

Anna-Leena Koldits

## **ÄÄNENMUODOSTUS LUKION KUOROSSA**

Tapaustutkimus Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion kuorossa

# **ÄÄNENMUODOSTUS LUKION KUOROSSA**

Tapaustutkimus Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion kuorossa

Anna-Leena Koldits  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Anna-Leena Koldits

Opinnäytetyön nimi: Äänenmuodostus lukion kuorossa

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2015

Sivumäärä: 32 + 4 liitettä

---

Opinnäytetyöni käsittelee äänenmuodostusta ja sen merkitystä laulajalle koulun kuorossa. Otan naisryhmänä työssäni on Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion kuoro, jossa tutkimusta tehdesäni lauloi 36 laulajaa, molemmat sukupuolet edustettuina. Opinnäytetyössäni kartoitan neljän kyselykaavakkeen avulla äänenmuodostuksen merkitystä laulajalle ja lisäksi haastattelen opiskelijoita. Näin ollen sain opiskelijoilta informaatiota kahdelle tapaa. Kuorolaiset täyttivät neljä kertaa vuoden aikana kyselylomakkeen, jonka aiheena oli kuorossa tehty äänenmuodostusharjoitukset. Lisäksi lomakkeessa oli kysymyksiä tehdyistä rentoutus- ja hengitysharjoituksista. Toinen tietolähde oli viidelle kuorolaiselle tehty haastattelut. Tarkoitukseni oli valita opiskelijat, joilla jokaisella olisi erilainen lauluhistoria (esim. lauluharrastus aloitettu ala-asteella vs. lauluharrastus aloitettu lukiossa). Haastatteluun osallistui neljä tyttöä ja yksi poika. Haastattelujen pohjaksi hyödynsin kyselykaavakkeita ja lisäksi kysyin erilaisia kysymyksiä koskien äänenmuodostusta ja laulamista.

Kiinnostukseni äänenmuodostukseen kuoroille kasvoi vuosien myötä johtaessani lukion kuoroa. Kuoro on hyvin heterogeeninen, sillä opiskelijat tulevat musiikillisesti hyvin erilaisista taustoista. Pohdin etukäteen, kuinka suuri merkitys johdonmukaisella äänenmuodostuksen opettamisella on opiskelijalle laulajana ja sitä kautta myös koko kuorolle yhteissoinnin paranemisena. Työssäni tutkin, kuinka äänenmuodostus-, rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset auttavat opiskelijaa kehittymään laulajana heidän omista lähtökohdistaan.

Opinnäytetyössäni kuvailen äänenmuodostusharjoituksia, joita kuorossa teimme. Tässä yhteydessä tuon ilmi kyselylomakkeiden tuloksia. Koska kyselylomakkeita on yhteensä 36 henkilöltä, kyselykaavakkeen täyttäneet opiskelijat ovat anonyymeja. Sen sijaan haastatellut henkilöt on nimetty kirjainten mukaan (haastateltava A, haastateltava B ja niin edelleen).

Anne Harttunen (2013) on tutkinut omassa opinnäytetyössään äänenmuodostusta kuoroissa. Hänen tutkimuksensa mukaan rentoutus- ja hengitysharjoitukset olivat useassa kuorossa lähestulkoon olemattomassa asemassa. Kuoroa saattaa johtaa kuoronjohtaja, jonka äänenmuodostuskoulutuksen tarjoamisen kyvyt voivat olla rajallisia. Tutkimushypoteesina oli, että lukion kuorossa pitämäni ennalta mietityt ja itse hyväksi todetut äänenmuodostusharjoitukset edesauttavat opiskelijan äänenkäyttöä ja äänenmuodostusta ja sitä kautta parantavat koko kuoron yhteissointia. Kyselykaavakkeiden ja haastattelujen tulosten perusteella oletukseni osoittautui oikeaksi – tuloksista selviää, kuinka systemaattinen työ äänenmuodostuksen parissa muun muassa auttaa opiskelijoita tuottamaan laadultaan parempaa ääntä, auttaa heitä kasvattamaan äänen ambitusta ja helpottaa laulamista.

---

Asiasanat: Äänenmuodostus, äänenkäyttö, laulaminen, kuorolaulu, ääniharjoitukset

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Music, Option of Music Pedagogue

---

Author: Anna-Leena Koldits

Title of thesis: Vocal Training in High School Choir

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submit: Autumn 2015

Number of pages: 32 + 4

---

This thesis deals with vocal training and its importance as a singer in choir of a high school. The sample group in the thesis is the choir of Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukio in which sang at that moment 36 students, both genres represented. In the thesis it was detected with the help of four questionnaires the importance of vocal training to a singer as well as interviewed students. In this way information about issue was gathered in two ways. The choir members filled in the questionnaires four times during the year about the vocal training practices. In the questionnaire there were also questions about relaxation and breathing exercises. Another source of information was an interview made for five students. The purpose was to choose students with different kind of singing background (i.e. singing has begun at a comprehensive school compared to singing begun at a high school). Four girls and one boy were interviewed. The answered questionnaires were the basis for the interview and it was also asked different kind of questions about vocal training and singing.

My personal interest in vocal training for choirs grew up during many years while conducting a high school choir. The choir in the school in question is very heterogenic because students come from very different kind of musical backgrounds. I discussed in advance what kind meaning consistent importance vocal training teaching is for a student as a singer and in that way for the whole choir to get better harmony. In the thesis it is studied how vocal training, relaxation and image practices help a student to develop as a singer on their own basis.

In this thesis vocal exercises, which we did in the choir are described. The questionnaires were answered anonymously but instead of the interviewed persons are designated by the letters (the interviewee A, the interviewee B, and so on).

Anne Harttunen (2013) has studied vocal training in choirs in her thesis. According to the study relaxing and breathing exercises were almost nonexistent in several choirs. Sometimes a choir is conducted by a person not trained enough as a vocal teacher. The research hypothesis was the whole sound of choir can be improved by making good vocal exercises. All the exercises have to be beforehand well-planned and self-tested. They improved the vocal ability of each student and supported the right singing. Based on the results of the questionnaires and interviews the assumption is proved to be correct. The results show how the systematic work of vocal training among other methods, help students to produce better sound quality, help them to increase a wider vocal range (ambitus) and ease singing.

---

Keywords: Vocal training, voice, choir singing

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OTANNAISRYHMÄN JA TUTKIMUKSEN KUVAUS .....	9
3	ÄÄNENMUODOSTUS .....	12
3.1	Rentoutusharjoitukset.....	13
3.2	Hengitysharjoitukset .....	15
3.3	Äänenavaus .....	19
3.4	Mielikuvien käyttö äänenmuodostuksessa .....	26
4	POHDINTA .....	29
	LÄHTEET .....	32
	LIITTEET .....	32

# 1 JOHDANTO

Työskentelen päätoimisena musiikin opettajana Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukiossa. Halusin tehdä opinnäytetyöstäni sellaisen, josta minulle olisi konkreettista hyötyä päivätyössäni. Koska laulaminen ja äänellä tekeminen ovat aina olleet sydäntäni lähellä, valitsin opinnäytetyöni aiheeksi äänenmuodostuksen lukiolaisten keskuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville, kuinka lukioikäiset opiskelijat kokevat äänenmuodostuksen oman äänen kehittymisen kannalta. Työtäni varten kartoitin aineistoa kyselylomakkeiden avulla neljä kertaa vuoden aikana. Kyselylomaketutkimukseen osallistui 36 opiskelijaa molemmat sukupuolet edustettuina. Tämän lisäksi haastattelin viittä opiskelijaa, neljää tyttöä ja yhtä poikaa. Haastattelujen aikana oli mahdollisuus tehdä äänenmuodostuksesta tarkentavia kysymyksiä. Koin haastattelujen olleen merkittävässä roolissa tuloksien analysoinnin suhteen. Aineistonkeruu tapahtui syksyn 2014 ja syksyn 2015 välisenä aikana.

Kouluni kuorossa on laulajia monesta lähtökohdasta. Osa opiskelijoista on harrastanut musiikkia soittaen ja laulaen monta vuotta sekä opiskellut musiikkiluokilla ja konservatoriossa. He lukevat nuotteja. Toisessa ääripäässä ovat opiskelijat, jotka eivät syystä tai toisesta ole harrastaneet musiikkia ja laulaminenkin on ollut aikaisempina vuosina vähäistä. Nyt lukioikäisenä - kenties myös sosiaalisen imun vaikutuksesta - he ovat tulleet mukaan kuoroon. Tällainen lauluosaamiseltaan hyvin heterogeeninen joukko luo omat haasteensa kuorotyöskentelyyn. Työssäni tutkin, kuinka äänenmuodostus-, rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset kehittävät opiskelijaa laulajana ja äänenkäytössä.

Koulun kuoro houkuttelee syksyisin useita opiskelijoita, jotka saattavat jäädä vuoden aikana kuorosta pois erinäisistä syistä. Kuoro ei kuulu lukio-opinnoissa pakollisiin opintoihin vaan on opiskelijoille vapaaehtoinen, mutta kuorossa laulamista saa musiikinkursseja suoritetuksi. Koulun kuoro kokoontuu pääsääntöisesti kerran viikossa perjantai-iltapäivisin 75 minuutin ajan. Kuoron ollessa lukujärjestysteknisestä syystä perjantai-iltapäivänä, se luo oman haasteensa asiaan. Monet opiskelijat ovat väsyneitä ja vailla motivaatiota. Siksi kuorolaisten määrä muuttuu vuoden aikana – jyvät karsiutuvat akanoista! Lisäksi abiturienttien lähtiessä koulusta lukulomalle helmikuussa, jäävät he tavallisesti pois kuorosta. Joku innokas abiturientti saattaa kuitenkin jatkaa kuorossa laulamista kevätlukukauden loppuun saakka. Näin ollen joka vuosi opiskelijoita lähtee pois kesken kauden.

Koen tämän oppilasmäärän vaihtelun näkyvän lievästi myös tehdyssä tutkimuksessa. Syksyllä 2014 täytetyssä ensimmäisessä kyselylomakkeessa ja syksyllä 2015 tehdyssä kyselylomakkeessa oli samaa – molemmissa oli paljon tyhjää. Tämä kuvastanee uusien kuorolaisten tottumattomuutta käyttämiini äänenmuodostusharjoituksiin sekä niiden analysointiin. Sen sijaan muissa vuoden 2014 aikana tehdyissä lomakkeissa tyhjiä vastauksia oli vähemmän. Oletan sen johtuvan opiskelijoiden oppimisprosessin kehittymisestä. Harjoitukset ja mielikuvat ovat kuorokauden aikana tulleet tutummiksi, ja uskallus ja varmuus omaan äänenkäyttöön ovat lisääntyneet. Mikäli jatkaisin tutkimusta vielä tänä vuonna, kyselylomakkeen tulokset olisivat mitä luultavimmin samansuuntaisia kuin edellisenä vuotena. Jokaiselle kuorolaiselle tuli vuoden aikana poissaoloja sairauksien, matkojen ja muiden henkilökohtaisten syiden takia. Siksi kyselykaavakkeisiin vastanneiden määrä ei aina ollut vakio vaan vaihteli joka kerta.

