



MIÉRT FONTOS?

Már a neve is beszédes :) A hangot adjuk, jön valahonnan/valahogyan és adjuk/továbbítjuk valahova. Mindig van iránya és célja is.

De hogy szól a hangod? Mit árul el rólad? Sok mindent :)

A hangod a hogyan használad alapján árulkodik arról, hogyan használad a légzőizmaidat, mennyire feszes vagy laza a hangképzésed, be vannak-e kapcsolódva a rezonátor üregeid a beszédedben? Zártabban kommunikálsz vagy nyitottabban? Változatos a hangadásod vagy inkább monoton? A saját hangodon beszélsz vagy inkább felette vagy alatta?

Mit is jelentenek ezek a fenti kijelentések? Nézzük meg alaposabban.

Milyennek halod a saját hangodat? A legtöbben azt mondják: nem szeretik visszahallgatni magukat. De kötelezően így kell lennie? vagy meg tudjuk szeretni a saját hangunkat? És mi vezet el odáig, hogy megszeressük a saját hangunkat?

Szerintem fontos szem előtt tartani, hogy a beszédünk szorosan a személyiségünk része, ezért az is nagyon fontos, hasznos, hogy tudjunk vele azonosulni és ne halljuk idegennek, sőt azt érezzük, hogy a beszédünk, hangunk valóban minket tükröz :)

Hozzá tartozik az eddigiekhez, hogy a saját hangunkat csontvezetéssel halljuk, mások hangját viszont a levegőn keresztül. A videókon tehát a saját hangunk is légvezetéssel halljuk és gyakran emiatt IS idegennek tűnik.

Most csak a hangra térünk ki, nem az egész metakommunikációs és kommunikációs rendszerünkre, habár nagyon fontos, hogy az azt alkotó legőlemek összhangot mutassanak. Hiszen ha nincsenek összhangban az szintén hozzájárul ahhoz saját magunk visszahallgatva, visszanézve idegenül hatunk.

Hogyan születik a hang?

Egy kis anatómiai utazásra hívlak titeket, ahogy olvassátok a szöveget kövessétek a levegő útját magatokban is.

Folytassuk a levegő útját. Már tudjuk, hogy a rekeszizom és a bordaközi izmok elképesztő jelentőséggel bírnak kipréselik a levegőt a tüdőből, amely így a légcsőbe jut. A légcső kb. 10 cm, porcokból álló cső, majd a gégebe jut, ahol vannak a hangszalagok. A légcső felső része kiszélesedik — itt található a gége, a hangszalagok otthona.

A gége több porcból, ízületből, szalagból, izomból áll, ezért képes mozogni, emelkedni és süllyedni, például nyeléskor. A hangadásban különösen fontos szerepük van a gége kannaporcainak. Ezek mozgatják a hangszalagokat attól függően, hogy lélegzünk, beszélünk, suttogunk, éneklünk vagy éppen köhögünk. A hangszalagok két oldalt helyezkednek el, közöttük található a hangrés. Ennek mérete folyamatosan változik, és ez hatással van a hang mélységére. Pl: a pubertás során a gége mérete megnő és ezzel együtt a benne lévő hangszalagok hossza is, ezért változik a hangmagasság és növekedési időszakban még változékonny-bizonytalan a hangmagasság. Ezt mindannyian ismerjük. Lányokat és fiúkat is érinti, csak a fiúknak nagyobbab változik a gége mérete így a hangmagasságuk is jelentősebben mélyül, mint a lányoknak.

Fontos, hogy megtaláld az egyensúlyt a kiáramló levegő ereje és a hangszalagok záródása között. Ezt könnyű elmondani, mint feladat annál nehezebb megérezni. Ez szintén gyakorlást igényel és kitartó munkát. Így tudsz majd hosszabb ideig rekedtség nélkül beszélni. A zárt hangszalagokat a levegő is rezgésbe tudja hozni. Amikor a hangszalagok megfelelően záródnak (tartós rekedtség esetén ezt már nem lehet elmondani), a felfelé áramló levegő megrezegteti őket, és megszületik a zöngé vagyis a hang. Fontos, hogy a levegő ereje és a záródás ne legyen se túl gyenge, se túl erős.

