

SOUNDFULNESS

## AZ ELENGEDÉS MŰVÉSZETE

Bevallom, nekem bizony problémám van az elengedéssel. Mint sokan mások, én is próbálok görcsösen kontrollálni az életemet, annak kisebb és nagyobb szegleteit, a hatókörömn kívüli, „nagyvilági” dolgokkal kapcsolatban pedig állandósult a tehetetlenséggel megfajelt szorongásom. SZERZŐ: MOLNÁR ANIKÓ

Innen szép nyerni, tartja a mondás, így felvilágosult, problémáival bátran szembenéz, modern nőként folyamatosan kutatom, hogyan oldhatnám nemcsak szorongásaim zömét, hanem a kínzó kontrollmániámat is. A pszichológus, sportolás, egészséges étkezés szent-háromságából ki-kikacsintok időnként új módszereket kipróbálni – hátha köztük van a mindent megoldó Szent Grál. „Képzeld, Zsófi kitalált egy légzéstechnikát, én már voltam párszor, azóta nem rettegek annyira a vezetéstől, és sokkal pontosabban lövök” – újságolta a hobiból lövészetre járó legjobb barátnőm. Több se kellett nekem – hiszen a vezetés nekem is mumusom, önbizalomból pedig sosem lehet elég a magamfajtanak –, már



úton is voltam **Baranyay Zsófi**hoz, aki történetesen a volt osztálytársunk. Ági barátnőm bölcsen csak egy dolgot nem említett, hogy nemcsak lélegezni, hanem énekelni is fogunk. Zsófi ugyanis képzett énekes, emellett komoly sportmúlttal is rendelkezik, volt riporter és szerkesztő – sokoldalú múltjának, szerteágazó tudásának és szűnni nem akaró tenni akarásának köszönhetően pedig mára a Soundfulnessre keresztelt módszer kitalálója is. A módszeregyüttes a helyes légzés alapos ismeretén, a szabadon áramló hangon és az ezek által létrejövő gesztusok autentikusságán alapszik – leegyszerűsítve visszavezet minket ahhoz a természetes légzéshez, amellyel születünk, a tulajdonképpeni sallang- és blokkmentes önmagunkhoz.

### ÉNEKELNI MINDENKI KÉPES

Zsófival nagyon rég nem láttuk egymást, így az első fél óra a közös emlékek felemlgetésével telt, aztán szép lassan rátértünk a módszerére, és jött a hideg zuhany: éneklés! Mint a legtöbb ember, én is szentül meg vagyok győződve arról, hogy nincs hangom, nem tudok énekelni, és különben is: jaj. Zsófi ezzel szemben állítja, hogy – ha nincs kifejezett fiziológiai probléma – bárki képes énekelni, hiszen megvannak hozzá a hangképző szervei, azaz tud lélegezni és van teste. Az emberi testet a cselőhoz hasonlítja, ahol a húrok a nyak és a hangszálak – bár ezeket fogja le a művész, maga a levegővel teli test (hangszer) és annak a rezgése adja a hangot. Az emberi test csontjai és kemény részei rezonálnak be a levegő által, és így képződik a hang, de legtöbbször olyan gátakkal van tele, hogy a levegő nem tud szabadon áramolni a testben, a hangképzés a nyakra és a fejre redukálódik,

ahogy ő mondja, ettől nem lesz természetes a csengése, a vivőereje, az érzelmi töltete. A gátak, blokkok egészen kicsi korunktól rakódnak ránk, a különböző minták, hatások folyamatos megfelelési kényszerrel váltanak ki, elszorítva a testet – és így a benne áramló levegőt is. A módszer célja nem más, minthogy ezektől a blokkoktól, sémáktól megszabaduljunk a helyes, autentikus légzéshez való visszatérés által.

Ahogy elkezdünk gyakorolni, folyamatosan *Mátyás király és az eszes lány* meséje járt a fejemben, aki vitt is valamit, meg nem is, volt is rajta valami, meg nem is, gyalog is ment, meg nem is: Zsófinál lélegezni tanultunk, meg nem is, énekelünk is, meg nem is... Mert ő nem légzéstechnikát tanít, csak visszavezet ahhoz a légzéshez, amellyel a világra jöttünk – mindig kér, hogy ne vegyem a levegőt, csak hagyjam be- és kiáramolni. Ugyanígy kér arra is, hogy ne akarjak énekelni, csak hagyjam, hogy kiáramoljon a hang. Ne akarjak énekelni, engedjem el. Helyben vagyunk, engedjem el! A világ – számomra legalábbis – egyik legnehezebb dolgát kéri olyan természetességgel, hogy attól persze még jobban befeszülök, de ha nagy ritkán tényleg sikerül, kárpótolt érte az a mérhetetlen lelkesedés, amivel tudtomra adja, hogy fantasztikusan felhangdús, tiszta hang jött ki a torkomból, azaz a torkomon keresztül a testemből. Belőlem.