Muutokset omassa äänenkäytössä ja äänenmuodostuksen oppiminen on hidas prosessi. Tämän takia keräsin tutkimusaineistoa vuoden ajan. Aloitimme jokaisen kuorokerran lyhyillä rentoutus- ja/tai venyttelyharjoituksilla, hengitysharjoituksilla sekä äänenavausharjoituksilla. Niinä kertoina, jolloin opiskelijat täyttivät kaavakkeen, käytin äänenmuodostusharjoituksiin hieman normaalia enemmän aikaa. Ensimmäisen kyselykaavakkeen äänenmuodostuksesta annoin opiskelijoille täytettäväksi syksyllä 2014.

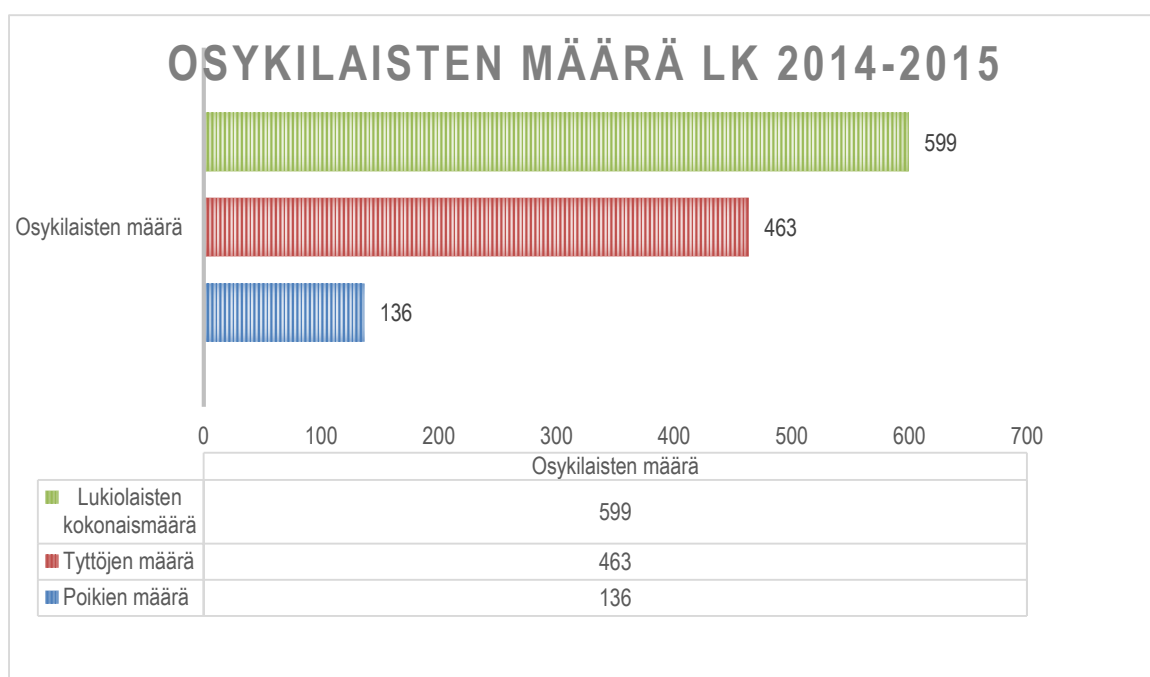
Opiskelijat saivat kyselylomakkeen neljä kertaa. Näistä lomakkeet 1 ja 3 olivat keskenään samantyyppiset. Halusin nähdä, onko vastauksissa eroja suhteessa aikaan. Koska tutkimusperiodin aikana halusin kokeilla erilaisia harjoituksia niin hengitysharjoitusten- kuin äänenavausten suhteen, tein lopuista kysymyslomakkeista keskenään erilaisia. Käytössä oli siis kolme erilaista kyselykaavaketta. Kuitenkin harjoitukset, jotka olen kokenut toimivaksi itselläni parhaiten, kulkivat mukana läpi vuoden. Kyselykaavakkeet täytettiin kuoron jälkeen. En halunnut antaa lomakkeita kotona täytettäväksi, sillä epäilin, että ne menevät hukkaan ja jäävät täyttämättä. Siksi nipistin varsinaisista kuoroharjoituksista aikaa kyselylomakkeen täyttämistä varten. Kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä, sillä ajattelin näin saavani enemmän tietoa. Ehkä joihinkin kohtiin olisin voinut miettiä myös rasti ruutuun -vaihtoehtoja, sillä useissa lomakkeissa oli huomattavissa avointen kysymysten vaikeus. Ei ole helppoa kuvata, miltä ja missä ääniharjoitus tuntuu! Kenties opiskelijoille olisi ollut helpottavaa, jos tarjolla olisi ollut muutamia vastausvaihtoehtoja. Toisaalta, en halunnut ohjata opiskelijoiden vastauksia, ja tämän takia päädyin avoimiin kysymyksiin.

Vuoden 2014 syksy oli koulussa hyvin kiireinen, ja kuorolla oli useita esiintymisiä. Systemaattisille ja pitkäkestoisille äänenmuodostusharjoituksille ei ollut paljon aikaa. Kuorossa piti keskittyä pääsääntöisesti stemmojen oppimiseen, jotta oli mahdollisuus esiintyä koulun juhlissa. Tämän vuoksi kyselykaavakkeita täytettiin syksyllä 2014 vain yhden kerran. Kevätpuolella 2015 kyselykaavakkeita oli vielä kaksi ja ne täytettiin noin parin kuukauden välein. Viimeisimmän kyselyn pidin vielä syksyllä 2015. Näin ollen kuorolaisella oli mahdollisuus prosessoida äänenmuodostusharjoituksia ajatuksen kanssa ja miettiä niiden tuottamia tunnetiloja yhteensä neljä kertaa. Kyselykaavakkeiden lisäksi haastattelin henkilökohtaisesti viittä opiskelijaa. Tutkimustyöni sisältää tuloksia ja johtopäätöksiä kyselykaavakkeiden ja haastattelun pohjalta saadun informaation nojautuen.



## 2 OTANNAISRYHMÄN JA TUTKIMUKSEN KUVAUS

Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukiossa (OSYK) on tällä hetkellä aktiivinen koulukuoro. Opiskelijoiden taustoista johtuen se on heterogeeninen. Viime vuonna, jolloin tein tutkimusta ja hankin tutkimusaineistoa, kuorossa laului pääsääntöisesti 36 opiskelijaa, joista poikia oli kolme. Poikien vähyys kuorossa johtuu osaltaan myös koulun suuresta tyttöopiskelijoiden määrästä, sillä lukuvuotena 2014 - 2015 koulussa oli 599 opiskelijaa, joista 463 oli tyttöjä.



KUVIO 1. Oulun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion opiskelijamäärä lukuvuotena 2014–2015.

Keräsin tutkimusaineistoa syksystä 2014 syksyyn 2015. Johtaessani koulun kuoroa pidin opiskelijoille äänenmuodostusharjoituksia joka kuorokerta. Neljä kertaa vuoden aikana kyselin heiltä kirjallisesti äänenmuodostusharjoituksista. Kyselykaavakkeeseen vastasi jokainen paikalla ollut kuorolainen. Opiskelijoiden määrä ei ollut joka kuorokerralla vakio, siksi se heijastuu myös kyselykaavakkeiden määrään. Vaikka kuorossa aktiivisesti laulavia opiskelijoita oli vuoden aikana pääsääntöisesti 36, ensimmäisen kyselykaavakkeen täytti 22 opiskelijaa, joista poikia 3. Toisella kerralla kyselykaavakkeen täytti 14 opiskelijaa, jotka kaikki olivat tyttöjä. Kolmannella kerralla kyselyn täytti 15 opiskelijaa, joista 2 oli poikia. Neljännellä kerralla kyselyyn vastasi 34 tyttöä sekä 2 poikaa. Viimeisen kyselykaavakkeen suuri määrä selittyy osaltaan uusista kuorolaisista, jotka vastasivat

kyselyyn ensimmäistä kertaa. Viimeisimmän kyselykaavakkeen täytti 12 ”vanhaa” kuorolaista, jotka olivat osallistuneet kyselyihin jo edellisenä vuonna.

Kyselykaavakkeessa oli eritelty hengitysharjoitukset, rentoutusharjoitukset ja äänenavausharjoitukset. Jollakin kerralla mukana oli myös krapan aktiivointia lisääviä harjoituksia. Jokaisella kerralla teimme joukon venyttelyjä, jotka sinänsä voi laskea kuuluvaksi rentoutusharjoituksiin. Teimme tavallisesti useampiakin rentoutus-, venyttely- ja äänenavausharjoituksia, mutta en laittanut jokaisesta harjoituksesta kyselyä kaavakkeeseen. En halunnut kaavakkeen olevan liian pitkä, jotta opiskelija malttaisi täyttää sen. Kuorossa käytettiin toisinaan muitakin harjoituksia kuin pelkästään kaavakkeessa kuvatut. Harjoitusten määrän ja harjoitettavan asian valitsin aina kulloisenkin tilanteen mukaan. Toisinaan opiskelijat itse toivovat tehtävän vielä lisää jotain harjoitusta. Mielestäni silloin on hyvä poiketa suunnitelmista ja tehostaa asiaa harjoitusta jatkamalla.

Käytin kyselykaavakkeessa avoimia kysymyksiä, jotta opiskelijoilla olisi mahdollisuus itse kuvailla harjoituksen tuntemuksia ja kokemuksia. Kyselykaavakkeeseen vastattiin nimellä ja ensimmäisessä kyselykaavakkeessa oli pienimuotoisia taustakysymyksiä. Kaavakkeet olivat nimellisiä, jotta pystyin seuraavilla kerroilla yhdistämään saman opiskelijan vastauksen edelliseen vastaukseen. Näin pystyin seuraamaan opiskelijan omaa mielipidettä, tuntemuksia ja kehitystä äänenmuodostuksen suhteen koko vuoden ajan.

Kyselykaavakkeiden lisäksi haastattelin viittä valitsemaani opiskelijaa. Valitsemiskriteerinä pidin opiskelijoiden aktiivisuutta kuorossa, heidän äänialaansa sekä taustaansa. Halusin saada haastateltuja mahdollisimman erilaisista näkökulmista ja taustoista. Haastattelin neljä opiskelijaa keväällä 2014 ja sairastapauksen vuoksi yhden vielä syksyllä 2015. Yritin luoda haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon. Siksipä näimme tutussa musiikinluokassa, jossa ei ollut samaan aikaan ketään muita kuin haastateltava ja minä. Kirjoitin haastattelutuloksia samaan aikaan ylös ja keskustelimme asiasta. Näin ollen sanallista informaatiota tuli enemmänkin kuin kysymyksenasettelun verran, minkä koin vain ja ainoastaan hyväksi. Halusin kyselylomakkeiden lisäksi vielä haastatella opiskelijoita, jotta saisin vielä henkilökohtaisesti keskustella joidenkin opiskelijoiden kanssa asioista. Haastattelut olivat vielä kuin vahvistus jo olemassa olevalle kyselylomakkeiden aineistolle.

Opinnäytetyössäni kerron yleisimmistä harjoituksista, mitä teimme opiskelijoiden kanssa. Harjoitukset olen valinnut pitkälti sen mukaan, mitkä olen vuosien saatossa huomannut toimivan itselläni.

