

KOKONAINEN LAULAJA

Holistinen näkökulma klassiseen lauluun

Anu Ontronen
Opinnäytetyö
Kevät 2011
Musiikin koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Anu Ontronen

Opinnäytetyön nimi: Kokonainen laulaja. Holistinen näkökulma klassiseen lauluun

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2011

Sivumäärä: 25

Työni aiheena on pohtia kokonaisvaltaisesti niitä asioita, jotka vaikuttavat klassiseen laulamiseen. Keskityn erityisesti vapaan ja luonnollisen äänen etsimiseen. Tavoitteenani on selventää itselleni ja muille, miten kehon lisäksi ympäristö, omat ajatusmallit sekä käsitykset muokkaavat ääntä.

Työni lähtökohta on tutkia myös omassa äänessäni tapahtuneita muutoksia ja pohtia omia, lauluun vaikuttavia käsityksiäni ja niiden vaikutusta. Näitä havaintojani käytän yhdessä lähdemateriaalin kanssa. Työni pohjana on holistinen ihmiskäsitys, jota peilaan laulamiseen. Lisäksi käytän aineistona laulamisen kokonaisvaltaisuuteen liittyvää, klassista laulua käsittelevää kirjallisuutta.

Laulamisessa ei ole mukana vain ihmisen keho, vaan ääneen vaikuttaa myös ihmisen psyykinen puoli, jonka avulla kehoa hallitaan erilaisin mielikuvin ja jossa muodostuu erilaisia käsityksiä laulamisesta ja äänestä. Ympäristön vaikutus on myös jatkuvaa. Laulaja saa palautetta muilta ihmisiltä, toimii klassisen musiikin kulttuurissa ja on aina jossakin elämäntilanteessa.

Työssäni pyrin siihen, että siitä olisi hyötyä sekä muille laulajille ja laulunopiskelijoille että laulunopettajille ja laulunopettajaksi opiskeleville. Toivon että työni kannustavaa myös muita pohtimaan omia käsityksiään, mielikuviaan ja ääni-identiteettiään.

Asiasanat: klassinen laulu, äänenmuodostus, holismi, kehotietoisuus, ilmaisu, Steve Smith

ABSTRACT

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

Author: Anu Ontronen

Title of thesis: Complete singer. Holistic approach to classic singing

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2011

Number of pages:25

The subject of this thesis is to research some things affecting our singing, singing technique and expression. This study concentrate to the search of a free and natural voice. My intention is to clear, how besides our body, also our mind, ideas and environment affect to our voice.

The starting point of this thesis is a holistic approach to humanity, which also reflects singing. I want to research the changes I have had in my voice, and in my views and thoughts towards singing over the years. These observations with resource material are used in this study. As a resource is used literature with a holistic point of view to the voice and classical singing.

When we sing, it is not just about the body and voice. Our mind controls the body, and everything we think about singing and what is our image about it. Singer gets feedback from others, works in a culture of classical music and is always in a life situation.

In this thesis the goal is that it also can be useful to other singers, singer students, and also singing teachers and those studying to become a teacher. I want to challenge singers to think about their views, what they think about their voice and what is their voice identity.

Classic singing, voice formation, holism, body image, expression, Steve Smith

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 HOLISMI JA LAULU.....	8
2.1 Kehollisuus.....	8
2.2 Tajunnallisuus.....	9
2.3 Situationaalisuus.....	9
3 KOHTI VAPAATA ÄÄNTÄ	11
3.1 Ilmaisun tarve	11
3.2 Äänen vapaus	13
3.3 Äänen luokittelu	14
3.3.1 Laulajan vokaalinen minäkuva.....	14
3.3.2 Äänen haitallinen muokkaaminen	16
3.3.3 Käsitykseni omasta äänestäni	17
4 KEHOTIETOISUUS.....	19
4.1 Mielikuvat ja kehon toiminnot	19
4.2 Hengityksen merkitys.....	21
4.3 Tuki.....	21
6 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Työni käsittelee sitä, mikä vaikuttaa lauluinstrumenttiin ja sen kehitykseen ja toimintaan. Kehomme fysiologisen toiminnan lisäksi meillä on omat ajatuksemme ja käsityksemme, klassisen musiikin kulttuuri, ympäristömme ja elämäntilanteemme, jotka kaikki vaikuttavat meihin, kun laulamme.

Tämä aihevalinta yllätti minut itsenikin. Opiskelun myötä suhteeni laulamiseen on muuttunut aina vain analyttisemmäksi, ja olen aina pitänyt yhtenä suurimmista vahvuuksistani sitä, että mietin hyvin tarkasti, mitä ohjeita ja mielikuvia käytän laulamisesani. Olen luottanut oman tuntoaistini ja korvani lisäksi aina hienoihin läpileikkauksiin kurkunpään toiminnasta, tieteelliseen tekstiin ja fysiologiseen faktaan. Käsitykseni laulamisesesta on ollut hyvin tekninen ja jopa suorittava.

Miksi sitten tämä aihe? Koska olen törmännyt jatkuvasti tilanteisiin, joita ei kaavakuva tai läpileikkaus enää selitä. Toisaalta taas olen huomannut sen, miten paljon ajatuksemme muokkaavat sitä, miten laulamme. Tuntikausien hiomisen jälkeen aarian korkein ääni tulee vasta, kun lakkaan yrittämästä, esiintyessä yritys on satakertainen, mutta ääni litteä. Kaikki opettajat sanovat tavoitteekseen vapaan, kauniin äänen, mutta jokaisella tuntuu olevan eri keinot ja mielikuvat. Olen myös huomannut sen, että tärkeimmiksi asioiksi oman instrumenttini suhteen eivät olekaan kohonneet yksittäisen lihasryhmän jännitykset tai liikkeet, vaan se, millaiseksi ajattelen oman ääneni. Annanko lauluääneni soida vapaana sellaisena kun se suusta tulee ja vastustan kiusausta painaa vähän jostain, jolloin ääni saa sen tummemman sävyn, joka omaan korvaan kuulostaa niin hyvältä. Samoin suurena haasteena minulle on aina ollut oman kehon tunteminen. Opettajan ohjeet hyödyntää esimerkiksi selkää laulamisesessa olivat vuosia minulle yhtä selkeitä kuin hyödyntää vieressä olevaa pöytää.

Nämä kokemukset yhdessä opiskelutilanteeni muutoksen kanssa ovat muuttaneet laulutapaani ja koko ajatusmaailmani laulamisesesta. Olen alkanut huomata, miten paljon ääneen vaikuttavat kehon ja sen toimintojen lisäksi myös ajatuksemme, mielikuvamme ja käsityksemme ja ennen kaikkea ympäristömme. Työssäni käytän lähteiden lisäksi omia kokemuksiani, ajatuksiani ja pohdintaani aiheesta ja kerron myös oman instrumenttini

muutoksesta.

