

S T a D I a

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

LAULUINSTRUMENTIN RAKENNUS

harjoituksia laulavan kehon muokkaukseen

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
Marraskuu 2007

Kirsi Thum



Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi	
Tekijä Kirsi Thum			
Työn nimi Lauluinstrumentin rakennus Harjoituksia laulavan kehon muokkaukseen			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 11/2007	Sivumäärä 34+4 liitteet, DVD	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyötäni varten tutkin viime vuosina tekemiäni venyttely-, lämmittely-, aktivointi- ja hengitysharjoituksia. Halusin ymmärtää niitä paremmin; sitä, mihin kehonosiin ne kohdistuvat ja miksi ne auttavat. Tavoitteenani oli löytää selkeä ja johdonmukainen kaava, jonka avulla muokata laulavaa kehoa.</p> <p>Tein harjoitteita päivittäin ja kävin niitä läpi myös muiden laulajien kanssa. Päädyin siihen, että kehonmuokkaus ja sitä kautta lauluinstrumentin fyysinen rakentaminen on laulunopiskelun perusta. Oma työskentely ja työskentelyn reflektio oli ensisijainen menetelmäni työn tekemisessä.</p> <p>Harjoituksia on olemassa erittäin runsaasti, kullakin opettajalla omansa. Tähän työhön mahtui kuitenkin vain pieni osa kaikista harjoitteista. Yritin ottaa niitä mukaan eri kehonosat kattavasti. Otin mukaan muutaman harjoitteen myös siksi, että niistä on ollut minulle eniten hyötyä. Rakensin tarjolla olevista harjoituksista selkeän, päivittäin tehtävän harjoitusohjelman.</p> <p>Työ sisältää DVDn, jossa demonstroin harjoitukset, ja raporttiosan, jossa kerron, mihin harjoitteiden tekemisellä pyritään ja millaisia työmenetelmiä kehonmuokkauksessa on käytettävissä. Lisäksi kuvaan omaa instrumentin rakennuksen taivaltani sekä ongelmiani ja niiden ratkaisuja.</p>			
Teos/Esitys/Produktio			
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian kirjasto/ Ruoholahti			
Avainsanat Laulu, ääni, hengitys, hengitysharjoitus, venyttely, kehonhuolto, kehonmuokkaus, Voice Massage, Art of living, Alexander-tekniikka, Pilates.			



Degree Programme in Classical Music		Degree Music pedagogue	
Author Kirsi Thum			
Title The Building of a Singing Instrument Exercises to shape the singing body			
Type of work Thesis	Date November 2007	Pages 34+ 4 appendices, DVD	
<p>ABSTRACT</p> <p>For my thesis I studied the stretching, warm-up, activating and breathing exercises which I have been doing in the last couple of years. I wanted to understand these exercises better, to explore in which part of the body their effects are felt and why they work. My goal was to find a clear and logically-progressing pattern with which one could develop and strengthen the singing body.</p> <p>I did these exercises daily, and also did them with other singers. I concluded that working with the body and building the physical singing instrument through exercises such as these is the foundation of singing studies. The primary method in my study was researching and reflecting on my own experiences with these exercises.</p> <p>There is a wealth of different exercises, and each teacher has his/her own. In this study, however, I was only able to include a small sample of them. The exercises included are as varied as possible, concentrating on all parts of the body relevant for singing. Some of them I chose mainly because they had been especially significant for my own development as a singer. Using these exercises I constructed a comprehensible program that can be done daily.</p> <p>This thesis contains a DVD in which I demonstrate the exercises as well as a report in which I describe what each exercise is for. I also explicate what kinds of methods there are for shaping the body. Furthermore, I narrate my own experience of building the singing instrument, the problems related to it and the solutions I found.</p>			
Work / Performance / Project			
Place of Storage Helsinki Polytechnic Stadia library/Ruoholahti			
Keywords Singing, voice, breathing, breathing exercise, stretching, bodyshaping, Voice massage, Art of living, Alexander-technique, Pilates.			

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Aluksi	3
2.1	Tämän työn tekemisen tarkoitus	3
2.1	Tämä työ on suunnattu laulunopettajaopiskelijoille.....	4
2.2	Toteutustapa	4
2.3	Lähdemateriaali	5
3	Harjoitusten tarkoitus	6
4	Kehonmuokkaus	13
4.1	Työmenetelmät:	13
4.1.1	Lämmittely/ venyttely/ rentous.....	13
4.1.2	Aktivointi/ työstäminen.....	13
4.1.3	Aktiivinen rentous	14
4.2	Harjoitusten perusrunko.....	14
4.2.1	Tärkeitä asioita	15
5	Instrumentin rakennuksen historiaani, ongelmiani ja ratkaisuja	17
6	Harjoitukset	21
6.1	Venytykset.....	21
6.1.1	Selkärullaus	21
6.1.2	Kädet ylös, eteen, taakse	21
6.1.3	Kyljet.....	22
6.1.4	Rinta.....	22
6.1.5	Selän taakse taivutus.....	22
6.1.6	Hartiat	22
6.1.7	Kaula	23
6.1.8	Kieli / kasvot	23
6.1.9	Posket.....	23
6.1.10	Lonkankoukistajalihakset.....	23
6.2	Lämmittely/aktivointi harjoitukset	24
6.2.1	Vatsalihakset.....	24
A.	Vatsan jumputus	24

B. 4-4-4.....	24
C. 3-6.....	25
6.2.2 Lantionpohjan lihakset.....	26
A. Etuosan ja takaosan vuorottelu.....	26
B. Poikittaisen vatsalihaksen jännitys- rentousharjoitus	26
6.2.3 Alaselkälihakset.....	27
A. Lämmittely 1	27
B. Lämmittely 2	27
6.2.4 Kylkilihakset	28
A. Kylkien toispuoleinen lämmittely	28
B. Kylkien venytys.....	28
6.2.5 Rintakehän lihakset.....	29
A. Hihitys/ apina	29
6.2.6 Kaulan alueen lihakset	29
A. MBaH	29
B. Kaulan alueen venytys	29
6.2.7 Kielen lihakset	30
A. Läähätys	30
B. Kielihengitys	30
7 Mitä tämän työn tekeminen on opettanut minulle.....	32
Lähteet.....	33

Liite 1: Harjoitekohtainen lähdemateriaali

Liite 2: Laulu-, kehon- ja äänenkäytönkirjallisuutta

Hanki hyvä lauluinstrumentti!

Tässä vain muutama hyvä syy hankkia himoittu arvosoitin:

Hankintahinta on olematon:

vuosien varrella sijoitat vain aikaa,
energiaa, kärsivällisyyttä ja armeliaisuutta.

Ainutkertainen:

kaupasta saa aina toisen Steinwayn,
mutta näitä ansaitaan vain yksi.

Yksilöllinen:

takaamme, että vastaan ei tule toista samanlaista.

Käytännöllinen:

huippuunsa viritetty lauluinstrumentti
auttaa myös arjen pikku askareissa,
mm. siivous ja muutto onnistuvat helposti
ergonomisesti oikein toimivalla työkalulla.

Terveyttä edistävä:

flunssat ja poskiontelotulehdukset
pysyvät loitolla tehokkaan tuuletuksen ansiosta.
Selkävaivat lievittyvät käyttäessäsi instrumenttisi osia oikein.
Hartia- ja niskaongelmat eivät enää vaivaa.

Rauhan saaminen:

selkeitä asennus-, kokoamis- ja käyttöönotto-ohjeita
seuraamalla epävarmuus ja huoli etenemisestä
ja päämäärästä ovat eilispäivää.

Itseohjautuvuuden lisääntyminen:

ymmärrät instrumenttiasi koko ajan paremmin.
Opit tekemään päätöksiä ilman asiantuntijan apua.

Kestävyystakuu:

lauluinstrumentti oikein käytettynä
ja huollettuna säilyttää toimivuutensa loppuun asti.

Luontoystävällinen:

kestää koko eliniän, ei vaihdon tarvetta.
Työnsä tehnyt instrumentti on helppo hävittää,
suosittelemme kompostointia.

Päivityksiä ja varaosia saatavana lisäsijoituksilla.

Huom! Ei sisällä ohjekirjaa!

Aloita kokoonpano jo tänään!

1 Johdanto

Luin tämän opinnäytetyön tekemistä varten monien erilaisten laitteiden ohjekirjoja. Niihin perehtymällä edistyin niiden käytössä huimaa vauhtia.

Mielessäni heräsi toive yhtä selkeän manuaalin saamiseksi edes johonkin laulun osa-alueeseen. Siinä olisi kokoamis-, asennus- ja käyttöönotto-ohjeet, jotka käyttöopas eli laulunopettaja selittäisi sopivissa, selkeissä paloissa. Mainos houkuttelisi sitoutumaan hankintaan ja kertoisi asian päivittäin vaatimat sijoitukset.

Miten tätä voisi soveltaa lauluun? Mitä selkeämpi käsitys laulajalla on laulun opiskeluun vaadittavista osa-alueista, sitä helpompi hänen on sitoutua tavoitteelliseen ja järjestelmälliseen työntekoon, johon kuuluu myös kärsivällisyys ja armeliaisuus itseä kohtaan.

Laulun opiskelu on alussa yhtä käsitteiden suossa uimista. Lukemattomiin asioihin täytyy tutustua yhtä aikaa monelta eri suunnalta ja vielä tasatahtia edeten. Vuosienkin päästä asiat ovat vielä kesken. On kuin asiakas, oppilas, ostaisi kaupasta tuotteen, jonka lopullista käytettävyyttä ja muotoa hän ei tiedä. Myyjäkään, opettaja, ei niitä tiedä, hän voi vain aavistaa.

Asiat ymmärretään oikeasti vasta kun sanat ovat tulleet lihaksi. On vaikea sekä asua että toimia talossa samalla kun rakentaa sitä.

Kun taloa rakennetaan siihen tarvitaan hyvä pohjatyö (laulajan hengitys), kantavat seinät ja nurkkapäät (laulajan hyvä ryhti) (Koskinen 2007)

Tiedon fyysistäminen on hidas prosessi. Hahmotustavan, näkökulman muutos ehkä auttaisi yksinkertaistamaan oppimisen prosessia. Ohjekirjoissa edetään yksi asia kerrallaan, selkeästi ja järjestelmällisesti. Ne perustuvat aina konkreettiseen laitteeseen. Laulunopiskelussa alussa helpoimmin hahmotettava asia on oma keho, sen konkreettisesta toiminnasta ehkä tiedämme jo jotakin.

