



LAULAJAN ÄÄNELLINEN KRIISI

Maritta Heikkurinen

**Pedagoginen opinnäytetyö
Toukokuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) Heikkurinen, Maritta	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (7 op)	
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus _____saakka	
Työn nimi Laulajan äänellinen kriisi		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Pylkkä, Outi		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Pedagoginen opinnäytetyö on suunnattu laulunopettajille ja laulajille sekä laulunopiskelijoille. Työn tavoitteena on käsitellä laulajan äänellistä kriisiä. Laulamista käsitellään psykofyysisenä kokonaisuutena. Työssä tarkastellaan äänelliseen kriisiin johtavia syitä, äänen toiminnallisia häiriöitä ja sekä muita äänen käyttöön vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on nostaa esiin laulunopettajan työn vastuullisuus ja vaativuus, opettajan tietojen, taitojen ja yhteistyökyvyn välttämättömyys sekä pedagogisen opetusnäkömyksen merkitys kriisin selvittelyssä ja ennalta ehkäisyssä. Lisäksi esitän joitakin omakohtaisesti hyväksi havaitsemiani toimintatapoja ja tukitoimia äänellisen kriisin selvittämiseksi. Opinnäytetyössä esitellään kolmen laulajan äänellinen kriisi. Laulajat kertovat omat näkömyksensä kriisiin johtaneista syistä ja minkälaista apua tai tukitoimia he saivat kriisinsä selvittelyyn sekä kuinka heidän laulajan taipaleensa kriisin jälkeen jatkuu. Laulajat ovat lähtökohdiltaan eri tilanteessa; yksi heistä on kansainvälisesti tunnettu ja arvostettu laulaja, toinen kansallisesti tunnettu laulaja ja laulunopettaja ja kolmas edustaa tavallista laulunopiskelijaa.		
Avainsanat (asiasanat) psykofyysinen, äänellinen kriisi, lauluääni, toiminnalliset tekijät, opetusnäkömy		
Muut tiedot		

Author(s) Heikkurinen, Maritta	Type of Publication Diploma project (7 ECTS credits)	
	Pages 25	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/>	
Title Singer's vocal crisis		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Outi Pylkkä		
Assigned by		
Abstract <p>This pedagogic Bachelor's thesis is aimed to singing teachers, singers and students. The objective of the study is to discuss singer's vocal crises. Singing is scrutinised as a psychophysical unity. The focus is on factors leading to vocal crisis, on functional disorders of human voice and on factors influencing singing voice. In this study the responsibility of singing teacher and the challenges of pedagogical teaching are emphasised. Teacher's knowledge and experience, social skills and pedagogical approach are crucial in solving and preventing vocal crisis. As a contribution I suggest some working models for solving vocal crisis and some supporting methods for preventing them.</p> <p>Three singers and their vocal crisis are introduced here. The singers reveal their views on reasons that led to their vocal crisis, and tell what kind of help and support they got and how their singing career continued after the crisis. The singers represent different types of career; one of them is an internationally known and recognised singer, the other one is a nationally well known singer and pedagogue, and the third one represents a common student in singing.</p>		
Keywords psychophysical, vocal crisis, singing voice, functional factors, pedagogical approach		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	LAULAMINEN PSYKOFYYSISENÄ KOKONAISUUTENA.....	4
2.1	Tiedostaminen.....	5
2.2	Kuulo.....	5
2.3	Lihastuntoaisti	6
2.4	Laulajan henkinen kasvu.....	6
3	ÄÄNELLINEN KRIISI.....	7
3.1	Matti Tuloiselan äänikriisi.....	8
3.2	Tom Krausen äänikriisi.....	9
3.3	Erään laulajan äänikriisi	11
4	LAULUÄÄNEN TOIMINNALLISET HÄIRIÖT.....	13
4.1	Tavallisimmat lauluäänen häiriöiden syyt	14
4.2	Lihaskäntäykset hartiaseudulla, kaulan alueella, kasvoissa tai puremalihaksissa.....	14
4.3	Ryhdyssä ilmenevät tyypillisimmät virheet.....	14
4.4	Hengitykseen liittyvät ongelmat	15
4.5	Virheellinen äänenaloitus	15
4.6	Tavallisimmat rekisteriongelmat.....	16
4.7	Resonanssin virhemuodot.....	17
4.8	Artikulaatio.....	18
5	ÄÄNEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	18
5.1	Anatomis-fysiologiset tekijät.....	18
5.2	Äänenkäyttötapa ja - määrä	19
5.3	Terveydelliset seikat.....	19
6	OPETTAJAN APU OPPILAAN ÄÄNIKRIISIN SELVITTÄMISESSÄ	20
6.1	Autoritaaristen laulunopettajien aika on ohi	21
6.2	Tukitoimia äänikriisiin	22
7	POHDINTA	23

1 JOHDANTO

Pedagoginen opinnäytetyöni on suunnattu laulunopettajille ja laulajille sekä laulunopiskelijoille. Työn tavoitteena on käsitellä laulajan äänellistä kriisiä, joka voi ilmetä lauluopintojen aikana tai kesken uran. Kriisillä voi olla tuhoisat vaikutukset ja se voi katkaista laulajan opinnot tai urakehityksen kokonaan, unohtamatta sitä, minkälaiset henkiset traumat se aiheuttaa.

Laulaminen on psykofyysinen kokonaisuus. Laulaja on itse oma instrumenttinsa, jota ei voi korvata ostamalla uutta, vanhan mentyä toimintakelvottomaksi. Laulunopiskelu on elämän mittainen kokonaisuus ja soittimen pitäisi kestää koko eliniän. Laulunopettajalla on tärkeä rooli äänellisen kriisin selvittämisessä sekä äänellisten kriisien ennalta ehkäisyssä. Opettajan ihmiskäsitys, didaktiset ja pedagogiset taidot, työilmapiiri sekä opettajan ja oppilaan välinen yhteistyö ovat keskeisessä asemassa niin laulunopiskelussa kuin äänellisestä kriisistä selviämisestäkin.

Työssäni esittelen kahden taiteilijan elämäkertakirjoissa esiteltyjä äänikriisejä sekä haastattelen erästä äänellisen kriisin läpikäynyttä laulajaa ja tarkastelen tältä pohjalta kriisiin johtavia syitä ja kriisin vaikutusta laulajan elämään sekä minkälaista apua ja tukitoimia laulaja tarvitsee kriisistä selviämiseen. Äänellisestä kriisistä ei juurikaan puhuta, sillä se koetaan yleensä suureksi häpeäksi ja laulajan itsensä aikaansaamaksi, johtuen lahjattomuudesta tai muusta ymmärtämättömyydestä. Niinpä laulaja jää useinkin yksin kriisinsä kanssa. Hänellä on kaksi vaihtoehtoa, joko siirtyä vähin äänin muihin tehtäviin tai sitten selviytyä omin avuin kriisistään, keinolla minkä nyt onnistuu keksimään. Jokainen ääni on ainutkertainen instrumentti, joka ansaitsee tulla kohdelluksi hyvin ja laulunopettajalla on suuri vastuu tämän soittimen kehitystehtävässä.

2 LAULAMINEN PSYKOFYYSISENÄ KOKONAISUUTENA

Laulu instrumenttina eroaa muista soittimista siinä, että laulaja on itse oma soittimensa, eikä sitä voi korvata, ostamalla uusi entisen mentyä huonoon kuntoon. Soittimen on kestävä koko elämän ajan ja siksi myös laulusoittimen kouluttaminen, huoltaminen ja kuntouttaminen vaativat erityistä herkkyyttä ja taitoa. Laulaminen on psykofyysinen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Jokainen soitin on erilainen; niin soinniltaan, voimaltaan, herkkyydeltään, kestävyydeltään, kantavuudeltaan ja niin edelleen. Laulusoittimen soittoon vaikuttaa olennaisesti myös soittaja itse: hänen henkiset ja fyysiset voimavaransa, kulloinenkin elämäntilanne iloineen tai suruineen ja hänen yleinen terveyden tilansa. Laulunopettajan on kyettävä ymmärtämään jokaista oppilastaan ainutkertaisena yksilönä, niin ihmisenä kuin instrumenttinakin.

