

# Laulajan psyykkinen valmistautuminen esiintymisiin

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiiin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Kevät 2016  
Milja Kannas

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

KANNAS, MILJA:

Laulajan psyykkinen  
valmistautuminen esiintymisiin

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 43 sivua, 2 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyössäni tutkin laulajan psyykkisen valmistautumisen keinoja esiintymisiä varten. Kerron erilaisista psyykkisen valmistautumisen keinoista ja tekijöistä, jotka vaikuttavat taustalla.

Opinnäytetyöni lähdemateriaali koostuu kirjallisuuden lisäksi omista kokemuksistani laulajana ja esiintyjänä sekä tekemistäni haastatteluista. Kerron myös niistä keinoista, jotka ovat auttaneet minua haastavissa esiintymisissä. Halusin valita kolme omaa haastavaa esiintymistä, ja muistelen sitä, kuinka selvisin niistä.

Tulin siihen tulokseen, että laulaminen on hyvin kokonaisvaltaista ja siihen vaikuttavat sekä psyykkiset että fyysiset tekijät. Tärkeä osa valmistautumista on osaaminen, ja sitten vasta alkaa psyykkinen valmistautuminen. Opinnäytetyössäni selvisi, että psyykkisestä valmistautumisesta on apua laulajan vaativiin esiintymisiin. Erilaisten harjoitusten avulla laulaja pystyy vaikuttamaan sekä esiintymisjännitykseen että ylipäättään lopputulokseen. Sen takia olisi tärkeää, että ammattiopintoihin kuuluisi kurssi tästä aiheesta.

Asiasanat: Psyykkinen valmistautuminen, laulaminen, esiintyminen, esiintymisjännitys

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music Education

KANNAS, MILJA:

Singer's Mental Preparation for  
Performance

Bachelor's Thesis in Instrument Education, 43 pages, 2 pages of  
appendices

Spring 2016

ABSTRACT

---

The Bachelor's thesis explores methods singers use to prepare themselves mentally before a performance. Various methods of mental preparation are described as are other factors that play a role in the background of preparation.

The source material for the thesis consists of, in addition to literature, the author's own experience as a singer and a performer as well as interviews. The author also describes the methods that have helped her in the most challenging performances. The author examines three of her own challenging performances and discusses how she survived them.

The study shows that singing is very comprehensive and it is influenced by both mental and physical factors. An important part in the preparation is know-how and then begins the mental preparation. The thesis also shows that mental preparation can help singers in demanding performances. Through different types of practice exercises a singer can influence both stage fright as well as the end result of a performance. That is why it would be important that professional studies in music education include a course in this subject.

Key Words: mental preparation, singing, performance, tension in performance

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN	3
2.1	Psyykkisen valmistautumisen osa-alueet	4
2.1.1	Keskittyminen	4
2.1.2	Hengitys ja rentous	5
2.1.3	Mentaaliharjoittelu	5
2.1.4	Observointi ja palaute	6
2.1.5	Suggestio	7
3	PSYKKISEN VALMISTAUTUMISEN TAUSTATEKIJÄT	8
3.1	Motivaatiotekijät	8
3.2	Esiintymisjännitys	9
3.3	Itsetunto ja minäkuva	10
3.4	Opettaja ja läheiset	12
3.5	Tavoitteenasettelu ja harjoittelutekniikka	12
3.6	Stressi	14
4	MINÄ LAULAJANA	15
4.1	Oma musiikillinen taustani	15
4.2	Tavoitteet ja harjoittelu	15
5	OMAN PSYKKISEN VALMISTAUTUMISENI KEINOT	17
5.1	Hengitystekniikka ja keskittyminen	17
5.2	Mentaaliharjoittelu	18
5.3	Observointi ja palaute	19
5.4	Suggestio	20
6	OMAN PSYKKISEN VALMISTAUTUMISENI TAUSTATEKIJÄT	21
6.1	Motivaatiotekijät	21
6.2	Opettaja ja läheiset	21
6.3	Itsetunto ja minäkuva	22
6.4	Esiintymisjännitys	23
6.5	Stressi	23
7	OMAT HAASTAVAT ESIINTYMISENI	25
7.1	Savonlinnan Oopperajuhlakuoron koelaulu	25
7.2	Esikarsinta Lappeenrannan valtakunnallisiin	

	laulukilpailuihin	26
7.3	Laulun B-kurssi	28
7.4	Yhteenveto	30
8	KOKENEEN JA NUOREN LAULAJAN KOKEMUKSIA	33
8.1	Haastattelujen toteutus	33
8.2	Sirkka Parviaisen haastattelu	33
8.3	Emma Mustaniemen haastattelu	36
9	POHDINTA	39
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	44

## 1 JOHDANTO

Halusin opinnäytetyöhöni lauluun liittyvän aiheen. Aloitin pitämään päiväkirjaa laulamiseen liittyvistä asioista, tavoitteistani ja esiintymisistäni huhtikuussa 2015. Päiväkirjan pitämisen avulla löytyi myös opinnäytetyöni lopullinen aihe. Tutkin opinnäytetyössäni niitä keinoja, joiden avulla laulaja pystyy vaikuttamaan esiintymistilanteisiin, ja sitä, mikä merkitys valmistautumisella on lopputulokseen ja mihin se parhaimmillaan johtaa. Valmistautumiseen kuuluu säännöllinen harjoittelu, mutta vaikka laulutekniikka toimisikin hyvin ja kappaleet olisivat hyvin hallussa, tarvitaan vielä tämä kolmas elementti: psyykinen valmistautuminen, jotta laulaja onnistuisi haastavassa esiintymistilanteessa.

Psyykkistä valmistautumista opetetaan vähän klassisen laulun koulutuksen aikana, ja asiat täytyy pääasiassa oivaltaa itse. Kaikki laulajan esiintymistilanteet eivät ole yhtä jännittäviä ja haastavia. Asiaan saattaa paljon vaikuttaa se, keitä on kuulijoina ja millaisesta esiintymisestä on kyse. Laulajalla on erilaisia esiintymistilanteita: konsertteja, koelaulu- ja kilpailutilanteita. Oman konsertin pitäminen tutussa ympäristössä tai konsertin yhtenä esiintyjänä toimiminen voivat tuntua yllättävänkin helpoilta esiintymisiltä verrattuna erityisen vaativiin esiintymisiin. Itse koen varsinkin koelaulu- ja kilpailutilanteet vaativiksi. Ne tekevät haastaviksi ammattitaitoisen lautakunnan läsnäolo ja onnistumisen halu. Luonnollisesti laulajalla on erilaisia päiviä ja myös itse tilanteet ja esiintymispaikat ovat erilaisia. Joissakin saleissa kuulijat ovat yllättävän lähellä laulajaa, ja tämäkin voi olla yksi jännitystä lisäävä tekijä.

Olen itse kokenut voimakasta esiintymisjännitystä. Pienempänä esiintyessäni en juuri vielä osannut jännittää, mutta iän myötä ja tietämyksen lisääntyessä jännitys on tullut mukaan esiintymisiin. Olen kokenut sen, miten jännityksen tai epävarmuuden takia esiintymistilanteessa ei välttämättä pysty parhaimpaansa. Esimerkiksi hengitystekniikka ei toimi samalla tavalla kuin harjoituskopissa parhaimmillaan. Jännitys saattaa vaikuttaa myös tulkintaan, eikä tilanne kaiken kaikkiaan ole muutenkaan omassa hallinnassa.

Vasta ammattikorkeakouluopintojeni toisena vuotena koin esiintymisen, jonka jälkeen pystyin sanomaan, että hallitsin esiintymistilannetta jännityksestä huolimatta. Tämän kokemuksen jälkeen niitä tilanteita on kuitenkin tullut lisää, joissa on palattu samaan vanhaan kaavaan ja jännitys tai epävarmuus on vaikuttanut esiintymiseeni. Sain ensimmäisen klassisen laulun kilpailukokemukseni kesällä 2014 Kangasniemellä. Muistan silloin valmistautuneeni kilpailuun hyvissä ajoin, ja lopulta pystyin laulamaan hyvin senhetkisten taitojeni tasolla.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset:

1. Mitä on laulajan psyykinen valmistautuminen?
2. Mitä erilaisia valmistautumisen keinoja on olemassa?
3. Onko valmistautumisesta apua laulajalle?
4. Mihin psyykinen valmistautuminen voi parhaimmillaan johtaa?

Tässä opinnäytetyössä käytän lähdemateriaalina kirjallisuuden lisäksi omia kokemuksiani laulajana ja esiintyjänä sekä tekemiäni haastatteluita. Haastattelin kahta eri-ikäistä laulajaa. Toinen heistä on jo luonut uraa sekä laulajana että pedagogina ja toinen on uransa alussa oleva laulaja.

## 2 PSYKKINEN VALMISTAUTUMINEN

Laulaminen on hyvin kokonaisvaltaista. Sekä fyysiset että psyykkiset asiat vaikuttavat suorituksen onnistumiseen. Osa laulajista tekee fyysisen valmistautumisen, mutta psyykinen puoli jää vähemmälle. Fyysisellä valmistautumisella tarkoitan, että laulaja on tehnyt äänenavauksen, erilaisia venytyksiä ja jumppaliikkeitä, joiden avulla hän on saanut kehonsa lämpimäksi.

Tässä opinnäytetyössäni käytän termiä *psyykinen valmistautuminen*. Kirjallisuudessa käytetty termi on *psyykinen valmennus*. Tästä samasta asiasta on myös käytetty termiä *psyykinen valmentautuminen*. Itselleni luonteva termi on psyykinen valmistautuminen, kun kirjoitan henkisen puolen asioista, joiden avulla valmistaudutaan esiintymisiin. Laulajat käyttävät paljon termiä *psykkaus*, kun he puhuvat henkisen puolen valmistautumisesta. Tämä käy myös ilmi Sibelius-Akatemian laulunlehtorin Sirkka Parviaisen haastattelusta. Kirjallisuudessa psykkauksesta käytetään termiä *suggestio*.

Psyykinen valmennus on urheilun puolella käytetty termi. Urheilun huippusuorituksissa henkiset vahvuudet voivat olla erityisen ratkaisevia. Forssellin mukaan urheilijalla henkisen valmentautumisen tavoitteena on se, että hän voi paremmin ja saa kaiken itsestään irti oikealla hetkellä, hän uskoo omiin kykyihinsä ja saa käyttöönsä henkisiä työkaluja, joista on apua myös muussa elämässä (Forssell 2012, 13).

Arjaksen mukaan psyykinen valmennus tarkoittaa kaikkea sellaista työtä, jota muusikko tekee fyysisen harjoittelun lisäksi. Termillä psyykinen valmennus Arjas kuvaa muusikon prosessia, jonka hän käy läpi rakentaessaan minäkuvaansa laulajana. (Arjas 1997, 37.) Muusikon psyykkistä valmistautumista on pohdittu myös opinnäytetöissä (Örling-Haikonen 2008, Lahti 2015).



## 2.1 Psyykkisen valmistautumisen osa-alueet

Tässä luvussa kuvaan psyykkisen valmistautumisen keinoja, joiden avulla laulaja pystyy vaikuttamaan esiintymistilanteen lopputulokseen.

### 2.1.1 Keskittyminen

Laulusuoritus vaatii äärimmäistä keskittymiskykyä. Laulua voivat häiritä asiat mielessämme tai jokin ulkoinen tekijä. Tavoite olisi, että laulajan ajatukset eivät harhailisi missään muissa asioissa hänen lavalla ollessaan. Mielestäni jokaisen laulajan olisi hyvä harjoitella keskittymiskykyä ja löytää ne asiat, jotka auttavat mielenhallinnassa. Kerron itseäni auttaneista keinoista luvussa 5: Omat psyykkisen valmistautumiseni keinot. Keskittymiskykyä voi harjoitella myös elämän muilla osa-alueilla. Luonnollisesti harjoittelukin on tehokkaampaa keskittyneessä mielentilassa, ja uusia oivalluksia tulee helpommin. Arjaksen (2014, 50) mukaan keskittymiskyky on huippusuoritukseen vaadittava taito. Keskittymisellä pystymme vaikuttamaan myös esiintymisjännityksen hallintaan.

Olen lukenut hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmästä (mindfulness). Menetelmästä on apua stressiin, erilaisiin kiputiloihin ja särkyihin, uupumukseen, ahdistuneisuuteen, unihäiriöihin ja korkeaan verenpaineeseen. Menetelmän tarkoitus ei ole päästä ongelmista eroon vaan se, miten opimme hyväksymään ongelmat ja elämään niiden kanssa. (Pennanen 2006.)