Fyysisen instrumentin milleissä mitattava kouriintuntuva edistymisen voisi auttaa perustanrakentamiseen asiassa, jossa käsitteet ja tavoitteet ovat pitkään abstrakteja. Näin

oppilaan olisi helpompi sitoutua päivittäiseen, selkeään ja tavoitteelliseen työntekoon. Hän ymmärtäisi paremmin asian vaatiman ajankaaren ja hitaan ja kärsivällisen etenemisen taktiikan. Hän osaisi suhteuttaa huonouden tunteensa laulussa osaltaan fyysiseen kehittymättömyyteensä ja saada siitä perspektiiviä, jolla selvitä huonoista ajoista. Opettaja voisi opettaa oppilaan konkreettisten harjoitusten tekoon heti ensimmäisestä tunnista lähtien.

2 Aluksi

Laulaminen on vuoroin käsittämätöntä ja kaoottista, selkeää ja innostavaa. Se tarjoaa elämänmittaisen haasteen ja hetkittäin onnistuessaan uskomattoman täyteen ja yhteyden kokemuksen.

Fyysisen ruumiin ja ymmärryksen kehittäminen instrumentiksi vaatii usein kymmenien vuosien työn. Jos instrumentalisteille annettaisiin niin keskeneräisiä ja huonosti toimivia työkaluja, kuin millä laulajat päivittäin työskentelevät, he eivät suostuisi soittamaan. Vai mitä sanotte tästä kuvitellusta tilanteesta:

Pikkusellisti menee ensimmäiselle tunnilleen. Opettaja antaa pienen sellon oppilaan käsiin ensimmäistä kertaa. Hän ottaa kaksikymmentä paksua kuminauhaa kaapista ja kietoo niitä sellon ympärille. Ensimmäinen vetää tallaa vinoon jolloin yksi kieli on jatkuvasti epävireessä ja katkeaa helposti. Toinen estää tasaisen juoksutuksen nopean soittamisen. Kolmas on jousen tiellä niin, että pikkusellisti joutuu heiluttamaan kättään ylimääräisen sentin joka työnnöllä. Muut estävät värähtelyjen kulkua. Kymmenen vuoden päästä puolet kuminauhoista on pudonnut pois. Sellisti on kuitenkin niin tottunut kompensoimaan vartalonsa liikkeillä soittimensa puutteita, että virhetoiminnot jäävät, vaikka este on poistettu. Äiti ihmettelee urheilullisen ja ahkeran nuorensa hidasta soitossa etenemistä ja selkäongelmia. Sellisti vain toteaa olevansa huono soittaja.

Laulajan instrumentti on erilainen joka päivä. Siihen vaikuttavat sääolot ja sairaudet.

Laulussa voi edetä vain laulamalla. Kuitenkin kymmenenkin vuoden työssä olisi hyvä jos edes yksi vuosi käytettäisiin ensisijaisesti perustanrakentamiseen. Mielellään joku niistä ensimmäisistä vuosista.

2.1 Tämän työn tekemisen tarkoitus

Halusin tässä työssäni selkeyttää itselleni viime vuosina oppimiani ja tekemiäni venytys-, lämmittely-, aktivointi- ja hengitysharjoituksia. Mietin myös, olisiko

mahdollista yksinkertaistaa niitä niin, että löytyisi runko yleispätevään laululle välttämättömään esi- ja oheisopetukseen. Toiseksi halusin esitellä tätä informaatiota DVD:n muodossa laulunopettajaopiskelijoille ja tarjota yhtä selkeää osa-aluetta alussa usein kaoottiselta vaikuttavaan laulunopetuksen opetteluun. Näin laulunopettajan olisi mahdollista ensimmäisten kuukausien aikana oppilaan kanssa perustaa tulevien vuosien tavoitteellinen laulunopetus järjestelmälliseen lämmittely-, kehon- ja äänenhuolto- ja kehonmuokkausruntoon. Lisäksi halusin tuoda esille minulle erittäin tärkeän kysymyksen laulun harjoittelun painotuksesta, eli siitä, kannattaako lihakset lämmittää ääntä käyttäen. Tämä opinnäytetyö on myös näyte omasta erikoisosaamisestani, jota aion vielä päivittää ja kehittää tulevina vuosina.

2.1 Tämä työ on suunnattu laulunopettajaopiskelijoille

Tämä työ on suunnattu laulunopettajaopiskelijoille, joilla on takanaan vuosien lauluopinnot. He tietävät jo laulunopiskelun peruskäsitteet. Keskityn työssäni kertomaan etenemisestäni omalla tielläni ja asetan kanssakulkijoille toivottavasti auttavia tienviittoja. Tarkan matkan jokainen suunnittelee itse omista lähtökohdistaan. Lisätietoja laulutapahtuman perusteisiin haluava voi löytää tutustuessaan kirjallisuusluettelon kirjoihin. Kaikki tässä työssä oleva tieto löytyy jo kirjoitettuna.

Jokainen tarvitsee näitä tietoja omassa tahdissaan. Väärään aikaan tarjottuna tieto voi vaikuttaa joko itsestään selvältä, jolloin asia on jo käsitelty, tai käsittämättömältä ja yhdentekevältä, jolloin aika ei vielä ole kypsä. Näiden harjoitusten tekeminen on jokaisen omalla vastuulla.

2.2 Toteutustapa

Työ sisältää DVD:n, jossa demonstroin harjoitukset, raporttiosan, jossa kerron, mihin harjoitusten tekemisellä pyritään ja millaisia työmenetelmiä kehonmuokkauksessa on käytettävissä. Lisäksi kuvaan omaa instrumentin rakennuksen taivaltani sekä ongelmiani ja niiden ratkaisuja.

2.3 Lähdemateriaali

Tässä työssä käyttämäni materiaalin olen kerännyt vuosien varrella laulutunneiltani, muiden laulutunneilta niitä seurattessani, kesäkursseilta, didaktiikan luennoilta, kirjoista, Leena Koskisen kehittämästä Voice Massage -terapiasta sekä erilaisilta liikuttavilta tunneilta, joita ovat mm. hathajooga, Pilates, Alexandertekniikka, syvävenyttely ja salsa. Minulle eräs tärkeimmistä kursseista on ollut Art of living -kurssi, mutta koska sen hengitysharjoitukset muodostavat kokonaisuuden sen ideologian kanssa, en voi esitellä sitä tässä työssäni.

Olen dokumentoinut mahdollisimman tarkasti, mistä minkäkin harjoituksen olen oppinut, mutta jos alkuperän tiedostaminen on ollut vaikeaa, olen jättänyt sen tekemättä. Jotkut harjoituksista esiintyvät hieman eri muodossa useassa lähteessä, jolloin olen merkinnyt ylös minulle tärkeimmän ensisijaisen lähteen. Kaikkien harjoitusten kohdalla olen kysynyt niitä minulle opettaneilta, voinko käyttää niitä tässä työssäni. Olen ilmoittanut lähteet liitteessä 1, milloin se on ollut mahdollista.

3 Harjoitusten tarkoitus

Timo Honkonen (2007) kertoi luennollaan katsovansa kurssitutkinnoissa aina kolmea tärkeää asiaa: asennetta, asentoa ja hengitystä. Harjoitusten teolla pyritään juuri näiden asioiden parantamiseen. Päivittäinen kehonmuokkaus lämmittää vartalon lihakset laulamista varten. Se myös lämmittää ja valmistaa mielen työntekoa varten. Vuosien mittaan paranee myös ryhti ja hengitys.

Tässä luvussa esitän yksinkertaisesti sen, mihin pyritään. Aloitan asian käsittelyn lopputuloksesta. Oikea ryhti on lopulta enemmän kuin osiensa summa. Siihen pääseminen edellyttää vuosia kestävästä päivittäisestä lihasten työstämisestä. Tämä työstö mahdollistaa sen, että ryhti on lopulta aktiivisen rento. Vain toimintaan tarvittavat lihakset työskentelevät ja muut ovat rentoina mutta valmiina aktivoitumaan. Hyvään ryhtiin pyrkiminen ilman kehotietoisuutta ja lihasten tasapainoista työskentelyä tekee siitä mekaanisen, pidellyn. On kuitenkin tärkeää olla jonkunlainen kuva päämäärästä. Lopputulos, hyvä ryhti, saavutetaan kuin itsestään, kun lihakset toimivat oikein ja tasapainoisesti. Kehotietoisuuden kasvun myötä tuleva ymmärrys auttaa lopulta tietoisesti päästämään irti virhetoiminnoista, joita itsen väärä käyttö on tuottanut. (kuva 1a, 1b)

Itsen oikea käyttö on Alexander-tekniikan lähtöajatus.

Se pyrkii perushallinnan ja ryhtimekanismin toiminnan parantamiseen, josta seurauksena on kehon toiminnalle ja terveydelle edullisempien asentojen ja paremman ryhdin löytyminen.

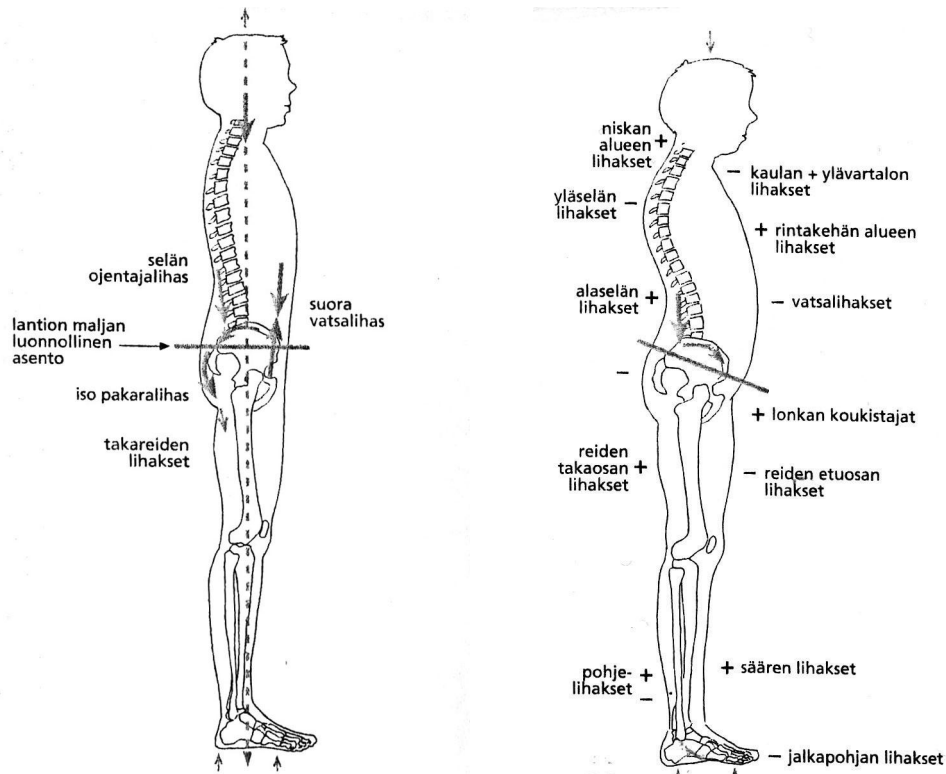
Alexander-tekniikan kehittäjä osoitti, että

jos perusasia, tapa, jolla ihminen käyttää itseään ei muutu, ei suoraan lihaksia vahvistamalla ole mahdollista löytää tasapainoista tapaa käyttää itseä. Toisin sanoen: ”Olen vahva, koska käytän itseäni hyvin” - ei ”Käytän itseäni hyvin, koska olen vahva” (Pirttiaho 2002, 9, 30-31.)

