

Összefoglaló tartalomjegyzék

| | |
|--|------------|
| Bevezetés | 1 |
| I. rész: Az éneklés alapjai | 9 |
| 1. fejezet: Felkészülés az éneklésre | 11 |
| 2. fejezet: A hangfaj meghatározása..... | 19 |
| 3. fejezet: Húzd ki magad és énekelj! – A jó énektechnikához szükséges testtartás..... | 31 |
| 4. fejezet: Légzés az éneklésben | 43 |
| 5. fejezet: Az énekhang színe | 63 |
| II. rész: Az énektechnika fejlesztése | 79 |
| 6. fejezet: Legyen gyönyörű a hangod! | 81 |
| 7. fejezet: Fedezd fel a rezonanciát! | 93 |
| 8. fejezet: Helyes magánhangzó-formálás – jó szövegérthetőség | 105 |
| 9. fejezet: A mássalhangzók gyakorlása a helyes artikuláció érdekében | 113 |
| 10. fejezet: Szerezz rutint a gyakorlásban! | 125 |
| III. rész: Haladó technikák hangunk képzésére | 137 |
| 11. fejezet: Az énekhang különböző regiszterei | 139 |
| 12. fejezet: A hang rugalmasságának fejlesztése, a hangterjedelem bővítése..... | 165 |
| 13. fejezet: Énekelj teli torokból! | 177 |
| 14. fejezet: Az énektanulás technikája..... | 201 |
| 15. fejezet: A megfelelő tanár kiválasztása..... | 215 |
| IV. rész: Felkészülés a fellépésre | 227 |
| 16. fejezet: Kottaválasztás | 229 |
| 17. fejezet: Tanuljunk új darabot!..... | 241 |
| 18. fejezet: Játszd el a dalt!..... | 259 |
| 19. fejezet: A szerepléstől való félelem leküzdése | 269 |
| 20. fejezet: Előéneklés..... | 281 |
| V. rész: Top 10 | 299 |
| 21. fejezet: Tíz előadó, akinek jó a technikája..... | 301 |
| 22. fejezet: A tíz leggyakrabban feltett kérdés az énekléssel kapcsolatban..... | 305 |
| 23. fejezet: Tíz jó tanács, hogyan őrizhetjük meg egészségünket az énekléshez | 311 |
| 24. fejezet: Tíz tipp a profi szerepléshez | 319 |

VI. rész: Függelék 329

A függelék: Ajánlott irodalom az énektechnika fejlesztéséhez..... 331

B függelék: A CD-ről 341

Tárgymutató 347

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----------|
| Bevezetés | 1 |
| A könyvről | 1 |
| Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához | 2 |
| Amit átugorhatsz, ha..... | 3 |
| Nincsenek elvárásaink | 3 |
| A könyv felépítése | 4 |
| I. rész: Az éneklés alapjai | 4 |
| II. rész: Az énektechnika fejlesztése | 4 |
| III. rész: Haladó technikák hangunk képzésére | 4 |
| IV. rész: Felkészülés a fellépésre..... | 5 |
| V. rész: Top 10..... | 5 |
| VI. rész: Függelék | 6 |
| A könyvben használt ikonok | 6 |
| Hol is kezdjük? | 7 |

1. rész: Az éneklés alapjai **9**

1. fejezet: Felkészülés az éneklésre **11**

| | |
|---|----|
| Amit már a kezdet kezdetén is tudnod kell | 11 |
| Milyen hangfaj is vagyok? | 12 |
| Hangjegyek a vonalrendszerben | 12 |
| A testtartásról, a légzésről és a tónusról | 14 |
| Az énekhang fejlesztése | 14 |
| A hang különböző regisztereinek fejlesztése | 15 |
| A megszerzett technika alkalmazása | 16 |
| Élvezd, amit csinálsz! | 18 |

2. fejezet: A hangfaj meghatározása **19**

| | |
|---|----|
| A hangfaj meghatározásának összetevői..... | 19 |
| A fantasztikus négyes..... | 21 |
| A legmagasabb hangú hölgy: a szoprán..... | 23 |
| Milyen mélyre tud menni? – a mezzo és az alt..... | 24 |
| A legmagasabb hangú srác: a tenor..... | 26 |
| Olyan mély a hangja! – a basszus..... | 28 |