Oma laulamiseni muutoksen aikana olen huomannut, että instrumenttiin, joka on sisällämme ja jonka hallinta tapahtuu hyvin pitkälle mielikuvien avulla, on juuri ajatuksilla, tunteilla ja elämäntilanteella suuri vaikutus. Niin tekniikassa kuin ilmaisussakin keho, mieli ja tilanne ovat yhteistyössä eivätkä ne voi toimia ilman toisiaan. Kokonaisella laulajalla tarkoitan siis sekä kokonaisvaltaisen, vapaan äänen löytämistä että sitä, miten paljon eri kokemuspuolet vaikuttavat. Työni pohjana on Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys jonka mukaan ihminen on kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen olento. Samantyyppiseen käsitykseen pohjaa myös työni toinen päälähte, Steve Smithin kirja (2007) vapaasta ja luonnollisesta äänestä. Käsittelen aihetta pohtimalla äänen vapautta sekä kehon toimintoja ja niihin vaikuttavien tekijöiden vaikutusta. Haluan haastaa myös muita pohtimaan oman lauluinstrumenttinsa ominaisuuksia, omia mielikuvia ja käsityksiä äänestä ja sen toiminnasta.

Koska aiheeni on niin laaja ja jokaisesta väliotsikostanikin saisi vähintään väitöskirjan verran tekstiä, päätin karsia asian siihen, minkä koen omasta mielestäni oleellisimmaksi ja mielenkiintoisimmaksi oman laulamiseni kannalta. Vaikka otsikoksi pitäisikin ehkä vaihtaa "Kokonainen laulaja - holistinen näkökulma Anun ääneen", toivon voivani tarjota uusia ajatuksia ja pohdittavaa myös muille laulajille ja laulunopettajille.

2 HOLISMI JA LAULU

”Ääni on kokonaisuus, joka asuu meissä jokaisessa. Ääni on koko ihminen. Me tarvitsemme koko kehomme, tunteitamme, ajatuksiamme, mieltämme ja sieluumme voidaksemme äännellä”.(Koistinen 2003, 8.)

Rauhalan mukaan (1990, 34—35) ihmisessä on kolme puolta:

- kehollisuus eli olemassaolo orgaanisena tapahtumana
- tajunnallisuus eli psyykkis-henkinen puoli
- situationaalisuus eli elämäntilanteisuus.

Listaa voidaan täydentää vielä neljännellä kohdalla: kuolemattomuudella eli olemassaolon jatkumisena orgaanisen elämän sammumisen jälkeen (Rauhala 1990, 34—35). Tästä voidaan puhua myös ”hengellisenä olemuksena” tai ”hengellisyytenä”. Kolme edellistä voidaan Rauhalan mukaan todistaa järjellä, mutta neljäs kohta voidaan perustella uskolla ja toivolla, joihin suuri osa ihmiskuntaa uskoo ja joka on näin suuri osa heidän ihmisyyttään. (1990, 34—35.)

2.1 Kehollisuus

Kehollisuuteen liittyvät kehon orgaaniset tapahtumat, jotka vaativat konkretiaa ja koskettamista. Tähän kuuluvat kehon toiminnot kuten aineenvaihdunta tai sydämen syke. (Rauhala 1990, 36.)

Pelkästään fysiologisesta, kehollisuuden näkökulmasta mietittynä äänen muodostumiseen vaikuttavat ilmavirta, kurkunpään lihasten toiminta, kudosten ominaisuudet sekä kurkunpään ja sen ala- ja yläpuolella sijaitsevien onteloiden väliset sekä äänihuulien väliset akustiset kytkennät. Tässä ns. aerodynaamis-myoelastisessa teoriassa kurkunpään lihasten toiminta saattaa äänihuulia lähemmäs toisiaan ja hengityksen ilmavirrassa syntyy äänihuulten välisessä ääniraossa ilmanpaineen muutoksen vaikutuksesta Bernoullin efekti, jossa äänihuulet vetäytyvät yhteen katkaisten ilmavirran. Tämä saa äänihuulet kohoamaan ja erkanemaan, josta seuraa uusi samanlainen sulkeutumisvaihe. Tästä sarjasta värähdyksiä syntyy laryngaalinen eli kurkunpää-ääni joka on useimpien äänteiden akustinen perusaines.

(Eerola, 2011) Kun tämä värähtely kulkee läpi äänielimistön, syntyy resonanssi, joka vahvistaa äänen, jolloin ääni saa kantavuutta ja väriä. Tällaisia resonanssitiloja ovat kurkunpää, nielu, suuontelo, nenäontelo sekä keuhkoputket, henkitorvi ja pään alueen pienet ontelot. Tuloksena on ääni, jonka me tunnistamme laulamiseksi. (Koistinen 2003, 54.)

Jos laulamista ja äänenmuodostusta lähdetään pohtimaan holismin näkökulmasta katsottuna, on fysiologisen tapahtuman lisäksi otettava huomioon myös tajunnallisuus ja situationaalisuus yhtä tärkeinä osatekijöinä, eikä ajatella vain laulamisen kehollista puolta. Pelkkä äänen koneisto ei voi toimia ilman mieltä eikä ilman tilannetta, jossa lauletaan. Oman kokemuksen mukaan pelkkään tekniikkaan ja ääneen mekaanisena tapahtumana keskittyvä laulutapa ja opetus johtavat pahimmillaan siihen, että käsitys koko taiteenlajista vääristyy. Musiikin sijaan ollaankin lähempänä urheilua, jossa koko ääni-instrumentin alkuperäinen käyttötarkoitus musiikin ja tekstin ilmaisussa unohtuu ja tekniikka muuttuu työvälineestä itsetarkoitukseksi.

2.2 Tajunnallisuus

Rauhalan mukaan tajunnallisuus toteutuu mielellisissä sisällöissä eli mielissä. Mielellä tarkoitetaan tässä yhteydessä kokemussisältöä, jonka avulla ilmiöt ja asiat ymmärretään joksikin, esimerkiksi esine, jolla istutaan, ymmärretään tuoliksi. Mielet viittaavat aina johonkin kohteeseen ja muodostavat siihen merkityssuhteita. (Rauhala 1998, 30.) Tällä tavalla kohde ymmärretään joksikin (Rauhala 1990, 36—37). Kaikenlainen ajattelu, tunteet ja käsitteellisyys toteutuvat mielessä ja mielellisyytenä. Tajunnallisuus voidaan lisäksi eritellä psyykkiseen ja henkiseen. (Rauhala 1990, 37.)

Laulamisessa tajunnallista puolta edustavat mielikuvat, joita käytämme laulamiseen, ilmaisu ja teksti ja se, mitä mielessämme liikkuu kun laulamme. Tajunnallisuutta on myös kaikki, mitä laulamista ja äänestä ajattelemme ja miksi laulamisen käsitämme.

2.3 Situationaalisuus

Situationaalisuudella tarkoitetaan sitä, mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa eli elämäntilannetta. Tällaisia ovat muun muassa maantieteelliset ja kulttuuriset olot, kansallisuus, yhteiskunta arvoineen ja normeineen sekä toiset ihmiset. Elämäntilanne ei tule mukaan vasta kun kaksi muuta olemuspuolta ovat olemassa, vaan se on jatkuvasti

olemassa ja vaikuttaa sekä keholliseen että tajunnalliseen puoleen ihmisessä. Identiteetti ja persoona kuvastuvat jatkuvasti siinä, mihin ihminen on suhteessa. (Rauhala 1990.)

Laulussa situationaalisuudeksi voidaan ajatella vaikkapa se, mitä lauletaan ja missä tilanteessa, laulajan elämäntilanne, opettaja, tausta ja kulttuuri.