Hyvän ryhdin saavuttaminen vie lähtötasosta riippuen kolmesta seitsemään vuotta.

Äänen oikea tuotto klassiseen italialaiseen tyyliin voidaan saavuttaa vain, jos koko vartaloa käytetään resonaattorina... Alusta asti laulajan koulutuksen täytyy suuntautua kohti tätä tavoitetta. Ensiksi hänen täytyy

oppia ohjaamaan vartaloon ja pitämään se hallinnassa laulamisen aikana eri asennoissa. Perusharjoitteluun kuuluu jatkuva vartalon fyysinen harjoitus, sillä vain näin se voidaan valmistaa tehtävänsä Bel Canton instrumenttina...

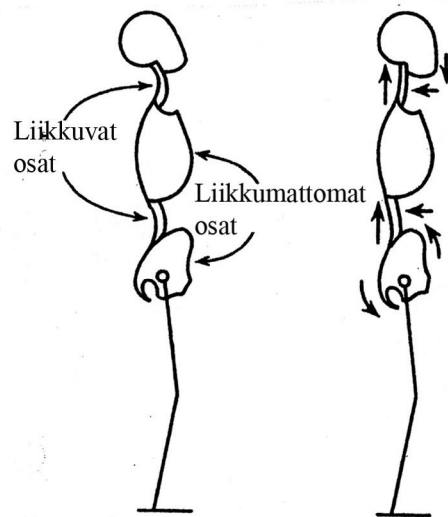


Kuva 1a. Ihanteellinen vertikaaliasento, jossa oikea lihasaktiiviteetti estää asennon romahtamisen ja tällöin kehon keskilinjaus (katkoviiva) säilyy. Nuolet kuvassa osoittavat lihasten voimasuuntaa. Nämä lihakset estävät lantion romahtamisen. (Koistinen 2003, 29)

Kuva 1b. Kehon lihastasapainohäiriö. Kuvassa on merkitty kireät lihakset (+), joita meidän pitäisi venyttää ja heikot lihakset (-), joita meidän pitäisi vahvistaa. Nuolet kuvassa osoittavat liikkeen ja painon suuntaa.

Laulajan täytyy ensin saavuttaa täydellinen rentous saadakseen jalat, selkäranka, hartianseutu, niska ja pää toimimaan tasapainossa toisiinsa nähden. Selkäranka koostuu kahdesta kohtalaisen liikkumattomasta osasta, rintakehästä ja lantiosta, ja kahdesta liikkuvammasta osasta, kaulasta ja alaselästä. (kuva 2) Jotta vartalon eri osat saadaan tasapainoon, sen liikkuvia osia täytyy venyttää...

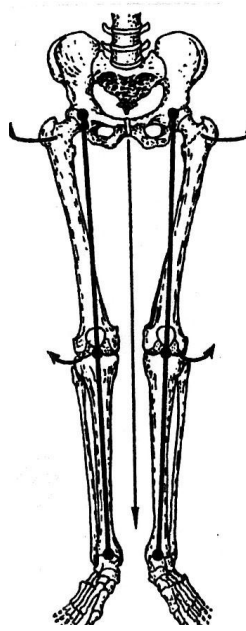
(Manén 1987, 25–28)



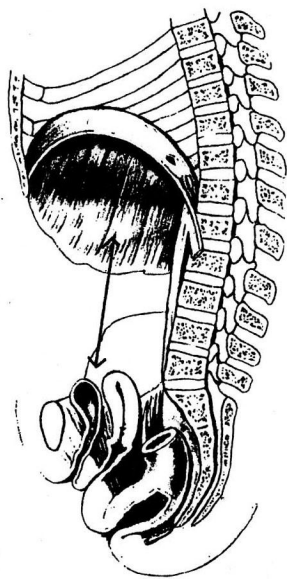
Kuva 2a.vasemmalla: ryhti, ennen asennon korjausta

Kuva 2b. oikealla: ryhti, asennon korjauksen jälkeen. (Manén 1987, 28)

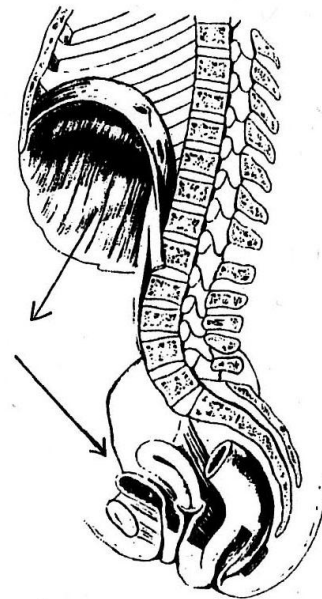
Jalkapohjassa on kolme pistettä, joiden päällä vartalon paino lepää. Niitä on päkiällä kaksi ja kantapään kohdalla yksi. Polvet ovat suorana ja vapaana, jalat koko matkaltaan hieman kääntyneinä ulospäin. Lanneniveliä ja jalkoja käännetään ulospäin niin, että jalkojen väliin jää 30° kulma. (kuva 3) Tällöin reiden takaosan lihakset työskentelevät oikein ja lantioluu on oikeassa asennossa. Lantion etuosa kääntyy eteen - ja ylöspäin ja takaosa alaspäin. Alaselkä venyy hieman alaspäin ja selän notko suoristuu. (kuva 4a, b) Kun lantio on sopivan rentoutunut tässä asennossa, selän ajatellaan venyvän hieman lisää.



Kuva 3: Lantioluut ja jalat oikeassa asennossa (Manén 1987, 29)

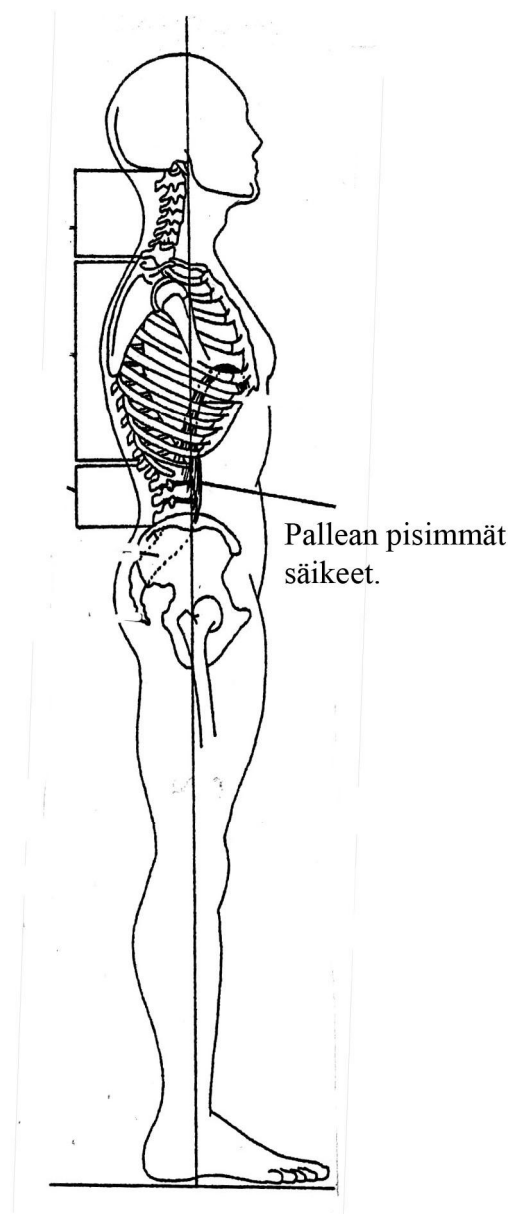


Kuva 4a: Lantionmalja ja pallea päällekkäin. Hyvä ryhti. (Parow 1998, 33)



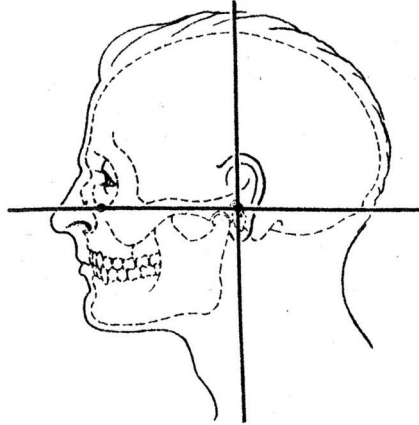
Kuva 4b: Lantionmalja ja pallea eivät ole päällekkäin. Hyvä ryhti. (Parow 1998, 51)

Selkärangan liikkivin osa on lanneranka... voimakkaimmat hengityselimöt ovat kiinnittyneinä lannerangan sisäpintaan. Jotta hengitys olisi vapaata, vartalon täytyy olla hyvin ojennettuna... Kuvasta (kuva 5) näkyy, miten lähelle vartalon keskustaa lannerangan etuosa sijoittuu. Pallean pisimmät säikeet ovat kiinnittyneet kolmen ensimmäisen lannerangan nikaman sisäpuolelle. Jos selässä on liikaa notkoa, nämä säikeet ovat liian venyneet eivätkä voi supistua täydellä teholla.(Brown 1996, 18)



Kuva 5. Hyvä ryhti, pallean pisimmät säikeet tulevat lähelle kehon keskuslinjaa. (Brown 1996, 19)