Keskittyminen on yksi tietoisien läsnäolon kulmakivistä. Sitä harjoitellaan keskittymällä yhteen kohteeseen kerrallaan ja hyvin tyypillisiä harjoituksia tietoisesta läsnäolosta tavoiteltaessa ovat hengitysharjoitukset. (Kabat-Zinn 2004, 82–84.) Mikäli laulaja pystyy keskittymään musiikkiin sataprosenttisesti, parhaimmillaan hän saavuttaa flow-tilan.

### 2.1.2 Hengitys ja rentous

Vaikka hengittäminen ja rentoutuminen ovat fyysisiä toimintoja, ne ovat tärkeä osa psyykkistä valmistautumista ja keskittymisharjoituksia (Arjas 1997, 37–38).

Jokainen laulua opiskellut tietää, että laulamisen kannalta tärkein lähtökohta on oikean kokonaisvaltaisen hengitystekniikan löytäminen. Laulunopiskelun alussa tunneilla työstitään paljon hengitystä ja tehdään erilaisia hengitysharjoituksia. Syvähengityksen<sup>1</sup> oppiminen vaatii laulajalta aikaa ja malttia. Mikäli hengitystekniikka ei toimi kunnolla, se aiheuttaa kehossa ylimääräisiä jännityksiä. Jos hengitys jää pinnalliseksi, alamme helposti tekemään kehollamme jotain ylimääräistä, esimerkiksi hartiat voivat nousta korviin tai kädet alkavat tehdä ylimääräisiä liikkeitä.

Hengitystekniikkaa painotetaan varsinkin pilateksessa ja joogassa. Hengityksessä käytetään samoja keskivartalon lihaksia, mutta siinä on eroja verrattuna laulajan hengitystekniikkaan. Kun laulajalla tärkeätä on sisäänhengityksen yhteydessä laajeta ja saada vatsa pullahtamaan ulos, pilateksessa vedetään napa selkärankaan ja hengitys tapahtuu kylkikaarien laajentumisella.

Hengitys ja rentous kulkevat käsi kädessä. Oikean hengitystekniikan löytäminen auttaa rentouden löytämisessä. Jokaisen laulajan olisi hyvä löytää omat keinonsa, joiden avulla pystyy rentoutumaan, sillä rentouden löytäminen vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen puoleen laulamissa.

### 2.1.3 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelua voidaan hyödyntää musiikin eri osa-alueilla. Mentaaliharjoittelulla eli mielikuvaharjoittelulla laulaja voi työstitää ajattelun avulla laulujen teknisiä, tulkinnallisia tai esityksellisiä asioita (Arjas 1997,

---

<sup>1</sup> Katso Aalto & Parviainen (1990) *Autaa ääntäsi* -kirja.

79). Se on tehokas menetelmä esimerkiksi esiintymiseen valmistautumiseen, ja lisäksi sen avulla pystytään vaikuttamaan esiintymisjännitykseen. Mentaaliharjoittelua kannattaa tehdä jo monta päivää ennen esitystä ja myös juuri ennen lavalle menoa. Esiintymistilannetta voi harjoitella etukäteen miettimällä esitystä alusta loppuun. Tähän kannattaa sisällyttää myös mahdolliset vastoinkäymiset. (Arjas 1997, 94–96.) Bertrand Larssenin mukaan, kun esiintymistilanne käydään mielessä läpi, tilanne on jo tuttu, kun se tapahtuu oikeasti. Bertrand Larssen korostaa, että on tärkeää käydä mielessään läpi ihanteellinen suoritus, mutta myös se, mitä voi tapahtua, jos kaikki menee huonosti. (Bertrand Larssen 2014, 179–201.) Pieniä vastoinkäymisiä tulee välillä kokeneillakin laulajilla, mutta esityksessä niistä täytyy päästä eteenpäin, eikä niiden saisi antaa vaikuttaa kokonaisuuteen.

#### 2.1.4 Observointi ja palaute

Observointi tarkoittaa oman tai muiden suoritusten havainnoimista joko luonnollisessa suoritustilanteessa tai videolta (Arjas 1997, 38). Esimerkiksi mestarikurssit ovat hyviä ja intensiivisiä tilanteita, joissa voi seurata muiden ohjattua työskentelyä.

Laulunopiskelussa oman laulun äänittäminen ja esiintymisten kuvaaminen ovat hyödyllisiä keinoja oppimisen kannalta. Videoinnin avulla pystyy itse arvioimaan omaa esiintymiskykyään ja sitä kautta myös kehittämään esiintymistään (Arjas 1997, 119). Äänitys tai kuvaaminen voi myös vahvistaa mielikuvaa, ettei esiintyminen mennyt niin huonosti kuin esiintyjästä on saattanut tuntua esiintymisen jälkeen.

Arjaksen mukaan arviointi kuuluu oppimiseen hyvinkin olennaisena osana. Arviointi voi tulla joko ulkopuolelta tai laulajalta itseltään. (Arjas 1997, 107.) Huomaan omalla kohdallani, että arvioin omaa lauluani jatkuvasti, oli kyse sitten päivittäisestä harjoittelusta tai esiintymisestä. Arvioidessaan omaa suoritustaan kannattaa kuitenkin aina muistaa, ettei vertaa sitä muiden laulajien suorituksiin vaan aikaisempiin omiin suorituksiinsa.

Laulunopiskelijan on tärkeää saada palautetta opintojensa aikana. Palautteen tarkoitus on olla rakentavaa, mikä tarkoittaa sekä opiskelijan vahvuuksien että kehitettävien asioiden kertomista. Toisaalta kun saamme negatiivista palautetta, se saa meidät tekemään enemmän töitä (Rasila & Pitkonen 2010, 32). Palaute on tärkeä asia myös motivaation kannalta. Se kertoo onnistumisestamme ja rohkaisee meitä ottamaan uusia tavoitteita. (Rasila & Pitkonen 2010, 32–34.)

### 2.1.5 Suggestio

Suggestio on lyhyt ja myönteinen hokema, jota syötämme itselle mielessämme esimerkiksi motivaation ja itsetunnon nostattamiseksi. Suggestiot jaetaan itse- eli autosuggestioihin ja heterosuggestioihin. Itsesuggestioilla pyritään vaikuttamaan itseen, omiin ajatuksiin tai tuntemuksiin, ja heterosuggestioilla pyritään vaikuttamaan muihin. (Arjas 2014, 80.)

Suggestioita käytetään myönteisen voiman lähteenä ja niiden tarkoituksena on muuttaa ja parantaa ajatusmallejamme. Toimivat suggestiot ovat lyhyitä, selkeitä ja uskottavia lauseita, joita hoetaan itsepuhelun omaisesti. (Arjas 2014, 80–83.) Suggestioita voimme myös kirjoittaa itsellemme muistiin paperille jonnekin näkyvälle paikalle, jossa ne muistuttavat meitä. Paperilla voi lukea esimerkiksi ”olen hyvä laulaja”, ”tulkinnan kautta” tai vaikkapa ”kehityn entistä paremmaksi.” Suggestioiden on tarkoitus olla ainoastaan myönteisiä, eikä niihin saa sisältyä mitään kielteistä. Suggestioita voimme käyttää esimerkiksi itsemme motivoinnissa, valmistautumisessa esiintymiseen, harjoitteluun ja lisäksi myös elämässä muutenkin.

### 3 PSYKKISEN VALMISTAUTUMISEN TAUSTATEKIJÄT

Psyykkisen valmistautumisen taustatekijöillä voi olla yllättävänkin suuri merkitys esiintymistilanteen lopputulokseen. Sen takia laulajan olisi hyvä miettiä näitäkin asioita.

#### 3.1 Motivaatiotekijät

Motivaatio saa ihmisen liikkeelle, ja se auttaa meitä pyrkimään kohti päämääriämme. Kun ihminen on motivoitunut, hän työskentelee tehokkaasti ja laadukkaasti. Lisäksi työskentelyssä on mukana tahtoa ja intoa. (Rasila & Pitkonen 2010, 5.)

Motivaatio voi olla sekä sisäistä että ulkoista. Sisäiset motivaatiotekijät ovat vahvempia kuin ulkoiset. Sisäiset tekijät kuvaavat omaa haluamme, tahtoamme ja intohimoamme. Sisäisesti motivoitunutta ihmistä motivoi työn kohteena oleva asia (Rasila & Pitkonen 2010, 27). Ulkoisiin motivaatiotekijöihin kuuluvat esimerkiksi oma opettaja ja muut ihmiset. Ulkoisesti motivoitunut ihminen työskentelee saadakseen rahaa tai muiden ihmisten arvostusta. Ulkoinen motivaatio ei juurikaan lisää työn intoa ja iloa. (Rasila & Pitkonen 2010, 27.)

Laulunopiskelussa toimivia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi uusi ja mieluinen ohjelmisto, innostava opettaja, esiintymiset, tavoitteet, kehittyminen, haasteet, palaute ja muiden laulajien kuunteleminen. Päivinä, jolloin motivaatio on kadoksissa, on hyvä palauttaa mieleen ne tekijät, jotka ovat aikaisemmin auttaneet motivoinnissa. Myös vastoinkäymiset sopivassa määrin kasvattavat motivaatiota. Vastoinkäymiset kuuluvat tälle alalle, ja niiden tarkoitus on myös samalla punnita kunkin laulajan luonnetta. Niiden ansiosta laulajasta tulee luonteeltaan vahvempi ja sisukkaampi.

Laulunopiskelussa on hyvä olla haastetta sopivassa määrin. Rasilan ja Pitkosen mukaan sopivan haastavat tehtävät saavat ihmisen toimimaan omien kykyjensä rajoilla ja käyttämään koko potentiaaliaan. Tähän asiaan pystyy vaikuttamaan esimerkiksi oma laulunopettaja, joka tarjoaa

oppilaalleen kappaleita, joiden eteen oppilas joutuu tosissaan tekemään töitä. Flow eli virtaus on ihmisen sisäisen motivaation huippukokemus. (Rasila & Pitkonen 2010, 20–22.) Silloin ihminen työskentelee hyvin intensiivisesti. Työnteko on sujuvaa, ja ajantaju tuntuu unohtuvan kokonaan.

Suggestioiden avulla voimme motivoida itseämme esiintymistilannetta varten (Arjas 1997, 73). Motivaation määrä vaikuttaa siihen, miten hyvin haluamme valmistautua esiintymiseen. Mikäli olemme innostuneita tulevasta esiintymisestä, harjoittelusta ja esiintymiseen valmistautumisesta tulee mielekkäämpää. Mikäli emme ole innostuneita, valmistautuminen on helposti väkinäistä.

### 3.2 Esiintymisjännitys

Mielestäni esiintymisjännitys kuuluu olennaisena osana laulajan arkeen. Jännittäminen kertoo keskittymisestä ja siitä, että esiintyminen on itselle tärkeää. Arjaksen mukaan esiintymisjännitys syntyy siitä, että elimistömme valmistautuu suoritukseen. Hän kuvaa sitä valmiustilaksi, joka auttaa aistejamme toimimaan paremmin, ja lisäksi keskittymiskykymme lisääntyy. (Arjas 1997, 16.) Tammivuori korostaa, että jännitämme silloin eniten, kun haluamme antaa itsestämme mahdollisimman hyvän kuvan. Jännityksemme tulee siitä, että haluamme onnistua. Jännittäminen ei kuitenkaan ole negatiivinen asia. Tammivuori kehottaa jännittämisen kääntämistä omaksi voimavaraksi. (Tammivuori 2000, 17.)

Jännityksestä on parhaimmillaan apua esiintymiseen, mikäli sen saa käännettyä itselleen hyödyksi. Jännityksen fyysisinä oireina voivat olla käsien värinä, polvien vapina, heikotus, vatsa sekaisin, hengityksen salpautuminen, suun kuivuminen tai käsien hikoilu (Arjas 1997, 29). Mielestäni jännityksestä ei kuulu koskaan päästä täysin eroon, mutta varmasti jokainen voi löytää keinoja sen hallitsemiseen.

Esiintymisjännitystä voi lisätä myös heikko itsetunto, epäonnistumisen pelko, aikaisemmat negatiiviset kokemukset, epävarmuus, vähäinen esiintymiskokemus ja heikko valmistautuminen esiintymiseen. Mielestäni

jännitystä laukaisevia tekijöitä on hyvä miettiä. Joskus sen voi aiheuttaa yksi tietty ihminen yleisössä, jokin esiintymispaikkaan liittyvä asia tai epävarmuus liittyen esitettävään ohjelmistoon. Joitakin jännittävät tutut kuulijat. Arjaksen mukaan huono itsetunto lisää esiintymisjännitystä. Mikäli laulajalla on heikko itsetunto, pienikin epäonnistuminen voi pilata koko esiintymisen. (Arjas 1997, 56–58.)

