

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
MusiiKin koulutus

Tuulia Raita

TUTKIMUSMATKANI SPEECH LEVEL SINGING -TEKNIikkaAN

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2020
Musiikin koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä

Tuulia Raita

Nimeke

TUTKIMUSMATKANI SPEECH LEVEL SINGING -TEKNIikkaAN

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aihe on tutkimusmatka Seth Riggsin kehittämään Speech Level Singing -laulutekniikkaan. Työn tavoite on vastata tutkimuskysymyksiin: mitä on Speech Level Singing ja mitä hyötyä sen tuntemisesta on.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Työssä on hyödynnetty kirjallisia lähteitä, oppilaille teetettyä sähköpostikyselyä sekä opetustilanteiden havainnointia. Opinnäytetyössä käydään läpi keskeiset käsitteet, ääni-instrumentin rakenne ja toiminta, laulutekniikan perusasiat ja Speech Level Singing -tekniikkaa peruseräiteineen.

Speech Level Singing -tekniikan hyviä ja huonoja puolia pohditaan oppilaiden palautteen, opetustilanteiden havainnoinnin ja tekniikasta kirjoitetun kirjallisuuden kautta. Oppilaiden matka Speech Level Singing -tekniikan parissa käydään läpi pääpiirteittäin.

Työn tärkeimmät tulokset olivat oppilaiden palautteen ja opetustilanteiden havainnoinnin kautta löytyneet kehityskohteet Speech Level Singing -tekniikassa sekä ilmaiseksi saatavilla olevan tiedon vähäisyys ja sen vaikutukset.

Kieli
suomi

Sivuja 27
Liitteet 0
Liitesivumäärä 0

Asiasanat

Speech Level Singing, laulaminen, laulunopetus, laulutekniikka



THESIS
March 2020
Degree Programme in Music

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author

Tuulia Raita

Title

MY EXPLORATION IN TO SPEECH LEVEL SINGING

Abstract

This thesis covers my exploration of Speech Level Singing, a technique created by Seth Riggs. The aim was to answer the following questions: what is Speech Level Singing, and what are its benefits.

The thesis is a qualitative study. Data for this thesis was collected from existing literature, an email survey conducted with four students of mine, and my personal observations as a singing teacher. The thesis covers the central concepts of singing, the structure and function of the voice as an instrument, the basics of singing technique and the main principles of the Speech Level Singing technique.

The pros and cons of Speech Level Singing and how they might affect my students are considered using feedback from the students, literature concerning SLS, and observing teaching situations. The students' journey with the technique is presented in a general manner.

The most important results of this thesis were the discovery of areas of improvement concerning Speech Level Singing gathered from the student's feedback and observing the teaching situations, and the limited availability of free information and its effects.

Language
Finnish

Pages 27
Appendices 0
Pages of Appendices 0

Keywords

Speech Level Singing, singing, vocal coaching, vocal technique

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmälliset valinnat.....	5
2.1	Keskeisiä käsitteitä.....	7
2.2	Ääni-instrumentin rakenne ja toiminta.....	7
2.3	Rekisterit.....	8
2.4	Laulutekniikan peruspilarit.....	9
3	Speech Level Singing -tekniikan esittely	11
3.1	Laulaen yli siltojen.....	13
3.2	SLS-tekniikka ja sertifiointuminen	14
4	SLS-tekniikan tutkiminen ja toimivuus käytännössä.....	15
4.1	Oppilaiden esittely.....	15
4.2	Oppilaiden palaute SLS-tekniikasta opetuksessa	21
4.3	Yhteenveto.....	22
5	Pohdinta.....	25
	Lähteet.....	27

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on tutkimusmatkani Speech Level Singing -tekniikkaan. Tutustuin kyseiseen tekniikkaan laulunopettajaopinnoissani ja kiinnostuin tutki-
maan sen lähestymistapaa lauluun tarkemmin. Koen puheen kautta lähestymi-
sen mielenkiintoisena, virkistävänä ja luonnollisena tapana tutkia laulua ja sen
tekniikkaa. Koin lauluteknisiä oivalluksia tutkiessani laulun ja puheen eroja ja
yhtäläisyyksiä. Olen työskennellyt lauluinstrumentin parissa 12 vuotta, mutta
tutustuin Speech Level Singing -tekniikkaan ja puheen hyödyntämiseen laulus-
sa vasta hiljattain.

Haluan laulunopettajana tuntea mahdollisimman laajalti tapoja lähestyä laulua
ja äänenkäyttöä, jotta voin tarjota kaikille oppilailleni mahdollisimman monipuoli-
sta ja asiantuntevaa opetusta. Uskon, että olisin itse hyötynyt Speech Level
Singing -tekniikasta varsinkin lauluopintojeni alkuvaiheessa. Perehdyn opinnäy-
tetyössäni Speech Level Singing -tekniikkaan, sillä se on jäänyt tunnetumpien ja
uudempien varjoon ja on siksi vieras monille laulun parissa työskenteleville tai
opiskeleville.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyötäni varten etsin ja tutkin kirjallista materiaalia Speech Level Sin-
ging -tekniikasta sekä peilaan kirjallisuutta oman kokemukseni ja oppilaideni
kokemuksen kautta tehtyihin havaintoihin. Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa
käyn läpi tekniikasta kirjoitettua kirjallisuutta ja pyrin vastaamaan tutkimuskysy-
myksiin, joita ovat: mitä on Speech Level Singing ja mitä hyötyä sen tuntemi-
sestä on?

Opinnäytetyötäni varten pidin vuoden ajan viikoittain neljänkymmenviiden mi-
nuutin laulutunteja neljälle oppilaalle. Tuntien punainen lanka oli laulun lähes-

tyminen Speech Level Singing -tekniikan kautta. Oppilaiden lähtötaso vaihteli vasta-alkajasta kokeneeseen harrastajaan. Työn toisena menetelmällisenä valintana käytän sekä opetustilanteiden havainnointia että oppilailleni teettämää sähköpostikyselyä. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (1990, 212) toteavat, että kyselyn ja haastattelun avulla voidaan selvittää, mitä koehenkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Tavoitteeni on selvittää haastattelujen avulla, mitä oppilaani kokivat ja tunsivat opiskelutilanteissa.

Jari Eskola ja Juha Suoranta (2001, 138-139) toteavat laadullisen analyysin olevan enemmän aineistolähtöistä silloin, kun ei pysyttäydytä pelkästään havaintojen kuvailun tasolla. Tavoitteeni onkin – paitsi antaa tilaa lauluopiskelijoiden omalle kokemukselle opetustilanteissa – tuoda näkyviin mahdollinen ristiriita opiskelijoiden omien tuntemusten sekä heidän toimintansa välillä. Haastattelujen ohella pidän omia havaintojani tärkeänä tiedonlähteenä opinnäytetyössäni. Ajattelen, että oppimisen kannalta on tärkeää tiedostaa mahdollinen ristiriita oman toiminnan ja puheiden välillä. Havainnoinnin avulla voidaan selvittää vastaako ihmisen toiminta hänen puheitaan (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 1990, 212.)

Ennen tuntien aloittamista kerroin oppilailleni opinnäytetyöni aiheen ja esittelin Speech Level Singing -tekniikan peruseriaatteen. Kaikki neljä oppilastani lähtivät mielenkiinnolla mukaan prosessiin, joka on samalla tutkimusmatka meille kaikille.

Tässä opinnäytetyössä oppilaiden anonymiteetti turvataan. Sähköpostikysely ja sen vastaukset ovat vain minun hallinnassani tulostettuna versiona. Olen poistanut kaiken kyselyyn liittyvän sähköpostistani. En paljasta oppilaideni nimiä, vastauksia tai muita tietoja, joilla heidät voisi mahdollisesti tunnistaa. Kaikki prosessiin osallistuneet oppilaat ovat täysi-ikäisiä ja antaneet kirjallisen suostumuksensa.

