



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KAUNISTA LAULUA JA TERVETTÄ ÄÄNENKÄYTTÖÄ LÄPI ELINKAAREN

Projekteja Suomi 100 -teemalla

Marja-Liisa Koponen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2017
Musiikkipedagogi YAMK



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
YAMK Musiikki
Musiikkipedagogi

KOPONEN MARJA-LIISA:

Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä läpi elinkaaren
Projekteja Suomi 100 -teemalla

Opinnäytetyö 41 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Lokakuu 2017

Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä läpi elinkaaren on monimuotoisesti toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu useista eri projekteista Suomi 100 -teemalla.

Opinnäytetyössä toteutetut projektit pohjaavat moniin aiemmin toteuttamiini konsertteihin, kursseihin ja toimintatuokioihin. Olen pitänyt esillä laulun ja terveen äänenkäytön opetusta tässä työssä esitetyllä tavalla jo vuodesta 1996. Olen perustanut Musiikkikoulu Kanteleeseen Lasten Laulukoulun, Nuorten laulunopetuksen, Ryhmälaulun aikuisille sekä Laulupiirin ikäihmisiä ajatellen. Äänenmuodostuksen ja yksinlaulun opetus perinteisesti ajateltuna on ollut yhtä lailla opetusaineena, niin harrastusluonteisesti kuin ammattiin tähtäävästikin.

Tässä opinnäytetyössä järjestin laulukoulutusta lapsille ja nuorille Lapinlahden ja Leppävirran Harjulan musiikkileireillä kesällä 2017. Aikuisille laulun harrastajille ja ammattiopiskelijoille järjestin laulun ja äänenkäytön kurssit Musiikkikoulu Kanteleessa sekä Kuopion konservatoriossa. Kursseihin sisältyi yleistä äänenkäytöstä ja äänenhuollosta, ohjelmiston harjoittelua ja loppukonsertit. Ikäihmisille järjestin viriketuokioita ja konsertteja Kuopion Tukitalolla, Puijonlaakson palvelutalolla ja Puotilan palvelutalossa Helsingissä.

Oman taiteellisen produktion toteutin järjestämällä konsertin 100-vuotiaan monikulttuurisen Suomen kunniaksi Kuopion Musiikkikeskuksen kamarimusiikkisalissa 23.8.2017.

Elinkaaren mittainen laulunopetus ja terve äänenkäyttö läpi koko elinkaaren on käsitelty tässä opinnäytetyössä ikäkausittain lukuun ottamatta aivan varhaista lapsuutta.

Opinnäytetyötäni varten sain kahden merkittävän laulun ja äänenkäytön ammattilaisen, Ritva Eerolan ja Jorma Hynnisen, haastattelut. Haastatteluiden sisältö on ollut tukemassa omaa ajattelua laulamisen ja terveestä äänenkäytöstä.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Music

MARJA-LIISA KOPONEN:

Beautiful Singing and Healthy Voice Control over a Lifetime
Projects under the theme Finland 100 years

Master's thesis 41 pages, appendices 0 pages
October 2017

Beautiful singing and healthy voice control over a lifetime is a diversely functional thesis compiled of many different productions under the theme of Finland 100 years.

This thesis is a report of the writer's experiences. The various projects of the thesis are based on many concerts, courses and active sessions which I led. Since 1996 I have been teaching singing and the use of healthy voice control in a way which is presented in this thesis. I have established Children's Singing School, Group Singing for Adults and Singing Circle for senior citizens at the Kantele Music School. The teaching of voice training and solo singing have been traditional teaching subjects for both amateur and professional alike.

Data for this thesis included voice teaching for children and young people at the Lapinlahti Music Camp and Leppävirta music Camp in summer 2017. For adult singing lovers and full time student I led courses of singing and voice training at the Kantele Music School and Kuopio Conservatoire. The courses consisted of general information about using and maintaining voice, rehearsing repertoire and performing in final concerts. For the senior citizens I arranged active sessions and concerts at Kuopio's Tukitalo and Puijonlaakso Sheltered Housing and at Puotila Sheltered Housing in Helsinki.

As my own personal project I gave a concert in honour of 100 years of multicultural Finland at the Kuopio Chamber Music Hall on August 23rd, 2017.

In this thesis I have considered singing teaching and healthy voice control for all ages over an entire lifetime except for the earliest of childhood years.

I interviewed two significant Finnish singing and voice training professionals, Ritva Eerola and Jorma Hynninen. The content of these interviews support my own way of thinking about singing and healthy voice control.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KAUNIS LAULU, TERVE ÄÄNENKÄYTTÖ, ELINKAARI	7
	2.1 Yleistä.....	7
	2.2 Kaunis laulu - Bel canto	8
	2.3 Äänenkäyttö eri ikävaiheissa.....	9
	2.4 Kaunista laulu ja tervettä äänenkäyttöä lapsuudessa.....	9
	2.5 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä nuoruudessa	11
	2.6 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä aikuisuudessa.....	12
	2.7 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä vanhuudessa.....	14
3	ASiantuntijoiden haastattelut	17
	3.1 Jorma Hynnisen haastattelu 27.6.2017 Leppävirralla.....	17
	3.2 Ritva Eerolan haastattelu 8.9.2017 Helsingissä.....	18
4	TOTEUTUS	19
	4.1 Projektit ja konsertit.....	19
	4.1.1 Lapsille ja nuorille	19
	4.1.2 Projektit aikuisille	24
	4.1.3 Ikäihmisille.....	28
	4.2 Opinnäytetyöntekijän oma taiteellinen produktio.....	33
5	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET.....	44

1 JOHDANTO

Seiso aina suorana, kun sä alat laulella!
Asento jos huono on, laulukin on voimaton.

Älä sulje huulias, kun sä laulat laulujas,
Lausu sanat selvästi, siitä hyötyy laulusi.

Aina syvään hengitä, verkkaan keuhkot tyhjennä
Älä huuda milloinkaan, reippahasti laula vaan.
(J.P. Gronhamn)

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä läpi elinkaaren. Kiinnostus lauluun, laulamiseen, äänenkäyttöön eri ikävaiheissa sekä terveeseen ja kauniiseen puhe- ja lauluääneen, on ollut itselleni koko elämäni aikainen mielenkiinnon kohde. Opinnäytetyöni voi jakaa selkeästi kolmeen pääotsikkoon: Kaunis laulu, terve äänenkäyttö ja ihmisen elinkaari. Elinkaari tarkoittaa lapsuudesta vanhuuteen. Olen jättänyt ikäkausista aivan varhaisen lapsuuden käsittelyn ulkopuolelle, mutta kaaren loppupäätä ei ole määritetty. Suomi 100 -teema kulkee pääasiallisena ohjelmistona, teemana ja aiheena eri projekteissa.

Opinnäytetyöni on monimuotoisesti toiminnallinen opinnäytetyö, mikä koostuu kaikenikäisille suunnatuista kursseista ja konserteista. Lapsille ja nuorille toteutin sovellettua äänenmuodostuksen opetusta ja äänenhuoltoa Lapinlahden ja Leppävirran musiikkileirillä kuoron, Lauluhetken ja Harjulan laulukilpailujen merkeissä. Aiheen käsittelyyn liittyy myös työpaja-tyyppisesti toteutetut valitsemani teeman mukaiset laulukurssit—aikuisille laulunharrastajille Musiikkikoulu Kanteleessa sekä laulun ammattiopiskelijoille ja kaikenikäisille laulunharrastajille Kuopion konservatoriossa ja Savonia ammattikorkeakoulussa. Vanhuksille järjestin äänenkäytön tuokioita henkilökohtaisella tasolla työskennellessäni vanhusten kotihoidossa. Järjestin myös konsertteja vanhuksille Kuopion Tukitalolla keväällä 2017, sekä Puotilan palvelutalolla, Helsingissä keväällä ja syksyllä.

Opinnäytetyöni oman taiteellisen projektin toteutin pitämällä konsertin Konsertti 100-vuotiaan monikulttuurisen Suomen kunniaksi 23.8.2017 Kuopion Kamarimusiikkisalissa. Viimeisenä asiana, minkä sisällytin tähän opinnäytetyöhöni, oli Kuopion konservatorion esitys 100 Lasissa, mikä oli koko konservatorion opettajien ja oppilaiden laaja

jalkautuminen ympäri Kuopion palvelutaloja. Olin mukana musiikin perusteiden opettajien Ladies-trio -lauluhytyeessä Lepolan Palvelutalossa.

Tervettä äänenkäyttöä tarkastelen lähinnä elinkaaren kannalta enkä paneudu varsinaisesti äänentuoton ongelmiin tai äänihäiriöihin. Toki niitä asioita sivutaan, mutta syvempään tutkimiseen ei tässä opinnäytetyössä mennä.

Lisäksi opinnäytetyöhöni sisältyi kahden ammattilaisen, oman alansa asiantuntijan, Jorma Hynnisen ja Ritva Eerolan haastattelut.

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvailla suurehkosta ja monitahoisesta projektistani, jolla haluan tuoda esiin mielestäni otsikon Kauniin laulun ja terveen äänenkäytön ainutlaatuisen ja yksilöllisen äänenkäytön ja -huollon ymmärtämistä läpi elinkaaren. Samalla haluan korostaa meille suomalaisille musiikin, laulun ja soiton harrastajille ja ammattilaisille, että on tärkeä tuntea musiikilliset juurensa. Siksi Suomi 100-teema on itselleni tärkeä muulloinkin kuin juhluvuotena.

Monimuotoisen opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa on pohdintaa läpi koko työn. Toteutusosiossa on esillä kunkin projektin ja konsertin ohjelma sekä samassa yhteydessä mahdollisesti saamani palaute. Pohdintaosuudessa käydään läpi yhteenvetona yleisiä linjoja ja ajatuksia siitä, missä olisivat seuraavat kehittämiskohteet.

2 KAUNIS LAULU, TERVE ÄÄNENKÄYTTÖ, ELINKAARI

2.1 Yleistä

Opinnäytetyöni punainen lanka on ensisijaisesti kaunis laulu. Tämä liittyy aina terveeseen äänenkäyttöön. Tämän työn tarkastelun alla ei ole varsinaisesti niin sanottu Bel canto - laulaminen, joskin sitäkin asiaa sivutaan. Kysymys on siitä, että kaikkien ihmisten äänilahja voisi olla kaunis ja terve. Kim Borgin Suomalaisesta laulajanaapisesta (1999) seuraava siteeraus osuu mielestäni hyvin tähän kohtaan:

Sellainen, jolla on laulunlahjat, ts. luonnonlaulaja, jossa istuu hyvä terve ääni ja tarpeeksi tarkka korva mylvähtelee vaistomaisesti oikein tai ainakin sinnepäin. Tuo on muuten suuresti ihan perintötekijöistä riippuvaista, niin kuin äänenvärikin. On kuitenkin joitakin aparaatteja, jotka ovat nuoruuttaan kuoressa, ääni-impyeitä, jotka ovat esiinheruteltavissa. Ammattikäyttöön ei kumminkaan - aniharvoja poikkeuksia lukuun ottamatta - nykyään edes kannata ajatella sellaisia ääniä, jotka eivät alusta pitäen, siis aika pian äänenmurrosten (joka on myös tytöillä, huom!) jälkeen ole kunnan luonnontavaraa. Vain hyvistä erinomaisista lähtöasemista voi nykyään startata, jos aikoo tosissaan päästä pitkälle (Borg 1999, 15.)

Kaikista soittimista ihmisääni lienee kaunein. On hyvin vaikea oppia ymmärtämään ja hallitsemaan tätä soitinta. Se, joka oppii tekemään työtä äänensä kehityksen eteen, jolla on hyvä sävelkorva, hyvä terveys, joka on älykäs, ahkera, tarmokas ja sisukas, hänen on mahdollista oppia laulamaan. Miten kauniiksi ääni sitten muodostuu, riippuu tietenkin myös elinten yksilöllisestä rakenteesta. Jos kyseessä oleva laulaja kuitenkin täyttää edellä mainitut vaatimukset, on varmaa, että ääni voi harjoituksen avulla tulla miellyttäväksi, pehmeäksi sekä vivahde- ja ilmaisurikkaaksi. (Ugglä 1966, 5.)

