

## A légzés funkciója a színészi munkában

**KOVÁCS Károly**

PhD student, University of Arts Targu Mureş  
kovacs.karoly.kkm@gmail.com

### **Abstract: The Function of Breathing in Acting**

*The study is an analysis focusing on acting breathing, based on A. P. Chekhov's *Seagull*, discussing the first sentence of the drama (*Medvedev: Why do you always walk in black?*) in relation to ten theatrical performances. I examine breathing primarily as a stage meaning carrier, comparing it to show the diversity of actors playing the role of Medvedenko, and I perform a microanalysis of what other common features beyond the described Chekhov sentence characterize the stage work of some actors from the aspect of the breathing applied. To analyse the air intake preceding the introductory sentence, I define the concept and function, physiology, and structure of respiration in the study, and then draw various conclusions focusing on the practice of stage respiration. The statement of the study: the acting work appearing in the performance is determined and influenced by the breathing operated at the moment of entering the stage. The intensity of the air intake, the phase shift between exhalation and inhalation, the retention of the air and the flow of the inhaled air all determine the person entering the stage, they affect his voice, his actions, his thoughts.*

**Key words:** actor; breathing; state; energy; presence.

Etimológiailag a légzést a magyar szakszótár az inspirációval hozza összefüggésbe: 'inspirálni' (Zaicz, 2006, 311) ihletet jelent, ösztönzést. Zaicz latin jövevényszóknak tekinti: 'inspirare' (Zaicz, 2006, 311) jelentése: belehel, belélegez, esetenként lelkesít, ez a latin 'spirare', (Zaicz, 2006, 311) ami a 'lehel', 'fúj' származéka. „Az inspiráció jelentése: ihlet; ráhatás, szintén latin jövevényszó, inspiratio belehelés, belélegzés, sugallat. Mindkét latin szó bekerült több európai nyelvbe is, például német inspirieren: inspirál, Inspiration: inspiráció.” (Zaicz, 2006, 311) A történeti etimológia szakszótár a lélegzést a 'lélek' szóval hozza összefüggésbe. A 'lélegzik' szó tulajdonképpen a 'lélek' szó z hangzóval képzett igeképzős változata. A lélek-légzés kapcsolat a rokon nyelvek kifejezéseiben szintén fellelhető, ahol a lélek, a tulajdonképpeni szellem, test nélküli lény „az emberi személyiségnek, az emberi élettevékenységnek fizikailag nem érzékelhető hordozója, az értelmi, akarati és érzelmi jelenségek összessége”. (Kiss, Papp és Benkő, 1967, 747) A történeti etimológiai kapcsolat útmutatót ad arra, hogy a légzés funkcióját tekintve megvizsgáljam, hol találkozom ezzel a jelenséggel úgy, hogy a légzés-lélek szoros



kapcsolódása tetten érhető. A kereszténység kollektív emlékezetében a lélek szakszótár szerint definiált jelentésével, a szellemmel a világ teremtésénél találkozunk először. A Szentírásban az Oszövetség első könyve a *Teremtés könyve*. A teremtés első lépésében, az ég és a föld szétválasztása után az ürességben és sötétségben, vizek felett lebegett Isten Lelke. Azután sorra teremtett meg mindent, ami van. A világosságot, a sötétséget, az éjszakát és a nappalt, a tengert és a szárazföldet, az időt, a napot, a holdat, a csillagokat, ezt követően az élőlények sokaságát, majd az önmaga képére formált férfit és nőt. Megáldotta a teremtményeket, majd a hetedik napon megpihent. A teremtéstörténet ezzel bezárult. A következő kép az édenkert leírásával folytatódik, ahol a lehelet, a légzés momentuma kiemelt szereppel bír: „Akkor forrás fakadt a földből, és megöntözte a föld egész színét. Megalkotta tehát az Úr Isten az embert a föld agyagából, az orrába lehelte az élet leheletét, és az ember élőlényé lett.” (Jakubinyi, 1997, 12) Az élet, a létezés alappillére, mozgatórugója a kereszténység kulturális emlékezetében tehát a lehelet aktusából születik, és életet ad a teremtett világnak. Az ember életének elengedhetetlen összetevője a légzés, úgy is fogalmazhatnánk, hogy létünk egy be- és kilégzés közé ékelődő folyamat, hiszen a megszületés a belégzéssel kezdődik, majd az utolsó lehelettel, egy kilégzéssel ér véget. A teremtéstörténet olvasatában a légzés tehát az isteni jelenlét folyamatos motorikus megnyilatkozása. Martin Heidegger *Rejtektak* című művében, egy Rilke-vers elemzése kapcsán, miközben a lehelet cselekvésének fontosságáról és merészégéről ír, Herdert idézi:

Szajunk lehelete a világ festménye, gondolataink és érzéseink típusa valaki más lelkében. Minden, ami emberit az emberek valaha gondoltak, akartak, tettek es tenni fognak a Földön, egy kevéske mozgó levegőtől függ; hiszen mindannyian még az erdőlkben futkároznánk, ha ez az isteni lehelet nem lengett volna körül bennünket, és nem remegett volna ajkunkon, mint valami csodás hang.

Heidegger, 2006, 272

Herder az emberi gondolatot, tettet az általa használt levegőtől teszi függővé. Az élettelen anyagba lelket lehelő művész a színészi munka metaforája is. Ahogy a bibliai isteni lehelet életet adott a világnak, úgy teremt a színész is létet szerepének, ahol az életrekeltés aktusa az első levegővétel pillanatában kezdődik. A légzés életet teremt, a légzés életre kelt.

A légzés elsődlegesen élettani rendeltetéssel bír. Belégzéskor a test hozzájut az elengedhetetlen oxigénhez, míg kilégzéskor kibocsájtja a széndioxidot. Ha a levegő útját tekintjük, a száj- vagy orrüregen beáramló levegő a garattal, majd a gégefedővel találkozik, míg végül a légcsövön, majd a hörgőkön át a tüdőbe és annak légólyagocskáiba jut. A tüdő helyét tekintve a mellkasban elhelyezkedő bordakosárban található páros szerv; a jobb tüdő három lebennyel, míg bal párja kettővel rendelkezik. Rögtön a tüdő alatt a rekeszizom foglal helyet, amely mint határvonal különíti el egymástól a mellüregt a hasüregtől. A beszédlégzés elsődleges ismérve a néma légzéssel szemben, hogy a belégzést nem a megszokott kilégzés váltja, hanem helyét a



hangképzés veszi át, és a belélegzett levegőmennyiség lassú kiáramlásának következtében megjelenik a hang, a beszéd. A kilégzés folyamata alatt létrejövő színészi hang az élettani légzéshez képest már aktív munkát igényel a kilégzéskor is, melynek eredményeként a kiáramló levegőn túl magát a zöngét kapjuk. Ritmikai változások is történnek a beszédlégzés időtartamát tekintve, mivel a beszédegységhez igazodva a belégzés jelentősen rövidül, míg a kilégzés hosszabbodik. További változás, különbség észlelhető a belégzés helyét tekintve.

„Az egészségre hasznos orrlégzést (nasalis légzést) rendszerint csak némalégzéskor használjuk, a beszédlégzéshez szükséges nagy mennyiségű levegő aránylag gyors vételét csak szájon és orron keresztül (nasooralis légzéssel) tudjuk megvalósítani.

