

Tomi Heilimo

URUILLA SOITTAMINEN JA LAULAMINEN YHTÄ AIKAA
– soitto– ja laulusenon yhdistäminen kanttorin työssä

URUILLA SOITTAMINEN JA LAULAMINEN YHTÄ AIKAA
– soitto– ja lauluasennon yhdistäminen kanttorin työssä

Tomi Heilimo
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Musiikin tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin tutkinto-ohjelma Musiikkipedagogi

Tekijä: Tomi Heilimo

Opinnäytetyön nimi: URUILLA SOITTAMINEN JA LAULAMINEN YHTÄ AIKAA – soitto – ja lauluasennon yhdistäminen kanttorin työssä

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: syksy 2015

Sivumäärä: 26+2

Opinnäytetyössäni tarkastelen laulun ja soiton ergonomiaan liittyviä ongelmia, joita voidaan kohdata kanttoriopintojen aikana ja kanttorin työssä. Työssään kanttori laulaa ja soittaa usein yhtä aikaa. On tärkeää löytää mahdollisimman tasapainoinen laulu- ja soittoasento, jotta laulaminen ja soittaminen toimivat mahdollisimman hyvin. Olen kanttorin työssä joutunut pohtimaan omaa soitto- ja lauluasentoani, sillä olen huomannut, että laulaminen ei aina onnistu helposti, kun soittaa samaan aikaan.

Tasapainoisen laulu- ja soittoasennon etsimisessä on hyödyllistä tutustua erilaisiin kehon anatomiaa käsitteleviin teoksiin. Kun tietoa esimerkiksi kehon ryhtiä ylläpitävistä lihaksista karttuu, on helpompi lähteä etsimään hyvää asentoa. Lantion asento vaikuttaa merkittävästi ryhtiin (Mark 2003, 28). Ryhdillä puolestaan on suora vaikutus laulamiseen ja soittamiseen. Siksi on hyödyllistä tietää jotain myös lantion asennosta. Myös teokset, joissa esitellään lauluhengityksessä tarvittavia lihaksia, ovat hyödyllisiä. Kehontuntemuksen lisäksi laulajan on hyödyllistä tehdä erilaisia äänenmuodostus- ja hengitysharjoituksia.

Olen laatinut aiheeseen liittyvän kyselyn, jonka olen kohdistanut Oulun ammattikorkeakoulun kanttoriopiskelijoille. Kyselyn avulla haluan kartoittaa muun muassa sitä, että tarvitaanko kanttorikoulutuksessa enemmän opastusta tilanteisiin, jossa kanttori laulaa ja soittaa yhtä aikaa. Muusikon ergonomiaa tutkitaan nykyään paljon, mutta kiinnitetäänkö tähän asiaan tarpeeksi huomiota? Vaikeutena saattaa usein olla sopivan lauluhengityksen onnistuminen edellä mainitussa tilanteessa. Soittaminen voi häiritä laulamista ja päinvastoin. Mitä asioita on otettava huomioon, jotta laulaminen ja soittaminen sujuisivat mahdollisimman luontevasti? Opinnäytetyössäni etsin vastauksia muun muassa näihin asioihin.

Kyselyn lisäksi olen tutkimuksessani käyttänyt erilaisia kehon anatomiaa ja ergonomiaa käsitteleviä teoksia, laulajan ja soittajan kehon- ja äänenhuollon oppaita, verkkojulkaisuja ja sanomalehtiä sekä edellistä tutkimustani.

Kyselyn vastauksista olen saanut paljon hyödyllistä materiaalia kirjallista työtäni varten, sillä ne ovat tukeneet pohdintojani. Vastauksista on käynyt ilmi, että tutkimani aihe on ollut tärkeä ja esittämälleni laulun ja soiton opintojaksolle olisi tarvetta.

Asiasanat: soittoasento, lauluasento, lauluhengitys, äänenhuolto, istuinkyhmyt

ABSTRACT

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

Author: Tomi Heilimo

Title of Bachelor's thesis: PLAYING THE ORGAN AND SINGING AT THE SAME TIME Joining playing and singing positions in a cantor's work

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year of completion: Autumn 2015

Number of pages: 26+2

In this thesis I will examine some of the ergonomic problems that might be experienced during the church music studies or at a cantor's work. A cantor often plays and sings simultaneously. Therefore it is very important to try to find the most balanced posture when singing and playing. Singing and playing work together very well if good posture is accomplished. At the cantor's work I have had to ponder the way I play and sing because I have noticed that singing is not always so easy when playing at the same time.

When looking for a balanced singing and playing position it is important to read books about human anatomy. As we start to learn more about the muscles helping us to keep our posture it is easier to start finding a good position. The pelvis has a significant role when talking about body posture. The posture has an effect on how we sing and play. For that reason it is important to know something about the pelvis and its effects on the rest of the body. Therefore literature dealing with the muscles needed when breathing during singing is helpful. In addition to the knowledge of the body singers should also do various vocal warm-up exercises and breathing exercises.

A questionnaire was made for the students studying church music at Oulu University of Applied Sciences. In order to find out that should more guidance be given for those situations when a cantor needs to sing and play simultaneously. A lot of attention is paid to musicians ergonomic matters but does this need more examination. One of the difficulties during the previous example is that can a person singing and playing take a deep enough breath for singing. What kind of matters should be taken into consideration in order to find a good posture for singing and playing? These questions are discussed in this thesis.

In addition to the questionnaires I have used different literature about the anatomy of human body and ergonomic matters are used as a source as well as material on the human voice, internet articles, newspapers and my previous thesis.

I have received a lot of good material for the thesis because the answers have supported my personal thoughts. According to most of the answers it has turned out that this topic is very important. It seems that a study unit about singing and playing the organ at the same time would be very valuable.

Keywords: playing posture, singing posture, breathing when singing, sit bones

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KANTTORIN MONIPUOLINEN TYÖYMPÄRISTÖ	8
2.1. Äänenkäyttö erilaisissa tiloissa ja tilanteissa	8
2.2. Hengittäminen soitto- ja laulutilanteessa – laulajan tuen merkitys	9
3 KEHO KANTTORIN TYÖVÄLINEENÄ	12
3.1. Äänenhuolto tärkeää kanttorin työssä	12
3.2. Keho toimii kokonaisuutena	13
3.2.1. Jalkojen ja lantion tehtävä soittaessa ja laulaessa	13
3.2.2 Soittaessa kehon paino istuinkyhmyille.....	14
3.2.3. Ylävartalon tehtävät.....	16
3.3 Lihaskunnan ylläpito ja nesteytys	16
4 KANTTORIOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA ERGONOMIASTA JA ÄÄNENHUOLLOSTA...	18
5 POHDINTA	23
LÄHTEET	25
LIITTEET	27

1 JOHDANTO

Kanttorin virassa toimiessani olen havainnut, että on erittäin tärkeää varata aikaa kehon ja äänen lämmittelyyn ennen soitto- ja laulutapahtumaa. Erilaisten lihaskipujen tai äänihäiriöiden aiheutumista voidaan vähentää, kun keho valmistetaan fyysiseen suoritukseen erilaisilla lämmittelyharjoituksilla. Laulamisen ja soittamisen ergonomiaa on tutkittu paljon erillisinä aiheina. Olen aiemmin käsitellyt aihetta ”Laulamisen ergonomia ja terve äänenkäyttö kanttorin työssä” maisterin opintojen aikana (2013) ja halusin paneutua asiaan syvemmin. Kanttorin työssä laulaminen tapahtuu usein urkujen tai pianon ääressä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on pyrkiä löytämään ratkaisuehdotuksia kanttorin työssä esiintyviin laulamisen ergonomian ongelmatilanteisiin säästystilanteessa ja muissa laulutilanteissa. Tutkimuksen aihe on syntynyt kokemuksistani tilanteissa, joissa olen soittanut urkuja käyttäen sormiota ja jalkiota ja laulanut samaan aikaan. Tällöin laulaminen ei ole aina sujunut halutulla tavalla.