Laulajan instrumentin tulee olla viritetty erittäin herkäksi, jotta se pystyisi vastaamaan ilmaisen haasteisiin. Jos instrumentti ei ole kunnossa, on mahdotonta ilmaista mitään. Äänenmuodostuksen tavoite ei ole luoda uutta, vaan sen avulla voimme löytää meissä jo olevat toimintamahdollisuudet. Pyrkimys on jalostaa äänenkäyttöämme itse kunkin fysiologisten mahdollisuuksien mukaan. Laulunopettajien arkipäivää ovat hyvin eritasoiset oppilaat, laulun harrastajat sekä ammattiin tähtäävät laulunopiskelijat. Kaikilla ei ole edellytyksiä opperalaulajiksi tai ylipäänsä laulun ammattilaisiksi, mutta jokaisen

ääntä voidaan kuitenkin kehittää ja saada sointi miellyttäväksi, mikäli otetaan huomioon luonnonlait – fysiikka ja äänifysiologian lainalaisuudet. (Eerola 1988, 17.)

2.2 Kaunis laulu - Bel canto

Otavan ison musiikki tietosanakirjan (1976, 331) määritelmän mukaan Bel canto on italiaa ja tarkoittaa kaunis laulu, joka nousi 1800-luvulla esiin varsinkin italialaisessa laulutäiteessä. Bel canto -ilmaisulla tarkoitetaan 1800-luvulla kukoistanutta laulutyyliä ja ihannetta, joka korostaa mahdollisimman kaunista äänensävyä ja vokaalista virtuositeettiä. Bel canto -laululle ovat tyypillisiä korukuviot, juoksutukset, koko äänialueen hallinta ja dynaamiset tehokeinot. Ahtaammassa merkityksessään Bel canto on ainoastaan lyyrisen laulun taidetta, siis laulua, jota laulusolistit ovat harjoittaneet aina 1600-luvulta 1900-luvulle saakka. Bel canto -laulajan tuli esitellä hämmästyttävää teknistä valmiutta sekä erilaisia huippusuorituksia: korkeita ääniä, trillejä, pitkiä kadensseja, improvisaatioita. Nämä olivat Bel canton tyylipiirteitä vähintäänkin 1600-luvulta 1700-luvulle a

sti. Bel canto- laulutyyliässä äänenmuodostus tähtäsi pehmeisiin ja pyöreisiin ääniin. Bel cantolla viitataan siis yleisesti 1600-luvulta alkaen ja 1700-luvulle tultaessa laulutekniikkaan, jonka pohjana on äänenväriin kauneus. (Duey 1951, 3-4.)

Italialaisella laulutäiteellä on pitkät perinteet ja sikäläisen laulukoulun katsotaan olevan maailman parhaita. Olennaisimpia seikkoja italialaisessa laulutavassa on temperamentti henkinen avoimuus ja kielellinen harmonia. Italian kielessä on hyvin soivat viisi vokaalia, a, e, i, o, u, joten runsasvokaalisenä kielenä sen harmonia on hyvin kehittynyt. Olisi kuitenkin väärin väittää, että ihmisen perustoiminnollinen ja oikea äänentuotto olisi riippuvainen kielestä ja sen rakenteesta, sillä ihmisen äänikoneisto toimii eri kielissä aina samojen pääperiaatteiden mukaan. (Leinonen 1978, 7.)

Kim Borgin Suomalaisessa laulajanaapisessa (1999, 21) on mainittu, että yleisesti väitetään, että suomen kieli olisi hyvä laulukieli, koska se ”vokaalirikkaudessaan muistuttaa italiaa”.

Haluan painottaa, että tämä väite on pelkkää suopaa ja että suomen kieli päinvastoin on hankala laulukieli kahdessaakin mielessä. 1) Lapseen juuttunut, aivomotoriikkaan iskostunut ja äänielimistöön lähtemättömästi tarttunut kieli (=foneettinen hahmo) on jo lähtökohtana ylimääräinen este.

En edes usko, että suomalaisesta tulee maailmanluokan laulajaa ilman varhaisia ulkomaisia opintoja. 2) Suomen kieltä on vaikea laulaa - tämän myönsi jo mestari Kilpinen, sillä monet hänen lauluistaan ovat paljon helpompia käännessaksaksi kuin suomeksi. (Borg 1999, 21.)

2.3 Äänenkäyttö eri ikävaiheissa

Ihmisiäni on lahja, joka kulkee henkilöllä mukanaan läpi elämän ensimmäisestä parkaisusta viimeiseen henkäykseen. Oman äänemme kanssa kuljemme elämämme varhaislapsuudesta, lapsuudesta, varhaisnuoruudesta nuoruuteen, aikuistumiseen, elämän keskivaiheesta kohti kaaren loppupäätä. Ääntä on nimitetty usein persoonallisuuden peiliksi. Psykiatri Martti Siirala on todennut, että ääni on osa persoonallisuutta. Se on myös samalla keino, jolla ihminen ulottuu itsensä ulkopuolelle, kontaktin oton ja vuorovaikutuksen osa. (Aalto-Parviainen 1987, 12.)

”Arvoisat laulajat! Laulakaa ilonne ja riemunne, surunne ja murheenne, onnenne ja pettymyksennekin! Laulakaa itsenne uutta tarmoa ja elämänuskoa!” (Kinnunen, 1945, 8.)

2.4 Kaunista laulu ja tervettä äänenkäyttöä lapsuudessa

Lähes jokaisen ihmisen syntymälahja on virheetön ääni-instrumentti. Äänenkäytön alku on lapsen ensimmäinen parkaisu: terve huuto maailmalle. Lapsen itku on ensimmäisiä askelia äänenkäytön tiellä, se on lapsen tapa ilmaista itseään ja etsiä kontaktia. Itku toimii pitkään pienen lapsen tunteiden ja tarpeiden välittäjänä. Jokellus on lapsen ääntelyn kehittyneempi aste, se on myös valmistautumista puheeseen. Jokellellessaan lapsi jäljittelee vanhempiensa puheen sävelkulkua. Matkimisen avulla lapsi oppii myös puheen rytmin ja korostuksen. Lapsuudessa syntyneet perusasiat äänenkäyttöön liittyen luovat pohjaa koko elämän mittaiselle äänenkäytölle. Lähtökohta elämälle pitäisi olla terve äänenkäyttö, ja sitähan se monelle onkin, mutta myös valitettavan suuri joukko lapsia aikuisia ja vanhuksia kärsii vaikeutuneesta äänenkäytöstä.

Terve ääni on luonnollinen ja soiva niin puheessa kuin laulussakin. Voisi sanoa, että kun on kyseessä äänen sointi, äänen itseisarvo on terve. Vastasyntyneen ja pikkulapsen ääni

on periaatteessa terveellä lapsella terve, mikä on hyvä alku koko elämän kestäväälle äänenkäytölle. (Aalto-Parviainen 1987, 9–10.)

Ahti Sonnisen, Martti Räsänen ja Olga Naukkarisen (1966) tekemässä kirjassa *Laulan ja soitan* esipuheessa mainitaan: ” Luonnollisesti on muistettava, että musiikkituntien keskeisimmän osan muodostaa laulu”. Näin oli ennen. Tuon ajan hyvää satoa on se, että moni oppi laulamaan, tuntemaan lauluja ja saamaan musiikillista sivistystä. Samassa kirjassa on kerrottu lasten ja varhaisnuorten hyödyllisiä äänenkäytön ohjeita.

Laulaessasi säilytä hyvä ryhti. Älä kuitenkaan jännitä lihaksiasi, vaan rentouta ne aivan löysiksi.

Haukotusliikkeen avulla laukaise kurkku- ja kaulalihasten jännitys. Anna alaleuan painua vapaasti alas, älä taivuta päätäsi taaksepäin korkeitakaan säveliä laulaessasi.

Hengitä syvään, niin että pallea painuu alas ja keuhkot täyttyvät ilmalla. Pidätä hetken hengitystä ja rentouta vartalosi. Suorita sitten hitaasti uloshengitys. Harjoita!

Laulaessasi anna ilmavaraston pohjautua palleaan.

Avaa suusi riittävästi ja totea, että kurkunpää pysyy alhaalla. Tässä auttaa edellä mainittu haukotusliike.

Suuntaa äänilähteestä, kurkusta tuleva ilmavirta poski- ja nenäonteloihin ”otsaa kohden”. Näissä resonanssi- eli kajeonteloissa ääni vahvistuu ja kaunistuu, tulee täyssointiseksi ja saa siten erilaisia vivahteita (väriä).

Älä koskaan huuda laulaessasi. Vain jonkin yksityisen sävelen voit laulaa melkein täydellä voimalla.

Laulaessa äännä vokaalit ”pyöreästi”: a niin, että se muistuttaa o:ta, e ö:tä, i y:tä, ä ö:tä. Konsonantit, varsinkin l m n r sekä äng-äänne äännä kimmoisasti ja selvästi.

Käytä huuliasi ja poskilihaksiasi irtonaisesti ja ilmeikkäästi.

Kun säveltaso lauletaessa nousee a1-h1:n paikkeille, on ääntä ”ohennettava” ja sijoitettava se kajeonteloissa yhäkin korkeammalle, niin, että se ”tuntuu” soivan otsassa jopa sen ulkopuolella.

Tutki jokaisen esitettäväksi tulevan laulun luonne ja tulkitse se sen luonteen mukaisesti voimakkaasti eläytyen.

Laula yhtä paljon sydämelläsi kuin päälläsi.

(Sonninen ym. 1966, 354–355)

Lasten laulunopetusta ajatellen perustin Musiikkikoulu Kanteleeseen Lasten Laulukoulun, mikä tarkoittaa mm. sitä, että lapsille opetetaan sovellettua äänenmuodostusta, laulamisen perusasioita, esiintymiskoulutusta, mukavia lastenlauluja, musiikin perusasioitten opettamista. Lasten Laulukoulussa äänenmuodostuksessa otin ja otan huomioon lapsen herkän ääni-instrumentin ja niin äänellisen, fyysisen kuin psyykkisen kehitystason. Lasten laulukoulua käyvä lapsi siirtyy luontevasti noin 12–14-vuotiaana nuorten laulunopetukseen.

2.5 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä nuoruudessa

Psykologi Tony Dunderfeltin (2011, 84–85) Elämänkaaripsykologian mukaan nuoruus voidaan jakaa kolmeen jaksoon: nuoruuden varhaisvaiheeseen, jolloin on ihmissuhteiden kriisi (12–15-vuotiaana), nuoruuden keskivaiheeseen, jolloin on identiteettikriisi (15–18-vuotiaana) ja nuoruusiän loppuvaiheeseen, jolloin on ideologinen kriisi (18–20-vuotiaana). Dunderfeltin mukaan murrosiän aikana ja sen jälkeen ajatukset ja tavoitteet suuntautuvat kohti totuuden ja kauneuden täydellisiä ihanteita. Usein ihanteista syntyvä sisäinen intohimo ja kiinnostus löytävät ulkoisia kohteita kuten pop-tähtiä tai Hollywoodin näyttelijöitä. (Dunderfelt 2011, 84-85, 87.)

Nuoruudessa, murrosiän psyykkisten ja fyysisten muutosten myötä myös ääni muuttuu. Pojilla varsinkin äänenmurros, muuttaa äänen aivan toiseksi, jolloin lapsuuden sopraanomaista heleyttä ei ole enää kuultavissa. Yleisesti ottaen pojilla äänelliset muutokset ovat suuremmat kuin tytöillä. Tytöillä muutokset äänessä tapahtuvat asteittain, ja hitaammin, eikä äänenkorkeus muutu yhtä paljon kuin pojilla. (Huls 1957, 16.)

Tyttöjen ja poikien ääni muuttuu murrosiän aikana, ja sen tulisikin muuttua ja sen pitäisi antaa muuttua mahdollisimman luonnollisesti. Nuoruus on äänenkäytöllisesti tietyllä tavalla suunnan valinnan aikaa. Moni muokkaa ääntä, puhetyyliä, olemustaan usein ihailmiensa idoleitten ja vaikuttajien suuntaan, mikä ei useinkaan ole terveen äänenkäytön kannalta mitenkään suositeltavaa. Nuorilla on usein monenlaisia kriisejä ja he etsivät kaikenlaista identiteettiään. Tässä vaiheessa usein identiteetti on usein kadoksissa ja kysymys, mikä on äänellinen identiteetti tai äänen itseisarvo, hukkuu muiden asioiden alle.