Tipikus hibák

- ☐ Ha a levegő túl erős, de a zár gyenge, a hang levegős, bizonytalan lesz, hehezetes beszéd lesz, ez a hang nem jól hallható, nem jól hangosítható hang lesz.
- ☐ Ha a zár túl feszes, a hang szorított képzésűvé válik, és hosszabb távon rekedtséget is okozhat. És a túl feszítésből keletkezik egy nyálkahártya, hangszalagcsomó, ami viszont azt okozza, hogy nem tud záródni a hangszalag így kész a tartós rekedtség.

Tehát sem túl feszesek, sem túl renyhék nem lehetnek a gége izmaink és a hangszalagok zárása. Akkor ideális a hangindítás, ha a hangszalagok nyugodtan, finoman záródnak össze, és a hang lágyan indul. Ehhez pontos légzésre és felesleges izomfeszültség nélküli működésre van szükség.

Bizony a testben megjelenő izomfeszülések megjelennek a hangképzésben is. Ezeknek a hangban jól hallható sokszor látható jelei is vannak.

A gégében keletkező hang ezután továbbhalad a test rezonáló üregeibe: a mellüregbe, a garatba, az arcüregekbe és a koponyaüregekbe. Ezek hangosítják a hangot, gazdagabbá és teltebbé teszik. Minél több rezonáns üreg kapcsolódik be egyszerre, annál tisztábban csengő, szebben zengő lesz a hang. Egyre inkább megvalósul, hogy hangszerként működik a testünk.

Ezeket a rezgéseket akár kézzel is érezheted. Ha ezek közül csak egy működik, nem kaphatunk felhangokban igazán gazdag hangot. Gyakori példa a „csak egy” működikre, hogy az arcüreg rezonál vagy a mellüreg arcüreg nélkül, mindkettő tipikus hangadásokat produkál. A rezonáns üregek bekapcsolódását kézzel is ellenőrizheted, az erős rezgés kitapintható, de gyakorlást igényel a megfelelő feladatok mellett.

Jöjjenek a feladatok :)

- 1 Dörzsöld össze a tenyereid majd, melegítsd fel, majd füled mögött melegítsd, dörzsölgesd 20-30 msp-ig, a kéz ujjaiddal, majd haladj lefele a nyakadon melegítsd tovább a tenyereiddel a mellkasodat.
- 2 Finoman paskold is meg felváltott kezekkel, mintha dobot ütögetnél finoman.
- 3 Ugrálj páros lábbal finoman érkezve a talajra, fél 1 percig, hogy a hangadásod során a rekeszen jobban be tudjon indulni.
- 4 Ha ez megvan, akkor feküdj megint hanyatt, ezt már jól ismered :) Egyik tenyeredet tedd a rekesz részre, a másikat a mellkasodra. A rekeszen tartott tenyereden figyeld, ahogy a hangadásod történik süllyed a hasad. A mellkasra tett tenyereden érezd a rezgést. Adj hangot ellazultan.
- 5 Kilégzés, majd beáramlás és MMMM hangzó kitartott ejtése, bizseregjen az ajkaid és érezd, hogy süllyed a rekesz a tenyered alatt, miközben a levegő megy ki belőled. Ismételd többször. Érzed, hogy a mellkasodra tedd tenyereden is a rezgést? Érzed? Figyeld, hogy addig tartsd a hangot, ameddig a levegőd tart és könnyed a hangejtésed.
- 6 Most próbáld meg úgy, hogy MMMM hangot tartod majd 2-3 msp-ig majd formálsz belőle egy magánhangzót. Pl: MMMáááá és az á hangzót is tartsd ki majd a következő jön pl.: MMMMooooo.
- 7 Vidd végig az összes magánhangzóval: egy levegővel kitarva: MMMMaaaaa, egy levegővel kitartva: MMMMöööö, egy levegővel kitarva: MMMMuuuu, egy levegővel kitartva: MMMMeeee, egy levegővel kitarva: MMMMéééé, egy levegővel kitartva: MMMMüüüü.
- 8 A következő feladatban tegyél H hangot az M hangzó elé: HHMMMáááá, HHMMMooo stb. Így is csináld végig a gyakorlatokat. Ne siess, kísérletezz a hangoddal a feladatok mentén, használd a tenyereken érzett érzéseket.
- 9 Majd tartsd rövidebb ideig a MMM hangzót, de még mindig elnyújtva és kapcsolj hozzá egy magánhangzót és többször ismételd az adott szótagot egy levegővel. Legyen pontos az artikulációd, formáld a magánhangzókat: kifújod majd beáramlás: MMMááá-----MMMááá-----MMMááá (hány MMMááá szótag fér bele préselés nélkül?). Minden magánhangzóval próbáld végig.
- 10 Most számolj 1-től 10-ig úgy, hogy a számok első hangját lecseréled M hangzóra vagy odateszed, ha magánhangzóval kezdődik. Lélegezz ki, beáramlás: megy, mettő, márom, mégy, möt, mat, mét, molc, milec, míz. Számolj könnyedén, ne préselj, figyeld, hogy fokozatosan süllyed a hasad és rezeg a mellkasod is. Tudsz tovább is számolni, könnyedén? Az artikulációd is pontos maradt?