3. fejezet: Húzd ki magad és énekelj! – A jó énektechnikához szükséges testtartás **31**

| | |
|---------------------------------------|----|
| Vizsgáld meg a testtartásod | 32 |
| A helyes testtartás kialakítása | 33 |
| Állj biztosan a lábodon!..... | 33 |
| Vesd be a lábaidat..... | 36 |
| Lazítsd el a csípődöt..... | 37 |

| | |
|---|-----------|
| Nyújtsd meg a gerincoszlopodat | 38 |
| Kerüljön egyensúlyba a fejed és a vállad | 38 |
| Oldd a feszültséget! | 39 |
| A felsőtestben lévő feszültségek oldása | 39 |
| A belső üregek megnyitása a fejben | 40 |
| Sétálj könnyedén! | 41 |
| A helyes tartással önbizalmat sugázzol! | 42 |
| 4. fejezet: Légzés az éneklésben | 43 |
| A légzés alapjai | 43 |
| Belégzés az éneklésben | 44 |
| Kilégzés az éneklésben | 44 |
| A légzéshez szükséges testtartás | 46 |
| A belégzés gyakorlása | 46 |
| Nyisd meg tested üregeit | 47 |
| Légzés, lassan és egyenletesen | 51 |
| Villámgyors levegővétel | 52 |
| A kilégzés gyakorlása | 54 |
| Gyertyaláng a szélben | 54 |
| Trillázz kilégzéskor | 55 |
| Az ellenállás megismerése és a levegő visszatartása | 57 |
| A légzéskontroll ellenőrzése | 58 |
| A hasizmok és a bordák ellazítása | 59 |
| Énekelj lassan! | 60 |
| 5. fejezet: Az énekhang színe | 63 |
| A hangszín meghatározása | 63 |
| Az egyéni hangszín létrehozása | 63 |
| A hangszínt befolyásoló tényezők | 64 |
| A hangszínről, a hangmagasságról és a hangokról | 65 |
| Az énekléshez használt izmok megmozgatása | 65 |
| Ismerkedés a hangszalagokkal | 66 |
| Az első énekhangok | 66 |
| Essen le az állad! | 67 |
| A gége pozicionálása | 68 |
| A hangmagasságok eltalálása | 71 |
| Csúszkálás fel-alá a hangmagasságokon | 72 |
| Az izommemória fejlesztése | 73 |
| Énekelj rá egy meglévő felvételre és vedd fel magad | 74 |
| Kevesebb feszültség – szebb énekhang | 75 |
| Az állkapocs és a nyak ellazítása | 75 |
| Ugrátsd meg az állkapcsodat és a nyelvedet | 76 |
| II. rész: Az énektechnika fejlesztése | 79 |
| 6. fejezet: Legyen gyönyörű a hangod! | 81 |
| Hangképzés | 81 |
| A hangindítás | 82 |
| A hátsó üregek megnyitása | 83 |

