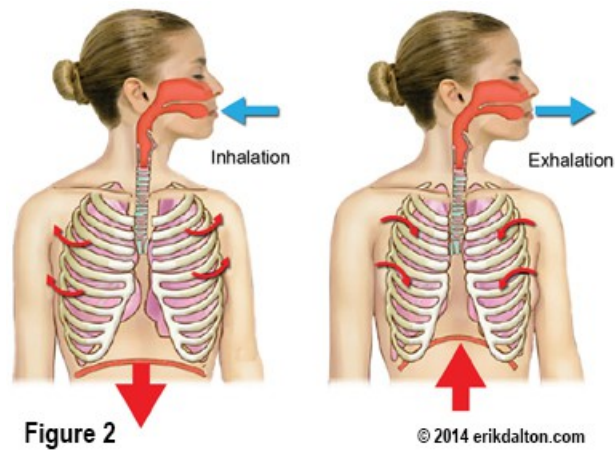
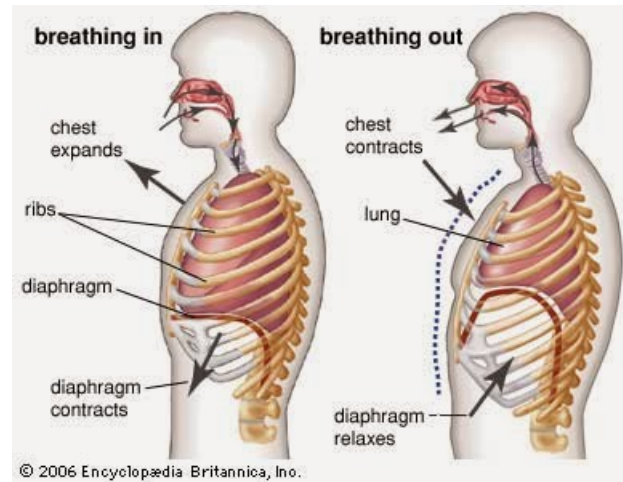


Osa 1 Hengitys ja tuki

25.01.2018

Ólafur Torfason

Hengitys



Esimerkkivideo pallean liikkeestä

(ei ääntä) https://www.youtube.com/watch?v=5JrON_sm5gc

Sisäänhengityksen aikana:

- Pallea liikkuu alaspäin
- Rintakehä laajenee
- Keuhkot täyttyvät ilmasta

Uloshengityksen aikana:

- Pallea liikkuu ylös
- Rintakehä supistuu
- Ilmaa poistuu keuhkoista

Esimerkkivideo syvähengitystekniikasta:

Englanniksi

<https://www.youtube.com/watch?v=bNUV9pPcfto>

Suomeksi

<https://www.youtube.com/watch?v=7aG66pkWoK0>

(Katso 09 minuutin kohdalta)

Syvähengitys

Syvähengitys on hyvä työkalu stressinhallinnassa. Syvähengityksen harjoittaminen voi auttaa meitä myös ymmärtämään ja tuntemaan kehossamme hengityksen, pallean ja keskivartalon lihasten suhteen, sekä rintakehän liikkeen.

Harjoitus 1

Ohje: Seiso hyvässä ryhdissä niin että rintakehä ja vatsan alue voivat laajeta. Pidä yläselän lihakset aktivoituina niin, että selkäranka pysyy koko harjoituksen ajan luonnollisessa asennossa. Hengitä sisään rauhallisesti ja anna vatsan liikkua navan seudulta pikkuhiljaa ulospäin, jotta pallealla on tilaa liikkua alas. Varo kuitenkin ettet pullista vatsaasi ulos liikaa. Tärkeintä on, ettei vatsa estä palleaa liikkumasta, vaan tekee sille tilaa laskeutua alemmas.

Tuki

Videoita hengityksestä ja tuesta suomeksi:

<https://www.youtube.com/watch?v=w2lHnu4rm5I>

Englanniksi (pituus 57min)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrdrSxCwHvo>

Tukea käsittelevä osuus alkaa 38:n minuutin kohdalta, mutta videossa on muutakin asiaankuuluvaa ja kiinnostavaa asiaa.

Mitä tuki tarkoittaa

Sisään hengittäessä pallea laskeutuu alas ja rintakehä laajenee. Kun hengitämme ulos, pallea nousee ylös ja rintakehä supistuu. Tuki tarkoittaa sitä, kun tietoisesti kontrolloimme sitä, millä nopeudella pallea liikkuu takaisin ylös uloshengityksen aikana. Tällä tavoin voimme säädellä sitä, millaisella paineella ilma liikkuu henkitorven ja äänihuulten läpi.

Vatsalihakset

Jos haluat tietää enemmän ja perusteellisemmin eri vatsalihas -ryhmistä, tässä on linkkejä asiaa käsitteleviin videoihin.