Murrosikään liittyy monenlaisia äänellisiä haasteita ja usein olen kuullutkin kysyttävän, voiko erityisesti murrosikäinen laulaa. Poikien ääni laskee äänenmurroksen aikana noin oktaavin matalammaksi. Tyttöillä ääni madaltuu noin terssin ala-alueelta samalla kun rekisteri kasvaa hieman ylös päin (Gackle 1991, 18–19.) Laulunopetuksen tavoitteena on aina terve äänentuotto, oli sitten kysymyksessä lapsi, nuori, aikuinen tai ikäihminen. Eerolan mukaan nuoren ihmisen terve lauluääni kuulostaa kirkkaalta ja soivalta (Eerola, 2009). Nuoren ääni on alttiimpi vaurioille verrattuna aikuisen ääneen, niinpä laulun opettajalta vaaditaan kykyä arvioida nuoren äänellisiä valmiuksia ja tietää, kuinka niitä kehitetään terveellä tavalla persoonalliseen puhe- ja lauluilmaisuuksiin (Gackle 1991, 17). Äänenmurroksen kesto on hyvin yksilöllinen sekä kestoltaan, että voimakkuudeltaan. Toisilla se voi mennä ohi melkein hetkessä, toisilla se kestää jopa kaksikin vuotta. (Eerola, 2009.)

Nuoruudessa pojilla ja myös tytöillä on äänenmurros. Pojilla asian tiedostaminen ja äänenmurroksen vaikutukset ovat selvemmat kuin tytöillä, joiden äänenmurros on huomaamattomampi, mutta joka tulee esiin muun muassa siinä, että ylöspäin laulaminen tuottaakin hankaluuksia, kun ennen se oli sujunut vaivattomasti. Äänenmurroksen aikana voi ja saa laulaa. Ääntä voi hellävaroin kohdella vaikeimpina ja rosoisimpinakin aikoina.

Perustin nuorille Musiikkikoulu Kanteleeseen Nuorten Laulunopetuksen, mikä tarkoittaa sovellettua äänenmuodostusta nuorille. Yleisesti äänenmuodostuksen ja yksinlaulun opettaminen on aloitettu hieman myöhemmin, mutta monia nuoria aina ammattiopintoihin saakka ohjanneena ja opettaneena tiedän, että nuorten opettaminen on täysin mahdollista. Nuoria, samoin kuin lapsia opettaessa on otettava herkkä ja hauras äänimateriaali hyvin huomioon. Lapsille ja nuorille on hyvä opettaa myös musiikillisia asioita, musiikin teoriaa, lasten- ja kansanlauluja, helppoja liedejä, antiikin aarioita, Vaccaita. Erityisen tärkeää on, että nuoren musiikillinen kehitys, musiikin teoria- ja säveltapailutaidot kulkevat samaa matkaa lauluäänen kehityksen kanssa.

2.6 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä aikuisuudessa

Tony Dunderfeltin elämäntieteiden psykologian mukaan aikuisuuden taival on täynnä sosiaalista ja yhteiskunnallista toimimista perheessä, työelämässä, ystävien ja

harrastusten parissa. Yksilö etsii maailmassa paikkaa, jossa juuri hänen kykynsä ja taipumuksensa pääsevät oikeuksiinsa. Hän etsii elämänympäristöä, jossa hän löytäisi vastineen omille sisäisille pyrkimyksilleen ja omille odotuksilleen siitä, mitä elämä on ja mitä se voisi hänelle antaa. (Dunderfelt 2011, 97.) Elämä 35–40-ikävuoden paikkeilla on yleisesti katsottuna elämäkulun kiireisintä aikaa (Dunderfelt 2011, 132). Ihmisen kehitys ei pääty nuoruuden minäkuvan rakentumiseen, vaan aikuisiässäkin koetaan muutoksia ja muuttumista (Dunderfelt 2011, 143).

Aikuisuudessa äänenkäyttö on muokkautunut siihen saakka eletyn elämän pohjalta. Äänessä on kuultavissa usein murre ja koulutustausta sekä perusote elämään. Äänestä kuulee myös, miten hyvin se soi, onko ääni säilynyt vuosien saatossa. Erilaiset työympäristöt ohjaavat äänenkäyttöä. Yleisesti tiedetään, että opettajat kärsivät tavallista useammin äänentuoton vaikeuksista ja jopa äänihäiriöistä. Samoin aikuinen, joka työskentelee päivittäin vaikkapa tietokoneen ääressä jossakin toimistossa, eikä puhu periaatteessa paljoakaan päivän mittaan, saattaa olla äänellisesti ongelmissa. Työasennot, huono ilma, sisäilman kuivuus, melu, hiljainenkin taustamelu, vaikuttavat aina äänenkäyttöön.

Usein aikuiset ovat määrättyllä tavalla alistuneet siihen, millaiseksi heidän äänenkäyttönsä on mukautunut ja muuttunut vuosien saatossa. Moni hyväksyy tilanteensa ja äänensä. On kuitenkin mahdollista aina huoltaa ääntään. Jopa rikki mennyt ääni voi alkaa toimia uudella tavalla, kun se saa huoltoa, ohjausta ja määrätietoista koulutusta sekä riittävää pitkäjänteisyyttä ja aikaa.

Laulunopiskelu aikuisiällä on sitä varsinaista laulunopiskelua, kun puhutaan äänenmuodostuksesta ja yksinlaulusta, eli laulun opiskelua noin kuudentoista ikävuoden jälkeen. Lasten ja nuorten laulunopetus tässä äänenkoulutusmielessä ovat luomassa pohjaa ja johdattamassa siihen, että henkilö edistyy äänellisesti ja on valmis äänenkoulutukseen sanan varsinaisessa klassisessa merkityksessä. Moni aikuinen haluaa harrastaa yksinlaulua ja käydä laulutunneilla kuin terapiamielessä.

Yksinlaulu ei suinkaan ole varattuna parhaille torville ja korville. Yksinlaulu on varattuna solistisille tyypille, joka haluaa ja osaa esiintyä omin nokkinensa, ja jolla on erikoisavuja, kuten loisteliaas ääni, hieno musikaalisuus, tehokas säteilyvoima ja paljon sanottavaa. Tämä taidelaulanta on harrastelijana usein mielessä, mutta harvalle se onnistuu.

Harrastelija on oikeimmillaan pysyessään joukon mukana ja jättäessään solistamisen spesialistien hommaksi (Borg 1999, 18–19.)

Aikuisiän laulunopiskelijat voidaan ryhmitellä niihin, jotka omaavat laulunlahjan ja haluavat päästä lauluäänen kehittämisessä mahdollisimman pitkälle ja niihin, jotka haluavat laulaa enemmän tai laulaa harrastusmielessä. Aikuisiän laulunopetus on ollut perinteinen Äänenmuodostus ja yksinlaulu, mitä olen tarjonnut Musiikkikoulu Kanteleessa. Erikoisuutena aikuisille perustin Ryhmälaulun aikuisille, mikä oli tarkoitettu matalan kynnyksen mahdollisuudeksi opiskella yksinlaulua, noin kuuden hengen ryhmässä. Ryhmytyminen takaa sen, että ryhmän hyvän ilmapiirin suojissa on turvallista uskaltautua laulamaan yksinkin. Tämä on monille suuri haave, mutta samalla lähes mahdoton ja pelottava ajatus toteutettavaksi. Olen saanut ryhmälaulusta hyvää palautetta siihen omistautuneilta ryhmäläisiltä. Aikuisiän laulunopetusta on siis ollut mahdollisuus opiskella harrastusluonteisesti tai jopa ammattiin tähtäävästi, mikä on ollut usein jatkumoa Nuorten laulunopetuksessa mukana olleille.

2.7 Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä vanhuudessa

Tony Dunderfeltin (2011, 192.) mukaan nykyaikajattelun mukaan 60-vuotias ei ole vanhus. Nykyaikaisella ajattelumallilla on muun muassa seuraavat peruslähtökohdat: Ihminen kehittyä, muodostuu ja muuttuu läpi koko elämän. Kehitys on elämän eri vaiheissa biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutuksen tulos. Jyväskylässä emeritusprofessori Eino Heikkisen johdolla on toteutettu Ikivihreät-projekti. Sen tarkoituksena on ollut selvittää, kuvata ja edistää Jyväskylän eläkeikäisen väestön terveydentilaa ja toimintakykyä. Tutkimuksen tarkoitus ei ole pelkästään saada tietoa vanhenemisesta vaan myös edistää aktiivisesti eläkeikäisen väestön kokonaisuhyvinvointia ja elämän laatua. Tätä varten on laadittu muun muassa seuraavia hoito- ja tukiohjelmia, kuten liikuntakulttuurin kehittäminen, mielialaongelmat sekä opiskelu- ja harrastustoiminnan kehittäminen (Dunderfelt 2011, 194–95.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että sadut ja tarinat ovat tie mielikuivitusmaailmaan ja ikäihmisillä usein jo elettyyn todelliseen maailmaan eli nuoruuteen. Parhaimmillaan tarinat tukevat muistisairaiden hoitoa. Samoin laulu ja laulaminen herättää tunteita, muistoja. Laulamalla voi purkaa sydäntään. Yhteis - ja kuorolauluilla on Markku T. Hyypän tutkimusten mukaan terveyttä edistävää vaikutusta. Suomen

Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahden aloitteesta työryhmä valmisti VirkistysVerso-materiaalikonaisuuden avuksi musiikki- ja tarinatuokioiden toteutukseen. VirkistysVerson materiaalin valinnassa ja valmistamisessa on otettu huomioon ikäihmisten mieltymykset sekä suomalainen kulttuuri. (Lahti 2006, 2.)

Elinkaaren loppupuoli on joillekin kuin syksy, luopumisen ja jäähyväisten aikaa. Eletty elämä, kenties työura kaikkineen on ohi. On aikaa harrastaa ja kehittää itseään. Nykyään muotia on elinikäinen opiskelu ja oppiminen. Todellisuudessa moni asia hidastuu, kenties askel hidastuu, ryhti menee kasaan, monien lääkkeiden syöminen tuo äänelliseen hyvinvointiin radikaaliakin muutoksia. Masennus ja yksinäisyys voivat olla jokapäiväisiä tuttavien todellisten tuttavien ja ystävien käydessä vähäisimmiksi. Moni vanhempi ihminen lakkaakin monin tavoin huolehtimasta itsestään, ei vähiten äänestään. Moni ei tiedä, että ääntä voi huoltaa vanhemmallakin iällä ja sille kaikelle, mikä tuntuu jo menetetyltä, voi löytyä toimintakykyä tukevaa ja kuntouttavaa otetta.

Vanhemmalla iällä ryhdin ja rintakehän painuminen kasaan on merkittävä tekijä äänen soinnin heikkenemisessä. Myös se, että ääntä ei tule käytettyä niin kuin kenties nuoremmalla iällä, on viemässä äänentuottoon osallistuvia lihaksia suurempaan toimettomuuteen. Olen tavannut monia esimerkkejä, jolloin vanhuksella äänenkäyttö on vaikeutunut hyvinkin voimakkaasti. Ennen hyvinkin soiva ääni on voimaton, heikko ja käheä, vaikka flunssasta ei olisi mitään tietoa. Joidenkin ääni laskee ja joidenkin ääni nousee. Merkittävää olisi kiinnittää yleisesti huomiota vanhempien, ikäihmisten ja vanhuksien äänenkäyttöön ja siihen, että asialle voi tehdä jotain: peli ei ole menetetty! Vaikka vanheneminen on kaikille enemmän tai vähemmän vaikeaa, sen ei missään tapauksessa pitäisi olla äänellistä periksi antamista. Ääni muuttuu eri ikävaiheissa, mutta on osattava vastata muutoksien tuomiin haasteisiin ja huollettava, pidettävä äänellistä, niin kuin muutakin hyvinvointia yllä.

Ikäihmisille ja vanhuksille perustin Musiikkikoulu Kanteleeseen Laulupiirin, mikä on vanhemmalle väelle tarkoitettu äänenmuodostuksen ja yksinlaulun, ja ennen kaikkea yhteislaulun mahdollisuus. Mielenkiintoista on, että oikeastaan kaikkina ikäkausina ihmisellä on halu ylittää omia rajojaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi halua kokeilla yksinlaulua, mikä on mahdollista tuollaisen ryhmän suojissa. Yksinlaulun opiskelu

tällaisessa ryhmässä on nimenomaan harrastusluonteista ja omien näkemysieni mukaan myös terapeutista.