Selvitän Oulun ammattikorkeakoulun kanttoriopiskelijoille suunnatun kyselyn avulla, tarvitaanko kanttorikoulutuksessa enemmän opastusta tilanteisiin, joissa kanttori laulaa ja soittaa yhtä aikaa. Lisäksi tutkin aihetta omien kokemusten, aiemman kirjallisen työni (2013) yhteydessä teettämäni kyselyn ja lähdekirjallisuuden pohjalta.

Luvussa 2 kuvaan kanttorin monipuolista ja vaihtelevaa työympäristöä, joka asettaa omalla tavallaan haasteita laulamiselle ja soittamiselle. Tuon esille erilaisia tilanteita, joissa väärästä äänenkäyttötavasta tai huonosta lauluasennosta johtuen voi ilmetä äänihäiriöitä. Lisäksi pohdin hengitystavan merkitystä tilanteissa, joissa soitetaan ja lauletaan samaan aikaan.

Luvussa 3 tuon esille asioita, jotka voivat auttaa paremman äänenkäytön löytämisessä. Äänestä huolehtiminen on tärkeää kaikille, jotka työskentelevät tehtävissä, joissa tarvitaan äänenkäyttöä. Ihmisen ääni on yhteydessä koko kehon tilaan ja siksi ei ole yhdentekevää, missä asennossa laulaa. Lauluäänen laatuun vaikuttaa hyvin paljon se, miten vapaana ja tasapainoisena pystymme pitämään kehomme suorituksen aikana. Luvussa käsittelen myös lantion asennon merkitystä seistessä ja istuessa ja sen asennon vaikutusta laulamiseen.

Luvussa 4 teen yhteenvedon Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille tekemäni kyselyn vastauksista. Tarkoituksena on selvittää kanttoriopiskelijoiden kokemuksia soiton ja laulun ergonomiaan liittyvissä asioissa.

Kaikilla kanttoreilla on omat tutut asentonsa, kun he soittavat tai laulavat. Kanttorin työssä ongelmana saattaa olla hyvän soitto- ja lauluasennon löytäminen tilanteissa, jossa uruilla tai pianolla soitetaan ja lauletaan samanaikaisesti. Kanttorin työ on hyvin monipuolista, epäsäännöllistä ja välillä kiireistäkin. Aina ei joko ehdi tai muista keskittyä ergonomisiin asioihin. (Heilimo 2013, 7.)

Kanttori käyttää työssään ääntään laulamiseen ja puhumiseen. Kanttorin tulisi kiinnittää erityistä huomiota omiin äänenkäyttö- ja soittotapoihinsa, koska työympäristö on hyvin vaihteleva. Epäergonomisista soitto- tai laulu- sekä puhetavoista saattaa aiheutua lyhytaikaista työkyvyttömyyttä tai jopa pysyviä rasitusvammoja. Laulaminen ja soittaminen ovat fyysistä työtä ja siksi lähes jokainen muusikko potee joskus tuki- ja liikuntaelinten rasitusvammoja. Rasitusvammat sijoittuvat useimmiten yläraajoihin ja niska-hartiaseutuun. (Mällinen 2007, 6.)

2 KANTTORIN MONIPUOLINEN TYÖYMPÄRISTÖ

Kanttorin työ on erittäin monipuolista. Työhön kuuluu paljon erilaisia kirkollisia tilaisuuksia, joista yleisimpiä ovat jumalanpalvelukset, häät, hautajaiset ja joskus kastetilaisuudetkin. Lisäksi kanttori osallistuu leireille, vierailee vanhainkodeissa ja terveyskeskuksissa sekä lasten ja vanhusten kerhoissa laulattamassa eri-ikäistä väkeä. Tilaisuuden luonne vaihtelee hyvin paljon tilaisuuden ja kohderyhmän mukaan. Työ on paljon muutakin kuin musiikin tekemistä ja työssä tulee vastaan paljon erilaisia tilanteita, joissa täytyy käyttää puhe- tai lauluääntä. Äänen tulee olla aina toimintakunnossa.

2.1. Äänenkäyttö erilaisissa tiloissa ja tilanteissa

Kanttori joutuu työskentelemään erilaisissa tiloissa, joissa akustiikka ja lämpötila vaihtelevat. Tästä johtuen on tärkeä kiinnittää huomiota äänentuottotapoihin. (Heilimo 2013, 16.) Esimerkkejä erilaisista tiloista ovat vanhainkodit, päiväkerhotila, seurakuntasali tai kirkkosali, joissa kirkollisten toimitusten lisäksi pidetään laulu- ja hartaushetkiä sekä kuoro- ja lauluharjoituksia. Sisätilojen erilaisuus ja ilmankosteus sekä lämpötila vaikuttavat hyvin paljon siihen, miten ääntä tulisi käyttää. Hautajaisissa haudalla laulaessa on hyvä huomioida, ettei kanttori johda laulettavaa laulua liian kovaa, sillä omaa ääntä ei kuule samalla tavalla ulkona kuin sisätiloissa. Tämä johtuu siitä, että ulkona puhuessa tai laulaessa ääntä heijastavat pinnat usein puuttuvat. Lisäksi ulkona sivuääniä aiheutuu usein luonnonäänistä, liikenteestä ja muusta toiminnasta. (Laine, Sala & Sihvo 2003, 24.) On tärkeää myös pohtia, miten ääntä tulisi käyttää, jos ulkona on tuulinen tai kylmä sää. Elimistömme pyrkii tuottamaan lämpöä lihastyön avulla. Kylmyys ja veto lisäävät lihasjännitystä ja saattavat muuttaa asentoa, jolloin laulaminen voi vaikeutua ja ääni rasittua. On hyvä myös huomioida, että kuivat ja kuumat olosuhteet sekä ilman epäpuhtaudet kuten hiekka, pakokaasut ja siitepöly saattavat kuivattaa äänihuulten limakalvoja ja vaikuttaa äänentuottoon. (Laine ym. 2003, 24.)

Äänenkäyttöä täytyy rajoittaa, jos ääni alkaa rasittua. Usein ajatellaan virheellisesti, että säästän ääntäni, kun puhun hiljempaa. On tärkeää muistaa, että kuiskaaminen ei ole äänilepoa, koska kurkunpää jännittyy ja voimakas ilmavirta kulkee äänihuulten läpi kuivattaen ja ärsyttäen kurkkua (Sihvo 2007, 76 — 77).

Erityisesti kirkkovuoden suurimpien juhlien aikaan esimerkiksi jouluna ja pääsiäisenä kirkossa on paljon väkeä. Tällöin urkuja soittaessa kanttori käyttää voimakkaita äänikertoja, jotta suuren väkimäärän säestäminen onnistuu. Väenpaljouden ja urkujen voimakkaan äänen vuoksi kanttori saattaa huomaamattaan laulaa tavallista kovempaa huolimatta siitä, että käytössä on mikrofoni laulun tukena. (Heilimo 2013, 13.) Sihvon mukaan ihminen korottaa vaistomaisesti ääntään melussa, jotta hän kuulisi itsensä paremmin. Kun korotamme ääntä esimerkiksi laulaessamme, emme kiinnitä huomiota äänentuottotapaamme. Äänen voimistaminen tehdään usein tavalla, joka rasittaa kurkunpäättä. (Sihvo 2007, 58.)