Video vatsalihasten toiminnasta englanniksi:

https://www.youtube.com/watchv=tXa4U5oztsg&list=PLdFgywW1B7QbPVW8TnySg0_54l6sEwTb

Harjoitus 2

Miten tuki muodostetaan

Hengitä syvään, kuten harjoituksessa 1. on ohjeistettu. Hengitä ulos hitaasti toistaen s-kirjainta koko uloshengityksen ajan. Vedä samalla hitaasti napaa sisään. Myös alaselän lihakset liikkuvat sisäänpäin. Pyri pitämään liike niin hitaana, että se jatkuu koko uloshengityksen ajan. Samalla, kun vatsa liikkuu sisäänpäin, vatsa -ja selkälihakset estävät palleaa nousemasta liian nopeasti ylös. Pidä yläselän lihakset aktivoituina, jotta selkäranka pysyy sen luonnollisessa asennossa. Tämä vahvistaa tukea. Voit kuvitella paksun vyön vatsan ja alaselän alueelle, joka kiristyy pikku hiljaa uloshengityksen aikana. Kun hengität sisään, päästät kaikki uloshengityksen aikana aktivoituneet lihakset rentoutumaan.

Harjoitus 3.

Mielikuvaharjoitus, joka auttaa sinua tuen muodostamisessa.

- Muistutan vielä, että tämä on vain mielikuva. Jos mielikuva tuntuu epämiellyttävältä, harjoitusta ei tarvitse tehdä.
- Kuvittele, että vatsassasi on ilmapallo. Ilmapallon suu on kytkettynä kurkunpäähän.
- Kun hengität sisään ilmapallo laajenee. Se, kuinka pitkään ja syvään pystyt hengittämään riippuu siitä, kuinka paljon tilaa pystyt tekemään vatsassasi olevalle ilmapallolle. Siksi on tärkeää rentouttaa vatsa, jotta se ei vastusta ilmapallon laajenemista.
- Kun alat tuottamaan ääntä ja päästät ilmaa pikkuhiljaa ulos ilmapallosta, vedä vatsaa hitaasti sisään samalla, kun estät palleaa nousemasta ylös liian nopeasti. Voit huomata, miten alaselän lihakset aktivoituvat. Näin ilmapallo ei tyhjenny hetkessä.

- Ilmapallon suulla on kaksi kieltä. Kun ilma kulkee näiden kielten (äänihuulien) läpi, syntyy ääni.
- Jos sen sijaan et tee mitään täytettyäsi ilmapallon, se tyhjenee ennen kuin huomaatkaan.

Kuinka paljon tukea tarvitset riippuu esimerkiksi seuraavista asioista:

- Siitä, kuinka lähellä olet sisään hengittämistä. Viimeiset nuotit ennen uutta sisäänhengitystä vaativat enemmän tukea, kuin ensimmäiset.
- Musiikkityylistä
- Siitä, kuinka korkealta tai matalalta laulat. Oman puheäänien yläpuolella olevat nuotit vaativat enemmän tukea.

Fraasin alku ja loppu

Kun aloitat laulamaan sisäänhengityksen päätyttyä, pallean seudulla on suhteellisen paljon painetta. Tämän vuoksi on hyvä olla tietoinen siitä miten aktivoit tuen. Näin vältät aiheuttamasta lisää painetta pallean seudulle. Jos sinusta tuntuu, että kurkkuasi painaa, se on merkki siitä, että aloitat äänen tuottamisen liian agressiivisesti.

Kuinka paljon sinun on hengitettävä ilmaa sisään voidaksesi laulaa?

Se, kuinka paljon ilmaa tarvitset riippuu suoraan siitä, minkälaista ääntä olet muodostamassa. Mitä kovempaa volyymia käytät, sitä enemmän ilmaa tarvitset. Tyypillisesti ajateltuna esimerkiksi ooppera -laulaja tarvitsee enemmän ilmaa, kuin pop -laulaja, koska hän käyttää keskimäärin enemmän volyymia.

Merkkejä siitä, ettet käytä tarpeeksi tai oikeanlaista tukea laulaessasi:

- Ääni särkyä
- Laulaminen on epämiellyttävää
- Et onnistu laulamaan nuotilleen eli laulat ns.nuotin vierestä
- Nuotilla pysyminen on hankalaa
- Tunnet, että ilma meinaa loppua kesken fraasin

Muistilista tuesta äänenkäytössä

- Vatsan tulisi liikkua sisäänpäin laulaessasi. Ei ulospäin.
- Tukeen käytettävät lihakset tulisi olla aktivoituina ja joustavia, ei lukittuna tai jännittyneitä.
- Älä jännitä turhaan kehon osia tai lihaksia, joita et käytä laulaessasi.
- Joskus laulaessasi esimerkiksi korkeaa nuottia, tarvitset paljon tukea. Älä silloin pelkää käyttää tarvittavaa lihasvoimaa.
- Samoin jos laulaminen tuntuu jonain päivänä vaikeammalta tai olet esimerkiksi kipeä, saatat tarvita jopa vielä enemmän tukea.
- Tuen tarve vaihtelee päivittäin.

Harjoitus 4

Etsi lastenlaulu, kansanlaulu tai helppo pop -kappale. Ala laulamaan laulua korkeudelta, joka tuntuu mahdollisimman helpolta ja on lähellä puheäänesi korkeutta. Käytä oikeaa tukea ja yritä tuntea yhteys tuottamasi äänen ja palleaan kohdistuvan paineen välillä.

Luennot on toimittanut:

www.MusicAdventures.fi

Tarjoamme laulun yksityis -ja ryhmätunteja sekä lapsille, että aikuisille Helsingissä. Kirjaudu tästä ilmaiselle näytetunnille: <https://goo.gl/D5khsK>