Ihmisen olemassaolon eri puolet eivät voi olla olemassa ilman toisiaan, ne ovat kaikki jatkuvasti läsnä. Kehon on oltava jatkuvassa suhteessa ympäröivään maailmaan, painovoimaan, happeen, kulttuuriin ja esimerkiksi ravinteisiin, jotta se kykenee olemaan olemassa. Kokemus tapahtuu aina kehon avulla, tajuamme esimerkiksi tilan ja ajankulun oman kehomme avulla. Holistisuudessa tällaisesta eri puolien jatkuvasta vaikutuksesta toisiinsa puhutaan situationaalisuuden säätöpiirinä. Tällöin muutos jossakin osatekijässä vaikuttaa kaikkiin muihin osiin. (Rauhala 1990, 45—46.) Kun esimerkiksi esiintymistilanne aiheuttaa jännitystä, tajunnassa esiintyy pelokkaita ja hermostuneita merkityssuhteita. Hermostollisen tapahtuman lisäksi keho reagoi tärinällä ja hikoilulla, joka saa tajunnan kokemuksen muuttumaan. (Rauhala 1990, 45.)

Elämäntilanteisuuden vaikutus laulamiseen on myös sitä, mitkä tekijät ääneen vaikuttavat. Klassinen musiikki vaikuttaa siihen, minkälainen on laulajan ääni-ihanne ja minkälaista materiaalia sillä lauletaan. Ihmiset, joilta saadaan palautetta, vaikuttavat siihen, millaisena laulaja omaa ääntään pitää. Laulamissa erityisen merkittävä palautteen antaja on opettaja. Laulunopettaja antaa palautetta, ohjeita ja mielikuvia, jotka ovat välttämättömiä ääni-instrumentin rakentamisessa.

3 KOHTI VAPAATA ÄÄNTÄ

Korostaakseen, että laulamissa vaikuttavat aina ihmisen kaikki kokemuspuolet, fyysinen, emotionaalinen, älyllinen, psykologinen ja henkinen, Smith käyttää metodistaan nimeä *wholistic singing* (Smith 2007,18). Smith etsii laulajan omaa, vapaata ja luonnollista ääntä ja korostaa, miten tärkeää myös mielen vapaus on laulaessa. Luonnollisen ja oman, alastoman äänen löytää vain riisumalla itsensä niin äänellisistä tavoista, peloista, epävarmuuksista ja riippuvuuksista, kuin psykologisista ja emotionalisista taakoistakin. (Smith 2007, 3.)

Smith vertaa omaa laulumetodiaan ja perinteistä laulunopetusta kokonaisvaltaisesti ihmistä hoitavaan ja kaikki kokemuspuolet mukaan ottavaan lääketieteeseen tai terapiaan. Perinteinen lääketiede määrää lääkkeen, joka parantaa oireet, kun taas kokonaisvaltaisessa tavassa hoitaa ihmistä pohditaan, miksi potilas on sairastunut, ja pyritään hoitamaan kaikkia puolia yhdessä. Samoin perinteinen laulunopetus pyrkii usein korjaamaan vain oireita. Esimerkiksi oppilasta, jonka laulamien äänet ovat jatkuvasti alavireisiä, saatetaan kehottaa nostamaan poskia ja hymyilemään. Oire poistuu, mutta näin koulutettu ääni saattaa lopulta olla vain kokoelma erilaisia niksejä ja kikkoja joiden alla ääni on epäterve. Holistinen laulunopetus pyrkii löytämään äänivaivojen perimmäisen syyn ja opastamaan, mitä oppilaan täytyy tehdä kehittääkseen kokonaisvaltaisesti hyvän tavan laulaa. Keskittyen erityisesti äänen positiivisiin asioihin, ei virheisiin. (Smith 2007, 19-21.)

3.1 Ilmaisun tarve

Smithin (2007, 27) mukaan ihmisellä on ”source of utterance” eli vapaasti käännettynä sanomisen lähde, tarve sanoa ja ilmaista. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kipua, epä mukavuutta tai hämmennystä joka alkaa ideana, tunteena tai ajatuksena ja aiheuttaa tarpeen ilmaista se ulos, päästää ääni. Laulajan tulisikin pyrkiä ääniin, jotka lähtevät tarpeesta sanoa ja ilmaista, eivät niinkään tarkoituksesta muodostaa kaunista laulua.

Puheessa on jo kaikki instrumentin fyysiset ja henkiset osat sekä vapaus tekniikan ja suorittamisen miettimisestä. Puhuessaan ihminen vain avaa suunsa ja puhuu, tarkkailematta ja liiaksi kontrolloimatta ääntään, ja juuri tähän helppouteen ja alitajuiseen vapauteen tulisi Smithin mukaan laulussakin pyrkiä. (Smith 2007, 28.) Lauluääntä tulisi lähteä rakentamaan terveen puheäänien pohjalta lisäämällä siihen vapaata ilmavirtaa niin, että se alkaa vahvistua,

saa linjaa eli legatoa, käyttämällä koko kehoa ja vokaaleiltaan hiottua, hyvää tekstiä (Smith 2007, 48).

Smithin mukaan oikea, autenttinen ja oma ääni löytyy näiden kahden tekijän toimiessa rinnakkain ja tarkoituksenmukaisesti. Tällöin syntyy klassisessa laulussa tavoiteltu kirkkauden ja tummuuden tasapaino, ital. ”chiaroscuro”. Chiaro eli kirkkaus tulee tällöin puheesta laulun pohjana, eräänlaisena ytimenä ja perusäänenä. Se käsitetään usein äänen etisyytenä, metallisuutena, maskisointina tai formanttina. Hengitys taas edustaa tummuutta eli oscuroa, joka käsitetään usein äänen resonointina, värinä, pyöreyytenä, virtana tai tilana. (Smith 2007 45—47.)

Smith käyttää metodissaan laulun pohjana nimenomaan tervettä puheääntä, josta aluksi harjoitellaan esiin se puhetapa ja jopa murre, johon sitä käyttävä henkilö on kasvanut. Tästä puheesta huolellisesti hiotaan sen omat parhaat puolet esiin, vapauttamalla se opituista huonoista tavoista ja teennäisyyksistä ja palaamalla äänen perustarkoitukseen eli sanomisen tarpeeseen. Smithin mukaan viesti voi toteutua kuulijalle asti vain, jos ääni on vapaa muista ulkoisista vaikuttajista ja liiasta teknisestä manipuloinnista. (Smith 2007, 30,48.) Smith mainitsee myös, että jos äänessä on vaurioita, on puheesta lähteviä äänenmuodostusharjoituksia jopa vältettävä, koska harjoitusten tehtävä on tuoda äänihuulet yhteen tarvittavalla intensiteetillä. Jos äänihuulten toiminta on häiriintynyt esimerkiksi kyhmyjen takia, vaatii normaalin puheen aikaansaaminen turhaa puristamista. (Smith 2007, 171.)