Laulunopiskelijat aloittavat opiskelun myöhemmin kuin muut instrumentalistit, yleensä 17 ikävuoden molemmin puolin, äänenmurroksen mentyä ohi. He eivät ole enää niin sanotusti tabula rasa, tyhjiä tauluja, vaan heillä on kokemusta ja totuttuja käytänteitä äänenkäytöstä ja heillä on myös jokaisella oma taustansa ja elämäkokemuksensa. Ei ole olemassa mitään yhtä ainoaa, yleispätevää metodologiaa, jolla opettaa kaikkia. Oppilas-opettaja-suhde vie aikaa kehittyäkseen toimivaksi: opettajan on opittava ymmärtämään oppilaansa ääntä, sen ominaisuuksia ja oppilaan persoonallista tapaa reagoida kulloiseenkin tehtävään. Toisaalta voidaan jopa sanoa, että oppilaalle ja opettajalle on kehitettävä oma yhteinen kieli, niin että keskinäinen ymmärrys on mahdollinen.

Lauluinstrumentissa ei ole kieliä eikä näppäimiä mitä kosketella tai näyttää, kun jotakin toimintoa esimerkiksi pitää korjata tai muuttaa. Vaan laulunopetus tapahtuu paljolti kielellisesti ilmaisten, mielikuvia käyttäen ja oikeita malleja kuunnellen. Laulunopettaminen ja oppiminen perustuvat audiokineestiikkaan eli opettajan on kyettävä näkemään, kuulemaan ja tuntemaan omassa kehossaan oppilaansa tuottamat äänet ja lauluoppilas oppii vähitellen saman kuunnellensa opettajansa laulumalleja.

Henkinen yhteys, keskinäinen ymmärrys, toistensa kunnioittaminen ja rehellisyys ovat välttämättömiä edellytyksiä tulokselliseen laulunoppimiseen pyrittäessä. Oppilaalta vaatii suurta rohkeutta ja luottavaisuutta antaa äänensä, kehonsa ja koko persoonansa opettajan ohjailtavaksi.

2.1 Tiedostaminen

Ikävalkon mukaan laulaminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, joka vaatii ajattelua, mutta rakentuu myös tiedostamattomista vaikuttajista ja taustatekijöistä. Äänen laatuun vaikuttavat myös tunneperäiset psyykkiset tekijät ja lauluääneen yhdistyy tiedostamattoman aivo- ja hermotoiminnan kautta automaattisesti tunteita, tarinoita, kokemuksia ja ajatuksia. (Ikävalko 2008, 9.)

Suurin osa ihmisen toiminnasta on tiedostamatonta toimintaa ja koska tietoinen mieli ei kykene yhtä aikaa keskittymään moneen asiaan pyritään tietyt toivotut toiminnat saamaan motorisen oppimisen kautta refleksinomaiseksi kuten esimerkiksi syvähengitys. Tämä tapahtuu useiden toistojen kautta, että toiminto tallentuu lihasmuistiin. Tietoinen mieli vapautuu keskittymään tilanteen vaativiin toimintoihin kuten: äänen korkeuteen, keston, tempoon, dynamiikkaan, kantavuuteen, laatuun, tekstiin ja tulkintaan. (Ikävalko 2008, 8-9.)

2.2 Kuulo

Laulaja kuulee oman äänensä eri tavalla, kuin ulkopuolinen kuulija, sillä laulajan kuulovaikutelmaan sekoittuu sekä ilman, kudosten että luustoresonanssin vaikutus. Lisäksi erilainen tila erilaisine akustiikkoineen hämää ja saa aikaan erilaisen kuulovaikutelman. Äänen intensiteetin kasvaessa liian lujaksi korvan lihas, tensor tympani, vaimentaa tärykalvon värähtelyä ja laulaja kuulee oman äänensä hiljaisemmin kuin ulkopuoliset kuulijat. (Ikävalko 2008, 18–19.) Laulaja ei kykene reagoimaan äänensä kvaliteettiin laulaessaan, sillä palaute kuulohavainnosta tulee aina hieman myöhässä ja tämä ”korjaaminen” aiheuttaa ongelmia äänentuotolle. Opettaja joutuu siis tavallaan toimimaan oppilaan korvina ja oppilaan tulee keskittyä lähinnä tuntemaan kehossaan oma äänensä. Mikäli laulaja haluaa itse kuunnella laulutuoostaan, on se äänitettävä ja kuunneltava jälkikäteen.

2.3 Lihastuntoaisti

Eerolan toteaa, että hyvä ryhti luo edellytykset tasapainoiselle lihastoiminnalle ja mahdollisimman syvälle hengitykselle. Sopusuhtainen pään ja rangan suhde antaa myös kurkunpäälle paremmat edellytykset toimia vapaasti. Hyvä ryhti ei tarkoita jännittyntä itsensä ojentamista, vaan itsensä kokemista elastisesti pitkän rangan varaan jättäen lihakset toimintavalmiiksi. Laulaminen tarkoittaa aktiivista vireystilaa ja toimintaa sopimattomien lihasjännitysten poistamista. (Eerola 1988, 18.)

Laulajan tavoitteena on löytää aktiivinen lihastyötasapaino ja toisaalta poistaa ylimääräiset jännitykset ja turhat kuormittavat toiminnot. Lihastuntoaistia voi harjoittaa keskittymällä ja tulemalla tietoisemmaksi omista asennoistaan ja liikkeistään. (Ikävalko 2008, 14.)

2.4 Laulajan henkinen kasvu

Persoonallisuus on yksilön psyykkisten toimintojen ainutkertainen kokonaisuus ja tämän kokonaisuuden ratkaisevin ominaisuus on yksilön suhde itseensä. Itsetunto muodostuu pitkälti siitä, kuinka laulaja hyväksyy itsensä ja arvostaa itseään sekä kuinka hän näkee suhteensa muihin ihmisiin. Jokainen yksilö on tulkitsijana ainut laatuaan, sillä jokaisella laulajalla on oma kehityshistoriansa, kokemusmaailmansa, näkemyksensä ja jokaisella on erilainen määrä tietoista tai tiedostamatonta materiaalia hallussaan. Tavoitteena on, että laulajan instrumentti voisi palvella hänen persoonallista tapaansa toimia musiikin välittäjänä ja tulkitsijana.

Hollantilainen psykologi Dolf Grunwald on sanonut, että meidän kulttuurisamme opetus on painottunut liiaksi tekniseen ja rationaaliseen puoleen, vaikka avain taiteilijapersonan kehitykseen on yhtä paljon myös henkisellä ja sosiaalisella puolella. Hänen mukaansa esimerkiksi ihmisillä, jotka eivät ole saaneet kunnioitusta omille näkemyksilleen, jää oma luovuus tai omat taiteelliset ja tulkinnalliset seikat kehittymättä, koska he usein tiedostamattaan pitävät ideansa piilossa. (Grunwald1989, 92—96.)

3 ÄÄNELLINEN KRIISI

Ihanteellista olisi jos laulunoppinen olisi tasaista kehittymistä ja edistymistä, mutta näin ei ole. Kehittymisessä on välillä luonnollisia hitaampia kehitysjaksoja tai teknisiä ongelmapaikkoja, jotka ovat aikaa vieviä. Mutta joskus laulaja voi joutua vakavaan äänelliseen kriisiin. Se voi tapahtua opiskeluaikana tai jo ammatissa olevalle laulajalle.

