

# Pieni opas laulun harjoitteluun

## Haluat harjoitella laulamista? Mahtavaa!

Ehkä käyt laulutunneilla, tai olet löytänyt verkosta kiinnostavia harjoituksia ja ideoita, joilla kehittää laulamistasi. Tietoa laulamisesta ja sen kehittamisestä on saatavilla valtavasti. Tämä pieni opas ei keskity niinkään siihen, **mitä** harjoitella, vaan **miten** harjoitella niin, että laulutreenisi on antoisaa ja kehittävää, ja mukavaa!

Ennen kuin aloitetaan, haluan lisätä, että laulutreeni ei ole vain laulamisen harjoittelua, vaan samalla myös tutustumista omaan ääneesi. Vain sinä tiedät, miltä jokin tuntuu juuri sinun kehossasi ja äänessäsi. Kukaan muu ei voi käyttää ääntäsi sinun puolestasi, ja pelkkä tieto siitä mitä tehdä ei riitä – parasta on kokeilla ja tunnustella itse!

Siksi on tärkeää niin sanotusti ”viettää aikaa oman äänen kanssa”, kuulostella, kokeilla ja oppia tunnistamaan, miltä erilaiset muutokset omassa äänessä ja kehossa tuntuvat. Keskittyneet lauluharjoitteluhetket ovat tähän loistava mahdollisuus!

Kivoja treenejä!  
t. Heta

### Sisällys:

Harjoittelun peruspilarit .....	1
Harjoituksen rakenne, 4 kohtaa .....	2



# Harjoittelun peruspilarit

## Tee keskittyneitä toistoja

Laatu ennen määrää: keskittyneet toistot ovat tärkeämpää kuin treenin pituus. Mieluummin monta kertaa viikossa 10 minuutin treeni keskittyneesti, kuin tunti kerran viikossa lauleskellen kappaleita läpi.

Huom! "Vain laulaminen" on myös tärkeää ja IHANAA! Mutta silloin kun harjoittelet, hajoittele! :)

## Yksi asia kerrallaan!

Ehkä kuulet laulussasi monta asiaa, joita haluat harjoitella. Valitse kuitenkin kerralla **vain yksi keskittymiskohde**: näin treeni on tehokkaampaa ja todennäköisesti myös hauskeempaa ja huomaat kehityksesi nopeammin! Toisekseen: laulussa asiat liittyvät toisiinsa, eli vaikka keskityt vain yhteen asiaan, instrumenttisi hyötyy siitä monipuolisesti!



## Pienissä paloissa

Yksinkertaista, vähennä, lyhennä! Jos kappaleen rytmi on vaikea, laula ilman melodiana, vain sanoja ja rytmiä harjoitellen. Kertosäe tuntuu korkealta? Laula sitä aluksi helpommalla tavalla, ja vasta sitten sanoilla!

## Harjoittelu vs esiintyminen

Nyt et ole esiintymässä, vaan h a r j o i t t e l e m a s s a. Sinun ei tarvitse kuulostaa valmiilta, anna itsellesi lupa testilla asioita äänelläsi, kokeilla ja kuulostaa hassulta!

# Harjoituksen rakenne

Laulua voi harjoitella monella tavalla, ja itselle parhaiten toimivat tavat löytyvät ajan myötä kokeilemalla.

Seuraavaksi esittelen yhden version laulutreenin rakenteesta. Sen kanssa voit rakentaa omaa rutiiniasi laulun treenaamiseen.

Treenihetki jakautuu neljään osaan:

- 1 Kehon lämmittely
- 2 Hei ääni!
- 3 Keskittymiskohde, treenin “pihvi”
- 4 Soveltaminen kappaleeseen

Aloitetaan!

# 1

## Kehon lämmittely

Kehosi on instrumenttisi. Älä ohita mahdollisuutta laskeutua kroppaasi, venytellä, liiuskella (vaikkapa musiikin tahdissa) ja ottaa muutama syvempi hengitys. Kehon ja mielen yhteys on tärkeää lauluharjoittelulle - yksi harjoittelun peruspilareista on oppia kuulostelevaan eroja kehossa ja äänessä lauluharjoitteita tehdessä. Rennon aktiivinen olo kehossa tekee laulamista myös vaivattomampaa!

- venytykset
- ravistelut
- kielen pyörittely suussa hampaiden ulkopintoja myöten (venyttää ja vahvistaa ja rentouttaa kieltä)
- ...

# 2

## Hei ääni!

Äänen lempeä herättely ja tunnustelu - mitä äänelle tänään kuuluu? Tähän hyviä ovat niinkutsutut **puolisulkumarjoitteet**, joissa ääntöväylää osittain suljetaan ääntä tuottaessa. Ilma ei siis pääse esteettä ulos, vaan sitä "hidastetaan". Puolisulkumarjoitteet tuottavat ääntöväylään lempeää vastapainetta, joka tukee äänihuulten vaivatonta värähtelyä ja vähentää näin rasitusta. Ne ovat tutkittu tapa parantaa äänen hallintaa, sointia ja kestävyyttä. Jos aika on tiukilla etkä ehdi paneutua pidempään laulutreeniin, tee ainakin puolisulkumarjoitteita! 😊

Näitä ovat esimerkiksi:

- Täryt
  - Huulitäry
  - Kielitäry (eli "rrrr")
  - Raspberry (päryttely kieli ulkona suusta)
- "Mmm"
- ng-äänne ("keNGät", "siNG")
- soiva "vvv" tai "zzz"

Et tarvitse pianoa tai muuta soitinta - tee rauhallisia liukuja valitsemallasi äänneellä.