Ei siis tule olettaa, että kaikki luonnolliset ihmisäänet olisivat sellaisenaan hyviä lauluäänen pohjaksi, vaikka haettaisiinkin kuuluvaa ja kantavaa ääntä. Laukkanen ja Leino listaavat yhdeksi äänenmuodostuksen väärinkäsitykseksi ja myytiksi terveen äänenmuodostuksen perustamisen äänireflekseihin. Äänirefleksejä ovat esimerkiksi pikkulapsen itku, kirkaisu tai huuto. Tällaiset ääntelytavat on tarkoitettu ilmaisemaan ahdistusta ja hätää, eikä niiden ole tarkoituskaan olla äänellisesti hygieenisinä tai kestää kauan. Päinvastoin terve, klassinen äänenmuodostus vaatii usein tällaisten myötäsyttyisten toimintamallien purkamisen. (Laukkanen & Leino 2001, 17—18.) Tällöin siis esimerkiksi korkeiden ja voimakkaiden äänien hakeminen esimerkiksi kirkaisuja jäljitellen on tarpeetonta ja jopa vahingollista.

Omassa laulamissani olen kokenut parhaina hetkinä juuri ne, kun ilmaisu tuo yhtäkkiä

mukanaan vapaan äänen. Ääni on lähtenyt juuri Smithin mainitsemasta ilmaisun tarpeesta, ja muu instrumentti tuntuu vain asettuvan luonnollisesti sen ympärille. Musiikki, klassinen lauluääni ja puheen luonnolliset affektit yhdistyvät taideteokseksi. En ole niinkään miettinyt kurkunpääni asentoa tai nuottien aika-arvoja vaan tunnetta ja tarinaa ja havahtunut siihen, että laulaminen tuntuu helpolta ja vapaalta. Uskon, että tällaisissa tilanteissa tunteeni ja sanottavani ovat kuuluneet myös yleisölle asti ja koskettaneet. Tällainen esiintymiskokemus on suuri elämys myös laulajalle

3.2 Äänen vapaus

Kun ilmaisun tarvetta käytetään laulutekniikan pohjana, ei tarkoitus suinkaan ole laulaa mitä vaan suusta sattuu tulemaan, vaan jalostaa ihmisen mielen tarve sanoa ja ilmaista mahdollisimman puhtaaksi, luonnolliseksi ja vapaaksi ääneksi (Smith 2007, 38-40). Koska ääni on yhteydessä koko persoonaan ja henkiseen tilaan, voi vapaan äänen tiellä olla monenlaisia emotionaalisia ongelmia, jännitystiloja ja pelkoja, jotka estävät kehon lihaksia toimimasta tasapainoisesti. Monet muuttavat jo lapsena äänensä käyttötappaa saadakseen esimerkiksi lisää huomiota. Äänen heijastaessa ihmisen persoonallisuutta, tarpeita, motivaatiota ja konflikteja voi häiriö äänessä tai ongelma sen tuotossa olla yllättävän vahvasti kytköksissä ihmisen tajunnalliseen puoleen. (Koistinen 2003, 11.)

Roivaisen mukaan kaikenlainen jännitys kehossa saa kurkunpään pysyttelemään ylhäällä ja alistaa äänen rasiukselle ja vaurioille. Tällöin ääni ei myöskään voi olla vapaa. Myös liiallinen äänen tarkkailu vaikuttaa laatuun, koska niin kuin muutkin tunteet, myös huoli kuuluu äänessä ja vaikuttaa äänenkäytön rohkeuteen. Äänestään liian huolestuneet laulajat saattavat saada jopa kurkkukipuja ja kuumetta johtuen esiintymisjännityksestä. (Roivainen 2004, 32—33.) Olen kokenut itse, että tällainen äänen liiallinen tarkkailu on usein vahvasti yhteydessä laulamisen kehollisen puolen korostumiseen, jossa ääntä tuottava koneisto nousee arvoasteikossa yli ilmaisun. Mieli on kiinni äänentuoton mekaanisessa tekemisessä, ja ilmaisun tarve jää toteutumatta. Kun tällaisen teknisen säätämisen hetket ovat sattuneet esiintymislavalle, ovat ne olleet niitä kaikista huonoimpia esiintymiskokemuksia. Uskon myös, että se näkyy ja kuuluu laulajasta yleisöön.

Tunteet ja kokemukset vaikuttavat myös uskallukseen laulaa. Nummisen mukaan laulamiseen liitetyt negatiiviset tunteet ja jännitys ovat ne perustekijät, jotka vaikuttavat sekä

hengitykseen että äänen voimakkuuteen ja laatuun (Numminen 2005, 213). Jännityksen vaikutus lauluääneen on uskoakseni jokaisen joskus esiintyneen laulajan helppo todeta. Jännitystä toki esiintyy eri mitoissa, toisia jännittää vasta konserttisalin verran yleisöä, toisia jo oma opettaja. Vapaa ääni vaatisi sekä mielen että kehon vapauden, ja tällaisessa tilanteessa sen on melko hankalaa toteuttaa. On vaikeaa heittäytyä vapaasti ilmaisemaan esiintymistilanteessa ja luottaa oman äänen toimintaan, jos palaute on jatkuvasti lannistavaa ja omakin käsitys äänestä on se, että se ei voi toimia ilman jatkuvaa kontrollointia ja asetelua, mikä taas lisää jännitystä ja vähentää vapautta. Ilman onnistumisen kokemuksia menetetään hiljalleen se tärkein perusta, eli tarve ilmaista ja sitä kautta halu laulaa.

3.3 Äänen luokittelu

Jokaisella laulajalla on jonkinlainen käsitys siitä, millainen hänen oma äänensä on ja miltä se tuntuu ja kuulostaa. Varsinkin klassisessa musiikissa myös oman äänen luokittelulla on suuri merkitys. Äänityypit jaetaan nais- ja miesääniin. Naisääniä, korkeimmasta matalampaan ovat sopraano, mezzosopraano ja altto, miesääniä taas tenori, baritoni ja basso. (Koistinen 2003, 67.) Lisäksi on vielä tiukempi määritelmä äänen fakista (saksan termi fach), jossa tietyn tyyppinen ääni erikoistuu tietyn tyyppisiin rooleihin ja repertuaariin. Fakkimäärittely kertoo korkeuden lisäksi myös muista erityispiirteistä kuten kestävydestä, äänenväristä, kantavuudesta ja muista piirteistä jotka on yleisesti liitetty tietynlaisiin solistisiin tehtäviin. Muutamia esimerkkejä fakeista ovat mm. dramaattinen sopraano, koloratuurisopraano, Wagner-tenori ja lyyrinen mezzosopraano. (Kotila 2007, 50 - 58.)

Äänityypin ja fakin määrittelyyn vaikuttavat sekä äänen fysiologia, kuten äänihuulten pituus ja paksuus, resonanssiontelot ja jopa ruumiinrakenne, mutta huomattavasti tärkeämpiä seikkoja ovat ääniala, tessitura, äänenväri ja rekisterinvaihdospaikat. Ääneen vaikuttavat myös laulajan ikä, instrumentin käyttöaste ja koulutus. (Koistinen 2003, 68.) Koulutus vaikuttaa erityisesti korkeiden äänten laulamiseen (Laukkanen&Leino 2001, 53).

