültség befolyásolja a gégefő működését, korlátozza a telt zöngéjű hang létrejöttét.

Gazdag rezonanciájú hang, amely nagy teret képes befogni, csakis laza, jó izomtónusú testből érkezhetsz.

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 erő kifejtés a mély és a magas hangok képzésekor

Azt tapasztaltam, hogy az Alexander-technika, a szfinkter gimnasztika és a hangterápia hármas együttesének kombinált használata megsokszorozza a beszédoktatás hatékonyságát, segít a helyes testtartás, a rugalmas izomtónus és az elemi hangélmény megteremtésében. Oktatási módszerem kiindulópontjába helyeztem ezt a három technikát, és sikeresen összekapcsoltam azok alapelemeit.

Frederick Matthias Alexander⁸ (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 nagy- és finommozgások összerendezettekké lesznek

⁸ Robert MacDonald – Caro Ness: *Alexander-technika*, Budapest, Scholar Kiadó, 2007. 8-17.