

Rohkeasti laulamaan!

Elina Kakko

Hyvällä tuulella oleva ihminen usein hyräilee, lauleskelee tai viheltelee. Keho pysyy rentona ja mieli positiivisena.

Laulaminen on ennen kaikkea itsensä ilmaisemista. On esitetty, että ihmisen äänentuottoelimet on tarkoitettu ääntelyyn ja laulamiseen, eikä niinkään puhumiseen. Nykyään asenne on useinkin päinvastainen: on luonnollisempaa puhua matalalla virkaäänellä kuin iloitella äänellensä tai tehostaa työkykyään laulamalla.

Pieni lapsi leikkii äänellensä ja tekee luontonsa ”pakottamana” ääniharjoituksia. Pienen lapsen ääniala on suuri – matalista mörähdyksistä ja kurlauksista aina korkeisiin, korvia vihloviin kiljahduksiin saakka. Kurkunpää on vielä joustava eikä psyykkisiä esteitä ole. Luonto ohjaa. Leikkiessään lapsi usein laulaa. Toivotavasti vanhemmat ja opettajat eivät sammuta tätä luontaista laulunhalua arvostelemalla lapsen tai nuoren lauluääntä tai sävelpuhtautta. Lasten tulisi saada laulaa paitsi omia sävellyksiään myös perinteisiä lastenlauluja, jotka eivät ole liian vaativia tai latteita ajatellen laulu- ja puheääneen liittyvien elinten kehittymistä.

Laulamisesta

Hyvällä tuulella oleva ihminen usein hyräilee, lauleskelee tai viheltelee. Keho pysyy rentona ja mieli positiivisena. Surullinen ihminen voi purkaa tunne-elämänsä laulujen kautta. Juuri omista elämäntapa- ja elämäntilanteista syntyvät syvällisimmät tulkinnat. Voi laulaa ”tosimielellä” ja opiskella laulutekniikkaa. Mutta ei ole yhtään vähäarvoisempaa vain laulella ja leikkiä äänellensä. Se vapauttaa estoja ja vie kehitystä eteenpäin. Tapoja ja tasoja on monia – pääasia on, että ihminen monipuolistaa äänen käyttöönsä niin, ettei se jäisi vain monotonisen tai hiljaisen puheentuoton tasolle. Onhan kyse myös energianvirtauksesta itsessä sekä mikrokosmoksen ja makrokosmoksen välillä, sillä ääni on värähtelyä.

Lauluansa etsivä aikuinen on monesti huolissaan siitä, laulaako sävelpuhtaasti. Sävelpuhtaus on tietysti ammattilaiselle tärkeää, mutta tällä hetkellä myös hieman yliarvostettua. Media ja hieno äänentallennustekniikka ovat luoneet illuusion täydellisestä äänestä. Sävelpuhtaus on mielestäni ensisijaisesti tulosta kurkunpään ja korvan välisestä yhteistyöstä, jota voidaan harjoittaa. Sävelkuurous on harvinaista. Opettajantyössä olen kokenut, että ns. ”nuotin vierestä”-laulava löytää oikean sävelen, kun saa yhteyden kurkunpään ja sävelkorvan välillä toimimaan. Mutta sitä on harjoitettava – ihan niin kuin muitakin taitoja, joissa keho ja psyyke ovat osallisina.