| | |
|--|------------|
| A levegőáramlás és a hangadás összehangolása..... | 84 |
| Sóhajtozz, míg ki nem tisztul a hangod..... | 84 |
| A hangadás befejezése..... | 85 |
| A hang befejezése belégzéssel..... | 86 |
| Engedd el a torkodat..... | 86 |
| A hang kitartása..... | 86 |
| A kottafejek összekötése legatóval..... | 87 |
| Ajak- és nyelvtrillák..... | 87 |
| A légzéskontroll elsajátítása..... | 88 |
| Találj rá a saját vibratódra..... | 89 |
| Az egyenes hangtól a vibrált hangig..... | 89 |
| Más énekesek vibratóinak utánzása..... | 90 |
| 7. fejezet: Fedezd fel a rezonanciát! | 93 |
| A jó rezgések..... | 93 |
| Fedezd fel tested rezonátorait!..... | 95 |
| Bizsergesd meg!..... | 96 |
| Az orrhang kiküszöbölése..... | 97 |
| Érezd meg, hogyan mozog a lágy szápadod..... | 97 |
| A lágy szápad és a nyelv mozgásának összehangolása..... | 98 |
| Levegőáramoltatás az orron keresztül..... | 99 |
| Néhány általános félreértés..... | 100 |
| 1. téveszme: A hang az inakban rezonál..... | 100 |
| 2. téveszme: Minden egyes hangot ugyanazon a helyen kell képezni..... | 101 |
| 3. téveszme: A nyelvedet teljesen laposan kell tartanod..... | 102 |
| 4. téveszme: Olyan szélesre kell nyitni a szádát, amennyire csak lehet..... | 102 |
| 5. téveszme: Minél előrébb szól a hang, annál jobb..... | 102 |
| 6. téveszme: A hangmagasság megtartásához mosolyognod kell..... | 103 |
| 8. fejezet: Helyes magánhangzó-formálás – jó szövegérthetőség ... | 105 |
| Hátul képzett hangzók: vagyis a mély magánhangzók..... | 106 |
| Hogyan formáljuk meg a mély magánhangzókat?..... | 106 |
| Mély magánhangzók akcióban..... | 107 |
| A mély magánhangzók éneklése..... | 108 |
| A magas magánhangzók megszelídítése..... | 108 |
| Hogyan formáljuk meg a magas magánhangzókat?..... | 109 |
| Magas magánhangzók akcióban..... | 110 |
| A magas magánhangzók éneklése..... | 110 |
| 9. fejezet: A mássalhangzók gyakorlása a helyes artikuláció érdekében | 113 |
| Zöngés és zöngétlen mássalhangzók..... | 114 |
| Nyelvvvel képzett mássalhangzók – elülső foghangok..... | 115 |
| Az elülső foghangok megformálása..... | 115 |
| Az elülső foghangok éneklése..... | 117 |
| A szájpaddláshangok..... | 118 |
| A szájpaddláshangok megformálása..... | 118 |
| A szájpaddláshangok éneklése..... | 119 |

| | |
|---|-----|
| Ajakkal képzett mássalhangzók – ajakhangok | 120 |
| Az ajakhangok megformálása | 120 |
| Az ajakhangok éneklése | 121 |
| Összetett mássalhangzók – hátulsó foghangok | 122 |
| A hátulsó foghangok megformálása | 122 |
| A hátulsó foghangok éneklése | 122 |
| A kakukktojás: a gégehang | 123 |

10. fejezet: Szerezz rutint a gyakorlásban! 125

| | |
|---|-----|
| Láss hozzá – készíts gyakorlási tervet! | 125 |
| A gyakorlással kapcsolatos kérdések | 126 |
| Hol gyakoroljak? | 126 |
| Mikor a legjobb gyakorolni? | 127 |
| Mennyit gyakoroljak? | 127 |
| Mire van szükségem a hangomon kívül? | 127 |
| Bemelegítés, beéneklés | 129 |
| Nyújtózkodj, hogy bemelegedjen a tested | 129 |
| Énekelj be! | 131 |
| Tartsd edzésben a hangod! | 132 |
| Válassz olyan gyakorlatokat, amik neked valók | 132 |
| Napi beosztás | 133 |
| A helyes gyakorlás | 135 |
| Vedd fel magad! | 135 |
| A leírást is olvasd el figyelmesen, úgy gyakorolj | 136 |
| Használd a CD-t a gyakorláshoz | 136 |

III. rész: Haladó technikák hangunk képzésére 137

11. fejezet: Az énekhang különböző regiszterei 139

| | |
|---|-----|
| Találd meg saját középregiszteredet | 140 |
| Ismerd meg középregisztered hangterjedelmét | 141 |
| Éneklés középregiszterben | 142 |
| Fedezd fel a mellezést! | 144 |
| Indulj a nulláról – keresd meg a mellregiszter határait | 144 |
| Érezd meg, mikor mellezel | 145 |
| Törj a magasba fejhanggal | 147 |
| Fedezd fel fejhangod határait | 147 |
| Érezd meg, milyen a fejhangod | 148 |
| Csak fiúknak! – A falzett felfedezése | 150 |
| Fedezd fel falzettfekvésedet | 151 |
| Tapasztald ki a falzettet | 152 |
| Sima átmenet | 155 |
| Átmenet be a mellregiszterbe és ki a mellregiszterből | 155 |
| Átmenet be a fejhangba és ki a fejhangból | 157 |
| Keverjük meg! | 159 |
| Hozd ki a legtöbbet a keverésből, öregem! | 160 |
| Keverjétek a hangotokat, csajok! | 161 |