Kanttorilla lauluinstrumentti on aina mukana. Siksi se on instrumenttina erityinen. Instrumentti on altis laulajan psyykkisille ja fyysisille haasteille. Kurkku ja äänihuulet ovat vain pieni osa laulajan instrumenttia, sillä laulajan instrumentilla tarkoitetaan koko kehoa. Laulajan terveydentila vaikuttaakin merkittävästi tuotetun äänen laatuun. (Peltomaa 2015, viitattu 26.8.2015.)

2.2. Hengittäminen soitto- ja laulutilanteessa – laulajan tuen merkitys

Kanttorin on hyödyllistä tietää enemmän erilaisista äänentuottotavoista. Tärkeää on myös ymmärtää, miten lepo hengitys ja ääntö- eli lauluhengitys eroavat toisistaan (Kotila 2007, 60). Oikeanlainen hengitystapa on tärkeä osa hyvää äänenkäyttöä. Lepo hengitys on äänetöntä ja se tapahtuu hyvin pienin lihasliikkein. Ääntö hengitys puolestaan on puhussa ja laulaessa käytettävä hengitystyyppi. (Godvin, 2009, viitattu 26.8.2015.) Ääntö hengityksessä sisäänhengitys on lyhyempi ja nopeampi ja sisään hengitettävän ilman määrä suurempi kuin lepo hengityksessä. Uloshengityksessä hengitys puolestaan on pidempi ja hitaampi kuin lepo hengityksessä. Äännon onnistuminen riippuu hyvän hengityksen onnistumisesta. (Kotila 2007, 60; Koistinen 2008, 35.)

Kun jokin suoritus vaatii suurta tarkkuutta, saatamme vähentää häiriötekijöitä niin, että pidätämme hengitystämme. Jännittyneenä emme välttämättä muista kiinnittää huomiota siihen, miten kehomme toimii. (Sihvo 2007, 35.) Opiskeluaikanani havaitsin, että jos soitin jotain urkuteosta ja käytin voimakkaita äänikertoja, soittamiseni vaikeutui ja virheiden määrä lisääntyi. Käsien ja jalkojen liikkeet eivät enää olleet rennot eikä hengitys toiminut vapaasti. Saatoin jopa välillä pidättää hengitystäni. Olen huomannut, että kokemuksen myötä olen oppinut kiinnittämään tähän asiaan enemmän huomiota ja musiikillinen suoritus on parantunut. Myös Arjas (2015) mainitsee tekstissään hapen saannin tärkeydestä. Soittamisen aikana happea tarvitaan runsaasti, sillä soittaminen on fyysisesti vaativaa työtä. Soittaessa moni pidättää hengitystään esimerkiksi

vaikeissa paikoissa. Tämä vie rentouden pois soitosta, sillä hartiat saattavat jännittyä ja olo tuntuu huonolta liian vähäisen hapensaannin takia. (Arjas 2015, viitattu 29.9.2015)

Eerola (2015) puhuu ääntöbalanssista, jolla tarkoitetaan ulos- ja sisäänhengityslihasten koordinoitua toimintaa yhdessä lantion lihasten kanssa. Laulunopettajat puhuvat myös tukikäsitteestä ja syvähengityksestä. Tällöin sisään- ja uloshengityslihakset yhdessä pallean kanssa osallistuvat äänentuottoon. Sisään- ja uloshengityslihasten avulla keuhkojen ilmanpainetta voidaan säädellä sopivaksi haluttuun äänenvoimakkuuteen ja -korkeuteen nähden. Laulaessa tulee huomioida, että vatsalihakset eivät jännity, sillä se aiheuttaa turhan paineen äänihuulia vasten. (Eerola 2015, viitattu 1.8.2015.) Ennen laulun alkua laulajan tulisi voida hengittää tarpeeksi syvälle kehoon ja laulaessa säädellä sopivasti uloshengitystä. Kun hengitämme sisään ja valmistaudumme laulun aloittamiseen, meidän tulisi aistia laajenemista aina lantion pohjassa, alavatsassa ja alaselässä saakka. (Koistinen 37, 39.) Kyljet tulisi kokea liikkuviksi ja toiminnan suunta keskustasta ulospäin. Tuen tulisi olla kokonaisvaltainen reaktio koko kehossa eikä staattinen jännitystilä vain jossain osassa vartaloa. Ilmaa ei saisi haukata sisään liikaa, sillä kyse on pikemminkin hengitys- ja lantiolihas- toiminnasta kuin ilman käytöstä. (Eerola 2015, viitattu 1.8.2015.)

Tukea tarvitaan varsinkin silloin, kun soitetaan ja lauletaan urkujen äärestä. Soittaessa ja laulaessa yhtä aikaa hengitys voi jäädä pinnalliseksi ja äänentuotto heikoksi. Urkujen ääressä tuleekin pyrkiä etsimään hyvä kehon tasapaino. Hyvä soittoasento on rento ja vapaa jännityksistä ja silloin syvähengityksen löytäminenkin on helpompaa. Eräs syvähengityksen onnistumiseen ja kehon tasapainon löytymiseen vaikuttava asia on urkujen säätäminen sopivalle korkeudelle, mikäli se on mahdollista. (Heilimo 2013, 15.)

Oma suositukseni on, että syvähengitystä ja lauluasentoa kannattaa etsiä ensin erikseen erillisten harjoitteiden avulla. Kun molemmat alkavat sujua erikseen, niitä voi vähitellen harjoitella yhdessä. Syvähengitystä voi opetella esimerkiksi näin: käydään istuma-asentoon tuolille ja yläruumis pudotetaan polvien päälle. Kädet roikkuvat vapaasti lattiaa kohden. Vaihtoehtoisesti voidaan kumartua eteenpäin niin, että nojataan polviin kyynärpäillä (isäntämiehen asento). Hengitetään sisään syvään nenän kautta. Näissä asennoissa hengittäessä hengitysliikkeet tulisi aistia kyljissä ja selässä. (Laukkanen 2001, 212.) Kun liikkeet tuntuvat selvästi, yläkroppaa voi nostaa hieman pystympään asentoon ja kokeilla harjoitusta uudestaan. Tätä harjoitellaan sen verran että liikkeet voidaan tunnistaa tavallisessa istuma-asennossa ja seistessä.

Laulamista urkujen ääressä voi harjoitella esimerkiksi niin, että keskittyy ainoastaan hyvän lauluasennon ja syvähengityksen etsimiseen ja laulun laulamiseen istuma-asennossa. Tällöin ei vielä tarvitse kiinnittää huomiota soittamiseen. Kun hyvä lauluasento löytyy ja lauluhengitys onnistuu, mukaan voi ottaa säestyksen niin, että huomio pysyy edelleen enemmän laulamissa ja lauluhengityksessä. Eräs ehdotus voisi olla, että laulaa ja soittaa melodian oikealla kädellä. Kun tämä alkaa sujua, mukaan voi ottaa toisen käden ja myöhemmin jalkion. Harjoituksen tarkoitus on saada lauluasento, lauluhengitys ja soittaminen toimimaan yhtä aikaa niin, että laulaminen tuntuu helpolta.

3 KEHO KANTTORIN TYÖVÄLINEENÄ

Äänen toiminta on yhteydessä ihmisen henkiseen ja fyysiseen tilaan. Siksi vain omasta äänestä huolehtiminen ei riitä. Soitto ja laulu asettavat keholle kovia vaatimuksia, sillä ne ovat kehoa fyysisesti kuormittavia toimintoja. Korkeat laatuvaatimuksetkin voivat lisätä osaltaan räsytystä. Voimme keventää harjoittelun aiheuttamaa räsytystä perusasennon hallinnalla ja oikeanlaisella tukilihasten käytöllä. Hyvä soitto- tai lauluasento ja kuhunkin suoritukseen tarvittavien lihasten taloudellinen käyttö mahdollistavat kehon vapaan toiminnan ja auttaa parantamaan musiikillista suoritusta. Muusikkoa voidaan verrata huippu-urheilijaan. Lihaskunnosta on pidettävä huolta, jotta keho pysyy kunnossa. (Mällinen 2007, 6; Porander 2015, viitattu 28.7.2015.)

