



OLETKO RENTO, OSAATKO HENGITTÄÄ?

Eväitä muusikon hyvään oloon

Tiina-Kaisa Aro-Heinilä

**Pedagoginen opinnäytetyö
Joulukuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Tiina-Kaisa Aro-Heinilä	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 22	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Oletko rento, osaatko hengittää? Eväitä muusikon hyvään oloon.		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(Hannula Kaija		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä Opinnäytetyö paneutuu kahteen tärkeään osa-alueeseen muusikon elämässä, kehon rentouteen ja hengittämiseen, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvään oloon. Opinnäytetyössä opastetaan erilaisten, käytännössä hyväksi todettujen, yksinkertaisten harjoitusten kautta vapauttamaan keho jännityksistä, löytämään sen luonnollinen rentous ja hengittämään oikein, käyttäen kehon syviä hengityslihaksia. Työn avulla koetetaan tavoittaa musiikinopiskelijat ja antaa heille tarvittavat eväät kehon rentouteen ja oikeanlaiseen hengitykseen. Teksti opastaa tiedostamaan mahdolliset kehon jännitykset ja puutteet hengitystekniikassa, sekä korjaamaan niitä. Opinnäytetyö voi auttaa muusikkoa hallitsemaan paremmin paitsi kehoaan myös instrumenttiaan. Monet jännitystilat ja vaikeudet instrumentin hallinnassa saattavat johtua vaillinaisesta ja vääränlaisesta hengitystekniikasta. Omaksumalla rentoutuneen kehon ja oikeanlaisen hengitystekniikan muusikko voi kokonaisvaltaisesti paremmin ja saattaa välttyä ikäviltä ammattitaudeilta		
Avainsanat (asiasanat) Hengitys, rentoutuminen		
Muut tiedot		

Author(s) Tiina-Kaisa Aro-Heinilä	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 22	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Are You Relaxed, Can You Breathe Right? Instructions for Musician's Well-being		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Hannula Kaija		
Assigned by Are You Relaxed, Can You Breathe Right? Instructions for Musician's Well-being		
Abstract This thesis focuses on relaxing and breathing which are two important sectors in musician's life which comprehensively affect on well-being. Through different exercises which have been proved efficient the thesis introduces simple methods to free the body from tensions, to find its natural relaxedness and to breathe right using the deep breathing muscles of the body. The aim of the work is to reach music students and to give them the necessary means for relaxing the body and for proper breathing. The text guides students to be aware of the possible tensions of the body and the lacks in the breathing techniques and to fix them. The thesis may help musicians to control better not only their bodies but also their instruments. Many bodily tensions and difficulties in controlling the instrument can be due to an incomplete and wrong breathing technique. By acquiring a relaxed body and adopting the right kind of breathing technique the musician feels overall better and may avoid unfortunate occupational deceases.		
Keywords breathing, relaxing		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	2
2 MUUSIKKO, HENGITÄTKÖ OIKEIN?.....	4
3 PALLEA, AKTIVOINTI JA TUKI.....	7
4 OPI OTTAMALLA RENNOSTI.....	9
5 RENTOUTTAVAT HARJOITUKSET.....	11
6 OPETTELE HENGITTÄMÄÄN OIKEIN.....	15
7 MITEN OIKEANLAINEN HENGITYS JA RENTO KEHO VOIVAT AUTTAA HALLITSEMAAN PAREMMIN OMAA INSTRUMENTTIA?.....	17
8 POHDINTA.....	20
9 LÄHTEET.....	22

1 JOHDANTO

Olen kasvanut "rennossa" ympäristössä, jossa on aina painotettu oikeanlaisen hengitystekniikan ja koko kehon hallinnan tarpeellisuutta. Elämän mukanaan tuomat huolet ja ympäristössämme olevat ongelmat voidaan käsitellä paremmin rentoutuneen mielen ja kehon avulla. Aloittaessani huilunsoiton 12-vuotiaana, törmäsin siihen, että kaikki eivät osaa olla niin rentoja kuin mitä soittaessa pitäisi. Jännitykset kehossa ja vääränlainen hengitystekniikka piinaavat myös ammattiopiskelijoita. Minua onkin jo pidemmän aikaa kummastuttanut, että miten vähän musiikinopiskelussa, tasosta riippumatta, paneudutaan tai pyritään korjaamaan kehon jännityksistä ja vääränlaisesta hengityksestä aiheutuvia ongelmatilanteita. Harrastaessani teatteria lapsesta asti, sain itselleni "eväät" rentoutus- ja hengitysharjoituksiin, joita olen hyödyntänyt koko soitto-opiskeluni ajan. Teatteripuoli painottaa ja korostaa kaikissa harjoituksissa miten tärkeätä hyvän ja kokonaisvaltaisen ilmaisun tavoittamiseksi on hallita itsensä kokonaisuutena. Mielestäni saman pitäisi päteä myös musiikissa.

Nykymaailman kauneusihanteet ovat osaltaan syyllisiä siihen, että monet ihmiset hengittävät vääränlaisella tavalla, tämä on havaittavissa jo hyvin nuorissa lapsissa. Rentoutumisen ja oikeanlaisen hengityksen omaksuminen vuosien jännittämisen ja vääränlaisen hengittämisen jälkeen, voi olla osalle musiikin opiskelijoista hyvin vierasta ja jopa hankalaa. Siksi koen, että opettamisessa olisi löydettävä kiinnostavia, erilaisia ja helposti omaksuttavia harjoituksia, joiden avulla herätetään oppilaan mielenkiinto asiaan. Harjoitusten tulisi olla niin helposti omaksuttavia, että niistä muodostuisi päivittäinen rutiini. Olen etsinyt ja liittänyt työhöni selkeitä ja käytännössä hyväksi todettuja rentoutumis- ja hengitystekniikkaa avaavia harjoituksia, joiden avulla opettaja saa opiskelijan ymmärtämään, mitä hänen kehossaan tapahtuu ja mitä siellä pitäisi tapahtua. Terve rentoutunut keho ja mieli, yhdistettynä oikeaan hengitystekniikkaan ovat "kivijalka" jonka varaan koko ihmisen hyvinvointi rakentuu.

Koen, että ollessaan ehjä, terve kokonaisuus, musiikinopiskelija voi paremmin ja nopeammin omaksua oman instrumenttinsa haasteet, sekä tuoda paremmin ja syvällisemmin esiin teosten sisällön. Erilaiset mielikuvat, rentoutusharjoitukset ja elämän tuomat kokemukset voivat toimia pohjana, johon oppilas voi palata ja josta hakea turvaa, kun tuntuu, että oikea suunta on

hetkellisesti hukassa. Opettaja voi kehittää itseään pedagogina, miettimällä mahdollisimman erilaisia mielikuvia, joiden avulla auttaa omaa oppilastaan kohti parempia suorituksia. Tämä toimii varmasti juuri hengitysharjoitusten tekemisessä, koska harjoitteet ovat hyvin abstrakteja. Opettaja pystyy kyllä kertomaan miten hengittää teoriassa oikeanlaisesti, antamaan lääketieteellistä faktaa, ja jopa näyttämään kuvia hengityselimistä. Sen sijaan opettajan on vaikea tajuta miltä oppilaasta tuntuu ja miltä pitäisi tuntua. Hengitysharjoitusten tekeminen yhdessä oppilaan kanssa on sekä opettajalle, että oppilaalle haastavaa, mutta palkitsevaa. Harjoitusten tehoa on vaikea tuntea, mutta sen kuulee.