Äänellisestä kriisistä ei juurikaan puhuta, sillä se koetaan yleensä suureksi häpeäksi ja laulajan itsensä aikaansaamaksi, johtuen lahjattomuudesta tai muusta ymmärtämättömyydestä. Joskus taas laulajaa on opetettu virheellisesti, eikä laulajan äänen pilannut opettaja ymmärrettävästi myöskään halua tehdä virheestään suurempaa numeroa. Niinpä laulaja jää usein yksin kriisinsä kanssa. Hänellä on kaksi vaihtoehtoa, joko siirtyä vähin äänin muihin tehtäviin tai sitten selviytyä omin avuin kriisistään.

Terve ääni on voimakas ja kantava. Se ei väsy helposti, vaan kestää rasitusta. Se on taipuisa, miellyttävä, eikä käytä kovia alukkeita. Se ei narise.

Äänihäiriön oireita ovat äänen väsyminen, katkeileminen ja äänen laadun muutokset. (Sonninen 1987).

Kriisin syntyyn on olemassa monia tekijöitä, tai se voi olla monen tekijän summa. Lähtökohtana voi olla elimellinen sairaus esimerkiksi allergia, astma, refluksiataipumus, flunssaisena laulaminen, liian vaativat tehtävät tekniseen taitotasoon verrattuna, ylirasitus, väärä ääniala tai äänen väärä koulutus. Nämä yhdistettynä laulajan muuhun elämäntilanteeseen ja persoonallisuuteen tai sen hetkisiin henkisiin voimavaroihin voivat toimia kriisin laukaisijoina. Kriisin kokemiseen, kuten kriisistä selviämiseenkin vaikuttaa yksilön aiemmat elämäkokemukset, persoonallisuus, itsetunto tai sen puute. Kriisin puhjettua on syytä eliminoida sairaudet asiantuntijoiden avulla ja sitten pyrkiä etsimään itselleen taitava laulunopettaja, joka on halukas ottamaan äänikriisin pyörteissä olevan oppilaan hoidettavakseen.

Kriisin selvittely ei varmaankaan ole joka laulunopettajan lempipuhua. Elantonsa saa yleensä hankituksi pienemmilläkin ponnistuksilla ja onnistuessaan on tästä vaivalloisesta projektista palkkana pääsääntöisesti vain hyvä mieli. Laulunopettajat opettavat mieluummin niin sanottuja helppoja oppilaita, joilla ääni on jo luontaisesti paikallaan. Se on varsin ymmärrettävää, sillä myös laulunopettajan instrumentti on pelissä. On huomattavasti raskaampaa sekä fyysisesti että henkisesti opettaa ääniongelmaista tai ääniongelmaisia oppilaita, varsinkin jos luokkaan on kasautunut useampi vaikea tapaus. On myös huomattava, että kriisin selvittämiseen tarvitaan erityisen lahjakas, asialle omistautunut ja äänen persoonallisuuteen intohimoisesti suhtautuva opettaja, joka jaksaa paneutua oppilaan erityisongelmaan ja sisukkaasti etsiä vian ja korjata äänen yhteistyössä laulajan kanssa. Äänikriisin selvittely se on usein pitkä, jopa useita vuosia kestävä prosessi, eikä ennalta ole olemassa minkäänlaista takeita onnistumisesta.

3.1 Matti Tuloiselan äänikriisi

Matti Tuloisela, Sibelius Akatemian pitkäaikainen laulunopettaja, sanoo kirjassaan *Demagogi* 1997, äänikriisistä seuraavaa:

Äänikriisit uhkaavat kaikkia laulajia silloin tällöin, ennen kaikkea varttuneemalla iällä. Usein kriisit selittyvät hormonaalisista muutoksista, etenkin laulajattarilla. Koska miehilläkin on vaihdevuotensa, vaikka niistä ei julkisesti puhutakaan, saattavat hekin joutua tekemisiin tämän ilmiön kanssa. Tosin äänikriisit voivat syntyä jo paljon keski-ikää aikaisemmin ja silloin varsin erilaisista syistä: riittämättömästä koulutuksesta, väärästä laulukoulusta, liian vaativien ja raskaiden tehtävien esittämisestä liian nuorena eli kynttilän polttamisesta loppuun liian varhain, laulajan äänelle muuten sopimattomista tehtävistä, huonoista elämäntavoista, huonosta fyysisen ja henkisen kunnon ylläpidosta ja jatkokoulutuksen laiminlyömisestä sekä kontrollin puutteesta. Yksi syy on tietenkin laiskuus äänen jatkuvassa harjoittamisessa. Lisäksi myös elimelliset sairaudet saattavat aiheuttaa kriisejä laulajan äänelle, vaikka sairaus ei kohdistuisikaan äänentuottoon osallistuviin elimiin. Äänikriisin kohdatessa laulajan olisi tietenkin hyvä tietää jotakin äänielinten rakenteesta ja siitä, mistä kriisissä on kyse, jotta osaisi lähteä hakemaan apua vaivaansa asiantuntijoilta.

Matti Tuloisela kertoo oman äänikriisinsä kestäneen kahdeksan vuotta. Se puhkesi äänellisesti vaativan esiintymisen jälkeen, jonka hän oli tehnyt huolimatta flunssan jälkiseuraamuksena saadusta kurkunpää tulehduksesta. *Tämän jälkeen ääni menikin niin sanotusti piippuun pitemmäksi aikaa, muusta tervehtymisestä huolimatta.* Tilanne oli pahin erityisesti aläänien kohdalla, joiden kanssa hänellä ei aiemmin ollut minkäänlaisia ongelmia. Nyt ne vain kähisivät. Myös ylä-äänirekisteri kaventui. Hän ymmärrettävästi huolestui ja juoksi lääkäriltä lääkärille, mutta kukaan ei löytänyt mitään ulkonaista ja silminnähtävää vikaa. Ääni vain ei soinut ja laulualue oli kaventunut runsaaksi oktaaviksi. Hän sai neuvoja Kim Borgilta esimerkiksi hyvien ääniharjoitusten muodossa, jotka hieman auttoivat tilanteeseen. Lisäksi Borg neuvoi häntä pitämään lepoa laulamisesta, mutta äänikriisin syy ei poistunut. Todennäköisin äänikriisin aiheuttaja, koteloitunut poskiontelontulehduksen aiheuttama kysta poistettiin kahdeksan vuoden kuluttua ja ääni palasi, nuortuneena noin kymmenellä vuodella. Tuloisela uskoo, että hänen äänikriisinsä aiheutti keikkojen loppumisen ja teki mahdottomaksi kansainvälisen urakehityksen. Hän keskittyi pääasiassa laulunopettajan työhön, jossa on saanut aikaan mittavia tuloksia. (Tuloisela 1997, 238–245.)

3.2 Tom Krausen äänikriisi

Oopperalaulaja Tom Krause koki äänikriisin 70-luvulla, jolloin hän kuului jo maailman laulajaeliittiin. Krausen kohoaminen maailmanmaineeseen oli tapahtunut poikkeuksellisen nopeasti ja poikkeuksellisen nopealla työtahdilla. Tällä kaikella oli hintansa ja sen laulaja sai karvaasti kokea 1973.

Syinä äänelliseen kriisiinsä hän pitää liian kovaa työtahtia ja sen myötä yllirasittumista. Hänen lauluinstrumenttinsa oli vielä keskeneräinen ja sen hahmo selkiytymätön. Tuohan aikaan hän oli omaksunut itselleen kaksi erilaista äänen värisävyä; tumman ja raskaan sekä vaalean ja kevyen. Hän saattoi esimerkiksi oopperalevytyistä tehdessään kysyä kapellimestarilta, kummanko äänenkäyttötavan hän haluaa ja annettuaan näytteen molemmista, kapellimestari ja tuottaja useimmiten valitsivat tumman. Myöhemmin noita levytyksiä kuunnellessaan, hän sanoo äänensä soineen melko kauniisti, mutta kuulosta-

neen keinotekoiselta, josta puuttuu luonnollinen sointi. Omien sanojensa mukaan hän ei vielä kyennyt yhdistämään näitä kahta elementtiä.