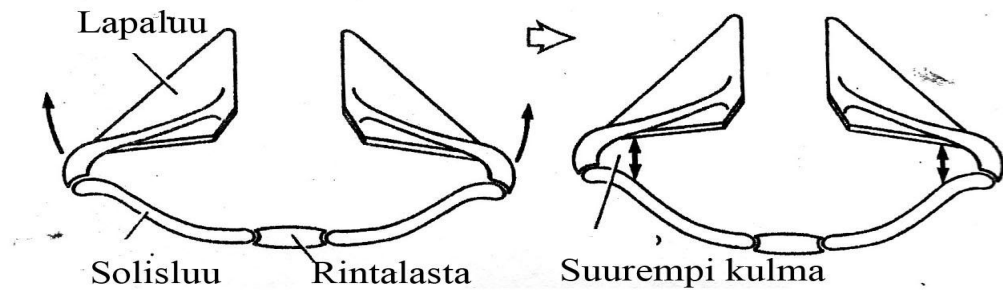
Niskan oikea asento saavutetaan venyttämällä sitä mahdollisimman taakse - ja ylöspäin, jolloin kaularanka liikkuu taaksepäin. Tällöin rintakehä nousee ja kurkunpäättä ympäröivät lihakset toimivat vapaasti. (kuva 6)



Kuva 6. Pään tasapainoinen asento (Manén 1987, 30)

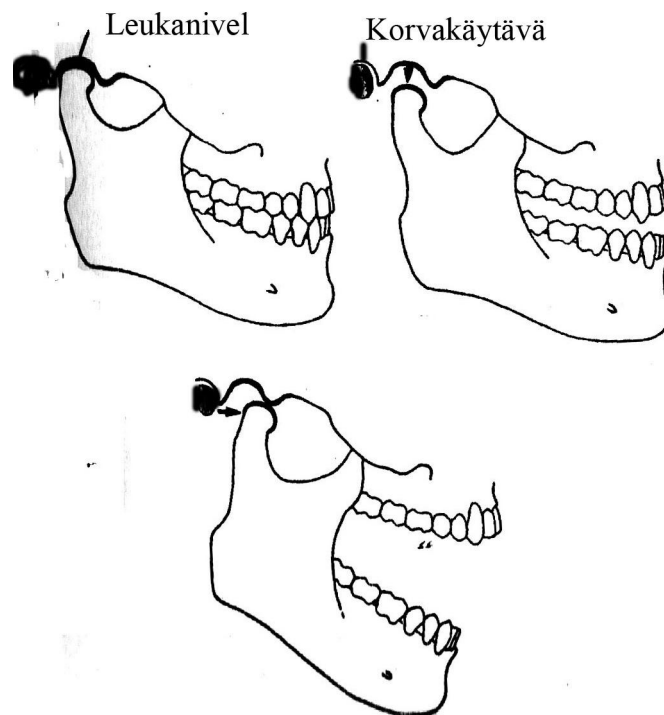
...pää lepää selkärangan päässä, niska lepää kuopassaan hartioiden välissä; niskan lihakset ja niskan sisällä olevat elimet ja lihakset ovat ilman jännityksiä ja näin pään on mahdollista ottaa mikä tahansa asento ilman jännityksiä. Tämä viimeinen on tärkeää. Pää on vapaa liikkumaan ilman että se häiritsee äänielinten toimintaa vain kun se liikkuu selkärangan päässä eikä yhdessä niskan kanssa...(Hemsley 1998, 34-35)

Rintakehän suurin tilavuus saavutetaan pyörittämällä pientä niveltä lapaluiden ja solisluiden välissä. Näin rintakehä laajenee ja kädet kääntyvät sivulle ja ulospäin. (kuva 7) Asento on kuin kantaisi olkapäillä tankoa, josta sangot roikkuvat.



Kuva 7. Hartiarenkaan liike päältäpäin nähtynä. (Manén 1987, 31)

Leuan oikea asento saavutetaan aukaisemalla suu takaosastaan, eikä suoraan edestä. Tässä asennossa alaleukaa voidaan liikuttaa joka suuntaan ja resonoivien suuonteloiden tilaa voidaan muuttaa. (kuva 8)(Manén 1987, 25-36)



Kuva 8. Ylhäällä vasemmalla: leuka kiinni. Ylhäällä oikealla: leuka auki oikein. alhaalla: leuka aukaistu väärin. (Manén 1987, 36)

4 Kehonmuokkaus

Kehoa muokataan monin eri tavoin. Seuraavassa työmenetelmiä.

4.1 Työmenetelmät:

4.1.1 Lämmittely/ venyttely/ rentous

Lämmittelyt ja venyttelyt toimivat kaiken perustana. Harjoitettava alue lämmitetään ensin liikkeellä, sitten sitä venytetään. Jäykkää toimimatonta lihasta on vaikea aktivoida ilman, että se pehmennetään ensin. Veltojen lihasten vastaparina on usein lihas, joka on ylityöllistetty toisen passiivisuuden takia. Tasapainon saaminen alueelle on tärkeää. Tämän oppiminen vie usein vuosia. Sellaiset liikuntalajit, jotka pyörittävät ja löysentävät lihaksia ja näin tuovat niihin lisää happea ovat hyviä. Tällaisia ovat mm. tanssi ja uinti.

Lämmittelynä toimivat mm. hengityksen kanssa tehtävät erilaiset käsien pyörytykset ja kevyet venytykset. Syvään hengittäminen jo itsessään lämmittää ja rentouttaa.

Syvävenyttelyssä venytyksiä pidetään 2-3 minuuttia kerrallaan. Kaikki vartalon lihakset olisi hyvä venyttää ainakin kerran viikossa. Tämä toimii kuin viikoittainen siivous, kaikki vartalon osat ja niiden toimintakunto huomioidaan aika ajoin. Näin myös saadaan ”lisätilaa huoneistoon”, kun venytys laajentaa instrumentin rajoja ulommaksi.

Leena Koskisen (2004) mukaan kunnossa olevaa aktiiviseen työhön kykenevää lihasta ei kannata venyttää paria sekuntia enempää. Liian pitkä venyttely ennen työskentelyä vähentää lihaksen toimintaherkkyyttä.

4.1.2 Aktivointi/ työstäminen

Lihaksen työstäminen sen aktivoimiseksi tarkoittaa tässä yhteydessä enemmänkin sen

toimintaherkkyuden, tonuksen, lisäämistä, kuin voiman hankintaa. Hyvin lämmitetty toimimaan valmis lihas opetetaan supistumaan ja laajentumaan sekä nopeasti että hitaasti.

4.1.3 Aktiivinen rentous

Kaikella tällä pyritään rentouteen, joka on aktiivista. Lihakset tekevät työnsä helposti ja ilman ylimääräistä vaivaa. Ne ovat heti valmiina toimimaan. Lihasten päivittäinen työstäminen herkistää ne toimimaan yhdessä saumattomasti. Tämä myös kohottaa vireystilaa, jolloin on enemmän energiaa tehdä tarvittavat asiat. Energian lisäyksen myötä jaksaa tehdä enemmän ja myös mieliala on parempi. Kun sekä psyykinen että fyysinen vire on aina hyvä, ei enää lopulta ole erikseen laulamista, työntekeä tai syömistä, vaan kaikki asiat kuuluvat saman ”Elämä”-otsikon alle. Silloin kaikki asiat ovat samanarvoisia, lepo on yhtä tärkeää kuin työteko ja laulaminen yhtä tärkeää kuin puutarhanhoito. Niiden merkitys, painoarvo, samoin kuin niihin käytettävä aika, muuttuvat tietenkin eri elämänvaiheissa.

4.2 Harjoitusten perusrunko

Koko ylävartalon lämmittely

Vatsalihasten lämmittely/ aktivointi

Alaselän lihasten lämmittely/ aktivointi

(Lantionpohjan lihasten lämmittely/ aktivointi)

Kylkilihasten lämmittely/ aktivointi

Rintakehän lihasten lämmittely/ aktivointi

(Kaulan-, pään- ja hartiasseudun alueen lihasten lämmittely/ aktivointi)

Tämä erittäin yksinkertainen runko toimii niin, että keskitytään aluksi lämmittämään koko ylävartalo ja varsinkin selkä. Siinä voidaan käyttää vaikkapa selkärullausta. (Harjoitus 6.1.1, suluisissa olevat numerot viittaavat harjoituksiin.)

Siitä edetään fyysisesti alhaalta ylöspäin lämmittäen ensin vatsa- ja alaselän lihakset,

sitten kylki- ja rintakehän lihakset. Suluissa olevat osat ovat yhtä tärkeitä. Laitoin ne sulkuihin vain osoittamaan, että ensin lämmitellään muut, isommat lihasryhmät, sitten palataan näihin.

Tämän jälkeen aloitetaan lista alusta, mutta keskittyen lihasten aktivointiin. Aktivoivat harjoitteet tietenkin myös lämmittävät ja lämmittävät aktivoivat. Alussa tärkeää on perinpohjainen lämmittely. Muutamaa liikettä tehden totutellaan niihin yksi tai kaksi liikettä kerrallaan, kunnes ne toimivat. Muutaman kuukauden päästä, kun harjoitteiden tekemiseen on totuttu ja koko lista käyty usein läpi, lämmittely ja aktivointi ovat yhtä tärkeitä. Vuosien mittaan harjoitteet vaihtuvat ja niitä ei enää tarvita niin montaa samaan tulokseen pääsemiseksi. Lopulta vain muutama hyväksi havaittu liike riittää.

4.2.1 Tärkeitä asioita

Harjoitukset tehdään päivittäin sillä vain niiden jatkuva tekeminen auttaa edistymään. Jos alussa on vaikea tehdä niitä joka päivä, niitä voi tehdä vaikka vain joka toinen päivä, että lihakset tottuvat uusiin työtapoihin. Viikossa kannattaa pitää yksi vapaapäivä. Välillä myös monen peräkkäisen vapaapäivän pitäminen auttaa edistymään.

Harjoitukset kannattaa tehdä aamulla. Kaikkein parhaiten oman vartalonsa tavat oppii, kun jatkuvasti tekee harjoitukset heti aamulla. Jos sitä ei ole ennen tehnyt, se voi olla aluksi todella vaikeaa. Kuukausien myötä se käy helpommaksi. Vähitellen tietää jo sängystä noustuaan ja vähän venyteltyään, missä mennään. Alkavat sairaudet tunnistaa yleensä heti.

Harjoitukset kannattaa tehdä ennen syöntiä, kun vatsa on mahdollisimman tyhjä. Näin vältetään mm reflux-oireet.

Leena Koskisen (2004) mukaan liian tiukat vaatteet estävät hengityslihaksia työskentelemästä oikein. Pahimmillaan lihaksilla jopa vastustetaan paikallisesti joko housunvyötärön tai rintaliivien tiukuutta vastaan. Harjoittellessa tulisi käyttää aina löysiä vaatteita.

