

Milla Mäkinen

Hengitysworkshop

Cantabile

Kunkkula 5.10.2019

Ulkoinen hengitys

Sisäinen hengitys

Ulkoinen hengitys

Keuhkotuuletus

Sisäinen hengitys

solujen ja veren välinen kaasujen vaihto

Lepohengitys

Lauluhengitys

Lepohengitys

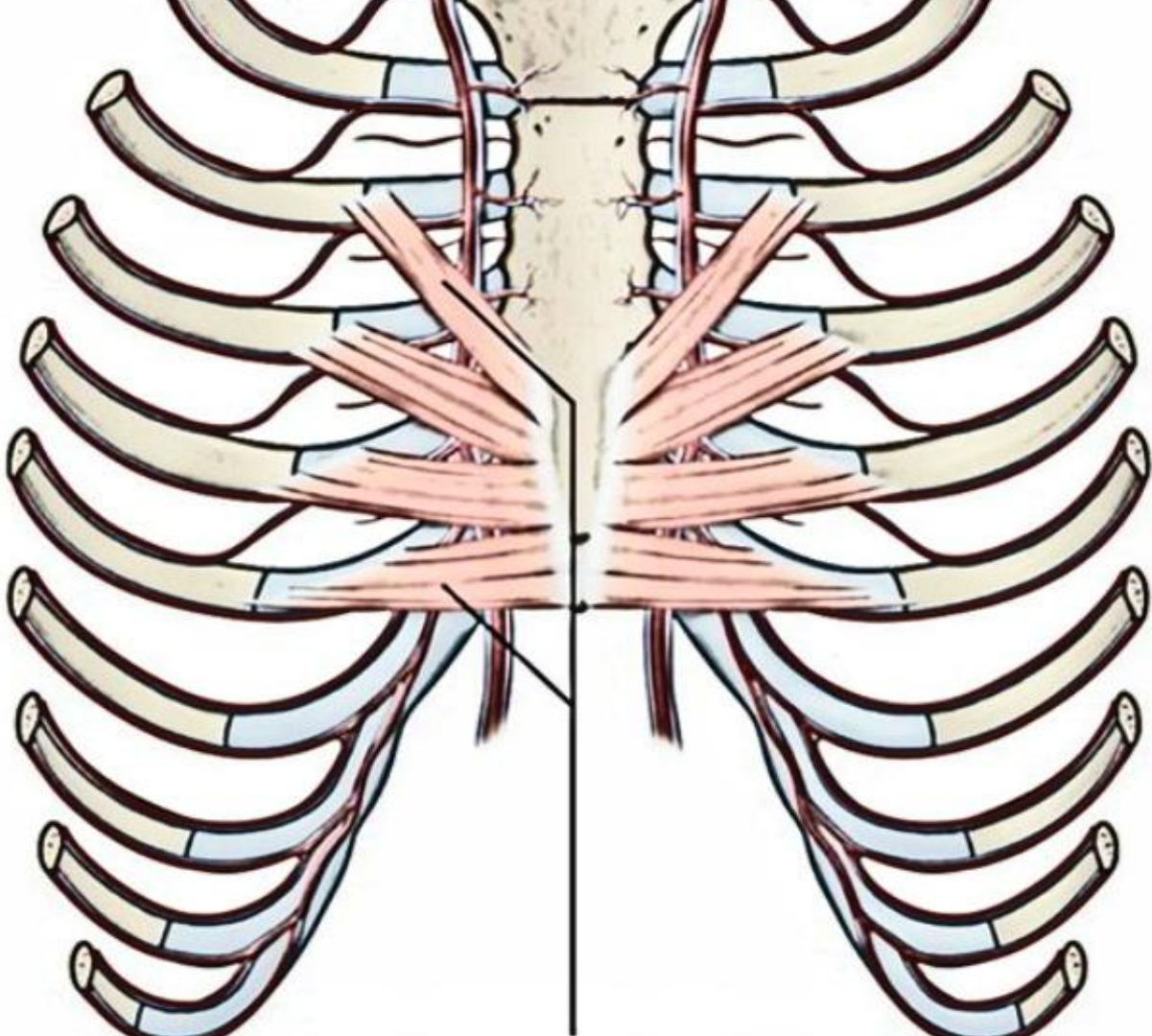
Uloshengityksessä sisäänhengityslihakset rentoutuvat