Huonoksi ratkaisuksi osoittautui tuohon aikaan sattunut opettajan vaihdos. Hänen opettajakseen tuli jugoslavalainen tenori, jonka opetuksen lähtökohtana oli kirkas ja kevyt ääni, jonka täytyi mennä yhteen pisteeseen. Opettaja puhui vaan tämän pisteen löytämisestä ja unohti kaikkein tärkeimmän, kropan, hengityksen ja tuen. Ääni tuli kirkaammaksi, mutta pienemmäksi, mikä häiritsi Krausea. Tällä laulutavalla hän sai kokea huonot arvostelut ja esityksen jälkeen kommentin vaimoltaan, että hän kuulosti aivan tuolta pieneltä tenoriopettajaltaan.

Salzburgin musiikkijuhlilla esiintyessään, kesällä 1973 Krause alkoi tuntea äänihuulissaan jotain huolestuttavaa, Figaron häiden ensi-illan jälkeen, jo seuraavana päivänä hän alkoi harjoitella liedkonserttiaan, joka oli liikaa. Seurauksena oli, että konserttipäivän aamuna ääni ei toiminut yhtäkkiä ollenkaan. Lämmitettyään ääntään hän sai sen kuitenkin toimimaan. Rasittunut laulaja ei mennyt lääkärin puheille, vaan jatkoi kiivasta työtahtiaan. Samana kesänä Krause antoi kuuluisan itävaltalaisen kurkkulääkärin, joka oli tullut oopperaan tarkastamaan kollegan vilustunutta kurkkua, vilkaista myös hänen omaansa. Lääkäri totesi kurkun olevan siinä kunnossa, että kahden tai kolmen viikon täydellinen lepo oli tarpeen. Krause malttoi levätä kymmenen päivää, koska hänellä ei tuolloin ollut esiintymisiä, mutta aloitti sitten Figaron häät -projektin Pariisissa. Pariisissa hän kävi kurkkulääkärillä, joka antoi hänelle kortisonipistoksia ja kortisoni vaikutti hänen ääneensä haitallisesti. Esitykset onnistuivat hyvin, mutta hän tunsu kurkussaan jotain merkillistä ja päätti vihdoinkin pitää pitkän tauon, lomailen Kanarian saarilla.

Palattuaan lomaltaan, Krause sai puhelun tunnetulta laulopedagogilta, professori Rudolf Bautzilta, joka kertoi saaneensa intuition, että hänen on otettava yhteyttä laulajaan. Krause kertoi ääniongelmastaan ja Bautz ryhtyi välittömästi auttamaan häntä. Bautzia tarvittiin kahteen otteeseen ja vähitellen ääni saatiin kuntoon ja näin laulaja selvisi äänikriisistään lopullisesti. (Savolainen 2003, 99–115.)

3.3 Erään laulajan äänikriisi

Aloitin klassisen laulun opiskelun jo 1970-luvun lopussa. Siihen aikaan kotipaikkakuntani laulunopettajat olivat itsekin harrastajia. Ensimmäinen opettaja huomasi, että satun omistamaan harvinaisemman äänimateriaalin. Opettelin paljon ohjelmistoa, mutta sitten hän itse sanoi, että hän ei osaa opettaa enempää. Opettaja vaihtui, opettajakseni tuli erinomaisin arvosanoin Sibelius Akatemiasta valmistunut opettaja. Tein hänen kanssaan laulunopettajalta ennen vaaditut IIA ja IIB tutkinnot. Lauloin jo silloin kuorossa, yksinlaulajana jne. Haaveena oli oppia laulamaan, sillä ensimmäisten opettajieni mielestä minusta olisi pitänyt tulla loistava laulaja erikoisäänelläni. Haaveet eivät toteutuneet, koska tuli mutkia matkaan.

Olen kokenut äänellisen kriisin. Huomasin itse kahdeksankymmenluvulla kuunnellessani loistavia ääniä, omat puutteeni. Kun halusin neuvoja, opettajani ei osannut auttaa. En tiennyt syytä siihen, miksi ääneni väsyä ja kurkku kipeytyy laulaessa. Puhuin ja lauloin monta tuntia päivittäin. Henkeä ahdisti ja ilma ei kulkenut. Lomilla oli parempi olla kun ääni sai levätä, mutta kun menin illalla laulutunnille, ääni käheytyi lauluharjoituksissa. En tiennyt, että ääniharjoitukset väärää lihastyötä tekemällä rasittavat äänihuulia ja että sen seurauksena nielu ja kurkku kipeytyvät. Laulut olivat pääasiassa liian matalia ja ääni painui liian alas. Opettaja halusi ääneen tummuutta, joka taas painoi äänen yhä enemmän puristukseen.

Kesäkurssilla kuunnellessani loistavia laulajia, en kuullut sitä laulutapaa, jota minulle opetettiin. Minua vaivasi myös allerginen astma, joka aiheutui oppilaiden vaatteissa kantamassaan eläinpölystä ja kouluhuoneiden huonosta sisäilmasta. Laulunopettajaani minulla on ollut hyvät suhteet, sillä olen aina kunnioittanut häntä ja tehnyt juuri niin kuin hän haluaa. Olin hänen oppilanaan myös kesäkursseilla, koska hän kielsi minua menemästä ensimmäiseen kymmeneen vuoteen kenellekään muulle opettajalle edes kesäisin.

Sitten opettaja sanoi tulleensa kuuroksi minun äänelleni ja ettei hän voi auttaa. En saanut häneltä neuvoa, miten minun olisi pitänyt menetellä, ja koska olin tehnyt IIB tutkintoni, oli opiskeluoikeuteni konservatoriossa lopussa. Samainen opettaja kielsi oppilaitaan seurustelemasta kanssani lopetettuani opintoni hä-

nen ja johdollaan ja hän myös kieltäytyi ottamasta minua ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin koulutusohjelmaan. 2007 pääsin opiskelijaksi ammattikorkeakoulun aikuisille tarkoitettuun, kaksi vuotta kestäväan musiikkipedagogin koulutusohjelmaan, koulutusohjelman johtajan päätöksellä.

En saanut mistään apua enkä tiennyt mistä kysyä. Menin kesäkurssille taitavalle opettajalle, joka kuuli puutteeni ja halusi auttaa, mutta menestys oli vaihtelevaa. Kukaan muukaan kurssin opettajista ei halunnut ottaa minua oppilaakseen jatkossa, matkat Helsinkiin olisivat olleet pitkät ja he tiesivät, että ääneni muutostyö olisi ollut vaikea ja pitkä. Entisen laulunopettajani taitojen puute kasvatti virheellisen laulutavan joka vahvisti väärin äänen tuottamista. Ollessani 2001 laulukurssilla, sanoi säestäjä minulle suoraan, että jos olet oppinut laulamaan tietyllä tavalla 10 000 kertaa, niin palauttaminen ja uuden laulutavan oppiminen tarvitsee uudelleen 10 000 kertaa, silloin tiesin, että minun on vain odotettava, oikotietä ei ole.

Äänellinen kriisini oli pahin 90-luvulla. Onneksi paikkakunnalle tuli uusi laulunopettaja muutamaksi vuodeksi, mutta hänenkään laulutekniikanopetuksensa ei sopinut minulle. Sain häneltä kuitenkin jotain apua ja uskaltauduin laulamaan paikallisen oopperayhdistyksen produktioihin pikku-tehtäviin. Sitten tuli taas tyhjiö. Tunsin koko ajan katkeruutta ja olin masentunut. Kriisi vaikutti itseuntooni. Kärsin unihäiriöistä, masennuksesta ja häpeästä. Tilanne oli niin järkyttävä, että siitä ei jaksanut puhua. Vain muutama musiikki-ihminen on saanut kuulla tarinani.