Harjoitusta kuvatessa kerron samalla lisäksi myös kuorolaisten ja haastateltujen opiskelijoiden kokemuksia asiasta, joten tutkimuksen tulokset esitellään tekstin lomassa.

### 3 ÄÄNENMUODOSTUS

Äänenmuodostuksen määritelmää ei ole välttämättä helppo ymmärtää. Eri lähteistä löytyy hyvinkin erilaisia määritelmiä sille, mitä äänenmuodostuksella tarkoitetaan. Musiikin tietosanakirjoissa äänenmuodostuksen määriteltiin olevan äänen syntyä ääntöelimistössä, ihmisäänen tuottamista puheessa ja laulussa ja sen kerrottiin riippuvan lähinnä hengitystekniikasta, äänihuulien, kielen ja suun oikeasta toiminnasta. (Media musiikki 2 1983, 259; Suuri musiikkitietosanakirja 1992, 268.) Mari Koistinen määrittelee äänenmuodostuksen kirjassa *Tunne kehosi – vapauta äänesi* (Koistinen, 2008, 212) olevan äänenavauksen laulutekniikan osa-alueisiin perehtyvä osa.

Mielestäni Koistisen määritelmä on laulajalle helppotajuinen, myös lukioikäiselle. Määritelmästä on helppo ymmärtää äänenmuodostuksen olevan osa äänenavausta, äänenlämmittelyä, mutta äänenmuodostuksella on vielä lämmittelyä syvempi merkitys. Äänenavauksella sen sijaan tarkoitetaan äänen, oman instrumentin lämmittelyä ja virittämistä (Koistinen 2008, 109). Äänenavauksilla on suuri merkitys laulusuorituksen onnistumisen kannalta. Äänenavausta ja äänenlämmittelyä voidaan verrata urheilijan lämmittelyyn ennen urheilupäivää – eihän kukaan mene juoksemaan satasta kylmiltään!

Äänenmuodostukseen liittyvät lisäksi erilaiset hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Opiskelijoita ohjattessani korostin myös niiden merkitystä, sillä hyvä hengitys ei kuulu laulaessa (Aalto & Parviainen 1985, 49). Jos opiskelija hengitti liian pinnallisesti, se konkreettisesti näkyi sekä kuului laulaessa; tuolloin äänellä ei ollut syvyyttä eikä kestoja, vaan laulaja joutui hengittämään kohta uudestaan. Tällöin fraasit ovat katkonaisia ja musiikissa kuuluu ylimääräisiä katkoja, pieniä taukoja. Ihmisen ollessa psykofyysinen kokonaisuus elämän kiireys ja kireys, stressi, unettomuus ja niin edelleen kuuluvat äänessä. Sekä Dayme (2005, 193) että Koistinen (2008, 18) kirjoittavat riittävän unen ja terveellisen ruoan merkityksestä laulajalle. Hektisen elämän takia on äärimmäisen tärkeää pystyä rentoutumaan ja unohtamaan kiire ja stressaavat asiat ennen laulamista. Erilaiset venytykset, hengitysharjoitukset ja mielikuvat auttavat keskittymään omaan itseensä ja ääneensä.

### 3.1 Rentoutusharjoitukset

Erilaisten rentoutusharjoitusten tarkoitus on laukaista ja ennaltaehkäistä jännitystiloja. Aallon & Parviaisen (1986, 14) mukaan yhdenkin ruumiinjäsenen jännittyminen levittää jännitystä muihinkin ruumiinosiin. Myös erilaiset jännitystilat lihaksistossa saattavat lukkiuttaa äänentoiminnan, joka saattaa kuulua äänessä erilaisina oireina. Tällaisia ovat esimerkiksi äänen väsyminen, kiristyksen ja jännityksen tunne. Tavallisimpiin oireisiin kuuluu lisäksi pantamaisen kiristyksen tai palan tunne kurkussa. (Eerola 2000.)

Vartalon kokonaisvaltainen rentoutus on tärkeää, jotta saadaan sopimattomat jännitystilat poistettua. Rentoutuneena on parempi mahdollisuus herkistää vartaloa äänentuottoon. Rentoutusharjoituksia ja -menetelmiä on lukuisia, ja vain kokeilemalla jokainen löytää itselleen parhaimmat harjoitukset. Eerola kirjoittaa: "Kokonaisuutena rentoutus luo edellytykset terveelle äänentuottotavalle siten, että pystymme aistimaan lihastemme toiminnan paremmin ja opimme kuuntelemaan itseämme fyysisinä olentoina sekä hahmottamaan itsemme oikein" (Eerola, 2000).

Eerola (2000) toteaa, kuinka vartalon rentoutusharjoitukset ovat turhia, mikäli laulajan ryhti ei ole oikea. Ryhdin ollessa vääränlainen, vartaloon tulee automaattisesti jännitystiloja. Tasapainoisen ryhdin pitäisikin olla kaiken olemisen perusta. Hyvällä ryhdillä tarkoitetaan itsensä kokemista elastisesti samalla, kun lihakset ovat valmiina toimintaan. Hyvä ryhti on edellytys tasapainoiselle lihas-työlle sekä oikeanlaiselle hengitykselle. (Eerola 1998; 2000.) Myös Dayme (2005, 35) kirjoittaa oikean ryhdin merkityksestä, jotta laulajan hengitys olisi oikeanlainen. Aallon & Parviaisen (1985; 17) mukaan laulajan tavoitteena on saavuttaa luonnollinen asento. Saraste (2006, 148) toteaa, kuinka itse asiassa ei ole olemassakaan mitään lauluasentoa. Luonnollinen seisoma-asento syntyy kyllä itsestään ilman ponnisteluja tai yritystä (Saraste 2006, 100).

#### **Kuorolaisten kanssa tehdyt rentoutusharjoitukset ja niiden kuvaukset**

Eräs tehokas rentoutumisen keino on tunteiden ilmaiseminen naurun avulla. Spontaani nauru laukaisee jännityksiä, rentouttaa kurkunpään lihaksistoa ja edesauttaa sitä kautta myös laulamista. (Aalto & Parviainen, 1985, 16.) Toisinaan aloitimme kuoroharjoitukset muutamalla vitsillä tai harjoituksella, jossa kaksi opiskelijaa oli kasvotusten. Laskin samalla kolmeen ja kolmosella molempien piti tehdä hassu ilme ja saada sitä kautta toinen nauramaan. Harjoituksessa täytyi olla muuten

hiljaa, mutta naurua ja iloa ei saanut estää tulemasta. Tämä rentoutti opiskelijoita. Kasvojen mutristelu aktivoi kasvojen pieniä lihaksia, jotka ovat artikuloinnissa tärkeässä roolissa. Kyselylomakkeen mukaan tämä harjoitus koettiin mielekkääksi ja helpoksi. Suurin osa opiskelijoista on draamakursseja käyneitä, joten heille eri rooleihin meneminen on helppoa ja jokapäiväistä.

Useissa äänenkäyttöön ja äänenmuodostukseen liittyvässä kirjallisuudessa tulee ilmi niska-hartiaseudun lihasten venyttelyn ja rentouden tärkeys. Koistisen (2008, 25) mukaan kireät hartiat estävät lapaluiden liikkumisen, mikä vuorostaan estää kylkiluiden laajenemisen. Myös Eerola (2000) kuvastaa lihasten dominoefektiä – jännitys jossakin kohdassa vaikuttaa kireytenä toisaalla. Laulamisen kannalta pahimmat jännityspaikat ovat niska-hartiaseudussa. Jännitys niskassa, selässä, kaulassa ja rintakehässä voivat pahimmillaan vaikuttaa äänen laatuun, sillä kireydet näillä alueilla aiheuttavat kireyttä myös kurkunpään- ja hengitysilihaksistossa. (Aalto & Parviainen, 1985, 14–15, 27; Eerola 1998; 2000.)

Kuoron kanssa työskennellessä rentoutusharjoituksiin kuului myös niska-hartiaseudun venyttely. Päätä kallistettiin puolelta toiselle, ja venytyksen annettiin vaikuttaa hetki ennen kuin päätä liikutettiin toiseen asentoon. Opiskelijat huomasivat saman tien, että jo muutaman senttimetrin siirto tuntui uusissa pienissä lihaksissa. Venytysten kautta löytyi myös luonnollinen pään asento. Alexander-tekniikan mukaan pään, niskan ja selän välinen yhteys vaikuttaa kaikkeen muuhun toimintaan (Saraste 2006, 100). Tämän takia pään asennolla ja niskan rentoudella on suuri merkitys vartalonhallintaan äänenkäytön suhteen. Myös Koistinen (2005, 134) suosittelee tätä samaista harjoitusta tehtävän ennen laulamista.

Niska-hartiaseudun venyttelyjen jälkeen oli luonteva siirtyä seuraavaan rentoutusharjoitukseen, jossa piti miettiä pään olevan pingispallo, joka on liukkaan kepin päässä. Tarkoitus oli saada niskan tunne, että pää pystyy pyörimään liukkaan kepin päässä, mutta päätä ei saa retkauttaa mihinkään suuntaan. Pään liikkeen piti olla lähestulkoon näkymätöntä. Tämän harjoituksen kautta pienimmätkin jännitykset laukesivat pois. Aalto & Parviainen (1985, 22) ehdottavat tätä harjoitusta niskan jännityksen laukaisemiseen.

Eräs hyvä keino rentouttaa ääntölihaksistoa on haukottelu. Siinä nielu avartuu ja kurkunpää laskee. Kurkunpäänlihaksat saavat tällöin venytystä ja siksi haukottelua ei tulisi estää (Koistinen 2005, 32). Ideaalitalanne olisikin, että laulajalla olisi laulamista aloittaessaan suussa ja nielussa haukotuksen kaltainen avara ja tilava tunne.

### 3.2 Hengitysharjoitukset

Hengitys ja hengitystekniikka ovat laulamissa äärimmäisen tärkeässä asemassa, sillä ”hengitys on äänen synty tapahtuman liikkeelle paneva voima” (Aalto & Parviainen 1985, 42). Laulunopiskelussa opetettava hengitystekniikka pohjautuu suurelta osin meissä luonnollisesti tapahtuvalle hengitykselle (Saraste 2006, 128). Aalto & Parviainen (1985, 47) tuovat ilmi sen, kuinka tietoisuus hengitysharjoituksia tehdessä on myös sen vaikeus. Kun mitä tahansa asiaa, mikä tapahtuu luonnostaan, ajattelematta, aletaan tekemään tietoisesti, se vaikeutuu. Samoin on hengittämisen kanssa. Niinpä he suosittelevatkin hengitysharjoituksia tehtävän tavallaan huomaamatta: kun keskitytään johonkin muuhun kuin varsinaiseen hengittämiseen, silloin hengitys tavallisesti sijoittuu oikein. Erilaiset vartaloa avaavat ja sulkevat liikkeet tukevat hengitystä ja edesauttavat hengityksen oikeinsijoittumista. Myös Koistinen (2008, 35) kuvastaa hengityksen tulevan normaaliolosuhteissa niin automaattisesti, ettei sitä tarvitse edes ajatella. Vapautunut ja automaattinen hengitys kaikkoo, jos hengitystä alkaa miettimään analysoiden tapahtumaa.