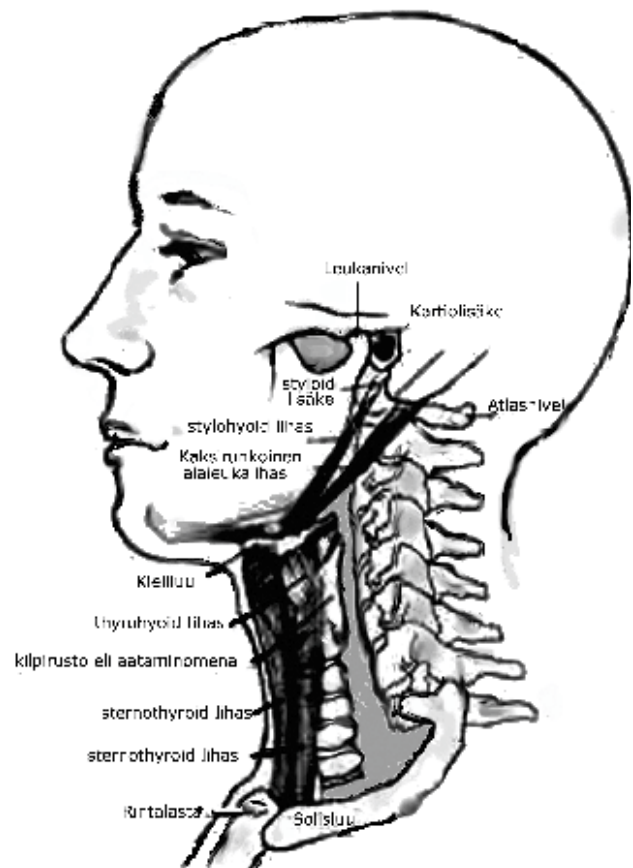
Laulaminen tapahtuu monilla luonnontasoilla. Fyysis-eteerisellä tasolla se on ruumiin hallintaa sisältäen mm. lihasten, luuston ja energioiden kokonaisvaltaisen käytön. Tärkein tekijä tässä on optimaalisen hengitystekniikan oppiminen. Astraalisessa käyttöväl-

neessä laulaminen merkitsee tunnetason tapahtumaa. Oikeanlainen, aito tunne ns. auttaa ääntä tulemaan. Mentaalisella tasolla laulaminen on analysoivaa, loogista ja järkevää työskentelyä ja oppimista. Yrityserehdys-yritys-onnistuminen liittyy myös laulutaidon harjoittamiseen. Myös näitä korkeampia tajunnantasoja voi laulaessaan kokea.

Laulutekniikasta

Laulutekniikkaa voidaan siis harjoittaa, jolloin laulaja saa enemmän mahdollisuuksia ilmaisuunsa; mm. ääniala kasvaa ja pystyy laulamaan yhä haastavampia lauluja. Edistymisensä voi huomata siinäkin, kun hengitys toimii paremmin ja jaksaa laulaa äänen väsymättä.

Laulutekniikassa keskeisessä asemassa on keuhonhallinta, joka tarkoittaa luiden ja lihasten tasapainoista toimintaa toisiinsa nähden. Kurkunpään täytyy saada liikkua vapaasti. Oheinen kuva (Kuva 1) kertoo, minkälainen kurkunpään ”ripustusmekanismi” on. Kurkunpään vapaa liikkuvuus saavutetaan mm. keuhonhallinnan avulla, mihin liittyy syvähengittäminen. Syvähengitys on ihmiselle luontaista. Elämän kiireet ja huonot keuhonasennot aiheuttavat lihasjännityksiä, ja ihmisen hengitys muuttuu pinnallisemmaksi. Vain har-



Kuva 1. Kuvasta näkyy kurkunpään ”ripustusmekanismi”. Piirretty kirjan Jane Ruby Heirich, *Voice and Alexander Technique* mukaan.

voilla aikuisilla hengitys toimii luonnollisesti ja vapautuneesti. Mm. *Voice massage* -terapian, laulunohjauksen ja joogan avulla voi löytää syvähengityksen uudelleen. Tärkeää on osata rentouttaa syvähengitystä estävät ja häiritsevät lihasjännitykset, joista ihminen ei aina ole tietoinen.

Kehonhallintaan liittyy oleellisesti myös pään asento. Alexander-tekniikassa kiinnitetään huomiota pään suuntautumiseen, jolloin niska ja kaula sekä selkä pidentyvät. Tuloksena on koko kehon vapautuminen ja hyvä lihastasapaino, mikä on mm. laulamissa erityisen tärkeää.