3.1. Äänenhuolto tärkeää kanttorin työssä

Hyvä fyysinen ja henkinen suorituskyky ovat lauluinstrumentin toimimisen perusedellytyksiä. Näiden puute tai heikkeneminen on monesti ääniongelman taustalla. Laulajan tulisi saada myös riittävästi unta, että keho saa tarpeeksi aikaa levätä. Vaihtelevat työolosuhteet ja epäsäännölliset työajat tuovat omat haasteensa äänen toimivuudelle. (Peltomaa 2015, viitattu 26.8.2015.)

Soittajana ja laulajana kanttorin olisi hyödyllistä tietää enemmän asentoa ylläpitävistä lihaksista sekä äänentuottoon liittyvistä ulos - ja sisäänhengityslihaksista. (Porander 2015, viitattu 28.7.2015.) Äänestä huolehtiminen ja sen kehittäminen parantaa äänellistä suorituskykyä ja lisää esiintymisvarmuutta. Myös äänentuottoa vaativat tehtävät sujuvat paremmin ja mielekkäämmin. Hyvin toimivasta äänestä nauttivat itse laulajat, puhujat ja kuulijat. Äänen harjoittaminen on sekä mielenkiintoista että hyödyllistä, sillä sen kehittämällä voidaan ennaltaehkäistä äänentuoton ongelmia. Äänen huoltamisella voidaan myös hoitaa ja korjata jo väärästä äänenkäytöstä aiheutuneita ongelmia. (Laukkanen & Leino 2001, 220.) Jos puhe- tai lauluääntä joudutaan voimistamaan ilman mikrofonia, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota äänentuottotapaan. Tällöin mikrofonia apuna käyttäen laulu- ja puheäänestä voidaan saada kantavampi. Myös riski äänentuottoon tarvittavien lihasten kuormittamiseen pienenee. (Heilimo 2013, 16.) Koen, että mikrofonin käyttö tuo lisää varmuutta. Jos mikrofonia ei ole saatavilla, laulu- ja puheäänien voimistaminen tulisi tehdä niin, että äänenkäyttö tuntuu hyvältä. Omien kokemusten ja saamani palautteiden perusteella tiedän, että enemmän merkitystä on selkeällä tekstin artikuloinnilla kuin liiallisella äänen voimistamisella. Äänenkäyttö- ja soittotilanteessa olisi hyvä karsia pois

ylimääräiset jännitystilat, mikäli niitä on. Sihvon (2007) mukaan hyvä tulos saadaan aikaan, kun käytetään vain niitä lihaksia, jotka ovat välttämättömät kyseisen suorituksen aikaansaamiseen. Tällä tavoin vältetään lihasten ylimääräinen rasittaminen. (em. 2007, 25.)

3.2. Keho toimii kokonaisuutena

Kehon osat ovat yhteydessä toisiinsa ja toimivat kokonaisuutena. Esimerkiksi jokin kehon virheasento laulaessa tai soittaessa johtaa usein epäsuotuisaan tulokseen. Myös tunneperäiset ongelmat voivat vaikuttaa äänen tuottamiseen negatiivisesti, sillä ääni on yhteydessä koko ihmisen persoonaan ja henkiseen tilaan. (Koistinen 2008, 11; Sihvo 2007, 25, 77.) Muusikot eivät aina muista tai ymmärrä kiinnittää tarpeeksi huomiota hyvän asennon säilyttämiseen. Syy voi olla siinäkin, että varsinkaan opiskelijat eivät välttämättä ole vielä saaneet tarpeeksi tietoa asioista, joihin tulisi kiinnittää huomiota omassa kehossa, kun soitetaan ja lauletaan. Musiikillinen suoritus on heikompi, jos kehossa on jännitystiloja ja virheasentoja. Musisoidessa on tärkeää muistaa hyvä kehon tasapaino. Kun asento on kunnossa, kehon kannattelemiseen tarvitaan vain vähän lihasvoimaa. Hyvä asento antaa edellytykset hengityselimistön vapaalle toiminnalle ja soitto ja laulaminen helpottuvat. (Sihvo 2007, 22—23.)

3.2.1. Jalkojen ja lantion tehtävä soittaessa ja laulaessa

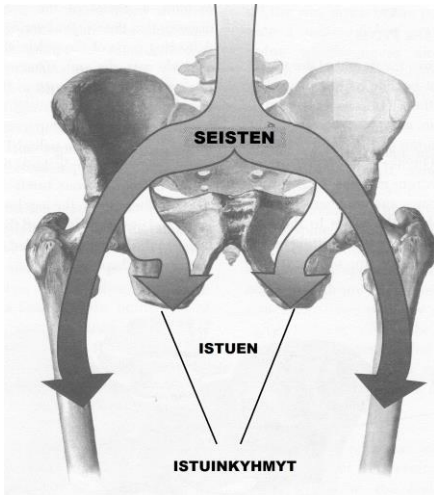
Sana *lantio* tarkoittaa pohjaa tai perustaa (lat. pelvis) ja sen asento määrittelee ryhtimme kun seisomme, istumme tai kävelemme. Lantiolla on tärkeä tehtävä pään, yläkehon ja selkärangan kannattelijana. Lantiota voidaankin nimittää selkärangan perustaksi. (Koistinen 2008, 20.) Lantion tulisi olla oikeassa asennossa, kun soitetaan uruilla ja lauletaan. Lantion asento voi vääristyä ja aiheuttaa muun muassa notkoselän, jos kehon lihaskunto on heikko ja työasento huono. Vääristyneestä asennosta johtuen leuka työntyy eteenpäin, hartian, niskan ja selän lihakset jännittyvät ja rintalasta sekä kylkiluut painuvat sisäänpäin. (Nelson & Blades - Zeller 2002, 59; Koistinen 2008, 20—21.) Jos vatsalihakset ovat heikot, lantio kääntyy alaspäin ja alaselän asento muuttuu. Alaselän lihakset joutuvat pitämään yllä väärää asentoa, jolloin lihasten luonnollinen joustavuus ja herkkyys häviävät. Tästä syystä johtuen selkä kipeytyy. (Koistinen 2008, 22.) Jos keskikehon lihaksisto on heikko, eteenpäin kallistunut asento pienentää rintakehän ilmatilaa ja estää hengityksen luonnollisen toteutumisen. Syvähengityksen onnistuminen on tällöin vaikeaa ja

jopa mahdotonta, sillä pallea, joka on suurin hengityslihaksemme, ei pääse liikkumaan vapaasti luonnollisessa tilassaan. Hyvän istuma- ja seisoma-asennon löytäminen ovatkin tärkeitä vapaan hengityksen onnistumiselle ja äänen toimivuudelle. (Koistinen 2008,15.)