# 3

## Keskittymiskohde

Tässä osiossa keskityt yhteen laulun osa-alueeseen. Se voi olla esimerkiksi rento sisäänhengitys, kielen ja leuan eriyttäminen, rinta- tai päärekisterin vahvistaminen tai vaikkapa rytmin tarkkuus biisissä.

### **Mieti, mitkä harjoitukset vievät sinua tänään tavoitettasi kohti?**

Esimerkiksi rintarekisterin vahvistaminen voisi näyttää tältä:

- Puheen kautta rekisterin löytäminen, "aijaa, vai niin". Apuna esimerkiksi selkeä kova aluke sanan "aijaa" alussa.
- Puhutun ja laulettun "aijaan" vuorottelu. Sano ensin, sitten laula puhekorkeudeltasi esim. yhdellä nuotilla "aijaijaa". Koeta pitää sama tuntuma laulettuna, kuin puhutussa.
- Kun tämä sujuu, lisää laulettuun osuuteen lisää nuotteja, esim 1-2-1- (esim c-d-c).

### **Mistä tiedät, että harjoitus menee "oikein"?**

- Liikut kohti tavoitettasi (esim. ääni tuntuu vahvemmalta)
- Ääni tuntuu helpommalta tai vapaammalta, soi ilman puristusta
- Tunnet vähemmän jännitystä
- Tunnet selkeän eron verrattuna "ennen"-tilaan.
  - Vinkki! Jos et huomaa eroa, tee ensin reilusti "huono" versio. Kontrasti auttaa havainnoimaan, mikä toimii!

Malta keskittyä yhteen asiaan. Laulussa kehitys tapahtuu välillä suurina oivalluksina – mutta useimmiten se rakentuu ajan kuluessa pitkäjänteisesti, hyvien toistojen kautta. Älä siis huoli, ehdit kyllä palaamaan niihin kaikkiin muihin kiinnostaviin harjoiteltaviin asioihin. Yksi askel kerrallaan riittää.



# 4

## Sovella biisiin

Seuraavaksi harjoittelemasi asia viedään biisiin.

Sinun ei tarvitse laulaa koko kappaletta alusta loppuun – voit valita vaikka yhden fraasin, säkeistön tai kertosaäkeen, jossa harjoiteltu teema pääsee esiin.

Harjoittele esimerkiksi rintarekisterin käyttöä Let it Be - kappaleen säkeistössä.

- Laula melodiaa ensin puhemaisella "aijja" tavulla koettaen koko ajan pitää puhemaisen sävyn laulussasi.
- Tämän jälkeen toista säkeistö laulun sanojen kanssa, pitäen samanlaisesta puheenomaisesta äänenkäyttötavasta kiinni.
- Voit lisäksi kokeilla ensin puhua säkeistön tekstiä, ja siirtyä heti sen jälkeen laulamaan tekstiä melodian kanssa säilyttäen puhemaisen otteen myös laulaessasi.

Laulajina opettelemme kappaleita, mutta se mitä huolellisella harjoittelulla teet on äärimmäisen arvokasta: opettelet **taitoja**, joita voit käyttää missä tahansa kappaleessa. Siksi keskittynyt treeni vie sinua valtavasti eteenpäin, ja työkalupakkisi äänesi suhteenlaajenee koko ajan. Samalla laajenee se kirjo, millaisia biisejä voit seuraavaksi opetella laulamaan haluamallasi tavalla!



# Tiivistettynä:

1

Lämmittely

- Liike
  - hartioiden/käsien pyörittely
  - kehon kierrot
- Ravistelut
- Venyttely
- Lempeä hieronta
  - Leuka & ohimot
  - Leukakuopasta kielen alapuolen lihakset
- Kielen pyörittelyt & venytykset

2

Hei  
ääni!

- Liu-uilla
  - Täryt
  - Mmm
  - Vvv
  - Zzz

3

Keskittymis-  
kohde

- Esimerkiksi:
  - rento sisäänhengitys
  - kirkkautta ylä-ala-ääniin
  - leuan rentous
  - nuottien tarkkuus melodiassa
  - kielen rento paikka edessä
  - kielen ja leuan eriyttäminen
  - twang
  - matalien äänten kiinteys
  - ....

4

Sovella  
biisiin

- laula biisistä pätkeä helpolla tavulla
- pieni osa kerrallaan
- Sama keskittymiskohde kuin kohdan 3 harjoituksissa.

# Oma treeni:

1

Lämmittely

2

Hei ääni!

3

Keskittymiskohde

4

Sovella biisiin



Kaiken tämän jälkeenkin  
muista myös:  
pelkkä laulaminen on myös  
tarpeeksi.  
Aina ei tarvitse kehittää ja  
analysoida ja korjata!



Laulutreenille on aikansa, ja “vain  
laulamiselle” on aikansa. Treenin  
tarkoituksena on, että  
opit ja vahvistat  
sinulle tarkoituksenmukaisia  
äänenkäyttötapoja niin, että ne  
ovat käytössäsi koko ajan  
helpommin ja vaivattomammin!

## Antoisia treenejä!

- Heta

**Heta Nykänen,  
laulunopetus**

Lääkärintie 4, 00250, Helsinki  
Iso-Roobertinkatu 17-19, Helsinki  
heta.nykanen@gmail.com  
www.hetanykanen.com