| | |
|---|------------|
| 12. fejezet: A hang rugalmasságának fejlesztése, a hangterjedelem bővítése | 165 |
| A regiszterek közti átmenet..... | 166 |
| Dolgozz a hangterjedelmeden..... | 167 |
| Szárnyalj magasabbra | 167 |
| Váltogasd a dinamikát..... | 168 |
| Mozogj a regiszterek között..... | 169 |
| Fejleszd hangod mozgékonyosságát..... | 171 |
| Fel-alá a skálán | 171 |
| Vedd fel a tempót..... | 172 |
| Szökdécselés a hangközökön át..... | 173 |
| Légy jó popénekes – improvizálj!..... | 174 |
| Sajátítsd el a popzene sémáit..... | 174 |
| Popriffek akkordkísérettel | 175 |
| 13. fejezet: Énekelj teli torokból!..... | 177 |
| Játék a hangmagassággal | 178 |
| Beszélj magadban | 179 |
| Kántálás és beszéd | 179 |
| Találd meg beszédhangod optimális magasságát | 181 |
| Tágítsd a beszédhangod hangterjedelmét..... | 182 |
| Használd ki tested energiáit a tisztán csengő hang eléréséhez.. | 183 |
| Az egészséges torokhang meghatározása..... | 184 |
| A torokhang és a mellregiszter összehasonlítása | 185 |
| Kezdőként ismerned kell a határaidat..... | 186 |
| A nemek közti különbség jelentősége | 186 |
| A légzés és az energiaáramlás összehangolása | 187 |
| Felkészülés a torokéneklésre | 188 |
| Kevert hangon beszélni..... | 188 |
| Kiálts oda egy ismerősnek..... | 189 |
| Hozd előre a rezonanciát..... | 190 |
| A különböző rezonanciák felfedezése | 190 |
| Utánozd a kisgyerekek csacsogását | 191 |
| A rezonancia és a regiszterkeverés..... | 192 |
| Tágítsd a torokhang-terjedelmet | 192 |
| Skálázz torokhangon | 193 |
| Fejleszd tovább a torokéneklésed..... | 194 |
| Torokhangok kitartása | 194 |
| Különböző magánhangzók felfedezése | 196 |
| Torokénekesek és dalok, amiket hallanod kell | 197 |
| Férfi torokénekesek | 197 |
| Női torokénekesek..... | 198 |
| Torokhangra való nóták | 198 |
| 14. fejezet: Az énektanulás technikája..... | 201 |
| A képzési követelmények meghatározása..... | 201 |
| Dudorássz, mint egy countryénekes | 202 |
| „All that jazz” | 202 |
| Légy igazi musicalsztár! | 203 |
| Pop-rock énekes leszel? | 204 |

| | |
|--|------------|
| Operába vágysz? | 206 |
| Mutasd meg, mit tudsz az R&B-ben! | 206 |
| Tréning minden korosztálynak | 207 |
| A tinik és a gyerekénekesekek közti különbség | 208 |
| Hosszú távra szóló technika tinik számára | 209 |
| A hang a korral változik | 209 |
| Énekgyakorlás kórusban | 211 |
| A kóruséneklés előnyei | 211 |
| Kóruséneklés vagy szólókarrier? | 212 |
| 15. fejezet: A megfelelő tanár kiválasztása | 215 |
| Hogyan találjunk megfelelő tanárt? | 215 |
| Leendő énektanárod kiválasztása | 215 |
| Tudd, mit is akarsz | 216 |
| Kérdezd ki a tanárt, mielőtt döntesz | 217 |
| Tudd, mit vársz el egy tanártól | 221 |
| Érezd jól magad óra után | 221 |
| A képzelet és egyéb trükkök | 222 |
| Jól bevált énektechnikai módszerek alkalmazása | 222 |
| Tudd, mit vársz saját magadtól | 223 |
| Alakítsd ki saját gyakorlási metódusod | 223 |
| Ne foglalkozz túl sokat a hibáiddal | 224 |
| Legyen már az első órád is sikeres! | 224 |
| | |
| IV. rész: Felkészülés a fellépésre | 227 |
| | |
| 16. fejezet: Kottaválasztás | 229 |
| Válaszd ki a nótát | 229 |
| Keress a színtednek megfelelő dalokat | 229 |
| Találd meg a neked megfelelő hangnemet | 235 |
| Válaszd ki a hozzád illő stílust | 236 |
| Mutasd meg az erősségeidet | 236 |
| Kottavásárlás | 237 |
| Zeneműboltok | 237 |
| Kottaletöltés | 238 |
| Nézegetsd a gyűjteményes kottákat is | 239 |
| Nézz be a könyvtárba | 239 |
| | |
| 17. fejezet: Tanuljunk új darabot! | 241 |
| Haladj kis lépésekben | 241 |
| Memorizáld a szöveget | 242 |
| Üsd ki a ritmust! | 243 |
| Énekelj a dallamot (szöveg nélkül) | 246 |
| Ereszd össze a szöveget a dallammal | 246 |
| Az énektechnika alkalmazása egy új dal tanulásánál | 248 |
| Adj hangot a magánhangzóknak | 248 |
| Oszd be a szöveget kisebb szakaszokra | 249 |
| Lélegezz mélyen: párasodjon csak az üveg! | 250 |
| Válts hangszínt mindent szakaszról | 252 |