Halusin lähteä pois paikkakunnalta ja niinpä vuonna 1996 irtisanouduimme mieheni kanssa viroistamme ja muutimme maalle mieheni vanhalle kotitalalle. Siellä toimin monen moisissa tehtävissä, kuten paikallisen kyläkuoron johtajana, koulun musiikinopettajana, tanhusäestäjänä ja pelimannipiirin vetäjänä. Muutimme takaisin kaupunkiin vuonna 2003, mutta viikonloput ja kesät vietämme maaseutukodissamme edelleen.

Aloitin uudestaan lauluopinnot konservatorion avoimella osastolla vuonna 1999 minuun myönteisesti ja kannustavasti suhtautuvan opettajan johdolla ja hänkin on huomannut äänelleni tapahtuneen ihmeen. Viimeisen viiden vuoden

aikana on valoa näkynyt tunnelin päässä. Vuonna 2007 pääsin ammattikorkeakouluun tekemään laulunopettajaopintoja. Tilanne laulajana on nyt hyvä. Saan laulaa ja kun laulan, saan nauttia laulamisesta. Äänellisen kriisin aikana pidin kuntoani yllä perusliikuntaa harrastaen. Niin teen edelleenkin. Ulkoilma ja työskentely (esimerkiksi puutarhan hoito) puhtaassa luonnossa vapauttaa ajatukset. Mitään jatkosuunnitelmia ei ole, menen päivän kerrallaan.

Pidän tärkeänä puhua tästä aiheesta, koska Suomen maa on täynnä epäonnistuneita laulajia, jotka ovat saaneet hyvin paljon erilaista opetusta. Toiset tyytyvät siihen, mitä ovat saaneet ja ovat jättäneet laulunopiskelun kesken. Itseäni ajatellen kriisistä oli päästävä pois. Jollekin on myös saatava puhua. Tämä haastattelu kertasi niitä asioita, jotka painoivat vuosikymmeniä ja nyt voin puhua jo ilman katkeruutta. Aihe oli hyvin raskas ja kun puhuimme ensimmäisen kerran tuli itku kurkkuun.

4 LAULUÄÄNEN TOIMINNALLISET HÄIRIÖT

Ritva Eerola, FM, laulopedagogi, äänenkäytön opettaja, ääniterapeutti / laillistettu puheterapeutti, työterveyshuollon ääniasiantuntija, luokittelee äänen toimintaan vaikuttavat tekijät (Laulajan opas 1997, 19–20) seuraavasti:

- a) toiminnalliset syyt eli käyttötapa, joka käsittää kaikki äänentuoton osatekijät ja niihin välittömästi tai välillisesti vaikuttavat seikat
- b) ulkoisesti vaikuttavat tekijät
- c) sisäisesti vaikuttavat tekijät

Lauluäänen virheellinen toimintatapa voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: *hyperfunktioon* (ylitoimintaan) ja *hypofunktioon* (vajaatoimintaan). Hyperfunktiossa kurkunpäässä on liian paljon jännitystä ja ääni kuulostaa kireältä. Pitkään jatkuessaan ovat seurauksena äänihuulikyhmyt. Hypofunktiossa äänihuulet eivät sulkeudu kunnollisesti ja ääni on vuotoinen, heikko ja voimaton.

4.1 Tavallisimmat lauluäänen häiriöiden syyt

Eerola 1997, esittelee äänenmuodostuksessa ilmeneviä virhetoimintoja, joiden seurauksena syntyy usein toiminnallinen lauluäänen häiriö. Joillakin laulajilla elimistön sietokyky saattaa olla suurempi ja kestää vuosia, ennen kuin virheelisen äänenkäytön aiheuttama häiriö tulee esiin, toisilla taas oireet ilmenevät heti.

4.2 Lihasjännitykset hartiasseudulla, kaulan alueella, kasvoissa tai puremalihaksissa

Erilaiset ulkoiset tekijät kuten huonot työasennot, meluisa työympäristö tai sisäiset tekijät kuten ongelmat henkilökohtaisen elämän alueella, esimerkiksi stressi aiheuttavat niska-hartiasseudulle ja kaulan alueella jännityksiä, jotka puolestaan heijastuvat haitallisesti äänenkäyttöön. Purennan tasapainottomuus voi myös aiheuttaa kiristyksiä. Lihasjännitykset voivat aikaan saada äänen toiminnan lukkiutumisen tavalla, joka ilmenee esimerkiksi palantunteena, pistävänä kipuna kurkussa, äänen kiristyksenä, jännityksenä tai väsymisenä sekä rykimistarpeena. (emt.)

4.3 Ryhdissä ilmenevät tyypillisimmät virheet

- a) *"Polvilukot"* seisoessa, tarkoittaa että polvet ovat yliojennuksessa taaksepäin, jolloin ne lukitsevat äänenkäytön kannalta tärkeiden selkälihasten toiminnon.
- b) *Rintakehä ja keskivartalo kasassa -asento*, saa aikaan sen, ettei rintakehä pääse liikkumaan alaosiltaan ja syvähengitys vaikeutuu, mikä johtaa siihen, että äänenkäytön perusta ja pohja on poissa.
- c) *Niska lyhentynyt ja leuka pystyssä -asento on usein seurausta huonosta mikrofonitekniikasta ja saa aikaan niska- ja kaulalihasten jännittymisen ja toiminta menee ikään kuin poikki kaulan seudulta.*
- d) *Niska yliojennettu – leuka painettu alas -asento* näkyy ryhdin ylikorostamisena ja yliojentamisena ja aiheuttaa niskan jäykistymisen, johon usein liittyy alas ja taakse painettu leuka, joka ehkäisee kurkunpään vapaan toiminnan. (emt.)

4.4 Hengitykseen liittyvät ongelmat

- a) *Virheellinen hengitystapa.* Kaavamaisesti voidaan erottaa neljä eri hengitystapaa, jotka voivat esiintyä myös yhdistettyinä. Näistä viimeksi mainittu, *syvähengitys*, on se tapa johon oikeassa äänenkoulutuksessa pyritään. 1.)*Solisluuhengitys*, liike keskittyy hartiaseudulle ja hartiat nousevat sisäänhengityksen aikana. 2.)*Rintahengitys*, hengityслиike keskittyy rintakehän yläosaan. 3.)*Vatsahengitys*, liike keskittyy vatsan alueelle niin, että alavatsa pullistuu voimakkaasti ulospäin sisäänhengityksessä. 4.)*Syvähengitys*, pallea-kylki-selkä-vatsahengitys, jossa sisäänhengityksen aikana tapahtuu lihomista keskivartalon alueella varsinkin kyljissä ja selässä sekä ylävatsan alueella.
- b) *Virheellinen hengitysyhteys*, tarkoittaa laulamista ilman tukea, käytetään liian pintapuolista hengitystä, useimmiten rintahengitystä. Lepo- ja ääntöhengityksen eroa ei ole tiedostettu, vaan yritetään laulaa lepo-hengityksellä, laulussa ei käytetä sisään- ja uloshengityslihaksia tasapainoisesti, vaan kylkien liike on olematon ja ilma ei riitä fraasin loppuun.
- c) *Tuki koettuna vatsan alueella*, saa aikaan liikaa painetta äänihuulia vasten ja aiheuttaa niissä kiristystä. Toiminto havaitaan vatsan alueen jännityksenä ja tarpeettoman suurina liikkeinä vatsanpeitteissä.
- d) *Kylkien fiksaatio.* Kylkien tulee olla elastiset ja liikkuvat eivätkä ne saa jähmettyä paikalleen. Joskus laulunopetusta saaneilla, saattaa esiintyä kylkien avoinna pitämisen ylikorostusta, jonka seurauksena syntyy ponnistustila, joka aiheuttaa kurkunpään sulkumekanismiin ja kiristää äänihuulia. (emt.)