2.1 Keskeisiä käsitteitä

Laulun opetuksessa on pitkään käytetty erilaisia metodeja, malleja ja tekniikoita. Erilaiset metodit, mallit ja tekniikat toimivat lähestymistapoina ergonomisen laulutekniikan ymmärtämiseen ja löytämiseen sekä teoriassa että käytännössä. Oman kokemukseni mukaan tällä hetkellä suosittuja ja käytettyjä metodeja Suomessa ovat esimerkiksi tanskalaisen Catherine Sadolinin luoma Complete Vocal Technique (CVT) ja amerikkalaisen Jo Estillin kehittämä Estill Voice Training (EVT). Valtasaaren (2012) tutkimuksessa todetaan, että Complete Vocal Technique -metodi on suosituista metodeista nuorin. CVT perustuu laulaja Catherine Sadolinin omiin kokemuksiin ja havaintoihin laulamisesta ja sen tekniikasta. Estill Voice Training taas perustuu laulaja, äänispecialisti ja äänen tutkija Jo Estillin tekemään tieteelliseen tutkimukseen. (Valtasaari 2012, 35.) Tästä eteenpäin käytän tekstissäni lyhenteitä CVT (Complete Vocal Technique), EVT (Estill Voice Training) ja SLS (Speech Level Singing).

Ennen kuin syvennyn tutkimusmatkaani SLS-tekniikkaan, on syytä selventää sen alkuperäistä englanninkielistä nimeä ”Speech Level Singing Method”, ja miksi olen päättänyt käyttämään opinnäytetyössäni sanaa tekniikka metodin sijaan. Englanninkielinen sana ”method” on haasteellinen, sillä se kääntyy englannista suomeksi tarkoittamaan sekä metodologiaa, menetelmää että tekniikkaa. Suomessa näillä edellä mainituilla termeillä on taas merkittäviä eroja toisiinsa nähden puhuttaessa laulopedagogiikkaan liittyvistä tekniikoista, menetelmistä, malleista tai metodeista. Termien käyttämisestä ei ole kuitenkaan selkeää vakiintunutta käytäntöä, vaan niitä käytetään sen mukaan, miten kukin termin mieltää. Tästä syystä päätin opinnäytetyössäni kutsua Speech Level Singingiä tekniikaksi, sillä sen opetus painottuu selkeästi tiettyyn laulutekniikkaan.

2.2 Ääni-instrumentin rakenne ja toiminta

Ääni-instrumenttiin sisältyy suu, kieli, kurkunpää, henkitorvi ja keuhkot. Kehon lihaksisto on osa toimivaa ääni-instrumenttia, mutta tässä työssä en syvenny tarkemmin kurkunpään fysiologisiin yksityiskohtiin kuten lihaksiin ja rustoihin.

Suu ja kieli muokkaavat ääntöväylää ja äänen tilaa resonoida. Itse ääni ja sen sävy syntyvät kurkunpäässä. Hengitetty ilma, jota tarvitsemme polttoaineeksi tuottaaksemme ääntä, virtaa sisään keuhkojen avulla. (Laukkanen & Leino 1999, 31.)

Kurkunpää sijaitsee nielun ja henkitorven välissä ja koostuu erilaisista rustoista, jänteistä ja lihaksista. Kurkunpään suurimmat rustoiset osat ovat nimeltään kurkunkannenrusto, jyvärusto, kilpirusto, rengasrusto ja kannurustot. Kurkunpään lihakset ja jänteet yhdistävät rustoisia osia toisiinsa ja vaikuttavat näin suoraan äänihuulten toimintaan. Äänihuulet koostuvat jänteistä, niihin kiinnittyneistä lihaksista ja limakalvosta. (Laukkanen & Leino 1999, 31.)

2.3 Rekisterit

Äänen rekistereistä puhuttaessa tarkoitetaan äänihuulten erilaisia värähtelytapoja. Rekisterit jakavat ihmisen äänen osiin sävelkorkeuden perusteella. Esimerkiksi Mari Koistisen kirjoittamassa Äänitimpurin käsikirjassa rekisterit määritellään matalasta korkeimpaan seuraavasti: narinarekisteri, rintarekisteri, keski- rekisteri, päärekisteri ja huilurekisteri. (Koistinen 2013, 60.) Sama sävel voidaan kuitenkin tuottaa useasta rekisteristä, mutta sen sointi muuttuu. Rekistereitä voi käyttää myös päällekkäin (Laukkanen & Leino 1999, 44.) Esimerkiksi rinta- ja päärekisterin yhtäaikainen käyttö on sama asia kuin mixed voice. SLS-tekniikassa mixed voicea kutsutaan middle voiceksi.

Rintarekisteri eli puherekisteri tarkoittaa naisen äänialan matalampaa osaa ja miehen äänialan keskiosaa sekä matalaa aluetta. Oikein muodostettuna rinta- rekisteri on se, jolla ihminen käyttää ääntään mukavuusalueellaan. Rintaäänien soinnin voi tuntea rintakehässä värähtelynä eli resonointina. SLS-tekniikan mukaan rekisterinvaihdokset ovat äänihuulten toiminnan säätämistä ja välttämättömiä.

2.4 Laulutekniikan peruspilarit

On olemassa monia laulun harjoitteluun tarkoitettuja metodeja, malleja ja tekniikoita, jotka kaikki esittelevät ääntä ja sen kehittämistä instrumenttina eri näkökulmista. Lähes kaikissa ovat kuitenkin löydettävissä samat kolme, toinen toisensa mahdollistavaa tekniikan peruspilaria, joiden päälle rakennetaan kunkin suuntauksen näkökulmasta helpoin tapa hahmottaa ja lähestyä laulua ja sen tekniikkaa.

Ensimmäinen peruspilari on asento eli ryhti. Lauletaessa ergonomisesti, on tärkeää löytää hyvä ja rento ryhti. Monella se saattaa olla luonnostaan, eikä sitä tarvitse erikseen harjoitella. Ryhdin tila on kuitenkin hyvä tarkistaa, jotta keho pysyy rentona, aktiivisena ja tasapainoisena. Tasapainoinen ryhti luo optimaalisen asennon muodostaa ääntä mahdollisimman vaivattomasti. Hyvässä ryhdissä ilma virtaa keuhkoihin vapaasti ja pallea saa tilaa toimia. Lihaskännitykset vaikuttavat kehon toimintaan ja hapen kulkuun kudoksissa. Huonossa ryhdissä ei ole tilaa hengittää oikein, sillä pallea ei saa tarpeeksi tilaa laajentua. Pallean liikkeen pienentyessä ihminen alkaa usein vaistomaisesti hengittää rintakehän yläosaan ja näin pallean liike pienenee entisestään. (Sadolin 2009, 26.)

Hyvässä ryhdissä saamme koko kehomme käyttöön ja äänemme resonoi paremmin. Hyvästä ryhdistä puhuttaessa saattaa tulla miellelyhtymä jäykästä ja liioitellun suorasta asennosta. Tähän ei toimivan äänenkäytön kannalta pidä pyrkiä. Ryhti on hyvä kehon ollessa ojennettu, joustava, tasapainossa ja rento. Hyvä neuvo ryhdin löytämiseen on esimerkiksi mielikuva, jossa kuvittelet venyväsi hieman päälakeesi kiinnitetyn narun päässä pitäessäsi hartiat rentona. (Sadolin 2009, 26.)

