

Laulavan joustava yläpää

Elina Kakko

Kun sihiset uloshengityksen aikana pitkään s-äännettä, luultavasti tunnet jo niin sanotun perustuen.

Laulutuesta. Olet ehkä kuullut sanottavan, että äänentuottoa pitää tukea – on se sitten puhumista tai laulamista. ”Tuki” on hieman vaikea käsite, koska se ei ole aivan konkreettinen. Siksi siitä on erilaisia käsityksiä. Parhaiten oman laulutuen löytää harjoittelemalla niin, että tietoisesti seuraa kehon tuntemuksia äänentuoton aikana. Kun ääni soi vapaasti ja helposti sekä myös tasapainoisessa vuorovaikutuksessa hengityksen kanssa, on äänentuotto yleensä myös tuettua. Eli hyvä, optimaalinen tuki heijastuu suoraan paitsi kurkunpään vapaudessa myös äänen soinnissa. Erikseen on sitten keksitty erilaisia tuki- ja laulutekniikoita, jotka auttavat mm. raskaamman musiikin laulajaa selviämään haastavasta ohjelmistosta äänen rasittumatta. Näitä opiskellaan henkilökohtaisessa ohjauksessa.

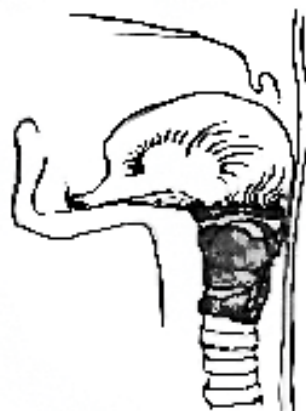
Tuki on sellaista lihasten toimintaa, mikä liittyy olennaisesti hengitysvaiheisiin. Se on optimaalista sisäänhengitystä ja ääntämisen aikana käytettävää tuettua ja kannateltua uloshengitystä. Kun sihiset uloshengityksen aikana pitkään s-äännettä, luultavasti tunnet jos ns. perustuen. Sihise siis pitkään, ei huokaisten! Äänenkäyttäjää ei voi hengittää ulos samalla tavalla kuin huokaistaessa. Syvä huokaisu kylläkin rentouttaa kehoa ja mieltä, mutta se ei riitä tukemaan äänentuottoa. Tuki ei kuitenkaan ole mitään ”pönkkönä ja tönkkönä” olemista. Jos laulaessa jännittää keskivartaloaan liikaa, nielu ja kurkunpää jännittyvät. Toisaalta taas jos on liian velttona, ääni ei saa keskivartalon ja hengityksen antamaa tukea ja on siksi voimaton ja soimaton. Molemmat näistä – siis keskivartalon ”tönkköys” tai velttous, aiheuttavat äänentuottoon osallistuvien lihasten väsymistä. On löydettävä ”oma kultainen keskitie” eli aktiivisuuden ja rentouden sopiva suhde. Tätä laulajat etsivät ja harjoittelevat monta vuotta.

Voidaan sanoa, että laulajalla on oltava varmuus alhaalla (keskivartalon lihaksisto, hengityksen antama ”tuki”) ja joustavuus ylhäällä (kaulan, niskan ja ääntöelimistön alue).

Avoimuutta ja rentoutta

Edellisessä *Via Positivan* numerossa kirjoitin lauluhengityksestä. Oikeanlaisen hengitystavan opettaminen on yleensä ensimmäinen vaihe, kun opiskelija aloittaa laulamisen harjoittelun. Muutama syvähengitys- ja uloshengitysharjoitus ennen ääniharjoituksia auttavat muistamaan, missä ja miten hengitys tapahtuu. Mahdollisimman nopeasti on yhdistettävä hengitys ja ääni, sillä niiden yhteistyötä laulaja tarvitsee. Liika fanaattinen keskittyminen pelkkään hengitykseen voi tehdä asian vaikeaksi.

Sisäänhengityksen aikana on tärkeää rentouttaa leuka ja kurkunpää. Tästä saa tunteen, kun ajattelee kevyttä



Kuva piirretty röntgenkuvasta, joka on otettu kiristyneen äänen tuoton aikana. Kurkunpää on poikkeuksellisen ylhäällä. Kilpirusto ja kieliluu painuvat kohti nielun seinää, ja kieliluu osittain katoaa leuan alle. Kieli on voimakkaasti vetäytynyt taaksepäin eikä kielen ja taaemman seinämän väliin jää tilaa. Ääniväylä on täysin muuttunut. Paine kurkunpäässä on suuri. (Husler & Rodd-Marling 1976, 28.)

hautokuksen tunnetta. Samalla voi tuntea, kuinka pehmeä kitalaki nousee ja tunnet sen avautuvan kevyesti. Pehmeän kitalaen löydät, kun kuljetat kieltä kovaa kitalakea pitkin taaksepäin. Ääntöväylä pitenee ja avautuu. Tapahtumaa ei saa taaskaan lioitella, pitää vain antaa tapahtua: lempeästi ja yksinkertaisesti. Sitten vain syytät äänen tähän ihanaan vapautuneeseen tilaan, jota hengitys on ikään kuin pohjalla kannattelemassa. Ääntöväylän avautumiseen auttaa erilaiset mielikuvat, joista yleisimmin käytetty on hautokuksen tai hämmästyksen tunne.