3.3.1 Laulajan vokaalinen minäkuva

Kokonaisvaltaisen ja vapaan laulamisen kannalta ajateltuna on käsitys omasta äänestä ja sen äänityypistä tai fakista mielestäni oleellinen. Useat laulajat uskovat, että heidän valintansa fakin ja repertuaarin suhteen voi joko tehdä heistä hyvän tai tuhota heidät (Smith, 2007). Väärä fakkimäärittely ja sitä kautta valittu väärä laulumateriaali voivat pitkän ajan kuluessa

aiheuttaa epäterveellistä äänenkäyttötapaa ja jopa äänihäiriöitä. Juuri tämä tekeekin laulajan äänityypin määrittelystä riskialtista. (Koistinen 2003, 68.) Fakin määrittely tulisi tehdä rauhassa, koska niin kauan kuin kurkunpään mekanismi ei ole löytänyt luonnollista tapaansa toimia eikä toimi yhteydessä kehon kanssa, on määrittely aina väliaikaista. Siksi aluksi tulisikin keskittyä rauhassa terveellisten ja taloudellisten äänenkäyttötapojen kehittämiseen ensin helpommalla keskirekisterin alueella ja lähteä vasta sitten avaamaan ylä- ja alarekistereitä. (Koistinen 2003, 68.)

Smithin mukaan (2007, 130—135) oma repertuaari löytyy luonnostaan, kun ääni alkaa toimia ja laulaja laulaa omalla luonnollisella äänellään. Hänen mukaansa fakkisysteemi on enemmän tekemisissä laulumailman markkinavoimien kanssa kuin sen, mikä on terveellistä ja oikein laulamisen kannalta. Oikeanlaisen äänenväriin, fyysisen olemuksen ja iän omaava laulaja on helpompi markkinoida hyvin fakitettuna pakettina esimerkiksi ”Wagner-sopraanona”, vaikka sillä ei olisi mitään tekemistä sen kanssa, minkälaisen materiaalin laulaja kokee itselleen koskettavaksi ja millainen hän on ihmisenä. Jokaisen laulajan tulisi sen sijaan miettiä, mikä on häntä myös musiikillisesti puhuttelevaa laulumateriaalia ja mitä hän oikeasti haluaa laulaa. Näin laulettavan repertuaarin valinnassa olisikin tärkeämpää se, mitä laulaja haluaa laulaa kuin se, mikä on juuri hänen fakilleen ominaista materiaalia. Smithin mukaan laulaja pystyy näin myös jättämään osittain intuition avulla pois itselleen huonosti sopivan repertuaarin. Tämä kuitenkin vaatii sen, että ensin laulutekniikan on oltava vapaa ja luonnollinen, jolloin laulaja voi itse huomata, jos kappale ei ole helppo ja mukava laulaa. Ääni ja ihminen muuttuvat ajan, kokemusten ja iän myötä, jolloin ihmisen muuttuessa ja kasvaessa myös laulettavat kappaleet saavat muuttua ja kasvaa, siksi ei ole syytä takertua mihinkään tiukkaan määritelmään. Olenneisinta on se, miten laulaa, ei se, mitä laulaa. (Smith 2007, 130—136.)

On hyvä kuunnella äänitteitä ja miettiä, millainen oma ääni on ja millaista ääntä tavoitellaan. Samoin kannattaisi keskustella siitä, ovatko opettajan tavoitteet ja ihanteet samanlaisia. Jos esimerkiksi äänen sävy on huomattavasti tummentunut, mutta laulaminen tuntuu raskaammalta, ääni rasittuu ja ei kannu, on syytä miettiä, onko kenties tiedostamatta lähdetty hakemaan vääränlaista sävyä. (Kotila 2007, 40.) Oman kokemukseni mukaan tällöin myös ääni-identiteetti kehittyy vahvemmaksi, kun joutuu analyttisesti miettimään oman äänen piirteitä, tavoitteita ja ominaisuuksia eikä olla vain ulkopuolisten neuvojen ja mielipiteiden varassa.

3.3.2 Äänen haitallinen muokkaaminen

Smith korostaa (2007, 58), että laulajan on oltava rehellinen itselleen ja laulettava vapaalla ja luonnollisella äänellä eikä koettaa kuulostaa joltakulta tai joltain, mitä hän ei oikeasti ole. Laulajat saattavat kuitenkin usein tehdä omaperäisiä äänidiagnooseja ja lähteä hakemaan tietynlaista väriä sopiakseen tiettyyn muottiin. Näin esimerkiksi koloratuurisopraanoksi itsensä kuvitteleva laulaja saattaa ”ylilyyristää” ääntään nasaaliksi ja piikkimäiseksi. (Kotila 2007, 58.) Ääntä voidaan keinotekoisesti kirkastaa laulamalla kurkunpää ylhäällä ja kohottamalla leukaa tai keinotekoisesti hymyillen. Niin sanottu hymytekniikka saa kasvojen ja nielun lihakset jännittymään ja kurkunpään nousemaan ja saa äänestä terävemmän ja kireämmän. (Koistinen 2003,79.)

Niin kutsutussa altoilussa ja bassoilussa taas ääntä tummennetaan keinotekoisesti puristamalla leukaa kohti kurkunpäästä, sijoittamalla ääntä taaemmas kohti niskaa, liioittelemalla haukotuksen tunnetta tai painamalla kieltä taakse suuhun tai nieluun. (Koistinen, 2003, 58.) Väärään fakkiin pyrkivän laulajan ääni väsyä ja särkyä, laulu ei ole puhdasta ja ambitus kapenee (Koistinen 2003,39). Tilanteessa jossa lauletaan vieraalla äänenvärillä eikä kunnioiteta oman ääniväylän rakenteita ja omaa äänen kehitysastetta, laulaja laulaa epäterveellisesti ja fysiologiansa vastaisesti ja saattaa ennen pitkää vahingoittaa instrumenttiaan (Kotila 2007, 12).

Joskus päätöksen fakista tai äänityypistä voi tehdä myös opettaja, jolloin äänen piirteiden ei anneta kehittyä rauhassa ja luontaisesti, vaan lähdetään treenaamaan oppilaalle tietynlaista äänenväriä, jonka oletetaan sopivan hänen fakkiinsa (Kotila 2007, 58). Tähän saattavat vaikuttaa myös laulumailmassa vaikuttavat trendit, kuten dramaattisten ja matalien äänien kova kysyntä, jolloin vähän tummempaan päinkään viittaavia ääniä aletaan harjoittaa kohti tummuutta (Kotila 2007, 54). Opettajalla saattaa myös itsellään olla vinoutunut ääni-ihanne, tai hän jättää oppilaansa virheitä korjaamatta (Kotila 2007, 13). Näin mennään kauemmas omalla äänellä laulamisesta ja muokataan ääntä kohti tietynlaista haluttua äänenväriä.

Väärinkäsitys omasta ääni-identiteetistä saattaa olla peräisin myös omasta kokemuksesta. Aina toista ääntä kuorossa laulanut nainen saattaa pitää itseään alttona tai kuorossa korkealle pääsevä poika tenorina, vaikka oma ääni ja sen käytön rajat olisivat vielä haussa. (Kotila 2007, 14.) Vääränlaisen kuvan omasta äänestä saattaa aiheuttaa myös kuulokuva, joka

välittyy laulajan korvaan sisäkorvan luiden kautta (Kotila 2007, 39).