Toinen peruspilari on syvähengitys eli vapaa lepo hengitys. Syvähengityksellä tarkoitetaan taloudellista, luonnollista ja kokonaisvaltaista hengittämistä. Syvähengitys luo äänentuotossa optimaalisen alustan ilmanpaineen säätelyyn. Me luomme äänemme ulosvirtaavasta ilmasta. Ulosvirtaavan ilman toimiva säätely mahdollistaa esimerkiksi äänen voimakkuuden ja pitkien fraasien hallinnan. Sekä puhuttaessa että lauletaessa on tärkeää hengittää rennosti syvään ja pääs-

tää ilmaa hallitusti ulos. Sisään hengitettäessä pallea ja ulommat kylkivälilihakset supistuvat ja mahdollistavat keuhkojen tilavuuden kasvamisen. Pallea on kiinnittyneenä rintakehän alaosaan, ja se pääsee liikkumaan rintakehän ollessa auki, vatsan alueen ollessa rentona ja selän pitkäksi ojentuneena. Ilman virratessa sisään pallea laskeutuu ja litistyy, vatsa väistyy tieltä, selkä leviää ja liikkuu hengityksen mukana ja kyljet laajenevat (Hösil 2017.)

Ulospäin syvähengitys näkyy keskivartalon pullistumisena hengitettäessä sisään ja supistumisena uloshengityksen aikana. Ulos hengitettäessä sisemmät kylkivälilihakset supistuvat ja pienentävät keuhkojen tilavuutta. Hyvä mielikuva syvähengitystä harjoiteltaessa on ajatus, että hengittää alaselkään asti. Keuhkot eivät oikeasti jatku niin pitkälle, mutta tämä ajatusleikki saattaa mahdollistaa kokemuksen siitä, miltä syvähengityksen kuuluu tuntua. Hengitys ei saa jäädä hartiaseudulle, rintakehän yläosaan tai vatsan alueelle siten, että alavatsa pullistuu korostetusti (Hösil 2017.) Huonossa ryhdissä keuhkot eivät täyty kunnolla ja ilma virtaa liian nopeasti ulos. Tämä voi aiheuttaa hapen loppumisen tunteen ja kurkunpää saattaa yrittää kompensoida tilannetta kiristämällä äänihuulia.

Kolmas peruspilari on tuki. Hyvä ja toimiva tuki on mahdollinen vain, jos hengitys on kunnossa ja hengitys taas toimii ryhdin ollessa hyvä. Näin nämä kolme peruspilaria mahdollistavat toisensa. Tuki mahdollistaa pitkien fraasien laulamisen, tasaisen ja voimakkaan äänentuoton sekä vibraton ja sävelpuhtauden hallinnan. Tuki voi myös auttaa laajentamaan äänialaa ja minimoimaan äänen räsitystä.

Tuki on tiivistettynä sisään hengitetyn ilman hallittua ulospäästämistä. Uloshengitystä hallitakseen, on hallittava palleaa pitämällä se alhaalla ja rintakehää pitämällä se laajentuneena. Tähän tarvitsemme vatsa-, selkä- ja lannelihasten yhteistyötä. Vatsalihasten aktivoituessa lantio liikkuu hivenen kohti kehon keskiosaa ja selkä suoristuu, aktivoituneet selkälihakset laajentavat rintakehää selän puolelta ja aktiiviset lannelihakset kallistavat lantiota eteenpäin. (Sadolin 2009, 26.)

Tuen voi siis mieltää äänen vakaaksi kannatteluksi. Tuki aktivoituu luonnostaan ja automaattisesti kaikilla ihmisillä esimerkiksi huudettaessa, yskittäessä, nos-

tettaessa jotain painavaa tai itkettäessä. (Koistinen 2003, 39.) Tuen voi tuntea joustavana liikkeenä ja lihasten aktivoitumisena alavatsassa, kyljissä ja selässä.

3 **Speech Level Singing -tekniikan esittely**

Speech Level Singing eli SLS on sekä äänenkäytön tekniikka että järjestö. Menetelmän kehittäjä on yhdysvaltalainen laulaja, näyttelijä ja lauluvalmentaja Seth Riggs, joka on valmentanut lukuisia näyttelijöitä ja laulajia elämänsä aikana. Riggs on kuvaillut laulamisen olevan kieltäytymistä kurottelemasta (Gilmore 2016). Hänen mukaansa laulaminen on kannateltua ja pidennettyä puhetta, jonka sävelkorkeus ja dynamiikka ovat vain puhetta laajempia (Gilmore 2016; Riggs 1998, 76).

Kirjassaan ”Singing for the Stars – A Complete Program for Training Your Voice” Riggs (1998, 7) kertoo, että Speech Level Singing on äänenkäytön tekniikka, joka mahdollistaa laulamisen vapaasti ja selkeästi kaikilta äänenkorkeuksilta. Riggs lähestyy laulamista puheen kautta. Riggsin mukaan artistin näkökulmasta laulaminen on oman äänen käyttämistä kommunikaatiovälineenä yleisön kanssa sekä ideoiden ja tunteiden välittämistä kuulijalle. Tekniikan näkökulmasta taas laulaminen on hänen sanojensa mukaan kannateltua, pidennettyä puhetta, jonka sävelkorkeus ja dynamiikka ovat vain puhetta laajempia. (Riggs 1998, 76.)

Yksinkertaisimmillaan SLS-tekniikassa on kyse hyvän äänihuulikontaktin säilyttämisestä ja kurkunpään pitämisestä rentona samalla tavoin kuin puhuttaessakin, lauletaan miltä korkeudelta tahansa. Näin ääni on kiinteä, eikä siinä kuulu rekisterinvaihdoksia tai muita katkoksia.

Hyvällä äänihuulikontaktilla ja kiinteällä äänellä tarkoitetaan ääntä, jota muodostettaessa äänihuulten välistä ei pääse ylimääräistä ilmaa. Kiinteää äänihuulikontaktia ei voi saavuttaa ilman toimivaa tukea. Kiinteä äänihuulikontakti estää laulettaessa ilmaa karkaamasta äänihuulten välistä. Kiinteän äänen vastakohta on

vuotava ääni. Vuotoisella äänellä tarkoitetaan sitä, että äänihuulet eivät pääse liian suuren ilmanpaineen takia ergonomiseen kontaktiin toistensa kanssa, vaan ilmanpaine puskee niitä erilleen. Vuotoisen äänen voi tunnistaa heikentyneestä ja harsomaisesta äänen soinnista ja pihinästä, joka syntyy ylimääräisen ilman päästessä ulos laulun ohessa. Pihinän voi kuulla helposti sekä laulaja itse että laulun kuulija. Hyvän äänihuulikontaktin ja kurkunpään rentouden ansiosta äänenlaatu pysyy tasaisena, koska kurkunpäässä ei ole ylimääräisiä jännityksiä.

Tavallisessa puheessa kurkunpään ulkoiset lihakset eivät osallistu kurkunpään toimintaan, koska äänentuoton päätavoite ei ole äänenlaatu, vaan kommunikatio. Kurkunpään puheasetuksissa pitäminen laittaa äänihuulet töihin ja harjoittelun myötä äänihuulet mukautuvat ja jatkuva äänihuulikontakti onnistuu kurkunpään pysyessä aloillaan. (Riggs 1998, 93.) Riggsin mukaan tekniikan toimiessa, myös artikulaatio ja hengitys toimivat vaivatta, eikä niihin tarvitse keskittyä erikseen, ellei niissä ole ongelmia ennestään.

SLS-tekniikassa ei keskitytä myöskään tukeen erikseen, ellei siinä jo lähtökohdaisesti esiinny puutteita. Tekniikan mukaan laulajan tuki toimii automaattisesti, kun kurkunpää pidetään mahdollisimman vakaana ja sitä myötä sen ulkopuoliset lihakset rentoutuvat antaen äänihuulten työskennellä rauhassa (Riggs 1998, 27). SLS-tekniikan mukaan äänentuottoprosessissa on teknisiä ongelmia, jos kurkunpää hypähtelee ylös tai alas sävelkorkeutta seuraten tai ääni muuttuu vuotoiseksi. Laulajan tuella tarkoitetaan myös SLS-tekniikan ulkopuolella sisään hengitetyn ilman pidättelyä ja hallittua ulospäästämistä.