1990-luvulla oli huilunsoittopiireissä yleisenä mielikuvana vertaus ilmapallosta, jossa oppilaan piti kokea itsensä kauttaaltaan täyttyväksi ilmapalloksi. Mielikuva saattoi toimia joillakin yksilöillä, mutta mitä tekivät he, joille tämä mielikuva ei auennut? Oppilasparat koettivat täyttää kehonsa ääriään myöten täyteen, niinhän tehdään ilmapallopelillekin. Tämä johti siihen, että hengityselimiin tuli ikään kuin krampinomainen tila ilman levittyä lopulta väärään paikkaan, keuhkojen yläosaan. (Vastaavassa tilanteessa ilmapallo olisi räjähtänyt). Tässä tilanteessa olisi ollut suotavaa, että olisi koetettu löytää uusia, erilaisia mielikuvia ja hengitysharjoituksia, mutta ei, yksi totuus- periaate oli silloin voimissaan. Tunneilla painotettiin enemmän teknistä osaamista ja instrumentin hallintaa, kuin oppilaan kehon hallintaa. Kokemuksiini ja tuntemuksiini pohjaten haluan pedagogisessa opinnäytetyössäni painottaa rentoutusharjoitusten ja oikeaoppisen hengittämisen tärkeyttä koko musiikin opiskelussa. Kun oppilas totutetaan mahdollisimman nopeasti omaksumaan rento olo ja oikeanlainen hengitystekniikka, voi alkaa keskittyä soittoteknisiin seikkoihin, vieden osaamista ja tulkintaa paremmin eteenpäin. Soittamisesta tulee kivaa ja nautittavaa puuhaa.

En halua rajata opinnäytetyötäni koskemaan ainoastaan puhaltajia. Olen varma, että oikealla hengitystekniikalla ja rentoutusharjoituksilla on merkitystä kaikkien instrumenttien hallinnassa ja luovassa ilmaisussa yleensä, yhtäläillä kuin sillä on merkitystä eri urheilulajeissa. Omasta kokemuksestani tiedän, että jos huilua soittaessani epäonnistun hengittämisessä, heijastuu se ensin sormien toimintaan, ei äänen tuottamiseen, kuten voisi olettaa. Mielestäni hengittäminen helpottaa myös musiikillisten asioiden esiin tuomista nuottikuvasta. Kaikkein tärkeimpänä pidän kuitenkin sitä, että oikein hengittäminen auttaa kehoa löytämään sille ominaisen rentouden. Tunnetusti rento keho hallitsee paremmin itseään ja mikä muusikoille on erittäin tärkeää, pysyy paremmin kunnossa.

2 MUUSIKKO, HENGITÄTKÖ OIKEIN?

Hengittäminen tapahtuu meillä kaikilla aivan luonnostaan. Vastasyntynyt hengittää automaattisesti oikein. Hänelle ei vielä ole kehittynyt ympäristön, eikä asenteiden tuomia erilaisia pahoja tapoja, jotka muuttavat hengityksen vääränlaiseksi. Muoti vartaloihanteineen on vaikuttanut suoraan tai välillisesti hengitykseen ja äänenkäyttöön. Esimerkiksi antiikin ihmisellä oli rinta ja myös vatsa, sekä keveästi notkahtava lantio. Rinnakkain ruumiinkulttuurin kanssa kulki korkea puhekulttuuri. Uuden ajan alkuajoista nykyyhetkeen on eurooppalainen ihminen muovannut eri ruumiinosiaan ja erityisesti vartalon keskiosaa on kuristettu. Vasta kahdeskymmenes vuosisata on vapauttanut naisen kureliiveistä ja miehen sotilaallisen korskeasta ryhti-ihanteesta. Vapautus ei suinkaan ole merkinnyt vartalon pysyvää vapautumista, vaan tämän päivän muodin alle on piilotettu kuopparinta, hintelät hartiat, notkoselkä ja eteen työntyvä lantio. Miltei kaikki muotikuvat paljastavat tämän kaltaisen "nykyihanteen" mukaisen ihmisvartalon. (Aalto & Parviainen 1974, 11- 12.)

Ajan henki: kiire, stressi, vähäinen liikunta, sekä työnkuvan muuttuminen monipuolisesta, kaikkia lihasryhmiä tasaisesti rasittavasta fyysisestä, usein jopa ulkona tapahtuvasta työstä sisätyöskentelyyn. Suuri osa nykyään tehtävästä työstä suoritetaan sisätiloissa, jossa ilmanvaihto toimii koneellisesti. Työympäristöt ovat usein meluisia ja ahtaita "maisemakonttoreita", joihin saavutaan autolla, nouseaan hissillä ja istutaan hartiat kyyryssä näyttöpöydän edessä. Työn luonne ja vaatimusten taso tulostavoitteineen luo usein henkisiä paineita jotka heijastuvat kehon jännityksinä ja muuttavat huomaamattamme hengityksemme pinnalliseksi ja nopeaksi. Keuhkojen kapasiteetista jää tällöin suurin osa käyttämättä.

Vaikka hengittäminen tapahtuu refleksin omaisena toimintona, on siihen kiinnitettävä huomiota muidenkin, kuin puhaltajien, laulajien, tai ammatikseen puhuvien. Rentouttamalla ja oikein hengittämällä ihminen voi kokonaisvaltaisesti paremmin. Minkälaisia rentoutus- ja hengitystapoja on olemassa?

Wikipedian mukaan hengitystavat jaetaan neljään luokkaan sen perusteella minne hengitys sijoittuu.

1. Solisluuhengitys
2. Rintahengitys
3. Vatsahengitys
4. Syvähengitys

Solisluuhengityksessä hartiat nousevat sisään hengityksen aikana.

Rintahengityksessä rintakehän yläosa kohoaa ja vatsahengityksessä alavatsa pullistuu. Syvähengitystä pidetään teoriassa parhaana hengitystapana, sillä siinä keuhkot pääsevät täyttymään joka kohdasta tasapuolisesti kaikkien hengityslihasten osallistuessa toimintaan.

Pallea laskeutuu, kylkivälilihakset nostavat kylkiluita.

Syvähengityksessä hengityksestä johtuva lihominen tapahtuu keskivartalon alueella kyljissä ja selässä sekä ylävatsan alueella. Vatsa pullistuu, rintakehä leviää. (<http://fi.wikipedia.org/wiki/Hengitys>, viitattu 20.10.2008)

Solisluuhengitys

Solisluuhengityksessä pääosin solisluiden yläpuoliset lihakset työskentelevät, mutta myös hartiat nousevat korostetun korkealle tässä hengitystavassa. Todistetusti tämä on naisilla huomattavasti miehiä yleisempi tapa hengittää. Miksi? Oma oletukseni on, että tämä johtuu naisille asetetusta "kauneusihanteesta", jossa vatsa on vedettynä sisään ja rinnat tuotuna esille. Miksi tämä sitten on ns. vääränlainen hengitystapa? Solisluuhengityksessä keuhkot täyttyvät vain yläosastaan, eikä happea pääse kulkeutumaan koko kehoon tarpeeksi. Solisluuhengitys vaikuttaa myös puheessa niin, että kehossa vain solisluiden yläpuoliset, pääosin kurkunpäänlihakset tuottavat puhetta. (Laukkanen & Leino 1999, 104- 105.) Laulajilla ja paljon työkseen puhuvilla tämä on hyvin vaarallista äänihuulille, mutta myös puhaltaja rasittaisi tämän tyyppisellä hengitystavalla omia äänihuuliaan ja aiheuttaisi teknisiä ongelmia mm. avonaiseen, puhtaaseen soittolinjaan.

Rintahengitys

Rintahengitys on hyvin pinnallista, toisinaan myös liian nopeaa hengittämistä, jossa rintakehän yläosa kohoaa. Tämä hengitystapa puolestaan liitetään hyvin usein miehiseksi ongelmaksi, syynä saattaa olla "armeijamaisen" miehisen olemuksen hakeminen, jossa rintakehä tuodaan korostetusti esiin. "Jos ihminen "kasvaa" hengittäessään, hän on rintahengittäjä. Silloin vatsa litistyy ja rintakehä nousee yläosastaan. Koska vatsa on kireänä jännityksestä, yleensä tiedostamatta, ei pallean mäntä pääse tarpeeksi laskeutumaan". (Aalto & Parviainen 1974, 42). Tämänkaltaisen hengitystapa saattaa myös edesauttaa niska- ja hartiaseudun ylikuormittumista. Puhallinta soittaessa tästä saattaa aiheutua mm. kurkun lukkiutuminen.