Laulutekniikka on siis tulosta monien lihasten tasapainoisesta toiminnasta. Tärkeää on antaa kehon elää musiikin mukana ja vapauttaa laulamista haittaavia lihasjännityksiä. Rentous ei kuitenkaan tarkoita velt-

toutta eikä passiivisuutta. Lihaksessa täytyy olla sopiva lihastonus eli ”lihasjänteys”, jotta se pystyy toimimaan. Kehon joustavuus on tärkeää: kireä lihas ei jaksa suorittaa tehtäväänsä väsymättä. Nyt voisitkin lähteä äänenkehittämisessä liikkeelle siitä, että annat itsesi liikkua, annat itsesi olla joustava ja ojennat itsesi ja selkärunkasi. Vapautat niskasi. Anna energian liikkua. Anna äänen tulla. Hyväksy se sellaisena kuin se nyt kumpuaa. Vapauta itsesi laulamaan.

Ääni on soitin, johon on luotettava. Omalla soittimellaan laulava rakentaa sillan musiikin, laulun sisältämän sanoman ja ihmisyyden välille. Laulussa on aina mukana oman persoonallisuuden lisäksi myös muita olemuspuolia. Tärkeää on löytää yhteys ja luottamus omaan itseensä: on annettava itsensä laulaa.

Elinan laulukurssi, osa II

Lauluhengitys

Elina Kakko

Lauluhengitys on hieman paradoksaalinen asia: toisaalta se on erittäin tärkeä osatekijä laulamissa, mutta toisaalta taas liian tiukka hengityksen tarkkailu voi tehdä laulamista fyysisesti ja psyykkisesti väkinäistä.

Tärkeintä on antaa hengityksen kulkea vapaasti ja kehittyä siinä laulamisen myötä. Ihmisellä on monia tapoja hengittää, ja laulamisen aikana pitäisi antaa hengityksen sopeutua musiikkiin: rytmitykseen, melodian polveilevuuteen, artikulointiin, resonanssiin, säekääriin, dynamiikkaan jne. Laulaessasi kyllä huomaat, milloin hengitys tukee laulamistasi. Ja jos hengitys tuntuu tukalalta, rentouta itsesi liikuttamalla itseäsi kunnolla ja vapautuneesti musiikin ja laulamisen mukana.

Laulupedagogit näyttävät suhtautuvan eri tavoin hengityksen harjoittamiseen. Joidenkin mielestä hengitysharjoituksia ei pidä tehdä erillään äänentuotosta, vaan ääniharjoitusten avulla opitaan optimaalinen hengitystapa. Jotkut taas hengityttävät oppilasta pitkäänkin ennen kuin päästään laulamaan joitain harjoituksia. Ja toiset taas eivät suosi hengitysharjoituksia tai hengityksen tarkkailua ollenkaan, vaan odotetaan sen asettuvan kohdilleen äänen sointikokemuksen kautta. Olipa tapa mikä tahansa, tärkeää on se, että tietää, miksi hengitys on tärkeä osatekijä laulamissa. Ja jos tekee hengitysharjoituksia, olisi tiedettävä, miksi niitä tekee ja mikä on tavoite.

Hengitysvaiheet

Joogan mukaan ihmisellä on neljä hengitysvaihetta: sisäänhengitys, sisäänhengityksen jälkeinen tauko, uloshengitys ja uloshengityksen jälkeinen tauko. Lauluun liittyvissä hengitysharjoituksissa on tarkastelun kohteena yleensä vain sisäänhengitys tai uloshengitys tai molemmat. Mutta lauluhengityksessäkin on löydettävissä neljä vaihetta:

1. avaava sisäänhengitys,
2. pieni valmistamisvaihe eli tauko eli hengitystuen varmistaminen,
3. säädely uloshengitys; sopiva paine, tasainen ja jatkuva virta,
4. pieni palautumisvaihe; rentoutuminen, jotta seuraava sisäänhengitys tapahtuu helposti ja laulamista auttavalla tavalla.

