

RESONANSSI JA REKISTERIT

Olen itse kuullut paljon käytetyt rekisteritermit jo varhain, aivan lauluharrastukseni alussa. Ikävä kyllä. Sen vuoksi olen luullut olevani matalaääninen "altto" ja jossain vaiheessa korkeaääninen "sopraano". Minulla oli kaksi eri rekisteriä käytössä, rinta- ja päärekisteri. Sen vuoksi minulla oli myös "kaksi eri ääntä", joiden välissä oli pelottava breikkipaikka, jota vältin aina kuin mahdollista! Vasta myöhemmin opin käsitteen yksirekisterisyys.

Yksirekisterinen lauluääni kuulostaa täyteläiseltä, rikkaasti soivalta ja yhtenäiseltä kaikilta sävelkorkeuksilta laulettaessa. Miten se on mahdollista? No, ihan ensin *unohdetaan ne rekisterit ja aletaan puhua resonanssista eli äänen soinnista*.

Mitä resonanssi tarkoittaa?

Resonanssilla tarkoitetaan laulamisen yhteydessä sitä, kuinka äänihuulten muodostama pieni, nari-seva ääni värähtelee ja voimistuu kehon onteloissa. Voit vaikka verrata sitä akustisen kitaran kaikkoppaan: pieni ääni tarvitsee tilaa vahvistuakseen.

Puhealueen taajuudet eli äänet resonoivat mielellään isossa rintaontelossa ja korkeammat äänet resonoivat mielellään pään pienissä onteloissa. Tavoitteenamme on saada sekä rinta- että pääontelot resonoimaan kaikilla äänen korkeuksilla. Tällöin kaikilla korkeuksilla äänemme soi samalla tavalla ja äänemme kuulostaa yksirekisteriltä. Miten tämä käytännössä sitten tehdään? Helpommin kuin arvaatkaan: laulaessa keskitytään vokaalien etuisaan sointiin!

Tietopaketti rekistereistä

Rekisteri lauluäänen yhteydessä on usein väärinymmärretty ja huonosti selitetty. Rekisteri tarkoittaa sarjaa säveliä, jotka on tuotettu äänihuulissa samalla tavalla. Se ei kerro äänen soinnista kuitenkaan mitään.

Laulamisen kannalta olennaiset rekisterit ovat rinta- ja päärekisteri. Puhealueelta lauletaessa äänihuulilihas lyhentää ja paksuntaa äänihuulia kun taas korkeammalta lauletaessa rengasrusto-kilpirus-tolihas venyttää äänihuulia. Ilman näiden lihasten saumatonta yhteistyötä emme saavuta yksirekisteristä ääntä.

Jos menet rintarekisterin lihastyöllä säveliä ylöspäin, sinulla tulee vastaan ns. matalalta tottuneen laulajan breikkipaikka. Itselläni se on bb1-sävelen tienoilla, kuten monilla muillakin naisilla. Siinä kohdassa äänihuulilihas ei voi venyä enempää, joten lihastyö pettää ja lihas palautuu mukavuusalueelleen. Tämä lihastyön äkillinen muuttuminen kuullaan siten, että äänesi käyttäytyy tässä kohtaa oudosti: tulee ns. "kukko" tai ääni ohenee huomattavasti.

Jos tulet päärekisterin lihastyöllä säveliä korkealta alaspäin, törmäät ns. korkealta tottuneen laulajan breikkipaikkaan. Itselläni, kuten monilla muillakin naisilla, se on sävelen f1 kieppeillä. Käytännössä tämä ilmenee käheytenä, "kukkona" tai jotenkin muuten äänestä selkeästi kuultavilla olevalla tavalla.

Koska emme voi tietoisesti venyttää ja supistaa näitä äänihuulia pidentäviä ja lyhentäviä lihaksia, keskitymme resonanssiin. Pää- ja rintaresonanssin yhtäaikainen toimiminen nimittäin tarkoittaa sitä, että molemmat lihakset, sekä äänihuulia pidentävät että lyhentävät lihakset, toimivat samanaikaisesti. Tällöin laulamme ns. yksirekisterisesti ja kuulemme äänen soinnin täyteläisenä ja rikkaana; yläsävelsarjat pääsevät soimaan täyteläisesti kaikilla sävelkorkeuksilla.

Koska emme voi tietoisesti venyttää ja supistaa näitä äänihuulia pidentäviä ja lyhentäviä lihaksia, keskitymme resonanssiin. Pää- ja rintaresonanssin yhtäaikainen toimiminen nimittäin tarkoittaa sitä, että molemmat lihakset, sekä äänihuulia pidentävät että lyhentävät lihakset, toimivat samanaikaisesti. Tällöin laulamme ns. yksirekisterisesti ja kuulemme äänen soinnin täyteläisenä ja rikkaana; yläsävelsarjat pääsevät soimaan täyteläisesti kaikilla sävelkorkeuksilla.

Harjoituksia

Resonanssin aistiminen

- Seiso peilin edessä hyvässä lauluasennossa ja anna hengityksen virrata automaattisesti.
- Laita toinen kätesi rinnallesi ja toinen päälaellesi. Tunnustele käsiesi alla tapahtuvaa värinää harjoituksen aikana.
- Laula itsellesi mukavalta korkeudelta /a → /i.
 - ✓ Laula vokaalia /a muutaman sekunnin ajan ja vaihda vokaali /i:ksi. Pysy koko ajan samassa sävelessä.
 - ✓ Toista muutaman kerran ja havainnoi, mitä tunnet käsilläsi.
- Useimmat havaitsevat, että vokaalin muuttuessa sointipaikka muuttuu. /a onkin vokaalina sellainen, joka soi usein rintaontelossa. /i puolestaan soi usein pääontelossa. Tämä johtuu siitä, että kieli on eri asennossa, jolloin se ohjaa sointia myös pääonteloihin myös puhealueella. Tavoitteenamme on soittaa molempia onteloita yhtä aikaa.