Nielun avoimuuden voit tuntea

- kun sisäänhengität hautotellaksesi tai niistääksesi,
- kun sinulla on hyvä idea, mutta joudutkin odottamaan puheenvuoroa,
- kun koet spontaanisti iloisen hämmästyksen,
- kun ajattelet tilaa kitalaen yläpuolella korvasta korvaan,
- kohottamalla suupieliäsi hieman, kuin hymyilisit salaa,
- ajattelemalla, että ylempien poskihampaiden yläpuolella on ilmaa.

Nielunkurojalihakset. Joskus saatat tuntea kiristystä kurkussa. Nielaie silloin pari kertaa ja tunne, kuinka nielunkurojat toimivat. Niillä on siis nielaistaessa todella tärkeä tehtävä. Mutta laulamisen aikana niiden pitäisi olla mahdollisimman rentoina. Nielunkurojalihakset rentoutuvat sisäänhengityksen aikana, siksi on hyvä kokeilla edellä mainittuja mielikuvia. Laulajan on tarkkailtava, etteivät nielunkurojat osallistu liian aktiivisesti ääntämiseen tai etteivät ne yritä auttaa sävelien

tuottamisessa. Ne kyllä tahtovat ottaa osaa etenkin ääni-alueen ääripäissä laulettaessa. Nielunkurojalihaksiin saat tuntumaa, kun hyräilet ”mmmm” ja nostat äänen korkeutta: jossain vaiheessa tunnet kurkun kuromista. Harjoittelemalla ja mm. em. mielikuvien avulla voit laajentaa äänialuettasi ja hyräileminen on tähän hyvä harjoitus.

Joustavuutta

Joustavuus laulaessa on tietysti koko kehon joustavuutta: se ei ole velttoutta, vaan aktiivisuutta, jossa rentous ja optimaalinen lihastonus vaihtelevat. Pään alueella se tarkoittaa ääntöelimistön joustavuutta: kielen, leuan, pehmeän kitalaen ja huulten. Leuan pitäisi olla rento.

Harjoitus. Tarkista leuan rentous: laulaessasi laita etu- ja keskisormen päät leukanivelten viereen kohtaan, johon tulee leukaa avattaessa kuopat. Ja kun laulat, tunne, että tämä alue on vapaa ja rento.

Suomenkielisille kielen paikka suussa on jonkinmoinen haaste, sillä monilla ääntötapa ja -sointi on melko takaosassa ääntöväylää. Toisaalta suomenkiemme on vokaaleineen soinnikastakin, mutta useat puhuvat aivan liian matalalta ja kurkun takaosasta.

Laulaminen auttaa löytämään äänen soinnin myös kasvojen alueelta. Laulaessa on hyvä tarkistaa, missä kieli on vokaalin ääntämisen aikana. Vokaalista tietysti riippuu, onko se ylhäällä vai alhaalla, edempänä vai taampana jne. Kielen täytyy saada muotoilla eri äänneet. Mutta liian taakse kieltä ei saisi vetää, eikä sen massa saisi painaa kurkunpäätä. Kieli on iso lihas. Monesti esim. ylä-äänten laulamista auttaa se, että tarkistaa kielen kotipaikan. Kielen kotipaikka on suun pohjalla ja laulaessa kieli on pehmeästi kaarella kitalaen suuntaisesti. Sekä kielen kärjen että sen keski- ja takaosan pitäisi olla kykeneviä äänneiden muovaamiseen. ”Banaanikieleksi” eräs kuuluisa laulopedagogi kuvasi kielen oikeaa asentoa. Seuraavassa jutussa onkin sitten artikulaatioharjoituksia kielen toiminnan notkistamiseksi. Harjoitukset voivat auttaa myös kuorsausongelmiin!

Elinan laulukurssi osa IV

Artikuloinnin harjoittaminen

Elina Kakko

Artikulaatioelinten harjoituksia:

1. Kaulan, nielun ja kielen venytys

a) Seiso tai istu selkäranka ja niska hyvässä ojennuksessa. Aseta kädet solisluiden alle rintakehän päälle. Vedä käsillä ihoa ja sen alla olevia lihaksia alaspäin ja nosta samalla leuka ja kasvot ylöspäin. Sinun tulisi tuntea venytystä kaulan alueella. Kallista sitten päätä hieman vasemmalle ja katso oikean silmäkulman suuntaan ylös: nyt tunnet venytystä enemmän oikealla puolella kaulan, purenna ja kenties myös silmän alueen lihaksissa. Tee sama toiselle puolelle ja viimeiseksi vielä keskelle. Viivy jokaisessa venytyksessä 3–5 hengityksen ajan.

b) Lepää hetki ja tee sama venytys suu ammollaan, kieli alahampaiden takana rentona. Kuuntele herkästi venytyksen tehoa: älä venytä liikaa, kasvojen alue on hyvin herkkää. Tämä vaikuttaa enemmän nielun sisäisiin kudoksiin.

c) Lepää hetki ja tee sama suu auki ja nyt kieli ulkona: kieli oikein leveänä ja sen kärki alaspäin kohti leuan kärkeä. Nyt venytys vaikuttaa vielä enemmän kielen lihaksiin. Palaa venytyksestä hyvin rauhallisesti ja anna kielen vetäytyä suuhun hitaasti rentoutuen.

d) Rentouta ”leukahölkällä”: taputtele kevyesti kämmenselällä leuan alla olevaa pehmeää kudosta. Jos leuka on rentona, hampaat napsuttelevat kevyesti toisiaan vasten ja leuka ”hölkkää”.