Riggsin mukaan moni manipuloi kurkunpäättä sen ulkopuolisilla lihaksilla pakottamalla kurkunpään ylös tai alas (Riggs 1998, 35). Tämä kiristää ääntöväylää ja jättää äänihuulille vähemmän tilaa toimia. Manipuloinnilla pyritään saavuttamaan esimerkiksi haastava sävelkorkeus äänen sointia eli resonanssia sammuttavin ja muuttavin keinoin. Resonanssilla tarkoitetaan äänen värähtelyä eli sointia ääntöväylässä ja resonanssionteloissa. Resonanssionteloita ovat kallon luut, poskiontelot ja otsaiontelot. Hyvän äänen resonanssin voi tuntea jopa koko kehossa. (Annala 2007, 20.) Kurkunpäättä manipuloidaan usein myös voimakasta ääntä tai tiettyä äänensävyä eli sointiväriä tavoitellen. Työn tekevät kuitenkin

kurkunpään ulkopuolella sijaitsevat lihakset, joiden käyttö estää luonnollisen värähtelyn äänihuulissa ja vaikuttaa kurkun ylläpuolella sijaitseviin resonanssirakenteisiin. (Riggs (1998, 31-53.)

Riggs (1998, 35) kertoo, että rennon ja stabiilin kurkunpään lisäksi äänihuulten tulee mukautua vaivattomasti ilmavirtaan, jotta rennon ja luonnollisen alkuäänen ja äänenkorkeuden muodostaminen on mahdollista. Alkuäänellä tarkoitetaan rentoa ääntä, joka muodostuu, kun kaikki ääntöväylään liittyvät rakenteet ovat täysin rentona. Näin muodostettu ääni pysyy tasapainossa niin ylä-, keski- kuin alataajuuksillakin. Tätä voisi mielestäni verrata laadukkaaseen kuuntelulaitteistoon, josta matalat äänet eivät kuulosta epäselviltä tai tunkkaisilta eivätkä ylääänet liian teräviltä tai pistäviltä.

3.1 Laulaen yli siltojen

SLS-tekniikassa pyritään siihen, että puheasetuksia hyödyntäen laulaminen ja puhuminen tuntuisivat suussa ja kurkunpäässä mahdollisimman samalta. Tarkoitus ei ole kuitenkaan pyrkiä laulamaan täysin samalla tavalla kuin puhumme, sillä laulaminen vaatii puhetta enemmän äänihuulijännitystä ja kuulostaa siksi erilaiselta. Tavoitteena on vahvistaa äänihuulia ja notkeuttaa niiden lihastyötä sekä ohjata äänihuulia mukautumaan hengitysvirtaan ilman kurkun ulkopuolisten lihasten mukaantuloa. (Riggs 1998, 31-53.)

SLS-tekniikassa pyritään pitämään kurkunpää mahdollisimman lähellä puheasetuksia lauletaessa miltä korkeudelta tahansa. Huolellisen jatkuvan äänihuulikontaktin ja kurkunpään stabilisoinnin avulla laulaminen on lähtökohtaisesti ergonomista, mutta silti toiset sävelkorkeudet ovat helpompia ja toiset vaikeampia. Näitä haastavia äänialan kohtia kutsutaan SLS-tekniikassa silloiksi. Speech Level Singing -tekniikan avain on Riggsin mukaan siltojen eli haastavien siirtymien ja middle voicen eli middle rekisterin ymmärtäminen. Silloiksi kutsutut kohdat ovat väyliä rekisteristä toiseen (Riggs 1998, 35). Riggsin kirjassa middle voice ja middle rekisteri tarkoittavat samaa asiaa. SLS-tekniikan ulkopuolella yleisesti käytetty termi samasta asiasta on mixed voice -rekisteri eli miksti. Miks-

ti tarkoittaa käytännössä sitä, että rintarekisteri ja päärekisteri toimivat yhtä aikaa.

Terve ja rennosti muodostettu rintaääni on kiinteä ja tuettu. (Laukkanen & Leino 1999, 44-50.) Tavoiteltu lopputulos on laulaa rennosti eri äänenkorkeuksilta niin, ettei rekisterirajoja tai muita tahattomia muutoksia kuulu äänen soinnissa. Tämän voi saavuttaa SLS-tekniikan mukaan totuttamalla äänihuulet toimimaan rennosti myös haastavilta alueilta. Toisin sanoen ääni toimii saumattomasti säännöllisen ja ahkeran harjoittelun tuloksena. Riggs (1998, 28) kertoo käyttävänsä laulusta mielikuvaa horisontaalista ilmiöstä vertikaalin sijaan. Tämä on mielestäni helposti lähestyttävä tapa ajatella sävelestä toiseen siirtymistä, sillä tätä ajatusta mielessä pitäen kurkunpään ylimääräiset vertikaalit liikkeet saattavat vähentyä luonnostaan.

3.2 SLS-tekniikka ja sertifiointuminen

Vain Seth Riggs, Margareta Svensson Riggs ja heidän sertifioimansa opettajat saavat opettaa SLS-tekniikkaa, sillä sen opettaminen vaatii sertifioidun koulutautumisen. Koulutus on maksullinen, joten Speech Level Singing on myös liiketoimintaa ja sen salaisuudet ovat tarkoin vartioituja. Tästä syystä kyseinen tekniikka on todennäköisesti jäänyt monelle laulajalle tuntemattomaksi. Myös muihin tekniikoihin, malleihin ja metodeihin on omat maksulliset koulutuksensa, mutta niistä löytää enemmän ja helpommin tietoa ja toiminta on läpinäkyvämpää. Tiedon löytyminen on mielestäni avainasemassa laulajan pohtiessa mahdollista suuntausta, johon haluaa tutustua tai sertifioutua.

Riggs ilmaisee nettisivuillaan, että valitsee tarkkaan koulutukseensa valittavat laulunopettajat ja vaatii heiltä korkeaa tasoa. Riggsin kirjassa *Singing for the Stars – A Complete Program for Training Your Voice* (1992) esitellään hyvin lyhyesti laulutekniikan perusasiat. Kirjassa on harjoituksia, joista voi olla hyötyä laulun peruspilarien harjoittelussa ja ylläpitämisessä, mutta niitäkin avataan hyvin vähän. Riggs korostaa kirjassaan vapaan äänihuulivärähtelyn ja resonanssin tärkeyttä, mutta ei anna ohjeita niiden saavuttamiseen.

Kaikkien laulutekniikoiden, -mallien ja -metodien opettamisessa pätevät samat säännöt; ilman sertifiointia ei saa mainostaa itseään kyseisen metodin opettajana, vaikka olisikin tutustunut aiheeseen perusteellisesti. Ilman sertifiointia on kuitenkin mahdollista esitellä metodien lähestymistapoja ja pääperiaatteita oppilaille. Näin oppilas voi saada kimmokkeen tutustua omalta tuntuvaan metodiin lisää ja hyödyntää tätä itsenäisessä laulun opiskelussa. Tältä kannalta SLS-tekniikka on hyvin vaikeasti lähestyttävä.

4 SLS-tekniikan tutkiminen ja toimivuus käytännössä

Pitämilläni laulutunneilla olen tutkinut SLS-tekniikan toimivuutta soveltamalla sen pääperiaatteita omaan opetukseeni sekä käyttänyt Singing for the Stars -kirjassa olevia ääniharjoituksia. Laulun perusasioiden opettamiseen oppilailleni olen käyttänyt omilta opettajiltani saamia oppeja sekä CVT-kirjan hyvin havainnollistettua materiaalia.

