

Larisa Kolehmainen

## **LAULU KANTTORIN TYÖVÄLINEENÄ**

## LAULU KANTTORIN TYÖVÄLINEENÄ

Larisa Kolehmainen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2020  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, kirkkomusiikin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Larisa Kolehmainen

Opinnäytetyön nimi: Laulu kanttorin työvälineenä.

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2020

Sivumäärä: sivut + liitteet  
(43+1)

---

Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti kiinnostukseni tarkastella lauluääntä kanttorin instrumenttina. Työn tavoitteena oli tutkia, minkälainen soitin ihmisen lauluääni on, ja selvittää yhtäältä lauluäänen piirteitä yleisesti ja toisaalta erityisesti sen käyttöä kanttorin työssä. Laulunopiskelun alkuvaiheessa opiskelija saa huomata, että äänenkäyttöön ja laulamiseen liittyvää tietoa on paljon. Lauluäänen laatuun vaikuttavat monet tekijät, kuten kehon asento ja ryhti, lihasten toiminta, ruokavalio, fyysinen ja psyykinen kunto, sääolosuhteet ja moni muu asia. Ilmaistessaan itseään laulaja säätelee muun muassa äänen kvaliteettia kirkkaan ja syvän, huokoisen ja kiinteän sekä voimakkaan ja vaimean välillä. Laulun opiskelussa tarvitaan myös vieraiden kielien hallintaa. Kuten kaikissa uusissa asioissa, laulun opiskelussakaan tuloksia ei pidä odottaa heti. Laulun oppimiseen on tarjolla erilaista kirjallisuutta, mutta parhaiten opimme silloin, kun osaamme kuunnella ja tutkia omaa itseämme ja oman äänemme mahdollisuuksia ja ominaisuuksia. Minulle on opiskelun aikana avautunut monia uusia asioita, joista en ollut aikaisemmin tiennyt. Teoreettinen tietämys siitä, kuinka ylläpitää ja huoltaa lauluääntä, auttaa hyödyntämään tätä tietoa tavoitteellisesti käytännön tilanteissa.

Opinnäytetyössäni haluan laajentaa käsitystä laulusta soittimena sekä konkreettisemmin tarkastella sen käyttöä kirkkomusiikin käytännön työssä. Selvittääkseni aluksi mahdollisimman kattavasti, mitä kaikkia kysymyksiä liittyy lauluäänen käyttöön kanttorin työssä, haastattelin yhtä kanttoria. Samalla toki ymmärsin, että joku toinen olisi voinut antaa toisenlaisia vastauksia ja että kaikki eivät ole samaa mieltä asioista. Koska kanttori tarvitsee lauluääntä paljon, laulamisesta tulee ajan myötä rutiinia. Työkiireessä monet tärkeät asiat unohtuvat tai niihin ei ole aikaa kiinnittää huomiota. Seuraavaksi tein saman haastattelun useammalle kanttorille. Haastatteluissa pyrin selvittämään, onko laulaminen heille mieluisaa; kuinka paljon kanttorin tarvitsee käyttää lauluääntä ja kuinka monenlaisissa eri tilanteissa; miten erilaiset olosuhteet voivat vaikuttaa äänen laatuun ja millaisia nämä eri olosuhteet ovat. Pyrin myös selvittämään, mitä lauluäänen ominaisuuksia kanttori pitää tärkeänä omassa työssään; missä tilanteissa kanttori voi säästää omaa lauluääntään ja antaa vastuun esim. seurakuntalaisille sekä onko kanttorin työtä mahdollista tehdä pelkästään soittamalla ja minkälainen työnkuva silloin olisi. Yhtenä tavoitteena oli myös selvittää, miten kanttori pystyy huoltamaan omaa lauluääntänsä.

---

Asiasanat: lauluääni, laulaminen, hengitys, kanttori, kirkkomusiikki.

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Bachelor of music, Church music

---

Author: Larisa Kolehmainen

Title of thesis: Singing as a Cantor's Tool"

Supervisor(s): Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: 2020

Number of pages: 43 + 1

---

The theme of my thesis bases on my interest in the singing voice as the instrument of the parish cantor. Thus, my study aims to examine the human singing voice as an instrument and, more specifically, to explore the general properties or qualities of the singing voice, with particular reference to its use in the work of cantors. At an early stage of learning to sing, the student discovers that there is an abundance of information on voice control and singing that must be mastered. For example, at any given point, there are many factors impacting on the quality of the singing voice, such as the body position, posture, muscle action, consumed food, physical and mental states, weather conditions, and many more. The singer must also express him/herself while singing, and for this purpose, he/she, among other things, regulates different qualities of the voice – brightness and depth, breathiness and firmness (or connectedness), and loudness and softness. A student of singing also needs to have a certain command of foreign languages. Furthermore, as with learning any new skill, one should not expect immediate results while learning to sing. While the literature on singing is broad and widely available, we achieve the best learning results when we listen to ourselves, explore our own voice's potential, and familiarize ourselves with its individual characteristics. For me personally, the years of study have acquainted me with a whole range of new knowledge. By acquiring theoretical knowledge on how to maintain and nurture our singing voice, we can consciously and purposefully make practical use of this knowledge in real-life situations.

In my thesis, I strive to broaden the understanding of the voice as an instrument and, more concretely, to also address its use in the practical work of church music professionals. In order to map out all relevant questions related to the use of the singing voice in the cantor's work, I first interviewed one cantor. At the same time, I recognised that different answers could have been received from other people and that not all would agree with the answers I received. As the work of a cantor involves a lot of singing, it tends to become a routine activity and in the rush of work, one may forget many important things in singing or find that there is no time to pay attention to them. Subsequently, I conducted the same interview with a few other cantors. In these interviews, I wanted to determine whether singing is pleasing to them, how much actual singing a cantor's work involves and in how many different situations, and how varying conditions affect the quality of the singing voice and in what respect these conditions vary. I also wanted to explore which features of the singing voice a cantor values in his/her work and in which situations a cantor can spare his/her own voice and rely on, for example, the parishioners to sing. Furthermore, I investigated whether a cantor could practise his/her work by confining him/herself to only playing music and how this would affect the job description. One of the aims of my thesis was also to examine how a cantor can maintain and nurture his/her singing voice.

---

Keywords: singing voice, singing, breathing, cantor, church music

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 LAULAJAN ASENTO JA SEN YLEISIMPIÄ HAASTEITA.....	8
2.1. Ryhti ja ryhdin rentouttamisen harjoituksia.....	8
2.2. Lihasten tasapaino ja koordinointi.....	10
2.3. Jalat laulajan tukena, polvet ja lantiot.....	10
2.4. Pää rangan jatkona, kaula ja leuka.....	11
2.5. Asennon yleisimpiä haasteita.....	11
3 LAULUÄÄNEN OMINAISUUKSIA.....	13
3.1. Äänen synty, kurkunpää ja sen merkitys laulaessa.....	13
3.2. Ääniluokan määrittäminen, korkeus ja voimakkuus .....	14
3.3. Äänen rekisterit ja artikulointi.....	15
3.4. Äänenmuodostus ja harjoitusten merkitys.....	18
4 HENGITYKSEN MERKITYS.....	21
4.1. Hengityksen tehtävä laulaessa .....	21
4.2. Hengitysharjoitus.....	22
5 LAULUÄÄNI TYÖVÄLINEENÄ KANTTORIN TYÖSSÄ.....	24
5.1. Lauluäänen käytön laajat mahdollisuudet kanttorin työssä.....	24
5.2. Laulu on työväline varhaisiän musiikkikasvatuksessa.....	25
5.3. Laulu on kuoronjohtajan työväline .....	26
5.4. Laulu rippikoulussa .....	29
5.5. Terveellinen äänen käyttö ja mahdolliset vaikutukset lauluäänen laatuun .....	31
6 TULOKSIA HAASTATTELUSTA TYÖSSÄ OLEVILLE KANTTOREILLE.....	33
6.1. Lauluäänen käyttö kanttorin työssä .....	33
6.2. Tärkeät lauluäänen ominaisuudet kanttorin työssä ja erilaisten olosuhteiden vaikutus lauluääneen .....	34
6.3. ”Mykkä” kanttori, ergonominen äänen käyttö.....	36
6.4. Lauluäänen huolto.....	37
7 POHDINTA .....	39
LÄHTEET .....	43
LIITE 1 .....	44

# 1 JOHDANTO

Musiikkimaailmassa on erilaisia soittimia: kosketinsoittimet, kielisoittimet, jousisoittimet, lyömäsoittimet, puhallinsoittimet, sähkösoittimet. Harvemmin kuitenkaan tarkastellaan ihmisten lauluääntä soittimena, josta kuitenkin on olemassa valtavasti tietoa, laaja valikoima kirjallisuutta ja ohjelmistoa.

Kulttuurimatalla Venäjälle kysyin suomalaiselta muusikolta: ”Mikä sinun soittimesi on ja onko se mukana?” ”Minun soittimeni on laulu”, hän vastasi. Sen jälkeen jäin pohtimaan ja miettimään, voiko tarkastella ihmisen ääntä, lauluääntä, soittimena? Lauluääni yleensä, erityisesti sen käyttömahdollisuudet kanttorin työssä, alkoi kiinnostaa minua myös siinä vaiheessa, kun vaihdoin toisen vuoden opiskelun jälkeen pääaineen uruista lauluksi.

Laulusta on olemassa paljon tietoa oikeasta asennosta ja ryhdistä alkaen, jotka ovat mielestäni lähtökohdat laulunoppimiselle, mutta myös muut tekijät ovat tärkeitä. Lauluäänellä samalla tavalla voidaan ”soittaa”, ilmaista tunteita, sävyjä ja voimakkuuden eroja. Koko laulun mekanismi on ihmisen kehon sisässä, ja se eroaa sillä tavalla toisista soittimista. Jos ajattelen tulevaa kirkkomuusikon ammattia ja toisten tärkeiden instrumenttien käyttöä, kuten urkujen ja pianon, laulu on hyvin erilainen. Ei tarvitse painaa koskettimia, ei jalkioita, ei tarvitse mitään välineistöä, viritysavaintakaan. Lauluäänen me viritämme automaattisesti itse, vaikka siihen vaikuttavatkin ympäröivät tekijät, esimerkiksi lämpötila. Uruilla ja pianolla soittaessamme me tarvitsemme käsien, jalkojen ja aivojen yhteistyötä. Sen sijaan laulamalla me teemme lihasten ja aivojen saumatonta ja usein tiedostamatonta yhteistyötä.

Omasta kokemuksestani olen huomannut, että stressaavassa elämäntilanteessa tai väsyneenä ei välttämättä lauluäänentuotto ole laadukasta. Ihminen ei voi olla aina rento tai aina iloinen. Elämäntilanteet vaikuttavat meihin. Lauluääni tai ääni yleensä kuulostaa erilaiselta myös eri olosuhteissa. Metsässä kävelylenkillä voidaan kokeilla laulaa, puhua ääneen tai vaikka huutaa. Näin voidaan kokeilla, miten sisätilat tai avara ympäristö muuttavat ääntä, sen sävyä ja voimakkuutta. Kun kävellemme kadulla ja keskustelemme toisen kanssa, voimme huomata, miten jopa korkeakin ääni voi hukkuu liikenteen meteliin.

Työn tarkoituksena on korostaa lauluääntä tärkeänä työvälineenä kanttorin ammatissa. Kun olen aloittanut syvemmin harjoittelemaan laulutekniikkaa ja äänenmuodostusta, samalla olen yhdistänyt näitä asioita tulevaan ammattiin, kanttorin työhön. Tiesin, miten monipuolinen osaaja kanttori on ja miten monissa eri tilanteissa kanttori käyttää omaa lauluääntänsä. Hän on kantava voima muille ihmisille. Laulu on yhtä tärkeä kanttorin työssä kuin urkujensoitto. Lauluääni on herkkä instrumentti, ja terveellinen äänen käyttö ja sen huolto ovat tärkeitä.

Opinnäytetyöni rohkaisee minua ja muita kanttoreita käyttämään lauluääntä rohkeasti sekä auttaa kehittämään sitä ja ymmärtämään sen syvän merkityksen tulevassa työssä. Opinnäytetyöni kannustaa myös ottamaan huomioon erilaisia työtilanteita, joita ovat muun muassa kiireinen aikataulu juhla-aikoina, sisätilojen ongelmat, erilaiset lämpötilat ja se, miten voidaan säästää omaa ääntä.

Lähdemateriaaleina tässä työssä olen käyttänyt kirjallisuutta, asiakirjoja, verkkolehtien artikkeleita, sekä tein haastattelun kanttoreille.

## 2 LAULAJAN ASENTO JA SEN YLEISIMPIÄ HAASTEITA

Minulla lapsuuden soitinvalinta oli harmonikka. Opiskelin harmonikan soittoa Venäjällä useita vuosia. Muistan sen, että opettajat aina kiinnittivät huomiota soittoasentoon ja hyvään ryhtiin. Miksi hyvä soittoasento ja suora ryhti vaikuttavat instrumentin soittamiseen? Ensiksi, se vaikuttaa oppilaaseen fyysisesti. Helposti lapsen ja nuoren väärä soittoasento aiheuttaa jatkossa ongelmia selkärangassa ja selästä voi muodostua köyryselkäinen. Myös väärä jalkojen ja kyynärpään asento vaikuttaa soiton laatuun ja tekniseen suoritukseen. Ihmisen lauluääni on myös soitin, ja hyvä asento ja ryhti vaikuttavat suoraan äänen laatuun, äänentuottamiseen, äänenmuodostuksen, hengityksen. Tässä on eroa laulun ja muun soittimen opiskelussa.

Lauluääni on erittäin herkkä ja vaikutusaltis instrumentti. Pianistin tai viulistin ei juuri tarvitse kantaa huolta siitä, mitä voi syödä ja juoda ennen esitystä tai onko esiintymispaikassa tupakansavua tai pölyä, kun taas laulajalle nämä saattavat olla hyvin tärkeitä asioita. (Hautamäki 1997, 19.)

”Ihmisiäni on hyvin erikoinen instrumentti, koska se on osa elävää kokonaisuutta. Jokaisella meistä on oma, tietynvärinen äänemme, koska kullakin on oma persoonallinen äänelimistönsä” (Hautamäki 1997, 9).