Vatsahengitys

Vatsahengitys viittaakin jo johdannossani mainitsemaan tilaan, jossa täytetään vatsa suurella määrällä ilmaa ja alavatsa pullistuu huomattavasti ulospäin. Tämän kaltaisen hengitys voi johtua yrityksestä hengittää oikein, mutta osa opista on johtanut harhapoluille. Myöskään tässä hengitystavassa keho ei pysty toimimaan sille luonnollisella tavalla, vaan saattaa aiheutua krampin omainen tila kehoon, jossa ilmaa ei enää kyetä säätelemään normaalisti. Soittaessa esimerkiksi huilua tämä saattaa vaikeuttaa linjan pitämistä ja hengityskapasiteetin käyttöä soittoa tukevana elementtinä.

Syvähengitys

"Syvähengitystä pidetään oikeanlaisena tapana hengittää, koska siinä keuhkojen käyttöaste on maksimissaan ja monet kehon lihaksista osallistuvat tähän toimintaan. Syvähengitys alkaa palleasta. Kun hengität sisään, pallea vetäytyy alaspäin jättääkseen tilaa keuhkoille laajeta. Kun hengität ulos, vatsalihakset työntävät palleaa ylöspäin kohti keuhkoja ja ilma pusertuu ulos keuhkoista". (Kunto & Terveys-lehti. syvähengitys. viitattu 20.11.2008.[www.kuntolehti.com/kirjasto/syvahengitys.](http://www.kuntolehti.com/kirjasto/syvahengitys))

Syvähengitys on usein hukassa jännittyneeltä ihmiseltä. Usein levossa olleessaan jännittyneekin ihminen hengittää oikealla tavalla, käyttäen oikeita lihaksia. Syvähengitys auttaa myös soittajaa

pääsemään nopeammin ja paremmin haluttuun tavoitteeseen, sillä oikein hengittäessä koko keho on vapaa, eikä aiheuta ongelmia äänentuottamisessa, vaan paremminkin helpottaa teknisten vaikeuksien ylitse pääsemistä.

Yleistä näille kolmelle vääränlaiselle hengitystavalle on se, että ne pitkään jatkettuna harjoittavat vääriä hengityslihaksia ja aiheuttavat selän, hartiasrudun, kaulan ja kurkun jännityksiä. Usein juuri hartiasrudun pitkittynyt jännitys aiheuttaa tunteen, ettei edes saa hengitettyä kunnolla, syvään ja tarpeeksi. Paitsi vääränlainen hengitys, myös liian tiukka muoti aiheuttaa kehoomme pysyviä jännitystiloja, joita meidän tulisi välttää. Tiedostamattomat kesto-jännitykset hidastavat syvähengityksen oppimista ja rentoutuminen on vaikeata. (Aalto & Parviainen 1974, 40- 43.)

3 PALLEA, AKTIVOINTI JA TUKI

”Pallea on hyvin ohut lihas, joka koostuu suurimmaksi osaksi jänteistä. Pallean supistuessa pallea laskeutuu siten, että rintaontelon tilavuus kasvaa alaspäin. Lisäksi sisään hengityksessä toimivat uloimmat kylkivälilihakset, joiden supistuessa rintaontelo kasvaa sivuille ja eteen. Uloshengitys on useimmiten passiivista, koska rintaontelon tilavuus pienenee automaattisesti, kun uloimpien kylkivälilihaksien ja pallean supistus päättyy.” (Wikipedia. Pallea. viitattu 25.11.2008.<http://fi.wikipedia.org/wiki/Pallea>.)

”Vanha hyvä sanonta kuuluu: hengittäessään ihminen lihoo, eikä kasva. Kun ilma hengitettäessä virtaa keuhkojen alakärkeen saakka, ne laajenevat lähes koko syvyydeltään. Silloin pallea, joka on rintakehää ja vatsaonteloa erottava väliseinä, työntyy alas kuin pehmeä mäntä ja pullistaa vuorostaan vatsaa ulospäin.”. (Aalto & Parviainen, 1974.s. 42.) Edellä mainitun tapahtuessa ihminen laajenee ja pyöristyy ”mahalta”. Tätä ajatusta haettiin johdannossa mainitsemani harjoituksessa, jossa haettiin mielikuvaa kasvavasta ilmapallosta.

Puhaltajien hengitysharjoituksia tehtäessä on jatkuvana puheenaiheena pallea ja tuki. Mitä nämä kaksi varsinaisesti tarkoittavat, miltä ne tuntuvat, ovatko ne oikeasti olemassa? Siinä muutamia

kysymyksiä, jotka varmasti pyörivät hengitysharjoituksiin tutustujan mielessä, sekä myös monen puhaltajan ja laulajan. Olisiko niin, että noilla kahdella termillä tarkoitetaan oikeastaan samaa asiaa, ajatuksena aktivoida alakehon lihaksisto niin, että se auttaisi ja tukisi mahdollisimman paljon kehoa hengittämään oikein ja tukisi äänen, sen sävyjen ja vivahteiden tuottamista. Puhaltajilla tuki on erityisen tärkeä, jotta saadaan tuotettua kaunis, soiva, avoin ja puhdas ääni omasta instrumentista.

Tuelle on yleisesti annettu monenlaisia selityksiä. On kehoitettu kuvittelemaan, että vatsanpohjassa on hissi, joka uloshengityksessä nousee ylös ja sisään hengitettäessä laskee takaisin alas. Olen myös kuullut ajatuksen raskaasta kivistä, joka asuu vatsanpohjassa ja uloshengityksen aikana nousee pikkuhiljaa ylemmäs. Huilistina termi tuki ilman konkretiaa on kiinnostanut ja mietityttänyt minua. Olen tutustunut erilaisiin itämaisiiin rentoutusta käsitteleviin teoksiin ja käynyt pilates-tunneilla, kuultuani, että niissä käsitellään myös tukiasiaa. Mitä sain irti noista teoksista ja tunneista? En oikeastaan mitään valaisevaa, ainoastaan abstrakteja mielikuvia, joita minulle oli jaeltu ennenkin.

Ensimmäisen konkreettisen neuvon sain osallistuessani Suomen huiluseuran 25-vuotisen taipaleen juhlatilaisuuteen Jyväskylässä 14.- 16.11.2008. Viikonloppu alkoi muusikoiden työhön erikoistuneen fysioterapeutin Katarina Poranderin ergonomia- luennotilla, jossa porauduttiin syvälle kehomme lihaksistoon. Ensimmäisen kerran elämässäni sain kuulla mikä lihas se "tuki" oikeastaan onkaan. Kyse on poikittaisesta vatsalihaksesta, jonka tehtävänä on osallistua vartalon tukemiseen, ennalta ehkäistä erilaisten ristiselän alueen vaivoja, sekä myös säädellä virtsanpidätystä. Olin ehtinyt soittaa 15 vuotta huilua ja kuulla, että palleani ja tuki toimivat minulla hyvin, enkä kuitenkaan tajunnut, että mitä termillä tuki oikeasti haettiin. Selko suomenkielen vastaus olisi kertonut, että kyse on samasta lihaksistosta, jolla pidätetään pissaa. Nykyihminen myös mielellään pyrkii piilottamaan tämän lihaksensa liian kireiden vaatteiden alle, tai kiristämällä vyön viimeiseen lenkkiin, ettei vaan vatsa näkyisi. Seuraavassa Poranderin Jyväskylässä 14.11.2008 antama harjoitus, jonka avulla jokainen voi aktivoida pallean toimintaa, harjoituttaa kipeää selkää, tai parantaa vaikka virtsanpidätyskykyään.