Olen kokeillut puheen kautta lähestymistä sekä SLS-tekniikan pääperiaatteiden toimivuutta neljällä lauluoppilaallani noin vuoden ajan. Pidin kaikille 45 minuutin oppitunnin kerran viikossa. Laulutunnit pidettiin syyskuu 2017 – elokuu 2018 välisenä aikana. Oppilaat ovat eri-ikäisiä ja -tasoisia laulajia, eivätkä he ole käyneet tunneillani ennen SLS-kokeilun alkamista.

4.1 Oppilaiden esittely

Oppilas 1

Oppilas 1 on 18-vuotias nainen, joka hakeutui laulutunneille pystyäkseen laulamaan kaksi suomalaista iskelmää perheelleen tärkeässä tilaisuudessa. Vielä laulunopiskelun alkutaipaleella oleva oppilas ei ollut aikaisemmin käynyt laulutunneilla tai muissa musiikkiin liittyvissä harrastuksissa, mutta kertoi laulavansa

omaksi ilokseen viikoittain. Hänen äänessään oli selkeästi kuultavissa matkimalla opittuja maneeereja hänen mielimusiikistaan. Oppilas poimi helposti melodioita ja ääniesimerkkejä korvakuulolta ja osasi soveltaa niitä omaan tekemiinsä. Yllätyimme molemmat positiivisesti siitä, kuinka nopeasti hän sai äänenkäytön perusasioista kiinni.

Lähdimme liikkeelle kehon aktivoinnin harjoittelulla ja kävimme läpi terveen äänenmuodostuksen perusasioita. Harjoiteltuamme ergonomisen ryhdin, syvähengityksen ja tuen toimintaa sekä niiden yhdistämistä valitun harjoituskappaleen laulamiseen aloimme lähestyä lauluinstrumenttia SLS-tekniikan näkökulmasta.

Oppilaan lähitavoitteena oli laulaa kaksi iskelmäkappaletta perheelleen tärkeässä tilaisuudessa. Aloitimme ensimmäisen kappaleen työstämisen puheen kautta. Pohdimme puheen ja laulun eroja ja yhtäläisyyksiä ja kokeilimme niitä käytännössä. Ensin ajatus laulusta pidennettynä puheena tuntui oppilaan mielestä vaikeasti lähestyttävältä. Hän ei ollut ikinä ajatellut puheella ja laulamisella olevan juurikaan samoja piirteitä. Oppilas piti puheääntään ja rintarekisteriään omittuisen kuuloisena ja halusi laulaa vain korkeista sävellajeista päärekisterissä. Etsimme rintarekisteriin sävyjä ja lopulta sen vierastaminen paljastui lähinnä harjoituksen ja totuttelun puutteeksi. Äänen vapaata resonanssia sammuttavia teknisiä ongelmia oli vielä havaittavissa, mutta päätin hienosäätää niitä myöhemmin ja säilyttää eteenpäin menemisen tunteen laulutunneilla.

Jatkoimme prosessia pohtimalla, mistä työstettävä kappale kertoo, mitä se merkitsee oppilaalle itselleen ja mitä hän haluaa laulullaan välittää kuulijoille. Lausimme kappaleen sanoja kertoen niitä oppilaan valitsemasta näkökulmasta. Tunneyhteyden löydyttyä tekstiin, etenimme lisäämään siihen melodian mahdollisimman kiinteällä äänihuulikontaktilla. Valitsemassamme sävellajissa oppilas lauloi säkeistöt rintarekisterissä ja kertosäkeet rinta- ja päärekisterissä. Lähdimme liikkeelle ajatellen laulua horisontaalina liikkeenä vertikaalin sijaan. Käytimme mielikuvaa seinän maalaamisesta horisontaalisti vakain vedoin ja teimme harjoituksia *Singing for the Stars* -kirjasta, molemmat toimivat hyvin.

Kuudessa kuukaudessa oppilas omaksui hyvin laulun ajattelemisen pidennettyinä puheena ja horisontaalina liikkeenä. Hämmennystä aiheutti SLS-tekniikan korostama lähestymistapa kurkunpään pitämisestä mahdollisimman liikkumatta. Oppilas yritti kovasti hahmottaa ja ymmärtää kurkunpään stabilointia, mutta harjoitellessaan hän päätyi aina vaan jännittämään kurkunpään ulkopuolisia lihaksia ja kurkunpäää jumiutui.

Lähitavoite perheen juhlassa laulamisesta onnistui hyvin. Puolessa vuodessa onnistuimme rakentamaan terveen ja luotettavan perustan tuleville lauluteknisille oivalluksille. Jatkoimme laulutunteja vielä puoli vuotta keskittyen äänen resonanssiin, rekisterinvaihdoksiin eli siltoihin ja maneerien karsimiseen. Etsimme äänen vapaata resonanssia laulaen pitkiä vokaaleja ja tunnustellen kehoa. Rinta- ja pää-äänien välinen siirtymäkohta kuului edelleen selvästi ja aiheutti usein tahattoman vocal breakin. Tuki ei siis aina yltänyt päärekisteriin asti. Tässä on juuri kyse SLS-tekniikan mukaan ”sillasta”. Työskentelimme ahkerasti rekisterinvaihdoksen parissa ja tässä vaiheessa otin taas esille aikaisemmin epäselväksi jääneen kurkunpään stabiloinnin. Tällä kertaa oppilas oivalsi, mistä on kyse ja viimeisten kuukausien aikana hioimme rinta- ja päärekisterinvaihdoskohdan hyvään kuntoon.

Oppilas 2

Oppilas 2 on 37-vuotias nainen. Hieman edistyneempi, laulua viisi vuotta harrastanut oppilas halusi keskittyä rekisterivaihdosten lisäksi jo laulutekniikan hienosäätöön sekä tulkintaan ja efekteihin. Edistyneempien oppilaiden opetuksessa SLS-tekniikkaa on ollut helpompi soveltaa käytäntöön, sillä heillä laulun perusasiat ovat jo hallussa. Aikaisempien opettajien kanssa oppilas oli omasta pyynnöstään käynyt lauluteknisiä asioita läpi lähes kokonaan vain fysiologisesta näkökulmasta. Hän pyysi, että samaa linjaa jatkettaisiin minunkin pitämilläni tunneilla.

Todettuani laulun perusasioiden olevan kunnossa esittelin oppilaalle SLS-tekniikan ja sen peruseriaatteet. Hän ei ollut kuullut tekniikasta aikaisemmin,

mutta muutamat muut laulumetodit- ja tekniikat olivat hänelle entuudestaan tuttuja. Oppilas suhtautui aluksi mielenkiinnolla uuteen laulun suuntaukseen ja harjoitteli ahkerasti rekisterinvaihdoskohdan häivyttämistä. Tässä käytimme mielikuvaa laulusta horisontaalina ilmiönä ja pidimme kurkunpään stabiloinnin mielessä. Kumpikaan näistä asioista ei avautunut oppilaalle ja ne aiheuttivat turhautumista.

Oppilas ei ollut täysin ehdoton mielikuvien käyttämisestä opetuksessa, mutta meni lukkoon ainakin näistä kahdesta lähestymistavasta. Pidimme hieman taukoa SLS-tekniikasta ja keskityimme efekteihin ja rekisterinvaihdoskohdan hiomiseen fysiologisesta näkökulmasta. Oppilaalla oli vaikeuksia heittäytyä asioihin, joita hän ei täysin ymmärtänyt. Tämä teki SLS-tekniikan soveltamisen opetukseen haastavaksi. Lainasin oppilaalle tekniikan luoja Seth Riggsin kirjoittaman kirjan *Singing for the Stars – A Complete Program for Training Your Voice*, jotta hän saisi rauhassa tutustua aiheeseen paremmin.