4.5 Virheellinen äänenaloitus

Voidaan erottaa kaksi virheellistä tapaa aloittaa ääni: *Kova aluke*, jolloin ääni alkaa paukahtamalla ja äänihuulissa on liikaa jännitystä sekä usein liikaa painetta. *Vuotoinen aluke*, jolloin äänihuulisulku ei ole tiivis ja äänen soinnin huokoisuus jatkuu usein koko fraasin ajan. (emt.)

4.6 Tavallisimmat rekisteriongelmat

Eerola toteaa, että miesten ääniala jaetaan yleisesti toiminnan kannalta kahteen rekisteriin; rinta- ja päärekisteriin. Naisilla taas erotetaan kolme rekisteriä; rinta-, keski- ja päärekisteri. Äänenmuodostuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista on saada aikaan yksirekisterisyys eli äänen niin kutsutut ”break”-kohdat eli ylimenot voidaan ohittaa lauletaessa niin, etteivät rekisterinvaihdokset kuulu, eli äänenkorkeutta säätelevä lihas ja äänihuulilihas saadaan oikealla pitkäjänteisellä koulutuksella työskentelemään joustavasti yhdessä.

- a) *Massalla laulaminen ”break”-kohdan yläpuolella.* Tämä laulutapa aiheuttaa usein äänihuulikyhyt ja on erittäin yleinen kevyen musiikin puolella. Tätä laulutapaa kutsutaan toisella nimellä *kurkusta laulamiseksi*. Tässä lauletaan rekisterin vaihtokohdan yli raskaalla mekanismilla ja äänihuulilihas jää päävastuuseen alueella, jolla korkeutta säätelevien lihasten pitäisi olla suuremmassa roolissa. Äänihuulilihas tulisi venyä ja ohentua korkeammalle lauletaessa, mutta liiallisen jännityksen takia ei näin pääse tapahtumaan ja tästä syystä laulaminen muuttuu siitä raskaammaksi mitä korkeammaksi lauletaan. Kun laulajan luonnollista ”break”-kohtaa näin keinotekoisesti siirretään ylemmäksi, ei raskasta ja kevyttä mekanismeista pystytäkään enää luontevasti yhdistämään, vaan kun täysjännitteinen ääni loppuu alkaa todella heiveröiset ja vuotoiset ylä-äänit.
- b) *Pelkästään ohenteella laulaminen* on tapa laulaa liian kevyesti. Äänestä puuttuu pohja ja rintarekisteriä ei käytetä lainkaan matalalla alueella, vaan kevyt mekanismi eli ohenne vie äänen rekisterin vaihdon alapuolelle. Ääni heikkenee, alemmaksi mennessä, kun sen normaalisti pitäisi vahvistua. Tässä laulutavassa hengitysyhteys on puutteellinen ja ääni usein huokoinen ja vuotoinen. Tämä on yleinen laulutapa naisilla.
- c) *Selvästi kuultava rekisterinvaihdos* on tyypillinen kouluttamattomilla ja laulunopiskelun alkuvaiheessa oleville laulajille. Kurkunpäänlihasten keskinäinen yhteistyö ei ole vielä sulavaa ja rekisterin vaihdoskohta

tuntuu hankalalta portaalta, jossa äänihuulten värähtelytapa vaihtuu ja lakkaa hetkeksi. (emt.)

4.7 Resonanssin virhemuodot

Pianistit tuntevat sanonnan: *Kun hätä on suurin, on pedaali lähinnä!*

Laulajilla vastaava sanonta kuuluu näin: *Kun hätä on suurin, on nenä lähinnä!*

Molemmat ovat keinoja, joihin turvaudutaan silloin, kun ei keksitä muutakaan neuvoa selviytyä kunnialla tehtävästään.

Eerola 1997, jatkaa:

- a) *Nasaalisuus.* Nasaalisessa laulutavassa pehmeä suulaki ei kosketa nielun takaseinää ja nenään pääsee ilmaa myös nasaalittomien äänneiden yhteydessä. Pehmeä suulaki saa olla alhaalla ainoastaan nasaaleissa: m, n, ng. Muittenkin äänneiden nasaloituessa äänestä tulee sutuinen ja väärällä tavalla pehmeä.
- b) *Äänen sijoittaminen eteen.* Tätä laulutapaa sanotaan paikallissijoittamiseksi. Ääntä yritetään kohdistaa nenän juureen, poskipäihin tai otsaan, mikä akustisesti on mahdottomuus. Jos ääntä lähdetään kohdistamaan suoraan eteen hakien niin sanottua maskisointia, nousee kurkunpää helposti ylöspäin ja äänestä tulee suusointinen, soinniltaan rajoittunut ja syvempi hengitysyhteys ei useinkaan toimi. Ääneltä puuttuu perusjuuret ja toiminta keskittyy liian ylös.
- c) *Äänen keinotekoinen tummentaminen.* Yksi virheellisistä toimintatavoista haettaessa lisää resonanssia on painaa kurkunpäättä tietoisesti alaspäin. Seurauksena on kurkunpään vapaan toiminnan estyminen, äänen soinnin muuttuminen ontoksi, kolkoksi, keinotekoisen tummaksi, laulaminen korkealle tuottaa vaikeuksia ja äänen luonnollinen ja persoonallinen sointi on kadotettu.
- d) *Takainen resonanssi.* Jos kielen takaosa painuu alas nieluun, se häiritsee äänen oikeaa resonoitumista ja äänestä tulee soinniltaan takainen, nielu- ja kurkkusointinen.

4.8 Artikulaatio

- a) *Epäselvä.* Mikäli artikulaatio on epäselvää ja työteliästä on kysymys siitä, ettei äänentuoton perusenergia ole tasapainossa ja ettei hengitysyhteys ole kunnossa. Hengityselimistön puutteellista toimintaa korvataan artikulaatioelimillä, jotka jännittyvät liikaa, ja aiheuttavat vapaan sekä selkeään artikulaation epäonnistumisen.
- b) *Vokaalien paikallinen tummentaminen ja tarpeettoman suuri leuan aukaiseminen.* Usein kuorolaulussa ja joskus myös yksinlaulussa turvautaan niin sanotusti pikakeinona ”sivistyneemmän”, eli pyöreämmän soinnin vaikutelman saamiseksi vokaalien paikalliseen tummentamiseen, esimerkiksi I lausutaan hieman Y:hyn, E, Ö:hön, A, O:hon päin ja niin edelleen. Kyseessä on yleensä hengitystekniikan opettamisen hallinnan puute. Tietoisella paikallistummentamisella rajoitetaan äänen toiminnallista tuottoa ja vääristetään äänen luonnollista väriä se johtaa myös alaleuan luonnottomiin liikkeisiin, ja aiheuttaa suuria ongelmia esimerkiksi käytettäessä muita kieliä. (Eerola 1997, 20–27.)

5 ÄÄNEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

5.1 Anatomis-fysiologiset tekijät

Eerolan 1997 mukaan, jokaisen laulajan elimistö on hyvin erilainen kestämään räsitystä. Toinen saattaa laulaa tuntikausia äänen väsymättä, kun taas toinen väsy jo tunnin kuluttua. Äänenkäytön virhetoiminnot aiheuttavat nopeampaa äänen rasittumista, mutta joillakin laulajilla tuntuu olevan niin sanottu ”*pelti-kurkku*”, he kun voivat käyttää ääntään arveluttavillakin tavoilla ja pitkiä aikoja, äänen siitä kummemmin kärsimättä. Tällöin räsituksen sietokyky on suuri.