### 2.1 Ryhti ja ryhdin rentouttamisen harjoituksia

Opiskeluaikana olen huomannut, miten ryhti on todella tärkeä laulaessa. Jos hartiat ovat jumissa ja selkä vähän kumartunut, silloin se johtaa siihen, että lauluääni ei kulje kunnolla ja äänentuotto ei ole laadukasta. Lauluääni ei kannaa, ja kaikki sen hyvät ominaisuudet jäävät laulajan sisälle.

Lauluasento näyttää upealta, kun ryhti on hyvä, niska ja kaula pitkinä, hartiat ja rintakehä auki, kaulan lihakset, posket, leuka, otsa, jalat ja kädet ovat rentoina. Ei notkoselkää, ei ryhtivirheitä, ei pään liiallista eteen vientiä, ei niskan kroonista jännitystä, lantio kauniisti paikallaan. Onkin tärkeää, ettei liikaa painoteta asentoa, jotta motivaatio itse laulamiseen säilyy. (Hapuoja 2015, 45.)



*Hyvä asento on kuin mukavat kengät joilla tietää voivansa kävellä vaikka kuinka kauan saamatta hiertymiä tai rakkoja kantapäihin. Hyvä asento antaa itsevarmuutta ja luo mielihyvää. Laulajan hyvä asento on joustava, elävä, miellyttävä, hengittävä, iloinen, positiivinen, avoin, valpas ja vapaa liikkumaan. Hyvässä asennossa on hyvä olla ja liikkua. Asento syntyy, kehittyy ja asettuu kehoon vain tietoisien kehon hallinnan ja sisäinen tiedostamisen kautta. Asento ei tule ulkoa, eikä sitä voi tehdä ulkoisesti, vaan se muodostuu laulajan sisällä pienimmänkin solun tasolla. Asento alkaa kasvaa ja muotoutua siitä, kuinka ajatlemme ja kuinka hyväksymme itsemme. Jokainen ihminen on rakenteeltaan ainulaatuinen ja erillinen, joten mihinkään asentoon ei ketään saa pakottaa. Asento muodostuu kehon osien yhteydessä, yhteistyössä ja tasapainossa. Laulajalle tärkeimmät ovat jalat, erityisesti jalkapohjat ja polvet, lantion seutu, vatsa, selkä, rintakehä, olkapäät ja niska-hartiaseutu sekä kädet ja pää, -koko kehomme ja mieleemme. (Koistinen 2003, 18–19.)*

Selkäranka-niskaranka on laulajan taidon kulmakiviä. Mikäli niiden liikkeet estyvät johonkin suuntaan laulaessa, ja korostan, mihin suuntaan hyvänsä, niin laulu on estynyt. Silloin, kun ryhti on suora, myös rintakehä on avara ja avautuu vähän koholle. Rintalihakset eivät ole jännityksessä ja leuka on rentona. Laulusoittimemme on auki ja valmis laulamaan. (Roivainen 2004, 71.)

Kuinka tärkeä onkaan laulajalle, että hänen rintakehänsä on elastinen ja pystyy vastaamaan pehmeästi hengityksen asettamiin vaatimuksiin ja että äänielimistön toimintaan vaatima hienomotoriikan koordinaatio toimii moitteettomasti. Tai miten paljon vaikuttaakaan kaularangan virheasennot ja niistä aiheutuvat hermotoimintahäiriöt ja ympäröivät kudospöytäjännitykset kurkunpään toimintaan. (Hautamäki 1997, 16.)

Maija Hapuoja ja Salla Talvi omista kirjoista antavat muutamia harjoituksia ryhdin rentouttamiseen:

- venyttele niska- sekä rintalihaksia niin että ne pysyisivät mahdollisimman pitkinä ja joustavina
- laita kädet ristiin takaraivolle ja anna pään kevyesti venyä käsien omalla painolla hitaasti alaspäin noin minuutin verran
- rintalihaksia voi venyttellä laittamalla kädet selän taakse ristiin ja vetämällä niitä hiukan ylöspäin niin, että venyminen kohdistuu juuri rintalihaksiin
- mielen tyhjennys mielikuvaharjoituksena
- hiihto: tee hiihtoliikettä reilusti käsiä heiluttamalla
- olkapäiden pyörittäminen

- hartioiden kohotus mahdollisimman ylös
- kaula- ja hartialihasten, niskan, rintakehän ja lapojen venytys
- ”sukellus”: jäljittele sukellusliikkeitä
- ”linkku” eli rullaus (Hapuoja 2015, 45–46; Talvi 1997, 34–37).

## 2.2 Lihasten tasapaino ja koordinointi

Lihasten vaikutus oikeaan asentoon on suuri. Kun kehon lihastasapaino on kunnossa, asento pysyy hallinnassa ilman ylimääräistä lihasjännitystä. Asennon ylläpitämiseen tarvitaan itse asiassa vain vähän lihastyötä edellyttäen, että luuston ja rangan asento on oikea. Huono lihaskunto ei jaksakaan tukea luista tukirankaamme, ja toisaalta huonossa rangan asennossa lihakset joutuvat tekemään ylimääräistä työtä. Kaikki vaikuttaa siis kaikkeen. (Koistinen 2003, 22.)

Vatsalihasten heikkous on yleinen lihastasapainon ongelma. Asennon ylläpitämisen kannalta tärkein vatsalihas on poikittainen vatsalihas, joku ulottuu lantion etuosasta suunnilleen kuudensien kylkiluiden korkeudelle, koko keskivartalomme ympärille aivan kuin korsetti. Poikittainen vatsalihas on laulaessa tärkeä, sillä supistuessaan se osallistuu vatsanontelon paineen nostamiseen ja pakottaa ilman ulos keuhkoista uloshengityksen aikana. (Sama, 22.)

Asennon ja hengityksen kannalta tärkeitä vahvistusta kaipaavia selän lihaksia ovat mm. leveä selkälihas ja pienet selkälihaksen. Jalkojen lihaksista pitää erityisesti vahvistaa pakaralihaksia, pohjelihaksia ja reiden ja etuosan lihaksia, joiden kunto vaikuttaa suoraan asentoon. Jotta kehon lihastasapaino säilyisi, kaikkia selän lihaksia, pakaralihaksia, alarajojen lihaksia sekä lonkan koukistajalihaksia pitää harjoittaa ja rentouttaa samassa suhteessa. (Koistinen 2003, 23.)

## 2.3 Jalat laulajan tukena, polvet ja lantiot

Monesti ajatus siitä, miten jalat, polvet ja lantiot voivat vaikuttaa laulajan toiminnassa, herättää ihmetystä. Laulamissa on tärkeä ottaa yhteys maahan ja oppia tunnistamaan myös vartalon alaosat. Laulajan jalkoja voidaan verrata puun juuriin, jotka ovat syvällä maassa. Jalkapohjan tulee olla leveästi alustassa, jalkaterät kääntyvät hieman ulospäin, jotta tukipinta laajentuu. Jos jalkaterät ovat käännettynä liian paljon sisään tai ulospäin, se aiheuttaa polven ja lonkanivelen kierron, joka vaikuttaa selkärangan, niskan, pään ja lantion asentoon. (Koistinen 2003, 21.)

Miksi jalat eivät voi olla suorana laulaessa? Polvien täytyy olla suorassa linjassa jalkaterien kanssa ja pysyä pehmeinä ja auki. Polvien lukkiuttaminen eli yliojentaminen aiheuttaa myös jännitystä jalkassa ja alaselässä. Jännitys voidaan tunnistaa, jos laitetaan kädet alaselkään ja kokeillaan alaselän lihasten kuntoa. Myös lantion erilaiset virheasennot on otettava huomioon. Jos lantio on luonnollisessa asennossaan, lantion yläpuolella oleva kehon paino pääsee rangan, ristiluun ja lantion kautta jakaantumaan tasaisesti alas jalkoja pitkin. Kun kehon paino jakaantuu tasaisesti, elimistö pääsee toimimaan vapaasti. Mutta jos lantion asento on väärä, koko yläkehon paino kasaantuu ristiluun ja lantion päälle ja paineet heijastuvat ylöspäin aiheuttaen virhetoimintoja myös hartioissa ja yläselässä. (Koistinen 2003, 21.)

## **2.4 Pää rangan jatkona, kaula ja leuka**

Pään atlasnivelen (ensimmäinen kaulanikama eli kannattajanikama) pitää olla suorassa linjassa olkanivelten, lonkkanivelten ja jalan veneluun (os. naviculare) sekä kehräsluun (malleolus lateralis) kanssa. Kaikkien kasvolihasten pitää myös olla rentoja ja pehmeitä niin, että ne artikuloidessa ovat valppaina toteuttamaan vokaalit ja konsonantit selkeästi ilman lihasjännitystä ja ylimääräistä työtä. (Koistinen 2003, 25.)

Kaulan ja niskan seudun pitää tuntua pitkänä ja vapaana, ja pään pitäisi pystyä liikkumaan rangan ja muun kehon varassa aivan vapaasti kuin rantapallo veden päällä. Leuka on parhaimmillaan rento ja suuontelo avara niin, että suun takaosassa ja takahampaiden välissä voi aistia tyhjän tilan. (Sama, 25.)

”Mikäli laulajan pää kumartuu voimakkaasti eteenpäin, niin yläleuka jää avautumatta ja leuka rutistaa kurkunpäättä kohti niskaa. Samalla hän usein vetää rintakehää ylös ja leukaa kohti. Tämä asento vangitsee pahoin koko laulajan”. (Roivainen 2004, 45.)

## **2.5 Asennon yleisimpiä haasteita**

Monet kehon linjausvirheistä aiheuttavat ylimääräistä lihasjännitystä ja estävät kehomme kokonaisvaltaisen, tasapainoisen toiminnan. Virheet kuitenkin on mahdollista korjata ja oppia pois pitkäjärjestyksen harjoittelun ja oman kehon tuntemisen avulla. On tärkeä, että instrumenttiin eli

kehoon kiinnitetään jatkuvaa huomiota, eikä vain sen lopputulokseen eli ääneen. (Koistinen 2003, 27.)

Tyypillisimpiä kehon linjausongelmia:

- jalat liian kaukana tai lähellä toisiaan, jopa kiinni toisissaan
- painoa liikaa päkiöillä tai kantapäillä
- polvet takalukossa, yliojentuneita
- lantio liiaksi takana, ”ankkapyly”, erityisesti naisilla
- alaselkä/ristiselkä liiaksi kaarella, ”notkoselkä”
- vatsalihakset vedettynä/ jännittyneenä sisäänpäin
- pakaralihakset jännittyneinä
- rintakehä ja kylkikaaret kasassa tai rintakehä kohotettuna liikaa ylöspäin
- hartiat lyyhistyneenä eteenpäin tai vedettynä liian taakse yliojennukseen
- hartiat korvissa
- leuka kohti taivasta tai leuka painettuna kiinni rintaan tai työnnettynä eteen. (Koistinen 2003, 27.)

”Kokonaisuutena rentoutus luo edellytykset terveelle äänen tuottotavalle siten, että poistaessamme ylimääräiset jännitykset pystymme aistimaan lihastemme toiminnan paremmin ja opimme kuuntelemaan itseämme fyysisinä olentoina sekä hahmottamaan itsemme oikein” (Hautamäki 1997, 21).

Lauluopetuksessa käytetään nimitystä tuki. Termi tarkoittaa lauluopetuksessa vyötärönseudun lihasten aktiivisuutta. Laulamissa tuella tarkoitetaan myös elävää, elastista lihastoimintaa. Toimiva ajatus, joka edistää tuen aktivoimista, on pitää hyvä kontakti lantioon ja jalkapohjiin. (Savimäki 2017, 81.)

### 3 ÄÄNEN OMINAISUUKSIA

Äänen ominaisuudet, lauluinstrumentti ja sen sointi ovat jokaisella laulajalla yksilölliset. Äänen sointivärien käyttäminen on myös mitä suurimmassa määrin sidoksissa kulttuuritaustoihin. Erilaisien äänien sointimaailmojen kohtaaminen saa meidät hämmästyttämään. (Rovainen 2004, 124.) Korkeus, voimakkuus, sointiväri ja kesto ovat musiikillisen äänen ominaisuuksia.

#### 3.1 Äänen synty, kurkunpää ja sen merkitys laulaessa

Kurkunpään alkuperäisiin tehtäviin kuuluu nieleminen, yskiminen, oksentaminen, mutta myös äänenmuodostus. Ihmisellä äänielimistö hoitaa äänentuottamistehtävän. Äänielimistöön kuuluvat keuhkot, kurkunpää, nenäväylä ja suuväylä. Alkuääni syntyy silloin, kun ilma virtaa keuhkoista ulos. Kohtaamalla äänihuulet, ilmavirtaus saa ne värähtelemään. Ääni muodostuu äänihuulivärähtelyn ja resonanssin yhteistuloksena. (Hautamäki 1997, 47–48.)

Laulunopetuksessa puhutaan kyllä paljon otsasta ja kyljistä ja alavatsasta, mutta ei siitä elimestä, jossa ääni syntyy. Mielestäni suomalaisilla ihmisillä kurkunpäänalue on heikko. Yhtenä syynä on varmasti se, että puhumme äidinkieltämme veltosti ja monotonisesti. Laulajalla kurkunpään alueen lihaksiston tulee olla vahva, mielellään jo lapsesta asti harjoitettu. Lauluopetuksessa väistetään tätä aluetta: sen ohi on helpompi mennä kuin sen kautta, jos tämän alueen lihakset kehossa ovat heikot. Mutta aivan kuten lavea tie, vie sellainen laulu alun lyhyen menestyksen jälkeen tuohon, kehitys loppuu kuin seinään. Laulaessa on oltava tietoinen äänihuulisulusta elastisesti liikkuvassa kurkunpäässä ja on siis mentävä ikään kuin ahtaasta portista läpi. (Karlsson 2017, 50.)

Laulaminen on pitkälti kurkunpään hallintaa ja mitään ei voi hallita, jollei sitä tunne. Laulun ”tuki” on tämä hallinta; syntyy tunne, että kurkku on vakaa ja ääni ”tuettu ja palleassa kiinni.

Kun kurkunpäästä ripustava lihaksisto oikean hengityksen seurauksena toimii, syntyy kurkunpään alueelle laulaessa hyvin jäntevä tunne. Silloin itse kurkunpää pystyy vapaasti liikkumaan tässä ripustuksessa. Kun näin on, on myös turvallista laulaa. Kurkku tuntuu yhtä aikaa sekä vakaalta että rennolta. (Karlsson 2017, 51.)