Lauluin voittavi vaskivuoret, Lauluin pirstovi paadet suuret
Lauluin voittavi vanhat nuoret, Lauluin liekkiin saa sydänjuuret
Lauluin lainehet kiihdyttää, Lauluin vihaiset viihdyttää
Mainen rikkaus muuttuu, vaihtuu, taitoja uusia tarvitaan
Työtkin suuret unhoon haihtuu,
Väinön laulu ei milloinkaan

(Oskar Merikanto, 1898. Ensimmäisestä suomenkielisestä oopperasta,
Pohjan Neiti)

3 ASIANTUNTIJOITTEN HAASTATTELUT

Pyysin kahdelta pitkän linjan ammattilaiselta haastattelua. Haastatteluissa kysyin heidän ajatuksiaan kauniista laulusta ja terveestä äänenkäytöstä. Sain ilokseni haastateltavakseni professori Jorma Hynnisen ja laulopedagogi-puheterapeutti Ritva Eerolan.

3.1 Jorma Hynnisen haastattelu 27.6.2017 Leppävirralla

Mikä on mielestäsi kaunista laulua?

”Kaunista laulua on ihmisen jalostetun, luonnollisen äänen käyttöä kauniin musiikin esittämisessä mahdollisimman pakottomasti ja joustavasti. Kauniissa laulussa pyritään eläytymään esitettävään tekstuuriin myös oman tunteen kautta. Kaunis laulu ei ole pelkästään tekninen täysipainoinen suoritus.”

Mistä kauneusihanne on muodostunut?

”Kauneusihanne on ilmeisesti ihmisen luontaisesta tarpeesta irrottautua arkielämän riitasointuisesta ääniympäristöstä kuuntelemalla tasapainoista, harmonista musiikkia. Luontainen kauniisti soiva äänimateriaali, sen tekninen kehittäminen, musikaalinen ja emotionaalinen kyvykyys luovat pohjan kauneusihanteelle.”

Onko oman kauniin laulun kauneusihanne muuttunut työuran aikana?

”Oma ihanne kauniista laulusta on luonnollisesti vahvistunut työuran tuoman esittämiskokemuksen kautta. Kauniissa laulussa klassiset ihanteet pätevät edelleen sellaisenaan taidelaulussa. Mielestäni ne soveltuvat myös käytettäväksi ns. modernissa laulumusiikissa”

Mainitse joitakin suomalaisia lauluja, jotka ovat sinulle erityisen tärkeitä. Miksi?

”On vaikea määritellä erityisen tärkeitä suomalaisia lauluja erikseen, koska suomalaiset laulusäveltäjät ovat tähän päivään saakka luoneet harvinaisen rikasta ja omaperäistä laulumusiikkia. Mielelläni laulan Toivo Kuulaa, Oskar Merikantoa, Yrjö Kilpistä, Einojuhani Rautavaaraa ja Aulis Sallista, koska heidän sävellyksiinsä on helppo yhdistää omia emotionaalisia tuntemuksiaan.”

3.2 Ritva Eerolan haastattelu 8.9.2017 Helsingissä

Mikä on mielestäsi kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä?

”Kaunis laulu on kokonaisuus ja se tulee joka paikasta kroppaa. Ei lauleta `päällä`, mikä on hyvin yleistä. Toinen hyvin yleinen tapa on se, että paahdetaan täysillä ääntä ajatellen. Äänestä pitää olla `täysin irti`, ääni tulee viimeisenä. Terveessä äänenkäytössä ensin tulee olla ajatus, että haluan ilmaista jotain. Tekstissä on sanottava, jota laulaen ilmaistaan. Suurin osa laulajista laulaa ns. äänilähtöisesti, ja siitä seuraa usein ongelmia”.

Mistä oman kauniin laulun ja terveen äänenkäytön ihanne on muodostunut ja onko se muuttunut työurasi aikana?

”Käsitys ja ihanne kauniista ja terveesti tuotetusta äänenkäytöstä on muodostunut pikkuhiljaa ja on myös muuttunut työurani aikana. Lähdin liikkeelle ajattelusta, että ääni soi päässä, niin kuin yleisesti ajatellaan ja niin kuin monet opettajat opettavat ja mallit tekevät, että ääni sijoitetaan. Vähitellen ymmärsin laulamisen kokonaisvaltaisuuden, ajatuksen sisältä ulospäin- ajattelusta: Intensiiteetin juuret on oltava sisällä, ikään kuin `nojaten sisäseinämään` ja kaiken tämän pohjana on jaloilla oltava elastinen perusta niin, että ihminen laulaa `mahdollisimman auki`. Ranka on perusasia ja se elää sekä pituussuunnassa että leveysuunnassa. Energia tulee tekstiin, teksti levittäytyy selkään sisäpuolelta ulospäin. Laulaessa tekstin intensiivisyyden tulee olla noin kymmenen kertaa voimakkaampi kuin normaalissa puheessa. Laulussa pitää olla `enemmän tytä` kropasta”.

Mainitse joitakin suomalaisia lauluja, jotka ovat sinulle erityisen tärkeitä. Miksi?

”Voi, niitä on niin paljon! Riippuu myös vuodenajasta, sen hetkisestä elämäntilanteesta, jopa päivästä, mikä milloinkin on erityisen tärkeä. Kuitenkin varmasti Kuulan *Syystunnelma* on yksi lempilauluistani, Schubertin *Winterreise* kokonaisuudessaan on koskettava. Yleisesti Sibeliuksen laulusävellykset ovat minulle tärkeitä”.

4 TOTEUTUS

4.1 Projektit ja konsertit

Tarkastelun ja toteutuksen pohjalla ja taustalla on ollut jo vuonna 1996–98 perustamieni Lasten Laulukoulu, Nuorten Laulunopetus, Äänenmuodostus ja yksinlaulu Aikuisille, Ryhmälaulu Aikuisille ja Ikäihmisille samoin kuin Laulupiiri Vanhuksille. Näiden perustamieni ryhmien kautta olen voinut toteuttaa ajatuksiani Kauniista laulusta ja terveestä äänenkäytöstä läpi elinkaaren jo vuosikymmenten ajan ja vaikutukset ovat olleet mielestäni kauaskantoiset.

Tätä opinnäytetyötäni varten suunnittelin eri ikäryhmiä ajatellen erilaisia projekteja, lapsille, aikuisille, vanhuksille, henkilökohtaista laulunopetusta lapsille, nuorille, aikuisille, vanhuksille, laulun harrastajille ja ammattiopiskelijoille, laulattamista vanhuksille, eri ikäisille sairaille, konsertteja palvelutaloissa ja oma taiteellinen projekti konsertin muodossa kaikille ikäryhmille.

Opinnäytetyöhöni liittyen kävin kansainvälisillä laulopedagogien päivillä Tukholmassa elokuussa 2017 (ICVT2017).

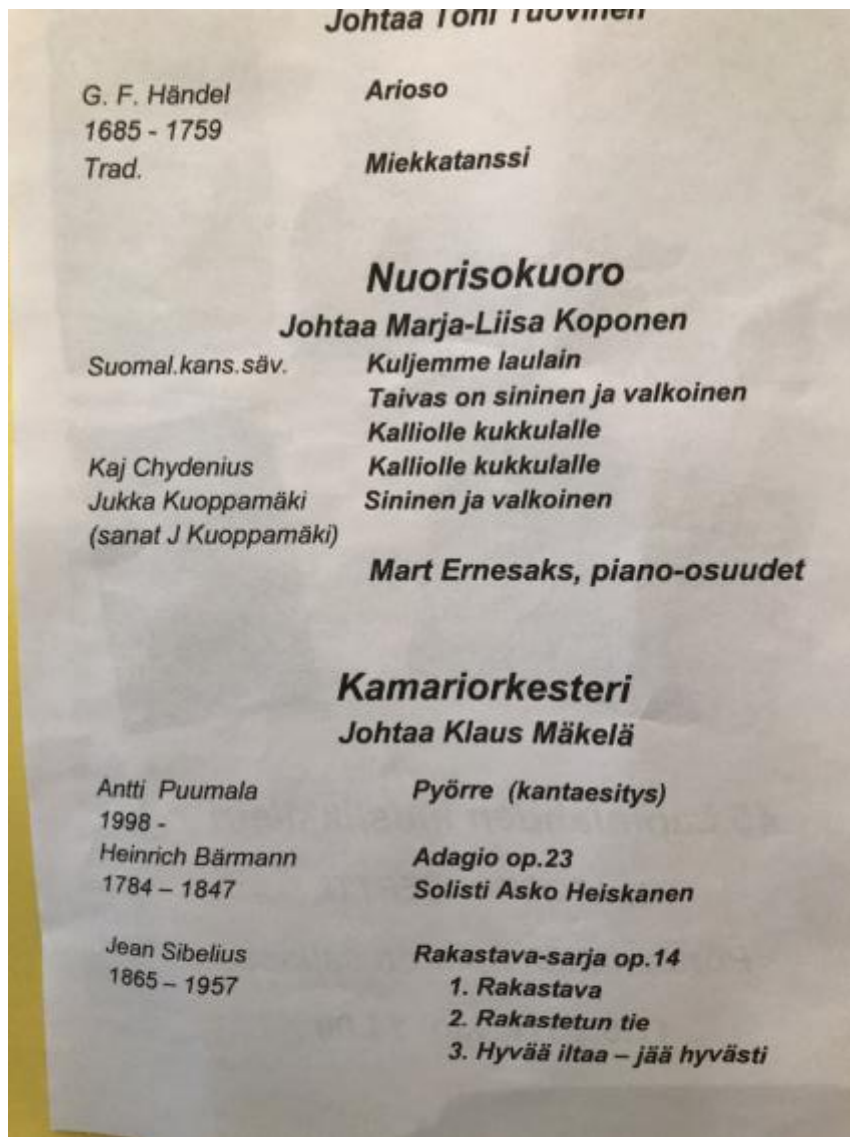
4.1.1 Lapsille ja nuorille

Lapsille ja nuorille toteutin laulunopetusta, äänenkäytön - ja äänenhuollon opetusta Lapinlahden musiikkileirillä kuorossa. Kuoro oli koottu musiikkileiriläisistä, joille useille kuoro oli yhteismusisoinnin muoto leiriviikon aikana. Leirikuoroon osallistui myös niitä, jotka olivat muissakin yhteismusisoinneissa.

Joka päivä kuoroharjoitus alkoi venyttelyllä, jumpalla, erilaisilla puhe- ja ääniharjoituksilla, tekstien lausumisella, ääniverryttelyllä ja varsinaisilla ääniharjoituksilla. Tämän jälkeen vuorossa oli lauluohjelmistoa, mikä tänä kesänä oli Suomi 100 -teeman mukaan puhtaasti suomalaista. Koska en voinut etukäteen tietää, minkä tasoisia laulajia kuorossa laulavat lapset ja nuoret ovat, oli ohjelmiston suunnittelu etukäteen suhteellisen vaikeaa. Olin suunnitellut esimerkiksi toteuttaa kolme-tai

neliäänisen Finlandian lapsi -ja nuorisokuorolle, mutta totesin muutaman päivän kuoroharjoitusten jälkeen, että jätän sen pois. Se on liian vaativa tehtävä toteutettavaksi kuudessa päivässä. Sen sijaan kokeilin eri kansanlauluja ja ylipäänsä laulamista yksiaänisesti, jotta voisi toteutua tuo ajatus lasten ja nuorten kauniista laulusta ja terveestä äänenkäytöstä.

Tein ohjelman (kuva 1), joka opeteltiin heti ulkoa niin, että jokaiselle tuli teksti tutuksi ja melodiankulku mahdollisimman selväksi. Silloin mielestäni voidaan puhua kauniista laulamisesta. Yllättävää oli se, että tämän päivän lapset ja nuoret eivät osaa eivätkä tunne kansanlauluja. Tämän tosiasian olen päättänyt muuttaa omalta osaltani parempaan suuntaan: minun oppilaat tulevat oppimaan kansanlauluja. Se on pohja koko meidän suomalaisessa laulunopetuksessa selkeitten duuri-molli -lastenlaulujen lisäksi.



KUVA 1. Lapinlahden musiikkileirin päätöskonsertti

Ohjelma oli *Kuljemme laulain* -kansanlaulu. Se toteutettiin niin, että oppilaat, joita oli noin 40, kävelivät laulaen kahdelta puolelta salin takaosasta eteen ja saavuttuaan kuoropaikalle jatkoivat laulun toisen säkeistön säestyksen tullessa mukaan. Esitys jatkui laululla *Taivas on sininen ja valkoinen*, minkä jälkeen ohjelmassa oli laulu *Kalliolle kukkulalle* ensin kansanlauluversiona ja sitten Kaj Chydeniuksen uudempana, kolmiäänisenä versiona, mihin tuli mukaan isompien poikien ryhmä.