Mikkonen tuo opinnäytetyössään esille jännityksen hallintakeinoja, joita ovat esimerkiksi Alexander-tekniikka<sup>2</sup>, hengitysharjoitukset, hypnoosi ja suggestiot, itsensä psyykkaaminen, mentaaliharjoittelu, rentoutuminen, sisäänherkistäminen ja paradoksaalinen intentio. Mikkosen mukaan paradoksaalisen intention on kehittänyt Viktor Frankl. Ihminen pelkää etukäteen jännityksensä oireita. Lopulta jännittävässä esiintymistilanteessa hän saattaa aiheuttaa itselleen juuri nämä pelkäämänsä oireet. Tämän hoitokeinon tarkoituksena on hyväksyä jännitysoireensa esitystilanteessa ja liioitella niitä. (Mikkonen 2015, 22–29.)

Mikkosen tutkimuksen mukaan esiintymisjännitys on hyvin yleistä laulajien keskuudessa, ja se näkyy laulajalla eri lailla kuin soittajalla.

Purentaelimistön ja niskan jännittyminen vaikuttavat artikulointiin, äänihuulten toimivuuteen ja oikeastaan koko kurkunpään toimintaan. Sitä kautta jännitys vaikuttaa aina jollain tavalla lauluääneen. (Mikkonen 2015, 6–16.)

### 3.3 Itsetunto ja minäkuva

Arjaksen mukaan itsetunto muodostuu kokemusten pohjalta ja se kertoo siitä, mitä ajattelemme itsestämme ja kuinka hyvänä koemme itsemme. Itsetunto vaihtelee eri elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. (Arjas 2014, 57.) Itsetuntomme kehittyminen alkaa lapsuudessa ja vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen itsetunnon kehittymisen kannalta. Itsetuntoon

---

<sup>2</sup> Menetelmän avulla saa työkaluja mielen ja kehon tasapainon tavoitteluun (FINSTAT ry, 2016).

vaikuttavat erilaiset kokemukset elämän aikana ja myös muut ihmiset voivat vaikuttaa siihen. Esimerkiksi parisuhteen toinen osapuoli voi heikentää tai vahvistaa itsetuntoamme.

Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen itsetunto on silloin hyvä, kun minäkäsityksessä on enemmän myönteisiä ominaisuuksia kuin kielteisiä. Kertoessaan itsestään ihminen korostaa hyviä ominaisuuksiaan. Tämän lisäksi hän kuitenkin tiedostaa heikkoutensa eikä niiden myöntäminen romuta hänen itseluottamustaan. Sen lisäksi, että hän tietää oman arvonsa, hän pystyy myös arvostamaan ja antamaan tunnustusta muille ihmisille. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–19.)

Mielestäni on välttämätöntä, että laulajalla on hyvä itsetunto. Uskon, että itsetunto vaikuttaa ratkaisevasti laulusuoritukseen, sillä jos laulaja uskoo itseensä, hänellä on paremmat mahdollisuudet onnistua. Olen myös sitä mieltä, että sen voi kuulla laulusuorituksesta, onko laulajalla hyvä vai huono itsetunto. Jos laulajalla on heikko itsetunto ja siihen liittyy ikäviä asioita menneisyydestä, joita laulaja ei itse saa käsiteltyä, hänen olisi hyvä kääntyä ammattiauttajan puoleen.

Laulajalla hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että hän todella uskoo itseensä ja kykyihinsä, mutta hän ajattelee kuitenkin realistisesti. Hän ei myöskään aseta itseään muiden yläpuolelle. Hyvällä itsetunnolla kestää myös epäonnistumiset ja palautteen paremmin. Laulajan itsetunto paranee onnistuneiden suoritusten kautta.

Minäkuva sisältää ajatuksemme omasta itsestämme (Arjas 2014, 58). Ihmisen minäkuva syntyy elämänhistorian kuluessa hänen saadessaan palautetta muilta ihmisiltä omasta itsestään tai toiminnastaan. Mikäli ihmisellä on epärealistinen minäkuva, hän harvoin pystyy ottamaan vastaan palautetta muilta ihmisiltä, kun taas myönteinen minäkuva mahdollistaa sen, että ihminen hyväksyy omat kielteisetkin ominaisuutensa. (Koskimies 2002, 88.) Minäkuvaan pystymme vaikuttamaan myönteisesti suggestioiden avulla (Arjas 1997,70).



### 3.4 Opettaja ja läheiset

Opettajalla ja läheisillä on suuri merkitys laulajalle. Osa laulajista pitää siitä, että itselle tärkeät ihmiset ovat kuuntelemassa esiintymistä. Osalle läheiset taas voivat lisätä esiintymisjännitystä. Mielestäni yksi myönteistä voimaa tuova asia on se, että tietää läheisiään kiinnostavan, mitä tekee. Tämän he ilmaisevat esimerkiksi sillä, että he tulevat paikan päälle kuuntelemaan esiintymistä. Läheiset voivat auttaa laulajaa merkittävästi kannustamalla häntä. Mikäli laulajalla on perheessään saman alan ihmisiä, he erityisesti tietävät, mitä asioita laulaja käy läpi.

Oma laulunopettaja ei aina kiireiltään välttämättä pääse kuuntelemaan esiintymisiä, mutta silloin kun hän pääsee, se on merkityksellistä. Laulunopettajalla on todella suuri vaikutus oppilaisiinsa, varsinkin silloin kun on hyvä opettaja, jonka kanssa asiat sujuvat. Parhaimmillaan oma opettaja voi olla tukija, kannustaja, neuvonantaja, rehellisen palautteen antaja ja ystävä.

### 3.5 Tavoitteenasettelu ja harjoittelutekniikka

Laulunopiskelussa olisi hyvä olla koko ajan erilaisia tavoitteita. Jos ei ole minkäänlaisia tavoitteita, harjoittelu jää helposti lauleskelun tasolle. Tavoitteiden ei tarvitse olla erityisen suuria. Pienikin esiintyminen voi kannustaa harjoittelemaan. Liian suuret tavoitteet taas voivat vähentää motivaatiota.

Arjaksen mukaan tavoitteet ovat parhaimmillaan tehokkaita työkaluja, jotka parantavat oppimista (Arjas 2014, 75). Bertrand Larssenin mukaan tavoite auttaa kanavoimaan energian oikein, se lisää motivaatiota ja auttaa myös keskittymään. Hänen mielestään hyvä tavoite on muotoiltu selkeästi ja mieluiten kirjallisena. (Bertrand Larssen 2014, 71.)

Tavoitteiden asettamisessa kannattaa kuitenkin olla realistinen. Tärkeää tavoitteen asettamisessa on se, että uskoo itse sen toteutumiseen. Kun asetamme itsellemme tavoitteita, prosessiin kuuluvat myös vastoinkäymiset. Tällaisessa tilanteessa voimme käyttää apuna

esimerkiksi suggestioita. Niiden avulla pystymme saamaan myönteistä voimaa tavoitteidemme suhteen. Bertrand Larssen mainitsee myös, että oikean tavoitteen saavuttamiseen liittyy erilaisia haasteita matkan varrella. (Bertrand Larssen 2014, 76.)

Tavoitteita voi olla useita samaan aikaan: yksi suurempi tavoite ja muut tavoitteet ovat pienempiä välitavoitteita, jotka valmistavat kohti suurempaa tavoitetta. Laulajalla voisi esimerkiksi olla vuoden päästä laulukilpailut ja ennen sitä useampia pienempiä esiintymisiä. Näissä pienemmissä esiintymisissä laulaja hakee rutiinia esiintymiseen ja esiintymisjännityksen hallintaan. Lisäksi hän pyrkii esittämään kilpailuohjelmistoaan mahdollisimman paljon. Hyvä tavoite vaikuttaa myös laulajan päivittäiseen harjoitteluun. Tavoite on mielessä joka päivä, ja silloin tiedostaa, mitä varten harjoittelee.

Bertrand Larssenin mukaan merkittävää menestyksen kannalta on se, millä tavoin harjoittelee, miten analysoi suorituksiaan ja miten tarkastelee omaa kehitystään ja vastoinkäymisiään (Bertrand Larssen 2014, 127).

Laulajan harjoittelu on päivittäistä puurtamista. Kuitenkin laulajalle suositellaan yhtä vapaapäivää viikossa. Laulajan harjoittelu eroaa soittajien harjoittelusta esimerkiksi siinä, ettei laulamaan pysty päivässä niin monia tunteja. Laulajan harjoitteluun kuuluu laulamisen lisäksi myös laulujen kääntäminen, sanojen lausuminen, laulujen tai omien laulutuntien kuuntelu ja mielikuvaharjoittelut. Joka kerta, kun lauluja harjoitellaan, tavoite olisi tehdä musiikkia eikä ajatella vain teknisiä asioita. Sen takia on tärkeätä, että laulaja kääntää laulamansa laulut sanasta sanaan itse. Silloin hän pääsee helpommin itse musiikin ja tarinan sisään.

Arjas pitää tärkeänä laulun ensimmäistä nuotinlukua. Jo ensimmäisellä nuotinluvulla laulajalle muodostuu käsitys laulusta. Myös ensimmäisillä lukukerroilla tehdyt virheet esimerkiksi rytmisissä jäävät mieleen, ja niitä on vaikea korjata myöhemmin. (Arjas 1997, 81.)

### 3.6 Stressi

Varmasti moni laulunopiskelija on kokenut jossain vaiheessa opintojaan stressiä. Itselläni on myös kokemusta stressistä ja sen haittavaikutuksista. Oman kokemuksen mukaan stressiä ilmenee monesti silloin, kun on monta rautaa tulella samaan aikaan. Haastavat tilanteet vaikuttavat stressiin, samoin kova kilpailu alalla.

Mannisen mukaan stressi on kehon luonnollinen reaktio tilanteeseen, jonka koemme uhkaavaksi tai painostavaksi (Manninen 2009, 125). Stressi ei sinänsä ole kuitenkaan negatiivinen asia, mutta ongelmia alkaa syntyä silloin, kun stressi muuttuu jatkuvaksi ja se alkaa syödä energiavarastoamme. Selbyn mukaan stressistä aiheutuvia oireita voi olla päänsärky, ihottuma, ruoansulatusvaivat, unettomuus, pelon, voimattomuuden ja ahdistuneisuuden tunteet. (Selby 2009, 6–7.)

Manninen kertoo kärsineensä stressistä, ja hänelle itselleen on ollut apua terveellisemmistä elämäntavoista. Liikunta auttoi häntä purkamaan stressiä, ja terveellinen ruokavalio piti energiatason tasaisesti korkealla. (Manninen 2009, 126–127.)

Selbyn mukaan ongelmaan on kaksi ratkaisua: liikunta ja rentoutuminen. Kirjassaan hän esittelee seuraavia rentoutumismenetelmiä: hieronta, meditointi, pilates, jooga, chi kung ja reiki. (Selby 2009, 8–15.)

Stressi voi pahimmillaan vaikuttaa laulamiseen. Laulamisen kannalta tärkeää olisi saada nukuttua riittävän pitkiä yöunia. Jos laulaja ei saa nukuttua esimerkiksi stressin takia, hän ei palaudu ja väsymys voi kuulua äänessä sekä tuntua kehossa voimattomuutena. Lisäksi stressi voi aiheuttaa kehoomme ylimääräisiä jännityksiä ja vaikeuttaa keskittymiskykyämme.

## 4 MINÄ LAULAJANA

Tässä luvussa kerron omasta musiikillisesta taustastani. Kerron myös siitä, miten itse harjoittelen ja mitä tavoitteet minulle merkitsevät.

### 4.1 Oma musiikillinen taustani

Musiikki on kuulunut vahvasti elämäni jo pikkutyöstä lähtien. Oma äitini on valmistunut Sibelius-Akatemiasta musiikinopettajaksi laulu pääaineenaan, ja sitä kautta olen kuullut klassista laulua jo pienestä pitäen. Omat musiikkiopintoni alkoivat pianonsoitolla Uudenmaan Suzuki-instituutissa 4-vuotiaana. Opintoihin kuuluivat jo silloin säännölliset esiintymiset konserteissa. 10-vuotiaana innostuin laulamista ja aloin esiintyä soololaulajana erityyppisissä tilaisuuksissa. Lauluopintoni alkoivat Helsingin Pop & Jazz -konservatoriossa perusopetuksen puolella ollessani 17-vuotias. Klassisen laulun opintoni alkoivat vuonna 2009, kun pääsin Lahden konservatorion ammatilliselle toiselle asteelle. Valmistuin sieltä vuonna 2012, ja samana vuonna pääsin jatkamaan opintojani Lahden ammattikorkeakouluun musiikkipedagogilinjalle.