Kurkunpään tärkeimmät tehtävät ovat hengitettäessä sisään hengitysteiden avautumista ja uloshengityksen aikana tai ihmisen ponnistaessa hengitysteiden sulkeutumista. Toisena tehtävänä on alempien hengitysteiden suojaamista vierailta esineiltä. Kolmantena tehtävänä on tietysti tuottaa äänihuulivärähtelyä eli ääntä. (Koistinen 2003, 47.)

### **3.2 Ääniluokan määrittäminen, korkeus ja voimakkuus**

Ääniluokka voidaan määrittellä pysyvästi vasta sitten, kun kurkunpään rustorakenne ja muut ihmisen kasvuun vaikuttavat tekijät ovat saavuttaneet kypsyytensä ja kasvu tasaantunut. Näin ollen äänityypin määrittely voitaisiin aikaisintaan tehdä ihmisen olleessa noin 25–30-vuotias. Tämä ei kuitenkaan pidä täysin paikkansa, sillä luokittelun perusteena ei voida käyttää pelkästään ihmisen anatomiaa ja äänialaa. On erittäin tärkeää huomioida myös ihmisen äänenkäyttötapa, äänen harjoittaminen, äänenväri ja sointi, hengitystapa, asento, breikkipaikat, tessitura sekä puheäänien korkeus. Niin kauan kuin kurkunpään mekanismi ei ole löytänyt luonnollista toimintatapaansa ja yhteyttä muuhun kehoon, äänen luokittelu on tilapäistä. (Koistinen 2003, 68.)

Anatomiset tiedot, kuten äänihuulten pituus ja paksuus, kehon rakenne ja resonanssionteloiden tilavuus antavat vain jonkinlaisia tietoja ihmisen äänestä. Tutkimusten mukaan tenorille ja sopraanolle ovat tyypillisiä lyhyet ja leveät äänihuulet. Pitkät ja ohuet äänihuulet ovat tyypillisiä bassoille ja matalille altoille. Äänen luokittelu on tärkeää, koska väärä ratkaisu voi vaikuttaa negatiivisesti ja pilata luonnollista ääntä, kuten myös lyhentää laulajan uraa.

Äänen sijoittaminen johonkin tiettyyn luokkaan ei koskaan ole pysyvää. Ääntä pitäisi kuunnella säännöllisesti sen eri kehitysvaiheessa ja kontrolloida äänen luonnollista sijoittamista. Kuorolaisten ääniä olisi hyvä kontrolloida vähintään parin vuoden välein ja varsinkin silloin, kun kuorolainen tuntee laulavansa vääränsä stemmassa. (Koistinen 2003, 68.)

Ääniluokajaottelu perustuu äänialan sijoittamiseen taajuusasteikolla ja äänenvärityyppeihin. Ne puolestaan riippuvat äänihuulten ja ääniväylän koosta. Mitä suuremmat (pidemmät) äänihuulet ovat, sitä matalampia sävelkorkeuksia henkilö pystyy tuottamaan, ja päinvastoin mitä pienemmät (lyhyemmät) äänihuulet ovat, sitä korkeampiin sävelkorkeuksiin hänen on mahdollista yltää. (Laukanen & Leino 2001, 53.)

Akustiselta kannalta äänen korkeuden erot riippuvat ennen kaikkea äänihuuliperiodin kestosta, toisin sanoen siitä ajallisesta tiheydestä, jolla ääniaaltoja syntyy ja ne kohtaavat kuulijan korvan rumppukalvon. Mitä hitaampaa on värähtely, sitä matalampi on ääni, mitä tiheämpää värähtely, sitä korkeampi on ääni. (Aalto & Parviainen 1985, 125.)

Äänihuulten nopea kasvu varhaislapsuudessa heijastuu myös äänen korkeuden muutoksina. Äänenmurroksen aikana, kun äänihuulet kasvavat pituutta ja paksuuntuvat, poikien ääni laskee noin oktaavin ja äänialan yläraja noin 1/6 oktaavia. Aikuisiässä alkaa vähitellen limakalvojen kuivuminen ja ohentuminen elastisten kudosten vähentyessä. (Aalto & Parviainen 1985, 126.)

Äänihuulten värähtelevän osuuden pituus, massa ja samalla myös äänihuulilihaksen ja sitä peittävän limakalvon jännityssuhteet vaikuttavat värähtelytaajuuteen. Ennen kaikkea iän mukanaan tuomat muutokset mutta myös sairauksien tai toiminnallisen väärinkäytön aiheuttama limakalvojen ärtyminen ja turpoaminen, kyhmyt tai erilaiset kasvannaiset, haavaumat jne. muuttavat ratkaisevasti äänihuulten värähtelyominaisuuksia. (Sama, 126.)

Äänen voimakkuus pyrkii nousemaan sävelkorkeuden kasvattamisen myötä. Tämä on selitettävissä sillä, että sävelkorkeutta nostetaan joko lisäämällä ilmapainetta tai lisäämällä äänihuulten jäykkyyttä, ja värähdelläkseen jäykät äänihuulet puolestaan tarvitsevat enemmän ilmanpainetta. (Laukkanen & Leino 2001, 51.)

### **3.3 Äänen rekisterit ja artikulointi**

Usein rekisterit ja resonanssi käsitetään väärin ja sekoitetaan keskenään. Ihmisäänen rekisteri on samalla tavalla tuotettujen, perättäisten, erikorkuisten säveltasojen sarja, jolla on samanlainen perusäänen laatu. Rekisteri on voimakkuuden ja sävelkorkeuden käsite ja meidän äänessämme se alue, joka on mahdollista tuottaa saman laatuisesti. Rekisterit eroavat toisistaan fysiologisesti ja akustisesti. Kun mennään tietylle sävelkorkeudelle, vaihdetaan rekisteriä. Rekisteri määräytyy äänihuulten pituuden ja paksuuden muutoksen mukaan siten, että matalalla äänihuulet ovat paksuimmillaan ja korkeammalle siirtyessä äänihuulet pitenevät ja ohenevat. Tätä ohentumista säätelee rengasrusto-kilpirustolihas (m. cricothyreoideus), jota toisinaan kutsutaan laululihakseksi. (Koistinen 2003, 59.)

Rekistereistä on olemassa eri käsitteitä, yleisimmin puhutaan narinarekisteristä, rintarekisteristä, keskirekisteristä, päärekisteristä, vihellysrekisteristä ja huilurekisteristä. Käyn seuraavassa läpi näitä rekisterityyppejä.

Narinarekisteriä käytetään yleensä modernin musiikin tehokeinona. Joskus puheessa monilla voi tulla lauseiden lopussa narinarekisterin sävyä. Miehen narinarekisteri sijoittuu 25–80 Hz:n alueelle, naisilla 20–45 Hz:iin. Kaikista matalimmat taajuudet ovat suunnilleen 25–80 Hz:n alueella. Rintarekisterin alueella on aktiivisempi äänihuulten toiminta, ja sen ansiolla äänihuulilihakset värähtelevät koko syvyydeltään. Äänilihaksilla on päävastuu värähtelystä. Keskirekisteri on noin oktaavin laajuinen alue rinta- ja päärekisterien välissä. Keskirekisterissä äänen tuottaminen on helpointa ja luonnollista ja se onnistuu vaivattomasti, koska rinta- ja päärekisteri ovat erikseen tai yhdessä. (Koistinen 2003, 60.)

Äänihuulten toiminta muuttuu, kun nostetaan äänen korkeutta. Silloin värähtelyyn osallistuu normaalia pienempi osa äänihuulten massasta ja se siirtyy laululihaksille, jotka säätelevät korkeutta. Ääni kuulostaa ohuemmalta, koska äänen yläsävelsarja ei pääse muodostumaan samalla tavalla kuin rintarekisterissä. Tässä tapauksessa käytetään käsitystä päärekisteri, koska resonanssi tällä korkeudella tuntuu lauluaikana eniten pään alueella. Vihellysrekisteri on mahdollista vain naisäanelle ja lapsille ja sitä ei esiinny normaalisti laulussa tai puheessa. Tutkijat arvelevat, että se saadaan äänihuulilla viheltämällä, kun äänihuulten väliin jää pieni ilmaa vuotava vihellysrako. (Koistinen 2003, 61.)

Rekisterit muotoutuvat äänihuulten erityyppisestä värähtelystä eri sävelkorkeuksilla. Värähtelyä säätelee äänihuulilihaksen sisemmän osan eli äänilihaksen ja rengasrusto-kilpirustoliuksen eli laululihaksen yhteistyö. Äänihuulten värähtelyn muutoksia voidaan tarkastella äänihuulten pituuden, lihastonuksen ja massan muutoksina. Kun säveltaso lauletaessa nousee, äänihuulet pitenevät, lihastonus kasvaa ja äänihuulilihas ohenee. (Koistinen 2003, 62.)

Laulajan optimaalinen yhden rekisterin käsite jaetaan nykyään naisilla kolmeen alueeseen, rinta-, keski- ja päärekisteriin, ja miehillä kahteen, rinta- ja päärekisteriin. Usein miehillä sanotaan myös olevan kolmas rekisteri, falsettirekisteri, joka sijaitsee päärekisterin yläpuolella. Monien mielestä yhden kokonaisrekisterin pilkkominen moneen pienempään osaan aiheuttaa laulajalle vain ylimääräistä päänvaivaa. (Koistinen 2003, 63.)



Laulamisessa on tärkeä, että kaikki vokaalit ja konsonantit kuulostavat luontevilta. Silloin sanoja on helppo seurata, laulaminen muistuttaa puhetta ja artikulaatio muuttuu selkeäksi ja sanapainotus on loogista. Artikulaatioelimiin kuuluvat kieli ja huulet, pehmeä suulaki eli kirjapurje, leuka ja äänihuulet.

Laulajan tulee laulaessaan tehostaa artikulaatiota käyttämällä kieltä ja pitämällä huolen oikeasta kehon asennosta, hengityksestä ja äänielimistön kokonaisuudesta, sillä kehon huonosta asennosta, jännitystilosta ja funktionaalisista virhetoiminnoista johtuvat vääristyneet artikuloitavat puurouttavat laulettavaa tekstiä. (Koistinen 2003, 72.)

Laulussa on otettava huomioon, verrattuna puheeseen, että laulu sidotetaan tiettyihin sävelkorkeuksiin ja intervaleihin; laulussa käytetään noin kaksi oktaavia laajempia sävelalueita, ääniteitä venytetään ja jokaista säveltä hoidetaan erikseen riippuen sävelen voimakkuudesta, kestosta ääniteestä ja korkeudesta. (Sama, 72.)

*Artikuloinnissa vaikuttavat myös leuan, kielen ja huulten toiminnot. Lauletaessa leuan tulee olla rentona niin että se pystyy vapaasti liikkumaan kielen ja muiden artikulaatioelinten kanssa. Äänenmuodostukseen voi tulla useita negatiivisia muutoksia, jos lauletaessa työnnetään leukaa eteenpäin. Tällöin kurkunpää nousee ja jännittyy ja sen takia äänihuulten värähtely ei ole rentoa ja luonnollista. Samoin myös niskarangan asento muuttuu ja sen seurauksena asento aiheuttaa jännitystä koko yläkehoon, erityisesti niskan ja hartia-seudun lihaksiin. Kielen kanta painuu liikaa nieluun ja tukkii tärkeitä resonanssitiloja ja myös estää hengityksen kulkemisen tasapainoisesti. Pehmeä suulaki ei pääse nousemaan riittävän paljon ja resonanssitilaa ei pääse muodostumaan. Artikulointi häiriintyy, koska leuka ja kieli eivät pääse osallistumaan ääniteiden muodostamiseen. Silloin kun leuka ja kieli ovat jumissa, ei onnistu laulaa kaunista legatolinjaa. Leuka ja kieli eivät pysty silloin toimimaan erillisesti. (Koistinen 2003, 77.)*

Jos leuka pakotetaan laulaessa liian alas, se aiheuttaa myös negatiivisia muutoksia äänentuotossa. Jos leuka on yliaukaistu, se ahtauttaa kurkunpään toimintatilaan ja luonnollinen liikkuminen estyy. Tällöin estyy myös kielen ja huulten normaali toiminta artikuloinnissa. Samoin estyy pehmeän kitalaen nouseminen ja sen seurauksena nielu ahtaautuu ja artikulaatioelimistö jämähtää paikalleen. (Sama, 77.)

”Leuan ideaali lauluasento löytyy alkavan haukotuksen tunteesta. Kun haukotus alkaa, kurkunpää automaattisesti laskeutuu, leuka rentoutuu ja tipahtaa alas luonnolliseen paikkaansa ja pehmeä suulaki kohoaa” (Sama, 77).

Leuan rentoudella ja liikkuvuudella on suuri merkitys erikorkuisia ääniä laulettaessa, vokaalien muodostamisessa, dynamiikan tuottamisessa ja muodostettaessa suurempaa supraglottaalista resonanssitilaa. Leuan ja kielen asennolla laulajan on mahdollista vaikuttaa niin etisen kuin takaisenkin tilan suuruuteen. Avaamalla suuta enemmän voidaan muodostaa lisää tilaa suuontelon etuosiin (etinen tila). (Koistinen 2003, 77–78.)

Kieli on myös tärkein artikulaatioelin ja mukana kaikkien vokaalien ja useiden konsonanttien muodostamisessa. Nopea, tarkka ja aktiivinen kieli helpottaa artikulaatiota, mutta hidas ja laiska kieli vaikeuttaa sitä.

Monet kielessä tuntuvat, näkyvät ja äänessä kuuluvat virhetoiminnot ovat seurasta kohonneesta, jännittyneestä kurkunpään toiminnasta tai jännittyneestä niskasta. Monet laulajat eivät luota kielen toimintaan artikuloinnissa, vaan pyrkivät auttamaan artikulointia työntämällä päätä ja leukaa eteenpäin. Lisäksi kielijänteen lyhyys ja tiukkuus, purentavirheet, leuan epäsymmetriset liikeradat sekä erilaiset psyykkiset ja fyysiset tekijät voivat estää normaalia toimintaa. (Koistinen 2003, 78.)