Kuoron lauluesityssikermän loppuksi oli Jukka Kuoppamäen laulu *Sininen ja valkoinen*. Laulun alussa oli kolmen trumpetin alkuintro ja itse laulu toteutettiin kaksiäänisenä versiona. Tämän laulun kohdalla, samoin kuin uudemman Kalliolle kukkulalle laulun kohdalla, tietenkin, kun se on niin sanottu viihteellinen laulu, tullaan siihen kysymykseen, miten ne pitäisi esittää. Minä halusin säilyttää ajatuksen kauniista, terveesti tuotetusta äänestä ja ohjasin kuoron laulamaan aivan tavallisesti, ilman minkäänlaisia viihdemaneeereita. Laulu on itsessään viihteellinen ja aivan toisen tyylinen kuin ohjelmassa olleet kansanlaulut, mutta se lopputulos, minkälaisen version saimme tuohon esitykseen tuotettua, oli minusta kaunis.

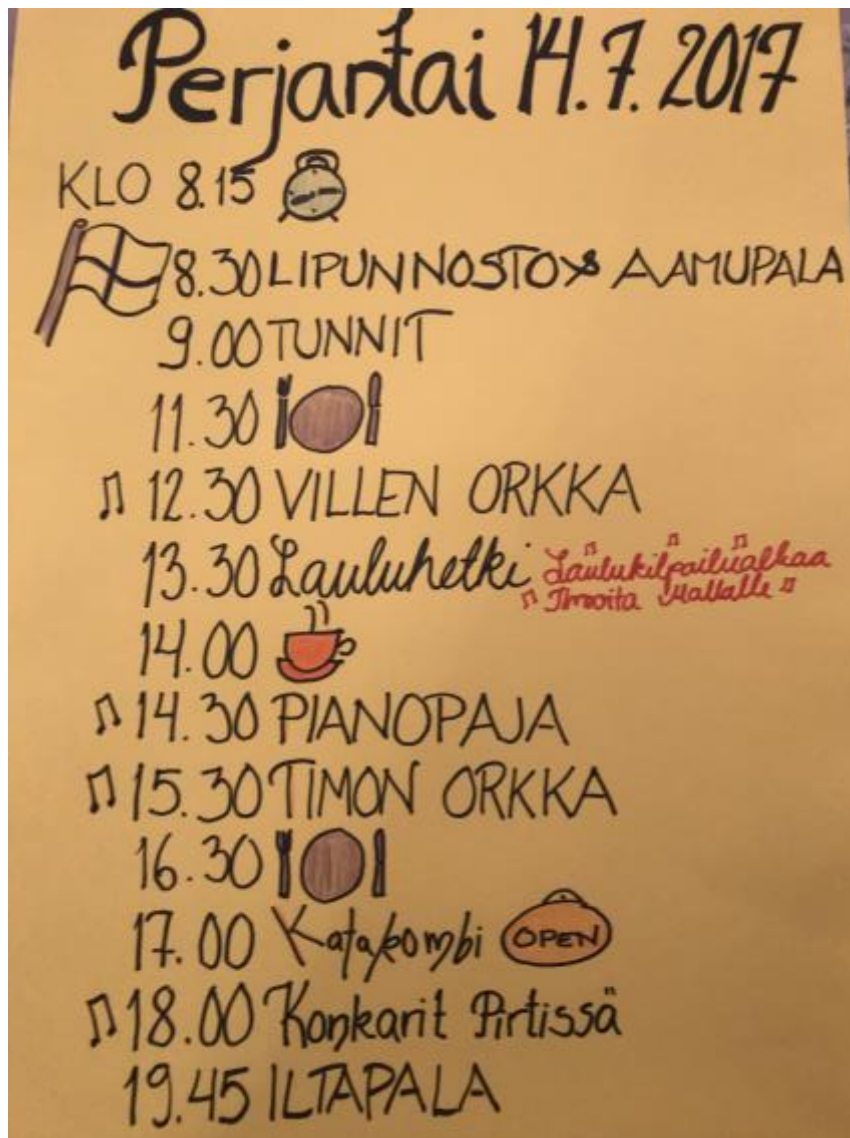
Saavutin ja saavutimme päämäärän, minkä olin kuoron viikon mittaiselle projektille asettanut. Palaute oli pelkkää positiivista. Yleisö, kollegat ja leiriläisten vanhemmat kiittelivät esityksen jälkeen ylitsevuotavasti, että oli mukava kuulla noin kaunista, raikasta ja innostunutta laulua ja suomalaisia kansanlauluja, mitä nykyajan lapset eivät enää tunne. Olen saanut kuulla positiivista palautetta vielä usean kuukaudenkin jälkeen kesän esityksestä.

Harjulan musiikkileirillä, Leppävirralla, kuoron toiminta oli hiukan erityyppistä kuin oli ollut Lapinlahdella. Kuoro muodostui oikeastaan kaikista leiriläisistä, jotka osallistuivat jokapäiväiseen ohjelmaan, Lauluhetkeen. Lauluhetki on mukava hetki soitonopiskelujen ja orkesteriharjoitusten välissä saada viettää hetki musiikintekemisen perusasian, laulamisen, mukavien laulujen, ääniharjoitusten, venyttelyjen ja jumpan parissa. Kaikkia leiriläisiä koskettavat yhteiset Laulutunnit ovat kuuluneet Harjulan musiikkileirin ohjelmaan jo 45 vuoden ajan, jolloin oma isäni oli perustamassa kyseistä leiriä ja toimi myös laulun ja kuoron opettajana. Astuessani itse leirin opettajakuntaan otin laulutunneille nimityksen Lauluhetki, mikä on aina mukavasti juuri ennen päiväkahvia

kaikkia leiriläisiä koskettava yhteinen hetki. Näin on ollut jo yli kaksikymmentäviisi vuotta.

Lapinlahden leirillä kuoroharjoituksiin oli varattu aikaa kokonainen tunti päivää kohti, kun taas Leppävirralla Harjulan leirillä päivää kohti harjoitusaikaa oli vain puoli tuntia. Harjulan leirillä olleet lapset olivat itselleni tuttuja jo edellisvuosilta, joten työskentelyyn pääseminen oli nopeampaa ja sujuvampaa. Lähes kaikki leiriläiset tiesivät jo entuudestaan, millaisia Mallan lauluhetket ovat.

Opettelimme samat laulut kuin Lapinlahden leirin päätöskonserttia varten ja esitimmekin ne leirin päätösjuhlissa sovellettuna siihen tilanteeseen. Niissä puitteissa kuoron esitykset, joissa oli myös vahvistuksena opettajakuntaa, olivat oikein onnistuneet. Harjulassa laululla on ollut aina suuri painoarvo ja se perinne, minkä itse olen laulamisesta saanut, on mielestäni siirtynyt myös aina uudelle leirisukupolvelle.



KUVA 3. Harjulan avoimet laulukilpailut. Ote perjantain 14.8.2017 leiriohjelmasta.

4.1.2 Projektit aikuisille

Aikuisille, lähinnä laulun harrastajille, suunnattu laulukurssi oli Musiikkikoulu Kanteleessa. Kurssi oli järjestetty yhtenä päivänä ja kurssille oli ollut etukäteistehtävänä harjoitella jokin suomalainen laulu. Kurssin osallistujat olivat aikuisia musiikin opiskelijoita ja laulun harrastelijoita. Kurssista oli ilmoitettu Musiikkikoulu Kanteleen nettisivuilla. Kurssin sisältö oli luento äänenkäytöstä keskustelua, venyttelyä, äänijumppaa puhe- ja lauluäänellä, ääniharjoituksia, laulujen valmista säestysharjoituksia ja esiintymistä varten. Harjoitukset ja esiintyminen olivat Musiikkikoulu Kanteleen ryhmätilassa. Esiintymisistä jokainen sai palautetta yhdessä sovitulla tavalla julkisesti. Kurssilla mukana olleet myös antoivat ja saivat palautetta toisiltaan. Opettaja sai palautteen kurssilaisilta suullisesti ja kaavakkeella. Kurssin loppumatineassa ei ollut

yleisöä, koska Matinea oli tarkoitettu sisäiseksi eikä siitä oltu ilmoitettu erikseen. Palautteessa kurssilaiset iloitsivat kurssilla vallinneesta hyvästä, positiivisesta ja kannustavasta ilmapiiristä. Kurssin anti oli vastannut hyvin heidän odotuksiaan ja osa kurssilaisista sai hyviä eväitä jatko-opiskelulle sekä ne, joille kurssi oli ensimmäinen laulukurssi, saivat rohkaisua jatkaa laulamisen parissa.

Ilmoitus Musiikkikoulu Kanteleen nettisivuilla:

Laulukurssi ”Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä”

Kaikille asiasta kiinnostuneille – ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

Perjantaina 12.5.2017 klo 17–20 Musiikkikoulu Kanteleessa

Ilmoittautumiset Musiikkikoulun Kanteleen nettisivuille.

Kurssin ohjelma

Klo 17.00 Yleistä äänenkäytöstä, äänenhuollosta, äänihäiriöistä, äänialoista

Klo 17.45 Harjoituksia: venyttelyt, puhe- ja lauluharjoitukset

Klo 18.30 Uuden laulun opettelusta

Klo 19.00 Laulujen harjoittamista

Klo 19.30 Matinea ja palaute

Matinean ohjelma

Suomal.kans.sävelmä Taivas on sininen ja valkoinen

Karjalan kunnalla

J.Sibelius

Demanten på marssnön (J. J. Wecksell)

O. Merikanto

Oi kiitos, sa Luojani armollinen (E. Leino)



KUVA 4. Laulukurssin Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä – äänenavaustuokio Musiikkikoulu Kanteleessa.

Toinen aikuisille ja nuorillekin suunnattu laulukurssi toteutettiin Kuopion Musiikkikeskuksella kolmen päivän aikana. Kurssi piti sisällään edellä mainitun kurssin

tavoin luennon terveestä äänenkäytöstä, venyttelyä, äänijumppaa puhe- ja lauluäänellä, ääniharjoituksia, laulujen valmistamista säestysarjoituksia ja esiintymistä varten. Työskentelyä oli kaksinkertainen määrä verrattuna edelliseen Musiikkikoulu Kanteleen kurssiin, samoin säestysaikaa oli runsaasti. Kurssin päätöskonsertti oli Kuopion musiikkikeskuksen Kamarimusiikkisalissa. Kurssilaisten kotimaisten laulujen esitysten lisäksi yleisö sai osallistua vuorolauluun yhteislaulussa. Jokainen kurssilla ollut sai palautteen opettajalta ja myös konsertissa olleelta yleisöltä. Opettaja sai palautteen kurssilla mukana olleilta opiskelijoilta suullisesti ja kirjallisesti. Eräs kurssilla mukana ollut laulunopiskelija kirjoitti palautteen seuraavasti:

Kurssila oli koko ajan hauskaa. Pidän taidon oppimisesta ja minusta on hauska haastaa itseni asioissa, jotka kiinnostavat. Ilmapiiri oli koko ajan myönteinen, kuin tiimi, toiset osallistujat ja säestäjä mukaan lukien. Oli myös hauska kuunnella toisten harjoittelua ja esityksiä.

Konsertin ohjelma

Suomal.kans.sävelmä	Kuljemme laulain
Suomal.kans.sävelmä	Muistatko muinoin
Suomal.kans. sävelmä	Yksi ruusu on kasvanut laaksossa
Ahvenanmaalainen säv.	Vem kan segla förutan vind
J. Sibelius	Koulutie (V.A. Koskenniemi)
F.A. Ehström	Joutsen (J.L. Runeberg)
O. Merikanto	Laula tyttö (J.H. Erkkö)
O. Merikanto	Kun päivä paistaa (H.Hahti)
Vuorolaulu Muistatko muinoin yhteislauluna	
Piano-osuudet Juhana Huhtinen	

LAULUKURSSI

*“KAUNISTA LAULUA JA Tervettä äänenkäyttöä
läpi elinkaaren”*

TERVETULOA LAULAMAAN JA OPPIMAAN LAULAMISEN PERUSASIOISTA
SEKÄ TYÖSKENTELEMÄÄN WORKSHOP-TYYPPISESTI MUUTAMANA
PÄIVÄNÄ ELOKUUSSA! MAHDOLLISUUS ESIINTYMISEEN KONERTISSA!

