

ÄÄNENAVAUS, ÄÄNEN JA KEHON LÄMMITTELY, WARM UP

Englanninkielen termi warm up on lähempänä totuutta kuin suomalainen ”äänenavaus”, koska ääni ei varsinaisesti ole koskaan mitenkään kiinni. Äänenavauksen ideana on saada tuntuma ääneen ja kroppaan, eli se tarkoittaa äänen ja kehon herättelyä, aktivointia, lämmittelyä ennen varsinaista laulamista.

Äänenavaus voi auttaa pääsemään laulu-fiilikseen (fyysisen olotilan lisäksi) myös henkisesti, jos on vaikka ollut kiireinen koulu-/työpäivä juuri ennen laulutuntia tai keikkaa. Äänenavaus auttaa keskittymään omaan kehoon, ääneen ja laulamiseen. Jos on taipumusta jännittää laulamista, liikkuminen rentouttaa kehoa ja sitä kautta myös psyykkinen jännitys vähenee.

On hyvä erottaa toisistaan äänen lämmittely ja laulutekniikkaharjoitukset. Tekniikkaharjoituksissa harjoitellaan keskittyneesti esim. jotain tiettyä soundia, äänenvoimakkuutta, korkeita / matalia ääniä tai vaikkapa sävelpuhtautta. Laulutekniikkatreeniä ei kannata tehdä liikaa esimerkiksi ennen keikkaa, koska sillä saattaa väsyttää itsensä jo ennen laulusuoritusta - lämmittely riittää.

Miten kauan ääntä ja kroppaa pitää lämmitellä? Se on täysin tilannekohtaista ja henkilökohtaista: jotkut eivät lämmittele lainkaan, jotkut puolestaan löytävän mukavan ja rennon laulu-fiiliksen vasta pidemmän lämmittelyn jälkeen. Tärkeintä on kuunnella omaa kehoa ja löytää itselleen toimiva tapa, omat hyvät rutiinit. Äänenavaus ei saa olla itse tarkoitus!

Kuoroissa ja lauluyhtyeissä äänenavaus toimii myös väylänä löytää yhtenäinen ja hyvä sointi koko ryhmän kanssa ja siksi se on perusteltua ja hyödyllistä harjoitusten aluksi.

IDEOITA ÄÄNENAVAUKSEEN

(Voit hypätä niiden kohtien yli mitä et koe tarvitsevasi, esim. jos olet juuri äsken roudannut keikkakamoja, niin kroppasi on varmasti lämmin jo valmiiksi)

1) Kehon lämmittely

- käsien pyörittely molempiin suuntiin, yhtä aikaa tai erikseen
- olkapäiden pyörittely
- ”hiihtoliike”, heiluri
- ”hidastettu nyrkkeily”
- nopea käsien hierominen yhteen
- rintarangan kierto
- selän pyöristys / notkistus, voit lisätä hengityksen: pyöristys+uloshengitys, notkistus+ota ilmaa
- haara-perus-hyppy
- kaikkien lihasten yhtäaikaista jännitys > rentoutus, kasvot voi ottaa mukaan: rutistus-avaus
- rentona ”hytkyminen”

2) Venyttely

(kun teet venytyksen johonkin suuntaan, tee sille aina vastavenytys, ja muista hengittää koko ajan)

- kylkien venytys
- kurkotus ylös > taivuta alas ja kädet lattiaa kohti > anna venyä ja hengittele > rullaa hitaasti ylös uloshengityksellä > pyöräytä olkapäät taakse
- hartioiden ja lapojen venytys
- rintalihasten venytys
- niskan venytys
- kaulan venytys
- pään pyöristys (piirrä nenällä isoa ympyrää, vaihda suuntaa)
- leuan venytys (irvistys: alahampaat ylähuulen päälle, katso samalla kattoon pää takakenossa)
- kurkistus olan yli taakse niin kauas kuin pystyy

3) Hengityksen ja tuen aktivointi

(lopetta harjoitukset, jos alkaa pyörryttää, joskus ylihengittäminen saa sen aikaan)

- hengitä normaalisti ja tunne pieni liike kyljissä, selässä, solar plexuksen kohdalla > hengitä tehokkaammin ja tunne hieman suurempi liike
- puhalla kaikki ilma pois, jolloin vatsalihakset jännittyvät > rentouta vatsalihakset ja anna ilman virrata suun kautta sisään, anna hartioiden olla koko ajan rentona
- hengitä rennosti sisään > sihise ssssss pikkuhiljaa ulos, koeta säästellä ilmaa, yritä sihistä 30-60s
- s-s-s tai f-f-f (kädet sivulle vyötäröä vasten tai navan kohdalle, tunne elastinen liike: napa sisään, vyötärön sivuilta ulos)
- s-s-sssss, f-f-ffff, joustava ja jatkuva liike tuen kanssa
- kuvittele puhaltavasi kynttilä nopeasti sammuksiin

4) Äänen lämmittely

- vvvvv, ž ž ž ž puhekorkeudelta, voit tehdä myös aksentteja, jolloin tuki joustaa mukana
- äänen liu'utus ylös alas: huulipäry, rrrrr, mmmm, ng-äänne: aloita puhekorkeuksilta ja laajenna pikkuhiljaa ylempäs ja alemmas
- äänen liu'utus: eri vokaaleja (älä välitä jos tulee breikkejä)
- huudahduksia rennosti ja reilulla äänenvoimakkuudella: hei, hoi, ei, oi, aiaiai, uiuiui (puhekorkeuksilta tai vähän korkeammalta), hyi, hui, nii, puu (korkeita ääniä)
- artikulaatio ja etenkin kieli aktiiviseksi: esim. barbabapa, ti-ri-li ti-de-li (sano nopeasti), mustan kissan paksut posket, ritvan reilu litra (tai muita loruja), aa-ää-aa-ää-aa tai oo-ää-oo-ää (kieli aktiivinen, huulet rennot)
- hyräile tai laula jotain fraasia tutusta biisistä eri korkeuksilta ja eri voimakkuuksilla
- hae pehmeitä / teräviä / hentoja / voimakkaita soundeja sen mukaan, mitä biiseissä tarvitset

HUOM!

Ääntä lämmitellessä ei tarvitse välttämättä tehdä kovin pitkäkestoisia kroman lämmittelyjä, venytyksiä ym. vaan lyhyempikestoinen aktivointi yleensä riittää. Kuuntele omaa kroppaasi!

Voit hyödyntää samoja harjoituksia (mm. venytyksiä ja äänen lämmittelyharjoituksia) myös äänen ja kroman rentouttamiseen ja palautteluun laulutreenien ja/tai keikan jälkeen, jos ääni/kroppa tuntuu väsyneeltä tai rasittuneelta.