Selkeät äänteet muodostuvat huulten liikkeiden avulla ja niillä on suuri merkitys monien konsonanttien ja vokaalien muodostamisessa. Huulten toiminnan pitää olla nopeaa, tarkkaa, määrätietoista, aktiivista, mutta myös rentoa. Pieni sisäinen hymy aktivoi kevyesti kasvojen lihaksia, erityisesti poskipäitä. Sen sijaan leveä ja keinotekoinen hymy kiristää kasvojen lihaksia ja aiheuttaa kurkunpään nousemisen. (Koistinen 2003, 79.)

”Huulten ”kotipesä” on jokaisen hyvä löytää. Kun oppii tuntemaan lihaksensa rennon lepotilan, voi oppia tunnistamaan niiden virhetoimintoja sekä poisoppia niitä. Huulet pitää tuntea pehmeinä ja täyteläisinä niiden kevyesti koskettaessa hampaiden pintaa” (Sama, 79).

### **3.4 Äänenmuodostus ja harjoitusten merkitys**

Termi äänenmuodostus viittaa tekemiseen. Koska ääni on jo olemassa meidän kehossamme valmiina, sitä ei tarvitse muodostaa erikseen millään tavalla. Äänen syntyminen pitäisi olla luonnollista ilman lihasjännitystä ja tekemistä. Kun ihminen ajattelee laulamista, hänen luonnollinen äänensä muodostuu automaattisesti.

Kun laulaja ajattelee säveltä, äänihuulet jo lähenevät toisiaan ja alkavat valmistautua tulevaan säveleen. (Koistinen 2003, 82.)

Eräs määritelmä äänenmuodostukselle ts. vapauttamiselle on: ”Äänenmuodostus tarkoittaa kurkunpään perusäänien tason varmistamista, värittämistä ja vahvistamista laulajan koko äänialueella musikaalisen eheäksi sävelsarjaksi. Se edellyttää ensiksikin äänikertojen erilaisen elintoimintamekanismin tasoittamista samankaltaiseksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi”. ”Tietosanakirjassa” äänenmuodostus määritellään nykyään seuraavasti: Äänen syntyyn ääntöelimistössä sekä opetus- toimintaan, joka tähtää luonnollisten ääntötoimintojen kehittämiseen vaativia laulu ym. äänenkäyttö-toimintoja vastaaviksi. (Koistinen 2003, 83.)

Laulaminen ja äänenkäytön opettaminen ovat erityislaatuista toimintaa, sillä instrumentti ja esittäjä ovat samassa paketissa elävässä ihmiskehossa. Ihmisääni on ainoa instrumentti, joka on suoraan yhteydessä aivoihin. Emotionaaliset, psyykkiset, fyysiset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat lihaksistomme toimintaan, jotka puolestaan vaikuttavat aivojen toimintaan ja sitä kautta äänimekanismiin. (Koistinen 2003, 84.)

Ihmisääni on sinänsä yksinkertainen asia, mutta sen käyttäminen ja kehittäminen on monimutkaista jo siksi, että instrumentin tärkein elin, kurkunpää ja äänihuulet, ovat piilossa. Emme voi käsin kosketella ja asetella äänihuuliamme haluamamme asentoon, emmekä voi edes nähdä äänentuottamisaparaattiamme paljain silmin. Ihmisääni on ainoa instrumentti, joka koostuu lihaksista, rustoista ja luista ja on omistajansa itse rakentama. (Sama, 84.)

Mari Koistinen omassa kirjassa ”Tunne kehosi -- vapauta äänesi” (2003, 85–87) kertoo laulajan harjoitusten merkityksestä seuraavasti: harjoitukset auttavat laulajaa rauhoittumaan ja keskittymään sekä luomaan sosiaalisesti positiivisen tunnetilan kuoroharjoituksiin. Harjoitukset valmistavat laulajaa psyykkisesti ja fyysisesti laulamiseen sekä lämmittävät kehon ja äänen laulamista varten. Harjoitukset myös auttavat laulajaa kuulemaan ja kuuntelemaan itseään ja toisiaan paremmin. Harjoitukset auttavat laulajaa saavuttamaan paremman hengitystekniikan ja yhteyden omaan instrumenttiin. Ääniharjoitukset auttavat laulajaa saavuttamaan paremman vokaalisoinnin, legatolinjan ja selvemmän artikulaation. Ääniharjoitukset myös auttavat laulajaa saavuttamaan paremman intonaation melodisesti ja harmonisesti. On olemassa paljon harjoitteita, jotka auttavat laulajaa saavuttamaan paremman tunteen resonanssista.

Harjoitukset opastavat laulajaa löytämään ja hallitsemaan ns. yksirekisterisen äänen. Harjoitukset auttavat laulajaa toteuttamaan äänellään dynamiikkaa ja erilaisia tunnetiloja. Harjoitukset lopulta myös valmistavat yhteyden harjoitettaviin ja laulettaviin kappaleisiin.

## 4 HENGITYKSEN MERKITYS

Hengittäminen (respiraatio) on luonnollinen prosessi, joka alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Kukaan ei opeta vastasyntyneelle, kuinka tämän tulee hengittää. Kukaan ei myöskään missään elämämme vaiheessa opeta meille, kuinka paljon ilmaa meidän pitäisi hengittää sisään ja kuinka paljon päästää ulos. Normaalissa lepo hengityksessä ilman määrä riippuu siitä, kuinka paljon happea elimistömme juuri sillä hetkellä tarvitsee. Ääntöhengityksessä, laulussa ja puheessa, opettelemme säätelemään ulos tulevan ilman määrää. (Koistinen 2003, 30.)

Hengityksen perustehtävä on turvata hapen saanti. Keskeytymätön hapen saanti on välttämätön edellytys aineenvaihdunnalle. Ihminen voi elää jonkin aikaa syömättä, lyhyemmän aikaa juomatta, mutta hengittämättä ihminen ei yksinkertaisesti voi elää muutamaa minuuttia kauempaa. Hengittäminen on kaasujen vaihtoa. (Sama, 30.)

### 4.1 Hengityksen tehtävä laulaessa

Laulaessa hengityksen, kehonkäytön ja venytysten välisen yhteyden ja merkityksen ymmärtäminen ovat tärkeitä. Äänen vapaa virtaaminen estyy ja laulaminen vaikeutuu, jos kehoon syntyy ylimääräisiä jännityksiä. Laulaessa kurkunpään tulee olla vapaa puristuksesta ja rento. Kurkun aluetta ja kaulaa kannattaa tarkkailla. Kurkunpäättä nosttaessa ääni suuntaa ylöspäin ja vetää mukanaan muita lihaksia. (Hapuoja 2015, 23.)

Laulussa sisäänhengitys on oltava nopea ja suuri. Tärkeimmät sisäänhengityslihakset ovat pallea ja ulommat kylkivälilihakset. Apulihaksia on kaulassa, niskassa ja hartiaseudulla. Uloshengitys on hidas ja passiivinen. Tärkeimmät uloshengityslihakset ovat poikittainen rintalihas ja sisemmät kylkivälilihakset. Vatsalihakset toimivat apulihaksina. Äänen kantavuutta ja sointia vähentää liian tehokas uloshengitys, se rasittaa myös kurkunpäättä. (Koistinen 2003, 33.)

Sisäänhengityksessä kieli nousee kitalakikontaktiin ja sekä kurkunpää että pallea ikään kuin putoavat kielen varaan riippumaan. Hengitys tuntuu putoavan kehon läpi pohjaan asti. Uloshengityksessä pallea rentoutuu, nousee ja puristuu keuhkoja vasten kieli-kurkunpäämekanismin

muodostaessa vastuksen ja kielen ikään kuin aktiivisesti pumpatessa ja ohjatessa ilmaa ulos venttiilin läpi, kitalakikontaktinsa säilyttäen. Uloshengitys aiheuttaa siis yhtä aikaa koonnin ja nosteen tunteen. (Karlsson 2017, 61.)

Uloshengitystä voidaan verrata tyhjenevän autorenkaan suhinaan. Hengitettäessä oikein ulos keho reagoi heti oikealla tavalla - eräänlainen rentoutumisen tunne-, joka on selvä ja tunne on ihana helpotus; kuin taakka otettaisiin harteilta pois. Tämä reaktio on kontrolli siitä, että hengittää oikein, oikean venttiilin kautta. (Karlsson 2017, 88.)

Sisäänhengityksessä kieli nousee kitalakikontaktiin ja sekä kurkunpää että pallea ikään kuin putoavat kielen varaan riippumaan. Hengitys tuntuu putoavan kehon läpi pohjaan asti. Uloshengityksessä pallea rentoutuu, nousee ja puristuu keuhkoja vasten kieli-kurkunpäämekanismin muodostaessa vastuksen ja kielen ikään kuin aktiivisesti pumpatessa ja ohjatessa ilmaa ulos venttiilin läpi, kitalakikontaktinsa säilyttäen. Uloshengitys aiheuttaa siis yhtä aikaa koonnin ja nosteen tunteen. (Karlsson 2017, 61.)

Oikean hengityksen tavoitteena on opettaa oikeanlaista rentoutta ja aktiivisuutta sekä keskittymistä oikeanlaiseen energiankäyttöön. ”Jos kuvailet hyvää hengitystapaa kuorolaisillesi, pyydä heitä muistelemaan, miltä tuntuu pitää pientä itkevää vauvaa sylissä. Koko pieni keho itkee, eikä ääni (valitettavasti) väsy pitkästäkään parkumisesta. Siitä tavoite!” (Savimäki 2017, 79.)

Kuoronjohdossa on hyvä muistaa, että itse hengittää oikein sekä laulaessa että kuoroa johtaessaan. Kannattaa tarkkailla hengitystä silloin, kun näyttää kuorolle laulun aloittamista. Jokainen hengitysharjoitus on hyvä aloittaa aktiivisella, pitkällä ja kontrolloidulla uloshengityksellä. Sisäänhengitys tapahtuu itsestään. (Sama, 79.)

## **4.2 Hengitysharjoitus**

On olemassa ajatus, että normaalin äänenkäytön ja hengitysharjoitusten välillä olisi ristiriita. Jos keskitetään harjoituksissa huomio muuhun kuin hengitykseen, oikeanlainen hengitys yleensä onnistuu. Silloin kun hengitys itsestään sijoittuu oikein, harjoitus on toimiva.

*G. Oskar Russel (Riper-Irwin, 1958) luettelee hyvään hengitystekniikkaan kuuluvaksi seuraavat ominaisuudet. Laulaja kykenee käyttämään keuhkojen koko tilavuutta nopeasti ja hitaasti, sekä pystyy hengittämään ulos niin nopeasti tai hitaasti kuin tilanne vaatii. Laulaja kykenee keskeyttämään sisäänhengityksen ja jatkamaan sitä haluttaessaan menettämättä yhtään jo hengitetystä ilmasta, sekä hengittää ulos samoin rajoituksin. Laulaja hengittää kuulumattomasti niin usein kuin teksti ja fraasi sallivat, sekä hengittää niin, ettei täysikään sisähengitys tuota vaikeuksia. Laulaja osaa annostella hengitystään niin, ettei jäljellä olevaa ilmaa ammenneta tyhjiin. Hän hengittää niin luonnollisesti, ettei kuulijalle tule mielenkään hengitys tai sen puute. Laulaja osaa hengittää niin, että se ei ole ristiriidassa taiteelliseen ääntöön kuuluvan lihastoiminnan kanssa vaan päinvastoin avustaa näitä toimintoja milloin mahdollista. (Aalto & Parviainen 1985, 49.)*

Jopa kävelylenkillä on mahdollista harjoitella oikeaa hengitystä. Suositeltavaa on keskittyä sisäänhengityksessä kieli-kurkunpäämekanismin käyttöön ja antaa ilman vapaasti purkautua uloshengityksessä. Samoin voidaan myös keskittyä erikseen aktiiviseen uloshengitykseen ähkettä käyttäen ja antaa sisähengityksen toimia passiivisesti. Sitten voidaan tehdä molemmat aktiivisesti.

Harjoitusohjeita:

1. Lepohengityksessä hengitetään aina nenän kautta: ilma lämpenee nenäonteloissa, ja ilmassa olevat pölyhiukkaset tarttuvat sierainkarvoihin.
2. Puhuttaessa tai laulettaessa hengitetään aina suun kautta, ellei toisin mainita.
3. Hengitysharjoitukset aloitetaan aina uloshengityksellä.

Oikeassa hengityksessä on pumpattu voima, mutta ei puristettu. Oikeassa hengityksessä on pitoa ja silti siihen liittyy tuo tietynlainen helppous – eräänlainen rentoutumisen tunne. Oikea hengitys kiinnittää meidät maahan ja kurottaa silti taivaisiin. Nämä tuntemukset voi ymmärtää vain, jos kieli-kurkunpäämekanismi toimii oikein ja tekee riittävän voimakkaan venttiilin syntymisen mahdolliseksi. Muuten hengityksen liittyvät tuntemukset jäävät ikuisiksi arvoituksiksi. (Karlsson 2017, 88.)

## 5 LAULUÄÄNI TYÖVÄLINEENÄ KANTTORIN TYÖSSÄ

Lauluääntä soittimena tutkien ja tulevaa ammattia ajatellen haluan avata lauluäänen tärkeyden kanttorin ammatissa. Kanttori on monipuolinen muusikko, ja lauluääntä samoin kuin urkuja ja pianoa voidaan pitää yhtenä tärkeimmistä työvälineistä. Laulu on esilaulajan, kuoronjohtajan, ohjaajan ja pedagogin keskeinen työväline.

Mielipiteet voivat joskus kuitenkin ajautua vastakkainasetteluun, urut vai laulu? Uruilla voi olla prioriteetti, jos kysymys on tuomiokirkon tilaisuudesta, suurista juhlista tai urkukonsertista. Haastattelin kanttoreita ja kysyin onko kanttorin työtä mahdollista tehdä pelkästään soittamalla ja minkälainen työnkuva silloin olisi. Yhden kanttorin vastaus oli, ettei kanttorin työtä pysty tekemään ilman laulua. Kanttori ei voi olla mykkä: silloin hän tekisi puolta virkaa. Juuri nyt elämme vaikeaa aikaa, jossa vastaan on tullut rajoituksia monissa asioissa, mm. kokoontumisissa. Minut on pyydetty kanttoriksi hautajaisiin, mutta siunaus on hautausmaalla. Tarkoitus on soittaa urkukappale alkuun kappelissa ja sitten siirtyään hautausmaalle. Miksi sinne tarvitaan välttämättä kanttoria? Eihän siellä pystytä soittamaan enää urkuja? Vastaus on helppo. Kanttoria tarvitaan laulamaan virret. Pappi saattaa olla epävarma laulamissa ja harvoin hyviä laulajia hautajaisväestäkään löytyy. Laulava kanttori tukee seurakuntalaisia ja rohkaisee heitä laulamaan haudalla. Haluan opinnäytetyössäni korostaa lauluäänen tärkeää roolia kanttorin työssä, mutta en halua pienentää myöskään urkujen roolia.