Elämäni aikana olen kamppailut esiintymisjännityksen kanssa, vaikka olenkin esiintynyt paljon. Nyt kun laulunopiskelun myötä tietämys klassisen musiikin teknisistä vaatimuksista on lisääntynyt, varmasti se on myös vaikuttanut esiintymisjännitykseeni. Kun opiskelin vielä konservatoriossa, jännitys vaikutti suoritukseeni siten, etten kyennyt niin hyvään tekniseen laulusuoritukseen kuin harjoitellessani. Silloin tuntemus lavalla usein oli kuin kroppa olisi kadonnut alta. Näissä tapauksissa tuen saaminen kehosta ei onnistunut.

### 4.2 Tavoitteet ja harjoittelu

Harjoittelutekniikkaani sisältyy monia eri osa-alueita. Sen lisäksi, että luonnollisesti harjoittelen aika lailla joka päivä, kuuntelen myös paljon työstämiäni kappaleita. Lisäksi äänitän sekä laulu- että säestystuntini ja kuuntelen niitä säännöllisesti. Kun kuuntelen esimerkiksi laulutuntiani,

seuraan kappaleita aina samalla nuoteista ja teen niihin itselleni merkintöjä, jotta muistan, mitä asioita minun täytyy kappaleissa harjoitella. Tärkeä osa kappaleiden työstämisestä on myös niiden kääntäminen sanasta sanaan. Tämän ansiosta tiedän aina, mistä asioista laulan. Luonnollisesti myös tulkintapuolta on helpompaa alkaa työstämään, kun laulajalle on selvää, mistä kappaleet kertovat. Kappaleiden opetteluvaiheessa saatan jättää sanat pois ja harjoitella melodiaa jollakin vokaalilla tai lausun sanoja kappaleen rytmin mukaisesti. Jo harjoitteluvaiheessa yritän kiinnittää huomiota tulkintaan, sillä tarkoitus on heti tehdä musiikkia.

Laulunopiskeluni on ollut hyvin tavoitteellista Lahden ammattikorkeakoulussa. Koko opiskeluaikani olen esiintynyt paljon sekä koulussamme pidetyissä konserteissa että koulun ulkopuolella erityyppisissä tilaisuuksissa. Pidin koulussamme myös muutaman oman konsertin.

Nykyisin tavoitteeni auttavat minua priorisoimaan asioita jokapäiväisessä elämässäni, sillä aikataulutun päiviäni niiden mukaan. Opintojeni aikana olen oppinut suunnitelmallisuutta, joka on välttämätöntä tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi itsekurini on kasvanut, koska haluan saavuttaa tavoitteeni. Nykyisin pidän harvoin vapaapäiviä, sillä omatuntoni ei vain salli sitä. Mikäli päätän olla päivän laulamatta, työstän kappaleita kuuntelemalla esimerkiksi viimeisintä laulutuntiani.

## 5 OMAN PSYKKISEN VALMISTAUTUMISENI KEINOT

Kuten aikaisemmin totesin, laulaminen on todella kokonaisvaltaista ja siihen vaikuttaa yllättävänkin moni asia. Ennen esiintymistä valmistaudun sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Mielestäni silloin on parhaimmat mahdollisuudet onnistua, kun laulaja voi hyvin sekä henkisesti että fyysisesti. Opiskeluaikani olen löytänyt muutamia keinoja, jotka auttavat minua ennen esiintymistä. Kerron näistä keinoista tässä luvussa. Olen tullut siihen tulokseen, että mielenhallinta ennen esiintymistä on monissakin tapauksissa hyvin ratkaiseva tekijä.

### 5.1 Hengitystekniikka ja keskittyminen

Keskittyminen syvähengittämiseen kuuluu tapoihini ennen lavalle menoa. Sillä tavoin pystyn hallitsemaan esiintymisjännitystä. Tässä tilanteessa laitan käteni vatsalleni ja kyljelleni. Näin varmistan, että hengitän varmasti pohjaan asti. Vaikka syvähengitys olisikin tuttua, jännitys voi tehdä hengityksestä pinnallista. Keskittyminen syvähengittämiseen auttaa rentoutumaan ja keskittymään myös tulevaan laulusuoritukseen.

Keskittymisessä minua auttaa ajatus siitä, että haluan välittää yleisölle laulun sanoman mahdollisimman hyvin oman persoonani kautta. En juuri katso kuulijoitani silmiin, sillä se voi häiritä keskittymistäni tulkintaan. Monta kertaa olen todennut, että varmintä on suunnata katseensa kuulijoittensa yli salin takaseinään. Itse otan takaseinästä kohteen, ja niitä voi olla myös useampi. Jokaisella on myös huonompia päiviä, jolloin tapahtuu jotain, mikä vaikeuttaa esiintymistilanteeseen keskittymistä. Jokin pieni asia saattaa laukaista sen, että laulajalla on pelkoja esiintymistilanteessa. Itselläni näissä tilanteissa pään sisällä juttelee kaksi ääntä. Toinen ääni yrittää kannustaa suoritukseen, ja toinen ääni on se epäilyksen ääni, joka pitäisi pystyä sulkemaan kokonaan pois mielestä.

Käyn itse pilatestunneilla, ja siellä tehtävät harjoitukset ovat hyviä keinoja esimerkiksi keskittymiseen. Kuten aikaisemmin olen kertonut, hengitys on olennainen osa sekä pilateksessa että joogassa. Yin-joogassa, jossa

käyn, ohjaaja aloittaa tunnin aina risti-istunnalla. Harjoituksessa suljetaan silmät ja keskitytään hengitykseen. Harjoituksen myöhäisemmässä vaiheessa sisään- ja uloshengitystä pidennetään laskemalla mielessä esimerkiksi viiteen ja lisätään myös pidätys. Mielestäni Yin-jooga on hyvin rentouttavaa, ja asennoissa viivytään useampi minuutti. Aluksi asento saattaa vähän kiristää, jos kehossa on lihasjumeja, mutta kun vähitellen asennossa saa koko kehon rennoksi hengityksen avulla, asento ei enää tunnu niin kireältä. Tunnilla ohjaaja käyttää myös erilaisia mielikuvia.

Itse harjoittelen keskittymistä myös elämän muilla osa-alueilla. Mitä milloinkin teen, yritän suunnata ajatukseni vain ja ainoastaan tekemääni asiaan. Keskittymiskyky on helpompi löytää vaativassa lauluesiintymisessä, mikäli keskittymisharjoituksia tekee elämän muillakin osa-alueilla.

## 5.2 Mentaaliharjoittelu

Käytän paljon mentaaliharjoittelua psyykkisessä valmistautumisessani. Eräs hyvä keino alkujännitykseen on miettiä tarkkaan se, miten kävelee lavalle, miten kumartaa ja miten aloittaa esittämänsä kappaleet. Joskus tietoisesti saatan ennalta päättää, että lasken pääni kumarruksen jälkeen ja hengittelen rauhassa. Tässä kohtaa ajatukseni ovat jo tiiviisti ensimmäisen laulun tunnelmassa.

Olen sitä mieltä, että tulkinta on eräs omista vahvuuksistani. Olen huomannut useampaan otteeseen, kuinka tulkinnasta on minulle apua esimerkiksi esiintymisjännitykseen. Kun olen tulkinnallisesti sisällä laulamissani kappaleissa, parhaimmillaan esiintymistilanteessa alan näkemään laulaessani erilaisia kuvia, jotka liittyvät laulun tarinaan. Jotta tämä kokemus on mahdollinen, olen itse kääntänyt kappaleen sanasta sanaan. Lisäksi olen pohtinut hyvin syvällisesti kappaleen tulkintaa, ja sitä tehdessäni etsin omasta elämästäni kokemuksia, jotka tukevat laulun tarinaa. Kappaleet, jotka pystyn parhaimmillaan saamaan näin vahvasti tulkinnallisesti haltuuni, ovat olleet työstettävänä monien kuukausien ajan

ja välillä niistä on pidetty taukoa. Kappaleita on myös esitetty monta kertaa.

### 5.3 Observointi ja palaute

Muiden laulajien esiintymistä on aina hyvin opettavaista seurata. Ihanteellista on, jos on itse paikalla kuuntelemassa laulajia, mutta eri laulukilpailuja on mahdollista seurata myös netistä. Itse seuraan laulajia näissä tilanteissa hyvin tarkasti. Huomioni on laulajassa jo silloin, kun hän kävelee lavalle. Minua kiinnostaa esimerkiksi, miten hän kävelee sisään, millainen ilme hänellä on, ottaako hän mahdollisesti aikaa ennen kuin alkaa laulamaan, pitääkö hän taukoja laulujen välissä, miten syvällä hän on lauluissa tulkinnallisesti ja tottakai miten hän laulaa.

Kun valmistaudun vaativaan esiintymistilanteeseen, tärkeä osa sitä on esiintymiskappaleideni kuunteleminen joko muiden tai itseni laulamana. Kun kuuntelen omaa lauluani, pystyn panemaan merkille, mitkä ovat ne haastavat kohdat, jotka vaativat vielä harjoittelua. Kuuntelun avulla asioita pystyy vielä viime metreillä ennen esiintymistä harjoittelemaan erilaisten mielikuvaharjoitusten kautta. Omasta mielestäni tämä on hyödyllisempää harjoittelua juuri ennen h-hetkeä kuin se, että itse laulaisi paljon. Työstämiään kappaleita on hyvä kuunnella myös muiden laulajien laulamana. Sitä kautta kappaleisiin voi saada uusia näkökulmia.

Palautetta on aina mielenkiintoista saada, ja varsinkin opintojen aikana palautteen saaminen on välttämätöntä kehittymisen kannalta. Palautteen antajana voi olla oma opettaja, muut opettajat, ystävät tai läheiset, opiskelukaverit tai joku yleisöstä. Joissain tilanteissa annamme palautetta myös itsellemme. Kun itse saan palautetta esimerkiksi tehtyäni tutkinnon, minua kiinnostavat ne asiat, joissa voisin tulla vielä paremmaksi. Kieltämättä sitä odottaa kuulevansa, kuinka on kehittynyt laulajana varsinkin silloin, jos itsellä on sellainen olo, että on oivaltanut jotain uutta. Eräs oma vahvuuteni, josta olen saanut palautetta jo ammattiopintojeni alussa, on tulkinta.



#### 5.4 Suggestio

Suggestiot ovat itselläni nykyisin kovassa käytössä erityisesti ennen esiintymisiä. Niiden käyttö on lisääntynyt sen myötä, kun oma itseluottamus on kasvanut. Ehkä se johtuu siitä, että nykyisin jopa uskon niitä suggestioita, joita itselleni syötän. Olen huomannut, että kaikenlainen myönteinen ajattelu ennen esiintymistä auttaa. Sen lisäksi, että muistutan itseäni siitä, miten hyvä ja taitava laulaja olen, saatan myös muistuttaa itseäni ihanista kappaleista, joita pääsen esittämään tai ylipäätään siitä tunteesta, miten ihanaa on tänään päästä esiintymään juuri tälle yleisölle. Suggestioiden avulla saan itseni parhaimmillaan todella innostumaan esiintymisistä. Olen myös huomannut, että jännitän yleensä silloin vähemmän, kun taustalla on ollut ajatus laulamisen riemusta.

## 6 OMAN PSYKKISEN VALMISTAUTUMISENI TAUSTATEKIJÄT

Tässä luvussa keskityn pohtimaan sitä, miten tärkeiksi asioiksi olen kokenut psyykkisen valmistautumisen taustatekijät. Kerron myös siitä, mitä hyötyä tai haittaa niistä voi olla.

### 6.1 Motivaatiotekijät

Opiskeluaikani olen välillä kuullut muilta opiskelijoilta, kuinka heillä on harjoittelumotivaatio kateissa. Itselläni vastaavanlaista ongelmaa on ollut todella harvoin. En oikein itsekään osaa sanoa, mistä aina löydän motivaatiota. Laulaminen on niin iso osa minua, etten voisi kuvitella elämääni ilman sitä. Päivittäisestä harjoittelusta saan niin paljon hyvää mieltä itselleni, ja oikeastaan eniten olen allapäin silloin, kun en pysty harjoittelemaan. Eräs merkittävä tekijä on oma opettajani, joka osaa olla todella motivoiva. Saan lisää motivaatiota uudesta ohjelmistosta, kaikenlaisista tavoitteista ja haasteista ylipäätään. Tottakai taustalla on myös ajatus siitä, että haluan tulla vieläkin paremmaksi laulajaksi.