Selän ja pään taakse taivutus on oikein tehtynä tärkeä liike. Se venyttää rintakehää,

kaulaa, hartioita ja selkää. Sen opettelu täytyy aloittaa varovasti. Alussa riittää pään pieni liike taakse. Siitä sitten vähitellen lisätään taivutusta, kunnes on saavutettu suurempi liikkuvuus. Käsillä täytyy tukea voimakkaasti taakse lantioon.

Udjai-hengitys on joogassa ja Pilateksessa käytettävä kuuluva hengitys, jonka aikana sekä nenä- että suuportit ovat auki. Kurkunpäättä painetaan hieman alaspäin.

5 Instrumentin rakennuksen historiaani, ongelmiani ja ratkaisuja

Tutustuin vuonna 1999 Voice Massage terapian kehittäjään Leena Koskiseen. Hänen tekemänsä Voice Massage hoidon avulla sain ensimmäisen kerran kokea sen, että jokin asia laulamiseni ulkopuolella auttoi minua eteenpäin. Tunsin laulavani pari viikkoa hoidon jälkeen aina paremmin. Kävin Leenan hoidossa alussa usein, muutaman viikon välein, sitten kuukauden välein tai pari kertaa vuodessa ja lopulta muutaman vuoden välein. Sain Leenalta hoidon viimeisen kerran tämän työn tekemisen aikaan. Viimeisen siksi, että hän jää eläkkeelle. Hän totesi vuosien yhdessä ja yksin tehdyn työn tehneen tehtävänsä. Nyt olen kaikin puolin kunnossa. Hän kertoi ajatelleensa yhteistyömme alussa, että ”kaunis ääni, mutta oppiikohan hän aistimaan kehon toiminnot laulajana.”

Leenan päämääränä oli saada asiakkaat irti käsistään, saattaa heidät niin hyvään kuntoon, että he eivät tarvitsisi häntä eli ulkoisesta manipulaatiosta sisäiseen tietoisuuteen. Hän piti meille jopa henkilökohtaisia luentoja auttaakseen meitä. En yhdistänyt vielä silloin vartalon lihasten kehittämistä, tiukkuuksien poisvenyttelyä ja laulussa etenemistä keskenään.

Seuraavina vuosina en paljon asiaa aktiivisesti miettinyt. Kerran sitten eräällä laulutunnilla eräs mestarikurssin opettaja näytti niin kouriintuntuvasti, miten paljon paremmin hänen vartalonsa toimi. Pähkäilin sinä jonkun aikaa ja ryhdyin sitten venyttämään kylkilihaksiani (Venytys 6.1.3) aktiivisesti joka päivä. Se sattui alussa vietävästi, mutta siitä se helpottui. Muutenkin olin niin paketissa, että vasta edellisenä vuonna olin saanut ensimmäistä kertaa elämässäni kädet yhteen selän takana. (Venytys 6.1.2) Kaikki tämä johtui mm. punttisalilla tiedostamattomasti ilman oikeanlaista hengitystä tehdyistä liikkeistä, jotka olivat vuosien mittaan panssaroineet rintakehäni, sekä huonosta ryhdistä, joka esti oikean hengitystavan. Tein kahden vuoden ajan kielihengitystä (Harjoitus 6.2.7), josta tuli siinä vaiheessa oikea lauluni hengenpelastaja.

Minulla on kapea leuka ja hampaani ovat ahtaasti suussani. Leukaniveleni eivät toimi oikein. Toinen tuntuu olevan löysä ja toinen tiukka. Tästä johtui, että leukani ei auennut kunnolla. Kun avasin suuni oikein auki se liikkui aina vinoon ja nakshti. Ja se sattui. Käytin seitsemän vuotta yöparentakiskoa. Kasvojen alueen parentalihakseni ja

kielilihakseni olivat tiukat. Kieleni oli liian kurkussa ja pehmeä kitakaareni ei toiminut kunnolla. Rintakehäni oli tiukka, sisäänpäin painunut, ja kylkivälilihakseni eivät joustaneet ollenkaan. Näissä kaikissa kielihengitys auttoi. Venytin kieleni pois kurkusta, leukani lihakset pehmeämmiksi ja harjoitin pehmeää kitakaarta. Venytin rintakehän lihakseni ja kylkivälilihakseni hengityksellä kuntoon. Tein myös pilatesvatsalihasliikkeitä ja selkärullausta. (Harjoitus 6.1.1)

Yksi tärkeimmistä havainnoista on ollut se, kuinka paljon notkoselkä määrittää ryhtiäni. Lauaessani taivuvin hartioista taaksepäin. Olemattomat vatsalihakseni eivät pystyneet auttamaan ja selkälihaksetni olivat ylityöllistetyt. Lantiomalja ja pallea eivät olleet päällekkäin. Tein eräällä kesäkurssilla notkoselkäni kanssa paljon töitä, seisoin peilin edessä sivuttain monta tuntia päivässä. Käänsin lantiotani eteenpäin, vahvistin vatsalihaksiani ja opettelun hengittämään tässä uudessa ryhdissä. Viikon mittaan selässäni vyötärön korkeudella ollut kipupiste nousi koko ajan ylemmäksi, lopulta se oli lapaluiden kohdalla.

Seuraava iso asia oli Art of Living -kurssi, jonka hengitysharjoituksia tein aamuisin kiroillen kylmiä, yhteistyöhaluttomia lihaksiani. Muutaman kuukauden päästä harjoitukset jo sujuivat ja nykyisin koen, että ne ovat kielihengityksen ja notkoselän suoristamisen ohella tärkeimpiä asioita instrumentin rakennuksessa ja huollossani. Näillä sain vatsa- ja alaselkälihaksetni toimimaan yhdessä, rengasmaisesti laajentuen. Vatsalihasharjoitukset 6.2.1 ovat samantapaisia Art of Living -kurssin harjoitusten kanssa.

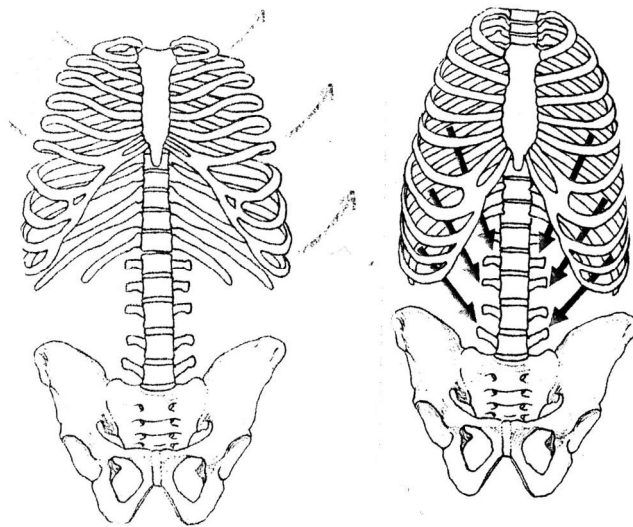
Tänä vuonna olen tehnyt paljon venytyksiä voimakkaan hengityksen kanssa. (Harjoitukset 6.2.3, 6.2.4, 6.2.6.) Ne ovat auttaneet vielä lisää instrumenttini rajojen laajentamista ja varsinkin kylkivälilihakseni toimivat paremmin. Olen tehnyt paljon myös lantionpohjanlihasten harjoituksia (Harjoitus 6.2.2) ja venyttänyt syvävenyttelyssä varsinkin lonkankoukistajalihasta. Syvävenyttelyn ohjaajani sanookin, että jos on ongelmia hartioiden kanssa, työskentely pitäisi aloittaa lantiosta.

Tutustuin muutama vuosi sitten ajatukseen, että ihmiset voidaan jakaa sisään- ja uloshengittäjiin. Itse olen sisäänhengittäjä ja koska tiedostan tämän, olen koettanut parantaa uloshengityslihaksieni käyttöä.

Sisään- ja uloshengittäjät

Alavi Kian (2003, 23) mukaan olemme kaikki syntymähetkestämme alkaen pääsääntöisesti joko sisään- tai uloshengittäjiä. Jos elämän ensimmäinen henkäys on ulospäin, vauva huutaa täyttää kurkkua. Sisäänhengittäjä taas päästää ensin hiljaisen parkaisun.

Asiaa voi testata vaikka aukaisemalla kurkkupurkin. Pidätämme yleensä hengitystämme kun työ vaatii voimaa. Hengitämmekö ulos vai sisäänpäin juuri ennen hengityksen pidätystä kertoo kumpaan ryhmään kuulumme. Eli kysymys on siitä kumpi hengitys on aktiivinen, kumpi passiivinen. (kuva 9a, 9b)



Kuva 9a, vasemmalla, sisäänhengittäjä.

Kuva 9b, oikealla, uloshengittäjä. (Alavi Kia 2003, 68-69)

Sisäänhengittäjä eli kuu-tyyppi

Aktiivinen hengitysvaihe on sisäänhengitys. Sisäänhengittäjä käyttää sisäänhengitysilihaksia aktiivisesti eli mm. ulompia kylkivälilihaksia, palleaa, rintalihaksia, leveää selkälihasta ja hänen rintakehänsä laajenee. Hän vetää ilmaa sisäänsä ja uloshengitys on passiivinen. Hän tuntee selkälihaksensa sisäänhengittäessään ja pitää selällään nukkumisesta. Laulaessaan hänen kannattaa käyttää avuksi rintakehää laajentavaa sisäänhengitys- tendenssiä. Stressitilanteiden jälkeen hän palautuu parhaiten liikkumalla.

Uloshengittäjä eli aurinko-tyyppi

Aktiivinen hengitysvaihe on uloshengitys. Uloshengittäjä käyttää uloshengityslihaksia aktiivisesti, eli mm. vatsalihaksia ja sisempiä kylkivälilihaksia ja hänen rintakehänsä supistuu. Hän työntää ilmaa, ja sisäänhengitys on passiivinen. Hän tuntee vatsalihaksensa uloshengittäessään, ja pitää mahallaan nukkumisesta. Lauaessaan hänen kannattaa käyttää avuksi rintakehän supistavaa uloshengitys- tendenssiä. Stressitilanteiden jälkeen hän palautuu parhaiten lepäämällä.

Arjen pyöryksessä omasta kehosta huolehtiminen jää usein vähemmälle. Konkreettiseksi asian minulle tekee se, miten hyvin kunakin päivänä pystyn laulamaan. Mitä paremmin lepo, energiansaanti ja aktiivisuus ovat tasapainossa, sitä paremmin laulan.