### 5.1 Lauluäänen käytön laajat mahdollisuudet kanttorin työssä

Laulu on messujen, toimitusten, perhekerhojen, päiväkerhojen ja muskareiden yhteisöllisen musiisoinnin muoto. Lauluissa kulkevat voimakas kristillisen maailmakatsomuksen sanoma sekä musiikillisen kulttuurin ja sukupolvien viestit. (Lapsi ja musiikki seurakunnassa, Kirkkohallitus 2015, 20).

Kanttori tarvitsee lauluääntä paljon ja monissa työtehtävissä. Näistä yleisimpiä ovat messut ja sanajumalanpalvelukset, hautajaiset ja muistotilaisuudet, häät, hartaudet ja laulutilaisuudet, kuorotoiminta ja musiikkileikkikoulu, rippikoulu, soolokonsertit ja pedagoginen työ.



## 5.2 Laulu on työväline varhaisiän musiikkikasvatuksessa

Yksi mielenkiintoisista kanttorin tehtävistä on musiikkileikkikoulun ohjaaminen, jossa lauluäänen käyttö on välttämätöntä. Siinä ei vaadita kanttorilta samoja teknisiä tavoitteita, mutta ilman laulua toimintaa ei pysty toteuttamaan. Musiikkileikkikoulutoiminta voi olla ikään kuin valmisteluvaihe lapsikuoroon. ”Laulavasta sylistä syntyy laulava lapsi” (Ruokonen, Lapsi ja musiikki seurakunnassa, Kirkkohallitus 2015, 20 ). Toiminta vaatii kanttorilta myös pedagogisia taitoja eri-ikäisten lasten ja perheiden kanssa.

Puhtaasti laulaminen ja ylipäätään oman laulamisen aloittaminen liittyvät tiiviisti lapsen ikään sekä musiikilliseen ympäristöön. On todettu, että aktiivinen, musisoiva ympäristö jouduttaa lapsen laulun kehitystä noin puolella vuodella. (Lapsi ja musiikki seurakunnassa, Kirkkohallitus 2015, 22).

Laulujen valinnassa syntyy monenlaisia kysymyksiä, muun muassa se, liikkeuko laulu sellaisella korkeudella, että lapset ja aikuiset pystyvät sen toistamaan ja laulamaan. Sopiiko laulu ikätasolle ja onko laulu aivan uusi tai ennestään tuttu tai onko laulussa jotain toistoa, kertausta ja onko laulu monipuolinen käyttömahdollisuuksiltaan, voiko siihen jatkossa liittää leikin, soittimia, kehorytmin, tanssin tai dramatisoinnin? Ja vielä, onko laulun sisältävät musiikilliset opetussisällöt, kuten toistuvat säkeet, ylös-alaspäin kulkevat melodiat, rytmiset elementit, ynnä muu niitä, jotka halutaan nyt opettaa tai vahvistaa?

Tapoja, miten kanttori ryhtyy opettamaan ja laulattamaan lapsia, on monenlaisia. Lapsi ja musiikki seurakunnassa -materiaalissa siitä kerrotaan ja ohjataan näin:

- loruttele laulu ensin lyhyissä pätkissä, ilman sävelmää, vain tekstiä toistaen
- loruttele ja pyydä ryhmää toistamaan kaikuna
- käytä kehorytmejä lorujen tai laulun tukena
- opettele laulun perussyke eri tavoin: rummuttaen, taputtaen, kapuloilla
- liiku tekstin mukaan
- keksi tekstiin laulua tukevat liikkeet
- kerro laulun tarina kuvilla, nukeilla, lattiakuvilla tai flanelloilla
- laula itse koko laulu ja pyydä muita kuuntelemaan

- laula laulua säkeittäin ja pyydä muita kuuntelemaan
- laula laulua säkeittäin ja pyydä ryhmää toistamaan kaikuna
- opeta laulu vuorolauluna; valitse osat, joita lapset/aikuiset laulavat
- opeta aluksi vain laulun kertosäe
- kuunnelkaa laulu cd-levyltä
- kuunnelkaa laulua ja liitykää siihen soittaen, liikkuen ja leikkien
- kuunnelkaa laulu ja piirtäkää samalla
- laula laulua ja piirrä tai kuvita sitä samalla. (Lapsi- ja musiikki seurakunnassa, Kirkkohallitus 2015, 22–23).

### 5.3 Laulu on kuoronjohtajan työväline

Yksi kanttorin monipuolisista osaamisalueista on kuoron johtaminen. Kanttori voi johtaa kirkkokuoroa, mutta myös kansalais- ja kansanopistojen kuoroja sekä koulun kuoroja. Kuoromuotoja on monia erilaisia, kuten lapsi-, nuoriso-, koulu-, poika-, tyttö-, nais-, mies-, seka-, kirkko-, kamari-, seniori-, virsi-, psalmi-, eläkeläis-, veteraani-, ooppera-, oratorio- ja suurkuoro.

Kuoronjohto vaatii laajaa osaamista ja tuntemusta kuoroista, laulamisesta ja ohjelmistoista. Jokaisella kuorolla on äänellä oma erityispiirteensä. Kuoronjohtaja harjoittelee kuoron jokaista ääntä erikseen ja yhdessä niin, että saadaan kuoro soimaan tasapainoisesti. Jokaisessa kuoromuodossa ihmisääni on kuten musiikillinen instrumentti. Kuoronjohtajan tavoitteena on tuntea ja tarjota ihmisäänistä koostuville instrumenteille mahdollisuudet ja osata käsitellä, muovata ja rakentaa niitä järkevästi. Kuoronjohdossa korostuvat kanttorin sosiaaliset, pedagogiset ja psykologiset taidot. Hän kuuntelee, analysoi, aistii kuoron äänien tai instrumenttiansa kuntoa. Kuoronjohdossa on tärkeää lyöntitekniikan hallinta, käsien liikkeet tulee olla selkeät ja otteen olla musikaalinen, koska liikkeet tukevat oikeaa äänen käyttöä ja hengitystä. Hyvä ja selkeä lyöntitekniikka auttaa kuorolaisia käyttämään omaa instrumenttiansa oikein, monipuolisesti ja terveellisesti. (Koistinen 2003, 89.)

Kuoronjohtajan tärkeä ominaisuus instrumentin tuntemisen ja lyöntitekniikan hallinnan lisäksi on oppia aistimaan, tiedostamaan ja käsittelemään laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyviä sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä. Ei ole ollenkaan samantekevää, kuinka äänenkäyttöä ja sen hallintaa ryhmässä opettaa. Kuoro, joka sosiaalisilta, taloudellisilta, psyykkisiltä, fysiologisilta ja muiltakin osin

koostuu erilaisista persoonallisuuksista, on haastava ympäristö. Se, mikä sopii toisille, ei sovi kaikille. Tarkkakorvaisuudella, tarkkanäköisyydellä, diplomaattisuudella ja sosiaalisilla taidoilla on valttavan suuri merkitys kuoronjohtajan työssä ja ennen kaikkea äänenkäytön opettamisessa, sillä ääni on herkkä osa ihmisen minää. (Koistinen 2003, 92.)

Erittäin tärkeitä perusasioita kuorossa laulamissa, joita täytyy ohjata ja kontrolloida, ovat oikea lauluasento sekä istuessa että seisottaessa. On kontrolloitava kokonaisvaltaista hengitystä ja oikeaa ilmapaineen tuottamista. Täytyy etsiä myös rentoutta, mutta aktiivista, tasapainoista lihas-työskentelyä ja –koordinaatiota. Myös selvää artikulaatiota kielen fonetiikan mukaisesti, sekä rekisterien käyttöä, äänen resonoitumista, ylipäänsä positiivista asennetta ja rohkeutta ilmaista itseään. Psykologista kuoronjohtajan toimintaympäristöä edustaa kannustaminen olemaan rohkeasti oma itsensä ja myös kannustaa kokeilemaan myös omia rajojaan. Kuunteleminen ja kuuleminen ovat tärkeitä kuoronjohtajan työssä. (Koistinen 2003, 109.)

Monien seurakuntien perustoimintaan kuuluvat lapsikuorot. Lapsikuorossa kanttori tarvitsee erityisestä osaamista toimia lasten kanssa. Se työ on haastavaa, mutta palkitsevaa. Lapsikuorossa voi olla eri-ikäisiä ja eritaitoisia lapsia. Lapsikuoro vaatii johtajalta paljon suunnittelua, hyvää huumorintajua, rautaista pedagogista otetta ja lasten tuntemusta, positiivisuutta, hyvää organisointikykyä ja pitkää pinnaa. (Koistinen 2003, 92.)

Lapsikuorossa lapset voivat laulaa eri äänirekisterillä, sen takia kanttorin tavoitteena on perehtyä äänen rekistereihin: rintaääneen, keskiääneen ja pää-ääneen. Joku lapsi voi laulaa kirkkaasti korkeimmat äänet ja joku korkeat sävelet huutamalla. Lapsikuoron kanssa voi harjoitella diskanteja ja moniäänisyyttä. Kanttorin tavoitteena seurakunnan lapsikuorossa on tutustuttaa lapset omaan ääneen ja sen mahdollisuuksiin. Laulamisen voi aloittaa jo 4–6-vuotiaiden lasten kanssa, vaikka se voi olla enimmäkseen leikkimistä. Silloin on myös hyvä vuorotellen leikkiä ja laulaa. Paras ääniala sen ikäisille lapsille on c1–a1. On tärkeää laulaa ylä- ja alapuolella olevia ääniä kevyesti.

7–8-vuotiaat lapset jaksavat keskittyä jo laulamiseen. Laulujen ääniala laajenee alueelle c1–d2, ja ääniharjoituksissa voidaan käyttää laajuutta b–f2.

Lauluasentoon ja hengitykseen voi alkaa kiinnittää huomiota. 9–10-vuotiaat lapset osaavat jo tiedostaa äänen laatua. Lauluissa ääniala voi olla c1–e2 ja harjoituksissa ääniala b–g2. Tämän ikäisille lapsille äänenkäyttöä ja sävelpuhtautta voi harjoitella yksityiskohtaisemmin. 11–12-vuotiaat

lapset pystyvät keskittymään äänenkäyttöön ja sävelpuhtauteen. Lauluissa ääniala voi olla jo a–f2 ja harjoituksissa as–b2. (Savimäki 2017, 92.)

Lapsikuorossa myös hyvä kiinnittää huomiota hyvään ja rentoon lauluasentoon, syvähengitykseen ja hengityksen tukemiseen, vokaalien huolelliseen muodostamiseen, hyvään legatoon, aukinaiseen ääntöväylään ja rentoon leukaan. Hyvä ryhti ja lauluasento ovat se, mihin ensimmäiseksi kiinnitetään huomiota myös lapsikuorossa. Kannattaa aloittaa asennon tasapainottaminen jaloista ja toistaa muutamaa harjoitusta pystyasennossa ja kyykyssä. Seuraavaksi kiinnitetään huomiota selkään ja rintakehään. Täydellisen hyvän lauluasennon oppiminen voi kestää vuosikausia. Sitkeä opetus tuottaa kuitenkin tulosta. Mitä parempi ja vapautuneempi lauluasento, sitä helpompi on oppia syvä ja vapaa hengitys. Yleisimpiä haasteita lapsikuorossa ovat vaisu ja raaka ääni, alavireinen ja ylävireinen ääni sekä nasaali äänenväri. (Savimäki 2017, 79.)

Nuorisokuorot ovat omalla tavalla haasteellisia, koska kuorolaiset eivät ole enää lapsia. Nuorella oma mieliala vaihtelee, tulee äänenmurros, kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia ja myös hormonaalinen toiminta muuttuu. Nuorisokuoron johtajan työ on kiinnostavan ohjelmiston valintaa sekä huolellista harjoitusten suunnittelua. 13–15-vuotiaat kokevat äänimurroksen. Se voi vähäksi aikaa madaltaa ja käheyttää ääntä. Pojat pystyvät laulamaan yleensä koko äänenmurroksen ajan. Muutos voi olla liukuva: sopraano – alto - ns. cambiata-alto - tenori tai basso, mutta joillakin pojista miesääni kehittyy lapsenäänän alapuolelle ikään kuin erikseen. (Savimäki 2017, 93.)

Jos kuoronjohtaja itse on innostunut työstään, innostuneisuus heijastuu kuorolaisiin ja kuorolaisten aktiivisuus ja innostuneisuus puolestaan heijastuu takaisin kuorojohtajaan. Kuorotoiminta on jatkuvaa vuorovaikutusta, jossa kuoronjohtajan ammattitaidolla niin johtajana kuin äänenkäytön opettajana, sosiaalisilla vuorovaikutustaidoilla, persoonallisuudella ja hyvällä suunnittelulla on tärkeä merkitys. (Savimäki 2017, 104.)

Kanttori Ismo Savimäki omassa kirjassa *Lapsi - ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja* (2017) korostaa katsekontaktin, palautteen ja jutustelun merkityksen. Palautteessa hän pitää tärkeänä sanoa vain yksi asia kerrallaan. Tärkeää on rohkaista ja kiittää myös yksittäisiä kuorolaisia.

Pyri harjoituksen aikana rauhalliseen katsekontaktiin jokaisen kuorolaisen kanssa. Kun puhut kuorolle, puhu kuorolaisille, älä nuottitelineelle. (Huom: kuoro = kaikki kuorolaiset, myös takarivin kumararyhtinen poika, ei vain eturivin innostuneesti hymyilevä tyttö.) Kun johdat, katsele valppaasti

ja rohkaisevasti koko kuoroa ja reagoi näkemääsi. Pidä kontakti koko ajan elävänä. (Savimäki 2017, 39.)

Kanttorin yksi vaikeimmista ja tärkeimmistä tehtävistä on hyvän ohjelmiston löytäminen, joka pitää olla hyvää eri näkökulmista: laulujen tulee olla tekstiltään ja musiikiltaan laadukkaita, laulujen tulee olla sopivan vaikeita tai sopivan helppoja, laulujen täytyy tukea ja kehittää hyvää äänenkäyttöä, ohjelmisto täytyy olla tyyllisesti monipuolista ohjelmistoa, mutta joista voi rakentaa ehyitä kokonaisuksia. (Savimäki 2017, 112.)