Fischer, 1966, 22

A hétköznapi élet elmaradhatatlan összetevője a légzés, amely mint egy automatizmus vesz részt az ember életében. Az egyénnek, aki a mindennapi életen túl a beszéddel és annak magas szintű művelésével szeretne foglalkozni, maradéktalanul meg kell felelnie különböző elvárásoknak, amelyeket a technika gyakorlása által érhet el. A hang és főként a beszédlégzés által létrehozott hangerő megteremtésénél fontos a megfelelő levegőmennyiség használata. A hibás légzéstechnika vagy nem megfelelő levegőhasználat esetén – a hangszalagok túlterhelése folytán – mérhetetlen kárt okozhatunk hangképző szerveinkben. Ennek fontosságára figyelmeztet Fischer Sándor a *Retorika* című írásában: „nemcsak élni, de beszélni sem lehet helyes légzés nélkül”. (Fischer, 1975, 92) A beszédtechnika három légzéstípust különít el, külön meghatározva azt a légzéstechnikát, amelyet helyesnek ítél a színpadi beszéd szempontjából. Az izmok működésének harmóniája vagy éppen diszharmóniája mutatja, hogy milyen típusú légzésről beszélhetünk. A három légzéstípus: a váll-légzés, a mellkasi légzés és a rekeszlégzés, „kombinált mélylégzés, hasi-övtáji légzés”. (Fischer, 1955, 22-23) E három típus közül – optimális esetben – az előadó a harmadikat, vagyis a kombinált mélylégzést használja. Ez az egyetlen módja annak, hogy a hang megfelelő támaszról beszélhessünk, ami elengedhetetlen a célszerű művészi beszéd alkalmazásában. A *kombinált mélylégzés* a légzéstípusok azon fajtáját képviseli, amely a legideálisabb technikát jelenti a helyes hangképzést illetően. Ebben az esetben a rekeszizomra hárul a legnagyobb szerep, belégzéskor megteremteni a tökéletes teret a tüdő számára. A rekeszizom lesüllyedésével a levegő beáramlik, magához kapcsolván a hasi és övtáji izmokat, előidézve azt, hogy a tüdő egész űrtartalma, az alsó részétől (mélylégzés) a tetejéig megteljen, ezáltal a teljes tüdőkapacitást kihasználva. Ha egy elképzelt zsákba vizet öntenénk, az első csepp víz a lehető leghamarabb a zsák alját érintené. Esetünkben a zsák maga a tüdő, a víz pedig a levegő. Csakis a rekeszlégzési technika nyújt lehetőséget a tüdő alsó részének funkcionális használatához. Ha az előzőleg elképzelt zsákból a vizet kipréselnénk, akkor ezt a műveletet a zsák alját szorítva egyenletes



nyomással végeznénk, mintegy szökökútként – esetünkben hasonlóan működik a mélylélegzésben használt kilégzés.

A színpadi légzés technikája számos neves színházi alkotót foglalkoztatott, mindannyian kiemelt szerepet szenteltek a színész légzésének. A színpadi légzést tárgyalva, a színész légzésére fókuszálva, azt vizsgálom, hogy a színészi munkában alkalmazott légzéshasználata az egyéb technikai eszköztárhoz képest a munkafázis melyik szakaszában válik elsődlegessé. Grotowski figyelme már a munkafolyamat előtt a színész levegőhasználatára terelődik. „Amikor dolgozni kezdek egy színésszel, az első kérdés, amelyet fölteszek magamnak az, hogy vannak-e ennek a színésznek légzési nehézségei? Jól lélegzik, van elég levegője a beszédhez, énekléshez?” (Nánay, 1983, 197) Grotowski szerint a színészi munka kiindulópontját képezi a színész légzéshasználata. Kezdő színészeknél gyakran előfordul a légzési nehézség, bizonyos színészek gyengébb tüdőkapacitással rendelkeznek. A színésznek ismernie kell a beszédtechnikában használt légzés technikákat, tudatába kell lennie képességeinek, hogy annak alapján fejleszthesse azt, kialakítva saját metódusát, egyszóval a színpadra lépés pillanatában tudatosan kell alkalmaznia levegővételét. Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij a színpadi légzésről a következőket írja: „Lélegzetünk érintkezik velünk. Minden kilégzéssel sugárzást küldünk a környezetbe, és minden egyes belélegzés után visszanyerjük az energiát testünkbe.” (Hodge, 2010, 39) A Sztanyiszlavszkij által megfogalmazott energiacsere áramoltatásához a színésznek tudatosan kell végeznie a be- és kilégzést. Hasonló gondolatmenethez kapcsolódik Eugenio Barba *i-gusé*-ről szóló fejtegetése: a belépő színész fejét lehajtva, mozdulatlanul áll, amíg a kar jelenete befejeződik. A befogadó számára a színész csupán egy semleges állapotban van, várakozik, míg a kórus énekel. Barba tisztázza, hogy az *i-gusé* viszont merőben mást jelent. A színész színpadra lépése tulajdonképpen egy „tevékeny csend, a lélek tánca, a szív tánca”. (Barba 2001, 43) Ebben a befogadó számára cselekvésnélkülinek tűnő állapotban a színész nem tétlen, fókuszában saját légzése áll. A lélek táncának egyetlen eszköze a légzés, amely az első színpadra lépő színész esetében meghatározó lesz, befolyásolja további színpadi cselekvéseit. A lélek-légzés szimbiózisa erőteljes kapcsolatként, szétválaszthatatlanul nyilvánul meg a teatrális térben. Ha megfigyeljük Barbánál az *i-gusé*-ben lévő színész testhelyzetét, a mozdulatlan test, valamint a kissé lehajtott fej a légzésdinamika szempontjából olyan hasonló pozíciót feltételez, melyben a tüdő nincs megterhelt állapotban, könnyebben működik mind a fókuszálás, mind a Sztanyiszlavszkij-féle áramoltatás. A színpadi légzés, a zöngé áramoltatása szempontjából az említett testtartás a kombinált légzés működtetésére legalkalmasabb pozíciót jelenti, ami a színészi munka szempontjából – a felsorolt légzés technikák közül – a legideálisabb. Ennek ismerete elengedhetetlen a színész színpadi megszólalása előtt. Robert Cohen *A színészmesterség alapjai* című szakkönyvében így fogalmaz: „a színész célkitűzése, hogy az előadás pszichés nyomása alatt is természetesen tudjon lélegezni, és bírja tüdővel azt az igénybevételt, amelyhez hasonlóan semmilyen más tevékenység nem vár el”. (Cohen, 1988, 155) A színész légzése tehát az az energia, amely beindítja, életre kelti a karaktert, élettel tölti meg a



játékteret, katalizálja a játékban résztvevőket, és hatással van a befogadóra. A színész légzése Grotowski kutatásainak alapját képezte. Meghatározó szerepet tulajdonított a színész felszabadult légzésének. Megfigyelései során arra a következtetésre jutott, hogy a felszabadított légzéstechnika akkor működik, amikor a színész hagyja a légzését felszabadulni, különben a megszólalás feszessé, görcsössé válik.

A légzés roppant érzékeny jelenség. Bizonyára megfigyelhetjük, ellenőrzés alatt tarthatjuk, vagy irányíthatjuk is, ha valaki erre vágyik. Ám cselekvés közben a légzésünket nem tudjuk ellenőrizni. Ilyenkor lényegileg maga a szervezet lélegzik. Bármiféle közbelépés csak összekuszálná az organikus folyamatot.