Ääni on aina osa ihmisen identiteettiä, varsinkin laulajalle. Kotila on haastatellut kirjassaan ääniterapeuttia, joka mainitsee, että äänen muuttaminen ei ole yksinkertaista. Jokainen on tottunut omaansa, ja kehityksen voi pysäyttää identiteetin pysyvyyden tarve. (Kotila 2007, 94.) Jos laulaja on esimerkiksi laulanut vuosia mezzona, voi äänen kehitys ja vaihto sopraanoksi olla melkoisen identiteettikriisin paikka ja vanhasta pidetään kiinni vaikka sitten muuttamalla ääntä tummemmaksi.

3.3.3 Käsitykseni omasta äänestäni

On helppo sanoa, että laulajan tulisi rauhassa odotella, kunnes oma fakki selkenee, mutta kun ammattiopinnot etenevät ja äänityyppi hakee itseään voi paniikki olla lähellä. Aivan kuin opiskelisi ammattikoulussa tietämättä, valmistuuko sähköasentajaksi vai lähihoitajaksi.

Koen oman vokaalisen minäkuvani ja ääni-identiteettini tällä hetkellä ehkä tärkeimpänä asiana, joka omaan laulamiseeni liittyy, ja olen hyvä esimerkki siitä, miten käsitys omasta äänestä on monimutkainen kehollisuuden, tajunnan ja elämäntilanteen summa. Se vaikuttaa siihen, mitä mielikuvia valitsemme käyttöön, miten koemme instrumenttimme ja millaista repertuaaria laulamme.

Koen oman ääni-identiteettini jopa turhankin vahvaksi. Vaihto mezzosopraanosta sopraanoksi on ajatuksena yhtä miellyttävä kuin ajatus etunimen vastentahtoisesta vaihtamisesta, ja joidenkin opettajien vihjaus siitä, että mahdollisuus äänityypin vaihtumiseen ei ole mitenkään poissuljettu, aiheuttaa lähinnä ahdistusta. Tietynlaiseen kuvaan tarrautumisen olen huomannut vaikuttavan ääneeni hyvinkin vahvasti. Vuosia laulamistani hallinnut ylä-äänien pelko ei voi olla liittymättä siihen, että olen ajatellut, että matalampana äänityyppinä ovat korkeat äänet minulle vaikeita, elleivät jopa mahdottomia. Ja koska olen vahvasti ajatellut instrumenttini hallitsevaksi ominaisuudeksi suuruuden ja voimakkuuden, olen kokenut, että minun tulee korkealtakin laulaa jatkuvasti suurella ja voimakkaalla äänellä, mikä taas on aiheuttanut ongelmia ja jännityksiä.

Kotila mainitsee, että äänen fakitus esimerkiksi alaspäin saattaa johtua myös siitä, että matalimmille ja dramaattisemmille äänille on suurempi tilaus (Kotila 2007, 54). Tämän koen vaikuttavan myös omassa laulamisesani. Minulle on myös monesti hoettu sitä, että vaikka

ääni lähtisi kehittymään kohti dramaattisen sopraanon ääntä, on minun aloitettava työnteko ja solistinen ura mezzo-sopraanona. Syynä on yksinkertaisesti se, että mezzoille on enemmän töitä. Joskus koen tarrautuvani mielikuvaani dramaattisen mezzon äänestä niin vahvasti, että hiljaa tai vaaleammalla äänensävyllä laulaminen tuntuu vastenmieliseltä, vaikka tosiasiasa tiedostan, että laulan vapaammin ja jopa enemmän omalla äänelläni.

4 KEHOTIETOISUUS

Koska laulu tapahtuu kehossa, on kehollinen kokemus aina lauletaessa läsnä (Lindeberg 2005, 115). Laulaessa ei tulisikaan kuunnella omaa ääntä sisäkorvan kautta, vaan ääni tulisi tuntea kehossa ja aistia se kinesteettisen aistin eli lihas- ja liikeaistin kautta, joka kertoo mitä kehossa ja sen lihaksissa tapahtuu. Tällöin siis kuunnellaan äänen sijaan kehoa. (Koistinen 2003, 17.)

Lindeberg on tutkinut opettajaksi opiskelevien vokaalista minäkuvaa ja pannut merkille sen, että hänen tutkimistaan opiskelijoista ne, jotka olivat saneet laulunopetusta, kiinnittivät enemmän huomiota kehonsa toimintaan laulamisen aikana ja ajattelivat laulamista enemmän kehollisena toimintona kuin laulua harrastamattomat. Laulua harrastaneet olivat myös tietoisempia ääni-instrumenttinsa ongelmista ja sen asettamista rajoitteista muuhun elämiseen. (Lindeberg 2005, 78, 115—120.)

Terveen äänen edellytyksenä on se, että käytössä on koko instrumentti ja se tunnetaan sisältä käsin. Laulajan instrumentti toimii sitä paremmin, mitä paremmin hän tuntee kehonsa. Hyvä kehontuntemus auttaa mukautumaan tilanteisiin esimerkiksi esiintyessä, jolloin kehonsa hallitseva laulaja voi hillitä esiintymisjännitystä ja stressiä vain luottamalla siihen, että hän hallitsee kehonsa reaktiot eivätkä ne ota ylivaltaa. Kehontuntemus liittyy erityisesti laulajan hyvään asentoon, jossa ryhdin lisäksi yhtä oleellista on rentous ja tasapaino. Olennaista on myös luonnollinen asento ja turhien lihasjännitysten eliminointi. (Koistinen 2003, 18.)

4.1 Mielikuvat ja kehon toiminnot

Laulun instrumentti on koko keho, ja voimme tietoisesti tutkia tai muuttaa vain osaa sen toiminnoista, joten laulua ei voi ajatella vain mekaanisena tapahtumana ja lähestyä sitä kuin soitinta, jossa tiettyä nappia painamalla kuuluu tietynlainen ääni (Smith 2007, 18). Smithin mukaan sillä, mitä fysiologisesti tapahtuu laulaessa, ei ole välttämättä niin paljon tekemistä sen kanssa, mitä laulaessa tehdään (Smith 2007, 18). Usein käytetty mielikuva saattaakin olla jopa vastakkainen, mitä kehossa todellisuudessa tapahtuu. Esimerkiksi äänen etisyys eli se, että ääni kuulostaa sille, että se soisi laulajan etupuolella, tuleekin usein toiminnallisesti takakautta. (Eerola 2010.) Laulussa mielikuvat siis tarjoavat eräänlaisen hallintajärjestelmän kehon toiminnalle.

Äänen tietoista kontrollointia vain fysiologiselta kannalta estää myös se, että äännön säätely kurkunpäässä on tahdosta riippumatonta eli refleksiivistä. Prefonatorinen eli ääntöä edeltävä tila antaa mahdollisuuden kontrollille ja on tahdonalaista, jolloin voidaan vaikuttaa siihen, miten korkea ja miten voimakas laulettava ääni on. Äännön alkamisen jälkeen tapahtuva kuulonvarainen kontrolli antaa mahdollisuuden kontrolloida äänen laatua ja korkeutta. Ääntä edeltävän tilan ja äännön jälkeisen vaiheen välissä äännön alkaessa tapahtuva säätely tapahtuu, kun kurkunpään aistinsolut antavat käskyjä kurkunpään lihaksistolle. Nämä toimintakäskyt kulkevat selkäydinreflekseinä suoraan kurkunpään lihaksille. Tällöin kurkunpää mukautuu kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen ja tietoinen kontrolli kurkunpään lihaksistoon ei siis näin ole mahdollista. Ääntöä edeltävä ja jälkeensä tapahtuvakaan kontrolli ei tapahdu tietoisesti suoraan, vaan erilaisten mielikuvien kautta. Näin laulajan on siis ajateltava, että hän laulaa korkean äänen, sen sijaan että hän esimerkiksi päättäisi rengasrusto-kilpirustolihasta aktivoimalla venyttää äänihuulia. (Laukkanen & Leino 2001, 39—40.)