Erilaiset hengitystavat saavat aikaan vartalossa erilaisia vaikutuksia. *Solisluu- ja rintahengityksessä* suhteellisen suuri määrä ilmasta jää vartalon yläosaan pullistaen rintakehää. Laulamisen kannalta nämä hengitystavat ovat huonoja, sillä tällöin ei käytetä hyväksi kaikkea hengityselimien kapasiteettia. Ilma jää vartalossa liian ylös ja fraasien laulaminen tällä hengitystekniikalla on katkonaista, laulaessa ilma loppuu lähes saman tien. *Vatsahengityksellä* tarkoitetaan tilannetta, jossa vatsa pullistuu hengityksen seurauksena, mutta rintakehään ei jää ilmaa. Tämäkään ei ole hyvä hengitys laulamisen kannalta, sillä vatsalihasten ollessa velttoina ne eivät kykene kontrolloimaan ilmanpainetta hyvin. Tällöin ääni on helposti hengästyneen kuuloinen. Laulamisen ja puhumisen kannalta parhain hengitystapa on *syvähengitys*, jossa rintakehä, vatsa ja pallea toimivat keskenään tasapainoisesti. Syvähengityksessä ilman annetaan mennä keuhkojen pohjalle saakka. Tällöin vatsa ja rintakehä kohoavat ja ilman vaikutuksesta myös kylkiluut levenevät. Laulajille on tärkeää oivaltaa, missä hengitys luonnollisesti tuntuu ja kuinka sitä ei saa estää, vaan hengittäessä vatsa kasvaa hiukan luonnollisestikin. (Aalto & Parviainen 1985, 44–46; Laukkanen & Leino 1999; 28–29; Eerola 2000; Koistinen 2008; 40–42).

Laukkanen & Leino (1999, 18) viittaavat Leandersonin, Sundbergin ja von Eulerin (1987) tutkimukseen, jonka mukaan hengitystapa, jossa pallea laskeutuu vapaasti alas, on äänenmuodostamisen suhteen parhain. Tällöin hengityksen aikana käytetty lihastoiminta on mahdollisimman kaukana

kurkunpäästä. Tässä tilanteessa kurkunpäänlihakset rentoutuvat ja pysyvät todennäköisesti rentoina, kun ääntä tuotetaan. (Laukkanen & Leino 1999, 29.)

Laulamisen perusta on siis oikeanlainen ja hallittu hengitystekniikka. Tähän kuuluu muun muassa keuhkojen koko kapasiteetin hyväksikäyttö, hengittäminen äänettömästi fraasien sallimissa paikoissa, hengittämisen nopeuden suhteuttaminen kulloiseen tilanteeseen ja hengittäminen luonnollisesti niin, että kuulija ei kuule eikä näe hengittämistä. Hengitys pitäisi oppia niin hyvin, että siihen ei tarvitsisi kiinnittää mitään huomiota. (Aalto & Parviainen 1985, 49.)

### **Kuorolaisten kanssa tehdyt hengitysharjoitukset ja niiden kuvaukset**

Hengitysharjoituksissa lähdimme aluksi liikkeelle jokaisen normaalista hengitystavasta. Jokaisen hengittäessä rauhallisesti pyysin opiskelijoita keskittämään ajatuksensa keskivartaloon. Ensimmäisenä teimme harjoituksen, jossa opiskelija laittoi kätensä kylkiluiden päälle. Peukalo laitettiin selän puolelle muiden sormien ollessa vartalon etupuolella. Tällä tapaa oli mahdollisuus vastustaa hengitysliikkeitä ja ajatella hengitystä "sormiin". Aalto & Parviainen (1985, 50) tuovat ilmi, kuinka tällainen hengitysliikkeen vastustaminen on tehokas keino tunnistaa hengityksen sijoittuminen. Tässä harjoituksessa kylkivälilihakset ja pallea pääsevät töihin (Koistinen 2005, 153). Myös Dayme (2005, 41) suosittelee hengitysharjoitusta, jossa sormet laitetaan selän puolelle tunnustelemaan hengitystä. Kyselykaavakkeiden ja haastattelujen mukaan jokainen opiskelija sai tämän harjoituksen avulla tuntuman hengityksestä. Tämä harjoitus oli eräs vakiohengitysharjoituksista.

### **Isäntämiehen harjoitus**

Toisinaan teimme myös isäntämiehen hengitysharjoituksen. Tällöin opiskelijat ottivat itselleen parin. Toinen opiskelijoista istui isäntämiehen asennossa tukevasti tuolin reunalla, jalat kevyessä haara-asennossa, kyynärpäät polviin nojaten. Samalla hän hengitti syvään. Toinen opiskelija piti omia käsiään "isännän" vartalolla. Tämän jälkeen vuoro vaihtui. Näin opiskelijoille konkretisoitui hengityksen tuntuminen vartalolla. Samalla he oivalsivat, kuinka paljon vartalo voi oikeassa hengityksessä laajentua. "Auttoi kun kokeili parilta ja tiesi sitten missä itsellä piti tuntua", kirjoitti yksi kuorolainen kaavakkeeseen. Koistinen (2008, 41) suosittelee tätä harjoitusta hahmottaakseen hengityksen pullistumista erityisesti keskivartalossa. Tätä harjoitusta kommentoitiin myös seuraavasti: "Harjoituksen jälkeen aloin kiinnittää huomiota siihen, että hengitän alaselkään asti. Tämä helpotti myös hieman laulamista."



## **Variksen siivet**

Monille laulajille liike auttaa ymmärtämään lauluteknisiä asioita. Etenkin lauluharrastuksen aloittamisen alkuvaiheessa erilaiset liikkeet tukevat, helpottavat ja vahvistavat harjoituksissa tarvittavien lihasten toimintaa. (Koistinen 2005, 115–116.) Liike auttaa myös hengityksen harjoittelussa. Eräs lempihengitysharjoituksistani on ns. variksen siivet. Siinä kädet toimittavat linnun siipien virkaa. Kun ilma virtaa estottomasti sisään, kädet nousevat siipinä kevyesti hartioiden tasolle. Kun hengitetään ulos, kädet laskeutuvat takaisin myötäilemään vartaloa. Tämän harjoituksen aikana ei niinkään tule kiinnitettyä huomiota hengitykseen vaan itse liikkeeseen. Tämä harjoitus tukee erinomaisesti käsitystä siitä, kuinka hyvän hengitys tulisi olla tiedostamatonta. (Aalto & Parviainen 1985, 47.) Lisäksi se aktivoi rintalihaksia, rintakehää ja lapoja. Harjoitus tunnetaan myös nimellä Kotkan lento. (Koistinen 2005, 157.)

Variksen siivet-harjoitusta teimme usean kerran vuoden aikana. Olen aina itse kokenut tämän harjoituksen hyväksi ja siksi suosin tätä kuorossa. Useimmat opiskelijatkin pitivät tästä harjoituksesta, sillä jo ensimmäisessä kyselylomakkeessa vastauksena oli muun muassa "käsien heiluttelu tuntui rentouttavalta; kädet tuntuivat painavilta, etenkin kun ne laskeutuvat alas; kädet nousivat kuin itsestään; tämä viritti mut laulufiilikseen; tämä oli kivaa ja rentouttavaa!". Kuitenkin lähestulkoon puolet opiskelijoista ei ollut vastannut ensimmäisellä kyselykerralla tähän yhtään mitään. Toisella kyselykerralla tyhjiä vastauksia oli vähemmän ja luulen sen johtuvan harjoituksen tuttuudesta. Tällä kertaa vastaukset olivat samansuuntaisia, mitä edellisellä kerralla, mutta määrällisesti vastauksia oli enemmän.

Viimeisellä vastauskerralla, jolloin mukana oli paljon uusia kuorolaisia, kyselylomakkeen tulokset olivat samansuuntaisia kuin ensimmäisessä kyselyssä - monessa lomakkeessa vastauksena oli vain tyhjää tai vastauksena kysymysmerkki. Oletan, että opiskelijoiden kysymysmerkit muuttuisivat konkreettisiksi vastauksiksi, mikäli jatkaisin kyselykaavakkeiden käyttöä tämän vuoden ajan. Näin kävi edellisten kaavakkeiden kanssa, sillä opiskelijat ymmärsivät harjoituksen merkityksen sitä muutamalla kerralla tehtyään.

Useassa lomakkeessa sekä haastatteluissa tuli ilmi mielikuvien vaikutus. Kun opiskelija kuvitteli itsensä isoksi linnuksi ja heilautti siipiään ilmaan, kertoi hän tuntevansa ilmavirran oikein imeytyvän itseensä. Mielikuvilla on siis suuri merkitys harjoituksen onnistumisen kannalta.

## Ilmapallo

Teimme erään harjoituksen "oikein" ja "väärin". Pedagogisesti ei ole aina suotavaa näyttää opiskelijoille väärää esimerkkiä, mutta ajattelin tällä kertaa päinvastoin. Ajattelin, että kun opiskelijat kokevat asiasta huonon ja hyvän version, he ymmärtävät harjoituksen oikeintekemisen merkityksen. Pyysin opiskelijoita miettimään olevansa ilmapalloja. Sisäinen ilmapallo täyttyy, kun hengitetään sisään ja vartalo levenee. Seuraavaksi ilma tyhjennettiin keuhkoista ts-tavulla. Tällöin suu oli hivenen auki ja tavu suhistiin hampaiden välistä. Pyysin opiskelijoita lysähtämään kuin ilmapallon. Tällöin kyseessä oli lepo hengitys, jossa vartalo luonnollisesti painuu kasaan (Aalto & Parviainen 1985, 43).

Seuraavaksi teimme saman harjoituksen uudestaan. Tällä kertaa käskin heidän kiinnittämään huomiota vartaloon ja pitämään kropan "auki" vaikka he sanoivat ts-tavua. Aukinaisuudella tarkoitan sitä, että kyljet eivät lysähdä vaan pysyvät uloshengityksen aikana hallitusti siinä asennossa, mihin ne pääsivät sisäänhengityksen aikana. Pyysin opiskelijoita myös miettimään kylkiään niin kuin joku sisältäpäin työntäisi niitä ulospäin. Usean opiskelijan mukaan tällainen mielikuva auttoi heitä pitämään vartalon hallitummin auki, ja he pystyivät paremmin kontrolloimaan hengitystä. Tässä tilanteessa hengitys oli syvähengitystä, joka on hyvän laulamisen perusta (Aalto & Parviainen 1985, 44–45). Tässä harjoituksessa usealle opiskelijalle tuli tunne vartalon avonaisuudesta. He kokivat vartalon ilmavuuden.

Tätä harjoitusta tein useamman kerran vuoden aikana. Ensimmäisessä kyselylomakkeessa osa opiskelijoista oli jättänyt kysymykset tästä harjoituksesta täyttämättä. Pyysin heitä kuvailemaan omia tuntemuksiaan harjoituksesta, missä vartalon osassa harjoitus tuntui, mitä eroa huomasit kroppassasi 1. ja 2. harjoituksen aikana. Kyselylomake tehtiin kuoron päätteeksi. Voi siis olla, että osa oli jo unohtanut, missä harjoitus tuntui tai mitä tuntemuksia he kokivat harjoituksen aikana. Kyselylomake oli niin sanottu avoin kyselylomake eli opiskelijat saivat itse kirjoittaa kommentteja sille varatulle riveille. En halunnut tehdä kyselylomakkeesta rasti ruutuun -lomaketta, sillä halusin kokeilla heidän kirjoittavan avoimesti tuntemuksistaan harjoituksen aikana.