### 6.2 Opettaja ja läheiset

Koen, että olen ollut hyvin onnekas, kun kaikki laulunopettajani ovat olleet hyvin kannustavia, laulutuntien ilmapiiri on aina ollut miellyttävä ja kaikkien opettajien kanssa olen ollut samalla aaltopituudella. Nykyisen opettajani kanssa asiat toimivat todella hyvin. Meissä on myös ihmisinä paljon samaa, kun molemmat olemme hyvin temperamenttisia, päämäärätietoisia ja haasteista pitäviä ihmisiä. Meillä on todella hyvät välit. Koen, että voin puhua opettajani kanssa asiasta kuin asiasta. Saatan kysyä häneltä neuvoja myös elämän muihinkin asioihin. Hän on opettanut minua vuodesta 2012 lähtien. Kun tuntee opettajansa hyvin, kommunikaatio ja ymmärrys toimivat paremmin.

Kuten kerroin aiemmin, olen kasvanut kodissa, jossa olen paljon kuullut klassista laulua. Se on etu, kun oma äiti on saman alan ammattilainen. Varsinkin opiskelun alussa turvauduin häneen paljon. Monista laulamiseen

liittyvistä asioista olenkin kuullut jo pienestä pitäen, ja sitä kautta ne ovat minulle aika itsestäänselviä. Sekä äitini, isäni että veljeni käyvät paljon kuuntelemassa esiintymisiä, mikä on todella tärkeää. Siitä tulee sellainen olo, että heitä kiinnostaa se, mitä minä teen. Saan myös siitä myönteistä voimaa, kun tiedän, että he ovat yleisössä.

Suotavaa olisi, että laulunopiskelijalla olisi kumppani, joka tukisi häntä näissä asioissa. Laulunopiskelu on lisäksi niin kokonaisvaltaista, että se vie yllättävänkin paljon aikaa. Varsinkin jos kumppani ei ole saman alan ihminen, hän ei välttämättä ymmärrä, miksi laulunopiskelu vie niin paljon aikaa. Joissain tapauksissa kumppani voi olla mustasukkainenkin siitä asiasta. Onneksi oma kumppanini ymmärtää, miten tärkeää laulaminen minulle on. Hän tukee minua tässä alan valinnassani täysin, ja sillä on suuri vaikutus tekemiseeni.

### 6.3 Itsetunto ja minäkuva

Varsinkin nykyisin olen huomannut, että itsetuntoni on yleensä laulajana parempi kuin elämässäni muuten. Lavalla uskon itseeni vahvasti, ja heti esiintymisen jälkeen saatan huomata, kuinka minuun iskee vaatimattomuus. Olen myös huomannut, että suhtaudun pieniin epäonnistumisiin kevyemmin kuin aikaisemmin. Näissä tilanteissa itselleen saattaa jopa pystyä nauramaan. Opintojen alussa epäonnistumiset tuntuivat aika lailla maailmanlopulta. Nykyinen itsetuntoni mahdollistaa myös haastavampien tavoitteiden asettamisen, joiden toteutumiseen pystyn uskomaan, mikäli yllän omien taitojeni tasoiseen laulusuoritukseen.

Olen itse esiintynyt elämäni aikana paljon, ja olen saanut hyvin paljon palautetta siitä. Paljon olen kuullut siitä, miten kaunis ääneni on, miten vaivattomasti ylä-ääneni tulevat ja miten koskettavaa lauluni on. Palautteen kautta minulle on muodostunut kuva siitä, millainen laulaja minä olen. Kun itse kuuntelen lauluani, mielestäni ääneni kuulostaa usemmiten mahtavalta. Tämä kuitenkin riippuu paljon siitä kyseisestä päivästä, sillä joskus oma laulu kuulostaa todella hyvältä ja joskus aivan kamalalta. Viime aikoina minua onkin vaivannut oma itsekriittisyyteni.

#### 6.4 Esiintymisjännitys

Olen ollut kova jännittämään, ja tämä onkin osasy syy opinnäytetyöni aiheen valintaan. Kuten olen työssäni jo kertonut, olen kokenut voimakasta esiintymisjännitystä varsinkin opintojeni alkuvaiheessa. Silloin en myöskään tiennyt hyviä keinoja siihen, millä tavoin saisin apua jännitykseeni. Jännitys aiheutti sen, etten esiintymistilanteissa pystynyt sen hetkiseen parhaimpaani oikeastaan koskaan.

Vaikka nykyisin minulla on tiedossa keinoja esiintymisjännityksen hallintaan, jännitys pääsee silti välillä yllättämään. Pienikin asia voi laukaista sen. Silloin en välttämättä ole niin keskittynyt kuin minun pitäisi olla ja ajatukset harhailevat muissa asioissa. Mutta parhaimmillani pystyn kääntämään jännittämisen omaksi voimavarakseni.

#### 6.5 Stressi

Laulunopiskelijalla on yllättävänkin paljon työstettävää samaan aikaan, ja kaikesta haluaisi suoriutua mahdollisimman hyvin. Itselläni stressi on aiheuttanut päänsärkyä, unettomuutta ja kohonnutta verenpainetta. Unettomuuteen olen kausittain käyttänyt melatoniinia, mutta pidemmällä tähtäimellä siihen täytyy mielestäni löytää muita keinoja.

Pahimmat stressikaudet minulla olivat ammattikorkeakouluopintojeni ensimmäisenä ja toisena lukuvuotena. Kolmantena lukuvuotena päätin, että minulla täytyy olla myös muuta elämää kuin koulunkäynti ja laulaminen. Lupasin itselleni, että välillä voin hyvällä omallatunnolla lähteä koulusta aikaisemmin kotiin. Näihin aikoihin terveydenhoitaja totesi minulla verenpaineen olevan koholla. Hän sanoi, että minulla täytyy olla jokin harrastus, joka ei millään tavoin liity musiikkiin, ja harrastus, jonka avulla saan ajatukset pois laulamisesta koulupäivän jälkeen. Liikunnasta on ollut minulle suuri apu stressiä vastaan. Nykyisin LAMK Sports järjestää opiskelijoille ryhmäliikuntaa, ja FellmanniCampukselle avattiin uusi kuntosali kesällä 2015. Varsinkin syksyisin ja talvisin olen käynyt säännöllisesti näillä ryhmäliikuntatunneilla. Keväällä ja kesällä tulee myös

paljon lenkkeilyä. Liikunnan harrastaminen koulupäivän jälkeen auttaa pään tyhjentämisessä laulamiseen liittyvistä asioista, ja lisäksi se ehkäisee stressiä. Liikunnan harrastaminen on myös oiva unilääke.

## 7 OMAT HAASTAVAT ESIINTYMISENI

Tässä luvussa kerron kolmesta erilaisesta haastavasta esiintymistilanteesta, jotka olen itse kokenut laulajana vuoden 2015 loppupuolella. Halusin ottaa esimerkeiksi juuri sellaiset esiintymistilanteet, jotka ovat omasta mielestäni laulajan haastavimpia esiintymisiä.

### 7.1 Savonlinnan Oopperajuhlakuoron koelaulu

Koelaulutilanteet olen kokenut aina haastaviksi. Haasteet syntyvät siitä, kun salissa ei ole samanlaista yleisöä, johon on konserttitilanteissa tottunut. Koelaulutilanteessa salissa ei ole kuuntelemassa muita kuin arvioiva lautakunta. Lisäksi koelaulutilanteet ovat ajallisesti nopeasti ohi ja lautakunta täytyisi pystyä vakuuttamaan lyhyessä ajassa.

Koin koelaulutilanteet erityisen haastaviksi varsinkin klassisen laulun opintojeni alussa. Silloin muistan kokeneeni suurta jännitystä, eikä minulla oikein ollut keinoja siihen. Niihin aikoihin eräs kokeneempi laulaja sanoi minulle, että koelauluissa on välillä hyvä käydä myös harjoituksen vuoksi, vaikka ei varsinaisesti hakisikaan paikkaa.

Muistan, että odotukseni eivät olleet mitenkään erityisen korkealla tämän oopperakuoron koelaulun suhteen. Tämä oli kolmas kerta, kun hain tähän kuoroon. Kieltämättä tiedostin, että nyt minulla voisikin olla mahdollisuuksia päästä kuoroon, mutta tiesin, että kuoroon hakee paljon muitakin hyviä laulajia. Kun vertaan tätä koelauluani kahteen aikaisempaan koelauluuni, jännitin tällä kertaa selkeästi vähemmän ja pystyin myös tulkitsemaan aariaa vapaammin. Aikaisemmilla kerroilla jännitys on aiheuttanut kehooni jäykkyyttä enkä myöskään pystynyt tulkitsemaan aarioita kuten parhaimmillani pystyn. Aikaisemmin tein myös sen virheen, että katsoin lautakunnan jäseniä. Tässä koelaulutilanteessa otin useamman kohteen, mutta kohteet olivat kuitenkin lautakunnan jäsenten otsien yli. Aikaisemmilla kerroilla en myöskään tehnyt juuri mentaaliharjoittelua kuten tällä kerralla tein.

Seuraavassa päiväkirjamerkinnässäni kerron tuntemuksistani ennen koelaulua:

*Menin koelaulutilanteeseen luottavaisin mielin. Sali oli sama (Sibelius- Akatemian T-talon Wegelius-sali) kuin edellisen vuoden koelaulussa. Ennen omaa koelauluani tein mentaaliharjoittelua: ajattelin, kuinka kävelen ylväänä sisään, annan nuotin Hans-Otolle, menen flyygelin mutkaan ja keskityn, nostan pääni ja otan katseen yli lautakunnan. Laulaessani ajattelen tekstiä, ja mitä haluan sillä sanoa. (Päiväkirjamerkintä 22.9.2015.)*

Itselleni jäi tästä koelaulusta hyvä mieli. Vaikka jännitin vähän, se ei kuitenkaan vaikuttanut hengitystekniikkaani ja tulkintaani. Lauloin haastavan Fiordiligin aarian ”Come scoglio”. Jaksoin kannatella aarian vaikeatkin kohdat. Muistikuva jälkikäteen oli, että kaikki meni aika lailla nappiin, mikä oli itselleni hyvä merkki. Yleensä suorituksen jälkeen muistan vain pääasiassa ne kohdat, jotka olisivat voineet mennä paremmin. Nyt ei oikeastaan ollut sellaisia tuntemuksia.

Varmasti koelauluuni vaikutti myös samana päivänä ollut laulutuntini. Muistan, miten laulunopettajani kannusti minua tähän koelauluun. Katsoimme laulutunnillani vielä tätä koelaulukappalettani. Muistan, miten opettajani sanoi tunnilla: ”Nyt olet vedossa!” Lisäksi hän muistutti minua Sibelius-Akatemialle hakemisesta. Nämä kaksi asiaa vaikuttivatkin siihen, että itselleni tuli vahva tunne siitä, miten hyvä ja taitava laulaja olenkaan. Lopputulos olikin se, että pääsin kuoroon.

## 7.2 Esikarsinta Lappeenrannan valtakunnallisiin laulukilpailuihin

Kuvailen tuntemuksiani ennen esikarsintaa seuraavasti:

*Osallistumiseni karsintaan oli vaakalaudalla, sillä iskiasvaivat alkoivat kyseisen viikon maanantaina. Pystyin kuitenkin kaikesta huolimatta osallistumaan karsintoihin, vaikka varsinaiseen kilpailuun en päässytäkään. Onnistuin psyykkaamaan itseni suoritukseen niin hyvin, että sain peitettyä sekä vaivani että jännitykseni. Omaiseni sanoivat, että en ottanut yhtäkään linkkausaskelta, kun kävelin lavalle ja sieltä pois. Oma tuntemukseni oli, että olisin jännittänyt todella paljon, mutta omaisteni mukaan*

*myöskään se ei ollut näkynyt. Jälkeenpäin olen järkeillyt, että olen ollut äärettömän keskittynyt ja ollut sekä vaivani että jännitykseni yläpuolella. Sain pidettyä itseni kasassa. Muistan, että ajattelin vaan, mitä haluan seuraavaksi sanoa laulullani. (Päiväkirjamerkintä 29.10.2015.)*

Olin ajatellut Lappeenrannan laulukilpailujen karsinnan syksyn päätavoitteekseni. Karsintaan olin valmistautunut mielestäni hyvin. Kappaleita olimme työstäneet opettajani kanssa pidemmän aikaa, ja olin myös esittänyt kappaleita useampaan otteeseen eri paikoissa. Mielestäni olin laulullisesti ja fyysisesti hyvässä kunnossa, kunnes minulta meni selkä. Aluksi pelkäsin, etten pysty osallistumaan karsintaan ollenkaan. Piti vain maltaa ja mennä päivä kerrallaan. Aloin valmistamaan itseäni henkisellä tasolla laulusuoritukseeni. Oli vain pakko hyväksyä sen hetkinen jäykkyys kehossa ja yrittää olla miettimättä sitä liikaa. Hyvä neuvo oli se, jonka sain opettajaltani: ”Älä anna sen mennä mieleesi.” Ihan aluksi tuli itkettyä pariin otteeseen, mutta sitten päätin siirtää ajatukseni muihin asioihin eli itseni valmistamiseen vaatimaan esiintymiseen. Tiedän, että minua olisi harmittanut jälkikäteen, jos en olisi pystynyt osallistumaan karsintaan.