Grotowski, 1999, 103

Grotowski szerint a színésznek, miután tanulmányozta egyéni adottságait, kialakította a munkafolyamat alatti légzéstechnikáját, a színpadra lépés pillanatában bíznia kell abban, hogy reflexszerűen, automatikusan működik, különben azzal lesz elfoglalva, hogy a színészi partitúrával párhuzamosan véleményezze a saját teljesítményét. A szervezet lélegzik – szögezi le Grotowski –, és ha ezt a folyamatot elkerüljük figyelni, észre vesszük, hogy embertípusonként változó. A légzés automatikusan működő élettani funkciónk, mégis nincs két ember, aki ugyanúgy venné a levegőt, mint ahogy nincs két ember, aki adott szituációban egyformán cselekedne. Grotowski szerint a színész feladata, hogy a színpadi légzését a természetes levegővételhez közel hozza, művészi jellegét pedig nem a technikai bravúr, hanem az emberi organizmus belső ritmusához való igazodás adja. A természetes légzés nem azt jelenti, hogy a színész a színpadi szituációban alkalmazott cselekvés ritmusát próbálja utánozni – mert a két ritmus nem lesz egyenértékű –, hanem inkább arra utal, hogy blokkolás nélkül, tudatosan, mégis a légzés mesterséges szabályozása nélkül, törekednie kell a cselekvés és a légzés harmóniájának szabad találkozására, „hisz a lényeg, hogy a lélegzet maga lélegezzék”. (Grotowski, 1999, 105) A légzés életet ad a testnek, a színésznek nem marad más hátra, mint felszabadult légzéssel hagyni ezt az életrekelest megtörténni. Az összes fentiekben felsorolt színházi alkotó esetében a színpadi légzés, a színész légzése kiemelt jelentőséggel bír a színész színpadi munkájában, valamint előfeltételét teremti meg a színpadalépésnek. Hatházi András is – hasonlóan a fentiekben felsorolt színházi szakértőkhöz – a színészi munkában kiemelt szerepet tulajdonít a színész légzésének. Hatházi felteszi a kérdést, hogy a különböző technikák (beszéd, ének, mozgás stb.) magas szintű elsajátítása, birtoklása a színészi szakma valódi tudását jelentené-e, vagy éppen ez a magas szintű technikai tudás szab gátat az igazi művészi lét kiteljesedésének. Hangsúlyozza a különböző gyakorlatok fontosságát, melyek a színészi eszköztárat gazdagítják, de a megfelelő használatuk a színpadon nem helyettesíti azt. Alaptételként határozza meg a színészképzésre érvényes, David Zindertől átvett fogalmat, a nullapontot, amelyet a légzéssel való összefüggésén keresztül tárgyal.



Mielőtt belevágnék az általam javasolt alaptétel kifejtésébe, egy »segédtelet« szeretnék bevezetni, amelyre többször is fogok hivatkozni, és amelynek használatára – lévén, hogy bizonyításom gyakorlati – igen sokszor figyelmeztetem hallgatóimat. Ez pedig a légzés. Bármennyire triviálisnak tűnik is, a légzés mindennek az alapja. A légzés megnyugtat, a légzés felkavar, a légzés ötletet ad, megoldást, a légzésből következik a ritmus, a koncentráció, a beszéd meg az egyebek. Minden fontos lépésünk előtt mély levegőt veszünk, a karmester pálcájának emelésére a zenekar egyszerre vesz levegőt, és – evidencia, hogy – egész életünk a bizonyos első lélegzetvétellel indul. Minden színészi munka, minden alkotás alapja: a légzés. A tudatos, alapos, lényegi légzés. Már az első levegővétellel exponenciálisan megnő bennünk a tettekkészség. Élettel telik meg mindenünk, egyetlen energikus eszkézt érezzük a testünk. A levegő visszatartása során ez az érzés tudatosul. Alig várjuk, hogy elinduljunk. Amikor végre kilélegzünk, testünkben csak a levegő távozik, az energia nem. És a tudatosan visszatartott levegőtlenységben nem a pánik, nem a félelem növekszik, hanem az elszántság. Az energia, amely ismét egy fokkal fennebb lép. A második levegővétel már ezzel a tettekkészséggel, energiával történik – elméletileg e ciklusnak csupán e négy eleme révén végtelenre növelhetjük magunkban az energiát. Nincs felső határ. Istenek lehetünk a színpadon.

Hatházi, 2013

Hatházi tanulmányában a színpadi légzés aktusa hasonló a *Teremtés* könyvében tárgyalt isteni lehelethez. A színésznek mint teremtőnek a színpadi légzés mechanizmusán keresztül Hatházi isteni minőséget tulajdonít, és a színészi jelenlétnek, a színész gondolatainak, hangjának és tetteinek alapfeltételeként tárgyalja. Azt a kijelentést korai lenne megfogalmazni, hogy a színész légzése tulajdonképpen egyfajta csatorna – vagy nevezhetnénk köldökzsinórnak – a színész-szerep viszonyban, de az biztosan elmondható, hogy a színpadi légzés kutatása, a színész légzésének megfigyelése számos kérdésre adhat választ a megformált szerep kapcsán. Összehasonlítva a már előzőleg tárgyalt élettani légzést vagy az egyszerű beszédlégzést a színpadi légzéssel, megfigyelhető, hogy a színész légzése határozott különbséget mutat. Míg az élettani légzés az élettani funkciók érdekében történik, addig a beszédlégzés a befogadót célozza. A színpadi légzés esetében megjelenik egy harmadik figyelő, a közönség, amely jelenlétével hatást gyakorolhat a színész légzésére. A színész légzése kapcsán Hatházi a belégzéssel összeköti a múltat, ami egészen addig tart, amíg már nem tud több levegőt magába szívni a színész, emiatt kénytelen lesz visszatartani, ezáltal megtapasztalja a tulajdonképpeni jelen állapotot, elfelejtve mindazt, ami addig történt, és ebben a pillanatban már megszületik az ötlet a tudó tartalmának a kiürítésére, ami a jövőbeli gondolatra utal. Azonban a jelen pillanatnyi megtapasztalásában, a légzés visszatartásában, amikor megszűnik minden előző információhalmaz, a színész találkozhat a szereppel, ahonnan már az irányítást nem a színész végzi, hanem ideális esetben maga a szereplő kel életre.

A nullapont lényege (...) amikor teljesen megszűnik a múlt, összesűrűsödik a jelen és céltudatosan vágunk bele a jövőbe. És lehet, hogy azért tartom ezt a legalkalmasabb



példának, mert általa tapasztalhatjuk meg azt az állapotot, amely számomra a színészet lényege: a saját hétköznapi akaratomtól független cselekvését. Mert a színpadon nem az van, amit én akarok, hanem amit a szerep akar, nem ő követ engem, hanem én követem őt. Johnstone szavaival: a maszk vezet minket és nem mi vezetjük a maszkot.