*KURSSIN Opettajana toimii MARJA-LIISA KOPONEN

*KURSSI ON AVOIN JA ILMAINEN KAIKILLE KUOPION KONSERVATORION
JA SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOILLE.

*KURSSI HUIPENTUU TORSTAINA 24.8. 2017 KLO 19
KAMARIMUSIIKKISALISSA PIDETTÄVÄÄN LAULAJIEN KONSERTTIIN:

KURSSIN OHJELMA

MAANANTAI 21.8. KLO 16-17.30 TUTKINTOSALI
PERUSASIOITA LAULAMISESTA JA ÄÄNENKÄYTÖSTÄ
YHTEISIÄ HARJOITUKSIA
KONSERTISSA ESITETTÄVISTÄ LAULUISTA SOPIMINEN

TIISTAINA 22.8. KLO 16-18.00 TUTKINTOSALI
ÄÄNIHARJOITUKSIA
LAULUJA YHDESSÄ/YKSIN
OHJELMISTON HARJOITTAMINEN SÄESTÄJÄN KANSSA

TORSTAINA 24.8. KLO 16-18 TUTKINTOSALI
HARJOITUKSET KONSERTTIA VARTEN
KONSERTTI KAMARIMUSIIKKISALISSA KLO 19

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN:

marja-liisa.koponen@kuopionkonservatorio.fi tai puh 0447279219

KUVA 5. Laulukurssin Kaunista laulua ja tervettä äänenkäyttöä läpi elinkaaren -kurssi-ilmoitus ja päätöskonsertin ohjelma

4.1.3 Ikäihmisille

Ikäihmisille oli tämän projektin aikana tarjolla konsertteja. Ensimmäinen oli äitienpäiväkonsertti Kuopion Tukitalolla. Konsertin ohjelma oli laadittu Tukitalon asukkaiden toiveiden mukaan henkilökohtaisilla kotikäynneillä, missä myös lauloin heidän kanssa monia lauluja. Monet noista lauluista päätyivätkin konserttiin. Näin konsertille oli luotu jo hyvää pohjaa, että ohjelmisto oli lähes jokaisen kuulijan kanssa käsitelty laulaen. Toivomuslaulujen lisäksi konsertissa oli yhteislauluja, joihin kaikki saivat osallistua. Kuten aina järjestämissäni konserteissa, laulujen lisäksi on aina myös soittonumeroita. Soittonumerot olivat suomalaisten säveltäjien kappaleet Kuulan

Scherzino alttoviululla ja Järnefeltin *Kehtolaulu* viululla. Ohjelmassa oli myös Bachin *Preludi ja Fuuga, c-molli DWK 2* pianolla. Lisäksi konsertin musiikkinumeroitien välissä kuultiin muutaman mukana olleen vanhuksen etukäteen sovittu ja valmistamia äitienpäivärunoja. Konsertti oli täynnä positiivista vuorovaikutusta ja liikituksen kyynelitä. Suora, rehellinen ja välitön palaute konsertista tuli kuulihoilta sekä heidän johtajaltaan: konsertti oli ollut koskettava, vaikuttava ja virkistävä. Moni vanhus muisteli tuota äitienpäiväkonserttia vielä pitkään.

Äitienpäiväkonsertti Kuopion Tukitalolla
Perjantaina 12.5.2017 Klo 13

Esiintyjät

Marja-Liisa Koponen, laulu, alttoviulu

Timo Koponen, viulu

Emma-Johanna Koponen, piano

Ohjelma

T. Kuula	Scherzino Alttoviululle ja pianolle
C. M. Bellman	Tuuli hiljaa henkäilee (O. Vuorinen), Yhteislaulu
Tervetulosanat	
O. Merikanto	Kevätlinnuille etelässä (J.H. Erkko) Omenankukat (E. Leino)
J. S. Bach	Preludi ja Fuuga, c-molli, DWK 2
I. Hannikainen	Rauha (E. Leino)
Tuntematon	Tule kanssani Herra Jeesus, virsi 548, Yhteislaulu
O. Merikanto	Oi muistatko vielä sen virren (E. Leino, J. Railio)
A.Järnefelt	Kehtolaulu viululle ja pianolle
Tukitalon asukkaan oma	Äitienpäiväruno 1 Äitienpäiväruno 2
B.Parkinson	Äideistä parhain (B.Parkinson,suom.T.Valkama)
T. Hansen	Äidin sydän (L. Koidula, suom. H. Hahti)



KUVA 6. Äitienpäiväkonsertti Kuopion Tukitalolla 12.5.2017

Helsingissä, Puotilan palvelutalossa, järjestin Suomi 100 -teemalla ja pääasiallisella suomalaisella ohjelmistolla kaksi konserttia. Kevään konsertti oli luonnollisestikin tulvillaan keväisiä sävelmiä kuten Oskar Merikannon yksinlaulut *Kevätlinnuille etelässä*, *Omenankukat* ja Ilmari Hannikaisen *Rauha*. Konsertissa kuultiin yksin- ja yhteislaulujen lisäksi myös tuttuun tapaan soitinmusiikkia viuluilla, sellolla, kontrabassolla ja pianolla. Konsertti päätettiin yhteislauluun *Suvivirsi*.

Konsertti Puotilan Palvelutalolla
3.6.2017 Klo 13.30 Keväisiä sävelmiä Puotilan asukkaille

Esiintyjät
Marja-Liisa Koponen, laulu
Liisa-Mari Koponen, viulu
Timo Koponen, viulu
Kalle-Pekka Koponen, sello
Ville Koponen, kontrabasso
Emma-Johanna Koponen, piano

Ohjelma
C.M. Bellman Nyt kevät on, Yhteislaulu

L.van Beethoven Sonaatti pianolle op 109, 1. osa

O. Merikanto	Kevätlinnuille etelässä (J.H. Erkkö)
O. Merikanto	Omenankukat (E. Leino)
O. Merikanto	Pai, pai paitaressu (Mustakallio)
A. Järnefelt	Berceuse viululle ja pianolle
E. Melartin	Romanssi viululle ja pianolle
J.S. Bach	Preludi ja Fuuga c-molli DWK 2
J. Sibelius	Romanssi F, sellolle ja pianolle
G. Faure	Après un reve´, kontrabassolle ja pianolle
O. Merikanto	Kiitos sulle Jumalani (A L. Storm)
	Suvivirsi (571) Yhteislaulut



KUVA 7. Konsertti Puotilan palvelutalolla 3.6.2017

Elokuussa pidimme perheyhteellä toisen konsertin Puotilassa. Ajattelin sisällyttää tähän kyseiseen konserttiin otteita omasta, edellisviikolla olleesta soolokonsertistani lauluja kuten Seppo Nummen *Vuoripaimen*-sarjasta hauskan laulun *Mutta kun olen runoniekka* sekä toisen kotimaisen kielen esimerkkinä Yrjö Kilpisen *Stjärnorna äro så stilla*. Laulunumeroiden lisäksi konsertissa oli esillä Mozartin *Sinfonia concertante* viululle,

alttoviululle ja pianolle sekä Kreislerin *Tempo di minuetto* ja Skrjabinin *Romanssi* käyrätorvelle ja pianolle. Konsertin viimeisenä sävellyksenä oli Sibeliuksen laulu *Koulutiellä*. Puotilassa pidettävät konsertit ovat erityisen tärkeitä itselleni ja koko perheellemme, sillä oma isäni lukeutuu jokaisen konserttimme kuulijakuntaan ja on varmasti arvovaltaisin, asiantuntevin, lauluja, laulamista ja musiikkia rakastava kuulija. Osittain edellä mainitusta syystä itselläni on ajatus, että vanhuksille tarjottavat konsertit pitäisi olla korkeatasoisia, huolella valmistettuja ja heitä kehittäviä. Siksi pidän konserteissamme kehityksen jatkumoa yllä ja totutamme kuulijakuntaamme vaihteleviin, mielenkiintoisiin, mieltä kohottaviin musiikillisiin kokemuksiin lauluin ja sävelin. Tällaista toimintaa on toteutettu jo vuodesta 2013 lähtien vähintään kolme kertaa vuodessa.

Iltapäiväkonsertti Puotilan Palvelutalossa
Sunnuntaina 27.8.2017 Klo 13.30

Esiintyjät

Liisa-Mari Koponen, viulu

Emma-Johanna Koponen, piano

Marja-Liisa Koponen, laulu, alttoviulu

Ville Koponen, käyrätorvi

Timo Koponen, viulu

Ohjelma

J. Sibelius

Puu-sarjasta Koivu

J. Sibelius

Kukka-sarjasta Iris, pianolle

H. Purcell

Come All Ye Songsters

S. Nummi

Vuoripaimen-sarjasta: Mutta kun olen
runoniekka (L. Nummi)

Y. Kilpinen

Stjärnorna äro så stilla

F. Kreisler

Tempo di minuetto, viulu ja piano

W.A. Mozart

Sinfonia concertante KV 364 2. osa
Andante viululle, alttoviululle ja pianolle

A. Skrjabin

Romanssi käyrätorvelle ja pianolle

J. Sibelius

Koulutie (V. A. Koskenniemi)

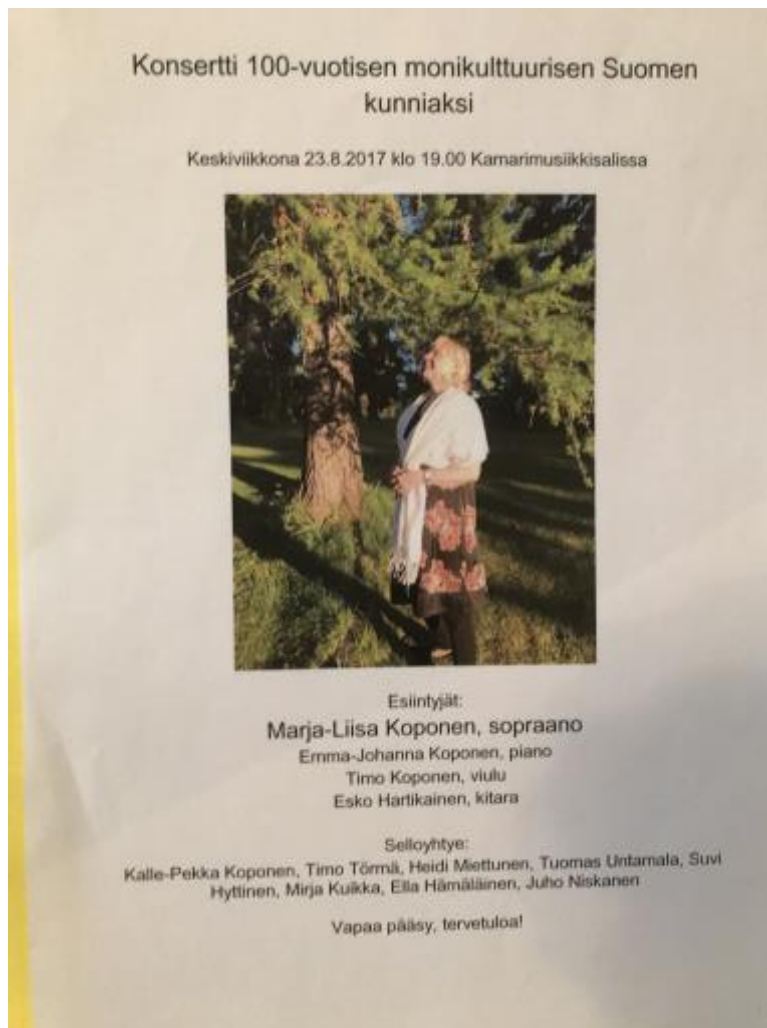


KUVA 8. Konsertti Puotilan palvelutalossa 27.8.2017

4.2 Opinnäytetyöntekijän oma taiteellinen produktio

Konsertti 100-vuotiaan monikulttuurisen Suomen kunniaksi

Opinnäytetyön huipennukseksi suunnittelin konsertin, joka toteutettiin 23.8.2017 Kuopion Kamarimusiikkisalissa. Olin suunnitellut ohjelman suomalaisten säveltäjien sävellysten pohjalta, mutta halusin ottaa mukaan myös itselleni merkityksellisiä ja riittävän haasteellisiakin teoksia mukaan. Siksi konsertti, joka solmi yhteen kaikki ajatukseni yhteenvedon omaisesti, sai nimekseen Konsertti 100-vuotiaan monikulttuurisen Suomen kunniaksi.