Vaihdoin jokin aika sitten ruokavalioni vähempihiihihydraattiseen Zone- ruokavalioon. Ruokavalion muutoksen myötä energiani lisääntyi huomattavasti ja tärkein asia oli unen tarpeen väheneminen. Ennen nukuin yhdeksän tuntia ja tunsin olevani aina väsynyt, nyt herään ilman herätyskelloa jo 5-6 tunnin yön jälkeen. Aloitan aamun tehden 15 minuuttia lämmittely- ja pilatesliikkeitä. Sen jälkeen teen 45 minuuttia jooga-asanoita, hengitysharjoituksia ja meditoin. Niiden voimalla pysyn virkeänä koko päivän. Nykyisin teen näiden jälkeen myös 20 minuuttia joitain tässä työssä esitettyjä harjoitteita sekä 20 minuuttia kevyitä, lämmittäviä ääniharjoituksia.

Aivan, tämä asia ei tule ilmaiseksi. Pyrin tekemään kaikki tässä työssä esiteltyt harjoitukset joka päivä. Jos jokin jää väliin, se johtuu yleensä siitä, että tunnen sen alueen lihasten olevan väsyneet. Yleensä olen näiden jälkeen valmis laulamaan noin 7-9 aikaan. Tekemällä tämän sarjan joka aamu opin itseni kuuntelua ja aistin herkästi, jos olen tulossa sairaaksi. Lepopäivätkin määräytyvät näin paremmin tarpeen mukaan eikä kalenteriin katsomalla. On aikoja, jolloin teen koko sarjan ahkerasti, välillä en moneen päivään tee kuin aivan välttämättömimmän. Tiedän, että muutama lepopäivä auttaa välillä paremmin eteenpäin kuin viikkojen mieletön puurtaminen. Teen nykyisin syvävenyttelyä ja Pilatesta vähintään kaksi kertaa viikossa, minkä lisäksi käyn spinningissä.

6 Harjoitukset

Tässä luvussa kuvaan harjoitukset sanallisesti ja DVD:llä teen ja selitän ne.

6.1 Venytykset

6.1.1 Selkärullaus

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Painu etukautta alas asti niin, että olet lopulta taipuneena vyötäröstä pää alaspäin. Tule sitten takaisin ylös niin, että lantio kääntyy ensin paikalleen, sitten selkä nikama nikamalta ja lopulta pää.

Pilateksessa tämä liike tehdään niin, että liikkeen teon aikana hengitetään nenän tai suun kautta ulos. Alhaalla ollessa hengitetään sisään ja ylöstullessa taas sisään.

Tee harjoitus 5 kertaa hitaasti ja 5 kertaa nopeasti.

Harjoitus lämmittää selkärankaa.

6.1.2 Kätet ylös, eteen, taakse

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta kädet kasvojesi eteen ja risti sormet. Käännä sitten kämmenet ulospäin ja nosta kädet kohtisuoraan ylös kämmenpuoli ylöspäin ja venytä kylkiäsi.

Vie kädet sitten eteenpäin ja jatka venytystä eteenpäin. Voit myös taipua puolelta toiselle.

Irrota kädet toisistaan ja vie ne selän taakse. Risti siellä taas sormesi ja työnnä käsiä alaspäin kämmenet ylöspäin. Työnnä hartioita samalla taaksepäin.

6.1.3 Kyljet

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta oikea käsi kohtisuoraan ylös. Taivuta yläruumista hitaasti vasemmalle. Venytys tapahtuu ojennettujen sormien suuntaan eli yläviistoon. Tee toinen puoli samoin.

6.1.4 Rinta

Seiso ovenkarmin vieressä. Nosta oikea kätesi ylös hartian korkeudelle niin, että kyynervarsi muodostaa 90° asteen kulman. Laita pystysuorana oleva käden osa karmia vasten ja venytä rintalihasta. Tee toinen puoli samoin.

6.1.5 Selän taakse taivutus

Tämä harjoitus sopii vain ihmisille, jotka ovat erittäin hyvässä kunnossa ja joilla ei ole selkävaivoja.

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Taivuta päätäsi hitaasti vähän taaksepäin.

Palauta pää takaisin ylös. Voit jatkaa tästä seläntaivutukseen. Vie pääsi hitaasti taakse. Tue käsilläsi lantion yläosaan niin, että sormet osoittavat alaspäin ja kämmenet ovat lantiota kohti. Taivu kaarelle taaksepäin. Palaa takaisin.

6.1.6 Hartiat

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta hartiat korviin ja pidä ne siinä hetken ajan. Laske hartiat alas. Toista kaksi kertaa.

Voit tehdä liikkeen myös nostamalla ensin hartiat korviin ja sitten nostamalla kädet melkein suorina sivulle. Pyöritä käsiä melkein suorina niin, että kämmenet tekevät 20 senttimetrin ympyrää. Hartiat ovat koko ajan nostettuna korviin. Laske kädet alas.

Toista kaksi kertaa.

6.1.7 Kaula

Vie pää alas keskelle. Käännä sitä hitaasti oikealle puolelle ja ylöspäin hartiaa kohti niin, että venytät kaulan vasenta syrjää. Kun olet päässyt hartian päälle, tuo samaa kautta hitaasti alas. Tee toinen puoli samoin.

6.1.8 Kieli / kasvot

Hengitä sisään suun kautta ja avaa samalla suusi ammолleen ja työnnä kielesi hitaasti ulos. Suu on niin auki, kuin sen vain saat. Hengitä nenän kautta ulos ja mutrista naamasi aivan kurttuun.

Toista neljä kertaa.

6.1.9 Posket

Pullista posket täyteen ilmaa ja kierrätä sitä suussasi venyttäen poskilihaksiasi.

6.1.10 Lonkankoukistajalihakset

Laskeudu polvillesi lattialle. Nosta oikea jalka eteen jalkapohja lattiassa niin, että sääri ja pohje muodostavat 90° asteen kulman. Anna takana olevan jalan valua pikkuhiljaa venytyksen mukana taaksepäin niin, että etummainen jalka on aina 90° kulmassa. Nosta kädet oikean jalan päälle. Pidä venytys muutaman minuutin ajan. Tee toinen puoli.

Voit tehdä tämän myös seisaaltaan niin, että takimmainen jalka on pitkällään pianotuolin päällä ja nojaat etummaiseen jalkaan.

Tai voit myös seisoen nostaa etummaisen jalan tuolin päälle ja laskea painoa alaspäin kunnes venytys tuntuu nivusissa.

6.2 Lämmittely/aktivointi harjoitukset

6.2.1 Vatsalihakset

A. Vatsan jumputus

Istu tuolilla tai lattialla hyvässä istuma-asennossa. Kätet lepäävät rennosti reisien päällä kämmenet ylöspäin. Hengitä tässä harjoituksessa sisään-ulos nenän kautta. Uloshengitys on voimakas, sisäänhengitys tapahtuu kuin itsestään sen jälkeen.

Hengitä voimakkaasti ja nopeasti ulos nenän kautta, vatsalihakset supistuvat voimakkaasti. Hengitä sisään ja yhtä aikaa rentouta vatsalihakset.

Tempo on nopea, harjoituksen ehtii tehdä pari kertaa sekunnin aikana.

2 x 40-70 toistoa.

Harjoitus lämmittää vatsalihaksia ja kehittää nopeaa supistus- ja rentoutusliikettä.

B. 4-4-4

Istu tuolin etureunalla hyvässä istuma-asennossa. Laita kätet vyötärölle. Hengitä Udjai-hengitystä rauhallisesti nenän kautta sisään-ulos.

Hengitä hitaasti sisään neljään laskien, hengityksen pidätys neljään laskien, hengitä hitaasti ulos neljään laskien.

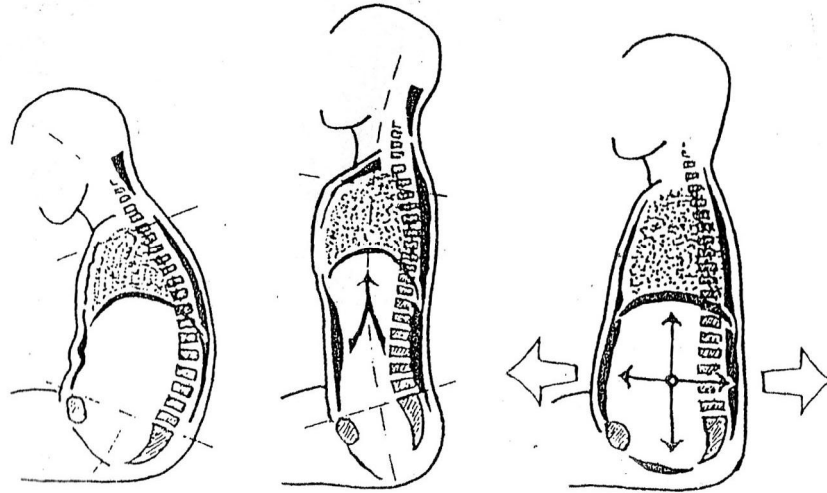
Laske alussa sekunnin tahdissa, myöhemmin voit hidastaa.

2 x 10-15 toistoa.

Harjoitus auttaa kehittämään sisäänhengityslihaksia, jolloin ne uloshengityksen aikana pystyvät paremmin vastustamaan uloshengityslihasten sisääntyöntävää voimaa.

- pidä käsiä vyötäröllä sen verran napakasti, että tunnet syvällä olevien lihasten liikkeit.
- tunne hengityksen aloitus heti alhaalta lantionpohjasta asti. Sieltä se leviää rengasmaisesti ylös vyötäröosi, lantioosi ja alaselkäsi, saaden ne venymään tasaisesti ulospäin.
- hengityksen pidätys tässä venyneessä tilassa.

- uloshengityksessä päästä lihakset palaamaan alkuasentoon hitaasti vastustaen. Ajattele tässäkin tuntemus alkamaan lantionpohjan lihaksista. Se on kuin ilmapallolla, josta hitaasti päästetään ilmat ulos. Vatsalihakset eivät supistu yht'äkkiä.
- tee harjoitus aina tyhjällä vatsalla. Jos tunnet epämääräistä huonoa oloa, lopeta heti, rentouta lihaksesi ja kokeile seuraavana päivänä uudelleen. (kuva 10)



Kuva 10a, vasemmalla: veltto ryhti. 10b, keskellä: yliojennus. 10c, oikealla: tasapainoinen ryhti. (Parow 1998, 39)

C. 3-6

Istu tuolin etureunalla hyvässä istuma-asennossa. Hengitä tässäkin Ujai-hengitystä nenän kautta sisään ja ulos. Tässä hengitetään vuorotellen oikean ja vasemman sieraimen kautta, peukalolla ja keskisormella peitetään toinen sierain.