Oppilas koki kirjan suppeaksi ja sekavaksi, mutta piti siinä olevista ääniharjoituksista, joten hän halusi vielä antaa tekniikalle mahdollisuuden. Jatkoimme kirjassa olevien ääniharjoitusten hyödyntämistä laulutunneilla ja samalla lähestyimme laulua pidennettynä puheena. Tästä ajatuksesta oppilas sai kiinni ja pääsimme rekisterinvaihdoskohtien hiomisessa hieman eteenpäin tämän ajatuksen ansiosta. Pidemmälle SLS-tekniikkaan emme kuitenkaan enää menneet, sillä oppilas koki sen epämiellyttäväksi.

Oppilas 3

Oppilas 3 on kolme vuotta laulutunneilla käynyt 23-vuotias mies. Ennen SLS-tekniikkaan tutustumista harjoittelimme kehon rentouttamisen, lauluasennon ja laulun vireen vaaditulle tasolle. Näihin haasteisiin SLS-tekniikka ei juurikaan tarjoa apua. Kovin jännittynyt ja joustamaton keho vaikutti oppilaan laulutekniikkaan huomattavasti ja esti jo teoria-tasolla ymmärrettyjen asioiden toteuttamista käytännössä. Leuan ja kehon kireys ja jännittyneisyys vaikuttivat suoraan vireeseen ja äänen resonanssiin.

Perusasioita läpikäydessämme lauloimme kappaleita lähestyen niitä SLS-tekniikan näkökulmasta. Keskiössä olivat puheen kautta lähestyminen – laulu on vain pidennettyä puhetta, äänen vapaa resonanssi, laulun ajatteleva horisontaalinen ilmiönä, rekisterivaihdosten hiominen sekä kurkunpään stabilointi. Edistyimme ensimmäiset kuusi kuukautta hitaasti, mutta varmasti. Jotkut perusideat SLS-tekniikan takana eivät kuitenkaan avautuneet oppilaalle hänen motivaatiostaan huolimatta, joten jätimme sen hetkeksi taka-alalle keskittyen tulkitaan ja rytmin hallintaan.

Varsinkin ajatus kurkunpään stabiloinnista aiheutti ongelmia. Oppilas ei saanut kiinni ajatuksesta, että kurkunpään voi pitää mahdollisimman vakaana ja samalla rentona. Kurkunpään jumiutumisen oli jo valmiiksi jäykän leuan kanssa haaste itsessään. En löytänyt keinoa selittää kurkunpään stabilointia tarpeeksi selkeästi. Laulun ajatteleva pidennettynä puheena tuntui oppilaasta vaikeasti lähestyttävältä, vaikka olimmekin tutkineet tarkasti, miltä kurkunpään ”puhe asetukset” tuntuvat. Etsin neuvoa tilanteeseen sekä Singing for the Stars -kirjasta että internetistä Seth Riggsin nettisivuilta. En löytänyt kummastakaan apua asian selittämiseen oppilaalle ja pelkäsin, että olin hämmentänyt oppilasta ja aiheuttanut tarpeetonta jännitystä jo valmiiksi jäykälle kurkunpäälle. Ymmärsin myös, miksi oppilaan oli vaikea sisäistää ajatusta kurkunpään pitämisestä rentona samaan aikaan sen ylimääräisiä liikkeitä välttää. Minunkin oli aluksi vaikeaa ymmärtää juuri tätä asiaa SLS-tekniikassa.

Ottaessani uudelleen esiin puheen hyödyntämisen lauluteknisenä välineenä oppilas vaikutti olevan valmiimpi vastaanottamaan tämän kaltaista informaatiota. Käytimme Singing for the Stars -kirjassa olevia harjoituksia ja näytin oppilaalle hyväksi havaitsemani videon YouTubesta, jossa Seth Riggs itse kertoo luomastaan tekniikasta, näyttää ääniesimerkkejä ja selittää omin sanoin ajatuksen kurkunpään vakaana pitämisen takana (Danny Schneider Of Music 1996).

Video oli selkeä käännekohta laulutunneillamme. Oppilas sai kiinni SLS-tekniikan ideasta ja oivalsi monia harjoituksia ja mielikuvia, joita olin käyttänyt tunneilla. Yksi mielikuvista on jo aikaisemmin mainitsemani seinän maalaami-

nen horisontaaliksi, eli kuvitellaan, että oma ääni on seinälle maalattavaa maalia. Tämä harjoitus liittyi muun muassa juuri kurkunpään stabilointiin. Laulun tuen hallinta sekä vire alkoivat toimimaan paremmin, ja oppilas koki selvästi ottaneensa ison askeleen eteenpäin laulutunneilla.

Oppilas 4

Oppilas 4 on 60-vuotias nainen. Hän on ollut noin kolmekymmentä vuotta ammatissa, jossa hänen on puhuttava päivittäin selkeällä ja kuuluvalla äänellä. Oppilaan puheääni kuulosti tunneille tullessa tuettomalta ja rasittuneelta. Lauletaessa hänen äänensä pihisee ja vuotaa, eikä laulun tuki löydy yrityksistä huolimatta. Oppilas kertoo tiedostavansa, että hän on käyttänyt ääntään epäergonomisesti työssään hyvin pitkään. Hän päätti hakeutua laulutunneille, jotta pystyisi taas laulamaan ja nauttimaan siitä.

Oppilas on käynyt laulamassa muistisairaalle isälleen viikoittain puolen vuoden ajan ja haluaisi jatkaa tätä tavaksi muodostunutta vierailua. Hän kuitenkin kertoo laulun tuntevan voimakkaana kutituksen kurkunpäässä ja hapen loppuvan lyhyidenkin fraasien aikana. Oppilas kertoi laulaneensa hengellisessä kuorossa joitakin vuosia, mutta muuta kokemusta laulun harrastamisesta hänellä ei ollut.

Aloitimme laulutunnit perusasioista eli asennosta, hengityksestä ja tuesta. Kaikki näihin liittyvät asiat tulivat oppilaalle uutena informaationa. Pinnallisesta solisluuhengityksestä ja laulun ajattelusta vain kurkunpäässä tapahtuvana paineena oli haastavaa opetella pois. Oppilas oli myös tottunut ajattelemaan laulua vain klassisen musiikin kautta, joten korvakuulolta matkimalla opeteltu klassisten laulajien tapa muodostaa ääntä oli myös hyvin tiukassa. Alussa oppilaan käsitys ja kuulokuva laulusta olivat hyvin yksiulotteiset. Hänen koki haastavaksi hahmotta laulun eri suuntauksia ja tyylilajeja, ja että ne ovat kaikki samanarvoista taidetta. Tässä vaiheessa oppilas kertoi Pop & Jazz -laulutunneille hakeutumisen olleen ensin vahinko, eikä niinkään tietoinen valinta, mutta jatkoimme yhteisymmärryksessä laulun tutkiskelua niin käsitteenä kuin harrastuksenakin. Ahkeran harjoit-

telun ja laulun uudelleen mieltämisen jälkeen pääsimme noin puolessa vuodessa etenemään muihin lauluteknisiin asioihin.

Laulun mieltäminen pidennettynä puheena oli aluksi oppilaasta lähes pöyristyttävä ajatus, mutta lopulta kuitenkin löysimme oppilaan oman efektittömän ja luonnollisen äänen. Äänessä kuului kuudenkymmenen vuoden ikä sekä vuosia jatkunut epäergonominen äänenkäyttö, mutta emme lannistuneet, sillä oppilaalle oli erittäin tärkeää pystyä taas laulamaan muistisairaalle isälleen. Laulun ajattelu horisontaalina liikkeenä oli oppilaalle uutta, mutta hän koki sen loppujen lopuksi hyvin luonnollisena ja hyvänä mielikuvana laulun tueksi. Tämä oivallus kuului heti laulussa laulutunneilla.