Ensimmäisessä kyselylomakkeessa osa opiskelijoista kertoi ensimmäisen harjoituksen tuntuneen melko raskaalta, mutta olleen hyödyllinen. Tällöin he ymmärsivät, mitä vartalossa tapahtuu, jos laulaessakin päästää kaiken ilman kerralla pois ja jos yrittää laulaa hengityksen ollessa lepo hengitystä - vartalo lösähtää ja laulamisen vaikeutuu. Harjoituksen toisesta versiosta opiskelijat sanoivat

muun muassa "minulla oli vahvempi tunne ja tietoisuus omasta vartalosta; oloni oli ryhdikkäämpi; hengitys kulki paremmin kropan ollessa auki; harjoitus piti tehdä kontrolloidummin; harjoitus tuntui palleassa". Vastausten perusteella voidaan olettaa opiskelijoiden ymmärtäneen jo ensimmäisen harjoituskerran jälkeen sekä omakohtaisen kokemuseräisen oivaltamisen kautta, kuinka erilaisella hengitystavalla on suuri merkitys laulamisen ja äänentuoton kanssa.

Toisessa kyselylomakkeessa oli kysymys täysin samasta harjoitusparista. Halusin nähdä, kuinka opiskelijoiden vastaukset ja tuntemukset muuttuvat vuoden aikana, kun harjoitusta tehdään useasti. Toisen kyselylomakkeen vastauksista näkyi, kuinka nyt nekin opiskelijat, jotka eivät ensimmäisellä kerralla olleet vastanneet tähän kysymykseen mitään, osasivat kuvailla kokemuksiaan. Toisella kyselykerralla harjoituspari oli jo tuttu, sillä hengitysharjoitusta oli tehty myös niillä kuorokeroilla, jolloin kyselylomaketta ei täytetty. Harjoitusparin ollessa tuttu ja tietoisuus sen etenemisestä lienee edesauttaneen opiskelijoita toisen kyselylomakkeen täytössä. Lomakkeissa kerrottiin esimerkiksi hengityksen tuntuneen selkäpuolella; opiskelijan aistineen ilman päässeensä menemään syvemmälle vartalossa; harjoituksien rentouttaneen lihaksia; harjoituksen olleen havainnollistava; mielikuvan auttaneen pitämään vartaloa kuosissa (eli auki). Kuitenkin oli vielä joitakin lomakkeita, joissa opiskelija ei osannut kuvata tuntemuksiaan. Toki tämä ei tarkoita, etteikö hän olisi huomannut vartalossaan mitään muutoksia. Todennäköisempää on, että asioita on vaikea selittää sanoin, jos siihen ei ole mitään kokemusta.

Viimeisimpien kyselylomakkeiden vastaukset kyseessä olevasta harjoitusparista eivät enää liiemmin muuttuneet. Nyt havainnot harjoituksesta olivat samansuuntaisia, mitä toisella kyselykerralla, mutta tällä kertaa viimeisimmätkin kuorolaisista olivat ymmärtäneet harjoituksen idean. Jokaisessa lomakkeessa oli kuvattu harjoituksen tunnetta omassa vartalossa ja kokemuksen kautta ymmärretty harjoitusparin eroavaisuudet ja hengityksen merkitys siinä. Oli miellyttävää huomata, kuinka pitkäjänteinen kokeilu tämän harjoituksen parissa oli auttanut opiskelijoita oivaltamaan hengityksen merkityksen!

### **3.3 Äänenavaus**

Äänenavaus laulajalle on kuin verryttely ja lämmittely urheilijalle. Äänenavauksen merkitys on koko vartalon valmistautuminen laulamista varten. Äänenavauksen tarkoitus on oppia käyttämään omaa

ääntä, omaa instrumenttiaan, turvallisesti estäen erilaisia äänihäiriöitä. (Koistinen 2008, 109.) Äänen lämmittelyn lisäksi oma instrumentti viritetään äänenavauksen aikana ja valmistetaan varsinaiseen laulamiseen. Äänenavausten aikana kuoronjohtaja voi keskittyä myös samanlaisen kuorosoundin etsimiseen.

Pitäessäni äänenavausharjoituksia kuorossa, lauloin tavallisesti ensiksi malliksi, kuinka harjoitus menee. Soitin sen vielä pianollakin, joskus samaan aikaan, joskus erikseen. Opettajan tulee muistaa ja olla tietoinen, kuinka hän on roolimallina äänenkäytön suhteen (Pihkanen 2010, 109). Nuorilla saattaa olla vääristynyt äänenkäyttötapa, sillä valitettavasti monet nuoret matkivat poplaulajia ja imitoivat heidän äänenkäyttöään. Koistinen (2005, 11) toteaaakin, kuinka muotivirtausten vaikutus näkyy myös äänenkäytössä. Siksi koenkin, että terveellisen äänenkäytön malli on äärimmäisen tärkeää.

Tutkimusmateriaalia kerätessä en katsonut tarkkaa aikaa kellosta, kuinka kauan äänenmuodostusharjoituksiin (rentoutus-, hengitys- ja äänenavausharjoitukset) meni aikaa. Koska olen johtanut koulun kuoroa jo useamman vuoden, on äänenmuodostukseen käytetty aika vakiintunut. Keskimääräisesti siihen meni aikaa noin 20 minuuttia sisältäen kaikki harjoitukset. Koistinen (2005, 111) suosittelee nuorisokuoron äänenavauksen olevan 10–20 minuuttia – toki kesto riippuu pitkälti kuoron kestosta. Äänenavaukselle tulisi antaa aikaa, mutta samaa harjoitusta ei saisi toistaa liian pitkään peräkkäin. Tällöin harjoitus menettää merkityksensä ja voi jopa rasittaa äänielimistöä. (Koistinen 2005, 113.)

Opiskelijalla on vastuu omasta äänestään ja kehon tuntemuksistaan. Joka kuorokerta aloitimme äänenavaukset niin sanotulta keskialueelta (pienen oktaavin yläpää – yksiviivaisen oktaavin alapää), josta äänenavaukset liikkuvat sekä alas että ylös. Kerroin opiskelijoille, että laulaminen ei saa sattua kurkussa ja jos tuntuu kiristävästä tunteesta, painetta tai muuta epänormaalia, on syytä lopettaa harjoitus. Tällöin äänenavaus lienee laulajan luonnolliselle äänelle joko liian matala tai liian korkea. Samasta asiasta kirjoittaa Koistinen (2005, 111–113), ja muistuttaa, kuinka tärkeää laulajalle kuitenkin olisi laulaa erityyppisiä ja erisävellajeissa olevia harjoituksia. Silloin laulajalla on mahdollisuus kasvattaa omaa äänialaansa ja harjoituttaa omaa instrumenttiaan monipuolisesti.

## Kuorolaisten kanssa tehdyt äänenavaukset

Valitsin kuorossa pidettävät äänenavausharjoitukset sen mukaan, miten ne ovat vuosien saatossa itselläni toimineet. Mukana on myös muutama uusi harjoitus, jotka opin laulutunneilla viime vuoden aikana ja jotka halusin ottaa heti käyttöön kuorossa – niin tehokkaalle ne itsestä tuntuivat. Ohessa esittelen neljä äänenavausharjoitusta, joita teimme useasti vuoden tutkimusperiodin aikana. Toki teimme muitakin äänenavausharjoituksia, mutta valitsin nämä neljä, sillä sain kyselylomakkeiden ja haastattelujen perusteella niistä eniten palautetta.

Rentoutus- ja hengitysharjoitusten jälkeen pääsimme itse asiaan – äänen käyttöön. Jokaisen kuoron alussa opiskelijat tekivät huulitäryä. Siinä huulet ovat kevyesti yhdessä ja r-kirjaimella päristelään. Toisinaan opiskelijat saivat päristellä vapaasti ylhäältä alas ja alhaalta ylös oman mieltymyksen mukaan. Toisinaan otin mukaan asteikkopätkän, jonka mukaan päristeltiin. Tavallisimmin asteikko kulki kvintin matkan alaspäin. Jos huulitäry tuntui vaikealta, opiskelijalla oli mahdollisuus ”kieputella” r-kirjainta. Tämä harjoitus rentouttaa äänentuottolihakset, notkistaa äänihuulien limakalvokerrosta sekä parantaa verenkiertoa pienissä äänihuulilihasistossa (Koistinen 2005, 80).

Kyselykaavakkeiden mukaan opiskelijat kokivat huulitäryn melko hankalaksi. Moni oli laittanut vastaukseen vain ”en osannut tehdä tätä”, mutta jossakin lomakkeessa oli osaamattomuuden syy mietitty: jos kasvoja ei saa rennoksi, huulitärystä tulee väkinäistä pyristämistä. Vaikeutena koettiin huulien tärinä, sillä se aiheuttaa kutinaa huulissa ja huuliossa (huulten ympärillä). Tästä huolimatta harjoituksen koettiin rentouttavan suun ja huulion lihaksia ja leukaa. Tämän lisäksi useat opiskelijat kertoivat harjoituksen näyttävän kaverin tekemänä niin hassulta, että alkoi väkisininkin naurattamaan. Silloin harjoitus ei kyllä onnistu! Vastaukset pysyivät samanlaisina koko tutkimusajan. Päätelmäni onkin, että opiskelijat, jotka eivät pystyneet rentouttamaan kasvoja, eivät kyenneet tekemään huulitäryä. Sellaiset opiskelijat, jotka saivat tärinän onnistumaan jo ensimmäisellä kerralla, onnistuivat siinä myös myöhemmin.

Olin sanonut opiskelijoille, että leuan ja kasvojen on syytä olla rentoina ennen laulamista. Kuvailin heille pari mielikuvaesimerkkiä, joita he voisivat kokeilla saadakseen rentouden leukaan. Ensimmäisessä mielikuvassa pyysin heitä miettimään, kuinka leukaluu tippuu korvannipukoiden kohdalta alaspäin. Samalla pyysin heitä miettimään hölmistynyttä tunnetta. Toisena mielikuvana sanoin, että he voisivat kuvitella syövänsä hampurilaista. Silloin suuta on avattava kunnolla auki, mutta harjoituksessa leukaniveliä ei saa kuitenkaan loksauttaa auki. Muutamassa lomakkeessa tuli ilmi, kuinka

ääniharjoitukset tuntuivat onnistuvan paremmin, kun opiskelijat olivat miettineet hampurilaismielikuvaa ennen aloitusta. Leuan ja kasvojen rentouden merkitys tulee esille *Auta ääntäsi* -kirjassa. Leuan ja kasvojen rentous edesauttaa vapaan äänen syntyä. (Aalto & Parviainen 1985, 75.)