2. Kielen naksuttelu kitalakea vasten

Asetu peilin eteen, jotta voit tarkistaa, nouseeko kieli kitalakeen symmetrisesti (jos ei, yritä korjata tilanne). Nosta koko kieli kitalakeen kiinni, pidä imussa hetken aikaa ja rentouta se suun pohjalle (samalla kuuluu naksahava ääni, kun kieli irtoaa kitalaesta). Toista muutaman kerran.

3. Kieli jumpalla (ks. kuva)

– sikari, silakkarulla, lehmänkello, kouru, kuppi yms.

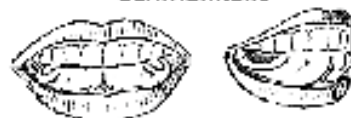


Sikari

Kuppi



Lehmänkello



Silakkarulla



Kouru

4. Poski pullistele

Aseta oikea kätesi oikean posken päälle niin, että puolet suustasi on käden alla.

Pullistele vasenta poskea täyttämällä se kokonaan ilmalla. Pullistele posken täydeltä. Harjoitus elvyttää posken ja purentalihasten verenkiertoa. Tee sama toiselle puolelle.

Purskuttele vettä poskissa ja liikuttele vettä joka puolelle suun sisällä. Tämän voi tehdä vaikkapa hammaspesun yhteydessä. Kurlaa vettä.

5. Leuka rentoutuu

Ota leuan alta kiinni peukalo-etusormiotteella ja liikuta leukaasi ylös-alas. Rentouta leukasi ja anna sormien tehdä työ.

Sano nopeasti va-va-va-va ja anna leuan hölkätä (ts. liikkua rennosti ylös-alas). Voit vaihtaa vokaalia. Käytä peiliä tarkistaaksesi, että leuka liikkuu rennosti.

Äänen rentoutusohjeita

Työterveyslaitoksen kirjasta *Ääniergonomia*.

Tee harjoitukset joka aamu. Keskity harjoitukseen hyvin. Huolella tehty lyhyt harjoitus on parempi kuin monta huonosti tehtyä. Harjoitusten tekeminen kestää 5–10 minuuttia.

Ole rentona harjoituksia tehdessäsi, hampaiden välillä on sormen mentävä rako. Harjoituksia tehdessäsi ääni ei saa käheytyä eikä kurkkuun saa tulla epämiellyttäviä tuntemuksia.

1. Haukottele ja huokaise. Tee rauhallisesti ja tunnustellen. Samalla voit venytellä itseäsi. Toista 2–5 kertaa.

2. Hymähtele lyhyesti useilla myönteisillä sävyillä.

3. Hyräile kevyesti huulet yhdessä. Aloita korkealla äänellä ja liu'uta ääni matalaksi. Pidä leuka rentona. Toistele harjoitusta eri korkeuksilta.

3. Hyräile lempisävelmiäsi huulet kevyesti yhdessä tai vaikkapa Jaakko kulta...

4. Tärisytä kielen kärkeä RRRRR... Tärisytä huuliasi...

Hoitavia äänneitä

Harjoitukset voivat auttaa mm. kuorsausongelmaan.

Äänneiden sopivuus on yksilöllistä!

Käytä sinulle sopivaa äänenkorkeutta ja anna äänen soida. Tarkista siis, ettet mörise liian matalalta ellei sinulla ole luonnostaan hyvin matala ääni.

1. Kurkunpään lasku (rentoutuminen)

Kurkunpää laskee mm. haukoteltaessa ja syvään hengitettäessä.



Elina Kakon laulukurssin osat 1 ja 2 löytyvät edellisestä Via Positivasta.

Äänneet B, G, J, V, D

jub-bum job-bom

jub-bub-bum job-bob-bom

jaddaa joddoo

vav-vav-vaa vov-vov-voov

vingun-vangun-vongun (pidennä ng-äännettä)

2. Kitapurjeen voimisteluun

p, t, k vaihtuu välittömästi soinnilliseksi äänneeksi eikä välissä saa kuulua puhauksia. Paino alleviivatuilla äänneillä.

niipm naapm nuupm

liitn laatn luutn

jiikng jaakng juukng

3. Suunpohjan lihasten jumppaan

llllet-lel-len lllil-lil-lin

jne. vaihtaan eri vokaaleja

4. Leuan rentoutukseen; leuka liikkuu rennosti

jaj-jajjoj-jojjuj-jujjä-jä-jä

Lisää harjoituksia löydät kirjasta *Auta ääntäsi* (Aalto & Parviainen)