

Osa 2 Lauluasento
Òlafur Torfason
25.01.2018

Laulu asento

-Tähtäämme kehitykseen, emme täydellisyyteen-

Hyvä asento auttaa sinua luomaan vahvan tuen ja välttämään tarpeetonta jännitystä kehossa. Laulajalle on tärkeää ymmärtää miltä hyvä asento tuntuu ja näyttää.

Muutama esimerkkivideo hyvästä seisoma-asennosta laulaessasi:

Suomeksi:

<https://www.youtube.com/watch?v=pED7bMvWSJ0&t=330s>

Englanniksi:

<https://www.youtube.com/watch?v=PBVrH1XlQco>

Esimerkkivideo oikeasta istuma-asennosta laulaessasi:

Englanniksi:

<https://www.youtube.com/watch?v=OIe4tB1vYVs>

Hyötyjä, joita saat hyvästä asennosta:

- Rinta ja vatsan seutu voivat liikkua ja laajeta vapaasti.
- On helpompi hengittää
- Kurkunpää voi liikkua vapaasti ylös ja alas.
- Sinulla on parempi tuki äänen tuottamiseen.
- Vähennät kehon turhia jännityksiä.

Esimerkkejä haitallista manereista laulaessasi:

- Pään työntäminen eteen
- Pään työntäminen taakse
- Huulten, poskien tai kasvojen jännittäminen
- Leuan jännittäminen tai lukittuminen
- Leuan liikuttaminen eteenpäin
- Leuan liikuttaminen liian alas
- Leuan liikuttelemine vaaka-suorassa
- Hartioiden ylös nostaminen

Luennot on toimittanut:

www.MusicAdventures.fi

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