Laulunopetuksessa on oleellista erottaa toisistaan aistimus, rakenne, toiminto ja vertauskuvat (Kotila 2007, 29). Esimerkki yleisimmästä aistimuksesta laulamiseksi on ajatus koko kehon ja kasvojen värähtelystä laulaessa. Parhaimmillaan ääni tuntuu tulevan koko kehosta, ja monet opettajat opettavat soitattamaan tiettyjä kohtia, esimerkiksi matalia ääniä rinnassa ja korkeita ääniä pääläessä. Suurin osa resonoitumisesta, joka vahvistaa äänen, tapahtuu kuitenkin kurkunpään, nielun ja suuontelon alueella, ja esimerkiksi rinnassa tuntuva värähtely on vain äänihuulten tuottamaa myötävärähtelyä. Koska se tapahtuu äänihuulten alapuolella ja keuhkokudos ei ole tarpeeksi kimmoisaa materiaalia vahvistaakseen äänen värähtelyä, ei ”rintaresonanssilla” ole suurta merkitystä äänen kannalta. (Koistinen 2003, 53.) Myös äänen sijoittuminen maskiin tai soiminen muussa yksittäisessä resonanssikohtassa, kuten pääläessä tai otsassa, on kallon luiden värähtelystä johtuva tuntoaistimus, eikä värähtelevä ilmassa eli ääni todellisuudessa sijoitu mihinkään. Pään pienet ontelot vastaanottavat hyvin niukasti äänen värähtelyä, ja vielä niukemmin sitä pääsee niistä pois. Ontelot eivät siis vaikuta äänen väriin tai ominaisuuksiin, ainoastaan aistimukseen äänestä. (Kotila 2007, 28.)

Usein oikeanlaista äänenmuodostusta voidaan kuitenkin opetella hallitsemaan sitä kautta, missä äänen värähtely aistitaan ja minne kohtaan se tuntuu sijoittuvan (Kotila 2007, 24 - 25). Tuntemus on kuitenkin löydettävä monimutkaista reittiä, jossa harjoitetaan koko äänentuotantoa kaikkine elimineen ja lihaksineen (Koistinen 2003, 53). Joskus lienee siis

paikallaan tarkistaa, onko laulamissa jokin asia, mitä on pitänyt fysiologisena faktana ja kehon toimintana, sittenkin vain tuntemus tai vertauskuva.

4.2 Hengityksen merkitys

Hengitys on luontainen prosessi, jonka tehtävänä on turvata kehon hapensaanti ja joka tapahtuu automaattisesti kehon sisäisen ja ulkoisen paine-eron vuoksi (Koistinen 2003, 30). Hapensaannin lisäksi hengitystä käytetään mm. tunteiden rauhoittamiseen, kivun lievitykseen ja mielen rauhoittamiseen meditaation avulla (Smith 2007, 33). Myös laulamissa hengitys on tärkeässä roolissa koska äänihuulet tarvitsevat ilmanpainetta värähdelläkseen. Syvässä hengityksessä hengityslihakset aktivoituvat tarpeeksi, jolloin niiden hienovarainen säätely on mahdollista ja oletettavasti myös kurkunpään rentous ja asento paranee. (Laukkanen & Leino 2001, 29 - 30.)

Lauluhengityksen ilmamäärä on lepo hengitystä suurempi ja uloshengitys erittäin aktiivista ja kontrolloitua (Koistinen 2003, 35). Smithin mukaan tehokas sisäänhengitys lähtee samasta halusta ilmaista, kuin puhe. Hänen mukaansa ihminen hengittää tehokkaimmin, kun hän on juuri sanomassa jotain. Tällöin siis myös hengitys on vahvasti yhteydessä ihmisen ilmaisun tarpeeseen. (Smith 2007, 33.)

Hengitys on vahvasti yhteydessä mieleen ja ihmisen sisimpään sekä kehoon. Esimerkiksi hermostuessaan tai jännittäessään ihminen hengittää pinnallisesti ja nopeasti. Myös kehon jännityksiä voi helpottaa hengittämällä sisään ja huokaisemalla sen jälkeen kunnolla. (Olson 2009,10; Roivainen 2004, 11.) Joogassa rauhallista syvää hengitystä käytetään kehon rentouttamiseen, liikkeiden tehostamiseen ja keskittymiseen. Astangajoogan syvä ja rauhallinen hengitys myös yhdistetään keskivartalon syviin lihaksiin, se auttaa tuntemaan kehoa ja keskittää mielen hetkeen. (Witick, 2007, 21.) Itse koen nämä kaikki asiat oleellisina myös laulamissa ja uskonkin, että vapaa, syvä hengitys laulussa voi tehdä ihmiselle yhtä hyvää kuin joogahengitys ja olla jopa meditatiivista.

4.3 Tuki

Usein puhutaan ns. tuesta eli ääntöhengityskontrollista, jossa sisään- ja uloshengityslihakset yhdessä tuottavat äänen voimakkuuteen ja korkeuteen oikeassa suhteessa olevan

ilmanpaineen äänihuulia vasten (Koistinen 2003, 37). Smith korostaa tässä yhteydessä vapaan ilmavirran merkitystä, joka tuotetaan vapauttamalla sisäänhengityslihakset. Ainoat, jotka vastustavat ilmanpainetta, ovat äänihuulet, ja vastuksen tunteen sijaan tulee tunne vapaasta ilmavirrasta. Tällöin ilmaa ei sananmukaisesti kontrolloida lainkaan eikä keskikehon lihaksia tietoisesti jännitetä. (Smith 2007, 34.)

Juuri tämä on ollut oman laulutapani muutoksessa ehkä suurimpia asioita. Olen luopunut ilmanpaineen keinotekoisesta kontrollista ja varsinkin pidättelystä, ja siirtynyt siihen, että keho saa toimia itsekseen tukien sen verran, mitä ääni milloinkin tarvitsee. Jouduin myös hyvästelemään sen laulamisen työkalun, jota olin miettinyt, kontrolloinut ja jopa liikutellut kaikista eniten. Yhtäkkiä jouduinkin luottamaan siihen, että tuki toimii itsekseen. Aluksi tunne oli kuin olisin irrottanut autostani ratin. Oikeanlainen tuki on kuitenkin enemmän hyvän sisäänhengityksen, lihastasapainon, kehontuntemuksen ja hengityksen vapauden toimimista, jännittämällä tai pumppaamalla tapahtuvan tukemisen sijaan (Koistinen 2003, 38).