Karsinta oli Lappeenrannan musiikkiopiston Helkiö-salissa. Sali oli minulle entuudestaan vieras, mutta löysin siitä kuvan netistä. Sitä kautta sain myös tietää, että salissa on nouseva katsomo. Karsintapäivänä olin paikalla niin ajoissa, että kerkesin käymään salissa ja tekemään muutamia tärkeitä havaintoja; astuin saliin ja päätin, missä tuomaristo tulee istumaan. Kiinnitin myös huomiota siihen, miten pitkä matka on kävellä lavalle ovesta sisään ja flyygelin mutkaan.

Tätä esiintymistä varten tein paljon mielikuvaharjoittelua siitä, miten kävelen saliin. Päätin, että otan yhden pisteen kauempaa ja kävelen ylväänä. Olin myös päättänyt, että kumarruksen jälkeen lasken katseeni hetkeksi alas ja mietin ensimmäisen laulun tunnelmaa. Muistan, että tämän tehdessäni jännitin aika paljon. Lauloin ensimmäisenä kappaleena Pylkkäsen ”Kaivotiellä”, jossa henkilöinä ovat poika ja äiti. Laulu alkaa pojan kysymyksellä. Olin ennakkoon päättänyt, että poika on minusta



katsottuna oikealla ja äiti on vasemmalla. Kun laulu alkoi, katseeni oli vähän oikealle päin.

Salin katsomo oli sen mallinen, että se jakautui kolmeen osaan: yleisöä oli sekä keskellä, oikealla että vasemmalla. Itse koin tämän aika haastavaksi, kun monissa saleissa yleisö on suoraan esiintyjästä eteenpäin. Salissa oli yllättävän paljon ihmisiä, ja joukossa oli myös omia läheisiäni. En tiennyt, missä päin salia he istuivat, enkä myöskään yrittänyt löytää heitä. Katseeni suuntautui aluksi ihmisten yli ja minulla oli takaseinässä useampi kohde, joille lauloin. Kun olin päässyt pahimman jännityksen yli, katseeni laski ja otin myös muutamia katsekontakteja yleisöön.

Mielestäni lauloin karsinnassa ihan hyvin, mutta en pystynyt silti olemaan täysin tyytyväinen suoritukseeni. En tiedä, olisinko laulanut paremmin, jos selkä olisi ollut kunnossa. Karsinnan tulokset tulivat jo seuraavana päivänä. Kieltämättä olin jo oman lauluvuoroni jälkeen aika varma siitä, etten pääsisi varsinaiseen kilpailuun mukaan. Kun tulin kotiin Lappeenrannasta, selkäni oli entistä kipeämpi, ja tästä alkoi vielä monien viikkojen toipuminen. Seuraava iso tavoite oli jo tiedossa, nimittäin B-kurssini.

### 7.3 Laulun B-kurssi

Seuraavassa päiväkirjamerkinnässä kerron valmistautumisestani B-kurssiini:

*Viime viikolla esiinnyin ensimmäisen kerran selkävaivani jälkeen. Esitin silloin B-kurssikappaleistani neljä. En ollut esitykseeni täysin tyytyväinen, mutta tavoite olikin parantaa seuraavalla viikolla. Tämän viikon Tiistaikonsertissa esitin ensimmäisen kerran koko ohjelman. Yllättävän hyvin jaksoin, ja vielä nautin laulamista. Itselle tuli sellainen olo, että homma on alkanut taas pikkuhiljaa toimimaan. Osaan kappaleet hyvin. Tässä vaiheessa on hyvä vielä keskittyä kappaleiden tulkinnalliseen puoleen. Pääsen vielä toisen kerran esittämään koko ohjelmiston ennen varsinaista hetkeä, sillä laulan ensi viikolla koulussamme Tiistaikonsertissa. (Päiväkirjamerkintä 6.12.2015.)*

Muistan, että Lappeenrannan laulukilpailujen esikarsinnan jälkeen selkävaivani paheni ja siitä toipuminen kesti useita viikkoja. Se oli hyvin turhauttavaa aikaa. Monet tekniset asiat minulla nimittäin toimivat jo hyvin, mutta nyt selkävaivasta toivuttuani asioista piti muistuttaa itseään harjoittelun yhteydessä. Myös esiintymisistä minulla oli vähän yli kuukauden tauko. Esiinnyin koulussamme kolmessa eri Tiistaikonsertissa ennen B-kurssiani. Koin sen todella hyödylliseksi, sillä konsertit olivat samassa salissa, jossa lauloin myös B-kurssini. Äänitin nämä kaikki kolme esiintymistäni, ja niissä on kuultavissa pientä kehityskaarta. Muistan myös, miten oma säestäjäni kertoi, että löysin vielä viime metreillä tulkinnallisesti uusia asioita kappaleisiini.

Kun luen päiväkirjamerkintöjäni näiltä ajoilta, huomaan, että olen kiinnittänyt paljon huomiota siihen, miten paljon minäkin päivänä on hyvä harjoitella, sekä omaan hyvinvointiini ja liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi viikkoa ennen B-kurssiani oli päivä, jolloin olen harjoitellut paljon, ja sitten seuraavana päivänä olen ottanut kevyemmin. Kuuntelulla oli suuri merkitys valmistautumisessani ennen B-kurssiani.

Samana päivänä, kun tein B-kurssini, meillä oli koulussa ensemble-konsertti. Silloin jouduin miettimään, miten saisin parhaiten säästettyä ääntäni B-kurssiin. Ensemble-konsertin jälkeen oli vielä vastoinkäymisiä, sillä jouduin kärsimään selkäsäryistä. Lisäksi perheeni myöhästyi junasta, ja tämä aiheutti itselleni ylimääräistä stressiä. Olimme sopineet, että avomieheni hakee heidät juna-asemalta ja tuo minulle iltapuvun samalla. Myöhästymisen takia sain iltapuvun myöhemmin. Vähän ennen B-kurssiani selvisi myös, että koulumme pääovi oli lukossa. Se asia selvisi onneksi omalla painollaan, mutta kieltämättä nämä pienet vastoinkäymiset vaikuttivat omaan valmistautumiseeni.

Muistan, että jännitin aika paljon, kun lauloin kurssini ensimmäistä kappaletta. Salissa oli yllättävänkin paljon ihmisiä. Pääni sisällä juttelivat kaksi ääntä, joista toinen oli pelko siitä, mitä muita vastoinkäymisiä joudun vielä tänään kokemaan, ja toinen ääni kannusti minua vain keskittymään tulkintaan ja laulamisen riemuun. Alku olikin kieltämättä aikamoista

taistelua, mutta jossain vaiheessa toinen ääni hiljeni pääni sisällä ja onnistuin nauttimaan laulamisesta. Mielestäni onnistuin kaikesta huolimatta laulamaan omalla sen hetkiselällä tasollani. Sain kurssistani parhaan mahdollisen arvosanan 5/5, mutta silti en ollut täysin tyytyväinen suoritukseeni. Olen aina ollut hyvin kriittinen itseäni kohtaan, mutta tässä kohtaa oma kriittisyyteni pääsi yllättämään itseni. Vasta parin päivän päästä kurssistani ja puhuttuani oman opettajani kanssa tajusin, että voin olla tyytyväinen suoritukseeni.

#### 7.4 Yhteenveto

Näistä kolmesta esiintymisestä haastavimmaksi koin esikarsinnan Lappeenrannan laulukilpailuihin, sillä en ollut sitä päivää aikaisemmin kertaakaan laulanut siinä salissa. Lisäksi tilanteeseen toi lisäjännitystä selkävaivani ja pelko siitä, miten ylipäättään pystyn laulamaan vaivani kanssa. Tilanne oli kuitenkin hyvin opettavainen tulevaisuutta ajatellen. Mentaaliharjoittelua en pystynyt tekemään kovin tarkasti, kun en ollut esiintynyt salissa aikaisemmin. Selkävaivani takia mentaaliharjoitteluni liittyi vahvasti siihen, miten kävelen lavalle ja miten katseestani ei saa näkyä, etten ole ihan kunnossa.

Savonlinnan oopperakuoron koelaulussa minua auttoi suunnattomasti se, että vastaava koelaulu pidettiin edellisenäkin vuonna samassa salissa. Tämä mahdollisti sen, että pystyin tekemään mentaaliharjoitusta hyvin tarkasti ennen omaa lauluvuoroani. Sitten kun oma vuoroni tuli ja kävelin saliin, kaikki oli tuttua ja turvallista. Tämä johtui osittain tekemästäni mentaaliharjoittelusta ja osittain siitä, että muistin niin vahvasti salin ja sen tilanteen vuoden takaisesta koelaulustani. Näistä kolmesta esiintymistilanteesta jännitin vähiten tässä koelaulutilanteessa. Muistan kyllä, että jännitin ennen omaa lauluvuoroani, mutta itse tilanteessa pystyin kääntämään jännityksen omaksi voimavarakseni. Päiväkirjamerkintöihin olin kirjoittanut, että hallitsin itse tätä koelaulutilannetta.

Tein mentaaliharjoittelua myös ennen B-kurssiani. Viime hetken valmistautumiseen ja hengitysharjoituksiin tuli vähän kiire jo aikaisemmin

mainitsemieni vastoinkäymisten takia. Tämän pystyin myös huomaamaan ensimmäisten kappaleiden aikana, sillä en aluksi pystynyt keskittymään täysin laulamiseen. Muistan, että jouduin psyykkaamaan itseäni myös ensimmäisten kappaleiden aikana. Tässä tilanteessa kaksi ääntä juttelivat pääni sisällä. Muistan myös jännittäneeni aika paljon. Vähitellen pystyin kuitenkin hiljentämään epäilyksen äänen pääni sisällä.

Esiintymistilanteessa siihen auttoi ajatuksien suuntaaminen kappaleiden tulkintaan.

Näissä kolmessa vaativassa esiintymistilanteessa minulla oli käytössä psyykkisen valmistautumisen keinoista mentaaliharjoittelu, psyykkaus ja hengittäminen. Kun mietin näitä kolmea esiintymistilannetta, mentaaliharjoittelua pystyin tekemään parhaiten ennen koelaulutilannetta. Siinä tilanteessa teinkin pääasiassa mentaaliharjoitusta ja hengittelin. Itseni kannustamista minun ei juuri tarvinnut tehdä, sillä samana päivänä laulutunnilla opettajani oli jo psyykannut minua koelaulutilannetta varten. Tämä kertoo siitä, miten tärkeä rooli opettajalla on ennen haastavaa esiintymistilannetta.

Lappeenrannan esikarsintaa varten opettajani psyykkasi minua laulutunnilla kaksi päivää ennen h-hetkeä. Laulutunnilla tajusin, että pystyn laulamaan äänellisesti haastavat kappaleet selkävaivaisenakin. Esikarsinnassa mentaaliharjoittelun keinoista minulla oli pääasiassa käytössä laulujen tulkinnallisiin puoliin keskittyminen. Keskitin ajatukseni vain siihen, mitä haluan laulullani sanoa seuraavaksi. Olin ennalta päättänyt tekeväni muutaman asian, joista saan turvaa. Päätin, että kumarruksen jälkeen lasken katseeni hetkeksi alas ja keskityn. Näin haen ensimmäisen laulun tunnelman mieleeni. Kun katseeni nousi, ajatukseni olivat jo vahvasti laulussa ja ensimmäisessä kysymyksessä, jonka poika esittää äidilleen kaivotiellä. Kun olin laulanut ensimmäisen laulun, käännyin flyygeliin ja säestäjään päin hetkeksi ja mietin seuraavan laulun tunnelmaa. Kun käännyin yleisöön päin, olin jo vahvasti roolissa Fiordiliginä.