3.2.2 Soittaessa kehon paino istuinkyhmyille

Jos urkuja soittaessa tehdään sormionvaihdoksia, käsiä joudutaan nostamaan ja kurottamaan eteenpäin. Käsivarsia nostaessa olkapäiden nostaminen voi aiheuttaa jännitystä niska-hartiaseltuun. (Samama 2001, 74, 76.) Urkujen nuottitelinettä ei välttämättä voida säätää sopivalle korkeudelle. Jos soittaja on lyhyt, hän joutuu nostamaan leukaa lukeakseen nuotit. Pitkä soittaja saattaa joutua laskemaan leukaa. Jos huonoa asentoa pidetään yllä pitkään, niska-hartia-alueelle voi syntyä jännitystiloja. Laulutilanteessa leuan laskeminen tai nostaminen voi aiheuttaa muutoksia ääneen. (Heilimo 2013, 14—15.) Mikäli nuottitelinettä ei voi säätää, täytyy yrittää nostaa tai laskea urkupunkeja sopivalle korkeudelle. Kanttorin täytyy myös huomioida että omat jalat ovat sopivalla korkeudella jalkioon nähden. Markin (2003) mukaan urkurit istuvat usein liian lähellä sormiota. Tämä rajoittaa käsien liikkumista ja voi aiheuttaa jännitystä selässä, rintakehässä ja yläraajoissa. Jännityksestä vapaan asennon aikaan saamiseksi soittaja ei saisi istua paikallaan kuten autoa ajaessa, vaan hänen tulisi liikuttaa kehoaan musiikin mukana. Jos seuraamme ammattimuusikoita, kun he laulavat tai soittavat, huomaamme, että heidän kehonsa liikkuu musiikin mukana.(em. 135—138.) Liikkeen ei tarvitse olla suuri, vaan riittää, kun kehon vapaa asento varmistetaan pienillä liikkeillä.

Välillä voisi pysähtyä miettimään omaa soittoasentoaan urkujen ääressä. Hyvää istuma-asentoa voi etsiä esimerkiksi näin: hartiat pysyvät alhaalla omalla painollaan, kehon paino kohdistetaan *istuinkyhmyjen* päälle ja alaselkään jätetään pieni notko, kuten seisoessa. (Haavisto 2015, viitattu 28.9.2015) Myös Mark (2003) kehottaa istuessa kohdistamaan yläkehon painon istuinkyhmyihin. Kun seisomme, kehon paino jakautuu lantion, reisiluiden ja säärien kautta jalkapohjiin. (Kuva 1.)



KUVA 1. Kuvassa nuolet osoittavat kehon painon kohdistumisen istuessa ja seistessä. (Mark 2003, 28.)

Soittaessamme urkuja meillä ei yleensä ole mahdollisuutta käyttää jalkoja tasapainottamaan ja kannattelemaan kehoamme, sillä soitamme jalkiota ja säädämme paisutinkaappia sekä jalkiokoppeleita jaloillamme. Käytämme usein useampaa kuin yhtä sormiota, jolloin joudumme kurottamaan eteenpäin. Voi käydä niin, että soittajan selkä pyöristyy ristiselän kohdalta ja paino kohdistuu häntäluun päälle kun jalat eivät anna tarvittavaa tukea keskikehollemme. (Mark 2003, 28, 44.) Jos istuinkyhmyt kääntyvät eteenpäin, alaselkä pyöristyy, mistä aiheutuu kipuja ja särkyjä ja muutoksia ylävartalon asentoon. Tämä virheasento rajoittaa myös jalkojen ja käsien liikkeitä. (Haavisto 2015, viitattu 28.9.2015, Mark 2003, 52.) Mark (2003) neuvoo, miten istuinkyhmyt voidaan paikantaa: *Istu urkuperkillä, laita kädet alimman sormion molemmille sivuille ja keinu urkuperkillä sivuittain ja eteen- sekä taaksepäin.* (Mark 2003, 52.) Tämä asento voi aluksi vaikuttaa oudolta ja jopa hankalalta. Fysioterapeutti Rasmus Brobergin mukaan hyvä istuma-asento vaatii lihaskuntoa ja paljon harjoitusta. Muutos voi aluksi tuntua oudolta ja hankalalta, joten se vaatii kärsivällisyyttäkin. On tärkeää muistaa, että hyvässäkin asennossa ei pidä istua liian pitkään, vaan välillä on hyvä nousta venyttelemään. (Haavisto 2015, viitattu 28.9.2015.) Sormionvaihdoksissa tämä asento tulisi voida säilyttää mahdollisimman vapaana vaikka käsiä ja yläkroppaa joudutaan hieman viemään eteenpäin. (Mark 2003, 55.)

3.2.3. Ylävartalon tehtävät

Koska pää, niska ja keskivartalo ovat yhteydessä toisiinsa, pään asento vaikuttaa kurkunpään toimintamahdollisuuksiin ja sitä kautta äänentuottoon. Tästä johtuen pienikin jännitystila tämän alueen lihaksissa voi olla syynä heikentyneeseen laulusuoritukseen. Jos keho ei ole täysin rento, ääni ei kulje laulaessa vapaasti. (Aalto & Parviainen 1987, 18., Gelb 1996, 65.)

Jännitystila yhdessä kehon osassa leviää helposti muualle kehoon, vaikka alun perin syynä saattaa olla esimerkiksi hartioiden pitäminen koholla. Pitkäkestoinen jännitys voi levitä koko selän alueelle, niskaan, kaulaan, kurkunpäähän ja edelleen hengityslihaksiin saakka. (Aalto yms. 1987, 14–15.) Kanttorin työssä olen havainnut, että joihinkin asioihin rutinoituu liikaa, kun kysymyksessä on valmistautuminen esimerkiksi messuun tai johonkin muuhun kirkolliseen toimitukseen. Saatan olettaa pystyväni soittamaan ja laulamaan jonkin tutun virren ilman ääniharjoituksia ja kehon alkulämmittelyä. Ei aina jaksa tai huomaa kiinnittää huomiota omiin soitto- ja laulutapoihinsa. Ajan myötä ikäkin saa aikaan muutoksia kehossamme, joten kehon valmistaminen musiikilliseen suoritukseen on tärkeää. Ajan kanssa soitto- ja lauluasento voi huomaamatta muuttua epäergonomisempaan suuntaan. Siksi olisi hyvä välillä tarkastella, onko omassa soitto- ja lauluasennossa ja harjoittelutavoissa parantamisen varaa.

3.3 Lihaskunnan ylläpito ja nesteytys

Harjoittelu on staattista työtä. Harjoittelun jälkeen täytyy muistaa antaa keholle mahdollisuus palautua. Olen havainnut, että venyttely sekä kevyt ulkoliikunta, kuten lenkkeily tai kävely helpottavat palautumaan harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta sekä ennaltaehkäisevät tai vähentävät kipu- ja jännitystilojen syntymistä. Kun lihaskunto on kohdallaan, työ ja soittaminen ovat mielekkäämpää. (Rosset I Llobet 2007, 3, 98.) Omasta kokemuksestani voin sanoa, että säännöllisellä liikunnalla on suora vaikutus myös mielen hyvinvointiin. On hyvä pitää mielessä, että hyvä ryhti on hyvän soitto- ja lauluasennon perusta. Ryhtiä ylläpitäviä lihaksia ovat poikittainen vatsalihas, suora vatsalihas ja vinot vatsalihakset, joita tulee harjoittaa tasapuolisesti. (Koistinen 2008, 22.) Täytyy muistaa, että lihasharjoituksia tehdessä harjoitukset eivät saisi olla yksipuolisia, sillä muuten lihaksista häviää niiden herkkyyks. Harjoitukset eivät myöskään saisi olla liian rajuja, sillä erityisesti painonnosto ynnä muut sellaiset voimaharjoittelut aiheuttavat kurkunpäässä äänihuulia rasittavan kovan alukkeen. Tämä ei ole hyväksi laulamista ajatellen. Harjoitukset tulisi kohdistaa syviin lihaksiin kuten poikittaiseen vatsalihakseen ja lantion lihaksiin.