| | |
|--|------------|
| Alkosd meg saját dalváltozatodat a zene alapelemeinek segítségével | 253 |
| Hasonlítsd össze a dalokat | 254 |
| Artikuláció | 255 |
| Dinamika | 255 |
| Tempó | 255 |
| Vokális sokszínűség..... | 256 |
| Stílus | 256 |
| Zongorakísérő | 257 |
| 18. fejezet: Játszd el a dalt! | 259 |
| Tekints úgy a dalra, mintha egy történet lenne..... | 259 |
| Mondd el többször, mielőtt elénekelnéd | 259 |
| A zenei megjelenítés eszközei | 260 |
| A közjáték is a zene része | 261 |
| Fedezd fel a dalban szereplő személyiséget | 261 |
| Ismerd meg a karaktert | 262 |
| Ismerd meg a karakter motivációit..... | 263 |
| Nagy tervek a cél elérésének érdekében..... | 264 |
| Beszéljünk a testi dolgokról | 264 |
| Hová fókuszáljunk? | 265 |
| A helyes gesztikuláció | 266 |
| Mozdulj együtt a dallal! | 268 |
| 19. fejezet: A szerepléstől való félelem leküzdése | 269 |
| Nézz szembe a jelenséggel | 269 |
| A felkészültség segít levetkőzni a félelmeket | 270 |
| Gyakorolj alaposan | 271 |
| Mutasd meg az erősségeidet | 272 |
| Írányítsd a gondolataidat..... | 272 |
| Lélekjelenlét..... | 273 |
| Koncentrálj a feladatra..... | 274 |
| A szereplés önbizalmat ad..... | 275 |
| Legyen terved minden eshetőségre | 276 |
| Értékelj a szereplésed | 277 |
| 20. fejezet: Előéneklés | 281 |
| Szabd az előéneklésedet helyhez és énekstílushoz | 281 |
| Az operában..... | 282 |
| Zenés színházban..... | 283 |
| Klubban | 283 |
| Tévében..... | 284 |
| A választott dal mutassa meg az erősségeidet | 285 |
| Mutass alkalmazkodóképességet..... | 285 |
| Legyen kapcsolatod a szöveggel is | 286 |
| Kerüld el a számodra nem megfelelő dalokat | 287 |
| A kotta előkészítése..... | 288 |
| Válaszd ki a megfelelő hangnemet..... | 289 |
| Készíts rövidebb változatot a dalból..... | 290 |
| Jelöld be a kottában a fontos helyeket..... | 291 |

| | |
|---|-----|
| Gyakorolj a zongorakísérővel..... | 292 |
| Vihetsz magaddal előre felvett kíséretet is | 293 |
| Nem kell félni a meghallgatástól – avagy hogyan nyerheted meg magadnak a közönséget? | 294 |
| Alapos felkészülés..... | 294 |
| A megfelelő öltözet | 295 |
| Tudnod kell, kiknek énekelsz | 296 |
| Köszöntsd a meghallgatás zongorakísérőjét..... | 296 |
| A színészi teljesítmény is számít..... | 297 |
| Készülj fel léleklében is | 298 |