KUVA 9. Konsertti Kuopion Kamarimusiikkisalissa 23.8.2017

Suunnittelin konsertin alkuun hyvin paljon ihailemani Villa-Lobosin *Bahianas-Brasileiras* -kappaleen. Oli haasteellista saada kokoon kahdeksan selloa, sopia yhteisistä harjoituksista, mutta ennen kaikkea oli vaativaa saada haltuun oma stemma, eli vokaliisi. Olin iloinen saadessani kokoon kuitenkin suhteellisen vaivattomasti suurenmoisen selloyhtyeen, jonka kanssa saimme toteutettua tämän yhden unelmani. Toiseksi ohjelmanumeroksi olin valinnut entisen kollegani Esko Hartikaisen sävellykset, *Neljä laulua Runebergin* sanoihin, joissa säveltäjä itse säesti kitaralla tämän tyyllisesti hieman kevyehkömmän laulusarjan. Tämän jälkeen lauloin Purcellin *Come All Ye Songsters* -laulun cembalon säestyksellä. Sitten oli vuorossa pianosäestyksellinen Seppo Nummen Vuoripaimen-laulusarja, minkä jälkeen vielä samaan osioon Kilpisen *Stjärnorna äro så stilla*. Konsertin lopetus oli Schubertin *Der Hirt auf dem Felsen*, mikä yleensä kuullaan sopraanon, klarinetin ja pianon esittämänä. Tässä konsertissa klarinettistemasta oli tehty viulutraskriptio.

Konsertti oli itselleni suuri ponnistus, mutta sen tekemisestä oli niin vahva ajatus, että mikään ei voinut estää konsertin toteutumista. Oman taiteellisen työn tekeminen on itselleni välttämätöntä. Laulaminen ja soittaminen kuuluvat kiinteästi osana omaan jokapäiväiseen elämään. Oma musisointi avaa asioita, joista voi ammentaa niin laulu-, viulu- kuin teoriaoppilaillekin. Totta kai konsertin eteen on tehtävä paljon työtä. Lisäksi ainainen kamppailu yleisön ja kollegoitten eteen astumisesta väijyy ikävästi yrittäen sammuttaa uskallusta ja intoa. Mutta kun siitä pääsee, kaikki sujuu. Mikään ei tule itsestään, sillä jos menee esittämään omia ääri rajojaan hipovaa, on totisesti osattava olla entistä tarkempi ja huolellisempi, että esityksestä ei tulisi itselle ja kuulijoille ikävää kokemusta. Tässä kyseisessä konsertissa suurin ponnistus oli juuri tämä teknisesti vaativa Villa-Lobosin Aaria. Oma ajatukseni oli, että se meni ihan mallikkaasti. Tunsin kyllä esityksessäni hieman rajoittavaa jännitystä, mutta kappale kaikessa ihanuudessaan ja kokonaisuudessaan oli kuitenkin ihan onnistunut ja palaute oli hyvä.

Esko Hartikaisen Neljä laulua Runebergin sanoihin edustivat konsertissa uudempaa suomalaista musiikkia. Sain laulut laulettavakseni säveltäjältä ja silloiselta kollegaltani jo yli kymmenen vuotta sitten. Kyseisillä lauluilla olemme esiintyneet useissakin konserteissa ja monena Runebergin päivänä Kuopion Korttelimuseon kahviossa.

Ajattelin ohjelmaa laatiessani, että äänellisesti minulle on melkoinen hyppy laulaa ensin Villa-Lobosta ja sitten hypätä oman ääneni alarajoihin, missä osa lauluista oli. Toisaalta, tämä on itselleni aivan tavallinen ajattelumalli. Katson kokonaisuuden kannalta, mikä olisi hyvä tehdä, ja sitten mietin, miten toteutan asian omalta tai äänelliseltä kannalta. Joka tapauksessa monin tavoin ratkaisu oli hyvä. Tässä vaiheessa flyygeli ja cembalo asetettiin lavalle paikoilleen. Pianistin kanssa suoritimme avausnumerona Purcellin Come All Ye Songsters -laulun pianistin toimiessa cembalistina.

Tämän jälkeen oli vuorossa vaativa, mutta sitäkin ihanampi Seppo Nummen Vuoripaimen -laulusarja. Laulusarja on määrättyllä tavalla hyvin humoristien toisaalta hyvin syvällinen. Se puhuttelee minua hyvin paljon. Mutta kun olen runoniekka -laulu on hauskuudessaan vertaansa vailla. Laulusarja loppuu lauluun *Mietteliäät vainiot*. Sainkin ajatuksen ottaa tämän laulun yhteyteen Kilpisen Stjärnorna äro så stilla, mikä oli hyvä lopetus konsertin tälle osiolle. Konsertin viimeinen numero oli Schubertin Der Hirt auf dem Felsen, mikä on vaativa konserttiaariaan verrattava laulu. Klarinettistemme oli

viululle tehty transkriptio, mikä toimi tässä konsertissa ja tässä kokoonpanossa erittäin hyvin.

Suuresta konserttiproduktiosta jäi todella hyvä mieli. Konsertti oli onnistunut kaikin tavoin. Mielestäni pääsin tavoitteeseeni: onnistuin toteuttamaan tässä kokonaisuudessa sen, mitä itseltäni voin vaatia, kun peräänkuulutan kaunista laulamista ja tervettä äänenkäyttöä. Oman ääni-instrumentin hallinta ja toimivuus pääsi koetukselle, mutta selvisin itse itselleni asettamasta koetuksesta hyvin. Palaute konsertista, runsaalta yleisöltä, oli hyvä.

Konsertin nimessä mainittu monikulttuurisuus tarkoitti nimenomaisesti sitä, että suomalainen musiikki pohjautuu nimenomaan sinne, missä länsimaisen musiikin juuret ovat. Jos mennään juurissa barokin aikaan, sieltä löytyy duuri-molli-tonaaliteetti ja pohja koko musiikilliselle historiallemme, joka on kohtalaisen nuori vaikkapa Italiaan verrattuna. Ajatus ottaa muita musiikillisia, itselle tärkeitä teoksia, kuten Schubertin konsertissa kuultu teos, oli yksi taso konsertissani. Schubertin vaativa laulu *Der Hirt auf dem Felsen* on kauniin laulun äänellinen koetinkivi. Laulun ottaminen konserttiin oli yksi asia monikulttuurisuudesta. Samoin Villa-Lobosin *Bachianas-Brasileiras* oli useammassakin tasossa monikulttuurinen. Säveltäjä halusi säveltää J.S. Bachin tyyliin brasilialaisen sävelkielin, minkä sävellyksen sain konsertissani Suomessa, Kuopiossa esittää. Siinä on mielestäni monikulttuurisuutta parhaimmillaan.

Konsertti 100-vuotiaan monikulttuurisen Suomen kunniaksi
Keskiviikkona 23.8. 2017 Klo 19
Kuopion Musiikkikeskuksen Kamarimusiikkisalissa

Ohjelma

H. Villa-Lobos: *Bachianas-Brasileiras No 5 Aria (Cantilena)* Sopraanolle ja sello-orkesterille (Ruth V. Corrèa)
Kalle-Pekka Koponen, Timo Törmä, Heidi Miettunen, Tuomas Untamala, Mirja Kuikka, Ella Hämäläinen, Suvi Hyttinen, Juho Niskanen

Esko Hartikainen: Neljä laulua Runebergin sanoihin (suom. O.Manninen)

1. Joutsen
2. Nukkuvan lapsen kehdollä
3. Kukka
4. Muuttolinnut

Esko Hartikainen, kitara

Henry Purcell: *Come All Ye Songsters (The Fairy Queen)*
Emma-Johanna Koponen, cembalo

Seppo Nummi: Vuoripaimen-laulusarja (Lassi Nummi)

1. Ajatuksia
2. Rakastunut
3. Mutta kun olen runoniekka
4. Tuoksua puutarhoista
5. Ikävä, ikävä on mieli
6. Mietteliää vainiot

Emma-Johanna Koponen, piano

Yrjö Kilpinen: Stjärnorna äro så stilla (E.Blomberg, suom. K. Solanterä)

Franz Schubert: Der Hirt auf dem Felsen D965 (W. Müller)

Emma-Johanna Koponen, piano, Timo Koponen, viulu

Lauluosuudet Marja-Liisa Koponen

Viimeisenä, tähän opinnäytetyöhöni sisällytin Kuopion konservatorion 100 Lasissa -tempauksen esiintymisen Kuopion Lepolan palvelutalossa. Koko konservatorion väki opettajat oppilaineen, rehtorit ja henkilökunta mukaan lukien osallistuivat tempaukseen 3.10.2017 Kuopiossa. Tapahtumassa, joka jatkuu vieläkin, viedään Suomi 100 -teemalla musiikkia ympäri kaupunkia sinne, mistä kuulijakunta ei itse pääse konsertteihin. Mukana olimme musiikin perusteitten opettajien kollegiona laulaen Ladies-trion lailla nostalgisia sävelmiä, kotimaisia ja ulkomaisia merkkisävellyksiä, jotka olivat aikoinaan soineet sota-ajan tiimellyksessä. Konsertin ohjelman oli laatinut kollegani Jouni Kuronen, ja itse olin mukana kantamassa laulun päävastuuta.

Sata lasissa -kiertue

Lepolan palvelutalossa, Kuopiossa 3.10.2017 klo 13

Esiintyjät

Marja-Liisa Koponen, laulu

Niina-Maria Ruoho, laulu

Iia Linnainmaa, laulu

Esko Kauppinen, kontrabasso

Pekka Nyysönen, kitara

Jouni Kuronen, piano sekä ohjelman laatiminen, vanhojen mestareiden sovitusten rekonstruoiminen ja harjoittaminen

Lisäksi mukana kolme konservatorion opiskelijaa

Ohjelma osittain

Joe Lyons, Sam C.Hart &
 The Vagabonds: Kynttilöiden syttyessä
 Norbert Schulze: Liisa pien´ (Lili Marleen)
 Trad./Arr.G.de Godzinsky: Karjalan kunnaila
 Toivo Kärki: On elon retki (K, Mustonen)
 Toivo Kärki: Mummon kaappikello (R. Helismaa)

*Suomi
Finland
100*

Tapahtuma on osa Kuopion kaupungin
"Sata vuotta hyvinvointia edistämässä"
-ohjelmahanketta

*Kuopion konservatorion
elävän suomalaisen
musiikin ja tanssin
kiertue syksyllä 2017
Kuopiossa*

**SATA
LASISSA**

Keskustassa

Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6)
 ti 3.10. klo 13.15 Kansanmusiikin Folkkis-yhtye
 pe 6.10. klo 13.15 Piano solkoon! (klassinen)
 ke 15.11. klo 13.15 Piano solkoon! (rytmimusiikki)
 to 16.11. klo 13.15 Laulelmia ja elokuväsävelmiä

Kaupunginkirjastolla (Maaherrankatu 12)
 pe 6.10. klo 14.30 Ikäpolvet yhdessä
 - yhteisömuusikkojen konsertti

Leväsellä

**Leväsän palvelu- ja toimintakeskuksessa
(Leväsentie 27)**
 ke 15.11. klo 13.30 Omia tansseja Itsenäiselle Suomelle

Männistöissä

**Melankadun toimintakeskuksessa
(Melankatu 10 B)**
 ti 3.10. klo 14 Harmonikkaorkesteri
 to 16.11. klo 14 Sibellusta pianolla

Mäntylän toimintakeskuksessa (Untamonkatu 5)
 to 16.11. klo 14 Kansanmusiikkilyhtye ja kantelutit

Petosella

Pyörön palvelutalossa (Pyörönkaari 28)
 pe 6.10. klo 13 Kansansävelmiä ja Kaskea
 to 16.11. klo 13 Iskelmä- ja populaarimusiikin helmiä

**Mehiläisen Mainiokoti Kallavedessä
(Kolavedenkatu 10)**
 pe 6.10. klo 14.30 Hullut soivat

Puijonlaaksossa

**Puijonlaakson palvelu- ja
toimintakeskuksessa (Sammakkolammentie 12)**
 ti 3.10. klo 13 Kansansävelmiä aittoviululla
 ke 15.11. klo 13 Järnefeltistä Sibellukseen
 to 16.11. klo 10.15 Kitaraorkesteri

Palvelutalo Lepolassa (Taivaanpankonie 2)
 ti 3.10. klo 13 Laulelmia ja elokuväsävelmiä

*Kaikkissa
esityksissä myös
lauletaan yhdessä!*

*Muista kiertueen
juhlava päätöskonsertti:*

**perjantaina 8.12. klo 18
Kuopion Musiikkikeskuksen
Kamarimusiikkisalissa**

Vapaa pääsy!