Yksirekisterinen y/ -liuku

- Seiso hyvässä lauluasennossa ja tarkkaile itseäsi peilistä.
- Lauta kätesi alavatsallesi muistuttamaan tuen aktiivisuudesta.
- Pidä kasvot rentoina: etenkin leuan kuuluu olla rennosti auki ja etuhampaiden väliin jäävän tilan pitää olla n. kahden sormenmitan korkuinen.

- Laula yhdellä sävelellä vaa voo vyy ja jatka suoraan samalla hengityksellä liuku 1 → 3 → 1. Voit lähteä miltä tahansa sinulle sopivalta sävelkorkeudelta. Näillä vokaalivaihdoilla (a → o → y) pyrimme ensin herättämään rintaresonanssin ja sen jälkeen myös pääresonanssin, jotta molemmat olisivat aktiivisia liu'un aikana.
- Äännön loputtua anna itsesi täyttyä ilmalla automaattisesti ja toista harjoitus samalla sävelellä.
- Voit edetä puolisävelaskeleittain ylöspäin n. oktaavin verran ja palata sen jälkeen alaspäin.
- Tämä harjoitus vaatii, että hengityksesi toimii rennosti ja että laulajan tukeksi toimii aktiivisesti apuna liu'un aikana. Jos harjoitus tuntuu liian vaikealta, tee harjoitusta pelkästään tuen harjoittamiseksi, kunnes saat tuen automaattisesti mukaan.

Etuinen sointi

- Myös /i -vokaali sijaitsee suun etuosassa ja soi helposti sekä rinta- että pääonteloissa. Käytetään sitä etuisan soinnin harjoittelemiseksi.
- Seiso peilin edessä hyvässä lauluasennossa.
- Laita kätesi alavatsallesi muistuttamaan tukilihasten aktiivisuudesta.
- Tee /i-vokaalilla 5 → 1 -liukua kahdesti peräkkäin samalta säveleltä. Voit aloittaa miltä tahansa säveleltä, kunhan etenet oktaavin verran ylöspäin ja palaat samaa reittiä alaspäin.
- Kiinnitä liu'un ylämäessä huomiota siihen, että /i:n sijainti pysyy edessä.
 - ✓ Joillakin auttaa mielikuva, että yläetuhampaissa on pienet kaiuttimet, joista ääni tulee ulos.
 - ✓ Älä päästä ääntä takaiseksi ylämäen aikana, vaan pidä vokaali koko liu'un ajan niin edessä kuin mahdollista.

- ✓ Tarkkaile itseäsi peilistä. Jos äänesi ei soi etuisasti ja vapaasti, tarkista lauluasentosi, rentouta hengityksesi ja muista avata suu n. kahden sormenmitan korkuiseksi. Tarkkaile myös pääsi asentoa: pään paikka on hartioiden välissä, leuka ei saa painua rintaan, työntyä eteenpäin eikä nousta ylöspäin.
- ✓ Muista, että sinun ei tarvitse tietoisesti muuttaa mitään suusi ja kurkunpääsi alueella sävelkorkeuden muuttuessa. Pidä ns. samat asetukset niin puhealueelta kuin korkeammalta laulettaessa.

Vinkki etuisan soinnin löytämiseen

Jos kielesi ei ole tarpeeksi aktiivinen, /i ei soi niin edessä kuin olisi tarkoitus. Voit tässä tapauksessa lisätä /i:n eteen konsonantin [j]. Sillä tavalla saat nostettua kielen keskiosaa riittävän ylös. Laita myös kielen etuosa alahuuleen kiinni. Tällöin saat kielen takaosan rentoutettua muulta turhalta toiminnalta, joka vaikuttaa äänen sointiin.

Suosittelen myös tekemään kielijumppaa ja venytyksiä, kuten ohjeistin osiossa 2. Lauluasento ja rentous.

Vinkkejä etuisaan sointiin laulaessa

Kun osaat sijoittaa vokaalit eteen harjoituksissa, sitä kannattaa hyödyntää kappaleisiin sellaisenaan. Eli etenkin sellaisissa kappaleissa, joissa joudut laulamaan sekä korkealta että matalalta, harjoittele laulumelodiaa pelkällä etuisalla vokaalilla /y tai /i. Tämä auttaa rinta- ja pääresonanssien yhtäaikaissa soittamisessa.

Jos olet tottunut laulamaan korkealta ja sinun haasteenasi on saada rintaresonanssi aktiiviseksi, mieli laulamista puheen kautta. Lausu laulun sanoja fraasi kerrallaan, kuten puhuisit runoa. Lisää siihen pikkuhiljaa sävelkorkeutta ja lopulta koko melodia. Eli ns. laula vähemmän ja puhu enemmän. Puhe nimittäin viihtyy rintaontelossa, joten puheen kautta pääset kiinni rintasointisuuteen myös laulaessa.

Jos olet tottunut laulamaan matalalta ja haasteenasi on sytyttää pääresonanssi soimaan, suosittelen etuisalla vokaalilla pitkää liukua korkealta matalalle. Itse tekisin oktaaviliu'un /y:llä tai /i:llä eli esim. d2-säveleltä d1-sävelelle. Tällöin pääsointisuus on pakosti aktiivinen aloitussävelessä ja kun pidät soinnin edessä koko liu'un ajan, pääsointisuus jää aktiiviseksi myös matalammille sävelille.