Äänen perusväri ja suuruus sekä äänialan laajuus määräytyvät kunkin laulajan rakenteellisista ominaisuuksista, kuten esimerkiksi pituudesta, resonanssionteloiden koosta ja äänihuulten mittasuhteista. Yleisiä laulajille ongelmia aiheuttavia anatomis-fysiologisia tekijöitä ovat esimerkiksi nenän väliseinämän

vinoutuma, joka aiheuttaa äänen sointiin tukkoisuutta, ryhtivirheet, jotka puolestaan vaikeuttavat lihasten tasapainoista työskentelyä ja hengitystä sekä purentavirheet, jotka voivat heijastua äänentuoton ongelmina kaulan ja kasvo-
lihasten jännitysten kautta. (Eerola 1997,28.)

5.2 Äänenkäyttötapa ja – määrä

Eerolan mukaan, kun lapsi oppii puheen, hän samalla matkii äänenkäyttötapa audiokinesteettisesti, tällöin hän saattaa tiedostamattaan oppia virheellisiä malleja. Koulutuksella voimme muuttaa toimintatapa, mutta jos tässä vaiheessa satumme saamaan virheellistä ohjausta on tämän tietoisesti opitun mallin poisoppiminen vaikeampaa kuin audiokinesteettisesti tiedostamatta opitun toimintatavan.

Riski saada ääniongelmia kasvaa suhteessa äänenkäytön määrään ja laatuun. Välttyäkseen ääniongelmilta on äänenkoulutuksesta apua. Mutta äänihygienian kannalta kannattaa esimerkiksi välttää rykimistä, jatkuvaa kurkunselvittelyä, huutamista tai liian voimakkaalla äänellä puhumista. Erityisiä ongelmatilanteita äänenkäytölle aiheuttaa jos joutuu käyttämään ääntään taustamelun yli, kuten esimerkiksi opettajat usein työssään tekevät. (emt.)

Eri laulutyyli aiheuttavat erilaisia riskejä äänelle. Oopperalaulaja joutuu ottamaan äänestään kaiken irti sekä korkeuden että voimakkuuden alueella ja yhdistämään tämän vielä joskus hankaliin asentoihin ja liikkeisiin. Kevyellä puolella taas rock-artisteilla on alttius saada ääniongelmia, koska laulutyyli monesti suoranaisesti vaatii virhetoimintasuoritusta. Mikäli laulaja joutuu laulamaan paljon väärässä äänifakissa, saattaa sekin johtaa ääniongelmiin. (emt.)

5.3 Terveydelliset seikat

Eerolan sanoo, että laulaja on psykofyysinen kokonaisuus ja siitä syystä äänen vaikuttavat sekä fyysiset että psyykkiset tekijät. Ääni ei voi toimia hyvin, jos fyysinen kunto on huono tai psyyke epätasapainossa.

Ääneen vaikuttavia terveydellisiä seikkoja ovat esimerkiksi:

- yleinen terveydentila ja fyysinen kunto
- psyykkiset tekijät ja stressi
- unen määrä
- suuret painon muutokset
- sairaudet kuten astma ja allergia
- leikkaukset (narkoosi-intubaatio) esimerkiksi nielurisaleikkaus ja struumaleikkaus
- reflux-oire
- hormonaaliset tekijät: kuukautiset, raskaus, vaihdevuodet, hormonihoidot (e-pillerit). (Eerola 1997, 28–31.)

6 OPETTAJAN APU OPPILAAN ÄÄNIKRIISIN SELVITÄMISESSÄ

Laulunopettajan rooli on tavattoman monitahoinen. Usein hän on sekä taikuri, noita, ylipappi, hyvä ystävä että psykoterapeutti, sen lisäksi että hän on myös taiteilija ja opettaja.

Professori Aatto Sonninen

Laulunopettaja on keskeisessä roolissa laulajan äänikriisin selvittelyssä. Äänikriisi ei ole milloinkaan yksinomaan pelkkä toiminnallinen häiriö, vaan sillä on aina vaikutuksensa laulajan psyykeen. Kriisi heijastuu laulajan itsetuntoon, se voi aiheuttaa masennusta, unettomuutta, toivottomuutta ja epäonnistumisen tunteita. Vaikutukset ulottuvat myös käytännön elämän alueille esimerkiksi vaikeuttaen toimeentuloa, jos laulaja kriisin takia menettää työtilaisuuksia tai hän joutuu hidastamaan opiskelutahtiaan. Kriisin vuoksi laulaja voi joutua jopa vaihtamaan kokonaan ammatti- tai urasuunnitelmiaan. Kriisin vaikutukset ulottuvat myös laulajan perheeseen. Paitsi apua äänikriisin teknisessä selvittelyssä, laulaja tarvitsee opettajaltaan myös henkistä tukea ja rohkaisua sekä myötäelämistä.

Sonninen 1987, 26, sit. Miller, 1985.

”Laulunopettajan tärkeimpänä tehtävänä on ollut aina

(1) tehdä ääniongelmiin diagnoosi ja

(2) löytää oikea ratkaisu ongelmien korjaamiseen”

Tähän tehtävään laulunopettaja tarvitsee teknistä tietoa. Ei riitä, että opettajalla on tarkka korva, hienostunut maku, menestyksekkäs laulajakarriääri ja että hän on loistava muusikko, hyväntahtoinen ja pulppuileva persoonallisuus, vaan hän kaiken tämän lisäksi tuntee akustiikasta ja fysiologiasta ainakin perusteet ja kykenee tunnistamaan, mikä lauluäännessä on vialla ja pystyy korjaamaan vian. Laulunopettajan on hänen mukaansa tiedettävä tieteen tuloksista, niin paljon kuin vain kykenee vastaanottamaan ja pyrittävä yhdistämään mekaaniset, psykologiset ja esteettiset aspektit. Termeistä on riisuttava mytologiset piirteet ja tutustuttava asiantuntijoiden tutkimuksiin, tutkittava alan kirjallisuutta ja siis tunnettava ala, jolla työskentelee. (Miller 1985, 168–172.)

Hyvä laulunopettaja rakastaa ihmisääntä ja on aina kiinnostunut oppimaan siitä lisää. Hyvä laulunopettaja on kutsumusammattissaan ja pitää työstään. Hänen tärkein ominaisuutensa on diagnostinen korva, siis kyky kuulla mitä laulajan instrumentissa tapahtuu. Laulunopettaja tuntee ”omissa nahoissaan” sen, mitä opiskelija tekee, ja pystyy siitä käsin analysoimaan, mikä on hyvin ja mitä taas pitäisi korjata.

Professori Udo Reinemann 2006

6.1 Autoritaaristen laulunopettajien aika on ohi

Anttila & Juvosen 2002 mukaan, laulun ja soiton opettaminen länsimaisessa taidemusiikissa on jo satoja vuosia toiminut perinteisen mestari-oppipoikamallin mukaan, jossa opettajan rooli on voinut olla hyvinkin autoritaarinen. Sitä sen ei suinkaan tarvitse olla. Opetusnäkemystä on laajennettava pedagogisen opetusnäkemysten suuntaan, jossa varsinaiseen oppiainekseen liittyvät tiedot, taidot ja tunnekokemukset ovat vain yksi osa opettajan tehtäväkenttää. Pedagogisen opetusnäkemysten mukaan opettajan tulee pyrkiä kehittämään paitsi oppilaidensa musiikillisia tietoja ja taitoja, myös heidän henkisiä oppimisen edellytyksiään, kuten minäkäsitystä, itseluottamusta ja opiskelumotivaatio-

ta sekä opiskelun sosiaalisia edellytyksiä, kuten opiskelutilanteen tunneilma-
piiriä. Opettajan ja oppilaan persoonien täytyy kohdata inhimillisellä tasolla,
heidän täytyy hyväksyä toisensa ihmisenä, viihtyä toistensa seurassa ja kun-
nioittaa toisiaan oppilaan suorituksen tasosta riippumatta. Opettaja-
oppilassuhteen tulee olla läheinen, mutta riippumaton, eikä oppilaalle ole kos-
kaan haitallista tuntea, että opettaja on aidosti kiinnostunut hänestä ja että
opettajalla on vilpitön halu auttaa oppilasta kehittymään hänen päämääriensä
ja edellytystensä mukaisesti. Pedagogisen opetuksen mukaisessa opetukses-
sa oppijaa pyritään kehittämään kokonaisena ihmisenä, yksilönä, aikaisempi-
ne tietoineen, taitoineen ja kokemuksineen omassa elämäntilanteessaan, tie-
tyssä sosiaalisessa ympäristössä arvoineen ja tavoitteineen. (Anttila & Juvon-
nen 2002, 141, 146–147.)