"Mene selinmakuulle lattialle, mieluiten jonkin pehmeän päälle, ettei keho ole jännityksessä, polvet ovat koukkuasennossa. Koeta pitää koko keho rentona. Hengitä syvään ja tunne miten ilma täyttää koko vartalosi. Uloshengittäessä jännitä poikittainen vatsalihaksesi (kuin pidättäisit pissaa) ja päästä ilma vähitellen ulos, varo kuitenkaan jännittämästä ylävartaloa. Hengittele näin hetkisen omaan tahtiisi. Sitten vaikeuta harjoitusta siten, että jännität poikittaista vatsalihastasi myös sisäänhengittäessä. Ole tarkkana, ettei jännitys nouse yläkroppaan."

(Porander. Luento.14.11.08. Jyväskylä.)

Saavutettuumme oikean tavan hengittää ja käyttää alavatsan lihaksistoa hyväksemme, laukeavat niin henkiset, kuin fyysisetkin jännityksemme. Rentoutunut vartalo ja pyöreä vatsanseutu, henkisen hyvänolon kanssa, takaavat kehollemme kokonaisvaltaisen hyvänolon. Oikeaa vartalonkäyttöä ja hengitystä tarvitaan paitsi soittaessa, puhuessa ja laulaessa, myös esimerkiksi synnyttäessä, tai pyrittäessä kohti parempia urheilusuorituksia.

4 OPI OTTAMALLA RENNOSTI

"Rentoutuminen on lisääntyneen keskittymisen tila, joka saavutetaan tyhjentämällä mieli hälystä. Rentoutuessa tietoisuus on voimakas ja itsehallinta kasvaa. Rentoutuminen nostaa kipukynnystä ja alentaa mielihyvän tuntemisen kynnyksiä. Suoritustaso ja rentoutumistaso ovat suorassa suhteessa toisiinsa." (Lindh 1998, 81). Rentoutumisen taito on hävinnyt kiireisen elämäntavan seurauksena, vaikka se on annettu meille syntymälahjana. Paitsi oma elämäntyyliimme, myös kasvatus – ja kouluympäristö ovat vaikuttaneet kykyymme rentoutua. Lohduttava tieto on, että luontainen kykyimme rentoutua voidaan erilaisten harjoitteiden kautta löytää uudelleen. Rentoutuminen saavutetaan kehon ja mielen yhteistyöllä, joissa tajunnan eri tilat vaihtelevat. Tällaisia tiloja ovat valve -, rentoutuminen - ja unitilat. (Nyyti. Rentoutuminen. viitattu 8.12.2008. http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/rentoutuminen.htm.)

Ihmiset ovat kehittäneet monenlaisia tapoja rentoutua. Yksi yleisimpiä ja vahingollisimpia tapoja on niin sanotusti rentoutua itsensä väsyksiin. Liiallisen päihteiden käytön ja valvomisen kautta, normaali hauskanpito, joka on toki suotavaa, muuttuu rentouttavasta, normaalin arjen katkaisevasta toiminnasta, kehoa ja mieltä rasittavaksi ja väsyttäväksi toiminnaksi. Pienet,

yksinkertaiset ja helposti toteutettavat toiminnot, kuten mielimusiikin kuuntelu, teatterissa tai elokuvissa käynti, tai ulkoilu, katkaisevat arjen piintyneet rutiinit ja rentouttavat väsyyttä mieltä. Panostamalla mieleemme rentouteen, saamme enemmän irti muistakin elämän asioista ja tunteista. Rentoutuneen ihmisen eri aistien havainnot syvenevät ja samalla mielihyvän tunteminen lisää energiaa ja suorituskykyä. (Lindh 1998, 81.)

Esiintyjille jännityksestä on saattanut tulla opittu tapa, joka vahvistuu mielessä aina ennen lavalle, tai esimerkiksi soittotunnille menoa. Jännittynyt keho on estynyt hyödyntämään opittuja taitoja, teknistä osaamista ja luovuutta. Jatkuva jännitys kropassa on muun muassa pään- ja lihassärkyjen aiheuttaja. Hoitamattomana pitkittyneet jännitystilat kehossa saattavat olla este uran kehittymiselle, tai pahimmallaan aiheuttavat työkyvyttömyyden.

Omaa kehonsa jännitystilaa ei välttämättä edes tajua. Tila paljastuu usein vasta sitten, kun aletaan suorittaa rentouttavia, venyttäviä liikkeitä ja liikkeen aikana tuntuu yllättävää kipua. Varsinkin hartiasseudun pingottuneisuutta lisäävät väärät työasennot ja tottumukset. Yhden ruumiinosan jännittyminen leviää helposti kehon muihinkin osiin, alussa se saattaa olla vain väärä työtapa, esimerkiksi hartioiden turha korottaminen. Tämä kesto-jännitys voi huomaamattamme jämähtää koko selän seutuun, niskaan, kaulaan, kurkunpään ja hengityslihaksiin. Muita kokonaisjännityksen syitä väärin työasentojen lisäksi ovat väärä ryhti, sielullinen jännitys, väärät esikuvat ja väärä liikuntakasvatus. Pysyvä jännitystila pesiytyy meihin kuin varkain ja tämä voi alkaa jo lapsena. (Aalto & Parviainen 1974, 19- 24.)

Rentoutuminen on tärkeää kaikille eläville olennoilla maapallolla. Eläimet joille yhteiskunta ja järjestelmä eivät luo henkisiä paineita ja tavoitteita tulostavasti, osaavat ottaa rennosti. Esimerkiksi kissa jännittyy saalistaessaan ja tilanteen lauettua makoilee rentoutuneena auringon lämmössä ja hyvällä omallatunnolla, ylpeänä työstään, nauttii pyydystämänsä hiiren. Ihmiselle olisi erittäin rentouttavaa ja opettavaista pysähtyä kaiken kiireen keskellä seuraamaan luonnon monipuolista, luovaa oppikoulua. (Nyyti. Rentoutuminen. viitattu 8.12.2008. http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/rentoutuminen.htm.)

Tie rentoutumiseen voi olla tietoinen ja alueittain etenevä. Se voi olla myös rentoutumisen elämysten vakiinnuttamista, niin että rentoutunut olo muuttuu loppujen lopuksi uudeksi olemisen tavaksi. Jokaisella meistä on käytettävissämme kaksi luojan antamaa tehokasta rentoutumiskeinoa, nauru ja itku. Ilonpito, pelleily, hulluttelu, ja jäykän aikuisuuden hetkellinen

romuttaminen on vapauttavaa. Hulvaton nauru ja juttutuokio kesken työpäivän helpottavat paineita. Opeteltavia rentoutumisen keinoja on useita. Tie rentoutumiseen voi olla tietoinen ja alueittain etenevä. Voimme esimerkiksi käyttää hyväksemme elimistössä vallitsevaa työn ja levon rytmiä. *"Jännitetään lihas ja laukaistaan se: työ ratauttaa levon.- Keskitetään kestojäännittyneeseen lihakseen venytys, ja se antaa vähitellen myöden. Suggestoidaan rentoutumiseen liittyvä painon ja lämmön tunne ja saadaan aikaan laukeaminen".* (Aalto & Parviainen 1974, 19- 24.)

5 RENTOUTTAVAT HARJOITUKSET

Lähtiessäsi palauttamaan kehosi luonnollista rentoutta, älä oleta sen tulevan hetkessä ja helpolla. Anna elimistölle aikaa tuntea rentouden tuoma hyvä olo. Älä pakota kehoa mihinkään, esimerkiksi kiirehtimällä harjoituksia läpi. Kuulostele miltä harjoitukset tuntuvat ja pidennä niiden kestoa vähitellen. Hyväksy se tosiasia, että palautuminenkaan ei tapahdu hetkessä, jos olet vuosia pingottanut ja vaatinut itseltäsi liikaa, unohtaen kehosi. Muista, että ainoastaan säännöllisellä harjoittelulla päästään tuloksiin, väliin jätetyt harjoitukset eivät edistä kehosi rentoutta. Tee päivittäisistä harjoitteista uusi rutiini, joka sujuu lopulta yhtä luontevasti, kuin joka aamuinen hampaiden pesu. Aallon ja Parviaisen (1974, 24- 27.) mukaan aamu on hyvä aloittaa seuraavalla harjoitteella.