### Juu-harjoitus

Huulitäryn jälkeen aloitimme äänenavausharjoitukset. Jokaista äänenavausharjoitusta tehtiin useilla korkeuksilla, mennen asteikkoa alas ja ylös. Ensimmäisen harjoituksen aloitin pienellä intervallivälillä. Koistinen (2005, 182) muistuttaakin kuoronjohtajia, kuinka äänen lämmittelyharjoitukset tulisi aloittaa rinta- ja/tai keskirekisterin alueella. Kun ääntä on lämmitelty, siirrytään laajempaan ambitukseen. Tavallisimmin alussa käytin terssi-intervallia ja juu-tavua. Olen aina kokenut u-vokaalin itselleni hyväksi, sitä laulaessa olen saanut urkupillimäisen tunteen. U-vokaalia käyttäessä kurkunpää pysyy helposti alhaalla ja on hyvä vokaali pääsointia hakiessa. Myös konsonantti j laskee kurkunpäästä. Lisäksi se auttaa vokaalia sijoittumaan pois nielusta, koska j:tä äännettäessä kielenkanta on korkealla. (Koistinen 2005, 81.) Useimmiten siirryin terssin jälkeen kvartin ja lopuksi kvintin alueelle. Kyselylomakkeen ja haastattelun perusteella juu-harjoitus koettiin helpoksi, ääntä herätteleväksi harjoitukseksi. Sen koettiin avaavan ääntä hyvin. Haastateltava Tyttö A koki tämän harjoituksen parhaaksi itselle juurikin u-vokaalin soivuuden ansiosta.



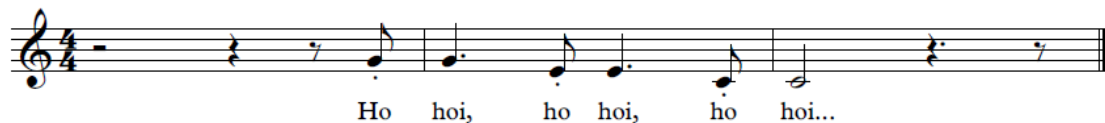
*NUOTTIESIMERKKI 1. Juu-harjoitus.*

### Ho hoi -harjoitus

Toisena harjoituksena oli ho hoi -harjoitus. Se kulki kvintin alueella. Ensimmäiset ho hoit otetaan terävästi, joten tässä harjoituksessa harjoitellaan myös staccatoa. Oma laulunopettajani sanoi tämän harjoituksen kohdalla, että ho hoit pitää tuntoa genitaalialueella asti. Tämä mielikuva auttoi itseäni harjoituksen suhteen ja sanoin tämän myös opiskelijoille. Kyselykaavakkeessa eräs opiskelija olikin laittanut, kuinka esimerkki genitaalialueesta oli samaistumista herättävä. Lisäksi mainittiin ”harjoitus tuntui istuessa enemmän alavatsalihaksissa; se pyllyvinkki auttoi tosi paljon! Ihan valaistumisen koin, kun huomasin voiman äänessä; auttoi, kun ajatteli äänen lähtevän ihan alhaalta

istuinlihaksista saakka, sai voimaa ääneen; musta tuntuu, että se jotenkin auttaa erottelemaan sanoja toisistaan laulaessa; mulla tuli tosi selkeä ja hyvä ääni, tykkäsin! Kuulostin väliin ihan kunnan kuorolaulajalta!” Sen sijaan joissakin papereissa ei harjoitusta kommentoitu mitenkään tai ihmeteltiin genitaalialueasiaa. Tällöin opiskelija ei ollut saanut mitään tuntumaa alavatsan alueelle. Lisäksi staccatojen tuottaminen oli jollekin opiskelijalle haastavaa. Tällöin koettiin äänen pomppoilevan ja sitä kautta hankaloittavan laulamista. Kuitenkin yli puolet opiskelijoista (13 22:sta) kommentoi harjoitusta positiivisella tavalla kokien sen hyväksi joko äänen ja/tai alavatsalihasten aktiivisuuden suhte. Viimeisellä kyselykerralla, jolloin mukana oli paljon uusia laulajia, positiivisten kommenttien osuus oli tasan puolet vastaajista.

Otimme tämän harjoituksen joskus säestyksen kanssa, joskus ilman. Nuottikuvassa taukojen kohdalla voi ottaa säestystä. Säestystä käytettäessä ensimmäisen tahdin taukojen aikana voi ottaa toonikasointua, joka auttaa opiskelijaa reagoimaan sävellajiin. Tämä korostuu etenkin harjoituksen sävellajia vaihtaessa.



*NUOTTIESIMERKKI 2. Ho hoi -harjoitus.*

### **Mii-o-harjoitus**

Pikku hiljaa äänenavausharjoitusten ambitus kasvoi. Oktaavin alueella kulki mii-o-harjoitus. Siinä mennään asteikkoa ylös oktaavin alueella ja tullaan alas kolmisoinnun sävelillä. Vokaalina harjoituksessa on aluksi i, joka luonnostaan soi kirkkaana, jos nielussa on tilaa tai nielu on väljä. Konsonantti m sen sijaan laskee leukaa ja kurkunpäästä ja m-konsonanttia aloittaessa voi tuntea huulissa resonanssia. O-vokaali tuo väljyyttä sointiin ja myös sitä käyttämällä kurkunpää pysyy alhaalla. (Koistinen 2005, 80–81.) Tein harjoituksista erilaisia variaatioita. Toisinaan o-o-o:t täytyi tehdä legatossa, toisinaan staccatossa.



### NUOTTIESIMERKKI 3. Mii-o-harjoitus.

Kerroin opiskelijoille mielikuvan, joka edesauttaa pitämään paremman lauluasennon ja sitä kautta saa äänen soimaan paremmin. Pyysin heitä miettimään äänen menemistä alaspäin, vaikka melodia menikin ylöspäin. Tällä tavalla leuka ei lähtenyt ”äänen perässä” ylöspäin ja näin ollen kurkunpää pysyi rentona ja alhaalla. Mikäli leuka nousee äänen mukana, kurkunpäähän tulee kireyttä ja se vaikeuttaa äänentuottoa. Kurkunpään nousemisen ja jännittämisen takia äänihuulivärähtely ei pääse tapahtumaan luonnolliseen ja rentoon tapaan (Koistinen 2005, 77).

Mii-o-harjoitus koettiin kyselylomakkeiden ja haastattelujen perusteella hyväksi ja toimivaksi. Opiskelijat toivat ilmi mielikuvan merkityksen, useampaa opiskelijaa mielikuva äänen menemisestä alaspäin oli auttanut. Kyselylomakkeessa kirjoitettiin äänen tulevan paljon puhtaammin, kun leualla ei lähde hakemaan säveliä vaan miettii äänen lähtevän alaspäin, vaikka se meneekin oikeasti ylöspäin. Osa oli huomannut eron matalimpien ja korkeimpien äänien välillä matalien soidessa rintarekisterissä, korkeimpien soidessa päärekisterissä. Lisäksi kyselykaavakkeissa tuli ilmi tämän harjoituksen kohdalla hengityksen merkitys. Kun harjoitus on jo melko pitkä, täytyy hengittää todella hyvin ennen harjoituksen alkua. Lomakkeessa tulikin ilmi, kuinka mii-o-harjoitus haastaa laulajan myös hengityksen suhteen ja harjoittaa äänen kestoa (mikä on mahdollista hengityksen ollessa syvähengitystä). Osa opiskelijoista oli kiinnittänyt lisäksi huomiota pallean aktiivisuuteen staccato-versiota tehdessä.

Toisinaan teimme tämän harjoituksen sanoilla: ”Onko sinulla vielä omenaa/syysflunssaa/koetta?” ja niin edelleen. Silloin harjoiteltiin myös artikulointia ja keskityttiin asteikon kulkuun legatossa. Ylhäältäpäin alaspäin tullessa lauloimme toisinaan legatossa, toisinaan staccatossa. ”Hyvä artikulointi pohjautuu tasaiseen legato-linjaan, jota konsonantit maustavat ja elävöittävät” (Koistinen 2005, 189).



## Voi-voi-harjoitus

Toisena vakiintuneena oktaavin alueella kulkevana harjoituksena käytän voi-voi-harjoitusta. Siinä mennään voi-sanalla asteikkoa ylös kolmisoinnun sävelin ja palataan samoilla sävelillä alas. Konsonantti v ja vokaali o laskevat kurkunpäättä ja vokaali i soi kirkkaasti nielun ollessa avoin (Koistinen 2005, 81). Mielikuvavinkiksi annoin saman, mitä mii-o-harjoituksessa (ks. edellä) sekä Eiffel-torni-mielikuvan. Pyysin opiskelijoita kuvittelemaan tilanteen, jossa he ovat Eiffelin (tai jonkun muun korkean paikan) huipulla, kuulijoiden ollessa alhaalla. Tällöin heidän pitää laulaa kuulijoille, alhaalla olijoille. Sanoin, että he voivat halutessaan silmillä katsoa hieman alaspäin, mutta pään pitää pysyä paikoillaan, leuka ei saa laskeutua rintaan. Koistinen (2005, 77) tuo ilmi, kuinka leuan liian alas painaminen estää sen luonnollista liikkumista ja artikulointi vaikeutuu. Eiffel-mielikuvan tarkoitus oli luoda tunnelma kuin äänen pitäisi mennä alas kuulijoille, ettei kukaan lähtisi ”tavoittelemaan” harjoituksessa olleita säveliä leukaa nostamalla ylöspäin. Koska harjoituksen melodia menee ylöspäin, voi leuka lähteä nousemaan mukaan melodian sävelillä. Tietävästi onnistuin mielikuvan luomisessa, sillä kyselykaavakkeessa luki seuraavasti ”...pääsee helposti korkealle varsinkin jos ajattelee että laulaa sieltä Eiffel-tornin huipulta alas. ☺”



### *NUOTTIESIMERKKI 4. Voi-voi-harjoitus.*

”Tää on yksi mun lemppareista, avaa äänen tosi hyvin!” kirjoitti eräs lukiolaistyttö mielipiteensä tästä harjoituksesta. Kyselylomakkeiden perusteella voi-voi-harjoitus tuntui helpolta. Myös tässä harjoituksessa koettiin mielikuvan äänen menemisestä alaspäin auttavan. ”Tykkäsin kaikista äänenavausharjoituksista, ehkä eniten voi-voi-voi...-harjoituksesta. Auttoi myös, kun mietti, että ääni lähtee alaspäin + että se muodostuu alhaalla kropassa” (opiskelija kyselylomakkeessa 20.2.2015). Monissa vastauksissa kirjoitettiin harjoituksen auttavan korkeisiin ääniin pääsemisessä sekä avaa-vaan ääntä laajasti (laajalla ambituksella).

Jokaista äänenavausharjoitusta teimme eri konsonantti- ja vokaaliyhdistelmillä. Koska laulajan pitää pystyä laulamaan erilaisia tavuja eri sävelillä, on erilaisten konsonantti- ja vokaaliyhdistelmien laulaminen tärkeää. Eri kirjainyhdistelmiä käyttäen laulajalla on mahdollisuus havainnoida niiden vaikutus äänielimistön toimintaan. Eri äänneyhdisteillä vahvistetaan ja harjoitetaan eri asioita. Näitä

voivat olla esimerkiksi kielen, huulien, äänihuulilihaksien ja suunpohjan lihasten harjoittaminen. Tärkeänä seikkana on saada vokaalit soimaan mahdollisimman etisenä ja samanvärisenä, tasa-laatusena. (Koistinen, 2008, 80.)