Laulun B-tutkintoni oli hyvä esimerkki siitä, mitä voi tapahtua esityksessä, jos ei ole tehnyt psyykkistä valmistautumista hyvissä ajoin. Koin, että minulle tuli sinä päivänä kiire erilaisten vastoinkäymisten takia. Kun menin lavalle, en ollut niin keskittyneessä tilassa kuin pitäisi olla. Osittain tämän takia myös jännitin, enkä mielestäni pystynyt parhaimpaani tutkinnon alkupuolella. Kannustin itseäni kesken tutkinnon ja keskityin kappaleiden tulkintapuoleen. Vähitellen sain hiljennettyä mielestäni toisen, epäilyksen äänen ja pääsin vielä omalle tasolleni tutkinnossa.

## 8 KOKENEEN JA NUOREN LAULAJAN KOKEMUKSIA

Tässä luvussa kerron tekemieni haastattelujen pääkohdat.

Haastattelemani henkilöt olivat eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa, minkä johdosta sain heiltä aiheisiin erilaisia näkökulmia.

### 8.1 Haastattelujen toteutus

Tutkimusmenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Halusin haastatella kahta eri-ikäistä laulajaa, joista toinen on sekä laulajana että pedagogina kokenut ja toinen on vasta uransa alussa oleva laulaja. Olin laatinut kysymykset haastateltaville ennakoon, kummallekin omat kysymykset. Sirkka Parviaisen kysymykset löytyvät liitteeltä 1 ja Emma Mustaniemen kysymykset liitteeltä 2.

Toteutin haastattelut Helsingissä 12.2.2016, ja äänitin ne myös samalla. Haastattelin ensin kokenempaa laulajaa Sirkka Parviaista. Nuorempi haastateltava oli Emma Mustaniemi. Litteroin haastattelut äänitteeltä sanatarkasti, ja myöhemmin poimin sieltä omasta mielestäni tärkeitä asioita tähän työhöni. Molemmille haastateltaville esitin viikko haastattelun jälkeen vielä muutaman tarkentavan kysymyksen.

### 8.2 Sirkka Parviaisen haastattelu

Sibelius-Akatemian laulunlehtorin Sirkka Parviaisen mukaan psyykinen valmistautuminen tarkoittaa sitä, että laulaja tekee mentaaliharjoittelua ja käy mielessään läpi esiintymistilannetta, joka sisältää myös kaikki kauhuskenaariot ja sen, miten niistä selviäisi. Tähän kuuluu myös itsensä psyykkaus ja ylipäätään se, että uskoo tekemäänsä. ”Kaiken tämän takana on osaaminen ja sitten vasta alkaa psyykinen valmistautuminen”, hän kertoo.

Entisenä urheilijana Parviainen on sitä mieltä, että laulajat voisivat ottaa oppia urheilun puolelta. Hän näkee laulamissa kuitenkin paljon samaa kuin urheilussa. Hän kertoo, miten laulusuoritukset ovat valtavia

ponnistuksia: ”Oli kyse sitten roolista, konsertista tai parin kappaleen laulamisesta.” Parviaisen mukaan toiset jännittävät esiintymisiä hirveästi, ja yksi apu jännittämiseen on NLP (neurolingvistinen ohjelmointi), joka on mentaaliharjoittelua ja auttaa sitä kautta jännittämiseen. Hänen mielestään psyykkisen valmistautumisen keinoista laulumaailmassa täytyisi kirjoittaa jonkun ammattilaulajan, joka on kokenut häiritsevää jännitystä.

Parviainen kertoo kokeneensa psyykkisen valmistautumisen suureksi asiaksi uransa aikana. Psyykkisen valmistautumisen keinoina hänellä on ollut käytössä mentaaliharjoittelu, psyykkaus ja suuret tietynlaiset hengitysharjoitukset. Hän kertoo, kuinka hengitysharjoitusten avulla päästään vaikeiden asioiden yli ja saadaan oikeanlainen fiilinki. ”Sitä kautta myös laulu saadaan kantamaan”, hän kertoo. Parviaisella on aina ollut hyviä opettajia, jotka ovat osanneet auttaa, tukea ja sanoa: ”Ei se niin vaarallista ole, että siitä kannattaisi elämänhalut menettää.” Hän muistuttaa, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja kaikki asiat vaikuttavat lopputulokseen.

”Psyykkaus on laulajalla jokapäiväinen asia, sillä tämä ala on hyvin pitkälti hermopeliä”, hän kertoo. Parviaisen mukaan laulajan täytyy myös oppia sanomaan itselleen: ”Olen hyvä ja minä tulen vielä paremmaksi!” Hän muistuttaa, että myös kiitokset täytyy osata ottaa vastaan. Parviaisen mukaan vaatimukset voivat olla kovat laulajalla itsellään ja suuri itsekritiikki voi olla kynnyksen esiintymiselle. ”Tärkeätä olisi kuitenkin muistaa, että ihmisiä vain ollaan ja annetaan armoa itsellemme”, Parviainen lisää. Hänen mielestään on persoonakysymys, miten paljon psyykkistä valmistautumista tarvitaan. ”Joku tarvitsee läpi elämänsä ja joku kausittain”, hän selventää. Parviainen kertoo, että kun ajan mittaan oppii tuntemaan oman instrumenttinsa ja tietää karikot, alkaa vähitellen myös löytää työkaluja. Parviainen kokee, että nuorempana psyykkausta tarvitsi enemmän, kun ei vielä ollut niin paljon eväitä. ”Onnistumisten kautta se kuitenkin helpottaa ja tärkeätä olisi myös muistaa, että kukaan ei ole yksin näiden asioiden kanssa.” Hän suosittelee laulajille jatkuvaa psyykkausta ja kannustusta.

Parviainen kertoo, että psyykkisestä valmistautumisesta on apua esiintymisjännitykseen. ”Se on kokonaisvaltaista”, hän toteaa. Hänen mukaan rehellistä psyykkausta ei voi koskaan olla liikaa, ja sillä tavoin laulu saadaan kantamaan heikkoinakin hetkinä. Parviaisen mukaan jokin pieni asia oman pään sisällä voi kehittyä niin suureksi ongelmaksi, että se voi olla este seuraavalle esiintymiselle. Kyseessä voi hänen kertomansa mukaan olla esiintymistilanne, jolloin pelkää mokaavansa uudestaan.

Parviaisen mielestä psyykkinen valmistautuminen johtaa parhaimmillaan siihen, että laulaja ylipäättään uskaltaa mennä lavalle ja luottaa onnistumiseensa. ”Hyvää uskoa ja luottamusta omaan suoritukseen tarvitaan, sillä silloin syntyy maksimaalinen suoritus”, hän kertoo. Silloin laulaja ei hänen kertomansa mukaan lähde alittamaan itseään. Parviainen lisää: ”Kun mieli alkaa sotkemaan ajatusta, silloin myös lauluääni on siellä, missä ajatuskin.” Hänen mukaan mielenhallintaan tarvitaan psyykkausta ja mentaaliharjoitusta, ettei pelko ala sotkemaan sitä ajatusta, mikä meillä on laulajana laulun tekstistä, teoksesta tai roolista. Parviainen kertoo, kuinka nykyisin on tarjolla vaikka mitä keinoja, jotka rauhoittavat mielen. ”Kaiken tämän taustalla on kuitenkin osaaminen. Jos on harjoitellut huonosti, niin silloin ei rauhoita mikään”, hän vakuuttaa.

Parviainen kertoo näkevänsä ja vaistoavansa, mikäli laulaja on valmistautunut suoritukseensa henkisellä tasolla: ”Kyllä sen näkee, onko esitys tasapainoinen ja kokonainen, ja onko ihminen rauhallisesti kaiken asiansa takana.” Hän tietää laulajan käyneen läpi kaikkia asioita, kun häntä voi katsoa levollisesti. Parviaisen mukaan toiset ovat psyykkisesti vahvempia ja toiset heikompia. Hän pystyy lisäksi näkemään laulajasta, mikäli hänellä on liian täysi tai tyhjä pää.

Parviainen kertoo valmistautuvansa esiintymisiin aina, sillä se on kokonaisvaltaista. Hän katsoo kuitenkin aina tilanteen mukaan, tarvitseeko valmistautumiseen joitain keinoja. Kun hän psyykkaa opiskelijaa, se menee kuulemma aina sen mukaan, mikä milloinkin on tehtävänä. ”Valmistautumiseen ei ole olemassa yhtä oikeata keinoa”, hän kertoo. Parviaisen mukaan täytyy aistia itse, mikä milloinkin auttaa ja



valmistautumisen keinojen täytyisi lähteä aina siitä, mitä on menossa tekemään.

### 8.3 Emma Mustaniemen haastattelu

Laulunopiskelija Emma Mustaniemi kertoo, että hänen mielestään laulajan psyykkiseen valmistautumiseen kuuluu vahvasti psyykkisen ja fyysisen tasapainon löytäminen. ”Tarkoitus olisi löytää keinoja, joiden avulla pystyisi vaikuttamaan jännityksen fyysisiin oireisiin”, hän kertoo. Mustaniemi kokee, että fyysiset oireet vaikuttavat myös psyykkiseen puoleen.

Mustaniemi käy mielessään läpi pieninä palasina kaikki esiintymiseen liittyvät osa-alueet, joista tulee kokonaisuus. Hän kertoo käyttävänsä paljon mielikuvia. Mikäli hän tietää ennalta paikan, jossa esiintyy, hän kuvittelee sen todella tarkasti. Lisäksi jos Mustaniemi tuntee ihmisiä, joita yleisössä on, hän miettii, millä asenteella he ovat siellä ja kannattaako heitä katsoa. Hän kertoo miettivänsä tarkasti, mistä tulee lavalle. Ennen lavalle menoa Mustaniemi miettii laulun todella tarkasti mielessään.

Yhdessä mentaaliharjoituksessaan hän luo mielessään lauluista sarjakuvan, joka toimii myös hyvänä muistikeinona. ”Ennen lavalle menoa tärkeitä on oma rauhoittuminen, syvään hengittäminen ja itsensä psyykkaaminen”, hän kertoo. Mustaniemen mukaan valmistautumisen taustalla vaikuttavaa vahvasti, kuinka hyvin on harjoitellut esityskappaleensa.

Mustaniemi kokee saaneensa apua esiintymisiinsä psyykkisestä valmistautumisesta. ”Varsinkin mitä enemmän esiintyy, sitä enemmän siitä saa apua. Tähän vaikuttaa myös se, kun omat taidot ovat kehittyneet ja voi luottaa siihen, että oikeasti osaa”, hän selventää. Hän kertoo esimerkkinä koelaulusta, jossa kävi vähän aikaa sitten. Mustaniemi kertoo jännittäneensä siinä tilanteessa aika paljon. Sitten hän alkoi miettimään, mitä on laulamassa, miten mahtava kappale on ja miten ihanaa on päästä esittämään se juuri näille ihmisille. Mustaniemi kertoo päättäneensä, että ennen laulamistaan hän katsoo lattiaan ja hengittelee rauhassa. Katseen hän nostaa vasta, kun on valmis aloittamaan. Siinä vaiheessa kun katse

nousee, hänen ajatuksensa ovat jo valmiina laulun tunnelmassa. Kun Mustaniemi meni lavalle, hän toteutti nämä asiat, jotka oli ennalta suunnitellut. Hän kertoo, että tämä auttoi siinä tilanteessa todella paljon. Mustaniemen mukaan lavalla saattaa olla yliaktiivisena, jos ei ota omaa aikaa ennen lavalle menoa. ”Myös jännitys saattaa ottaa vallan, kun aivot eivät ole keskittyneet esiintymiseen”, hän lisää.

Mustaniemi kertoo saaneensa apua psyykkisestä valmistautumisesta esiintymisjännitykseen. Hänen mielestään kouluissa pitäisi olla erillinen kurssi tästä aiheesta. Mustaniemi kokee, että varsinkin opintojen alkuvaiheessa olisi tärkeätä tiedostaa näitä asioita ja neuvoa opiskelijoille, mitä asioita voi tehdä ennen esiintymistä. Hänen mielestään kamaliin pelkoihin ja jännityksiin voi saada helpotusta. Mustaniemen mukaan opetuksen lisäksi tärkeätä olisi myös, että opiskelijat keskustelisivat keskenään näistä asioista.