Hatházi, 2013

A színpadi légzés esetében vita alakult ki, hogy melyik a helyes légzési mód: a mellkasi légzés és egyes típusai vagy a kombinált mélylégzés. A különböző légzéstechnikák metodológiája a mai napig foglalkoztatja a színész légzését kutató szakembereket. Tény, hogy a hangadás minőségét csakis helyes technikai légzéssel lehet szabályozni. Egyöntetűen téves eljárásnak bizonyult minden olyan légzési mód, amely arra tanította az előadót, hogy belégzéskor a hasfalát behúzza. A hang megfelelő támaszát kizárólag a rugalmas rekeszizom és hasi izmok munkája tudja létrehozni, melyet csakis a kombinált mélylégzés hoz létre a színpadi beszéd során. Minőségi hangadáshoz elsősorban egészséges szervi és légzéstechnikai feltételek szükségesek. A különböző légzésmódok sok mindent elárulnak a színész technikai eszköztáráról. Annak ellenére, hogy a színjátszásban sokféle típusú légzéssel találkozhatunk, a szakirodalom helytelen légzésmódnak határozza meg a váll-légzést és a felső mellkasi légzést, mivel nem képes megfelelő levegőmennyiséget beáramoltatni a szervezetbe, és nem nyújt ideális támaszt a hangadáshoz. Megfelelő légzéstechnikának a mélylégzést jelöli, mert kizárólagosan ebben az állapotban tud a tüdő kapacitásának a legoptimálisabb formájában működni, illetve a levegő áramlása a helyes támasznak köszönhetően zavartalan gégeállást biztosít, és megfelelő, zöngés hangadást eredményez. A következőkben azt tárgyalom, hogy az adott légzéstechnikák hogyan érvényesülnek a vizsgált frázis megszólaltatása előtt, továbbá az elemzendő színészi munka kapcsán, azt, hogy a színpadi légzés minősége, hogyan befolyásolja a színészi jelenléte, hangját és tetteit a színpadi munkában, a színész-szerep viszonylatában. Tanulmányomban a színész légzését tíz színházi előadás viszonylatában vizsgálom 1972-től 2015-ig, az előadások bemutatási évének időrendi sorrendjében.

Medvegyenko: Dégi István (*Sirály* 1972). A díszlet Szinte Gábor által festett háttérvázsonból áll, ahonnan rendezői balról besétál a kezdő jelenet két szereplője. A térben három szék és egy fatörzs található. Medvegyenko jelmeze csizma, sötét nadrág és zakó fehér inggel, Mása pedig hosszú fekete szoknyában és hosszú ujjú fekete felsőben. A megszólalás előtti momentum: Medvegyenko a fától balra, Mása a fatörzsnek jobbán áll, mindketten egy-egy szék mellett. Medvegyenko tekintetével Mását követve, tíz lépést tesz, lassú, kimért ritmusban. Mielőtt megszólal, jobb lábára támaszkodik, mindkét keze a zsebében. A megszólalás előtti légzés típusát vizsgálva Medvegyenko zárt szájtartásából arra következtethetünk, hogy orrüregen keresztül történő, egyszerű mellkasi légzésről van szó, melynek időtartama a beszédegséghez igazodó, lassú ritmusú, mintha a színész járástempóját követné. Annak ellenére, hogy ez a levegővétel különösebb légzéstechnikáról nem árulkodik, mégis meglepő, hogy különösen magas hangon szólal meg Medvegyenko. A beszéddallam hanglejtése kérdő



mondatra utal, mégis a színész hangja az egyéni hangmagasság négy-öt hangra szorító terjedelmét – közép mellhangját – érzékelhetően megemeli. Enyhén feszes, szorított gégeállásról beszélhetünk ez esetben, Medvegyenko derűs hangulata is emeli a beszédhang magasságát, továbbá érzékelhető, hogy a nagyobb színházterem is magasabb hanghordozásra ösztönzi a színészt, amely a soron következő megszólalás kérdő szavánál még jelen van, aztán a színész látványos kombinált mélylégzésre vált, és hosszabb lélegzetvételű mondatait már megfelelő közép mellhangon szólaltatja meg.

Medvegyenko: Dan Nasta (*Sirály* 1974). A díszlet fehér. Fehér a padló, a székek, az asztalok, az áttetsző háttérfüggöny, ebben a fehérségben egy épített kisszínpad fedezhető fel, a térelemek között fatörzsek nyúlnak a magasba. A hátsó függöny mögül igyekszik két szereplő a nyitó jelenetbe, elől Mása, talpig fekete, magas nyakú hosszú ruhában, őt követi Medvegyenko jobbról, világos nadrágkosztümben, fehér inggel, fekete ruhakendővel és cipővel. Mintha már egy előzőleg megkezdett dialógust folytatnának, ahogy beérnek a színpad középpontjába, Medvegyenko Mása mögött állva, előbb jobb, majd bal kezét is maga elé emelve felteszi a kérdést. Medvegyenko párhuzamos gesztusa a kérdő mondatra utal. A beszédegységet megelőző légzése a test járás közbeni dinamikájához illeszkedik, a levegővétel tempója gyors, a szöveghez alkalmazkodó, közvetlenül a szavakat megelőző légzés a váll mozdulatlanágából ítélve hasi légzés.

Medvegyenko: Keresztes Sándor (*Sirály* 1996). Mielőtt még a díszletet megpillantanánk, felhangzik Szergej Rahmanyinov második c-moll zongoraversenyének első tétele, op. 18, mely alatt lassan beúszik a fény. A térbe épített ablak tárul elénk, azon keresztül szűrődik be némi fény, majd a zenetétel alatt egy férfihangot hallunk, egy durva női nevetést, mintha egy szerelmi aktus hangjai lennének, majd bejön egy férfi, maga után húz egy koporsóaljat, konstatálja a hangokat, aztán felhelyezi a szűk, intim térben elhelyezett, fából készült emelvényre a díszletelemet, és távozik a mögötte álló kétfelé nyíló ajtón át. Elhaladva az ablak mögött is, többször rávetül árnyéka a belső térre, ezután megjelenik Medvegyenko és Mása. Öltözkük szétszórt, kapkodják a levegőt, kissé zihálnak, ebből is sejti a néző, hogy az imént beszűrődő hangsorozat tőlük származott. Medvegyenko barna öltönyben, barna cipőjét keresi. Fehér inge kigombolva jelzi, hogy milyen alapszituációból érkezett, Mása fekete ruhája hasonlóan árulkodó, helyenként lecsúsza. Medvegyenko a megszólalása előtt a térben elhelyezett padon ül, szemben a nézőkkel, Mása pedig háttal nekik. Medvegyenko légzése a helyzetnek megfelelő, levegővel fedett és jól láthatóan szájlégzést használ, a légzés ritmusa a szituációhoz illeszkedő. Miközben a cipőjét keresi, a mélylégzés dominál. Miután megleli, férfias gesztussal letörli zoknijáról a port, felhúzza cipőit, térdére helyezi karját, kezeit összekulcsolja, Mását figyeli, tekintetük találkozik, Mása félrefordul, csendben ülnek. Ekkor Medvegyenko légzése visszafojtottá módosul, és ebből a csendből kibukik az első mondat, eltérően a megszokott Makai Imre-féle fordítástól: „Mondja, mitől van az, hogy maga mindig feketében jár?”