### 3.4 Mielikuvien käyttö äänenmuodostuksessa

Itselleni on laulunopiskelussa ollut hyötyä erilaisista mielikuvista. Niinpä olen antanut mielikuvin vinkkejä myös opiskelijoille, jotta he saavuttaisivat paremman äänenlaadun. Esittelen seuraavissa kappaleissa kolme mielikuvaa, joita olen kuorolaisten kanssa käyttänyt usein. Mielikuvien käyttö ei ole ongelmaton, sillä mielikuvat aukeavat ihmiselle eri tavoin (Koistinen, 2008, 110). Myös Laukkanen & Leino (1999, 192) kirjoittavat samasta ongelmasta. Väärinymmärretyt mielikuvat vaikeuttavat kommunikointia ja voivat aiheuttaa jopa pedagogisia kiistoja opettajan ja oppilaan välille (Laukkanen & Leino, 1999, 129). Koistinen (2008, 110) suosittelee kuoronjohtajan kertovan kuorolaisille helppotajuisesti laulamiseen liittyvästä ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta. Mielikuvien väärinymmärrettävyydestä huolimatta Koistinen (2008, 110) suosittelee mielikuvien käyttöä, sillä mielikuvat - samoin kuin liike - aktivoivat molempia aivopuoliskoja. Molempien aivopuoliskojen aktivoiminen laulamisen aikana on tärkeää, sillä oikea aivopuolisko varastoi ja jäsentää muun muassa rytmiä vasemman jäsenellessä sanoja loogiseen järjestykseen. Jos laulaessa kiinnitetään liiaksi huomiota vain toisen aivopuoliskon vahvuuksiin, kokonaisvaltainen kuva laulutilanteesta ei pääse syntyään. Tämän takia laulamisen tulisi tuntua kehossa, ja tätä mielikuvatkin edistävät. Laukkanen & Leino (1999, 129) tuovat ilmi, kuinka mielikuvien tehtävänä on parantaa ääntöhengityskontrollia, edistää vuolasta äänentuottoa ja parantaa artikulointia etisemmäksi. Koska useisiin äänentuottoelimestön lihaksiin ei ole suoraa käsky-yhteyttä ja puhe- sekä lauluäänen tuotto on kokonaisvaltaista, mielikuvat auttavat saamaan yhteyden lihaksiin niitä rentouttaen (Laukkanen & Leino, 1999, 129).

Variksen siivet -hengitysharjoitusta tehdessä pyysin opiskelijoita miettimään lintuja ja niiden ilmavia siipiä. Itse koen ajatuksen lintuna olosta tuovan koko olemukseen keveyttä, mikä itselläni edesauttaa vapaata ilmanvirtausta. Kyselylomakkeessa muutama opiskelija oli erikseen maininnut, kuinka mielikuva lintuna olosta oli auttanut ilmavuuden tunteen saavuttamiseen. ”Mulla on ihan lentävä olo!” luki yhdessä vastauslomakkeessa. Useat eivät olleet kommentoineet harjoitusta mielikuvan

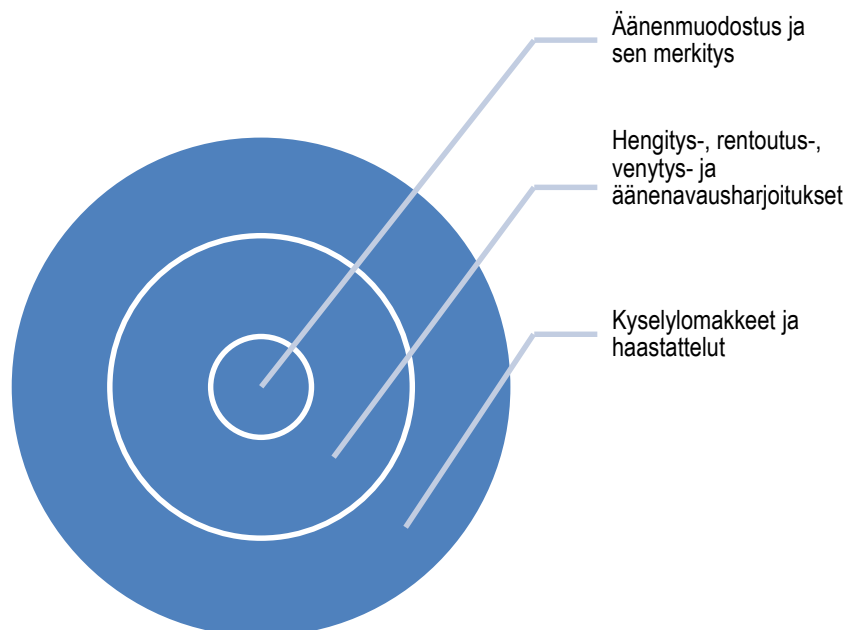
suhteen millään tavalla. Tämä tukee Koistisen (2008, 110) käsitystä siitä, kuinka ihmiset kokevat ja ymmärtävät mielikuvat eri tavoin.

Mielikuva kukan nuuhkaisusta on yleisesti käytetty laulajien keskuudessa. Tämän saman mielikuvan mainitsevat Laukkanen & Leino (1999, 192) sekä Koistinen (2008, 111). Itselleni kukan nuuhkaisu auttaa saamaan nieluun tilaa pehmeää suulakea kohottaen. Samanaikaisesti koen kurkunpään rentoutuvan ja laskeutuvan. Koistinen (2008, 111) kuvaa, kuinka edellä mainittujen asioiden lisäksi tämän mielikuvan avulla autetaan äännön alkaessa aktivoimaan sisäänhengityslihaksisia. Opiskelijat ymmärsivät tämän mielikuvan kaikista parhaiten. Kyselylomakkeissa kirjoitettiin tämän mielikuvan auttaneen, sillä vastauksessa luki esimerkiksi ”toimi ja helpotti laulua huomattavasti; auttoi minua, sillä sain muodostettua lisää tilaa; tuli avarampi olo kasvoihin; tilaa nenän ja silmien taakse”. Tämä näkyi myös haastatteluissa. Jokainen viisi haastateltavaa nimesi tämän itseään eniten auttavimmaksi mielikuvaksi. Haastateltavat A ja C kertoivat harjoituksen avulla saavan poskionteloiden seudulle tilan tuntua, ilmavuutta. ”Se aukaisee täältä tiloja (osoittaa poskionteloitaan). Tuntuu, että se auttaa, kuinka ääni tulee ja kuulostaa. Ääni kuulostaa kirkaammalta ja avoimemmalta.” (Haastateltava C.) Myös haastateltavat B ja D sanoivat kokevansa äänen soivan paremmin ja tulevan helpommin, kun alkuun on ajatellut kukan nuuhkaisua. Haastateltava E, haastattelujen ainoa poika, kuvaili kukan nuuhkaisua seuraavalla tavalla: ”Kun miettii hengitystä, ei mieti niin paljon ääntä ja keskity liikaa siihen. Silloin ääni tulee rennommin ja sitä kautta paremmin. Kukkaakin nuuhkaistaan hellästi, samalla tavalla ilma sisään hengityksessä, rennosti, hellästi, kauniisti.” (Haastateltava E.)

Olen useasti puhunut opiskelijoille Eiffel-tornista laulamisesta. Tällä tarkoitan mielikuvaa tilanteesta, että laulaja on jossain korkealla suhteessa ihmisiin, joille lauletaan. Mielikuva syntyi tilanteessa, jossa huomasin opiskelijoiden tavoittelevan korkeita ääniä kurkullaan. Kun melodia meni ylöspäin, osalla opiskelijoista leuka lähti nousemaan samaa matkaa melodian kanssa. Tämä aiheuttaa kireyttä kurkunpään lihaksistoon ja sitä kautta nostaa kurkunpäättä. Kurkunpään nouseminen sen sijaan vaikuttaa äänen laatuun sitä heikentäen. Mielikuvan tarkoituksena siis on, että laulaja ei nostaisi päätään korkeammalle, vaikka melodialinja nousikin asteikkoa ylöspäin. Tässä mielikuvassa on mielestäni paljon samaa kuin siinä, jossa pitää miettiä melodian menevän alaspäin, vaikka se menisikin ylöspäin. Molemmissa on sama tarkoitus – pitää kurkunpäää rentona ja paikoillaan. Haastateltava B kertoikin tämän olleen hänelle tärkeä oppi, jotta ääni olisi laadullisesti parempi. Opiskelijat ovat kokeneet tämän mielikuvan auttavaksi, sillä 27 kyselylomakkeessa 36:sta

kerrottiin Eiffel-tornista laulamisen auttaneen äänenhallinnassa ja parantaneen äänen laatua. Suurin osa vastaajista kertoi mielikuvan auttavan nimenomaan korkeita säveliä laulaessa. Osa kirjoitti mielikuvan auttavan saamaan avoimuuden tunnetta nieluun sekä pitämään pään suorassa. ”Kun mä mietin tätä, niin olen niin kuin äänen päällä” (vastaus kyselylomakkeesta). Tässä mielikuvassa juuri on kysymys! Eräs vastaajista kirjoitti mielikuvan olevan tehokas, mutta mainitsi hänen tarvitsevan ajatusta Eiffel-tornista koko ajan, jotta siitä olisi apua. Tämä on myös totta – äänenmuodostusharjoitukset sekä mielikuvaharjoitukset eivät saisi jäädä irrallisiksi varsinaisesta laulutapahtumasta. Mielikuvaa ja sen luomaa tunnetta pitäisikin pitää mielessä automaattisesti, jotta harjoituksen oppi muuttuisi luonnolliseksi osaksi laulamista.

Voisin tiivistää opinnäytetyössäni tehdyn yhteistyön opiskelijoiden kanssa seuraavaan kaavioon. Keskiössä, tutkimuksen varsinaisena ytimenä ja ideana on äänenmuodostus ja sen merkitys opiskelijalle. Jotta äänenmuodostusta tapahtuisi, tarvittiin harjoituksia hengitystekniikasta, rentoutumisesta, venytyksistä ja äänenavauksista. Nämä olivat keskeisessä roolissa tutkimusta tehdessä. Tutkimuksessa käytetty tapaustutkimuksellinen aineisto kerättiin kyselylomakkeiden ja haastattelujen avulla. Tämän aineiston lisäksi tutkimuksen materiaalina käytettiin erilaisia kirjallisia lähteitä.



*KUVIO 2. Kaavio tutkimuksen eri osa-alueista.*

## 4 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli itselle silmiä avaava oppimiskokemus. Kyselylomakkeiden lukeminen ja niiden sekä haastattelujen analysointi oli itselleni mielenkiintoista. Samalla tuli reflektoida omaa opettamista ja opettajuutta. Jos opiskelija ei ollut osannut kuvailla harjoitusta millään tavalla, mietin, olisiko tehtävänannossa ollut parantamisen varaa. Kuinka olisin vielä selkeämmin voinut kertoa opiskelijoille harjoituksen pääideasta? Yhdessä lomakkeessa oli annettu minulle palautetta juuri tästä asiasta. Opiskelija olisi kaivannut vielä selvempää ohjeistusta. Mielestäni tämä kritiikki oli äärimmäisen tärkeää, sillä vain palautteen kautta on mahdollisuus kehittyä paremmaksi. Kun kyselylomakkeissa oli paljon tekstiä, koin onnistumisen tunteen – olin luultavasti osannut kuvailla harjoituksen tai mielikuvan niin, että opiskelija oli sen idean ymmärtänyt. Näin ollen kyselylomakkeiden vastausten lukeminen oli myös oman opettajuuden arvioimista ja itsearviointia. Toki kyselylomakkeen vastauksiin vaikutti myös opiskelijoiden omat taidot kuvata tuntemuksiaan ja kokemuksiaan.