(Eerola 2015, viitattu 1.8.2015) Laulajalle hyödyllisiä lihashuoltoliikkeitä ovat selkärangan ja rintakehän liikkuvuutta ylläpitävät harjoitukset sekä niihin yhdistetyt hengitysharjoitukset. (Porander 2015, viitattu 29.9.2015.)

Laulajan kurkunpään toiminnalle tärkeitä seikkoja ovat elimistön hyvä nestetasapaino ja limakalvojen kosteus. Limakalvon kuiva pinta on herkempi vaurioitumaan kuin kostea. Laulajan on hyvä muistaa juoda aina riittävästi. (Peltomaa & Viikman 2002, viitattu 29.9.2015) Varsinkin kuivissa ja lämpimissä olosuhteissa riittävään nesteytykseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä kuiva ja lämmin ilma saa aikaan limakalvojen kuivumisen. On hyvä muistaa huolehtia äänihuulten limakalvon kostutuksesta, jos ääntä joutuu käyttämään paljon. Nesteytyksen parantaa äänihuulten liikkuvuutta, vähentää rasitusta ja juodessa nielemistapahtuma rentouttaa kurkunpäättä. (Sihvo 2007, 58, 59.)

4 KANTTORIOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA ERGONOMIASTA JA ÄÄNENHUOLLOSTA

Aiemmassa kirjallisessa työssäni 2013 suuntasin kyselyn työssä oleville kanttoreille. Halusin tässä opinnäytetyössä suunnata kyselyn opiskeleville kanttoreille. Olen poiminut muutamia oppilaiden vastauksia jokaisen kysymyksen yhteyteen.

Tämän opinnäytetyön eräänä tarkoituksena oli selvittää kanttoriopiskelijoiden kokemuksia soiton ergonomiaan ja kehon- ja äänenhuoltoon liittyvissä asioissa. Laadin tätä varten kyselyn (Liite 1), jonka lähetin 20 opiskelijalle keväällä 2015. Kysely sisälsi 10 kysymystä. Kyselyyni vastasi 16 opiskelijaa. Heistä 13 oli naisia ja kolme miehiä, jotka olivat eri kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehdon vuosikurssien (1-4) Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Vastaajista 12 koki, että urkujen soittotaito on laulutaitoa vahvempi osa-alue, kolmen mielestä laulaminen oli soittotaitoa vahvempaa ja yhden mielestä soitto- ja laulutaito olivat yhtä vahvoja.

Kysymyksessä yksi kysyttiin eroja yksinlaulamisen ja yhtäaikaisesti tapahtuvan soittamisen ja laulamisen välillä. Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että laulaminen vaikeutuu, kun soittaa ja laulaa yhtä aikaa. Lauluasento muuttuu ja laulamiseen tarvittavan tuen löytäminen on vaikeampaa istuma-asennossa kuin seisten laulaessa. Laulaminen vaikeutuu siitäkkin syystä, että soittaessa ja laulaessa huomio täytyy kiinnittää niin moneen asiaan yhtä aikaa ja hengitys jää usein pinnalliseksi. Moni vastaajista koki, että sanojen ja nuottien lukeminen vie suuren osan keskittymisestä.

”Yksinlaulussa on mahdollisuus keskittyä paremmin hengitykseen ja laulamiseen, sillä kropan saa paremmin mukaan.”

”Tuen (laulu) löytäminen on vaikeaa kun istun ja soitan käsillä ja jaloilla yhtä aikaa.”

Kysymyksessä kaksi tiedusteltiin soittamisen vaikutusta laulamiseen ja päinvastoin tilanteessa, kun soitetaan ja lauletaan yhtä aikaa. Vastauksista ilmeni, että asiaan keskittyminen yhtä aikaa häiritsee kokonaissuoritusta. Jos keskittyy soittamiseen enemmän, laulun sanat saattavat mennä sekaisin. Jos laulamiseen keskittyy enemmän, soittaminen kärsii. Huono soittoasentokin häiritsee laulamista. Esitettävän musiikin tuntemuksella on oma vaikutuksensa musiikilliseen suoritukseen. Laulutekniikan kehittyessä samanaikaisesti tapahtuva soittaminen ja laulaminen eivät tunnu niin haasteelliselta.

"Oikean laulutekniikan yhdistäminen soittoon on vaikeaa. "

"Kun laulaa ja soittaa, hengityspaikat ja säkeistöjen loput tulee huomioitua paremmin."

Opiskeluvaiheessa näitä asioita harjoitellaan erikseen ja kanttorin työssä kanttori ratkaisee laulun ja soiton yhdistämisen omalla tavallaan. Olen havainnut, että laulun ja soiton yhdistäminen helpottuu kokemuksen myötä. Nuotinlukutaidon ja käsien ja jalkojen yhteistyön kehittyessä huomiota voi kiinnittää enemmän lauluteknisiin asioihin kuten hengitykseen.

Kohdassa kolme kysyin opiskelijoilta sitä, että ovatko he saaneet ohjausta siihen, miten heidän tulisi laulaa, kun he säestävät itseään uruilla ja, jos ovat, millaista ohjausta he ovat saaneet. 14 vastaajaa 16:sta oli joko saanut vähän tai ei ollenkaan ohjausta kyseiseen asiaan.

"En muista saaneeni tuohon ohjausta. Se olisi kyllä erittäin hyödyllistä!"

"Voisi olla enemmän ohjausta siihen miten kädet ja laulaminen toimii yhtä aikaa"

Kohdassa neljä kysyin, miten tämä asia heidän mielestään huomioidaan kanttorikoulutuksessa. 12 vastaajan mielestä asiaan tulisi koulutuksessa kiinnittää enemmän huomiota.

"Voisi olla enemmän ohjausta. Laulutunnilla on käyty läpi, että istuma-asennon ei pitäisi häiritä laulamista."

"Laulutunneilla ei ole mitenkään puhuttu siitä miten lauletaan kun itse säestetään. Mielestäni olisi hyödyllistä saada laulunopettajankin näkökulma asiasta."

"Liturgisen soiton tunneilla olen saanut vähän viitteitä asiasta. Varsinaista suoraa opetusta en ole saanut. "

Kahden opiskelijan mielestä asia huomioitiin hyvin kanttorikoulutuksessa.

"Mielestäni hyvin. Opetusta olen saanut, mutta oppiminen siihen vie aikaa kun soitto- ja laulutaidot kehittyvät."

"Kanttorina toimivat liturgisen soiton opettajat osaavat antaa ohjeita siihen mitä laulamiseen työssä tulee".

Loput kaksi vastaajaa eivät olleet varmoja siitä, huomioidaanko asiaa tarpeeksi. Omien opintojen aikana en osannut ajatella tätä asiaa tarkemmin, mutta jälkeinpäin ajateltuna siihen olisi voitu kiinnittää enemmän huomioita.

Kohdassa viisi kysyttiin, että olisiko kanttorikoulutuksessa tarvetta järjestää opintojakso, jossa asiaan perehdyttäisiin enemmän. Kymmenen vastaajaa piti uuden opintojakson järjestämistä tärkeänä ja uskoivat hyötyvänsä kyseisestä kurssista. Neljän vastaajan mielestä opintojaksoa ei tarvitsisi järjestää, sillä he uskoivat että soitto- ja laulutaitojen kehittyessä niiden yhdistäminen helpottuu. Kaksi vastaajaa eivät olleet varmoja, tarvitseeko kyseistä opintojaksoa järjestää.

”Muutama oppitunti lauluun ja lauluasentoon painottuen voisi olla tarpeen”.

”Erittäin hyvä tutkimusaihe. Asia joka jää aivan liian vähälle huomiolle koulutuksessamme.”

”En koe, että opintojaksolle olisi tarvetta. Liturgisen soiton opettaja osaa kertoa tärkeistä ja hyödyllisistä seikoista joihin työelämässä voi törmätä. Tähän kuuluu myös itsensä säestäminen.”