Lauluhengitys

Uloshengityksessä aktivoidaan uloshengityslihakset



Kuva: Pixabay





Kuva: Pixabay

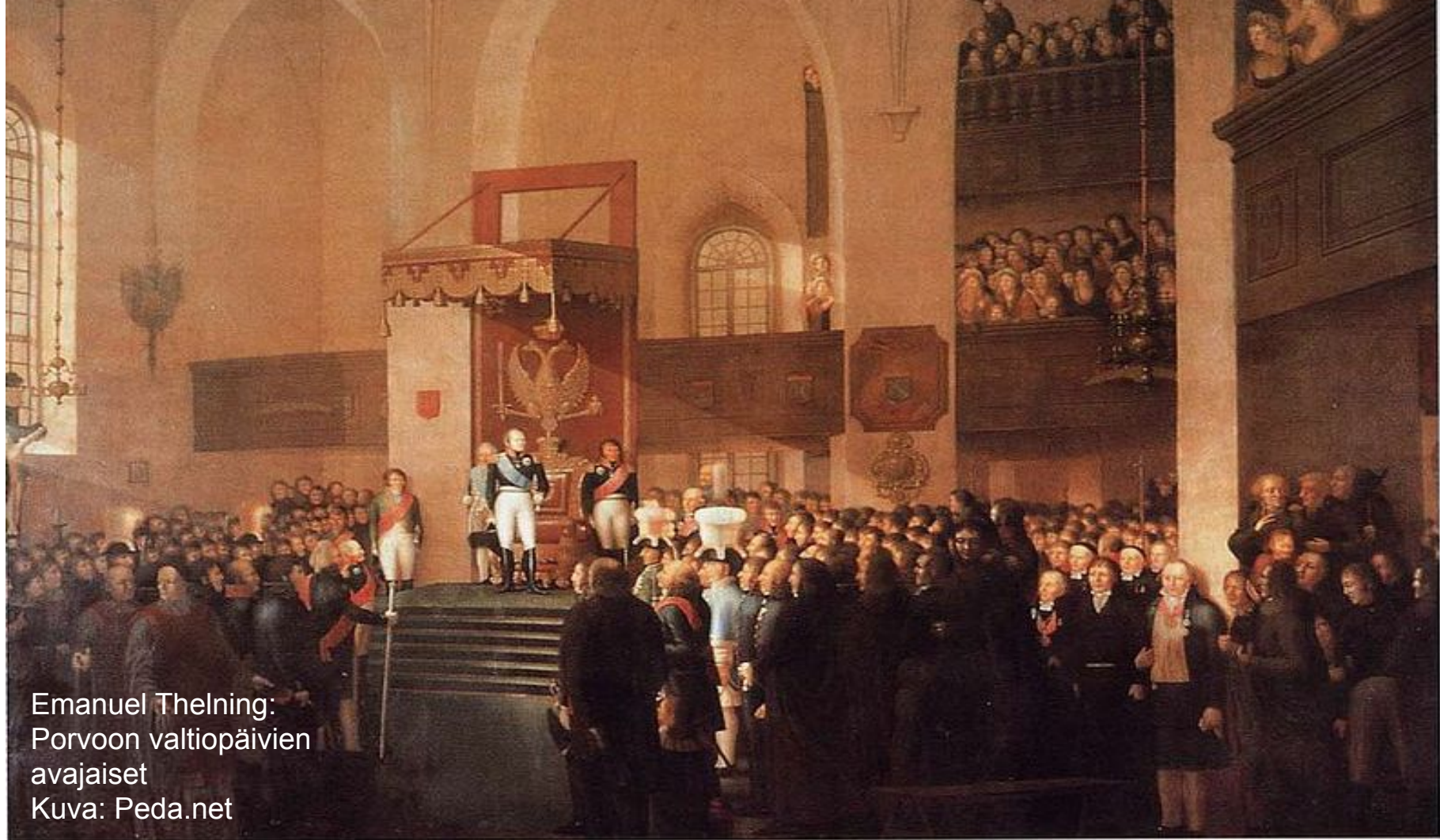
Miten voin pidentää laulettun fraasin kestoa?

- Hengityslihaksiston aktivointi
- Äänihuulisulun tiiviiden harjoittaminen
- Artikulaation harjoittaminen



Kuva: Pixabay

Luontevan sisäänhengityksen edellytys
on keuhkojen kyky tyhjentää
laulufraasilla.