KUOPION
KONSERVATORIO www.kuopionkonservatorio.fi

KUVA 10. Sata Lasissa-kiertueen konsertti Lepolan palvelutalossa 3.10.2017

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprojekteissani olen nyt toteuttanut monia konsertteja ja kursseja. Pääpiirteissään totean ilolla onnistuneeni tavoitteissani. Halusin työskennellä eri ikäisten ihmisten kanssa laulun merkeissä pitäen esillä kaikkia niitä teemoja, joita mainitsin johdanto-osuudessa. Kaunis laulu, terve äänenkäyttö ja Suomi 100 -teemat ovat kulkeneet erilaisten produktioiden ja konserttien myötä laajalle kuulijakunnalle lapsista vanhuksiin, terveistä sairaisiin. Moni on kuullut konsertteja ja omien sanojensa mukaan virkistynyt kuulemistaan sävelistä. Eri ikäiset oppijat ovat saaneet laulunopetusta, äänenhuoltoa, musiikkikasvatusta ja taide-elämyksiä.

Tämä opinnäytetyö on monien eri-ikäisille tarkoitettujen projektien kirjo, missä yhteisenä nimittäjänä Suomi 100 -teema. Koen, että teema on tärkeä muulloinkin kuin Suomen juhlavuonna. Monen suomalaisen, nyt jo vanhuksen, hyvä laulutaito pohjaa pitkälti lapsena ja nuorena opittuihin koululauluihin. Näitä vanhoja kunnon lauluja suosittelen myös nykyajan lapsille ja nuorille: ne ovat musiikillisen sivistyksen pohja. Myös koin mielenkiintoisen musiikkielämyksen Kuopion konservatorion Sata lasissa -tempauksen merkeissä, kun musiikin perusteitten opettajakunta konservatorion rehtoreineen otti oman siivunsa tuosta jalkautumisesta ympäri Kuopiota. Toivo Kärjen säveltämän ja Reino Helismaan sanoittama laulu, *Mummon vanha kaappikello*, sopii mainiosti tämän elinkaaren mittaisen äänenkäyttöä ja laulunopetustani käsittelevän opinnäytetyöni yhdeksi loppukaneeteista. Avartavaa on myös hypätä laullisesti yli genererajojen säilyttäen kuitenkin sen, mikä itselle laulamissa on tärkeää.

En ole esitellyt työssäni mitään uutta, ihmeellistä tai mullistavaa, mutta olen pitänyt tavallista laulamista ja normaalia äänenkäyttöä esillä. Ajattelen jatkuvasti äänen itseisarvoa: sitä äänimateriaalia, mitä meillä itse kullakin on, miten se saataisiin toimimaan läpi elämän mahdollisimman elinvoimaisena ja terveenä. Jokaisen ihmisen ääni on niin ainutlaatuinen ja kaunis, että siitä kannattaa olla lopun elämäänsä yhtä innostunut kuin pieni lapsi on omasta äänestään.

Lapset ja nuoret saivat lauluprojektissani koulutusta leireillä ja kursseilla. Vanhempien ja muun yleisön palaute esityksistä oli pelkästään positiivinen. Kuulijoita oli miellyttänyt lasten ja nuorten reipas esiintyminen. Esiintyjät lauloivat puhtaasti ja lausuiivat sanat

selkeästi. Myös kuulijoita ilahdutti suomalaisten laulujen ohjelmisto. Palautteessa tuli selvästi esiin, että juuri niitä suomalaisia kansanlauluja oli niin mukava kuulla. Se, mihin jatkossakin aion laulunopetuksessani keskittyä, on mahdollisimman kauniin laulamisen ja terveen äänenkäytön vaalimiseen niin lasten, nuorten, aikuisten kuin myös ikäihmistenkin kohdalla. Nykyään lauletaan paljon ja se sinänsä on hyvä. Kuitenkin olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, kuinka lauletaan ja kuinka ääntä käytetään. Ennen kaikkea lapsille olisi hyvä olla mahdollisimman heille sopivaa laulettavaa ja hyvää äänenkäyttöä tukevaa puhetta ympärillä, jolloin kaikinpuolinen oppiminen ja äänellinen sivistys olisi mahdollista. Lapsen ääni on pääasiassa vailla vikoja, joten kaikilla ympärillä olevilla aikuisilla on myös vastuu lasten äänellisestä kehityksestä. Ohjelmistollisesti olen myös sitä mieltä, että lapset voivat laulaa kansanlauluja ja lastenlauluja, jotka tukevat kaikenlaista oppimista. Mielestäni tässä asiassa vanhanaikaisuus on kunnia-asia.

Aikuisten laulukursseilla olin iloinen saadessani opettaa niin monia ihmisiä laulun parissa. Osalle laulaminen, äänenhuoltoon ja äänenmuodostukseen liittyvät asiat olivat täysin vieraita ja osa oli opiskellut jo ammattiin tähtäävästikin. Sain palautetta kaikilta eri kursseilla mukana olleilta ja ilahduttavaa oli kuulla se, että kaikki olivat kokeneet kurssit myönteiseksi ja ilmapiiriltään positiiviseksi. Kotimaisten laulujen laulaminen oli jokaiselle kurssilaiselle mieluinen asia.

Ikäihmisille järjestin tässä produktiossa sekä jo aiemmin monia toimintatuokioita ja konsertteja. Voikin todeta, että ikäihmiset ja vanhuksat sekä heidän huomioimisensa kaikissa musiikki-, laulu- ja konserttiasioissa ovat itselleni erittäin tärkeitä. Siksi myös tässä opinnäytetyössä haluan painottaa edellä mainitun asian merkitystä. Onneksi nykyään vanhusten viriketoimintaan on satsattu todella paljon ja kaikki musiikki- ja toimintatuokiot ovat varmasti auttamassa vanhuksia kuntouttavasti eteenpäin. Oma ajatukseni on viedä asioita tällä äänenkäyttö- ja äänenhuoltosaralla voimakkaasti käytäntöön. Mietin, mikä merkitys on sillä, että joidenkin vanhusten kanssa voi henkilökohtaisesti laulaa, laulattaa, tehdä ääniharjoituksia tai tehdä virkistäviä liikuntatuokioita ja siten saada jo hiukan kuluneempikin kroppa ja ääni elpymään. Mitä on, kun saa vanhuksen laulamaan tai aivoverenvuodosta toipuvan löytämään sanoja, puhumaan ja pienistä sanoista saamaan kiinni kokonaisesta virkkeestä pitkiin lauseisiin, runoihin, laulun säkeistöihin? Elämän loppukaari on kaikilla niin erilainen, joten yhtä mallia ylipäänsä kuntouttavasta musiikillisesta toiminnasta ei ole. Tärkeintä olisi itse olla

se kanava, jonka kautta jokainen, iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta, tulisi laulun ja musiikin kautta virkistyneeksi.

Konserttien järjestäminen ja niissä esiintyminen on itselleni mieluisaa puuhaa. Oma musisointi avaa aina näkymiä moneen suuntaan. Itsensä kehittäminen ja uuden oppiminen kuuluu omaan monipuoliseen musiikilliseen ajatteluuni. Konsertit vanhuksille, lapsille, mille ikäryhmälle tai millä teemalla tahansa, ovat aina arvokkaita. Sain erittäin mukavan kokemuksen järjestäessäni oman taiteellisen produktioni. Konsertti kaikinensa vahvisti omaa musiikillista identiteettiäni ja toi paljon iloa niin itselle, konsertissa mukana olleille muille muusikoille kuin kuulijoillekin. Saamani palaute oli positiivinen.

Opinnäytetyötäni varten sain kahdelta merkittävältä henkilöltä haastattelun. Haastattelujen myötä monia laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyviä asioita voi kiteyttää ja saada tukea omille ajatuksilleen. Ritva Eerolan ajatukset ja kommentit ovat samaa kuin itsekin terveestä äänenkäytöstä ajattelen. Tekstin lausunta on tärkein; se energia, mitä laulussa tarvitaan, pitää liittyä tekstiin. Laulussa sanotaan... ”minunkin sisällä soi...”. Kun sisällä soi, se sointi tulee kyllä uloskin päin ja täyttää resonoidessaan tilan. Kiitän Ritva Eerolaa haastattelusta ja kaikista jo aiempina vuosina saamistani hyvistä kokemuksista ja asiantuntemuksesta erilaisissa ääniasioissa. Samoin iloitsen Ritva Eerolan merkittävän elämäntyön ja kansainvälisestikin tunnetun menetelmän julkaisusta (Balance in Voice Phonation) kansainvälisillä laulunopettajien päivillä Tukholmassa elokuussa 2017 (ICVT 2017). Ritva Eerolan kehittämässä, jo noin viiden kymmenen vuoden ajalta, on viitteitä ja katsantokantaa siihen, mitä Bel canto -laulaminen voisi nykypäivänä tarkoittaa. Ritva Eerolan ajatus äänen soinnista ja äänenkäytöstä on täydellinen vapaus, mitä Bel canto parhaimmillaan voi olla.

Professori Hynnisen haastattelussa on sanottu tiivistetyssä muodossa hyvin paljon ja noihin sanoihin on helppo yhtyä, sillä ne ovat täsmälleen sitä ajatusta, mitä itsekin laulamisesta ajattelen. Kun kuuntelee Jorma Hynnisen laulua, voi todeta, että se on ollut kautta aikain hyvin puhuttelevaa. Kuinka ihmeellisiä eri sävyjä hän äänestään löytääkään, sitä voi vain ihmetellä! Olen hyvin kiitollinen Jorma Hynnisen antamasta haastattelusta sekä myös kesän 2017 yhteisesiintymisestämme Leppävirralla. Siellä kuulin Jorma Hynnisen laulavan sellaisella intensiteetillä, että sitä kuunnellessa kukaan ei voi jäädä kylmäksi.

Meidän yhteisesityksemme kyseisessä konsertissa oli Oskar Merikannon duetto *Oi kiitos, sa Luojani armollinen*, mihin ohjelmanumeroon Kuuloliiton valtakunnalliset kesäpäivät Leppävirralla 17.6.2017 päättyivät. Samoin päättyy myös tämä opinnäytetyö Eino Leinon kuuluisan runon ja laulun sanoihin:

Ja kiitospa vihdoin viimeinen, kun laulun lahjan sa annoit.
Kun riemut ja murheet lapsosen, näin sävelten siivillä kannoit.
Sen sulta, sulta ma yksin sain ja sulle siitä mä vastaan vain,
Ja leiviskästäni tilin teen, miten käytin mä kanteleen

LÄHTEET

Aalto, A.-L. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi*. Otava 1987. Keuruu.

Borg, K. 1999. *Suomalainen Laulajanaapinen*. Suomen musiikkikirjastoyhdistyksen julkaisusarja 83. 1999. Helsinki.

Eerola, R. 1988. *Lauluäänenmuodostuksesta ja siinä ilmenevistä virhetoiminnoista*. Laulopedagogit ry:n vuosijulkaisu. 1988. Helsinki.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. WSOYpro Oy. 2011. Helsinki.

Duey, P. 1951. *Bel Canto in Its Golden Age*. Kings crown press. 1951. New York.

Kallioranta, S. Kuparinen, T. Ollaranta, R. Tharmaratnam, F. *Musiikki- ja kulttuurikeskus VERSO 2006*. WS Bookwell Oy 2006. Porvoo.

Kinnunen, I. 1945. *Laulu-Matti*. Suomalainen Kirjallisuuden Seuran Kirjapaino Oy. 1945. Helsinki.

Kuusisto, B. 1996. *Bel Canto: Italialainen laulutekniikka 1600-luvulta 1900-luvulle*. Pro Gradu-työ, Jyväskylän yliopisto/Musiikkitieteen laitos. 1996. Jyväskylä.

Leinonen, L. *Laulun perusharjoitusopas*. Suomen Teatterikoulun julkaisusarja No 2/1978.

Otavan iso musiikkitietosanakirja 1. Otava, 1976. Keuruu.

Sonninen, A. Räisänen, M. Naukkarinen, O. *Laulan ja soitan*. Otava 1966. Helsinki.

Uggla, M. *Lauluäänen kehittäminen*. 1966. Musiikki Fazer. 1966. Helsinki.

Viitanen, S. 2012. *Laulunopetusta murrosikäisille*. Opinnäytetyö/Savonia-ammattikorkeakoulu 2012. Kuopio.