Medvegyenko: Benkő Géza (*Sirály* 2002). Az előadás kezdetén a térben egy férfit látunk, aki bejelenti a jelenlévőknek a következőt: úgy nézzék ezt a mai estét, ezt a





körülbelül két és fél órát, mint egy próbát, lehet, hogy lesz is benne hiba, mint egy próbában, majd jó szórakozást kíván, és jobbra távozik a színpadról. Az ügyelő hangját halljuk, a kezdésre ad instrukciót, közben meglátjuk a Zeke Edit által készített játékeret. A színpadkép gazdag, sok ingerrel szembesíti a nézőt. Faszerkezetű, egész teret betöltő díszlet, L alakban szegmensekre bontva, létrával és cölöpökkel ellátva. Felcsendül Giovanni Battista Pergolesi *Stabat Mater*e, ennek az 1736-ban komponált utolsó művének az első tétele. Emelkedik a színpadfény, ahol embereket látunk, akik a díszletet kalapálják, rendezik, különböző kellékeket hordanak be – székeket, dobozokat, napozószéket – miután az amúgy alig pár nézőt befogadó nézőtér jobb oldalán hat alak jelenik meg. Tetőtől talpig feketében, bőrrönddel a kezükben – mintha együtt utazók csoportját látnánk –, karavánszerűen vonulnak fel a színpadra. Elhaladnak a fehérben ülő női alak mellett – akiről később kiderül, hogy a Nyinát alakító szereplő –, majd távoznak a színpad háttérében. Ezt követően a női alak is eltűnik a színpadról, cselédek érkeznek, lavórt, kancsót hoznak, időközben megjelenik a tétovázó Medvegyenko, odalép a talpig fekete ruhában ülő Másához, aki Medvegyenko közeledésére elviharzik a jobb oldalról érkező alakok irányába. Medvegyenko öltözéke fehér ing és cipő, szürke szövetnadrág és felső szürke zoknival, fekete kerettel rendelkező szemüveg. Pár tétova lépést tesz Mása után, aki ez idő alatt visszajön a jobboldali járáson, Medvegyenko mögött jelenik meg, és leül a központi részen megépített lépcsőre. A színpadon kettőjükön kívül egy kalapos alak ül, rendezői balon. A zene lassan elhalkul, Medvegyenko Mása mellé szegődik, továbbra is bátortalannak látjuk, ügyetlen gesztusokkal a lépcsőre ül. Mása dohánnyal kínálja, mire Medvegyenko félénken bár, de két kezét vízszintes irányban előre nyújtja, tenyérrel lefele, elfogadván Mása ajánlatát. A gesztusban jól látható, hogy Medvegyenko rajong Másáért, ezért bármit megtesz érte. Medvegyenko beszívja a kézfejeire előkészített dohányt, Mása nevet, jól szórakozik Medvegyenko jellemén, aki szemmel láthatóan nem szokott hozzá a dohány használatához. Miután Medvegyenko felszippantja orrüregén keresztül, légzése váratlanul megváltozik, hátradől, a helyzetnek megfelelő feszültségvezető hangokat produkál (*ah, hah*), majd miután kilazított, a belégzés helye ismét szájüregén keresztül történik. Jellegzetes a megszólalás előtti lélegzetvételek sora, ugyanis belégzőskor háromszor röviden levegőt vesz, a lélegzetvételek ritmusát három gyors nyeléssel szakítja meg, előkészítve a megszólalást. Medvegyenko első megszólalását, a légzésdinamika szempontjából, egy pillanatnyi visszatartás előzi meg, majd orr- és szájüregén vesz egyszerre levegőt, válla három rövid légzéstől látszólag megemelkedett állapotban van, értelemeszerűen váll-légzést használ, miközben tekintete a folyamatosan nevető Mására irányul.

Medvegyenko: Katona László (*Siráj* 2003). A díszletet üres tér képezi, egy kör alakú padlózattal, körülötte ülnek a nézők, egymással szemben helyezkedve. A nézők bejövetelekor már a játéktérben ülnek Mása és Medvegyenko, a nézők széke előtti emelt lépcsőn. Jobbra mögöttük egy bárpult található három bárszékkal, balra egy emelvény, függönnyel. Az emelvény és a bárpult között pedig egy erkélyre néző kijáratú ajtó. Amíg a közönség helyet foglal, látható, ahogyan Medvegyenko Mását figyeli, kétszer is rápillant, de Mása nem vesz róla tudomást. Medvegyenkón egyszerű világoszöld farmemadrág,



fehér csíkos fekete melegítő van. Könyökét térdén támasztva ül, jobb kezét a balra fektetve. Mása mellette ül, magas nyakú fekete pulóverben és fekete nadrágban. Medvegyenko állapota nyugalmi pozíciója ellenére felfokozott, érzékelhető, hogy mondani szeretne valamit. A megszólalás előtti levegővétel szájüregben keresztül történik, hirtelen beléggzéssel a színész állapotából adódóan, ritmusa pedig gyors. Jellege hasi légzés, a levegő mennyisége megfelelő a megszólaláshoz szükséges beszédegységhez, elengedő a mondanivaló megformálásához. Medvegyenko a beléggzés előtt és a kiléggzéssel kimondott kérdés után pillanatnyi levegő-visszatartásokat alkalmaz.

Medvegyenko: Diószegi Attila (*Sirály* 2008). A színpadot zöld szőnyeg borítja, rendezői jobbról egy állványon benyúló függöny, mögötte három szék és egy asztal, valamint egy kandalló, rendezői balon, elől egy kisasztal. Három szereplőt látunk a színpadon, amikor Medvegyenko sietve, már-már szaladva érkezik balról a függöny irányába, közben egyszer visszatekint, majd elrejtőzködik a függöny mögött. Időközben lassú tempóban közeledik Mása, a függöny mögött lapuló Medvegyenkót keresi. Medvegyenko felgördíti a függönnyt, majd némi toporgás után nem szokványos módon, nem a nyitómondatral indít, hanem a *Kutya, a kakas meg a róka* című mesébe kezd. Mása, a rendezői balon állva, hosszú fekete ruhában hallgatja Medvegyenko meséjét. Medvegyenkón szürke szövetnadrág és zakó van, fehér inggel, fekete cipővel. Medvegyenko légzése a sietség miatt egyszerre orr- és szájüregben keresztül történik. A mellkas apró mozdulataiból látható légzésnek típusa, a hangos, beléggzésnél kapkodó levegővételek, kiléggzésnél hosszabb lefolyású kifújások, a kettő ötvözete állapotkifejező jelleget mutat. A vizsgált nyitómondat előtti megszólalás különleges helyet foglal el az összes Medvegyenko szereplőhöz képest. A felgördült függöny között vág neki a mesének, hangminősége éles, hangindítása, hangmagasság szempontjából, a közép mellhangsáv fölé helyezkedik, hangképzése erőteljes, dinamikus. Meséjét egy helyben állva, zavarában a megszokottnál emeltebb hangerővel kezdi, a mese egyharmadánál a beszédtempó lelassul, hangszíne megváltozik, mélyebb hangnemre vált. A mese folytatása helyett – épp a róka megjelenésének pillanatánál – elhallgat, közelebb lép Másához, kissé távolságot tartva, egyik lábáról a másikra billegve, hátrateszi kezeit, és előkészíti a megírt dramaturgia szerinti megszólalást. Ekkor légzése megváltozik, ritmusa és időtartama az azt követő beszédegységet követi, lefolyása csendes, jellege az előzőhöz képest szájüregben át történő hasi légzéssé alakul.

