

LAULUASENTO JA RENTOUS

Otetaan tähän alkuun ääriesimerkki: Suorista ensin polvet lukkosuoraksi, jännitä vatsalihaksia ja nosta olkapäitäsi. Laula ihan mitä vain, vaikka "Ukko Nooa". Miltä tuntui? Miltä äänesi kuulosti? Vastaus molempiin kysymyksiin on takuulla: "Ei hyvältä!". *Laulaminen on koko keholla tehtävää työtä mutta toisin kuin monet ajattelevat, tämä työskentely on rentouttamista, ei jännittämistä.*

Huom!

Jos sinulla on paljon kehon jännitystiloja, suosittelen käymään myös fysioterapeutilla tai hierojalla, jotta saat tietoon juuri sinulle sopivia lihasten rentoutuskeinoja.

Minä itse sairastan TOS- ja fibromyalgiaoireyhtymiä, joten minulle kehonhuolto laulutekniikkaharjoitusten lisäksi on äärimmäisen tärkeää.

Nyt asiaan! Kaikki kehon jännitykset vaikuttavat äänesi sointiin. Kiinnittämällä huomiota seuraaviin alueisiin, saat tietoisesti rentoutettua tärkeitä kehon osia, joiden jännitykset vaikuttavat äänen sointiin ja terveelliseen äänentuottotapaan.

Hyvän lauluasennon rakentaminen alhaalta ylöspäin

1. Jalkapohjat

Lähdetään rakentamaan hyvää lauluasentoa jalkapohjista saakka. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja siirrä painoasi useita kertoja oikealta vasemmalle ja edestä taakse. Etsi sinun kehollesi sopiva keskikohta. Se paikka, jossa tunnet olevasi rennosti. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin ja seisot juurevasti.

2. Polvet

Kiinnitetään seuraavaksi huomio polviin. Suorista ja koukista polvet vuorotellen. Etsi polville hyvä keskiasento, ei lukkosuoraan eikä koukkuun. Monet mieltävät tämän tunteen polvissa ns. pehmeäksi, eli etsi asento, jossa sinulla on pehmeät polvet ja seiso rennosti.

3. Lantio

Hae hyvä lantion asento: Kallista aluksi lantiota eteen ja taakse. Etsi näiden ääriasentojen väliltä hyvä keskikohta, jossa selkä- ja vatsalihaksesi pysyvät rentoina. Pidä lantio sivusuunnassa keskellä kehoasi, jotta paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Tarkista, että seisot yhä juurevasti ja että polvesi ovat pehmeät.

4. Vatsa

Alakropan rentoudella varmistetaan, että vatsalihaksilla on mahdollisuus rentoutua. Toisin kuin vaatekaupan peilin edessä, lauluharjoituksen aikana peilin edessä on tarkoitus antaa vatsan roikkua rentona. Mitä rennompana vatsa pömpöttää, sitä parempi se on äänentuoton kannalta! Vatsalihasten rentous on mm. hengityksen ja laulajan tuen perusta, joista puhumme myöhemmin.

5. Olkapäät

Olkapäiden keskiasento haetaan ääri liikkeiden avulla. Tuo olkapäät eteen ja taakse muutamia kertoja ja jätä ne keskelle rentoon asentoon. Nosta olkapääsi kohti korvia ja laske ne alas rennoiksi. Toista muutaman kerran.

6. Pää

Kuvittele, että pääsi jatkuu selkärangan jatkeena mutta pysyy rentona, kuten sellaiset auton kojelaudalla olevat isopäiset lelut! Tunne, kuinka niskasi tuntuu pitkältä. Varmista, että leukasi

pysyy suorassa: leuan rintaan painaminen tai eteen/ylös työntäminen aiheuttaa jännityksiä kurkunpään alueelle.

Tunnustele olotilaasi ja käy mielessäsi läpi jokainen juuri äsken rentoutettu alue kehossasi. Tämä rentous on hyvän laulamisen perusta! Ajan myötä rentous automatisoituu ja saat sen osaksi luonnollista olemistasi. Sen ansiosta voit liikkua ja laulaa samanaikaisesti, sen ansiosta äänesi soi täyteläisesti, sen ansiosta äänesi muodostuu terveellisesti.

Muista myös venyttely

Palaa tähän rentouttavaan tekniikkaharjoitukseen aina ennen ääniharjoituksia.

Ennen tätä hyvän lauluasennon rakentamista voit venyttellä kylkiä, käsivarsia, rintaa, selkää, lonkan-koukistajia ym. jos tunnet, että kehossasi on kireyksiä. Voit varovasti sivellä kaulan alueen lihaksia ja niskaa. Voit rentouttaa kasvojesi lihaksia naputtelemalla päänahkaa ja kasvoja. Laulaessa myös kasvojen pitää pysyä rentoina ja tämä rentoutuskeino auttaa siinä.

Suun alueen lihasten rentouttamisella on suora yhteys artikulointiin. Näitä lihaksia voit venyttellä esimerkiksi mutristelemalla ja avaamalla suuta, ääriasennosta toiseen. Tämä venytys myös aktivoi huulia. Kielen rentouttamiseksi voit pyöritellä sitä ylä- ja alahampaiden ulkopintaa vasten: ensin kahdeksan kierrosta per suunta, sitten neljä kierrosta per suunta, sitten kaksi ja lopuksi vielä yksi. Kielen lihasjumit hankaloittavat artikulaatiota ja vaikeuttavat hyvällä soinnilla laulamista.

Vinkki hyvän lauluasennon ylläpitämiseen laulamisen aikana

Tarkkaile peilistä etenkin polviasia, lantiotasi ja ryhtiäsi. Voit hakea hyvää lauluasentoa myös laulamalla selkä ja pää seinää vasten. Kannateltu, hyvä lauluasento mahdollistaa lihasten rentouden, hyvän hengitystekniikan ja aktiivisen laulajan tuen toimimisen.

Tarkkaile peilistä myös kasvojesi rentoutta. Ja muista pitää suu auki: leuka on rentona alaviistossa.