Laulajan on uskallettava antaa keuhkojensa tyhjentyä ja olla pidättelemättä ilmaa ja luotettava siihen, että keuhkot täyttyvät spontaanisti. Roivaisen mielestä yksi hengitystä ja laulua vaikeuttavien keskivartalon lihaspanssareiden syy on ahdistus ja arkuus. Tällaisia jännityksiä tulisi korjata hengitysjumpan sijaan keskustelemalla ja luomalla luottamuksellinen ilmapiiri tunneille. (2004, 10—12.)

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pohtia sitä, miten laulamiseen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti niin keho, mieli kuin ympäristökin. Tutkin asiaa sekä lähdekirjallisuuden että oman kokemukseni ja oman instrumenttini kehityksen ja muutoksen pohjalta. Lähtökohdaksi valikoitui laulamisen eri puolia kokonaisvaltaisesti ja holistisesti huomioivia teoksia. Ne tuntuivat olevan ajatusmaailmaltaan lähellä sitä, mitä itse ajattelen lauluinstrumentista ja sen toiminnasta. Ympäristön ja mielen huomioiva laulunopetus vaikuttaa onneksi olevan nouseva trendi ja keskeinen osa uusien laulopedagogien koulutusta.

Laulamisen muutoksen tai ongelman syy ei aina ole rakenteellinen tai siitä johtuva, vaan laulamiseen vaikuttavat myös mm. käytetyt mielikuvat, persoonallisuus, käsitys kehon toiminnasta ja äänen ominaisuuksista ja kaikki se kulttuuri, vaatimukset ja palaute, jota saamme muilta. Laulamiseksi tulisi virheiden sijaan keskittyä enemmän siihen, mikä on oikea suunta hyvälle kehitykselle. Yksittäisen virheen sijaan pyritäänkin parantamaan kokonaisuutta. Laulunopiskelussa se tarkoittaa sitä, että yksittäiseen virheeseen takertumisen sijaan tulisi ajatella suurempia kokonaisuuksia ja tavoitteita. Laulajan kannattaisi myös miettiä omia käsityksiään ja mielikuviaan ja sitä, perustuvatko ne todellisuuteen. Oleellista on myös se, mitä esimerkiksi esiintymistilanteessa pitää kaikista oleellisimpana ja mihin tähtää. Haluaako lavalla ilmaista tunteita, musiikkia ja tarinaa miettimättä äänentuottoa, vai tuottaa vain hienoa ääntä. Tulisi löytää se sopivin kompromissi näiden ääripäiden välillä

Opettajan tulisi ottaa huomioon se, miten kielikuvat tai kommentit saattavat vaikuttaa oppilaan käsityksiin laulamisesta ja äänenmuodostuksesta ja miten moni eri asia kehittyy kun laulamista opetellaan. On hyvä myös tiedostaa se, miten suuri merkitys on sekä tunnin ilmapiirillä että sillä, miten oppilas suhtautuu opettajaan. On turhaa teettää väkisin vaikeita harjoituksia, jos oppilas ei ymmärrä, mitä ohjeilla haetaan, jännittää opettajan läsnäoloa, pelkää epäonnistumista eikä tunne kehossaan niitä kohtia, joilla hänen tulisi työskennellä.

Monia näistä ongelmista korjataan jo sillä, että tunnilla on hyvä ilmapiiri ja sillä, että opettajan kanssa voidaan keskustella ja pohtia laulamista, tavoitteita, äänen ihanteita ja mielikuvia. Paljon tekee jo se, että oppilas voi myöntää, että hän ei tajunnut, mitä mielikuvalla haetaan.

Kaikista suurimmaksi asiaksi muodostuu vapaan ja luonnollisen äänen löytäminen, vailla jännityksiä, pelkoja tai väärinkäsityksiä. Yhtäkkiä ollaankin suurien kysymyksien äärellä. Minkälaista on hyvä laulaminen ja laulunopetus? Klassisen laulun äänenmuodostus on aina kuitenkin rakennettava ja ääni on koulutettava, että se selviytyy tehtävistään. Missä kohtaa opettaja antaa yhtä virhettä korjaavia niksejä ja milloin on kyse kokonaisvaltaisesta äänenkäytön harjoittamisesta? Klassisen laulun maailma tuntuu olevan yhtä mieltä siitä, miltä äänen tulisi kuulostaa, mutta mielikuvissa, keinoissa ja metodeissa löytyy vaihtoehtoja loputtomiin, ja moni pelottelee, että tekemällä eri tavalla pilaa taatusti kaiken. Jo lähdemateriaaleista löytyvä ristiriita oli paikoitellen melkoinen, puhumattakaan lähdemateriaalin ja kokemuksieni ristiriidasta. Mielestäni kuitenkin Smithin ohje siitä, että laulamisen on oltava rehellistä ja aitoa, pätee tekniikasta ja koulukunnasta huolimatta.

Koen oppineeni työtä tehdessäni lisää sekä yleisesti laulutekniikasta että omasta laulamisestani. Olen alkanut hahmottaa, miten niissä asioissa, joita olen pitänyt vain fysiologisina muutoksina, onkin taustalla muutos mielikuvassa tai ympäristössä, ja oivaltanut joitakin niistä ajatusmalleista joita minulla on laulamisesta ja omasta äänestäni. Varsinkin mielikuviani ja niiden todenperäisyyttä olen pohtinut työn aikana paljon ja huomannut niiden kaksijakoisuuden. Oikean fysiologisen toiminnon tietäminen ei tunnu joissakin tapauksissa liittyvän lainkaan siihen, mitä tunnen laulaessani. Uskon kuitenkin, että hankituista tiedoista on minulle hyötyä opettajana ja ne antavat minulle uusia työkaluja. Mielikuvien hämmennyksestä huolimatta koen, että tämän työn tekeminen teki hyvää myös äänelleni ja muusikkoudelleni. Vaikka jossain kohtaa koen sisällön olevan hieman sekava, on syynä se, että olen paikoitellen keskittynyt loogisen etenemisen sijaan siihen, mikä on tuntunut oleelliselta ja ajankohtaiselta juuri minulle. Olen pikkuhiljaa siirtymässä laulajasta, jonka esiintymistä määrittävät suorittaminen, tekniikka ja koneiston täydellinen hallinta, kokonaisemmaksi laulajaksi, jonka äänestä kuuluu vapaus, luonnollisuus ja tahto ilmaista.

LÄHTEET

- Eerola, Ritva. 1982. Äänenmuodostus, <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=31>. Hakupäivä 27.3.2011.
- Eerola, Ritva. 2010. Laulamisen paradoksit, <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=32>. Hakupäivä 23.3.2011.
- Koistinen, Mari. 2004. Tunne kehosi – vapauta äänesi Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.
- Kotila, Leena. 2007. Sydämen puhetta sydämelle—Kirja laulamisesta. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Laukkanen, A-M., Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni—Äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Lindeberg, A-M. 2005. Millainen laulaja olen—Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Numminen, Ava. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi—Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Olson, Mia. 2009. Musicians yoga—A Guide to Practice, Performance and Inspiration.
- Rauhala, Lauri. 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, Lauri. 1998. Ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Roivainen, Raija. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot Kustannus oy.
- Smith, S. & Chipman, M. 2007. A Naked voice—A wholistic approach to singing. Oxford University Press.
- Witick, Fatima. 2007. Pilatesta aloittelijalle—opastus hengitys- ja liiketekniikkaan. Helsinki: Otava.