Medvegyenko: Kardos Róbert (*Sirály* 2008). A tér közepén egy kis szék, fölötte egy csillár, mögötte pedig egy épített kisszínpad függönnyel, ahol Mása táncát látjuk, öltözeke fekete ruha, hosszú fekete bőrkabát és magas szárú fekete bakancs. Alla Boriszovna Pugacsova és Borisz Mojszejev orosz énekesek *Két gyertya* című duettjét halljuk. A zene oroszul szólal meg, a játék szerint Mása rádiójából. A dalszöveg magyarul a következőképpen szól: „Két gyertya reggelig leég, nyomot hagyva ezáltal a világnak. Két gyertya a sötét éjszakában világít mindazok számára, akik magányosak. Két gyertya reggelig leég, de a tűz még nem szűnik meg. Hogyha magányos vagy, nyújtsd a kezed a fénybe!” A zene hangzásában a pop-rock elemeit képviseli. Fülbemászó ismétlődő dallammal, egyszerű dalszerkezetével a pop elemeit



reprezentálja, a ritmusszekció hangsúlyba hozásával a rock vonalát erősíti. Észrevehető, hogy Mása tánca jóval felfokozottabb hangulatú, mint amit a zene ajánl. A tánc ritmusában gyakran eltér a zene által meghatározott ritmustól. Mása eksztatikus tánca közepette, a hátsó ajtó mögül megjelenik Medvegyenko, öltözéke bordó ing, barna bőrkabát, szürke szövetnadrág, fekete cipő, és egy kelléket hordoz magával, egy barna bőr aktatáskát. Mása észre sem veszi, hogy belépett, tovább táncol. Medvegyenkót, bár az ajtónyitás gesztusából ítélve feltehetően sietve érkezett, a látvány megállítja, ritmusa változik. Egy ideig még a kilincsen a kezével, mozdulatlanul figyel, majd belép, végigméri Mását, mosolyog, majd hátulról megkerülve őt, próbál bekapcsolódni a táncba. Megszólalása előtti légzése három fázisra osztható. Típusát illetően szájöregen keresztül történik, ritmusában pedig megérkezésekor felfokozott, a látványtól hirtelen visszafojtottá válik, majd újra felfokozódik, a beszédegységhez igazodva, szabályozva a levegőmennyiség igényét. Tétova lépéseket tesz, jobb kezét Mása fele emeli, mintha meg akarná érinteni, majd dinamikusán, gyorsan belélegzik, annyi levegőt, amennyi elegendő a – hangos zenét túlszámalyó – beszédmódhoz.

Medvegyenko: Fehér Tibor (*Sirály* 2013). A díszlet egy T alakú emelt színpad, amelynek csúcsával párhuzamosan egy ugyanolyan hosszú ruhatár helyezkedik el, rajta fogasokkal, a kettő között egy utcányi tér. Ebben a térben Mása és Medvegyenko várja az érkező nézőket, elveszik kabátjaikat, és a fogasokra aggatják, amíg azok elfoglalják helyüket az emelt színpad két oldalán, amely egyben nézőtérként funkcionál. Amíg folyamatosan érkeznek a nézők, dramaturgiai változás történik a szövegben. Mása szólal meg először Medvegyenko helyett, kiszól a publikumnak, hogy mindjárt kezdődik az előadás. Öltözéke hosszú fekete szoknya, fekete felsővel, fekete harisnyával és magasított kemény sarkú csizmával. Másán nincs talpig fekete jelmez, az öltözéke felett hosszú, fekete ballonkabátot visel, ezüstszínű béléssel, amelyet többször is megvillant, mialatt zajlik a várakozás. Állapota izgatott, zsebre dugott kézzel jár fel alá, rágót rág, kis ballonokat pattogat, és csak akkor billen ki a színpadi jelenlétéből, amikor kiszól a nézők fele, amire jól hallható nézői válasz érkezik: „Gondoltuk.” Nem vesz különösebb tudomást Medvegyenkóról sem, aki szürke fekete szabadidőfelsőben, barna bársonynadrágban van, figyelme hol az érkező nézőkre, hol Mására összpontosul. Közben ő is kiszól egy nézőt segítve, hogy hol talál még egy szabad helyet. Reagál Mása izgatott jelenlétére, rágója csattogtatására, időnként fejét csóválja. Ebben a készülődésben többször keresztezik egymás útját Másával, azonban csupán egyszer jön létre testi kontaktus köztük: Medvegyenko megérinti Mása vállát, majd kisvártatva egy hallható, tetten érhető szájöregen keresztül történő váll-légzést alkalmaz. A légzés jellege jól látható, mert Medvegyenko feltűnően megemeli a vállát. Mása második megszólalásánál szemben áll vele, és nem engedi maga mellett elhaladni. Rövid játék előzi meg a vizsgált mondat előtti megszólalást, ahol Medvegyenko előbb jobbra állja útját, majd balról is keresztezi, testsúlyát többnyire bal lábára helyezi, karját lazán lógva hagyja, légzésének mennyisége beszédegységéhez igazodik, gazdaságos, csendes, szöveghez alkalmazkodó, szinte láthatatlan légzésmód, amelyből szinte kirobban az éles szemrehányó kérdés.



Medvegyenko: Henn János (Sirály 2015). A játéktér hosszú, folyosószerű, két oldalán helyezkednek el a nézők. A díszletet üres színpad képezi, egyik végén egymásra halmozott székekkel, másik végén derékmagasságig leeresztett bíbor bársony függönnyel, amely alatt szinte meghajolva vonul be a publikum, valamint egy zongora, melyen a későbbi Trepljovot alakító színész játszik, és egy kis emelvény, egy álló mikrofonnal és állvánnyal együtt. Miután mindenki helyet foglalt, (véltetően) az előadás ügyelője belép a térbe, és bejelenti: „Színész urak, színész hölgyek, rendben minden, kezdhetjük az előadást.” Ekkor, az előadás színészei kivonulnak a térből, pár ütem erejéig Trepljov zongorázik, majd megjelenik Mása, őt követi Medvegyenko. Az üres térbe érkeznek, Mása leguggol, Trepljovot nézi, a zene elhallgat, és a Trepljovot játszó színész is távozik a színpadról. Mása öltözéke ebben az előadásban sem talpig fekete, fekete farmer, hosszú fekete kabát és fekete bakancs, valamint könnyű anyagból készült, hosszú ujjú barna felső. Medvegyenko fehér inget visel, sötétkék mellénnyel, továbbá fekete nadrággal és zakóval, valamint fekete cipővel. Medvegyenko figyelme Mására szegeződik, gesztusaiban feltűnik, hogy dialógust szeretne kezdeményezni. Tördeli öklét, elindul – a neki háttal guggoló – Mása irányába, felfele tekint, és pár belső imaszerű szó hagyja el a száját, hátrapillant, téblábol, majd egy széket igyekszik Másának keríteni, odaviszi és aláteszi a közben felegyenesedett Másának, aki lassú, ámde határozott tempóban halad el, amint a közeledés Medvegyenko irányából megtörténik. Az indítás előkészítésében az első pillanat, amikor Mása közelségétől Medvegyenko addigi állapotához igazodó légzéshasználata fordulatot vesz. A közeledéskor jól megfigyelhető, hogy Medvegyenko szájürege nyitott, melyből arra a következtetésre juthatunk, hogy száj- vagy kombinált mélylégzést alkalmazott az eddigiekben, viszont amint Mása mellé ér, szájüregét bezárja, még szeméit is behunyja, majd a belégzés orrüregen keresztül történik. A légzés tempója lassú, kifeszített, mintha megszagolná Mását. Ezt követően egyedül marad, Mása a zongora irányába halad, rákönyököl, tekintetét akkurátusan elfordítja Medvegyenkőről, míg ő két kezével a székre támaszkodva egyedül marad – az előző, csukott szemmel fenntartott légzésállapotban –, majd Mása után néz, és a széket megfogva a tér másik oldalára viszi. Észreveszi az álló mikrofont, mögéje lép, a belégzés orrüregről szájüregre vált. Jobb keze mutatóujjával hármat koppant a mikrofonon, zavartan mosolyog a nézőkre, légzésének jellege mellkasi és lefolyását tekintve hangos, majd Mására pillant, a mikrofonhoz hajol, aztán egy rövidebb, ám az előadás első mondatához szükséges levegőmennyiségnél több levegőt vesz, majd a megszólaltatása előtt egy pillanat csendet tartva, visszafojtva az előzően vett levegőt, felteszi kérdését.