Koska kanttori ohjaa erilaisia kuoromuotoja, hänellä pitää olla tietoja äänenkäytöstä. Mieskuorossa täytyy kiinnittää huomiota äänialan laajuuteen, breikkipaikkoihin ja myös kehon käyttöön. Kanttorilla on myös mahdollisuus järjestää kuoroonsa vieraileva äänenkäytön opettaja. Nykyään kuorotoiminta kiinnostaa eniten iäkkäimpiä ihmisiä, joka vaatii tietynlaista osaamista kuoronjohtajalta. Silloin kuorokappaleiden vaatimalle tekniselle tasolle pyrkiminen on haastavampaa. Myös vuotoisuus, lisääntynyt vibrato ja hengästyneisyys ovat mahdollisia. (Koistinen 2003, 91.)

Ikääntyneemmät laulajat eivät tahdo pysyä mukana hieman rivakammassa tempossa. Tämä johtuu siitä, että ikääntyessään ihmisen puhenopeus hidastuu. Vanhemmilta ihmisiltä vie enemmän aikaa sanoa jokin sana tai lause kuin nuoremmilta. Hidastumisen syynä ovat mm. hengitystoimintojen heikkeneminen ja ilmapaineen väheneminen. Vanhemmat ihmiset myös pidentävät vokaaleita. Syytä tähän ei tarkalleen tiedetä. (Sama, 91.)

Pellinen kertoi Kouvolassa järjestetyistä kuorokoulutuspäivistä, joiden kouluttajana toimi musiikkikasvattaja Soili Perkiö: ”Opettelimme melodian ilman nuotteja ja lauloimme sitä kaanonissa. Lähdimme taas liikkeelle kaanonilla laulaen. Soili hymyili lempeästi, innosti ja kehui, vaikka välillä laulaminen ei onnistunut tai melodia unohtui. Kaikessa tekemisessä on mukana positiivisuutta ja iloa. Laulaminen luo hyvän ja leppoisän tunnelman.” (Pellinen 2018, viitattu 2.2018.)

#### **5.4 Laulu rippikoulussa**

Kanttorin perustyötapoihin rippikoulussa kuuluvat ohjaamisen ja opettamisen lisäksi myös laulaminen ja musisointi. On tärkeä laulattaa nuoria niin tunneilla kuin vapaa-ajalla, sillä virsiin ja veisuihin tutustuu parhaiten laulamalla. Tuttujen laulujen lisäksi kanttorin kannattaa laulattaa tuntematto-

mampiakin lauluja: yksi taktiikka tähän on kaikulaulu. Lauluja täytyy toistaa paljon, jotta nuoret alkavat muistaa niitä. Kanttorilla on tärkeä tehtävä innostaa ja kannustaa nuorta, sillä laulaminen, soittaminen tai esiintyminen ei ole kaikille luontevaa. (Laine 2016, 9.)

Lauluilla ja musiikilla on yleensä suuri merkitys rippikoululle. Vaikka rippikoulussa laulaminen ei välttämättä vaadi teknisiä tavoitteita, kanttorin läsnäolo ja esimerkkinä olo on suotavaa. Kanttorin erityisenä tehtävänä rippikoulussa on rohkaista ja auttaa nuorta luomaan suhteita siihen musiikkiin, mitä leirillä käytetään tietoisesti osana oppimista ja jumalanpalvelus- ja hartauselämässä. (Rippikoulusuunnitelma 2017, 37–38.)

Yksi rippikoulun musiikkiopetuksen keskeisimmistä tavoitteista on se, että nuoret saavat osallistumisen kokemuksen musiikissa. Kanttori voi olla mukana rippikoulujen yhteisissä starttipäivissä viettämässä musiikkirastia, jossa hän esittelee seurakunnan musiikkitoimintaa ja kuorossa laulamista. Musiikin ja laulun käyttö leirijaksolla rippikoulussa voi muodostua esimerkiksi Taizé -laulujen ja veisujen laulamiseksi aamuhartauksissa. Iltaisin yleensä vietetään jumalanpalvelusta, jossa käytetään virsikirjaa. Silloin myös lauletaan liturgiset osiot messusävelmäsarjan mukaan. Aamuhartaus voidaan viettää Laudeksen kaavalla, ja siihen voidaan sisällyttää laulettu Isä meidän –rukous. Rippikoulussa yleensä kanttori valitsee yhdessä muiden ohjaajien kanssa jokaiselle leiripäivälle päivän virren, joka kuuluu päivän teemaan ja oppimiskokonaisuuteen. Virsi voidaan laulaa päivän aikana sopivissa kohdissa sekä iltajumalanpalveluksessa. Iltaohjelmissa ja päivän mittaan voidaan laulaa nuorten veisuja, jotka liittyvät päivän oppimiskokonaisuuksiin. Kanttori auttaa rippikouluryhmää valmistelemaan yhden messun. Leirillä lauletuista virsistä osa voidaan valita messuun.

Rippikoululaisista ja isosista muodostettu ryhmä useimmiten laulaa messun vastausmusiikin sekä ehtoollisen vieton yhteydessä. Kanttori on mukana konfirmaatioharjoituksessa ja harjoittelee virsiä yhdessä nuorten kanssa. (Suuri ihme-musiikki, Kirkkohallitus 2017, 5.)

Rippikouluopetus onkin yksi merkittävä osa-alue kanttorin työssä seurakunnan musiikkikasvattajana. Koska musiikki on kieli, aukeavat sen salaisuudet ja voima helpoiten tuota kieltä käyttämällä eli musisoimalla tai musiikkia kuuntelemalla. Pelkkä musiikista puhuminen ei avaa asioita yhtä tehokkaasti kuin konkreettinen musiikin tekeminen. Tärkeätkin tiedolliset faktat ovat helpommat omaksua, jos nuorella on jo olemassa jonkinlainen omakohtainen suhde käsiteltävään asiaan, oli se sitten messun musiikki, virsikirja tai urut. Siksi on tärkeää huolehtia siitä, että musiikki on läsnä

ja aktiivista musisointia on jo heti rippikoulun alusta alkaen, tapahtuipa se sitten kanttorin johdolla tai muiden työntekijöiden toimesta. (Rippikoulusuunnitelma 2017, 37–38.)

Seuraavassa on tärkeitä rippileirien päivän järjestelyyn kuuluvia kohtia, joissa kanttori on mukana. Ensinnäkin päivän virren valinta, eli joka päivälle valittu oma virsi, joka on rippikoulun oppimissisältöjen teeman mukainen, ja se on mahdollista laulaa jumalanpalveluksessa ja hartaudessa. Toiseksi toivelauluhetki, joka on nuorten rentoutumishetki keskellä päivää ennen iltapäivän oppimistuntia. Rippikoululaiset saavat toivoa virsikirjasta tai Nuorten veisuista muutaman laulun joita lauletaan yhdessä tai joita isokset esittävät. Kolmantena Isä meidän -rukous laulettuna. Ulkoläksyihin kuuluva Isä meidän -rukous saattaa jäädä helpommin päähän, jos sen opettelee laulamalla (Vk 805).

### **5.5 Terveellinen äänen käyttö ja mahdolliset vaikutukset lauluäänen laatuun**

Lauluäänen laatuun, laulutekniikkaan vaikuttavat monet tekijät oikeasta lauluasennosta alkaen. Siihen vaikuttavat myös sääolosuhteet, elintavat, stressi, lihasjännitys, purentaongelmat sekä yleinen terveys. Laulajan hyvät elämäntavat ovat edellytys terveelle äänelle. Kuormittavat tekijät elimistölle ovat tupakointi, liikunnan puute, riittämätön uni ja väärät ruokailutottumukset. Riittävä ja hyvä uni ylläpitävät vireystilaa. Riittävä nesteen juominen vaikuttaa limakalvoihin, ja ne pysyvät kosteana, joten äänihuulet toimivat paremmin. Säännöllinen liikunta mahdollistaa fyysisen suorituskyvyn ja lihasten kunnon. Laulaminen on myös fyysistä suorittamista, jossa lihasten hallinta, hengitys ja ryhti korostuvat. Lauluäänelle on tärkeää löytää akustisesti sopivia tiloja, joissa ääntä ei tarvitse korostaa.

”Instrumentin kokonaisvaltainen hoitaminen, terveellinen ruokavalio, niin fyysinen kuin psyykkisenkin peruskunnon ja terveyden ylläpito, riittävä lepo ja uni, sekä positiivinen elämänasenne ovat oikea tie kohti tervettä, hoitava ja äänihäiriöitä ehkäisevä äänenkäyttöä”. (Petsalo 2014, viitattu 8.4.2014.)

”Levon ja rentoutumisen merkitys äänen terveen toimintaan kannalta on myös hyvin tärkeä muistaa. Liiallinen käyttö yksinkertaisesti rasittaa äänihuulia ja äänen syntyyn käytettäviä lihaksia, joten on hyvä oppia tunnistamaan omat rajansa äänenkäytössä”. (Petsalo 2014, viitattu 8.4.2014.)

Tietenkin kaikenlainen liikkuminen on hyväksi keholle ja auttaa nimenomaan kehontuntemuksessa, mutta äänenkäytön kannalta kehon lihaksissa tarvitaan sekä voimaa että herkkyyttä. Niinpä ei ole

suositeltavaa harrastaa voimakasta ponnistelua vaativia lajeja, joissa lihasten voimaa treenatessa lihasten herkkyys ja kehon tasapaino äänenhuoltoon kannalta häviää. (Petsalo 2014, viitattu 8.4.2014.)

Laulajan on vältettävä sairauksia, esim. allergia, kurkunpääntulehdus, nielurisatulehdus, poskenontelotulehdus ja närästys. ”Luonnollisesti erilaiset sairaudet ja hormonitoiminta vaikuttavat kehon hyvinvointiin ja siitä kautta myös äänenkäyttöön. Erityisesti suoraan äänelimistöön vaikuttavat sairaudet kuten allergiat, astma, hengityssairaudet, ovat tietenkin äänellekin kriittisiä”. (Petsalo 2014, viitattu 8.4.2014.)

Sisäilman epäpuhtaudet aiheuttavat hengitysteissä limakalvojen ärsytystä, yskimisen tarvetta, liimaisuutta, turvotusta ja äänen käheyttä. Yleisimmät oireita aiheuttavat tekijät ovat tupakan savu, ilman kuivuus, pöly, home, kaasuuntuvat orgaaniset aineet ja formaldehydi. Laulaminen liian lämpimässä tai liian kuivassa ilmassa ärsyttää limakalvoja ja pitkittyessään aiheuttaa aivastelua, nenän limakalvojen kuivumista, rykimisen tarvetta ja äänen painumista. (Hapuoja 2015, 94.)



## 6 TULOKSIA HAASTATTELUISTA TYÖSSÄ OLEVILLE KANTTOREILLE

Laadin kyselyn työssä oleville kanttoreille. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää työssä olevilta kanttoreilta laulun merkityksestä kanttorityössä, erilaisten olosuhteiden vaikutuksesta lauluääneen, lauluminaisuuksista, lauluäänen ergonomisesta käytöstä eri työtilanteissa ja lauluäänen huollosta. Lähetin kyselyn sähköpostilla eri puolella Suomea työskenteleville kahdelletoista kanttorille, joista kyselyyn vastasi vain viisi henkilöä. Sen jälkeen sain vielä puhelinhaastattelusta tekstiksi litteroituja vastauksia viideltä muulta kanttorilta. Yhteensä vastaajia oli lopulta kymmenen, ja he edustivat erilaisia koulutustaustoja, kaikkia virka-asteita, ja heidän virkapaikkansa sijaitsivat usean hiippakunnan alueella. Kyselyn kysymykset ovat opinnäytetyöni lopussa (LIITE 1).

### 6.1 Lauluäänen käyttö kanttorin työssä

Kokemukseni mukaan tiedän, että on kanttoreita, jotka eivät laula tai laulavat vain joskus, ja pitävät urkujen soittoa tärkeämpänä kuin laulua. Suurin osa kyselyyn osallistuvista kanttoreista vastasi, että he laulavat todella mielellään ja tykkäävät laulaa. Vain pieni osa vastasi, että oikeastaan eivät mielellään laula. Joillakin laulu oli ollut mieluista jo lapsuudesta asti. Osalla laulu oli ollut opinnoissaan pääaineena, mutta vastaajissa enemmistö oli ollut urkupääaineisia. Kaikki kanttorit korostivat laulun suurta merkitystä omassa työssään ja pitivät sitä keskeisenä työvälineenään. Useat vastasivat laulun olleen heidän tärkein työvälineensä, pääaineesta riippumatta. Vastauksia läpi käydessäni tein tärkeän huomion, että laulua pidettiin paikoin tärkeämpänä kuin soittoa. Tämä vaihteli tosin, riippuen työtehtävästä. Lauluääni on käytössä joka päivä kanttorin työssä. Äänenkäyttötilanteita on hyvin monia. Lauluääntä käytetään messussa ja jumalanpalveluksissa, hautajaisissa ja häissä, kerhoissa ja rippikouluissa, kuoroissa ja leireillä sekä erilaisten ryhmien kokoontumisissa. Lauluääntä tarvitaan myös seurakunnan työntekijäkokouksissa ja hartauksissa. Haasteena on koettu se, että nykyään jumalanpalveluksia striimataan paljon ja lähetetään verkossa, ja kuka tahansa voi kuunnella niitä tallenteita myös jälkepäin, joten se vaatii hyvää laulamisen osaamista ja muun muassa sanojen tarkkuutta.