Harjoitus 1: *"Aloita aamusi venyttellen. Asetu vuoteessa niin, että pystyt ojentamaan kädet pään yläpuolelle suorina. Tartu kevyesti kiinni sormiisi. Työnnä oikeaa kättä ylöspäin, pitäen yhä kevyesti kiinni vasemmasta, samalla työntäen oikeaa jalkaa alaspäin nilkka suoraksi ojennettuna niin, että venytys tuntuu varpaissa saakka. Kuvittele mielessäsi, miten paino nilkassa lisääntyy ja käy raskaammaksi, samalla oikea kätesi kasvaa ylöspäin. Anna oikeanpuolen lihastesi jännitysten laueta, jonka jälkeen venytä vasenta puolisko samalla tavoin."*

On erittäin tärkeää, että muistat hengittää syvään ja rauhallisesti koko harjoituksen ajan ja että totuttelet venytykseen hitaasti, viipymällä asennossa aluksi muutaman, vaikka vain yhden

hengityskerran ajan ja pikkuhiljaa aamu aamulta pidennät aikaa, jopa kymmeneen hengityskertaan saakka.

Harjoitus 2: *”Makaa selälläsi, kädet lantion vieressä, hieman vartalosta erillään. Työntelee jalkoja vuoronperään alaspäin, kuin rämpisit syvällä upottavassa suossa. Liikkeen tulee alkaa lantiosta ja venytyksen tuntua vyötärössä saakka. Poljetaessa toinen jalka hieman koukistuu ja lyhenee”.*
(Aalto & Parviainen 1974, 27.)

Koeta pitää ylävartalosi aivan rentona harjoitusta tehdessä. Ainoastaan jalkasi työskentelevät. Lantion yläpuolella ei tulisi tapahtua minkäänlaista liikettä. Muista hengittää koko ajan. Molemmat edellä mainitut harjoitukset pohjautuvat lihaksen venymiseen asennon, ei tahdonalaisen ponnistelun kautta. Tämänkaltaisissa harjoituksissa tuloksia voi saada kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on pysyä asennossa, kunnes kipu alkaa tuntua liian kovalta ja palata lepoasentoon ja uusia liike hetken kuluttua. Tätä tapaa meidän tulisi käyttää aluksi, kun alamme totuttaa kehoamme rentoutumisharjoituksiin. Harjoitusta syventävä tapa on käyttää hyväkseen *laukaisevaa hengitystä, jonka rytmi on: uloshengitys- (pieni luonteva pysähdys)- sisäänhengityspidätystauko- uloshengitys.* Jos teet seuraavaa harjoitusta seisaaltasi, muista huomioida hyvä, luonnollinen ryhti, jalkojen kevyt haara-asento, kädet vapaasti vartalon sivulla ja ehdottomasti olkapäät alhaalla! Ole rentona, vapauta keho ja mieli! Harjoitus toimii myös hyvänä, nopeana keskittymisharjoituksena.

Syventävä hengitysharjoitus: *”Aloita puhaltamalla ilma suun kautta ulos. Seuraa lyhyt tauko, mikä on tavallista hengittäessämme rauhallisesti. Hengitä sitten sisään nenäkautta ja pidätä. Hyviä keinoja totutella taukoon on esimerkiksi mielessä 3-5 laskeminen. Anna tämän jälkeen ilman virrata ulos suun kautta. Tehostaaksesi ulkohengityslihastesi toimintaa, hengitä ulos kuuluvasti, esimerkiksi sihisemällä kuin käärme, mutta älä kuitenkaan puhise. Uloshengityksen aikana jännittyneet ja kiristävät lihaksemme antavat pikku hiljaa periksi”.* (Aalto & Parviainen 1974, 27-28.)

Kun annamme syvähengityksen laukaista kehomme jännityksiä, on kestettävä pientä, lihaksien venymisestä johtuvaa kipua. Kaikissa rentoutumista harjoittavissa asennoissa on tärkeätä odottaa rauhallisesti, hengittäen jännityksen laukeamista. Aluksi riittää muutama minuutti, mutta kehosi tottuessa harjoituksiin ja kehittyessäsi voit nostaa aikaa vaikka kymmeneen minuuttiin. Pidä varasi,

ettet pakota kehoasi tuntemaan liiallista kipua, vaan pidät venytyksen siedettävän kivun rajoissa. Ei tarvitse tuntea puukon iskuja kehossaan, pieni neulan pistely on aluksi riittävä.

Harjoitus 3: *"Makaa mukavasti selälläsi, polvet rennossa koukkuasennossa. Kohota kädet kattoon, sormet rennosti ojennettuna. Ala nyt hitaasti, hyvin hitaasti, laskea niitä eteen, lattiaa kohti. Mitä alemmaksi kätesi laskeutuvat, sitä raskaammaksi ne tulevat ja puolenvälin ylitettyäsi alkaa tuntua siltä, kuin pitelisit käsissäsi rautapuntteja. Vaikka kätesi painavat, älä hellitä, vaan lähestyessäsi lattiaa hidasta käsien liikettä entisestään. Saavutettuasi vihdoon alustan, lepää hetki. Ala sitten nostaa käsiäsi samalla tavoin, todella äärimmäisen hitaasti takaisin kattoa kohti. Voit tuntea, kuinka lihaksesi todella työskentelevät. Kun kätesi ovat ylhäällä, jatka liikettä pään yli vartalon jatkoksi. Älä anna liikkeen nopeutua, vaikka painon tunne kasvaa. Jälleen, saavutettuasi alustan lepää hetki ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon".* (Aalto & Parviainen 1974, 28.)

Edellä kuvattu harjoitus on ollut itselläni kovassa käytössä. Sen avulla on useat niska- ja hartiaseudun jännitykset helpottaneet. Tässä harjoituksessa on myös koko ajan muistettava hengittää, varsinkin, kun paine käsissä kasvaa, tahtoo hengitys unohtua. Saattaa myös käydä niin, että lihaksistosi alkaa täristä ponnistelun johdosta, mutta sitä ei tarvitse pelästyä, sillä se vain edesauttaa jännitysten laukeamista.

Rentoutuminen suggestio- ja mielikuvarentoutumisen avulla

En usko, että jokaiselle toimivat samanlaiset rentoutumismenetelmät ja – keinot. Siksi onkin tärkeää pyrkiä löytämään monenlaisia erilaisia tapoja rentoutumiseen. Yksi tapa on suggeroida itsensä rennoksi. Suggestioarentoutus vaatii harjoittelua, eikä välttämättä tehoa kaikille lainkaan, sillä suggestioalttius vaihtelee ihmisillä. Tämä rentoutumismenetelmä perustuu ihmisen vapaaehtoiseen haluun rentoutua ja luopua totutuista jännitystavoista, joista on jo ehtinyt tulla elämäntapa.

Harjoitus 1: *"Sulje silmäsi ja keskity mielen rauhoittamiseen. Hengitä syvään ja toista mielessäsi "Olen täysin rauhallinen". Käy kehon osat läpi ajatellen jokaiseen jäseneen/kehon osaan valtava painontunne. Toista mielessäsi "Olen täysin rauhallinen". Keskity nyt lämmöntunteeseen ja aisti samalla tavalla kuin edellisessä kohdassa koko keho läpi lämpöä tuntien. Sano taas lopuksi itsellesi "Olen täysin rauhallinen". Sano itsellesi "Sydämeni lyö rauhallisesti ja tasaisesti. Olen täysin rauhallinen". Toista itsellesi "Hengitykseni on rauhallinen ja tasainen. Olen täysin rauhallinen".*

Mieti mielessäsi "Vatsanpohjani säteilee lämpöä. Olen täysin rauhallinen". Keskity ajattelemaan "Otsani on miellyttävän viileä. Olen täysin rauhallinen". Harjoitus lopetetaan aina varovaiseen itsensä herättelyyn. Lopuksi itselle toistetaan aina sanat "Tunnen itseni valppaaksi. Olen energinen ja pirteä". (Nyyti. Rentoutuminen. viitattu 8.12.2008.

http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/rentoutuminen.htm.)