Kysymys kuusi oli jaettu a- ja b-osaan, jossa a-osa koski äänenkäyttöön liittyviä ongelmia. Suurempia äänihäiriöitä ei vastaajilla ollut ilmennyt. Kuusi vastaajaa oli havainnut ”äänen väsymistä” johtuen väärästä äänenkäyttötavasta tai liiallisesta laulamisesta. Suurimmalla osalla, kymmenellä vastaajalla, ei ollut ollut mitään ääneen liittyviä ongelmia kuten äänen käheytyminen.

”Äänen käheytymistä ja rasituksen tunnetta kurkussa.”

”Huono tekniikka on satunnaisesti aiheuttanut lievää äänen käheytymistä”

Kysymyksen kuusi b-osassa pyydettiin mainitsemaan kehossa ilmenneitä muita fyysisiä ongelmia kuten erilaisia kiputiloja. Pääasiassa vastaajilla fyysiset ongelmat olivat hartia- ja niskakipuja. Näitä oli ilmennyt 11: llä vastaajalla. Myös viidellä heistä oli ollut ongelmia käsikipujen kanssa.

”Soittoasento on aika oleellinen asia fyysiseen hyvinvointiin. Myös jännitys nostattaa hartioita, joka vaikuttaa laulun laatuun.”

”Selän, hartian ja niskan seuduilla on esiintynyt lievää särkyä.”

Kysymyksessä seitsemän pyydettiin pohtimaan syitä, jotka olivat mahdollisesti vaikuttaneet edellä mainittujen ongelmien syntyyn. Yleisimmin vastaajien ongelmat olivat johtuneet huonoista soittoasunnoista ja vähäisestä kehonhuollosta. Huono soittoasento oli puolestaan johtanut huonoon laulutapaan ja äänen väsymiseen, kun lauluhengitys ei ollut toiminut toivotulla tavalla. Käsikivut olivat johtuneet myös huonosta soittoasennosta. Eräässä vastauksessa mainittiin, että urut ovat epäergonominen soitin, sillä penkki on soittaessa liian matalalla tai korkealla. Sormion ei ole ollut harjoittellessa sopivalla korkeudella kehoon nähden. Pitkät harjoitteluajatkin olivat olleet syynä fyysisiin kiputiloihin.

”Liian vähäinen kehonhuolto.”

”Staattinen soittoasento. Palauttava venyttely tai muu liikunta on jäänyt liian vähiin”

Vastausten perusteella voidaan todeta, että pitkien harjoittelujaksojen alussa ja sen aikana on tärkeää, että soittaja tarkistaa soittoasentonsa. Tämä vaikuttaa merkittävästi jaksamiseen ja myös oppimiseen. Musiikin harjoittelu on sitä mielekkäämpää, mitä taloudellisempi soitto- ja lauluasento on. Tällöin energiaa ei kulu turhaan virheellisiin soittoasentoihin tai väriin harjoittelutapoihin.

Kysymyksessä kahdeksan pyydettiin luettelemaan ratkaisuja äänenkäytön ja soiton ergonomiaongelmiin sekä mainitsemaan asioita, jotka ovat auttaneet. Vastauksista ilmeni, että erilaisten kiputilojen hoitamiseen ja niiden välttämiseen suositeltiin erilaisia liikuntamuotoja kuten pilatesta, sauvakävelyä ja jumppaa. Äänenhuoltoon liittyvänä asiana mainittiin erilaiset hengitysharjoitukset. Venyttelyillä ja riittävien taukojen pitäminen harjoittelun lomassa ehkäisee rasitusvammojen syntymistä. Lisäksi mainittiin riittävä lepo ja nesteen saanti. Soitto- ja lauluopintojen edetessä kehonhuoltoon on voinut ja osannut kiinnittää enemmän huomiota, kun tietoa on tullut lisää.

”Liikunta : sauvakävely, pilates, kehonhuolto. Jokaisella soittokerralla pitäisi käydä läpi soittoasento ja rentous.”

”Kyllä ja ei. Soittoasentoon kiinnitetään huomiota urkutunnilla mutta ei liturgisen soiton tunnilla. Hengitystekniikan löytäminen helpotti siitä aiheutuneita kipuja.”

Kysymyksessä yhdeksän halusin kartoittaa opiskelijoiden tapoja huoltaa ääntään. Yleisesti tiedossa oli, että kannattaa tehdä jonkinlainen äänenavaus ennen laulamista. Moni vastaaja oli kokenut, että taukojen pitäminen on tärkeää niin laulamisessa kuin soittamisessakin. Ääntä on syytä säästää, jos on ollut sairaana tai kurkku ollut kipeänä. Riittävä nesteen saaminen on myös tärkeää. Kolme vastaajista ei tiennyt, miten ääntä huolletaan ja yksi ei hoitanut ääntään mitenkään.

”En koskaan lähde laulamaan kylmiltään. Lämmittelen aina ensin.”

”Juon paljon vettä. Äänenavaukset ja lämmittelyt. Jos olen ollut kipeänä, olen välttänyt laulamista ja puhumista ”

Viimeisessä kysymyksessä kymmenen pyydettiin vastaajia halutessaan mainitsemaan vielä jotain muuta aiheeseen liittyvää. Tutkimaani asiaa pidettiin tärkeänä, sillä se jää aivan liian vähälle huomiolle kanttorikoulutuksessa. Ajatus uuden opintojakson järjestämisestä, jossa kiinnitettäisiin huomiota soitto- ja laulutapoihin, vaikutti mielenkiintoiselta.

”Asia on tärkeä ja olisi hyvä yhdistää esim. liturginen soitto sekä laulutunnit.”

”Erittäin hyvä tutkimusaihe! Asia joka jää aivan liian vähälle huomiolle koulutuksessamme.”

Aikaisempaan kirjalliseen työhöni kuului kyselyn tekeminen työssä oleville kanttoreille. Kyselyn vastaajista kaikki (10) olivat sitä mieltä, että kirkkomusiikkikoulutuksessa ja työelämässä tulisi saada enemmän äänentuoton opetusta niissä tilanteissa, jossa kanttori säestää ja laulaa. Asiaa pidettiin tärkeänä, sillä soittaminen ja laulaminen ovat kanttorin perustyötä. (Heilimo 13, 17.)

Työssä toimiville kanttoreille ja kanttoriopiskelijoille teettämieni kyselyjen vastausten perusteella voidaan todeta, että aiheeseen liittyvälle täydennyskoulutukselle ja opintojaksolle olisi tarvetta.

Kyselyn (2013) vastauksessa ehdotettiin, että soiton ja laulun kurssilla oppilas voisi hyötyä eniten yksityisopetuksesta, sillä ihmisillä on erilainen ruumiinrakenne. Opiskeluaikana eräs mahdollisuus soiton- ja laulunopetukselle voisi olla liturgisen soiton tunti, jossa sekä soiton- että laulunopettaja olisivat läsnä. Opettajat voisivat yhdessä tehdä parannusehdotuksia soitto- ja laulutapoihin. (Heilimo 2013, 17.)

5 POHDINTA

Laulamisesta ja soittamisesta on löytynyt tietoa paljon itsenäisinä aiheina, mutta ei kovin paljoa siitä, mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota, kun ne tapahtuvat samaan aikaan. Olen hyödyntänyt työssäni aiempia tutkimuksiani ja laajentanut tietämystäni tätä työtä tehdessäni.