*Oikeastaan ääntä tarvitaan aika paljon. Jo puhumista on paljon, erilaisten kokousten ja palaverien myötä ja laulamista viikolla kerhoissa, ryhmissä, hartauksissa, ja viikonloppuna hautajaisissa ja jumalanpalveluksissa. Äänen käyttöön ja sen kestävyteen pitää kiinnittää huomiota. (VA1)*

*Prosentuaalisesti ajatellen, jos kanttori omassa työssä vain soittaa, hän tekee vain 40 % työtä. Kanttori tarvitsee lauluääntä aina ja se on työssä tosi tärkeä. (VA3)*

*Älyttömän paljon. Seurakunnan työntekijöillä on oletusarvo ja odotus, että kanttori osaa laulaa. Ja vieläpä että kyllä kanttori osaa laulaa mitä vain. Tärkeimpiä ovat jumalanpalvelukset, messut ja kirkolliset toimitukset. Hautajaiset, ja erityisesti muistotilaisuudet ovat kauhean tärkeitä, että laulaa niissä hyvin. Vihkimisissä ei niinkään, siinä tarvitsee laulaa vähemmän. Työntekijäkokouksessa on mukana laulua. Perhekerhossa pyydetään monesti kanttoria laulamaan, ja vaikkapa lähetysillassa. Unohtamatta kuorotyötä. Olisi hirveän mukava, jos osaisi jotain tekniikkaa opettaa ja niin poispäin. (VA8)*

## **6.2 Tärkeät lauluäänen ominaisuudet ja erilaisten olosuhteiden vaikutus lauluääneen kanttorin työssä.**

Suurin osa kanttoreista pitää tärkeimpinä lauluäänen ominaisuuksina kantavaa hyvää esilaulutaitoa ja selkeää tekstin tuottamista. Tekstin selkeyttä on korostettu sen takia, että kirkollisissa tehtävissä käytetään tekstiä, joihin kuuluu hengellinen sanoma, jota kanttori välittää muille. Hengellinen sanoma on virsissä, messun ja jumalanpalveluksen osioissa ja hengellisissä lauluissa. Tekstin selkeys saavutetaan hyvällä artikulaatiolla ja äänentuoton tekniikalla. Kanttorin koulutusta on myös kritisoitu vastauksissa sen takia, että se on klassisen musiikin koulutusta ja siitä puuttuu kokonaan kevyen musiikin osaamista, jota nykyelämässä kanttorit tarvitsisivat enemmän ja enemmän. Kevyen musiikin lauluja ei voi sen takia valita. Klassisessa ja kevyen musiikin lauluissa on eroa.

Kanttorin työssä tarvitaan terve, eloisa, kantava ja laaja-alainen lauluääni, joka kannustaa ja innostaa ihmisiä laulamaan. Tärkeimpinä lauluominaisuuksina on pidetty äänen voimakkuutta, artikulaatiota ja laajaa äänialaa. Koska kanttori johtaa veisuuta, lauluäänen pitäisi kuulua urkujen yli. Työtilanteessa on mahdollista käyttää mikrofonia, jotta seurakuntalaiset voivat helposti seurata, että ovat laulamassa oikeaa säkeistöä. Mikrofonia käyttämällä ei tarvitse niin paljoa keskittyä äänen voimakkuuteen, vaan voi tällöin keskittyä tekstin tarkkuuteen ja äänen väriin.

Mikrofonin käyttöä suositeltiin myös siinä tilanteessa, vaikka lauluääni olisikin kantava. Useissa uruissa on mikrofoni asennettu kiinteästi nuottitelineen yläpuolelle tuomaan kanttorin ääneen lisää kantavuutta.

*Terve äänenkäyttö, että se ei väsy. Oikeanlainen tekniikka joka kestää. Hyvä tuki laulamissa, että olisi helpompi laulaa. Tosi tärkeä, että olisi kunnossa laulutekniikka. Kaiken takana on tekniikka. Jos laulaa kantavasti ilman laulutekniikkaa, tulee vaurioita. Riippuu tilaisuudesta minkälaista ääntä tarvii, esim. jos hautajaisissa laulaa, äänen värikin pitää olla semmoista herkkää. (VA6)*

*Kestävyys on tärkein, että olisi sitä kuntoa ja kestävyyttä, ettei laulaisi ääntä pois, ettei jo heti aamun eka virren aikana vetäisi äänensä loppuun. Kestävyys on numero 1. Että pystyisi laulamaan istualtaan mahdollisimman pitkään. Että tietyllä äänen voimakkuudella saadaan kestävä ääni loppuun asti. Kun ei ole sitä tekniikkaa, niin ääni väsyä ja alkaa piiputtamaan. (VA8)*

Sääoloja on pidetty yhtenä kanttorin työn hankalammista ja vaikeammista asioista. Yli 10–15 asteen pakkasessa kanttorien mielestä ei pitäisi laulaa ollenkaan. Lauluääni ei kestä kylmää ilmaa esim. hautausmaalla. Hautaustilanne myös oman emotionaalisesti kuormittavan luonteen takia vaikuttaa äänen laatuun. Kuiva ilma ei ole terveellinen tekijä äänelle, joten runsaampi juominen on suotavaa, koska se pitää limakalvot kunnossa ja auttaa äänen kestämisessä päivän aikana. Kuivaa ilmaa voi olla sekä ulkona että sisätiloissa. Herkistyneet voivat saada monenlaisia oireita myös sisäilmaongelmista. Yleisimpiä oireita ovat yskä ja äänen tukos. Jopa tuoksuvat kukkalaitteet voivat aiheuttaa nenän kutinaa ja aivastusta.

Äänen laatuun myös vaikuttaa kellonaika, kuinka aikaisin kanttori käyttää lauluääntä, esim. jouluaamuna. Huonoakustisessa kirkossa transponointitaito on välttämätöntä. Äänen käyttämättömyys vaikuttaa myös ääneen. Vastausten mukaan jo muutama vapaapäivä vaikuttaa äänen laatuun, jos kanttori on ollut vuosilomalla tai on ollut vapaa viikonloppu ja sen jatkeena pari arkivapaata.

Yksi huomautuksista on se, että istuma-asento vaikuttaa lauluäänen laatuun. Opiskelutilanteessa opetetaan laulamista seisaaltaan hyvässä ergonomisessa asennossa. Vastausten mukaan kuitenkin kanttorin työssä lauluasento on lähes aina huono. Pitää kyetä laulamaan istualtaan, pitää laulaa nuotiolla savun hajussa tai hautajaisten muistotilaisuudessa juuri syöneenä vatsa täynnä.

*Hankalaa ja epämiellyttävää on se, että kun kanttori samanaikaisesti soittaa ja laulaa, niin istuma-asento ei ole hyvä laulun kannalta. Kroppa tahtoo painua kasaan, siinä on huono laulaa. Striimauksessa on ollut opettavaista se, että on huomannut sen, että kun naama on ollut urkuihin päin, niin sitä luulee, että oma ääni ei kuulu urkujen yli, ja alkaa siksi vahingossa laulamaan painamalla, ja kun messussakin on 6-8 virttä, niin ääni väsyä. (VA8)*

### **6.3 ”Mykkä” kanttori, ergonominen äänen käyttö**

Haastattelun yhtenä kysymyksenä oli se, voiko kanttorin työtä tehdä pelkästään soittamalla. Kanttoreiden vastauksista esille on tullut lauluäänen tärkeys kanttorin ammatissa. Vastaajien kokemusten mukaan yhden tai kaksi tilaisuutta voi tehdä hätätilanteessa ilman lauluääntä, jos tilanteesta sovitaan papin kanssa, että pappi laulaa kantavasti. Jossain voi olla vielä urkurin virka, jota on mahdollista tehdä vain soittamalla, mutta siinä tapauksessa tarvitaan esilaulajaksi toinen kanttori. Tällainen virkajako on tuomiokirkkoseurakunnissa perinteisesti ollut. Vastaajien mukaan kuitenkin näin ei juurikaan ole enää nykyään, vaan myös urkurienvirat ovat useimmiten muuttuneet yhdistelmäviroiksi, joihin kuuluu myös jonkin verran tilanteita, joissa tarvitaan laulua.

Poikkeuksellisenä tilanteena voi olla sairastumistilanne, jolloin voi olla pakko työskennellä soittamalla. Sairastapauksissa sijaisen saaminen voi olla hankalaa, jos tilaisuuden alkuun on vain muutama tunti aikaa, ja tilaisuus on hyvin suunniteltu ja valmisteltu. Tällöin kanttori voi hoitaa kyseisen tilaisuuden, vaikka sairaanakin, vain soittaen ja jättäen laulun pois. Kuitenkin, kaikki vastaajat näyttivät olevan yhtä mieltä siitä, että kokonaistyökuva vain soittamalla ei palvele seurakuntaa, ja vastaajien mielestä kanttorina yksiselitteisesti ei voi toimia ilman laulua. Koska nykyään monissa tilanteissa seurakuntalaiset, saattoväki tai hääväki ei joskus edes laula ollenkaan, kanttorin on tärkeää laulaa, jotta edes joku laulaa ja siihen voisi vaikka hiljaisesti yhtyä mukaan. Muuten toimituksista tulee vain tyhjen säkeistöjen säestämistä. Eräs vastaaja toi esille rekrytointinäkökulman. Hänen mukaansa kanttoria, joka ei laula, ei voi valita virkaan.

*Kanttorin työtä ei pysty tekemään ilman laulua. Kanttori ei voi olla mykkä, silloin hän teki puolikasta virkaa. (VA3)*

Jossakin tilanteissa kanttorilla on mahdollisuus ”säästää” lauluääntänsä ja voidaan jättää laulamista vähemmälle. Ei välttämättä tarvitse laulaa koko aikaa esilaulunomaisesti, jos tilaisuuksissa on mukana kuorolaisia, myös lapsia ja jos seurakunta muuten laulaa voimallisesti.

Esimerkiksi ehtoollisen tai vuorolaulun aikana kanttori voi antaa kuorolaisille mahdollisuuksia johtaa laulua. Hautajaiset on eri asia, siellä kanttorin pitää ehdottomasti laulaa koko ajan. Jos esilaulajalla on kokemusta yksinlaulusta ja hänen lauluäänensä on kantava ja solistinen, hänelle voi antaa roolia esilaulajana. Tietenkin virret ja muu käytettävä laulumateriaali pitää olla hänelle tuttua. Hyvin laulava pappi pystyy tarvittaessa antamaan kanttorille mahdollisuuden säästää ääntään.

*En tee itse tätä useinkaan, koska kanttori omalla laulamisellaan johtaa myös seurakunta-veisuuta, eri asia on sitten, jos itsellä on äänen kanssa ongelmia esim. flunssan takia. Useinhan on niin, että voi joutua tekemään puolikuntoisena työtä, jos ei ehdi saada sijaista paikalle. (VA1)*

*Hautajaisissa haudalla. Pyhäpäivinä seppeleenlaskuissa ulkona olen käyttänyt vapaaehtoisia. Myös esimerkiksi jouluna. Jos on vähänkin ollut kipeänä voi messuun pyytää kantavaäänisiä seurakuntalaisia laulamaan, ettei turhaan rasita ääntään. (VA2)*

Jotkut kanttoreista kokevat haasteena nuoren seurakunnan veisukirjan ja uudet virret vaikeiden rytmien, epäsäännöllisten tavujakojen ja melodioiden takia. Koska seurakuntalaisetkaan eivät osaa niitä laulaa yhdenmukaisesti, jää niissä suuri vastuu kanttorille. Jos ei ole tottunut niiden tyyliseikkoihin, vaatisi paljon aikaa oppia niitä, ja se jää helposti tekemättä ja laulut käyttämättä.

*Haasteena on uudet virret sekä nuoren seurakunnan veisukirja, kun niissä koko ajan rytmit vaihtuu, ja niissä on kirjoittamattomia sääntöjä, että miten eritavalla niitä toteutetaan. Ihmiset ei osaa niitä laulaa ja toteuttaa samalla tavalla yhdenmukaisesti, ja en osaa niitä rytmejä ja melodioita ja että miten niitä tavuja uitetaan niihin väleihin. Pitäisi kuunnella YouTubesta hirveät määrät niitä että oppisi sen tyylin. En käytä siksi niitä mielellään ollenkaan. Nuorisotyössä osataan niitä käyttää paremmin. Jokainen vähän omalla tyyllillään hoitaa sen. (VA8)*

## **6.4 Lauluäänien huolto**

Koska kanttori omassa työssään käyttää lauluääntä paljon, on tärkeää osata säädellä työaikaa levon kanssa. Ihmisen fyysinen tila, kuten stressi ja väsymys, vaikuttavat äänen laatuun. Ääni tarvitsee aikaa ja suotuisan ympäristön palautumiseen. Melkein kaikki kanttorit pitävät liikuntaa hyvänä keinona ylläpitää lauluääntä, esim. viikoittaisia ryhmävoimailulajeja, pieniä jumppia ja venytelyitä. Aamulenkit lämmittävät hengityselimistöä. Ääni ja kurkku tarvitsevat myös aikaa herätelyyn.

*Oma vireystila, terveydentila ja kehon tila vaikuttavat välittömästi ääneen, äänen tuoton helpouteen/vaikeuteen ja sointiin. Jonkinlainen äänenavaus ennen työpäivää on tarpeen. Ulkoiset olosuhteet vaikuttavat myös. Sisätilan ilman laatu, lämpö- ja kosteusolosuhteet, tilan akustiikka jne. vaikuttavat paljonkin. Ulkona laulamiseksi on omat haasteensa ja haudalla laulamiseksi on syytä olla pakkasraja, tai muutoin sopimus esimiehen kanssa, miten toimitaan niin, että äänielimistöä suojellaan. Ulkona äänen kuuluvuus ei ole välttämättä niin hyvä kuin sisällä, joten isommissa tilanteissa tarvitaan äänentoistoa. (VA1)*

Jotkut vastaajista eivät huolla ääntään mitenkään vaan ajattelevat, että se on luonnonmukainen ääni ja sellainen kuin on. Äänenavaamisen rutiinia ei joillakin vastaajilla ole ja he kertoivat vastauksissaan, että ehkä hyvä olisikin avata ääntään, koska illalla olevat työtilanteet ovat äänen kannalta olleet helpompia, kun ääni on ilmeisesti auennut siinä päivän mittaan.

Vaikka kanttori on jo työhönsä koulutettu ihminen, hän tarvitsee aina oman lauluäänen ylläpitämistä ja äänen laadun huolehtimista. Sen takia monet jo työssä olevat kanttorit laulavat itse kuoroissa ja ottavat edelleen laulutunteja. Myös autolla ajellessaan voi lauleskella ja lämmittää omaa ääntänsä. Jos seurakunnassa on useampia kanttoreita, on mahdollisuus oppia myös kollegoilta. Koska kanttori opettaa kuorolaisille äänenmuodostusta, hänen tulee olla hyvä laulaja ja kehittää itseään jatkuvasti. Useimmat kanttorit avaavat omaa ääntänsä ennen toimituksia.