Harjoitus 2: "Sulje silmäsi kevyesti ja anna hengityksesi rauhoittua. Hengittäessäsi ulos, anna kehotus käsillesi: rentoutukaa, tulkaa painaviksi; toista 3- 4 kertaa. Anna samanlainen käsky jaloillesi. Tämän tehtyäsi voit aloittaa rentoutumiskaavan: kohdista ajatukset oikeaan olkavarteen, anna sille äänetön kehotus: tule painavaksi, rennoksi, lämpimäksi; koeta eläytyä näihin tuntemuksiin. Käy tällä tavoin läpi koko kehosi, raaja raajalta, lihas lihakselta." (Aalto & Parviainen 1974, 38- 40.)

Kesken harjoituksen sinusta saattaa tuntua siltä, että toinen puoliskosi tuntuu raskaammalta, kuin toinen, ikään kuin se vajoaisi. Älä säikähdä, aivojesi toinen puoli vain toimii toista aktiivisemmin. Etenkin kasvojen rentoutuessa saattaa tulla outo turpoamisen tunne, tähän on syynä se, että rentoutuessaan ihminen kokee kehonsa sellaisena kuin se esiintyy aivokuoressa. Kun olet käynyt koko vartalosi läpi, pää mukaan lukien, saattaa siellä täällä silti esiintyä jännityksiä. keskittä silloin niihin kohtiin uudelleen rentoutumiskehotus. (Aalto & Parviainen 1974, 38- 40.)

Mielikuvilla pyrimme muistelemaan menneitä tapahtumia, tai kenties kuvittelemaan tulevaa. Meillä saattaa olla hyvinkin yksityiskohtaisia aistimuistoja esimerkiksi lapsuudesta ja siitä miltä jokin asia tuoksui, tai maistui. Mielikuvarentoutumisessa keskitytään mielikuviin, jotka nousevat esiin vihjeiden avulla. Vihjeet sisältävät aisteihin liittyviä mielikuvia, joiden avulla on helpompi löytää rentous kehoon ja eläytyä harjoitukseen. (Lindh, 1998. 86.)

Harjoitus 1, Valkopilvi: "Sulje silmäsi kevyesti. Voit nähdä mielessäsi sinisen taivaan ja siellä pienen pyöreän kumupilven. Nouse turvallisesti pilveen asti ja tunnet, että muutut pilveksi. Olet pehmeä, rentoutunut ja harva. Muutut kevyeksi ja harvaksi. Lämmin tuuli leijuu hiljalleen lävitsesi. Mielesi on täysin tyyni. Sinulla on hyvä, onnellinen olo. Laske mielessäsi kahteen, jonka jälkeen avaat silmäsi tyynenä ja onnellisena". (Lindh, 1998. 87.)

Harjoitus 2, Lapsuuden kesä: " Kuvitele mielessäsi lapsuudenaikaista kesäpaikkaasi tai tapahtumaa lapsuuden kesänä. Näe taivas, pilvet ja aurinko. Tunne kesän lämpö ja kuule ne hyönteisten, lintujen, aaltojen ja tuulen äänet, jotka liittyivät kesääsi lapsuudessa. Maista mielessäsi kesän maut. Koe uudelleen onnellinen olotila, joka tuolloin näytti vallitsevan aina.

Samalla huomaat, että olosi on kevyt ja onnellinen. Koet henkistä rentoutumista, josta voit jatkaa keskittymistäsi kiinnittämällä huomiosi tehtäviin tai ympäristöön". (Lindh 1998, 87.)

Edellisen kaltaiset harjoitukset toimivat paitsi kehosi rentouttajana, myös mukavana "taukona" työpaikalla. Harjoitukset ovat toteutettavissa lähes missä vaan, riittää, että voit hetkeksi ummistaa silmäsi ja sulkea muun maailman ulkopuolelle. Mielikuvien avulla tehdyt rentoutumisharjoitukset ovat myös oiva apukeino tyhjentää päänsä ajatuksista ennen tärkeää ja tarkkuutta vaativaa tilannetta. Muusikot voisivat kokeilla niitä esimerkiksi ennen konserttitilannetta. Olen nyt hyvin pitkällisesti keskittynyt rentoutumiseen, sen puutteeseen ja uudelleen löytämiseen. Tämä sen takia, että mielestäni on mahdoton alkaa etsimään ja vahvistamaan oikeanlaista hengitystä, mikäli kehossa on paljon ylimääräisiä jännityksiä, eikä tietoa siitä, että miten niistä pääsisi eroon.

6 OPETTELE HENGITTÄMÄÄN OIKEIN

Vauva voi huutaa tuntikausia ja koira haukkua koko päivän, eivätkä niiden äänet väsy. Tämän mahdollistaa äänentuottokoneiston saumaton, tasapainoinen toiminta. Eläimille toiminto on vaistonvaraista ja lapsen hienosti viritettyä äänikoneistoa ei vielä ole ympäristötekijät päässeet pilaamaan. Hengitys on liikkeellepaneva voima, joka laittaa äänemme liikkeelle. Jos hengityksessämme on jotakin vikaa, sitä on todennäköisesti myös puhe- ja lauluäänessämme. Hengityksen saumaton toiminta mahdollistaa myös puhallinsoittimien hallinnan. Et voi pakottaa itseäsi hengittämään oikein. Et onnistu. Hermot eivät toimi vireästi viestittäjinä eri elinten ja lihasten välillä, vaan tuloksena on turha hätäntyminen ja kyllästyminen. Tietoinen, kurinalainen hengityksen harjoittelu ahdistaa, mutta oikein hengittämisen voi opetella, ei pakottamalla, vaan vapauttamalla hengityksen. Tärkeintä on muistaa, että lepo hengityksessä hengitetään aina nenän kautta, sillä ilma lämpenee nenäonteloissa ja ilmassa olevat pölyhiukkaset tarttuvat sierainkarvoihin. Puhuesssa, laulaessa, tai soittaessa hengitetään pääosin suun kautta, koska ilmanvaihto on silloin nopeaa, kevyttä ja tarkoituksenmukaista. Hengitysharjoitukset aloitetaan aina uloshengityksellä. (Aalto & Parviainen 1974, 41- 44.)

Harjoitus 1, Katsele hengitystäsi:" *Näe itsesi hiekkarannalla. Voit katsella itseäsi ikään kuin kehosi ulkopuolelta. Näet itsesi hengittämässä rauhallisesti ja syvään. Näet, kuinka rintakehäsi kohoaa ja laskeutuu syvän, oikean palleahengityksen myötä. Katsellessasi itseäsi hengittämässä, näet, että*

olet onnellinen, hymyilevä ja rauhallinen. Kaikki jäsenesi ovat mukavantuntuiset ja rennot. Katsele syvää hengitystäsi viisi kertaa. Jokaisen hengityksen aikana vaivut yhä syvempään ja parempaan rentouden tilaan. Mielesi tulee onnelliseksi ja iloiseksi. Olet hyvin rentoutunut. Päästäksesi pois tästä tilasta laske mielessäsi viidestä yhteen. Sinä aikana näet, kuinka virkeys leviää jäseniisi ja mieleesi. Luvulla yksi avaa silmäsi". (Lindh 1998, 88.)

Tällä harjoituksella voit aloittaa hengitysharjoitusten teon. Se auttaa katkaisemaan kiireen ja virittää mielen alttiiksi harjoittelemiselle.