Medvegyenko: Gaál Gyula (Sirály 2015). A díszlet: fekete falak előtt félig felgördített zöld, műfű alapú szőnyegek, aszimmetrikusan elhelyezve: kettő rendezői balról, egymás mögött, kettő egymással szemben centrálisan és jobbról. Zene szól, Mása fekszik a színpad középpontján felsodort szőnyegen, öltözéke térdig érő fekete ruha és magas szárú fekete cipő. Medvegyenko érkezik a falak mögötti, egyetlen járáson, jobbról. Ruházata krémszínű ing, ugyanolyan színű cipővel, sötét nadrág és világos zakó. Mindkét szereplő mikroportot visel. Medvegyenko megjelenésével



párhuzamosan, miután Mása észleli jelenlétét, abbahagyja a szőnyegen fekvést, balra indul, távolabb tőle, majd cigarettázni kezd. Medvegyenko állapota izgatott, érkezésének tempója gyors, majd egyre lelassuló, ahogyan beérkezik a térbe. Légzése, ennek megfelelően felfokozott, de csendes, megjelenése meglepetésszerű, érezhető, hogy céllal érkezik, mintha tudná, kit fog bent találni. A belégzés szájüregén keresztül történik. Gesztusait tekintve eszköztelen, karjait teste mellett lógatja. Figyelme Mására összpontosul, annak távolodására centrális irányba még tesz három-négy tétova lépést, száját összezárja, lélegzetét visszafojtja, megteremtve a megszólalás előtti pillanatnyi csendet, majd robbanásszerűen mondja ki az első szavakat. Légzésének tempója igazodik a beszédegységhez, lefolyása csendes, jellegét tekintve rekesz-hasi légzés. A belégzés továbbra is a nyitott ajkairól leolvasható, szájüregén keresztül történő légzés.

Miután megvizsgáltam egyenként a Medvegyenkót játszó színészek játékát, csupán a megszólalás előtti légzésre összpontosítva, a következtetésem a következők: A színészek által használt légzéstechnikát vizsgálva, a légzés típusát illetően váll-légzést Benkő Géza, mellkaslégzést Dégi István, Diószegi Attila és Henn János, míg kombinált mélylégzést Dan Nasta, Fehér Tibor, Gaál Gyula, Kardos Róbert, Katona László és Keresztes Sándor alkalmazott. A látottak és hallottak alapján, a légzés típusának szempontján túl, szót kell ejtenem a konkrét megszólalás előtti légzés és állapot összefüggéseiről is, ahol érdekes egybeesések és találkozások születtek a különböző Medvegyenkók között. Megállapítható, hogy az első csoport Medvegyenkói mindhárman felfokozott állapotban vannak, amiről légzésük ritmusa tanúskodik: Dan Nasta, Katona László és Fehér Tibor Medvegyenkója is, gyors belégzést alkalmaz. Mindhárman mélylégzést használnak, továbbá, ami a legizgalmasabb nézőként, hogy mindhárom esetben a megszólalás előtti belégzés csendes vagy hangtalan, viszont az azt követő kérdés robbanásszerű, és számonkérő attitűdöt fejez ki. Esetükben a felfokozott állapotban használt gyors, néma légzés hirtelen közlést eredményez, és úgy nyomatékosít, úgy nyújt éles hangsúllyal bírójelentést, hogy közben a hang magassága nem változik. Őket nevezném a csendesen számonkérő Medvegyenkóknak. A rangsorolás következő csoportjának szereplői a magas hangindítású Medvegyenkók. Ebbe a kategóriába is három színészt sorolok – Benkő Géza, Diószegi Attila és Kardos Róbert –, akiknél az első megszólalás az úgynevezett közép mellhangsáv csúcsán helyezkedik el, vagy legalábbis az egyéni hangmagasság négy-öt hangra szorított terjedelmének csúcsán foglal helyet. Mind a három esetben az alapállapot a meghatározó. Gyakorlatilag mindhárom Medvegyenko vidám. Próbál derűs maradni, még ha izgatott is (Benkő Géza), vagy mesét mond zavarában (Diószegi Attila), vagy úgy próbál nevetetni, hogy táncra is perdül, ha a helyzet megkívánja (Kardos Róbert). Az alkalmazott légzésdinamikák jellege alapján hasonló egybeesések figyelhetők meg. Mindhárman gyors, kapkodó belégzést alkalmaznak, s míg Benkőnél és Diószeginél nem kombinált mélylégzés történik, addig Kardosnál igen. Ennek eredményeképpen a hangindítás, bár szintén magas fekvésű, de Kardos esetében, az előző kettőtől eltérően, nem csúszik ki a közép mellhangsáv irányába. Kardosnak sikerül a rekeszizom munkájának helyes igénybevitelével olyan hangadást eszközölnie, amely alkalmassá



teszi a hangos zene fölé emelkedő beszédmódra. Az előző két esetben az indulat, az állapot, a nagyobb belső feszültség, túlságosan megemelte a hang magasságát, és mivel az egyiknél – Benkónél – váll-légzés látható, a másiknál – Diószeginél – mellkasi légzés, mindkét esetben elmarad a megfelelő támasz. A hirtelen megnőtt hangerővel a gége feszessé válik, és a közép mellhangsáv határhangjait produkálja. Nem rangsoroltam ebbe a csoportba, mégis gondolatiságában ide tartozik Dégi István is, akinél bár nincs tetten érhető gyors belégzés vagy járás, viszont az állapot és a derülő hangulat, a mosoly, a jó kedély ugyanúgy jellemzi, mint az előzőket, a hangindítása pedig a közép mellhangsáv fölött helyezkedik el. A légzés és az állapot közös tulajdonságait tekintve, harmadik csoportként a visszatartott levegővel operáló Medvegyenkók kategóriáját jelölöm. Többször írtam az elemzések során, hogy Medvegyenko lélegzet-visszafojtva mondja, vagy elakad a szava, illetve szóhoz sem jut. Az élettani funkciót betöltő légzés esetében, a légzési folyamatok automatizmusának struktúráját tekintve, a be- és kilégzés közti állapot közé ékelődik a visszatartás, de ezt rendszerint állapot generálja. A színpadi légzés esetében azonban észrevehetően más a helyzet, mivel a levegő visszatartása több alkalommal is jelen van, és akár tudatosan történő, akár ösztönös, minden esetben jelentést hordoz, figyelemfelkeltő hatással bír, energiát, a színpadi jelent hordozza a történésekben. Ezek a helyzetek egy – hasonlóan a civil életterben alkalmazott visszafojtott légzéshez – folyamatosan fenntartott, intenzív színészi állapotot feltételeznek, ahol a színész a visszatartással beavatja a nézőt az aktuális állapotába. A néző, megérezve a színész többletenergia-felhalmozását, jobban odafigyel a színpadi történésekre. Benkő Géza, Kardos Róbert, Henn János, Gaál Gyula, Katona László színészek hasonló technikával operálnak. A visszafojtott levegő hol a szereplőben lezajló feszültséget, izgatottságot, kételyt vagy bizonytalanságot fejezi ki, hol pedig fókuszáltságot, a másikra való intenzívebb odafigyelést, és – a visszafojtás által generált – feszültségről tanúskodik. Végül a három Medvegyenko-csoporton túl külön tárgyalom Keresztes Sándor légzéstechnikáját. A darab rendezője, Verebes István az előadás kezdetén olyan alapszituációt teremtett a színészek számára, amelyről Grotowski is írt. A Medvegyenko és Mása közti féktelen, vagy mondhatni szélsőséges viszony extrém helyzetbe hozta a színészeket.