Tärkeintä on oppia se, että laulamissa käytettävä hengitystapa on erilainen kuin levossa tarvittava. Peruseriaate on sama, koska hengityselimistö ja sen toiminta on sama. Lepohengitys on oivallinen tapa löytää vapautunut ja rento hengitys.

Harjoitus: Rennon ja vapaan hengityksen löytäminen

Asetu selinmakuulle, jalkapohjat alustalla, polvet koukussa ja jalat lantionleveydellä. Asetat kädet vatsan ja rintakehän päälle. Hengitä nenän kautta. Kuuntele omaa hengitystäsi muuttamatta sitä mitenkään erityisen aktiiviseksi. Rentoudut vain ja annat hengityksen virrata vapaasti. Käsien avulla tunne, kuinka sisäänhengityksellä rintakehä kohoaa, kyljet avautuvat sivullepäin ja vatsa kevyesti laajenee. Uloshengitys lähtee lantionpohjasta ja alavatsasta supistaen niitä, kylkikehikko supistuu, rintakehä laskeutuu. Tässä on lepo hengityksen periaate. Hyvin hienovaraisessa lepo hengityksessä hengityslihasten liikkeet voivat olla hyvin pieniä. Syvässä meditaatiossa saattaa jopa tuntea hengitysliikkeiden lakkaavan. Lepohengityksen tai syvän meditatiivisen tilan tuoman hengityksen energia ei kuitenkaan riitä pitkien fraasien laulamiseen. Siksi laulaessa tarvitaan ns. syvempää palleahengitystä ja pidentettyä uloshengitystä. Lauluhengitys on siis aktiivisempää kuin lepo hengitys, mutta sen juuret ovat rennossa lepo hengityksessä.

Tasapainoinen lauluasento

Ensin löydetään tasapainoinen ja hyvä lauluasento, joka rakennetaan alhaalta ylöspäin:

- jalkapohjat lämpimänä maata vasten
- sääret ja polvet pehmeänä
- lantio irtonainen ja valmiina antamaan tukea äänentuotolle
- vatsa joustavana
- rinta avoimena, hartiat taakse ja alas,
- selkä pitkänä ja joustavana. Ajattelemalla koko ajan rankaa pidemmäksi, voit saada lisää pituutta fraasiin, jossa ilma ei tahdo riittää loppuun asti.
- niska pitkänä ja vapaana,
- leuka rentona,
- kieli rentona (tarkista, ettei ole kitalaessa imussa)
- kasvot avoimena, silmät kirkkaina.

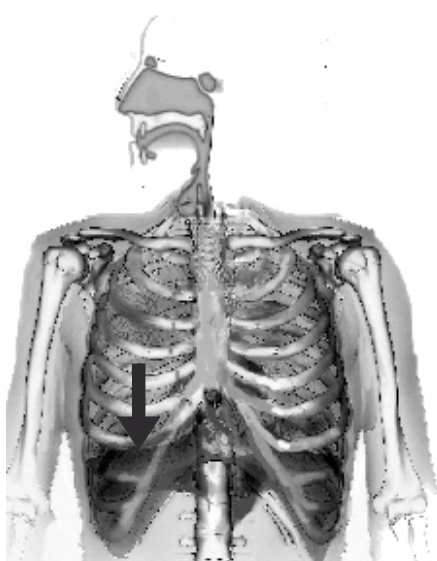
Erityisen tärkeää on, että hengityksesi virtaa vapaasti.

Alimman rintanikaman kohdalle suurin piirtein keskelle selkää kiinnittyy paljon lihaksia, myös osa palleaa, joka on tärkein hengityslihaksemme kylkiväli-
lihasten ohella. Anna siis myös selkäsi hengittää (vuoroin ojentua sekä laajentua ja hellittää). Rintakehäsi on avara ja liikkuvainen.