Tämän työn tavoitteena oli selvittää keinoja hyvän soitto- ja lauluasennon löytämiseen kanttorin työssä, kun soitto ja laulaminen tapahtuvat yhtä aikaa. Harva muusikko välttää opiskeluaikana tai työelämässä soitto- tai lauluasennosta aiheutuviasta kehon kiputiloista. Tästä johtuen jokaisen tulisi käyttää aikaa oman ryhtinsä tutkimiseen ja vapaan ja tasapainoisen soitto- ja lauluasennon etsimiseen. Myös perehtyminen kehon anatomiaan auttaa tasapainoisen asennon löytämisessä. Olen huomannut, että kun tietoa esimerkiksi lantion asennon vaikutuksesta istuma-asentoon tulee lisää, sopivan soitto- ja lauluasennon löytäminen on helpompaa.

Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana olen joutunut miettimään usein omaan tapaan soittaa uruilla ja laulaa samanaikaisesti. Olen joutunut karsimaan pois joitain virheasentoja, jotka ovat hankaloittaneet musiikillista suoritustani. Suorituksen aikana monen eri asian on onnistuttava, jotta musiikillinen suoritus on nautinto itselle ja kuulijalle. Hyvän lopputuloksen aikaansaamiseen ei riitä ainoastaan perusteellinen valmistautuminen suoritukseen, vaan myös rauhallisen olotilan löytäminen ennen suoritusta.

Olen saanut lisätietoa tutkimukseen aiemmin tekemästäni kyselystä (2013), joka oli kohdennettu työssä oleville kanttoreille. Selvitykseni mukaan myös työssä olevat kanttorit kokivat, että eivät ole saaneet tarpeeksi opetusta yhtäaikaiseen laulamiseen ja soittamiseen. Opiskelijoilta oli melko helppo saada vastauksia kyselyssä esittämiini kysymyksiin. Vastaukset olivat monipuolisia ja erittäin hyödyllisiä tätä työtä ajatellen.

Oulun ammattikorkeakoulun kanttoriopiskelijoille suuntaamani kyselyn vastausten perusteella voin todeta, että kanttoriopintojen aikana tulisi järjestää opintojakso, jossa etsitään ratkaisuja ergonomiaongelmiin, jotka johtuvat yhtäaikaisesta soittamisesta ja laulamisesta. Jos ehdottamani opintojakso järjestettäisiin kanttorikoulutuksessa, voitaisiin tehdä vertailu opiskelijoiden osaamisesta opintojakson alussa ja lopussa. Mikäli näitä tuloksia verrattaisiin, saataisi selville minkä verran hyötyä kyseisestä opintojaksosta olisi. Jos yhden opintojakson järjestäminen on

syystä tai toisesta vaikeaa, voisi miettiä, onnistuuko opintojakson järjestäminen periodimuotoisesti.

LÄHTEET

Aalto, A-L & Parviainen, K. 1987. *Auta ääntäsi*. 8. painos. Helsinki: Otava.

Arjas, P. 2015. Hengitys. Viitattu 29.9.2015
<<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=28&la=fi>>.

Eerola, R. 2015. Viitattu 1.8.2015. <<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=21>>.

Gelb, M. 1996. *Ryhtiä elämään. Johdatus Alexander- tekniikkaan*. (Alkuperäinen teos: *Body Learning. An Introduction to the Alexander Technique* 1981. Aurum Press Limited, London). Kolmas painos. Porvoo: WSOY.

Godvin, M. 2009. Ääni on työkalu, joka tarvitsee huoltoa. Viitattu 26.8.2015
<<http://www.yrittajalinja.fi/uutiset.html?218>>.

Haavisto, P. 2015. Hyvä asento lähtee kyhmyistä. Viitattu 28.9.2015.
<http://yle.fi/uutiset/hyva_asento_lahtee_kyhmyista__katso_videolta_miten_istut_oikein_alylaitetta_napratessasi/7957575>.

Koistinen, M. 2008. *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. Neljäs painos. Vammalan Kirjapaino Oy.

Kotila, L. 2007. *Sydämen puhetta sydämelle. Kirja laulamisesta*. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja. Joensuu.

Laine, A. & Sala, E. & Sihvo, M. 2003. *Ääniergonomia – toimiva ääni työvälteenä*. Helsinki: Yliopistopaino.

Laukkanen, A-M & Leino, T. 2001. *Ihmeellinen ihmisääni*. Tampere: Tammer – Paino Oy.

Mark, T. 2003. *What Every Pianist Needs to Know About Their Body*. Chicago: GIA Publications Inc.

Mällinen, J. 2007. Soitto on tuskista tehty. Viitattu 3.4.2015. <<http://www.kaleva.fi/viihde/soitto-on-tuskista-tehty/44052/>>.

Nelson, S. H. & Blades-Zeller, E. 2002. Singing with Your Whole Self. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press Inc.

Peltomaa, M & Vilkmán, E. 2002. Laulu hukassa- mistä apu? Laulajan terveys lääkärin haasteena. Duodecim 118 (15) 1587-1595. Viitattu 29.9.2015.
<http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo93086&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=>.

Peltomaa, M. 2015. Laulajan terveys. Viitattu 26.8.2015.
<<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=60&la=fi>>.

Porander, K. 2015. Yleistä ergonomiasta Viitattu 28.7.2015.
<<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=93&la=fi>>.

Rosset I Llobet, J. 2007. The Musician's Body. A Maintenance Manual For Peak Performance. London: The Guildhall School of Music & Drama.

Samama, A. 2001. Vireästi musisoimaan!: (Alkuperäinen teos: Musiceren zonder pijn. Hollanti: Van Gorcum, Assen. 1998). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sihvo, M. 2007. Terve ääni - Äänen hoidon ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy,

LIITTEET

KYSELY

Vastaajan ikä:

Merkitse rasti sopivan vaihtoehdon perään.

Sukupuoli:	Vahvempi osaamisesi:	Olen
mies	urkujen soitto	ensimmäisen
nainen	laulu	toisen
		kolmannen
		neljännen vuoden opiskelija.

Tämän kyselyn avulla pyrin selvittämään sitä miten urkujensoitto ja laulaminen yhtä aikaa vaikuttavat äänenkäyttöön ja musiikilliseen suoritukseen. Perustele miten koet asian.

1. Millä tavoin yhtäaikaisesti tapahtuva soittaminen ja laulaminen mielestäsi eroaa yksinlaulamisesta.?
2. Kun säestät uruilla ja laulat samanaikaisesti, koetko että laulaminen vaikuttaa jollain tavoin soittamiseen tai soittaminen laulamiseen? Miten se vaikuttaa musiikilliseen suoritukseen?
3. Oletko saanut ohjausta siihen, miten sinun tulisi laulaa kun säestät itseäsi uruilla? Millaista ohjausta olet saanut?
4. Millä tavoin tämä asia mielestäsi huomioidaan kanttorikoulutuksessa?

5. Onko sinulla koulussa/kanttorin työssä esiintynyt

a) äänenkäyttöön liittyviä ongelmia (esimerkiksi äänen käheytymistä, äänihuulten äänikyhmyjä tai muuta sellaista)

b) kehon muita fyysisiä ongelmia tai kipuja? (selkä-, hartia- tai niskakipuja, käsien tai jalkojen puutumista tai muuta sellaista.)

6. Mitkä asiat ovat mielestäsi aiheuttaneet mahdolliset ongelmat?

7. Onko äänesi käheytynyt pitkäkestoisen soittamisen ja laulamisen seurauksena?

Mainitse tekijöitä, jotka ovat mahdollisesti olleet syynä siihen.

8. Oletko löytänyt ratkaisuja mahdollisiin äänenkäytön tai soiton ergonomiaongelmiin? Mitkä asiat ovat auttaneet?

9. Miten huollat ääntäsi?

10. Mitä muuta haluaisit sanoa?