Kokeilimme lähestyä laulua runojen lausumisen ja myöhemmin laulun lyriikoiden lausumisen kautta terveellä ja tuetulla äänellä. Tästä oppilas sai suuren oivalluksen kokemuksen ja viimeisetkin vanhat ja ahtaat käsitykset laulusta kari-sivat. Oivalluksen innoittamina ryhdyimme laulamaan suomalaisia iskelmiä ja kansanlauluja, joissa on mahdollisimman pieni intonaatio. Keräsimme hänelle yhdessä kappaleita repertuaariin, joita hän pystyy laulamaan isälleen hyvällä tekniikalla ilman ikäviä tuntemuksia.

4.2 Oppilaiden palaute SLS-tekniikasta opetuksessa

Teetin kaikilla neljällä oppilaalla sähköpostikyselyn noin vuoden laulutuntien jälkeen. Kysyin mitä mieltä he olivat laulutuntien lähestymistavasta lauluun ja äänenkäyttöön, jäikö jokin osa-alue epäselväksi ja suosittelisivatko he SLS-tekniikkaa muille laulun harrastajille.

Kolme neljästä oppilaasta koki hyötyneensä Speech Level Singing -tekniikan lähestymistavasta lauluun. He kokivat SLS-tekniikan pääperiaatteiden olevan hyviä työkaluja laulun opiskelussa, mutta kukaan heistä ei suosittelisi käyttämään SLS-tekniikkaa ainoana näkökulmana lauluun. Kaksi kolmesta SLS-tekniikkaan tyytyväisestä oppilasta, ei kuitenkaan haluaisi jatkaa laulua vain SLS-tekniikan parissa, vaikka aikovatkin jatkaa laulun harrastamista.

Erityisesti jäi mieleen se, että laulu onkin vain pidennettyä puhetta. Sen tajuminen tuntui mielessä isolta harppaukselta.

Yksi neljästä oppilaasta koki tekniikan kauttaaltaan yksipuoliseksi ja epäselväksi, eikä koe juurikaan hyötynensä SLS-tekniikan näkökulmista äänenkäyttöön.

Tykkäsin käydä siun tunneilla, koska siun tapa opettaa oli hyvä, mutta se Speech Level Singing ei kuitenkaan jotenkin toiminut miulla yhtään. En oikein vielääkään kunnolla ymmärrä miten kurkunpää voi olla rento samaan aikaan kun sitä pitää pitää paikallaan. Tuntui, että moni asia laulussa muuttui vaan vaikeammaksi ymmärtää.

Kaikki neljä oppilasta kokivat kurkunpään stabiloinnin korostamisen hämmentävänä. Kolme neljästä oppilaasta kuitenkin oivalsi sen takana piilevän ajatuksen ja koki hyötynensä siitä. Kaikki neljä oppilasta mainitsivat jossain vaiheessa tunteja, ettei SLS-tekniikkaa tulisi heidän mielestään opettaa laulun vastaalkajille. Tekniikasta edistymisen ja oivaltamisen kokemuksia saaneet kolme oppilasta kuitenkin suosittelisivat SLS-tekniikkaan tutustumista jossain vaiheessa laulun harrastamista. Nämä kolme oppilasta kokivat tekniikan pääperiaatteet hyödyllisinä välineinä laulussa ja kertoivat jatkavansa niiden soveltamista omaan lauluunsa.

Toiset oppilaista suhtautuivat tuntemattomaan laulutekniikkaan avoimemmin kuin toiset, ja tämä saattoi vaikuttaa prosessin etenemiseen. Koen kuitenkin heidän kaikkien olleen motivoituneita edistymään ja osallistuneen rohkeasti tähän tutkimusmatkaan minun kanssani.

4.3 Yhteenveto

Kolme neljästä oppilaasta kokivat oivalluksia siitä, miltä ja kuinka vähän laulamisen kuuluisi tuntua kurkunpäässä, kurkunpään stabiloinnista ja kuinka laulaa rintarekisterissä puhetta hyödyntäen. Koen näiden oivallusten tapahtuneen osittain SLS-tekniikan lähestymistavasta rekisterinvaihdoskohtiin eli siltoihin ja middle voiceen.

Laulun perusasioihin eli ryhtiin, hengitykseen ja tukeen Riggsin kirjoittama Singing for the Stars – A Complete Program for Training Your Voice -kirja ei tarjoa apua. Aiheita sivutaan kirjassa olevien harjoitusten esittelyissä, mutta niiden saavuttamiseen ei anneta minkäänlaisia ohjeita. Riggsin virallisilta nettisivuilta ei myöskään löydy tietoa peruslaulutekniikasta. Tämä on mielestäni merkittävä puute, sillä SLS-tekniikasta kiinnostuneet eivät saa kokonaiskuvaa sen lähestymistavoista perusasioihin ilman kalliiseen koulutukseen hakeutumista. Tästä saa kuvan, että Speech Level Singing on vain edistyneille laulajille tarkoitettu tekniikka. Mielestäni kuitenkin laulumetodin, -tekniikan tai -mallin opettamista tai siihen tutustumista ei voi aloittaa pyramidin huipulta. Edistyneetkin äänenkäyttäjät ylläpitävät laulajan perustekniikkaa ja -pilareita päivittäin. Ammattilaisilla nämä ovat muodostuneet automaatioksi, mutta niitä on silti kuljetettava mukana asioiden perustana.

Vertasin SLS-tekniikkaa Cathrine Sadolin kehittämään Complete Vocal Technique -metodiin. CVT-metodista kertova kirja on kattava katsaus Sadolinin lähestymistavasta lauluun. Kirja käy läpi kaiken perustekniikasta eli kolmesta peruspiilarista edistyneempään äänenkäyttöön. Kirja on selkeä ja sen mukana tulee CD-levy, josta voi kuunnella ääniesimerkkejä harjoitteista ja tavoiteltavista tuloksista. En henkilökohtaisesti koe CVT-metodia minulle sopivaksi lähestymistavaksi lauluun, mutta kirjan perusasioista kertovia lukuja pidän hyvin jäsennellyinä ja havainnollistavina. Tämä puoli puuttuu lähes täysin SLS-tekniikasta löytyvästä materiaalista.

Puheen ja stabiilin kurkunpään kautta laulamaan lähteminen oli toisille oppilaille helpompaa kuin toisille. Lähes kaikkien oppilaiden oli haastavaa hahmottaa, missä puhe loppuu ja laulu alkaa. Jotkut taas ihmettelivät, että puheen ja laulun välissä ei ole yhtä ja ainoaa absoluuttista siirtymäkohtaa tai rajaa. Puhe, laulu ja niihin sisältyvät rekisterit ja siirtymäkohdat hämmensivät aluksi monia. Aloittelulle laulajille käsitteiden päällekkäisyys oli hyvin hämmentävää.

Kuuntelutin oppilailla erilaisia artisteja, jotka käyttävät puhemaista laulua ja puhetta tehokeinona musiikissaan. Esimerkkeinä toimivat muun muassa Leonard Cohen ja Samuli Putro. Cohen tai Putro eivät kumpikaan ole tunnettuja äänen-

käytön virtuooseina, mutta musiikissaan he ilmentävät mielestäni hienosti laulun ja puheen päällekkäisyyttä. Ääniesimerkit toimivat havainnollistajina siitä, kuinka puheen ja laulun erottelu toisistaan ei kannata laulunopiskelussa. Tämä ajatus taas kiteytyy mielestäni hyvin SLS-tekniikassa.