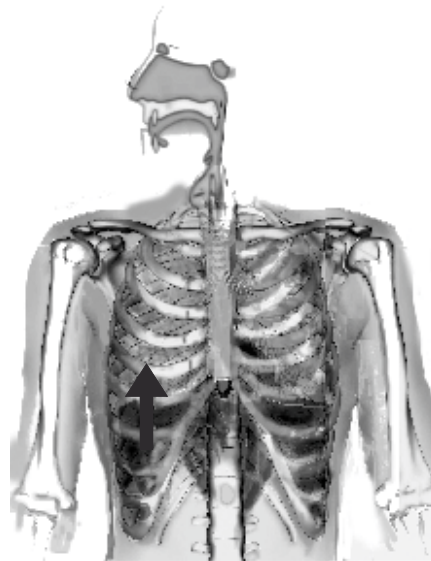
On hyvä muistaa se, että kaikki osaavat hengittää oikein. Vapaa hengitystapa voi kuitenkin olla estynyttä. Voit ajatella: minä osaan hengittää helposti ja oikealla tavalla.

Pallean toiminta

Lähtökohta on hengityksen fysiologinen periaate: pallea liikkuu sisäänhengityksellä alaspäin kohti lantiota ja uloshengityksellä ylöspäin kohti sydäntä. (Kuvat 2 ja 3) Sen liike vaikuttaa mm. kylkiväli-
lihaksiin, selkään, vatsaan ja lantion alueelle. Pallea sijaitsee rinta- ja vastaontelon välissä kiinnittyen kylkiluihin ja tiettyihin selkänikamiin.



Kuva 2 Sisäänhengitys.



Kuva 3 Uloshengitys.

Sisäänhengityksessä pallea siis laskee rintaontelossa alaspäin, uloimmat kylkiväli-
lihakset avaavat kyljet sivulle ja auki ja tietyt selkähakset avaavat selän. Vatsa rentoutuu sopivasti menettämättä hyvälle ryhdille antamaa lihastukea.

Sisäänhengitys avartaa, vapauttaa ja rentouttaa. Se vapauttaa myös nielun ja leuan.

Laulamiseen valmistautuessa sisäänhengityksellä pehmeä kitalaki kohoaa, kurkunpää vapaasti laskee, mikä avartaa ja pidentää nielua. Tämän tunteen löydät, kun ajattelet kevyttä haukotuksen tunnetta

Harjoitus: Isäntämiesasento, hengitysvaiheiden kuuntelu

Istu tuolilla isäntämiesasennossa. (Kuva 4) Tarkista, että selkä on ojentunut ja niska on pitkä, älä roikota päätä. Keskity ensin sisäänhengityksen avaavaan vaiheeseen: hengitä suun kautta sisään ja anna ilman virrata kielen päältä niin, että se samalla rentouttaa leuan, nielun, avaa kyljet ja selän sekä vapauttaa vatsan. Pieni odotus. Tunne hengityksen antama tuki. Supista sitten hieman huuliasi ja hengitä tasaisesti ulos. Tunne kuinka uloshengitys lähtee lantiosta ja alavatsasta: vatsa supistuu. Rentoudu ja hengitä taas sisään. Anna tapahtua helposti. Jatka harjoitusta jonkin aikaa. Jos alkaa huimata, keskeytä harjoitus.

Laulamisen aikana tarvitaan kannateltua uloshengitystä. Löydät tämän periaatteen seuraavan harjoituksen avulla, jonka voit tehdä isäntämiesasennossa tai istuen tai seisten selkä ojennettuna.