Harjoitus 2: " Asetu selällesi, hengitä kevyesti ulos, pidätä ja vedä tiukasti vatsalihaksia sisäänpäin, kuin koettaisit imeä vatsanpeitteen selkänikamiin kiinni. Pidä asento niin kauan, että lasket mielessäsi esimerkiksi viiteen ja anna sitten vatsan laueta. Samalla kun vatsanpeite pomppaa pyöreäksi, ilma virtaa sisään". (Aalto & Parviainen 1974, 44.)

Jaksa toistaa harjoitusta useampia kertoja peräkkäin. Kun olet sisäistänyt tekniikan, voit tehdä harjoitusta muuallakin, esim. istuessasi junassa, tai matkatessa linja-autolla. Tämä harjoitus aktivoi vatsalihakset ja pakottaa hengitysliikkeet oikeille alueille. Tällä harjoituksella voit kartoittaa vatsanseudun lihaksiston hallinnan, sekä kiinteyttää ja rentouttaa vatsanseutua.

Harjoitus 3: "Vatsaa voidaan "vatkata" parhaiten selällään, rentona maaten. Puhalla ilma keuhkoista ulos, hengitä sisään, älä kuitenkaan vedä keuhkoja aivan täyteen, jotta niihin jää liikkuma tila. Pidätä ja aloita vatkaus. Ime vatsanpeite sisään vyötärön alapuolelta. Liike työntää sisäelimiä edellään ja supistus leviää ylös, rintakehän rajaan saakka. Itse rintakehä pullistuu sitä mukaa ulospäin. Jatka työntäen sisäelimiä alas, rintakehä laskee ja vatsanpeite joutuu antamaan tietä, pullistuen ulospäin. Näin työnnetään sisuskaluja kuin jalkapalloa ylös, alas, ylös, alas, vatsanpeitteen ja rintakehän liikkeiden heijastaessa tätä aaltomaisena nousuna ja laskuna. Alkajaisiksi riittää 3- 4 edestakaista vatkausta yhden pidätyksen aikana, myöhemmin määrän voi nostaa esimerkiksi 15 kertaan. Ilman annetaan purkautua ulos vatsanpeitteen supistuessa, ei koskaan toisinpäin. Harjoitusta voi toistaa pitkin päivää." (Aalto & Parviainen 1974, 45.)

Tämä harjoitus työllistää tehokkaasti pallean. Lisäksi pallean edestakaisen männän liikettä muistuttavan työskentelyn takia ilma siirtyy keuhkojen alalohkoista ylälohkoihin ja taas takaisin, tuulettaen näin tehokkaasti keuhkorakkuloitamme, joissa ilman vaihtuminen normaalisti on sangen pieni. Harjoituksella on jopa terveydellinen merkitys, saadaanhan siinä samalla rautaisannos happea. (Aalto & Parviainen 1974, 45.)

Harjoitus 3: *"Sulje oikean käden peukalolla oikea sierain. Aseta keskisormi ja etusormi otsalle kulmakarvojen väliin ja hengitä ulos rauhallisesti ja pitkään vasemman sieraimen kautta. Anna ilman virrata sisään vasemmasta sieraimesta, sulje sierain nimettömällä, irrota peukku ja anna ilman virrata ulos oikean sieraimen kautta. Toista seitsemän kertaa."* (Aalto & Parviainen 1974, 46.)

Harjoitus kannattaa toistaa muutaman kerran päivässä, tai aina kun kaipaa nopeaa keskittymistä. Aallon ja Parviaisen (1974, 46) mukaan harjoituksessa, pienentämällä ilman kulkuväylää, tehostetaan hengitystä säätelevien lihasten toimintaa. Kyseessä on vuorohengitys, joka on erinomainen rentoutumis-, keskittymis- ja hengityksen sijoittumisharjoitus, jota käytetään paljon mm. jooga- tunneilla.

Harjoitus 4: *"Makaa rennosti selälläsi. Päästä ilma keuhkoista pitkänä puhalluksena. Anna ilman virrata sisään, aivan kuten sanoisin f:ää, siilaisit ilman, että kuuluu hankausääni. Anna taas ilman purkautua ulos, pitkänä puhalluksena. Jatka seitsemän hengityskerran ajan. Syvähengitys syntyy kuin itsestään."* (Aalto & Parviainen 1974, 46- 48.)

Harjoitus on helppo ja nopea, etsittäessä oikeaa syvähengitystapaa. Pyri tekemään harjoitusta aina kun mahdollista. Voit myös toteuttaa harjoitusta istuessasi. Mainituissa harjoituksissa on puhuttu kyvystä käyttää lihaksia tarkoituksenmukaisesti, karsimalla turhia ponnistuksia toimista, joissa niitä ei tarvita, sijoittamalla hengitystapahtuma luontevasti eri liikkeisiin ja asentoihin. Yksinkertaisesti: voimakkaassa hengityksessä ja äänentuotossa toimivat samat lihakset, kuin yskiessä, aivastaessa, ulostaessa, nostaessa, siis yleensä ponnistaessa. (Aalto & Parviainen 1974, 44- 49.) Myös kova, hersyvä nauru, kumpuaa vatsasta saakka. Nauti siis elämästä ja naura!

7 MITEN OIKEANLAINEN HENGITYS JA RENTO KEHO VOIVAT AUTTAA HALLITSEMAAN PAREMMIN OMAA INSTRUMENTTIA?

Olen useaan otteeseen opinnäytetyössäni todennut, että rentoutunut keho yhdessä oikeanlaisen hengityksen kanssa auttaa parantamaan sekä kehomme että mieleemme hyvinvointia. Voidaanko siis olettaa, ettei sillä olisi merkitystä oman instrumenttimme hallinnassa. Mielestäni liian usein

asia ohitetaan musiikinopetuksessa. Kuitenkin kaikenlaisissa musiikkityyleissä fraasit hengittävät, joten miksi sitten ei soittaja siinä mukana?

Monet soittajat kärsivät joko fyysisistä - tai psyykkisistä jännityksistä. Fyysinen jännitys saattaa ilmetä käsien, tai muiden ruumiinosien vapinana, tai tärinä. Psykkinen jännitys voi ilmetä esiintymispelkona, tai jopa pahoinvointina. "Jännittäminen tuntuu sekä kehossa että mielessä. Tavallisimpia esiintymisjännityksen tuntemuksia kehossa ovat sydämen sykkeen tihentyminen, hikoilu, kasvojen kuumotus, käsien vapina, perhosten lentely vatsassa, äänen väriseminen ja hengitysrytmin muutokset, ilma tuntuu loppuvan puheessa kesken tai sitä on liikaa". (viitattu 8.12.2008.

<http://www.yths.fi/netcomm/viewarticle.asp?path=8,21,2476,2501&article=2740&index=A&page=1>
.)

Edellisen kaltaiset, "ramppikuumeen" tyyppiset oireet, ovat tuttuja varmasti lähes jokaiselle joskus esiintyneelle soittajalle. Kaikki taiteilijat ovat jossain elämänsä vaiheessa varmasti huomanneet, miten jännitys saa vallan ja kaikki opittu muuttuu mahdottomaksi toteuttaa. Henki on salpaantunut, ilma ei riitä kunnollisten linjojen soittamiseen ja pulssi tuntuu lyövän jopa säestäjän soiton läpi. Joskus taas jännitys iskee kesken teoksen, vaikka kaikki on siihen mennessä sujunut hienosti. Miksi näin käy? Uskon, että usein on kysymys jännittyneestä kehosta ja hengityksen hallinnan puutteesta, ei kyvyttömyydestä kontrolloida hermojaan. Jos hengitys "unohtuu", eivät aivojemme käskyt tavoita raajojamme, eivätkä aivomme saa tarpeeksi happea. Tällöin myös soittaminen luonnollisesti vaikeutuu ja kehomme jäykistyy ja jännittyy. On mielestäni helpottavaa tietää, että toisinaan pieleen menneet esiintymiset eivät välttämättä johdukaan huonosta valmistautumisesta tai osaamisesta, vaan häiriintyneestä hengityksestä ja jännittyneestä kehosta.