SLS korostaa sitä, kuinka kurkunpään mahdollisimman stabiilina eli puheasetuksissa pitäminen helpottaa laulamista. Mielestäni kurkunpään stabilointia ei kuitenkaan selitetä tarpeeksi Singing for the Stars -kirjassa. Lukijan on helppo ymmärtää asia niin, että kurkunpäästä pitää pakottaa pysymään täysin paikallaan ja tästä koituu laululle vain harmia. Pyrin korostamaan omille oppilailleni, että kurkunpään stabiloinnissa on kyse siitä, että vältämme kurkunpään ylimäärisiä ja turhia kurotteluliikkeitä säveliä kohti. Mielestäni SLS-tekniikan pyrkimys on yksinkertaistaa ajatusta laulusta puheen avulla. Tämä viesti ei aina välity saatavilla olevasta materiaalista, mutta on mielestäni pohjimmiltaan hyvä ja toimiva ajatus.

Tein mielenkiintoisia havaintoja siitä, kuinka opettamani oppilaat olivat yllättyneitä puheen ja laulun yhdistämisestä ja päällekkäisyydestä lähestyttäessä ergonomista ja vaivatonta laulua. Monet olivat automaattisesti lajittelleet puheen ja laulun eri kategorioihin, eivätkä ensiksi nähneet niillä olevan juurikaan yhteistä. Varsinkin aloittelijat mielsivät laulun eräänlaiseksi vaikeaksi taiteen lajiksi ja puheen välttämättömäksi osaksi ihmisen jokapäiväistä arkea.

Avattuani asiaa tunneilla suurin osa oppilaistani koki piristäviä ymmärryksen kokemuksia: laulu onkin vain pidennettyä puhetta. Oppilaiden ymmärtäessä, miksi ja miten lähestymme laulua puheen kautta, heidän edistymisessään tapahtui edistysaskelia. Lauluoppilaita analysoidessani koin, että SLS-tekniikka toimii paremmin oppijoilla, jotka oivaltavat parhaiten matkimalla, kokeillen tai mielikuvien kautta. Fysiologisesti, pragmaattisesti, vaihe vaiheelta ja analyttisesti laulua lähestynyt oppilas koki SLS-tekniikan hahmottamisen ja hyödyntämisen haastavana ja epäselvänä.

5 Pohdinta

Ajattelen, ettei mikään laulutekniikka, -malli tai -metodi ole ylitse muiden. Joillekin pedagogeille ja opiskelijoille esimerkiksi Complete Vocal Technique voi toimia paremmin, kun toisille taas Estill Voice Training tai Speech Level Singing voi olla helpompi lähestymistapa ja työkalu laulun opiskeluun ja opettamiseen. Hyvä lauluopettaja ottaa huomioon erilaiset oppimistyylit sekä erilaiset oppijat ja koen olevan ainoastaan hyväksi perehtyä eri metodien ja tekniikoiden saloihin, ennen kuin alkaa liputtaa yhden ja ainoan metodin puolesta.

Ylen haastattelema taideyliopiston lehtori, laulun asiantuntija, muusikko ja pedagogi Aija Puurtinen puhui mielestäni hyvin erilaisista laulumetodeista- ja tekniikoista sekä niiden käytöstä opetuksessa. Puurtisen mukaan olisi hyvä olla vertailukohtia ja tuntemusta eri metodeista, ennen kuin sitoutuu kokonaan yhteen metodiin (Pinola 2016). Voin yhtyä Puurtisen sanoihin, sillä on mielestäni ainoastaan hienoa, jos yksi tai useampi metodi, malli tai tekniikka auttaa laulajaa instrumenttinsa kehittämisessä. Itselleni koen hyväksi tavaksi poimia eri suuntauksista juuri minulle toimivat asiat ja yhdistää ne omaksi räätälöidyksi maailmakseni.

Kaiken teknisen ajattelun ja optimoinnin alla, koen laulun pohjimmiltaan olevan tunteen ilmaisua ja sen välittämistä kuulijalle. Onnistuneen tulkinnan saavuttamiseksi vaaditaan usein lauluteknisiä taitoja ja siksi laulajan on mielestäni tärkeä tuntea laulun peruseriaatteet ja olla kiinnostunut laulun erilaisista suuntauksista. Laulamisen ammattilaisten luomat laulumetodit, -mallit ja -tekniikat voivat auttaa laulajaa tulkitsemaan kappaleita haluamallaan tavalla tai mahdollistaa haastavien kappaleiden laulamisen juuri niin kuin ne mielessään kuulee. Oikoteitä hyvään tekniikkaan ja sitä kautta koskettavaan tulkintaan ei kuitenkaan ole olemassa. Pitkäjänteinen ja säännöllinen harjoittelu on ainoa varma keino instrumentin kehittämiseen.

Toivon, että tutkimusmatkastani SLS-tekniikkaan voi olla hyötyä aiheesta kiinnostuneille. Sekä laulunopettajat että opiskelijat voivat hyödyntää tätä opinnäy-

tetyötä tutustuessaan Speech Level Singing -tekniikan maailmaan. Olen kiinnostunut jatkamaan tutkimusmatkaani, mutta en usko sitoutuvani koskaan vain yhteen laulun lähestymistapaan. Tämän opinnäytetyön pohjalta olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimuksia esimerkiksi kysymällä palautetta SLS-tekniikkaan sertifiotuneelta laulajalta. Mitä mieltä sertifioitu SLS-laulaja olisi löydöksistäni ja tekniikasta saatavilla olevan tiedon vähäisyydestä?

Lähteet

- Annala, J. 2007. Pop-laulajan arkipäivä. Solistin opas. Helsinki: Sulasol.
- Danny Schneider Show of Music. 2014. Seth Riggs (1996).
<https://www.youtube.com/watch?v=WGREQ670LrU&t=438s>.
 20.11.2019.
- Eerola, R. 2015. Toiminnalliset osatekijät ääni-instrumentin hallinnassa.
<http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=21>. 26.11.2019.
- Emery, J. 2012. Coaching Corner. Speak Better to Sing Better.
<https://docs.google.com/viewer>
 a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbxniYXJiZXJzaG9wY
 29hY2h8Z3g6NTU5ZWY1Y2YwN2M0ZWl2Mg. 17.1.2019.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä:
 Gummerrus Oy.
- Gilmore, C. 2016. What is Speech Level Singing?
<https://www.powertosing.com/what-is-speech-level-singing/>.
 17.1.2019
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu
 painos. Helsinki: Tammi.
- Hösil, B. 2017. Neljä vinkkiä parempaan äänentuottoon.
<https://uniikkiaani.fi/2017/04/23/nelja-vinkkia-parempaan-aaentuottoon-osa-2-hengitys/>. 26.11.2019.
- Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja.
 Helsinki: Sulasol.
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaude-
 amus.
- Puurtinen. 2019. Speech Level Singing ja metodi-termin käyttö.
 Mika.Varis@gmail.com. 4.3.2019.
- Pinola, M. 2016. Kyllä maailmaan laulumenetelmiä mahtuu -tekevätkö ne
 meistä kultakurkkuja vai sieluttomia huutajia?
<https://yle.fi/uutiset/3-9327363>. 17.1.2019.
- Riggs, S. 1998. Singing of the Stars – A Complete Program for Training Your
 Voice. Los Angeles: Alfred Music.
- Sadolin, C. 2009. Complete Vocal Technique. Denmark: CVI Publications.
- Valtasaari, H. 2012. Ääntöbalanssi-metodi laulunopetuksessa, 35. Musiikkitiede
 Pro Gradu - tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38298/URN:NBN:fi:jyu201208172166.pdf?sequence=1>. 17.1.2019.