6.2 Tukitoimia äänikriisiin

*Parhaita äänenmuodostuksen opettajia ovat hyvin usein juuri ne, joilla on ollut omia äänikriisejä. Ne niin sanotut luonnolliset laulajat, joilla ääni on jo aivan syntymälahjana paikallaan ja joilla koskaan ei ole ollut kriisejä, eivät luonnolli-
sesti tiedä ääniongelmista juuri mitään.*

Oopperalaulaja Tom Krause

Äänikriisin puhjettua on opettajan neuvottava oppilasta käymään läpi lääketie-
teelliset tutkimukset, sairauksien ja allergioiden poissulkemiseksi. Mikäli kriisin
syyksi osoittautuu äänentuoton toiminnallinen virhe, on jääkiekkotermein, otet-
tava aikalisä eli tuumaustauko, ja pohdittava, mihin toimenpiteisiin ryhdytään.
Usein on tarpeellista pitää laulamisesta taukoa, jonka aikana laulaja voi esi-
merkiksi vapauttaa virheellisestä toiminnasta aiheutuneita lihasjännityksiään
koulutetun voice massage -terapeutin avulla. Laulunopiskelu on aloitettava
melkein kuin alusta alkaen tai ainakin, pidempään opiskelleen laulajan ky-
seessä ollen, peruutettava esimerkiksi ohjelmiston avulla, aikaan, jolloin ääni
on toiminut. Entiset virheelliset toiminnot on purettava lihasmuistista ja uudet
oikeat toiminnot tuotava tilalle. Hyviä apukeinoja ovat nykyisen digitekniikan
mukanaan tuomat äänityslaitteet ja videokamerat, joilla laulutunnit voidaan
nauhoittaa vaikka kokonaan, ja näin lisätä opiskelijan itsensä kykyä havain-
noida suoritustaan.

7 POHDINTA

Laulajia pidetään yleisesti muusikkomaailman blondeina; tyhminä, oikukkaina ja omahyväisinä. Tenorilaulajien ajatellaan edustavan suorastaan muusikkomaailman tyhmyyden huippua, koska esimerkiksi saksankielisellä alueella on syntynyt sanonta: dumm, dummer, tenor, joka suomeksi tarkoittaa sanan, **tyhmä**, vertailuasteita: tyhmä, tyhmempi, tenori. Tämä saattaa johtua osittain siitä, että laulaja on psykofyysinen kokonaisuus. Kenenkään toisen soittajan ei tarvitse huolehtia niin valtavasti esimerkiksi siitä, mitä ja mihin aikaan syö ennen esiintymistä, saako riittävästi lepoa, onko hengitysilma raikasta tai että onko olo hieman nuhainen (aihetta käsitelty tarkemmin kohdassa *ääneen vaikuttavat tekijät*). Laulajalle pienikin flunssa voi merkitä äänen toimimattomuutta ja flunssaisena äänen rasittaminen voi johtaa pitkään sairauslomaan tai jopa äänen menetykseen. Toiset soittajat voivat rahavarojensa mukaan ostaa itselleen, aina vaan hienompia soittimia, mutta laulajan täytyy yrittää pitää parhaan taitonsa mukaan huolta omasta instrumentistaan, että se tarjoaisi leipäpuun jatkossakin. Mitä laulajan koulutukseen tulee, se käsittää aivan samat teoreettiset opinnot, kuin kaikilla muillakin instrumentalisteilla. Kun muusikko tekee kansainvälistä uraa, selviää hän pääasiassa englannilla, sillä soiton kieli on kansainvälinen. Laulumusiikki esitetään yleensä alkukielellä ja niinpä laulajan täytyy hallita useita eri kieliä; ainakin saksaa, italiaa, englantia, ranskaa ja niin edelleen.

Koska laulajan epäonnistuminen tai äänellinen kriisi ajatellaan usein lähtökohtaisesti johtuvan tästä laulajille niin tyypillisestä ”tyhmydestä”, ovat työnsäni esittelemäni laulajat kaikki, paitsi musiikin alan ammattikoulutuksen saaneita, myös muun yliopistollisen loppututkinnon suorittaneita: Matti Tuloisela on alkuperäiseltä koulutukseltaan juristi, Tom Krause on saanut lääkärin koulutuksen ja tuo ”eräs laulaja” on suorittanut kaksi yliopistollista loppututkintoa sekä yhden keskiasteen oppilaitoksen loppututkinnon.

Toimivan lauluinstrumentin rakentaminen on laulopedagogiikan lähtökohta ja juuri tässä, instrumentin rakennusaikana näyttävät myös suurimmat virheet

tapahtuvan. Laulunopettajalla on suuri vastuu lauluinstrumentin kehitystehtävässä. Loistelias ura laulajana tai erinomaisesti suoritettu laulunopettajan tutkinto eivät ole tae taitavasta opettajasta. Laulunopettajuus on lahjakkuuslaji, jonka lähtökohtana on audiokineesteettinen kyky ja vuosia kestävä harjaantuminen ammattiin. Hänen on tunnettava rakkautta ihmisääneen ja sen kehittämiseen, oltava kykenevä yhteistyöhön oppilaiden ja kollegoiden kanssa sekä tiedettävä laulufysiologiasta ja psykologiasta mahdollisimman paljon. Lauluinstrumentin rakentaminen on yhtä aikaa fyysinen ja psyykinen prosessi, jossa oppilaan ja opettajan keskinäisellä vuorovaikutuksella on keskeinen osa. Kannustava ja myönteinen ilmapiiri sekä rehellinen ja rakentava palaute antavat laulajalle rohkeuden kokeilla ja hakea niin teknisiä kuin taiteellisia ulottuvuuksiaan, silloinkin kun on jouduttu ongelmatilanteeseen. Vasta toimivalla instrumentilla voidaan lähteä pyrkimään kohti suurempia taiteellisia päämääriä.

LÄHTEET

Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhatosen musiikkikasvatusta. Joensuu: Joensuu University Press.

Eerola, R. 1988. Lauluäänenmuodostuksesta ja siinä ilmenevistä virhetoiminnosta. Laulupedagogit ry:n vuosijulkaisu. Helsinki: PunaMusta

Eerola, R. 1997. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. T. Hautamäki (toim.) Laulajan opas. Rytmii-instituutin julkaisu. Tampere: Tampereen yliopisto.

Grunwald, D. 1989. Anna persoonallisuutesi puhua. Helsinki 1997. Sibelius-Akatemian julkaisu. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikävalko, A. 2008. Laulajan kehittyminen psykofyysisenä kokonaisuutena. Lopputyö. Sibelius-Akatemian kirkkomusiikkiosasto.

Kähkönen, O. 2006. Udo Reinemann – laulupedagogi parhaimmillaan. Laulupedagogit ry:n julkaisu. Tallinna: AS Printall

Miller, R. 1985. The singing teacher in the era of the voice scientist. Transcripts of the XIVth symposium: Care of the professional voice, Part I. New York: Voice Foundation. V. L. Lawrence.

Savolainen, P. 2003. Tom Krause - Täydellinen vapaus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sonninen, A. 1987. Tarvitaanko Suomessa Laulututkimusta. Laulupedagogit ry:n vuosijulkaisu. Helsinki: Offset/PKK Oy.

Tuloisela, M. 1997. Lauludemagogi – Lauluprofessori muistelee. Juva: WSOY