- 11** B és V hangzókkal is gyakorold végig a fenti gyakorlatokkal. Vagyis tegyél a számok elé V hangot (vegy, vettő, várom, végy, vőt, vat, vét, volc, vilenc, víz) majd B hangot (begy, bettő, bárom, bégy, böt, bat, bét, bolc, bilenc, bíz).

Most ülj fel székre, majd állj fel

- 1** Csináld meg ugyanezeket a feladatokat, amiket fekvé csináltál.
- 2** Most állj fel, nézz rá valamire és csináld végig a gyakorlatokat így. Állva is csináld végig a gyakorlatokat.
- 3** Most lassan egyik lábadról állj át a másikra, ezt nyugodt tempóban, de folyamatosan csináld és közben csináld végig azokat a gyakorlatokat amiket fekvé csináltál végig majd ülve majd állva gyakorlatokat.



Vedd fel videóra: Vedd fel videóra a számolást, küldd el nekem az első hét végén, M és V hanggal is. Hányig jutottál?

Rezonancia + célba juttatás

- 1** Sok rezonanciával mondd el kis hangzó párokat, egymás után. Kezed a mellkason, másik a rekeszen. Juttasd el a szótagokat a középhang magasságodban a kinézett pontra. Zengjen a hangod, de nem emeld meg a hang magasságát. Próbálj közben egy kis puha labdát eldobni a szótag kimondásával párhuzamosan és közben beletalálni egy kb. 1,5 méterre letett célba, táliba, vödörbe:
- 2** manna-menne-monno-mánná (mindegyik szótag érjen célba)
- 3** giling-galang-csilling-csallang (mindegyik szótag érjen célba)

Levegőbeosztás zengő hanggal

- 1** Mondd el egy levegővel, ha nem sikerül vedd észre, hogy van a levegő szüneted. Zengjen közben a hangod: „Nem hétfőn, nem kedden, nem szerdán, nem csütörtökön, nem pénteken, nem szombaton, nem vasárnap.”
- 2** Majd, két levegővel, vedd észre, hogy hol van a levegő szüneted, állj meg és folytasd. Zengjen a hangod. Rezonancia ellenőrzése. Ne erőlködj, legyen könnyed, telt a hangadás: „Nem hétfőn, hanem kedden. Nem kedden, hanem szerdán. Nem szerdán, hanem csütörtökön. Nem csütörtökön, hanem pénteken. Nem pénteken, hanem szombaton. Nem szombaton, hanem vasárnap.”

▶ **Hangadás és rezonancia videó**



Töltsd ki a reflexiót (48 óra)



Napló & önértékelés

Mennyire ment könnyedén ma a gyakorlás? (1–5)

1 2 3 4 5

Mit figyeltél meg magadon? Mi volt nehéz, mi ment jól?