Ilyenkor maga az életfolyamat az, ami felszabadul a színészen, az veszi igénybe, nyeli magába és a színész a vele született módon kezd lélegezni. (...) Egyszerűen ki kell fárasztani, sőt – olyan gyakorlatokat kell vele végeztetnünk, amelyek kimerítik és pedig a szó fizikai értelmében a lehető legszélsőségesebben, hogy ne tudjon beleszólni már az organikus folyamatokba. Ez veszélyes is lehet (...) de vannak esetek, amikor a fáradtság szabadít meg bennünket a légzés manipulálásától.

Grotowski, 1999, 106

Nem tisztzem eldönteni vagy ítélni afelett, hogy a rendező által teremtett alapszituáció megfelel-e a Csehov-olvasatoknak, de nem is ez a célja a megfigyelésemnek. A céloim annak a megfigyelése, hogy a szituációhoz képest a színész légzéshasználata mennyiben válik természetessé, az általa teremtett energia



mennyire keltette életre a szemünk előtt megtestesült szereplőt, mennyire hatott ez a befogadásra. A Verebes által rendezett előadáskezdet mindenképp szokatlan, az ajánlott szituáció meghökkentő, a színészi megvalósítás síkján pedig kiemelkedőnek találtam a látottakat. A légzés változatossága, a zihálás, a mélylégzés, majd a levegővétel visszafojtása mind-mind a folyamatosan változó intenzív állapotokról, kielezett figyelmi apparátusról tanúskodott. Keresztes megvalósítását figyelve, szinte evidenciaként érzékelhető, hogy a színészi munka hitele elsősorban a légzéshasználat által valósult meg. Bebizonyosodott, hogy az előadásban elhangzó első mondat előtti légzéshasználat sok mindent elárul az adott színészi munka minőségéről. „A légzés mindent irányít!” (Hodge, 2010, 79) A légzés képessé teszi a színészt a szerep életrekeltésére, a légzésdinamika pedig olyan szenzibilitást biztosít a színész számára, amellyel sokrétű, árnyalt és zsigeri állapotot képes létrehozni. A légzés felszabadítja a színészt, és olyan irányba tereli, amely fesztelen játéklehetőséget teremt számára. Olyan játék ez, ahol a teremtés pillanata esszenciális, a teremtett állapotot befolyásoló lehelet meghatározó jelleggel bír, és amelyben a szerep életrehívása, megtestesítése, sarkalatos fordulópontja az aktusnak. A levegővétel szabad áramoltatásában, akár a levegő visszatartásában a színész szabadon találkozhat a szereppel. A színész lélegzik, a légzése irányít, és a lélegzetvételek dinamikája által a test és a lélek egységet alkotva, akadálymentesen áramlik az energia. A lélek-légzés kapcsolat egységében a szereplőt – magát a szellem nélküli testet – életre hívja, elindítván egy visszafordíthatatlan folyamatot, melyben színész/szerep kapcsolat a belehelés pillanatától kezdve szétválaszthatatlan egységgé válik. Ez az Erika Fischer-Lichte által meghatározott „cirkuláló energia”, (Fischer-Lichte, 2009, 137) amely a színészi jelenlét ismerve, ugyanakkor tetten érhető a befogadásban, ahol a színészi transzformáció, mintegy térben áramló energia találkozik a nézővel, és arra sarkalja, hogy ő maga is átváltozzék. A színész légzésmódjában működtetett változatosság, visszafojtottság, zihálás, mélylégzés, szabad áramoltatás tehát a színészi állapotkifejezés ágensévé válva, állapotmeghatározó funkciót jelöl.

## BIBLIOGRÁFIA

- BARBA, Eugenio, 2001, *Papírkenu*. Budapest: Kijárat.
- COHEN, Robert, 1988, *A színészmesterség alapjai*. Pécs: Jelenkor.
- FISCHER Sándor, 1955, *Beszédtechnika*. Budapest: Tudományos és Ismeretterjesztő Kiadó.
- FISCHER Sándor, 1966, *A beszéd művészete*. Budapest: Gondolat.
- FISCHER Sándor, 1975, *Retorika*. Budapest: Kossuth.
- FISCHER-LICHTE, Erika, 2009, *A performativitás esztétikája*. Budapest: Balassi.
- GROTOWSKY, Jerzy, 1999, *Színház és rituálé*. Budapest: Kalligram.
- HATHÁZI András, 2013, Nullapont. Gondolatok színészeiről és annak neveléséről, *Színház*, <https://szinhaz.net/2013/04/25/nullapont/> (utolsó letöltés: 2019. január 28.)
- HEIDEGGER, Martin, 2006, *Rejtektutak*. Budapest: Osiris.



- HODGE, Alison, 2010, *Actor training*. New York: Taylor & Francis e-Library.
- JAKUBINYI György, 1997, *Szentírás a Neovulgáta alapján*. Budapest: Szent Jeromos Katolikus Bibliatársulat.
- KISS Lajos, PAPP László és BENKŐ Lóránd, 1967, *A magyar nyelv történeti-etimológiai szótára 2*. Budapest: Akadémiai.
- NÁNAY István, 1983, *A színésznevelés breviáriuma*. Budapest: Múzsák Közművelődési Kiadó.
- PAVIS, Patrice, 1996, *Előadáselemzés*. Budapest: Balassi.
- PAVIS, Patrice, 2006, *Színházi szótár*. Budapest: L'Harmattan.
- Sirály, A. P. Csehov. 2003. Budapest: Fészek Művészklub [Schilling Árpád – rendező, Katona László – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 1972. Budapest: Madách Színház [Ádám Ottó – rendező, Dégi István – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 1975. Bukarest. [Petre Sava Baleanu – rendező, Dan Nasta – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 1996. Nyíregyháza: Móricz Zsigmond Színház [Verebes István – rendező, Keresztes Sándor – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2002. Komárom: Komáromi Jókai Színház [Telihay Péter – rendező, Benkő Géza – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2008. Budapest: Bárka Színház [Szász János – rendező, Kardos Róbert – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2008. Sepsiszentgyörgy: Tamási Áron Színház [Kiss Csaba – rendező, Diószegi Attila – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2013. Budapest: Nemzeti Színház [Alföldi Róbert – rendező, Fehér Tibor – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2015. Marosvásárhely: Nemzeti Színház [Keresztes Attila – rendező, Henn János – Medvegyenko]
- Sirály, A. P. Csehov. 2015. Szatmárnémeti: Északi Harag György Színház [Sorin Militaru – rendező, Gaál Gyula – Medvegyenko]
- SZTANYISZLAVSZKIJ, Konsztantyin Szergejevics, 1988, *A színész munkája*. Budapest: Gondolat.
- ZAICZ Gábor, 2006. *Etimológiai szótár. Magyar szavak és todalékok eredete*. Budapest: Tinta.