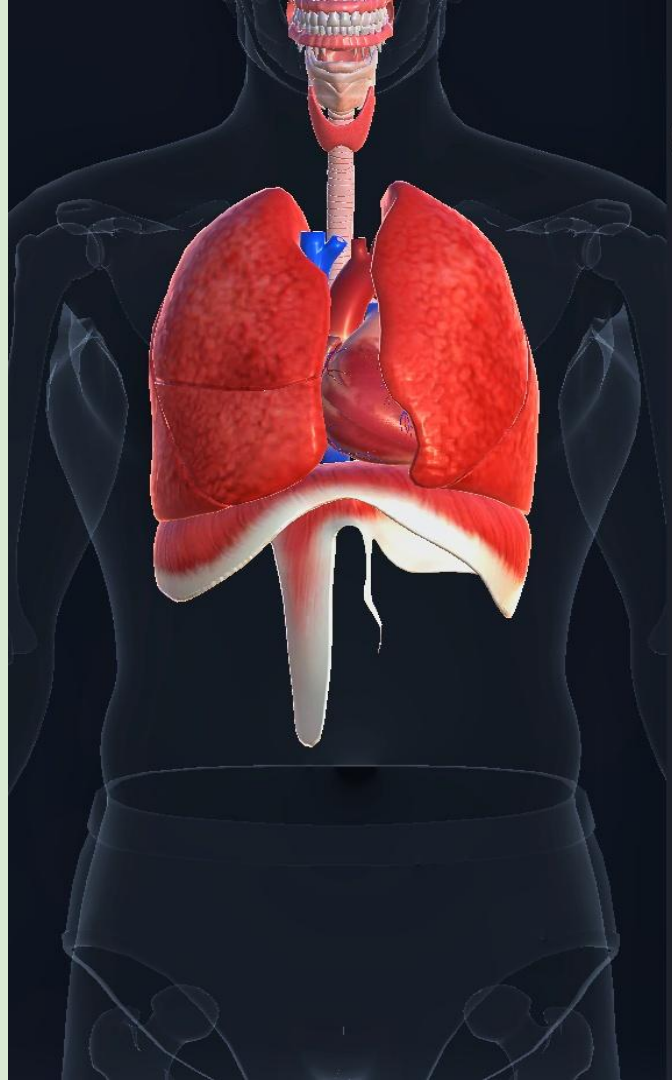
Emanuel Thelning:
Porvoon valtiopäivien
avajaiset
Kuva: Peda.net