***V. rész: Top 10* 299**

21. fejezet: Tíz előadó, akinek jó a technikája..... 301

| | |
|------------------------|-----|
| Kristin Chenoweth..... | 301 |
| Linda Eder | 302 |
| Renée Fleming..... | 302 |
| Faith Hill..... | 302 |
| Michael Jackson..... | 302 |
| Toby Keith | 303 |
| Beyoncé Knowles..... | 303 |
| Elvis Presley | 303 |
| Anthony Warlow..... | 304 |
| Stevie Wonder..... | 304 |

22. fejezet: A tíz leggyakrabban feltett kérdés az énekléssel kapcsolatban..... 305

| | |
|--|-----|
| A torokéneklés rossz dolog? | 305 |
| Mit tegyek, ha a hangom nincs a legjobb formában?..... | 306 |
| Miben különbözik a zongorakísérő, a korrepetítor és az énektanár?..... | 307 |
| Ha a hangom karcos, csomós a hangszalagom?..... | 307 |
| Ahhoz, hogy nagy legyen a hangom, méretben is nagyok kell lennem? | 308 |
| Melyik a legjobb énektechnika?..... | 308 |
| Kell olvaszul tudnom ahhoz, hogy jó énekes legyek?..... | 308 |
| Ihatok alkoholt szereplés előtt, hogy az idegességem legyőzzem?..... | 309 |
| Miért nem ehetek fagyaltot éneklés előtt? | 309 |
| Mennyi idő alatt lehet megtanulni énekelni? | 310 |

23. fejezet: Tíz jó tanács, hogyan őrizhetjük meg egészségünket az énekléshez..... 311

| | |
|--|-----|
| Mindennapos veszélyek felismerése..... | 311 |
| Az egészséges beszédhang beépítése az éneklésbe..... | 312 |
| Tudd, mikor kell segítséget kérned | 313 |
| Mindig igyál eleget!..... | 314 |
| Aludj eleget!..... | 314 |
| Helyes táplálkozás | 315 |
| A nátha és a fertőzések elkerülése | 315 |

| | |
|--|------------|
| A nátha gyógyítása | 316 |
| A fájó torok kezelése | 317 |
| Kontrolláld az érzelmi életedet!..... | 317 |
| 24. fejezet: Tíz tipp a profi szerepléshez..... | 319 |
| Gyakorolj, mint egy kisangyal | 319 |
| A megfelelő öltözék | 320 |
| Találd meg a helyed a színpadon | 321 |
| Éneklés zongorával, orgonával vagy együttessel | 321 |
| Hogyan kell bevonulni?..... | 322 |
| Hogyan kell megragadni a közönséget? | 323 |
| Ne törődj a zavaró dolgokkal | 323 |
| Mihez kezdjek a karjaimmal? | 324 |
| Mikrofonhasználat | 325 |
| Hajolj meg, mielőtt lejössz a színpadról..... | 326 |
| VI. rész: Függelék..... | 329 |
| A függelék: Ajánlott irodalom az énektechnika fejlesztéséhez..... | 331 |
| Klasszikus: Tíz darab szoprán hangra | 331 |
| Klasszikus: Tíz darab mezzoszoprán (vagy alt) hangra | 332 |
| Klasszikus: Tíz darab tenor hangra..... | 333 |
| Klasszikus: Tíz darab bariton vagy basszus hangra | 333 |
| Zeneszínház: Tíz darab szoprán hangra..... | 334 |
| Zeneszínház: Tíz darab mezzoszoprán (vagy alt) hangra | 334 |
| Zeneszínház: Tíz darab női torokhangra | 335 |
| Zeneszínház: Tíz darab tenor hangra..... | 336 |
| Zeneszínház: Tíz darab baritenor hangra..... | 337 |
| Zeneszínház: Tíz darab férfi torokhangra | 337 |
| Country: Tíz darab női hangra..... | 338 |
| Country: Tíz darab férfi hangra | 339 |
| Pop-rock: Tíz darab női hangra | 339 |
| Pop-rock: Tíz darab férfi hangra | 340 |
| B függelék: A CD-ről | 341 |
| Rendszerkövetelmények..... | 341 |
| Tracklista..... | 342 |
| Tárgymutató | 347 |