Kun kehomme on rento, saa hengitys virrata vapaasti. Tämä helpottaa totta kai myös soittamistamme. Ollessamme rentoja, annamme asioiden sujua kuin itsestään, emmekä rakenna mieliimme turhia "esteitä" soiton sujuvuudelle. Jos koet rentouden ja esiintymisen itsellesi vaikeaksi, koeta tehdä edellä mainittuja rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Löytämällä syvähengityksen, pystyt myös kontrolloimaan pulssia, joka pyrkii jännityksessä kohoamaan.

Toisinaan saattaa olla niin, että olemme täysin rentoina normaalioloissa, mutta jännitymme aloittaessamme soittamisen, vaikei minkäänlaista etukäteisjännitystä olisi ollut havaittavissa.

Tätä saattaa sattua normaalilla soittotunnillakin, tai - kurseilla. Tällöin saattaa tuntua siltä, että normaalit hengitysharjoitukset ainoastaan pahentavat tilannetta ja lukittavat jännittyneitä ruumista entisestään. Tällöin kannattaa kokeilla hengitysharjoituksia, jotka liittyvät vahvasti liikkeeseen ja tekemiseen, ei niinkään keskittymiseen. Ohessa olevat, käytännössä hyviksi ja toimiviksi havaitut harjoitukset olen mukauttanut omiin musiikillisiin tarpeisiin, yhdistelemällä edellä mainittuja harjoituksia teatterikursseilla ja - leireillä oppimiini asioihin.

Harjoitus 1: "Seiso luontevassa haara- asennossa jalat tukevasti maassa. Päästä ilma ulos keuhkoistasi. Hengitä syvään nenänkautta ja samalla nosta kätesi ylös. Pidä ylhäällä pieni pysähdys ja hengittäessäsi ulos, pyöräytä kätesi alas. Rentouttavaa vaikutusta voi tehostaa uloshengityksen aikana sihistämällä käärmeeen tavoin. Toista harjoitus muutaman kerran."

Harjoitus 2: " Mene tukevaan haara-asentoon ja laskeudu kyykkyyyn, koeta saada kantapäät pysymään maassa, jos näin ei käy, on se merkki kovettuneista säärilihaksista. Anna samalla käsiesi retkottaa lattialla rennosti ja hengitä hetkisen omaan tahtiisi. Voit tehostaa kehon rentoutumista pienellä, nytkyttävällä liikkeellä".

Jos näistä kummastakaan ei ole apua, voi opettaja käydä oppilaan taakse, laskea kädet hartioille, jolloin yleensä oppilas rentouttaa hartiaseudun, toinen vaihtoehto on puhaltaa kohtuullisella paineella oppilaan korvaan. Esimerkiksi ensimmäiseen harjoitukseen voi myös hyvin liittää sen, että opettaja laittaa kädet oppilaan hartioille ja näin tehostaa harjoitteen vaikutusta. Konkreettista apua saa myös keskustelemalla asiasta. Oppilasta varmasti rentouttaa ja rauhoittaa tieto siitä, että jännittämisessä ei ole mitään outoa, kaikki artistit jännittävät jossain elämänsä tilanteessa ja, että lähes kaikki tekniset ongelmat on ratkaistavissa paitsi harjoittelemalla, myös omaksumalla oikeanlaiset rentoutumistavat ja hengitystekniikan. Oppilaalle on selvennettävä, että rento esiintyminen ja välinpitämätön esiintyminen ovat kaksi eri asiaa. Pieni alkujännitys ennen esiintymistä on terve piirre, josta rento ja tottunutkin esiintyjä jopa nauttii.

8 POHDINTA

Olen tässä pedagogisessa opinnäytetyössäni käsitellyt kahta tärkeätä asiaa, hengitys ja rentoutuminen. Aiheisiin ei työn antamissa puitteissa voitu paneutua kovin syvällisesti. On lähinnä raapaistu pintaa ja pyritty herättelemään musiikkia opiskelevien ja opettavien mielenkiinto asiaan ja sen tärkeyteen. Oman kokemukseni mukaan koen vakavana puutteena sen, ettei musiikkioppilaitoksissamme paneuduta aiheisiin lainkaan. Muusikkojen kesken aihe muuttuu akuutiksi vasta yleensä siinä vaiheessa, kun ongelmat kehon kanssa ovat jo syntyneet. Ensimmäiset kiputilat ja oireet fyysisistä ongelmista peitetään yleensä reseptivapailla särkylääkkeillä, koska lääkäriin "ei ehditä". Lihasten jännitystilat pahenevat ja oikein hengittäminen vaikeutuu entisestään. Usein vasta fysioterapeutin vastaanotolla saadaan diagnosoitua ymmärrettävä nimi ja aletaan kuntoutus, joka voi toisinaan olla hyvinkin pitkä ja rankka. Opinnäytetyössäni mainittuja yksinkertaisia, helppoja ja nopeita harjoituksia tekemällä ja toistamalla voimme välttyä useimmilta rasitusvammoilta joita soittajilla ilmenee. Lisätuna voimme saavuttaa henkisen hyvänolon. Usein käytetty fraasi "luomisen tuska" säilyttää näin alkuperäisen merkityksensä, eikä muutu fyysiseksi tuskaksi.

Olen koonnut työni silmälläpitäen musiikin opettajia – ja oppilaita, joiden toivon kiinnostuvan aiheen tärkeydestä ja saavan tästä alun asian syvällisempään tutkintaan. Työssä esittelemäni harjoitukset on helppo omaksua, eivätkä ne vie paljoa aikaa. Jokainen soittotunti voisi vaikka alkaa muutamalla rentouttavalla harjoituksella ja etsimällä syvä, oikeanlainen hengitys ja keveä mieli. Olen itse karvaasti kokenut, mitä oman kehonsa laiminlyöminen saattaa aiheuttaa. Kesällä 2006 keskityin pelkästään kovaan treenaamiseen ja tekniseen osaamiseen, olin menossa esiintymään huilufestivaaleille Manchesteriin. Kiireisen aikataulun vuoksi jätin kaikki tärkeät rentouttavat harjoitukset tekemättä, ainoastaan soitin. Kolme päivää ennen lähtöä kädet eivät enää nousseet ja käveleminenkin oli hankalaa. Tuomio oli tyly. Koko vasen puoleni niskasta pohkeeseen asti oli täysin jumissa. Ensiavuksi sain kahdeksan kortisonipiikkiä selän lihaksiin ja täydellisen soittokiellon, matka ja konsertit peruuntuivat. Pienestä itsensä ja kehonsa laiminlyömisestä jouduin kärsimään kovan rangaistuksen. En toivo vastaavaa kokemusta kenellekään. Uhka soittamisen lopettamisesta tuli todelliseksi ja sai kasvot. Pitkän fysioterapiajakson jälkeen palasin "kiltisti" ruotuun ja palautin päivittäisiin rutiineihini rentoutus- ja hengitysharjoitukset. Oman kokemukseni vuoksi toivon, että

mahdollisimman moni ottaisi nämä harjoitteet mukaan omaan päiväryhtiinsä. Nyt elän niin kuin opetan.

9 LÄHTEET

Aalto, A-L & Parviainen, K. 1974. Auta ääntäsi. Keuruu. Otava.

Kunto & Terveys- lehti. artikkeli. www.kuntolehti.com/kirjasto/syvahengitys.

Laukkanen, A-M & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere. Tammer-paino Oy.

Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. Helsinki. WSOY.

Nyyti ry. Artikkelit. www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/artikkelit/rentoutuminen.htm.

Porander, K. Ergonomia. Ergonomian luento 14.11.2008 Suomen huiluseuran 25-vuotis juhlassa Jyväskylän ammattikorkeakoululla.

Wikipedia. Hengitys. www.wikipedia.org/wiki/Hengitys.