Mustaniemi kertoo miettineensä psyykkistä valmistautumista silloin, kun hän jännitti paljon. Hän tuntee myös muita opiskelijoita, jotka miettivät näitä asioita. Mustaniemi tuntee pianistin, joka puhuu paljon itsesuggestiosta. Ennen lavalle menoa tämä pianisti tekee chi kungia<sup>3</sup>. Mustaniemen mukaan laulunopettajat ovat myös vähän puhuneet psyykkisestä valmistautumisesta, mutta eivät niin paljon kuin hän olisi toivonut. Hän kertoo, että opettajat ovat psyykanneet, mutta he eivät ole tarpeeksi neuvoneet, miten voisi itse psyykata itseään. Mustaniemi kokee, että yhä enemmän ihmiset ovat alkaneet miettimään näitä asioita. Hän muistelee opintojensa alkuvaiheita: ”Silloin vaan mentiin esiintymään eikä oikein tiedostettu, että on olemassa keinoja, joista saa apua.”

Mustaniemi kertoo käyttävänsä psyykkisen valmistautumisen keinoja kaikissa esiintymistilanteissa. Jos kyseessä on isompi konsertti-, tutkinto-, kilpailu- tai koelaulutilanne, psyykinen valmistautuminen alkaa aikaisemmin. ”Kun laulaa pitkän ohjelmiston, jokaisen laulun kohdalla

---

<sup>3</sup> Kehon energiaharjoitusmuoto, jonka perusta on kiinalaisessa lääketieteessä (Kokko, 2008).

täytyy miettiä erikseen, että miten on siellä lavalla. Tärkeätä on myös aloittaa esityskappaleiden harjoittelu ajoissa, sillä valmistautuminen vaatii kypsyttelyä ajan kanssa ja asioiden paloittelua”, hän kertoo. Mustaniemi psyykkaa itseään ennen lavalle menoa, vaikka laulaisi konsertissa vain yhden kappaleen. Hän kertoo, että psyykkiseen valmistautumiseen tarvittava aika määräytyy sen mukaan, miten laaja esitettävä ohjelmisto on ja miten jännittävä tai merkittävä esiintymistilanne on kyseessä.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli vastata seuraaviin kysymyksiin: Mitä on laulajan psyykkinen valmistautuminen? Mitä erilaisia valmistautumisen keinoja on olemassa? Onko tästä valmistautumisesta apua laulajalle? Mihin psyykkinen valmistautuminen voi parhaimmillaan johtaa?

Esiintymisjännitys on joskus ollut vaiettu ongelma, eikä siihen ole juurikaan tiedetty keinoja. Nykyisin on alkanut löytymään kirjallisuutta tästä aiheesta, ja kuten työni alussa totesin, näistä psyykkisen valmistautumisen keinoista on kirjoitettu varsinkin urheilukirjallisuuden puolella.

Toivon, että tästä työstäni on apua muillekin laulajille. Tarkoitukseni oli esitellä erilaisia keinoja, joiden avulla laulaja pystyy parhaimpaansa haastavassa esiintymistilanteessa. Kukaan laulaja ei ole yksin tämän asian kanssa. Kukaan ei ole yksin erilaisten pelkojen ja esiintymisjännityksen kanssa, sillä myös ammattilaulajat ovat kokeneet näitä asioita.

Näistä asioista täytyisi puhua enemmän sekä oppilaiden että kollegoiden kesken. Mielestäni tästä aiheesta pitäisi myös olla erillinen kurssi kouluissa niin kuin Emma Mustaniemikin sanoi haastattelussaan. Muistan, että omassa koulussani Lahden ammattikorkeakoulussa oli yksittäinen tunti osana esiintymisosaamisen kurssia, joka käsitteli esiintymisvalmennusta. Tunnilla keskityttiin esiintymistilanteiden käytännön puoleen ja käytiin läpi näitä henkisen puolen asioita. Tämä aihe on ollut myös esillä ainedidaktiikan tunneillamme. Omasta mielestäni tämä on kuitenkin niin laaja aihe, ettei sitä pysty mitenkään käsittelemään kunnolla yhden oppitunnin aikana. Koen, että varsinkin opintojeni alkuvaiheissa olisin kaivannut enemmän tietoa näistä asioista. Toki opiskelijan täytyy myös itse pohdiskella näitä asioita, lukea kirjallisuutta aiheesta ja kokeilla, mitkä metodit sopivat juuri hänelle.

Haastatteluiden kautta selvisi, että Oulun ammattikorkeakoulussa on ollut ainedidaktiikassa yksi tunti (1,5 h), joka on käsitellyt tätä asiaa. Sibelius-Akatemiassa käsitellään tätä aihetta esiintymisvalmennuksen yhteydessä.

Laulunopettajien tehtävä olisi mielestäni puhua näistä asioista oppilailleen ja painottaa heille, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Nimittäin kaikki opettajat eivät puhu oppilailleen näistä psyykkisen puolen asioista. Tunneilla keskitytään laulamisen tekniseen ja tulkinnalliseen puoleen. Kun esiintymistilanne tulee, opettaja ei ole neuvonut oppilastaan, millä tavoin hän pystyisi vaikuttamaan esiintymisensä hallintaan. Oma laulunopettajani on puhunut näistä asioista jollain lailla jo yhteistyömme alusta asti. Uskon, että sen takia aloin myös itse miettimään näitä asioita.

Itse olen saanut apua esiintymisiin varsinkin mentaaliharjoittelun eri keinoista ja psyykkaamisesta. Rentoutumiseen ja keskittymiseen minua auttavat syvähengitys, erilaiset venytykset ja oma rauhoittuminen. Esiintymisen lähtökohtana on, että esityskappaleet on harjoiteltu niin hyvin, ettei kappaleiden osaamista tarvitse miettiä enää. Viimeinen silaus esiintymiseen tässä kohtaa on psyykkinen puoli. Psyykkinen ja fyysinen puoli kulkevat käsi kädessä. Itse pyrin huolehtimaan siitä, että voin hyvin sekä psyykkisesti että fyysisesti ennen esiintymistä.

Haastattelemani henkilöt kertoivat molemmat käyttävänsä mentaaliharjoitusta ja itsensä psyykkaamista ennen esiintymistä. Mielestäni mielenkiintoinen mentaaliharjoituksen keino oli laulunopiskelijan kertoma sarjakuvan teko mielessään eri lauluista. Haastateltavat pitivät tärkeänä syvähengityksen tekemistä ja rauhoittumista ennen lavalle menoa. Molemmat painottivat osaamisen tärkeyttä ja sitä, miten psyykkinen valmistautuminen pohjautuu siihen, että osaa esityskappaleet hyvin. Haastatteluiden kautta tuli myös esille, että näistä asioista pitäisi kirjoittaa jonkun ammattilaulajan, joka on itse kokenut uransa aikana häiritsevää jännitystä.

Omien kokemuksieni ja haastatteluiden kautta selvisi, miten tärkeä rooli opettajalla on oppilaansa psyykkisessä valmistautumisessa. Opettajan tehtävänä on psyykätä oppilastaan erilaisiin haastaviin esiintymisiin. Itse koin, että kun opettajani psyykkasi minua vaatimaan esiintymiseen, minun ei itse enää tarvinnut tehdä sitä. Esiintymistä auttaa myös muutamat

ennalta mietityt asiat: miten kävelee lavalle, miten on lavalla, ottaako aikaa ennen kun alkaa laulamaan ja ottaako aikaa kappaleiden välissä.

Koen, että olen itse saanut paljon apua esiintymisiini psyykkisestä valmistautumisesta, ja sen takia haluan työstää näitä asioita lisää tulevaisuudessakin. Käytän varmasti samoja hyviksi todettuja keinoja tulevaisuuden esiintymisissä, mutta minua kiinnostaisi kokeilla myös joitain uusia keinoja. Olen esimerkiksi miettinyt jo pidempään, että haluaisin osallistua mindfulness-kurssille. Lisäksi minua kiinnostaisi syventää mentaaliharjoittelun keinojani.

Itse haluan huomioida tulevaisuudessa opetuksessani laulajan psyykkisen valmistautumisen. Koen, että mitä aikaisemmassa vaiheessa oppilaat ovat tietoisia näistä asioista, sen parempi. Kun oppilaat esiintyvät konserteissa, haluan että heillä on tiedossa erilaisia keinoja, joilla he voivat vaikuttaa esiintymiseensä.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni opin erilaisista mahdollisista keinoista, joita laulaja voi käyttää psyykkisessä valmistautumisessaan. Vaikka tiesinkin ennen tätä, miten kokonaisvaltaista laulaminen on, yllätyin silti siitä, miten vahvasti psyykkiset ja fyysiset asiat ovat yhteydessä toisiinsa. Ymmärsin myös, että lauluopintojeni alussa en todellakaan ole tiedostanut näitä asioita, ja minulla ei ole ollut keinoja häiritsevää esiintymisjännitystä vastaan. Tämä opinnäytetyö vahvisti entisestään mielipidettäni siitä, että ennen esiintymistä laulajan kannattaa tehdä valmistautuminen myös psyykkisellä tasolla.

## LÄHTEET

Aalto, A-L. & Parviainen, K. 1990. Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja. Helsinki: Otava.

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykinen valmistautuminen. Jyväskylä: Atena.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena.

Bertrand Larssen, E. 2014. Paras. Helsinki: Bazar.

FINSTAT ry. Suomen Alexander-tekniikan opettajat. 2016. Viitattu 6.4.2016. Saatavissa: <https://finstat-fi.directo.fi/>

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.

Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kokko, R. 2008. Kehoterapeutti Riitta Kokko. Viitattu 7.4.2016. Saatavissa: <http://www.kehoterapia.com/artikkelit/chigun.html>

Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Onnistuneen esityksen kulmakivet. Helsinki: Finn Lectura.

Lahti, M. 2015. Muusikon psyykinen valmennus. Kohti täysipainoista harjoittelua ja henkistä kasvua. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma.

Manninen, K. 2009. Minä onnistun. Kuuntele kehoasi, tunne itsesi. Jyväskylä: Gummerus.

Mikkonen, H. 2015. Laulajan esiintymisjännitys. Ilmeneminen ja hallintakeinot. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma.

Pennanen, L. 2006. Rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla. Viitattu 2.3.2016. Saatavissa: [http://www.mindfulness.fi/2-apua\\_stressiin.html](http://www.mindfulness.fi/2-apua_stressiin.html)

Rasila, R. & Pitkonen, M. 2010. Motivaatio, työn ilo ja into. Helsinki: Yrityskirjat.

Selby, A. 2009. Keho & mieli. Voita stressi. Viidessä minuutissa kuntoon. Helsinki: Minerva.

Tammivuori, K. 2000. Nauti esiintymisestä. Helsinki: Infoviestintä.

Örling-Haikonen, L. 2008. Tunteenpaloa ja täriseviä käsiä. Opinnäytetyö musiikin ammattiopiskelijoiden esiintymiskokemuksista. Lahden ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma.



## LIITTEET

### Haastattelukysymykset

#### Kysymykset Sirkka Parviaiselle:

1. Mitä psyykinen valmistautuminen mielestäsi oikeastaan tarkoittaa?
2. Urheilukirjallisuuden puolella kirjoitetaan paljon psyykkisestä valmennuksesta. Olisiko mielestäsi laulajilla opittavaa urheilijoiden vastaavasta valmistautumisesta?
3. Miten tärkeäksi asiaksi olet kokenut laulajan psyykkisen valmistautumisen urasi aikana?
4. Onko sinulla itselläsi ollut käytössä psyykkisen valmistautumisen keinoja? Mitä? Ja ovatko ne käytössä edelleen kun esiinnyt haastavissa tilanteissa? Tarvitseeko kokenut esiintyjä enää mitään psyykkistä valmistautumista?
5. Voiko psyykkisestä valmistautumisesta saada apua esiintymisjännitykseen tai johonkin muuhun?
6. Mihin psyykinen valmistautuminen mielestäsi parhaimmillaan johtaa?
7. Pystyykö laulajan esiintymisestä näkemään onko hän valmistautunut psyykkisesti?
8. Käytätkö psyykkistä valmistautumista erityisesti joissakin tilanteissa/kaikissa? Vaihtelevatko keinot eri tilanteissa?

Kysymykset Emma Mustaniemelle:

1. Mitä laulajan psyykinen valmistautuminen mielestäsi tarkoittaa?
2. Käytätkö itse psyykkisen valmistautumisen keinoja ennen esiintymistä? Mitä keinoja?
3. Oletko kokenut saaneesi apua esiintymistilanteeseen psyykkisestä valmistautumisesta? Minkälaista apua?
4. Pystyykö sillä mielestäsi vaikuttamaan esiintymisjännitykseen? Onko siitä muuta etua?
5. Mistä olet oppinut psyykkisen valmistautumisen? Tunnetko laulajia, jotka ovat käyttäneet sitä?
6. Käytätkö psyykkistä valmistautumista erityisesti joissakin tilanteissa/kaikissa? Vaihtelevatko keinot eri tilanteissa?