Harjoitus: Kannateltu uloshengitys

Rentoudu. Tarkista hyvä perusasento. Hengitä vapaasti sisään ja sitten S:n sihinällä hengitä ulos. Tee toisen kerran ja pidennä nyt S:n sihinään käytettyä aikaa. Kuvittele sihiseväsi pilliin, jonka toinen pää on vesilasissa. Päästä ilmaa tasaisella paineella: lasissa olevat kuplat olisivat täten pieniä ja tasaisia. Tee harjoitus vielä

Sisäänhengityksellä pallea laskee ja kyljet laajenevat. Uloshengityksellä pallea nousee ja kyljet hellittävät.

Kuvat on yhdistetty ja muokattu useasta eri piirroksesta, kuvälähteenä mm. Bodyparts3D/anatomygraphy lisenssi Creative Commons Nimeä-Tarttuva 2.1 Japani

kolmannen kerran ja pidennä vieläkin siihenäikaasi. Jos alkaa pyörryttää, keskeytä harjoitus.

Mitä harjoituksessa tapahtuu? Pallean ylösnousun jarruttamista. Kannateltu uloshengitys tarkoittaa siis pallean takaisin nousun ”vastustamista” ja kylkien kannattelua sisäänhengityksen aikaansaamassa avarassa tilassa. Laulamisen aikana kehossa tuntuu lihasjännite, mutta olo ei ole jännittynyt. Olo on avoin, ryhdikkään pitkä eikä rusinaksi supistunut. Sisäänhengitys luo edellytykset äänen vapaalle virtaukselle, uloshengitys kannattelee äänentuottoa.

Hengitä rauhallisesti ja ajoissa

Lauluhengitys tehdään tarpeeksi ajoissa, mikäli se on mahdollista (tämä on yksilöllistä ja sopivan hengitystekniikan tarkistaa laulunopettaja). Näin varmistetaan, että kehon antama tuki on käytettävissä. Hengitä ajoissa – ei vasta ääntä aloitettaessa. Jos sinulla on aikaa valmistautua laulunaloitukseen, voit hengittää nenän kautta. Nopeimmissa hengityksissä hengitetään suun ja nenän kautta.

Ja jos vielä voit, tarkista, ettet vedä kieltä taakse sisäänhengityksellä. Liian takainen kieli tukkii ilman ja äänen vapaata virtausta. Muista rentouttaa leuka. Tämän voi saada helpostikin tapahtumaan, kun ajattelee sisäänhengityksen aikana iloisen hämmästyksen tunnetta. Eli se on kuitenkin ihmisen toiminnoille

hyvin tuttua.

Hyvä hengitystapa auttaa ääntä resonoitumaan: tekee äänestä kuuluvamman ja soivemman, koska se vapauttaa kurkunpään tukemalla äänentuottoa alemmaa kuin niskan ja kaulan alueelta. Silloin äänihuulet voivat värähdellä vapaasti.

Jos pidät mielikuvista, voit ajatella äänesi liikkuvan kuin vesi jään päällä, jolloin jää on hengitys ja vesi on ääntä. Jää tukee, vesi liikkuu sen päällä. Hengityksen voi ajatella olevan myös kuin helminauhan sisällä oleva lanka. Sävelet ja sanat ovat helmiä, joita kannatteleva hengityksen lanka yhdistää.

Kyse on taidosta, jota ammattilaulajatkin ovat harjoitelleet monen monta vuotta. Tärkeintä on se, että voit helpottaa laulamistasi sinulle oikeanlaisen hengityksen avulla. Nauti siitä! Ja muista: musiikki ja hengitys kulkevat käsikädessä. Hengitä musiikkia!

Elinan laulukurssi jatkuu *Via Positivassa* seuraavilla artikkeleilla:

- III Laulavan joustava yläpää
- IV Artikuloinnin harjoittaminen
- V Oman soinnin ja resonanssin kokeminen
- VI Äänenhuolto ja harjoittelu



Kuva 4

Isäntämiesasennossa selkä on ojentunut ja myös niska on ojennettu pitkäksi.
(Piiros Tuula Uusitalo)