Syksyllä 2016 Suomen koululaitokseen tulee voimaan uusi opetussuunnitelma. Siinä korostetaan monipuolisen arvioinnin merkitystä. Molemminpuolinen arviointi ja palautteen antaminen tulisi olla luonnollinen osa opiskelijan ja opettajan vuorovaikutusta. Lisäksi arvioinnin tulisi olla koko kurssin aikana tapahtuvaa eikä vain kurssin lopussa annettua. Tällöin opiskelijalla on kurssin aikana mahdollisuus oppia vielä opittavissa olevia asioita. (Opetushallitus, viitattu 31.10. 2015.)

Harjoitusten pohtiminen ja analysointi haastoi sekä opiskelijat että minut. Opiskelijoiden täytyi miettiä muuan muassa missä harjoitus tuntui, millä se tuntui, miten harjoitus vaikutti omaan ääneen ja laulamiseen ja mikä on ollut harjoituksen keskeisin funktio. Näin ollen vastatessaan lomakkeen kysymyksiin he joutuivat pohtimaan ja arvioimaan omaa oppimistaan ja kehittymistään äänenkäytössä. Opettajana jouduin pohtimaan ja perustelemaan itselleni, miksi valitsin kyseessä olleet äänenmuodostusharjoitukset. Ei ole ihan sama, millaisia harjoituksia kuoron alussa tehdään ja missä järjestyksessä. Kaikilla harjoituksilla sekä niiden keskinäisillä järjestyksellä tulisi olla selkeä ja looginen jatkumo. Itse koin kyselykaavakkeentäyttökerroilla äänenmuodostusharjoitusten olleen harjittuja ja loogisia. Jälkikäteen arvioituna näinä kertoina työni oli tarkemmin mietittyä ja analysoitua.

Opettajan ammatissa saattaa vuosien aikana rutinoitua tekemään asioita samalla tavoin ilman, että kriittisesti pohtisi omaa opettajuutta ja opettamisessa käytettyjä harjoitteita. Siksi koen, että tut-

kimus oli itselleni hieno oppimiskokemus ja opettajuuttani kehittävä prosessi. Opin, etten voi jä-mähtää tekemään samoja harjoituksia kerrasta toiseen, vaan minun tulee opettajana olla muun-  
tautumiskykyinen, innovatiivinen ja kuoron kulloistakin tilannetta vahvasti aistiva. Aion jatkaa kyse-  
lykaavakkeiden käyttöä myös myöhemmin aika ajoin. Niistä saatu informaatio auttaa minua arvioi-  
maan opettajuuttani. Tiedon kautta pystyn vahvistamaan hyviä puolia opetuksessani, mutta myös  
kriittisesti arvioimaan käytettyjä harjoitteita. Tällöin minulla on mahdollisuus oppia ja kehittyä kuo-  
ronjohtajana ja äänenmuodostajana. Innostavassa ja rehellisessä ilmapiirissä voi tapahtua aitoa  
oppimista ja kehittymistä sekä opiskelijan että opettajan näkökulmasta.

Tämän vuoden aikana aion haastaa itseni miettimään äänenmuodostusharjoituksia vielä tarkem-  
min. Aion miettiä, kuinka voisin hyödyntää harjoiteltavia kappaleita äänenmuodostuksessa. Löytyi-  
sikö kappaleista joitakin muutaman tahdin mittaisia pätkiä, jotka esimerkiksi ambitukseltaan kävisi-  
vät äänenavauksiksi? Tavoitteena on siis linkittää työn alla olevat kuorokappaleet äänenavauksiin,  
jolloin äänenavaukset johdattelevat laulajat kappaleeseen ja tunnelmaan.

Toinen seikka, johon aion entistä enemmän kiinnittää huomiota, on harmonia äänenavauksissa.  
Työssäni olleista esimerkkiäänävauksista yksikään ei ollut moniääninen. Tämä ei tarkoita, ett-  
eikö moniäänisiä harjoituksia olisi kuorossa ollut, mutta ne ovat selkeästi olleet pienemmässä roo-  
lissa. Moniäänisissä äänenavausharjoituksissa opiskelijan täytyy oman äänensä lisäksi kuunnella  
muita stemmoja ja sitä kautta harmoniaa. Tämä edistää hänen tarkkaavaisuuttaan ja opettaa lau-  
lamaan omaa ääntä samalla muita ääniä kuunnellen. Etenkin kuorossa tämä taito on äärimmäisen  
tärkeä, jotta moniääninen kappale soisi puhtaasti.

Opinnäytetyön tekemisen parhainta antia oli oman opettajuuden reflektoinnin lisäksi lukea kysy-  
myslomakkeista positiivisia kommentteja äänenmuodostuksesta ja kuorossa laulamisesta. Myös  
haastatteluissa tämä tuli esille. Haastateltava D kuvaili tilannetta seuraavasti: ”Oon tosi iloinen, kun  
oon kuorossa ollut. Sävelkorva on parantunut, kun on porukkaa ympärillä ja pitää keskittyä itseensä  
ja ääneensä, mutta kuitenkin ottaa kaikki huomioon.” Kysymykseen ”Mitä olet oppinut kuoron ää-  
nenmuodostuksessa?” haastateltava D kertoi huomanneensa äänenmuodostusharjoitusten jäl-  
keen äänen olevan koko auki päivän auki, mikä auttoi parempaan äänen kvaliteettiin. Lisäksi hän  
kertoi huomanneensa hengitysrytmensä paranevan äänenmuodostusharjoitusten jälkeen. Hän ker-  
toi huulten rentoutuksen ja äänenmuodostusharjoitusten olleen silmiä avaavia ja hän kertoi pääs-  
seensä kokeilemaan omia äänellisiä rajojaan. Haastateltava kertoi äänenmuodostusharjoitusten  
jälkeen pystyvänsä laulamaan korkeammalle ja matalammalle, tekemään helpommin dynamiikkaa

ja tuottamaan sointiväriällisesti erilaisia ääniä. Hän koki äänenmuodostusharjoituksista olleen hänelle todella paljon hyötyä. Haastateltava B kiteytti tunteuksiaan näin: "Tuntuu, että oon kehittynyt laulamissa tosi paljon vaikka oon laulanut kuorossa nyt vasta vähän aikaa. On ollut huippua oppia parempaa laulutekniikka!"

## LÄHTEET

Aalto, A-L & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja*. 5. painos. Helsinki: Otava.

Dayme, M. B. 2005. *The Performer's Voice, Realizing Your Vocal Potential*. New York: WW Norton & Company, Inc.

Eerola, R. 1988. *Lauluäänenmuodostuksesta ja siinä ilmenevistä virhetoiminnoista*. *Laulupedagogi* 1988. (ei julkaisupaikkaa)

Eerola, R. 2000. *Äänen toimintaan vaikuttavia osatekijöitä*. Luentomoniste.

Harttunen, A. 2013. *Äänenmuodostus ja kuorolaulu*. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.11.2015, <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68065/Harttunen\\_Anne.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68065/Harttunen_Anne.pdf?sequence=1)>.

Koistinen, M. 2008. *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasel.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

*Media musiikki 2*. 1983. Helsinki: Tammi.

Opetushallitus 2015. *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015*. Viitattu 31.10.2015, <[http://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf)>.

Pihkanen, T. 2010. *Let the children sing*. Teoksessa I. Rikandi (ed.) *Mapping the common ground. Philosophical perspectives on Finnish music education*. Helsinki: BTJ Kustannus, 104-113.

Saraste, P. 2006. *Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia*. Jyväskylä: Gummerus.

*Suuri musiikkitietosanakirja Seg-Ö*. 1992. Keuruu: Weilin+Göös.



Kyselylomake 1.

LIITE 1

Nimi ja ikä \_\_\_\_\_

Aikaisempi laulukokemus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kauanko olet laulanut kuorossa? \_\_\_\_\_

Ääniala (jos tiedossa) \_\_\_\_\_

Kerro tuntemuksesi ja palautteesi harjoituksista, mitä kuoron alussa teimme. Mieti, miltä harjoitukset sinusta tuntuivat, missä harjoitus tuntui jne. Kuvaile mahdollisimman tarkasti.

Hengitysharjoitukset

Ilmapallo-harjoitus 1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ilmapallo-harjoitus 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Variksen siivet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kropan aktivointi

Kynttilän puhallus (napakka, lyhyt puhallus) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

R – P – T – K –harjoitus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Äänenavausharjoitukset

Huulitäry \_\_\_\_\_

Ho hoi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miiii-o-o-o-oo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voi voi voi voi... \_\_\_\_\_

---

Kyselylomake 2.

LIITE 2

Nimi ja ikä \_\_\_\_\_

Aikaisempi laulukokemus \_\_\_\_\_

Hengitysharjoitukset

Ilmapallo 1 \_\_\_\_\_

Ilmapallo 2 \_\_\_\_\_

Variksen siivet \_\_\_\_\_

Kropan aktivointi

R – P – T – K –harjoitus \_\_\_\_\_

Äänenavausharjoitukset

Juu-uu-uu-uu \_\_\_\_\_

Ho hoi \_\_\_\_\_

Miii-o-o-o-oo \_\_\_\_\_

Voi voi voi voi \_\_\_\_\_

Mielikuvat

Kukan nuuhkaisu \_\_\_\_\_

Hölmistynyt ilme \_\_\_\_\_

Leuka taakse, ääni yläkautta eteen \_\_\_\_\_

Melodian mennessä ylös, mieti sen menevän alas \_\_\_\_\_

Nimi \_\_\_\_\_

Aiempi laulukokemus \_\_\_\_\_

Rentoutusharjoitukset

Kasvojen mutristelu pareittain \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Niska – hartiasseudun venyttely \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hengitysharjoitukset

Hengityksen vastustaminen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Isäntämiehen hengitysharjoitus \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Variksen siivet \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Äänenavausharjoitukset

Huulitäry \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Juu-uu-uu-uu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ho hoi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onko sinulla vielä o-o-menaa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voi voi voi voi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mielikuvat

Varikset siivet \_\_\_\_\_

Kukan nuuhkaisu \_\_\_\_\_

1. Kuinka kauan olet harrastanut laulamista jossain muodossa?
2. Kuinka kauan olet laulanut kuoro(i)ssa? Onko kuorolaulaminen ollut moniäänistä?
3. Mitä äänialaa olet laulanut/laulat nykyisin?
4. Oletko käynyt laulutunneilla tai saanut yksilöllistä äänenmuodostuskoulutusta? Missä, milloin ja kuinka kauan? Kuka opetusta antoi?
5. Mikäli vastasit edelliseen myöntävästi, mitä opit äänenmuodostuksesta?
6. Mitä olet oppinut kuoron äänenmuodostuksessa?
7. Oletko huomannut eroa äänessäsi äänenmuodostusharjoitusten jälkeen? Minkälaista?
8. Äänenmuodostusharjoituksissa on käytetty mielikuvia. Ovatko mielikuvat auttaneet sinua?
9. Mikä mielikuva on tuntunut parhaimmalta sinulle? Miksi? Mitä olet oivaltanut mielikuvan kautta?
10. Kommentoivaa/palautetta/muuta mielenpäällä olevia asioita?