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

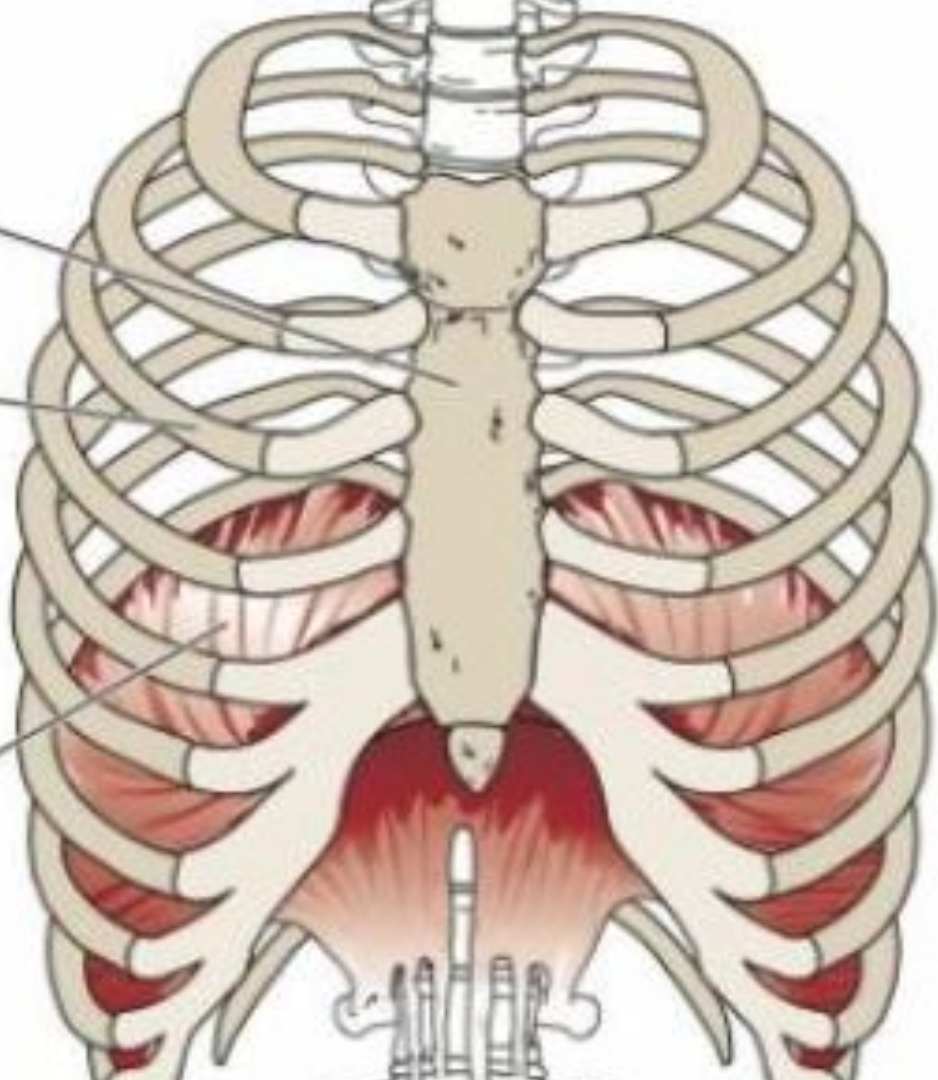


Kuva:
“Respiratory
System” Free app

Sternum

Ribs

Diaphragm



Ilma siirtyy diffuusion vaikutuksesta suuremman paineen alueelta pienemmän paineen alueelle.

Laajentuminen -> Tyhjiö -> Alipaine -> Imu



Hengittäminen tapahtuu suhteessa toiseen.

(Martin M. Hengitys virtaa. 2016. 98)

Onko minussa tilaa?

Onko minulle tilaa?

(Martin M. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen
tukena. 2014. 130.)

Suojautumisreaktio

Rintakehä painuu kasaan



Kuva: Pixabay

Minkälainen on tasapainoinen hengittäminen?

Se vastaa fysiologisella tasolla kehon aineenvaihdunnallisiin tarpeisiin.

Hiilidioksidi auttaa happea irtoamaan hemoglobiinista solujen käyttöön.



Kuva: Pixabay

Hengityskontrolli

Voi luoda näennäisen turvallisuuden illuusion.

Koska oman hengityksen hallinta uhkaa koko ajan pettää, kontrolli lisää lopulta yleensä turvattomuutta.

Hengityskontrollin sijaan harjoita

Irti päästämisen tunnetta

Kontrollista luopumista

Lihastyön hellittämisen kokemusta

Elävyyden ja elastisuuden kokemusta (tärkeää laulussa)



Hengitysharjoitukset voivat synnyttää
“oikein suorittamisen pakon”.

(Martin M. Hengitysterapeutin työkirja. 2017.8.)

Hengittäminen on

Virtauksen tunnetta

Jouston tunnetta

Periksi antamisen tunnetta

Elävyyden tunnetta

Lähteet:

Anna Karlsson: Laula terveesti

Minna Martin: Hengitys virtaa

Minna Martin: Hengitys itsesääntelyn ja vuorovaikutuksen tukena

Minna Martin: Hengitysterapeutin työkirja

Malla Rautaparta: Hyvän hengityksen anatomia

Valitut Palat: Keuhkot ja hengitys (Kodin terveystieto)

Ramaharaka: Hengittämisen taito

Ritva Eerola: Ääni-instrumentin toimintabalanssi

<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=27>

Onufriew H, Pohjanvirta S. Pallean toimintahäiriö ja kuntoutus synnyttäneillä. Laurea. 2018.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151518/Onufriew_Pohjanvirta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peltokoski J. Resonanssiputkeen ääntämisen vaikutus kurkunpään ääntöväylän suhteelliseen pinta-alaan ja äänihuulten kontaktiasteeseen. Tampereen yliopisto. 2013.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94459/GRADU-1381838268.pdf?sequence=1>

Luentoja ja koulutuksia:

Kirsi Vaalio, Osteopaatti

Ritva Eerola, FM, laulupedagogi, äänenkäytön opettaja,

ääniterapeutti/laillistettu puheterapeutti, tuutoriryhmyellen äänipääntuntija