*Niin kaikki lähtee siitä, että kun laulu on niin kokonaisvaltaista, niin pidän kropasta huolta. Laululihakset pysyy kunnossa kun treenaa joka päivä keskivartalolihasia, vaikka hulavanteella, tms. Säännöllinen laulaminen myös vapaa-aikana, ja käyn laulutunneilla, että on se opettaja joka antaa vinkkejä. Itse laulan aktiivisesti kuoroissa, osan työajalla ja osan vapaaajalla. Se on osa äänenhuoltoa. Sunnuntaiaamuisin minulla on äänenavausrutiinit. Avaan aina äänen. Kotonakin jo aloitan valmistautumisen, samalla kun pukee, niin päristelee ja hymistelee kevyesti. Ennen jumalanpalvelusta minulla on tapana soittaa ja laulaa kirkossa kaikki virret läpi tuntia ennen, vähän kevyemmin, ikään kuin lämmittelylaulamista, että tulee teksti ja muu selväksi. Nämä toimii itsellä. Se on sitä äänen ja sormien lämmittelyä ja mielen virittelyä sitä toimitusta varten, että on omat fiilikset sitten siinä tulevassa. (VA9)*

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja tarkastella lauluääntä instrumenttina, selvittää kuinka paljon ja minkälaisissa eri tilanteissa kanttori käyttää lauluääntänsä. Tutkin myös sitä, mikä on terveellistä äänenkäyttöä ja minkälaiset olosuhteet vaikuttavat lauluääneen laatuun. Haastattelun tulokset osoittivat sen, että kysymyksissä oli tullut esille juuri niitä tärkeimpiä asioita lauluäänestä, joita kanttorit omassa työssään tarvitsevat. Esille tuli käsitys, miten herkkä soitin lauluääni on ja miten mon-taa asiaa sen hyvään laatuun tarvitaan omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista alkaen. Haastattelussa tuli myös esille asioita, joihin opiskeluaikana ei ollut kiinnitetty huomiota. Kanttorin työssä odotetaan ja edellytetään laaja-alaista osaamista. Kanttorille laulu on jokapäiväinen työvä-line.

Kun olen tutkinut lauluääntä instrumenttina nyt opiskeluaikanani ja tämän opinnäytetyön kirjoitta-misen prosessissa sekä hiljattain tehdyn laulututkimuksenkin perusteella, haluaisin myös korostaa, että helpoin laulusoitin on se, joka ”soittaa” äidinkielellä. Mielestäni äidinkielellä laulaen meidän ei tarvitse keskittyä niinkään tekstin tuottamiseen ja ääntämiseen, vaan voimme keskittyä enemmän hengitystekniikkaan, tunteiden ja tekstin sisällön ilmaisuun. Myöskään artikulaatioon tai fraseerauk-seen ei tarvitse kiinnittää omalla äidinkielellä esitettäessä suurta huomiota, koska se on jo meissä. Muilla kielillä laulamissa täytyy paljon keskittää huomiota ääntämiseen.

Opinnäytetyössä toin esille vain muutamia esimerkkejä, joissa kanttorin työssä tarvitaan lauluää-nen käyttöä, mutta skaala on kuitenkin lopulta vielä paljon laajempi, ja työssäni olevat lauluäänen käyttötilanteet ovat esimerkinluonteisia. Kanttoreiden haastatteluissa joissakin kysymyksissä mie-lipiteet jakaantuivat ja jotkut tilanteet näyttivät ristiriitaisiltakin.

Haastatteluissa tuli esille se, että joillakin kanttoreilla ei ollut ollenkaan äänenavausrutiineja tai he eivät pitäneet niitä itselleen tärkeinä. Tuoreena esimerkkinä minulla on poikkeusoloissa juuri teh-tyinä laulututkinto C, jossa opiskelija/laulaja meni suoraan pääovesta sisään laulamaan suuren kokonaisuuden ilman äänenavausta. Tätä tilannetta voi kuvailla autona, joka ei lähtenyt käyntiin. Tilanne tuntui epämiellyttävältä ja vaikealta, koska lauluinstrumentin mekanismi oli silloin vielä py-sähdyksessä.

Toinen oma esimerkkinä: ajoin toiselle paikkakunnalle seurakuntaharjoittelujaksoon liittyvään harjautteen, joka lähetettiin suoraan vanhainkodille striimattuna. Tilanne oli kiireinen, saavuin viisi minuuttia ennen tilaisuuden alkua kirkkoon, jossa äänitys tapahtui. Melkein alussa lauloin laulun kanttorin säestämänä. Tuntui siltä, että mitään sen laulun säkeistöistä en pystynyt laulamaan kunnolla.

Laulaja/kanttori tarvitsee äänenavausta, jos se vain mitenkään on mahdollista. Kanttorin työssä tilanteita voi olla monenlaisia, ja aikaa perusteelliseen äänenavaukseen ei aina ole. Toinen ajatus äänenavausrutiineista mielestäni liittyy siihen, miten kanttori arvostaa ja kunnioittaa seurakuntalaisia. Haluaako hän laulaa kirkkaalla, selkeällä äänellä, joka on esityskuntoinen, vai samealla, aamunkarhealla äänellä. Ari Rautakoski opetti, että kanttorin täytyy aina harjoitella ja mennä toimituksiin esitysvalmiudessa, riippumatta siitä, montako seurakuntalaista on kirkkosalissa.

Kanttori opettaa äänenkäyttöä äänenavaustilanteessa kuorolaisille omien tietojen ja taitojen mukaan. Yleensä äänenkäyttöä on opittu koulun laulutunneilla, ja äänenkäytön opettamiseen vaikuttavat myös ne kokemukset, joihin on itse kuorolaisena tottunut erilaisten kuorojen riveissä opiskeluaikana ja muulloinkin. Mutta silti, jos omat äänenkäytön opettamisen taidot eivät tunnu riittävän, kanttori voi pyytää laulunopettajaa tai muuta asiantuntijaa harjoitukseen. Tarve riippuu tietysti kuoron kokoonpanosta, tavoitteista ja ikäryhmästä.

Mielestäni lapsikuorolle äänenkäytön opettamisen tekniikka riippuu kuoron tavoitteista. Lapsen ikä on hyvin oleellinen seikka, ja se on tärkeää ottaa huomioon. Jos kuorosta kasvatetaan hyvälaatuisen, korkeatasoisen, monipuolista ohjelmistoa laulava ja usein esiintyvä kuoro, opetustavoitteet ovat aivan erilaiset kuin kuorossa, jossa keskitytään enemmän yhdessäoloon, laulamisen ja tekemisen iloon, hauskanpitoon ja jopa koreografiaan. Useampia kuoroja seuranneena olisin valinnut tämän jälkimmäisen, koska itse olen mielestäni lapsenmielinen. Minusta vakavia teoksia laulavat lapset eivät elä oman elämänsä lapsuuden aikaa, vaan he aikuistuvat aikaisemmin ja heidän kasvoistaan välillä saattaa näkyä, että he eivät ole mukavuusalueellaan. Minusta lapsikuoroissa ei tulisi laulaa liian vaativaa ohjelmistoa, johon lapsenmieli ja lapsen laulutekniikka eivät riitä. Lapsikuoron johtajana en haluaisi viedä lapsilta oikean lapsuuden aikaa pois. Tästä syystä suosittelen lapsikuoron äänenavaukseen leikkimielisyyttä, huumoria ja hauskoja ääniharjoituksia, jotka vapauttavat lapsen hänen omalla kehitysasteellaan uskomaan itseensä ja pyrkimään kuitenkin ikään kuin huomaamattaan hyvään äänenkäyttöön ja laulutekniikkaan.



Yhtenä haasteena kanttorin työssä on koettu laulaminen pakkasella haudalla. Mielestäni laulamista ei voida koskaan sulkea pois hautajaistilanteessa, koska juuri silloin omaisilla ja ystävillä on viimeinen jäähyväishetki vainajan kanssa, ja tilanne on ainutkertainen. Virsien veisaaminen haudalla antaa henkistä voimaa ja sanomaa, joka auttaa oikealla tavalla ymmärtämään poisnukkuneen merkityksen ja jopa meidän elämämme tarkoituksen. Musiikilla on myös terapeutin vaikutus, josta ihmiset saavat turvallisuuden ja vahvan yhdessäolon tunnetta. Musiikkia ei tästä syystä mielestäni voida poistaa edes kovalla pakkasella kanttorin tehtävistä, vaan on laulettava sopivan varovaisesti ja siihen on löydettävä omalle äänelle sopivat tekijät, että pystyy kuitenkin hoitamaan nekin tehtävät.

Seurakuntalaisten mielestä kanttori on se henkilö, joka tulee urkuparvelle, soittaa, laulaa ja lähtee kotiin. Oman opinnäytetyöni alussa kirjoitin siitä, miten ryhti ja lauluasento vaikuttavat äänenmuodostukseen, hengitystekniikkaan ja moneen muuhun asiaan. Koska kanttorin työ on virttä uruilla säestäessä ja samalla esilaulaessa monimutkainen käsien ja jalkojen yhteisen toiminnan kokonaisuus, soittoasento tai muissa tilanteissa vaikkapa nuotiolla ollessa huono asento tekee laulamista haasteellisen. Kanttori ei välttämättä itse löydä ratkaisua tilanteeseen. Laulu ja urkujensoitto käsitellään opinnoissa erillisinä aineina, joista kukin asia erikseenkin on vaativaa. Opiskeluaikana ei huomioitu esimerkiksi sitä, että kanttorin työtä tehdään suurimmaksi osaksi istuma-asennossa. Ryhtiä ja vatsalihasten toimintaa työtilanteessa pystyy kuitenkin seuraamaan ja siitä voi tulla hyvä tottumus, jos vain haluaa asettaa sen itselle tavoitteeksi.

Nykyään striimataan paljon seurakuntatilaisuuksia. Keskustelin yhden kanttorin kanssa siitä, ja hän koki sen hyvin vastuullisena ja huolta aiheuttavana. Tilanne herättää enemmän miettimistä kuin normaaleissa tilanteissa. Minun ajatukseni on tästä, että samalla asenteella ja taidolla hoidetaan työtä, vaikka kuinka tarkkailun alla ollaan, koska ihminen ei ole robotti ja inhimillisiä virheitä voi olla kaikilla. Jokainen ihminen ymmärtää tämän juuri nyt, keväällä 2020, eletyn poikkeusajan tilannetta ja haasteita on kaikilla ja kaikkialla. Kanttorin pitää tehdä työtään sellaisella ajatuksella, että hän tekee parhaansa, hän palvelee ja tekee työtä samalla innolla ja rakkaudella kuin normaalioloissakin. Seurakuntalaisen on tärkeää tietää ja ymmärtää, miksi toimituksia ylipäänsä on. Perustarve ei muutu, vaikka onkin poikkeusajat.

Opinnäytetyössä olen saanut laajemman käsityksen lauluäänestä instrumenttina. Koulun laulutunneilla ei ole ollut mahdollisuuksia tarkastella niin tarkasti ja laajasti näitä asioita kuin mitä olen nyt itse tutkinut, pohtinut ja löytänyt. Näitä tietoja voin jatkossa käyttää kuorolaisten kanssa ja

opettaa niitä sekä ryhmäopetuksena että yksilöllisesti. Myös käsitykseni lauluäänen käytöstä kanttorin työssä on tarkentunut ja olen saanut lisää tietoja tulevaan työhön. Kanttorien haastatteluja oli mielenkiintoista tutkia ja seurata, kuinka samassa ammatissa olevat kanttorit ovat samaa tai eri mieltä asioista ja kuinka heillä on toisistaan poikkeavia käytäntöjä työssään. Haastattelu on antanut valmiuksia ja käsityksiä mahdollisista haasteista ja poikkeuksellisista tilanteista, joita voi tulla työn aikana eteen. Se on antanut myös aiheita pohtia, miten itse toimisin tietyissä tilanteissa. Mielenkiintoista oli havaita, miten ristiriitaisia ovat jotkin asiat opiskeluajan ihanteiden ja työelämän käytännön tilanteiden välillä.

## LÄHTEET

Aalto, A-L & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Hapuoja, M. 2015. Koko kroppa laulaa. Opi uusi huippuartistien tekniikka. Gummerus Kustannus Oy.

Hautamäki, T. (toim.) 1997. Laulajan opas. Tampereen yliopiston jäljennepalvelusta.

Karlsson, A. 2017. Laula terveesti. Äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamissa. Porvoo: Bookwell.

Kirkkohallitus. 2017. Suuri ihme musiikki- Rippikoulusuunnitelma. lisämateriaalit, [www.evl.fi](http://www.evl.fi) [luettu 4/2020]

Kirkkohallitus. 2015. Lapsi ja musiikki seurakunnassa. Helsinki

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi. Vammalan Kirjanpää Oy.

Laine, L. 2016. Rippikoulun vinkkipankki. Kustantaja: Laulunilo, painopaikka: Pieksän Print Oy.

Laukkanen, A-M & Leino, T. 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tammer-paino Oy.

Pellinen, M. 2018. Kohtaamisia sydänrumpun tahdissa. Kirkkomusiikki. 2/2018, 8-9.

Petsalo, E. 2014. Äänen terveyden ylläpito ja äänenhuolto osaksi laulajan arkea. Viitattu 8.4.2014. <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2014/04/aanen-terveyden-yllapito-ja-aanen-huolto-osaksi-laulajan-arkea/>

Roivainen, R. 2004. Laulamisen sietämätön helppous. Pilot-kustannus Oy.

Savimäki, I. 2017. Lapsi – ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja. Sulasol. Suomen Laulajain ja Soittajain Liitto Oy.

1. Laulatko mielelläsi?
2. Kuinka paljon kanttorin tarvitsee käyttää lauluääntä omassa työssään ja missä tilanteissa?
3. Miten erilaiset olosuhteet voivat vaikuttaa äänen laatuun, ja minkälaisia olosuhteita ne ovat?
4. Mitä lauluominaisuuksia pidät tärkeänä omassa työssä?
5. Missä tilanteessa kanttori voi säästää omaa ääntään ja antaa mahdollisuudet esim. seurakuntalaisille hoitaa laulamisen (jos sellaiseen kykeneviä on)?
6. Onko kanttorin työ mahdollistaa tehdä pelkästään soittamalla ja minkälainen työkuva silloin olisi?
7. Miten sinä huollat omaa ääntäsi?