Nosta oikea käsi kasvojesi eteen. Hengitä sisään nenän kautta. Peitä keskisormella vasen sierain ja hengitä hitaasti ulos oikeasta sieraimesta kuuteen laskien. Hengitä hitaasti sisään kolmeen laskien oikeasta sieraimesta. Pidätä hengitystä ja vaihda sormien paikkoja. Peukalo peittää oikean sieraimen ja keskisormi vapauttaa vasemman sieraimen. Hengitä hitaasti ulos kuuteen laskien vasemmasta sieraimesta. Sitten taas hengitä hitaasti sisään kolmeen laskien vasemmasta sieraimesta. Vaihda sormien paikkoja ja aloita alusta. Laske sekunnin tahdissa.

2 x 10-15 toistoa.

Harjoitus auttaa sisään- ja uloshengityslihasten aktivoinnissa.

- tunne tässäkin hengityksen leviäminen lantionpohjasta ylöspäin laajeten.
- tämä on tärkeää varsinkin jos toinen sieraimesi on ahtaampi kuin toinen. Joudut silloin tekemään enemmän töitä ahtaamman sieraimen takia, että täyttyisit ilmasta samassa ajassa kuin toinen puoli.

6.2.2 Lantionpohjan lihakset

A. Etuosan ja takaosan vuorottelu

Istu tuolin etureunalla hyvässä istuma-asennossa. Vuorotellen supista ja rentouta (laajenna) virtsanpidätyslihaksia. Tee ensin pieniä vain muutaman millimetrin liikkeitä. Lisää vähitellen liikkeen voimakkuutta niin, että myös alavatsalihakset tulevat enemmän mukaan. Tee sekunnissa yksi supistus ja rentoutus.

2 x 10 toistoa.

Harjoitus auttaa löytämään lantionpohjan ja alavatsan lihakset, sekä aktivoi ja lämmittää niitä.

Vuorotellen supista ja rentouta peräaukkoa ympäröiviä lihaksia. Liike on ensin pieni, sitten myös takapuolen lihakset tulevat enemmän mukaan.

2 x 10 toistoa.

Harjoitus auttaa aktivoimaan takapuolen ja alaselän alueen lihaksia, joita tarvitaan lantion oikean asennon löytymiseen.

- etu- ja takaosaa on vaikea täysin eriyttää toisistaan. Tee alussa vain todella pieniä liikkeitä, niin se onnistuu paremmin.

- supistus ja rentoutus (laajeneminen) ovat yhtä tärkeitä, anna kummallekin tarpeeksi aikaa.

B. Poikittaisen vatsalihaksen jännitys- rentousharjoitus

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, varpaat ja olkapäät ovat eteenpäin samassa

linjassa, polvet suorana ja vapaana. Hengitä ensin s:n sihinällä ulos, ei kuitenkaan aivan tyhjäksi asti. Hengitä sitten nenän kautta hieman sisään. Pidätä hengitystä harjoituksen ajan. Supista navan kohdalta vatsalihaksia kohti selkärankaa häpyluusta rintalastan alaosaan saakka, jolloin vatsalihakset tulevat tiukaksi koko matkalta. Luinen rintakehä ei saa nousta ylös päin harjoituksen aikana. Jännitä voimakkaasti uuman alueen lihaksia yhtä aikaa molemmin puolin kuin "äkistäisit kakkaa", aisti samalla alaselän lihaksissa myös jännitys. Pidätä lihakset tässä jännitystilassa niin kauan kuin tuntuu hyvälle ja anna sitten lihasten rauhallisesti rentoutua. Muista pitää asento-ryhti koko harjoituksen ajan hyvänä ja vapaana.

Tee toistoja 2-3 kertaa.

Harjoitus vahvistaa poikittaisen vatsalihaksen lihastonusta.

6.2.3 Alaselkälihakset

A. Lämmittely 1

Seiso polvet hieman koukussa. Taitu sitten vyötäröstä eteen. Kädet roikkuvat rennosti. (Voit jatkaa tämän jälkeen tulevasta kylkiliihasharjoitus 6.2.4 B:stä suoraan tähän.) Hengitä voimakkaasti sisään suun kautta, hengitys pullistaa vatsa-alaselkä-lantionalueen ja nostaa yläkehoa muutamia senttejä ylöspäin. Hengitä suun kautta ulos ja päästä yläruumis rennoksi. Toista. Nouse sitten hitaasti ylös.

5 toistoa.

Harjoitus lämmittää ja venyttää alaselän ja alavatsan lihaksia.

B. Lämmittely 2

Seiso polvet hieman koukussa. Taitu sitten vyötäröstä eteen. (Voit jatkaa äskeisestä kylkiliihasharjoituksesta suoraan tähän) Ota käsillä varpaiden alta kiinni ja vedä niitä varovasti ylöspäin. Työnnä samalla polvesi melkein suoraksi. Hengitä voimakkaasti suun kautta keuhkosi mahdollisimman täyteen. Pidätä hengitystä hetki ja hengitä ulos suun kautta. Vedä koko ajan varpaita ylöspäin suurin jaloin. Harjoituksessa pullistuu alavatsa ja alaselkä.

5 toistoa.

Harjoitus lämmittää ja venyttää alaselän, alavatsan ja nivustaipeen lihaksia.

- tee harjoitus varovasti, se on voimakas.
- jos et saa tarpeeksi tuntumaa alaselkään, ajattele selkäsi vielä suuremmaksi.

6.2.4 Kylkilihakset

A. Kylkien toispuoleinen lämmittely

Laita kädet kylkiesi päälle. Peukalo on taaksepäin ja sormet eteenpäin. Hengitä voimakkaasti sisään-ulos nenän kautta. Kyljet laajenevat ulospäin sisänhengityksellä ja supistuvat uloshengityksellä. Tee tätä muutama kerta.

Hengitä sitten voimakkaammin sisään oikealla keuhkolla, jolloin se pullistuu enemmän. Sitten taas vasemmalla keuhkolla. Toista vuoronperään ja tee lopuksi yhdessä.

2 x 10 toistoa.

Harjoitus venyttää kylkivälilihaksia, rintalihaksia ja selkälihaksia.

- oikea keuhko on yleensä voimakkaampi kuin vasen.

B. Kylkien venytys

Seiso ryhdikkäänä jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa. Polvet ovat hieman koukussa. Nosta oikea käsi kohtisuoraan ylös. Laita vasen käsi oikean kyljen päälle. Hengitä voimakkaasti sisään suun kautta. Hengitä voimakkaasti ulos suun kautta, kallistu samalla hieman vasemmalle. Ole sisänhengityksen aikana liikkumatta ja liiku uloshengityksen aikana muutama sentti alaspäin.

Kun olet vaakatasossa, jatka taipumista etupuolelle. Mene aivan alas asti. (Voit jatkaa tästä suoraan alaselkälihas-harjoitus 6.2.2 A ja B:hen) Tee toinen puoli samalla tavalla.

Harjoitus venyttää kylkiväli- ja selkälihaksia.

- ajattele, että jokainen hengitys pullistaa venytyksen puoleisen keuhkon äärimmilleen.
- kallistu vain vyötäröstä ylöspäin, lantio ei liiku.
- hengitä sisään suun kautta niin voimakkaasti, että tunnet hengityksen nivusissa ja

päkiöissä asti.

6.2.5 Rintakehän lihakset

A. Hihitys/ apina

Ajattele jotain huvittavaa tilannetta, jossa et voi nauraa ääneen. Äänetön hihitys tuntuu ensin rintojen välissä olevassa pisteessä, joka liikkuu nopeasti hieman eteen ja taakse. Anna hihityksen tulla kuuluvaksi ja liikkeen hidastua ja levitä. Lopulta rintakehä heiluu sentin verran ja ääni on matalampi. Se kuulostaa apinan ääntelyltä.

Tee muutaman minuutin verran päivittäin.

Harjoitus auttaa löytämään, lämmittämään ja aktivoimaan rintakehän lihaksia.

6.2.6 Kaulan alueen lihakset

A. MBaH

Sano tässä harjoituksessa aina uloshengityksellä syvä MBaH. Venytä sillä kaulan alueen lihaksia. Hengitä sisään nenän kautta. Sano M suu kiinni, suu tulee täyteen ilmaa ja posket pullistuvat. Sano sitten BaH jolloin H:n aikana ilma virtaa ulos suusta.

B. Kaulan alueen venytys

Sano tässä harjoituksessa aina uloshengityksellä syvä MBaH. Venytä sillä kaulan alueen lihaksia. Hengitä sisään nenän kautta. Sano M suu kiinni, suu tulee täyteen ilmaa ja posket pullistuvat. Sano sitten BaH jolloin H aikana ilma virtaa ulos suusta. Käännä päätä sisäänhengityksellä ja pidä paikallaan MBaH sanomisen aikana.

Seiso haara-asennossa jalat hartioiden leveydellä. Anna pään pudota eteen. Laita vasen kätesi vasemmalle olkapäällesi ja vedä sitä alaspäin. Laita oikea kätesi hartialinjalle vasemman kätesi viereen ja työnnä sillä taaksepäin. Hengitä sisään nenän kautta ja sano MBaH. Liikuta päätä oikealle sisäänhengityksen aikana ja pidä se paikallaan MBaH

sanomisen aikana. (Jos et halua taivuttaa päätäsi taaksepäin, lopeta pään kääntö, kun olet kääntänyt korvan hartian päälle. Tuo pää takaisin samaa reittiä ja tee sitten oikea puoli samoin.) Kun olet saavuttanut hartialinjan, taivuta päätä taaksepäin, kunnes se on taipuneena yläselkää kaarella suoraan taaksepäin. Irrota kädet vasemmalta hartialta ja päästä ne rentoina riippumaan taakse. Tue sitten käsillä taivutusta taakse kädet lantion päällä sormet alaspäin. Taivu hetken aikaa taakse ja sano samalla pitkä MBaH huulten välistä. Käännä taas selkä suoraksi ja anna pään kääntyä suoraan ja siitä samaa kautta alas keskelle. Tee toinen puoli samalla tavalla.

Harjoitus venyttää ja rentouttaa syvältä kaulan alueen lihaksia. Selän taaksetaivutus venyttää kaulan, rintakehän ja kylkien lihaksia.

- tee taaksetaivutus alkuun varovasti. Ilman kunnollista selkä- ja vatsalihasten tukea liike voi olla vaarallinen.

6.2.7 Kielen lihakset

A. Läähätys

Hengitä suun kautta nopeasti ja tasaisesti sisään- ulos, kurkusta kuuluu kirkas ja tasainen läähätysääni.

Tee puoli minuuttia.

Harjoitus lämmittää vatsan ja selän lihaksia, sekä auttaa kielen ja pehmeän kitakaaren aktivoinnissa laululle otollisempaan asentoon.