És hogy miért a hangot, az éneket választotta Zsófi a módszere alapjául? Mert szerintem az éneklés nem lehet színjátékot játszani, hiszen az azonnal feszültségként fog jelentkezni. Kedvenc mondása szerint „az érzelem támaszt”: ha nem tud a testünk úgy rezonálni, ahogy kell, akkor az érzelem sem tud megszületni, a beszédünkben megnyilvánulni. Így mi magunk sem tudjuk a helyén megélni az érzéseinket, nemhogy kifejezni azokat. Ő maga évekig küszködött azzal, hogy nem tud énekelni, eljutott a teljes hangvesztésig is, minden kiadott hang fizikai fájdalommal járt számára, és emiatt gyógyszereken élt. Tavaly nyáron egy filozófus azzal engedte útjára, hogy neki dolga van még az énekléssel – a tanácsot megfogadva ásta bele magát az éneklésbe, a hangképzés tudományába –, és ez végül egy komoly önismereti útnak is bizonyult. A kísérletezés olyan jól sikerült, hogy felkereste dr. Lénárt Ágotát, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem tanszékvezető sportpszichológusát, aki egyben az olimpiai csapat vezető pszichológusa is, azzal, hogy ő bizony valamit kikísérletezett magán, aminek komoly érzelmi,



mentális és fizikai hatása van. Így kezdett el dolgozni dolgozni Nádas Bence kajakozóval és Finszter Eszter operaénekesssel.

## SIKEREK ÉS KEVESEBB STRESSZ

Az eredmények gyorsak és döbbenetesek voltak. Nádas Bence pár hónapon belül világ- és Európa-bajnok lett, sikereit egyértelműen Zsófi módszerének is köszönheti. Saját bevallása szerint megtanult a pillanatban lenni, teljesen kihasználni a tüdőkapacitását, nem mellesleg a kommunikációja is változott, határozottság és belső nyugalom árad belőle. Finszter Eszter frissen végzett a Zeneakadémián, az énektanára küldte Zsófihoz, mert borzasztó légszomj és megfelelési kényszer gyötörte, semmilyen területen nem tudott teljesíteni. Néhány alkalom után abbahagyta az allergiagyógyszere szedését, mert egyre jobban kapott levegőt, a Soundfulnessnek köszönhetően kiegyensúlyozottabb lett, jobban kezeli a stresszes szituációkat és élete első állásinterjúja is sikerrel zárult. Lábás Viki, a Margaret Island énekesese Eszter egy előadása után kereste fel Zsófit, szintén segítséget kérve. „Nagyon jólesik, hogy nem énekelni kell az órákon, hanem visszatalálni önmagunkhoz, a saját természetes hangunkhoz, a testünkben megszólalni. Úgy érzem, Zsófi tudása szárnyakat ad az embereknek, és amint el tudjuk engedni magunkat, nemcsak a hangunk fog repülni, hanem a hétköznapi terheink is.”

Zsófival egy alkalom sokkal többet ad annál, mint hogy tényleg elgondolkodom, hol is kellene venni a levegőt és hogyan. Annál is, hogy hallom a saját hangom változásait, ahogy a magas, vékony hang az óra végére a „helyére” kerül, és igazat kell adjak a tréneremnek, miszerint nekem drámai, mély tónusú női hangom van, amely egyet jelent azzal, hogy ilyen az eredeti karakterem is. Számomra a legtöbbet azok a mondatai jelentik, amelyekről elhiszem, hogy tényleg bármire képes vagyok, bármi lehet belőlem. Zsófinak az, hogy egy ember hol beszél, megmutatja, hol van a saját va-

lóságában, a saját helyén van-e. Pár mondatból nagyon sok mindent le tud szűrni, amelyek aztán hosszú távon beigazolódnak: mikén mehetett keresztül, milyen féltelmek, elfojtások vannak benne. És ha valaki megtapasztalja a különbséget az elfojtott hangja és az autentikus között, megkönnyebbül, mennyivel egyszerűbb kifejeznie magát, az érzéseit. Ez kihat az élethez való hozzáállásra is, hogy a pillanatban tudjon lenni, könnyebben feldolgozhassa a nehézségeket – nem rágódni azokon, hanem megbirkózni velük, és továbblépni.

Zsófiból árad az irigylésre méltó béke és a belső nyugalom, nehezen tudja ebből bármi kibillenteni. Úgy véli, ha önmagunkkal rendben vagyunk és megteszünk a körülöttünk élőkért minden tőlünk telhetőt, akkor nincs okunk a szorongásra. Mindig mindent kontrollálni akarunk, pedig a világra nem vagyunk hatással, az nélkülnk is működik – ezt elfogadva elengedhetjük a kontroll iránti vágyunkat, és boldogan megelégedhetünk azzal, ami van.

Még mindig nehezen megy az elengedés – a régi szokások, ugye. De mintha valami már mozdulna, mint ha néha már a drámai hangomon kapnám magam, azon a bizonyoson. A nyugalom pedig be-bekopogtat, jelzi, hogy ő itt vár, átadhatom magam neki. ♦

## A SOUNDFULNESS JÖVŐJE

- A módszertan további kutatására és fejlesztésére a **Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának Sportmedicina Tanszékét** is bevonják.
- A **dr. Györe István, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszékének sportorvosával** eddig lezajlott spirometriai mérések egy sokkal hatékonyabb oxigénfelhasználást valószínűsítene.
- A módszer **Nádas Bence** kajakozó hivatalos szakmai szponzora lesz a 2024-es nyári olimpiáig, a logó a mezére is felkerül.

FOTÓ: NINASINITSKAYA, JANE KHOMI - GETTY IMAGES/HUNGARY PORTRÉFOTÓ, DR. NÉMETH ÁGNES