B. Kielihengitys

Seiso peilin edessä. Työnnä kieltä kärki kapeana ulos suusta ja hengitä samalla suun kautta sisään. Keuhkosi täyttyvät ja kieli etenee eteen- alaviistoon samaa tahtia. Lopussa kieli on kokonaan leveänä ulkona suusta. Keuhkosi ja rintakehäsi ovat täyttyneet äärimmilleen. Suusi on aivan auki. Kielen ollessa venyneenä ulos tee vielä viimeiset kielen nopeat ulos työnnöt. Se on jo vaikeaa, kieli on jo täysin venyneenä ja liikkuu enää millejälle. Samaan aikaan hengitä vielä nopeita sisään hengityksiä, jotka täyttävät

myös keuhkojesi yläosan. Tällöin kuuluu nouseva asteikkoinen staccatokulku, kuin nopeasti pulloa täytettäessä. Pidätä hengitystä hetken aikaa ja vapauta ilma sanomalla lopuksi vielä voimakkaasti TÄÄH.

Jos liikkeen aloittaminen on vaikeaa suun ollessa melkein kiinni, aukaise leuka puoleenväliin, ja aloita liike siitä.

Harjoituksessa on kolme tärkeää kohtaa:

”Venttiili” äänihuulten välissä:

Äänihuulten rako säätelee hengityslihasten kanssa ilmanpaineen tasaiseksi, jolloin voit tehdä harjoituksen hitaasti tai nopeasti mielesi mukaan. Raon ollessa sopiva ehdit työntää kielen kokonaan ulos siinä ajassa, mitä keuhkojesi täyttymiseen menee. Tällöin kuuluu kohinaääni, joka syntyy, kun kurkunpää on hieman alas painettuna. Tämä on melkein kuin Udjai- hengitystäni.

Kieli:

-kielikärki on alussa kapea, jolloin se ohjaa liikkeen suusta eteen ja vähän alaviistoon, ei suoraan alas. Näin voit venyttää kielen takaosan lihaksia paremmin. Myöhemmin kieli levenee koko pituudeltaan. Loppuvenytyksessä kielen takaosa on keskeltä painunut alas venytyksen voimasta, ja takakielen sivuilla näkyy kaksi nystyrää. Saatat lopulta nähdä kurkunkannen. Pyri venyttämään kieltä takaa ulos myös sillä osalla jota ei näy, eikä vain kielen näkyvällä osalla.

- pidä huolta, että kielen kärki lähtee ulos suusta kapeana, se ohjaa koko liikkeen oikeaan suuntaan. Näin äänihuulten rako, ”venttiili”, on paremmassa asennossa ja rintakehä lähtee heti oikein mukaan. Jos liike alkaa väärin, sitä on vaikea enää korjata.

Rintakehä:

-liikkeen alkaessa oikein se tuntuu lähtevän rintakehän alaosasta ja tasaisesti nostavan ja täyttävän sen alhaalta ylös asti.

2-5 x.

Harjoitus venyttää kielilihaksia sekä kurkunpäästä ympäröiviä lihaksia. Se venyttää myös kylväli- ja rintakehän lihaksia.

7 Mitä tämän työn tekeminen on opettanut minulle

Muutama vuosi sitten kun mietin tämän työn tekoa, olin vakuuttunut, että kehonmuokkaus on ylivoimaisen tärkeää laulussa ja että johtopäätökseni tämän työn lopuksi tulisivat olemaan sen ylivoimaisuuden ylistämistä. Olin löytänyt Totuuden ja halusin julistaa sitä kaikille. Nyt kehonmuokkauksen merkitys mielessäni on suurentunut, mutta tärkeys pienentynyt. En enää tunne tarvetta muuttaa maailmaa heti, kaikki aikanaan. Voisi sanoa, että kehonmuokkaus on nyt vihdoinkin omalla paikallaan yhtenä työkaluna muiden joukossa edistämässä ammatissa etenemistäni. Olen antanut sille tarpeeksi aikaa muodostaakseni hyvän pohjan myös muiden laulussa edistymiseen vaadittavien osioiden paremmin ymmärtämiselle. Ajatustapani muutos käy hyvin yhteen koko kehonmuokkauksen prosessin kanssa, tarkoituksena on lopulta tehdä itse prosessi tarpeettomaksi, vapautua siitä ja jatkaa eteenpäin uuteen.

Loppujen lopuksi kaiken tämän tarkoitus on ihmisen elämän hyvin kestävän työvälineen hankinta. Sen fyysisen ja henkisen puolen kunnostus, toimintakykyisenä säilyttäminen ja sen työn hedelmistä nauttiminen.

Tarkovski (1989, 204) on sanonut, että taiteen tarkoitus on pehmentää ja kuohkeuttaa sielu vastaanottavaiseksi hyvälle. Ehkä voisi häntä mukaillen sanoa, että kehonmuokkauksen tarkoitus on fyysisen kehon pehmentäminen ja kuohkeuttaminen vastaanottavaiseksi taiteelle.

Lähteet

Alavi Kia, Romeo & Schulze- Schindler, Renate. 2003. Sonne, Mond und Stimme. Atemtypen in der Stimmfaltung. Viides painos. Bielefeld: Aurum Verl.

Brown, Oren L. 1996, Discover your voice: how to develop healthy voice habits. Toinen painos. San Diego, London: Singular Publishing Group, Inc.

Hemsley, Thomas. 1998. Singing and imagination. A human approach to a great musical tradition. New York: Oxford University Press Inc.

Honkonen, Timo. 2007. Luennot. Sibelius- Akatemia. Helsinki.

Koistinen, Mari. 2003. Tunne kehosi, vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Toinen, tarkennettu painos. Helsinki: Sulasol.

Koskinen, Leena. 2000-2005 . Luennot Kuopion AMK, Kuopio. SibA, Helsinki.

Koskinen, Leena. 10-11/2007. Puhelinkeskustelut .

Koskinen, Leena. 1999-2007. Voice Massage -hoidot. Kuopio, Helsinki.

Manén, Lucie. 1987. Bel Canto. Oxford: Oxford University Press.

Miller, Richard. 2004. Solutions for singers. Tools for performers and teachers. New York: Oxford University Press.

Parow, Julius & Scheufele-Osenberg, Margot. 1998. Die Atemschule. Mainz: Schott Musik International.

Pirttiaho, Katja. 2002. Alexander-tekniikan periaatteet ja niiden hyödyntäminen laulunopetuksessa. Opinnäytetyö. Helsinki: Stadia.

Tarkovski, Andrei. 1989. Vangittu aika. Gummerus Kirjapaino OY. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1: Harjoitekohtainen lähdemateriaali:

Olen laittanut merkin X niiden harjoitteiden kohdalle, jotka ovat niin yleisiä, että niiden alkuperää on mahdotonta selvittää. Olen lyhentänyt nimeni muotoon Kth.

6.1. Venytykset

6.1.1 Selkärullaus: Pilates-tunnit, hathajooga

6.1.2.Kädet: X

6.1.3 Kyljet: X

6.1.4 Rinta: X

6.1.5 Selän taakse taivutus: X

6.1.6 Hartia: X

6.1.7 Kaula: X

6.1.8 Kieli/kasvot: X

6.1.9 Posket: Leena Koskinen

6.1.10 Lonkankoukistajalihakset: Motivus syvävenyttely

6.3 Lämmittely/ aktivointi:

6.3.1 Vatsalihakset

A. Vatsajumputus: Hathajooga

B. 4-4-4: (Miller 2004, 5-6)

C. 3-6: Hathajooga

6.3.2 Lantionpohjan lihakset

A. Etuosan- ja takaosan vuorottelu: KTh

B. Poikittaisen vatsalihaksen jännitys- rentousharjoitus: Leena Koskinen

6.3.3 Alaselkälihakset

A. Alaselän lämmitys 1: Matti Pelo

B. Alaselän lämmitys 2: Matti Pelo

6.3.4 Kylkilihakset

A. Kylkien vuorottainen lämmittely: Matti Pelo

B. Kylkien venytys: Matti Pelo

6.3.5 Rintakehän lihakset

A. Hihitys/ apina: Seija Nylund (Mikkonen)

6.3.6 Kaulan alueen lihakset

A. MbaH: Matti Pelo

B. Kaulan alueen venytys: Matti Pelo

6.3.7 Kielen lihakset

A. Läähätys: Matti Pelo

B. Kielihengitys: Pirkko Törnqvist- Paakkanen; Anna Karvosen Dilatonmenetelmästä soveltama harjoitus.

Liite 2:

Laulu-, kehon- ja äänenkäytönkirjallisuutta

Aalto, Anna- Liisa & Parviainen, Kati. 1987. Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja. Viides, uusittu ja laajennettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Alavi Kia, Romeo. 1997. Stimme- Spiegel meines Selbst: ein Übungsbuch. Neljäs painos. Braunschweig: Aurum Verl.

Bastman, Saara. 2003. Pilates-menetelmä. Käytännön apukeinoja kehonhallintaan viulisteille. Opinnäytetyö. Helsinki: Stadia.

Hines, Jerome. 1982. Great singers on great singing. New York: Doubleday.

Hines, Jerome. 1997. The four voices of man. Ensimmäinen painos. New York: Limelight Editions.

Husler, Frederick & Rodd- Marley, Yvonne. 1983 (1976). Singing: the physical nature of the voice organ, a guide to unlocking of the singing voice. Kolmas painos. London: Hutchinson & Co. Ltd

1965. Singen, die physische Natur des Stimmorganes. Mainz: Schott's Söhne.

Hyvärinen, Samuli. 2005. Laulutaidonherättelykikkalaatikko. Opinnäytetyö. Helsinki: Stadia.

Kagen, Sergius. 1950. On studying singing. New York: Dover Publications, Inc.

Laukkanen, Anne- Marie & Leino, Timo. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen. Helsinki: Gaudeamus.

Lehmann, Lilli. (1902. Kolmas painos 1922. Meine Gesangskunst. Berlin)
1902. How to Sing. Kolmas, uusittu ja lisätty painos 1924. 1993. New York: Dover Publications, Inc.

Miller, Richard. 2000. Training soprano voices. New York: Oxford university Press.

Vennard, William. 1967. Singing: the mechanics and the technic.

New York: Carl Fisher.

Werbeck- Svärdström, Valburg.

Die Schule der Stimmthüllung. Ein Weg zur Katharsis in der Kunst des Singens.

1938. Neljäs painos 1984. Dornach: Goetheanum

1991. Lauluäänen koulutustie. Tie puhdistumiseen laulutaiteessa. Helsinki.