

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2012

Reetta Lehtonen & Heidi Pihakivi

LAULUNOPETTAJA ÄÄNIKOULUTTAJANA

– kompetenssi ja kokemuksia



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikki | Musiikkipedagogi

Marraskuu 2012 | 53 sivua

Vesa Kankaanpää

Reetta Lehtonen & Heidi Pihakivi

LAULUNOPETTAJA ÄÄNIKOULUTTAJANA – KOMPETENSSI JA KOKEMUKSIA

Ääniongelmista kärsii yhä useampi, ja varsinkin ammattiäänenkäyttäjien osuus tuosta joukosta on suuri. Tietoisuutta lisäävää ja ennaltaehkäisevää äänikoulutusta tai korjaavaa ääniterapiaa antavat monet tahot hierojista puheterapeutteihin, mutta mihin kohtaan tuota eri toimijoiden kenttää laulunopettaja sijoittuu? Onko laulunopettajalla kompetenssia antaa muutakin äänenkäytön koulutusta kuin laulunopetusta? Millaista tuo laulunopettajan antama äänikoulutus voisi käytännössä olla?

Tässä työssä edeltäviin kysymyksiin pyritään vastaamaan kahden tekijän ja metodin avulla. Lukujen 2 – 6 painopiste on Reetta Lehtosen tekemässä haastattelututkimuksessa. Vokologian ja logopedian asiantuntijoita haastatteleamalla ja vastaukset teemoittamalla on selvitetty erityisesti kysymystä laulunopettajan kompetenssista. Luvut 7 – 10 sisältävät Heidi Pihakiven refleктоivan raportin äänikoulutuksesta, joka järjestettiin Salon kansalaisopistossa syksyllä 2011. Omat kokemukset opettamisesta äänenkäytön ja –huollon kurssilla antavat yhden vastauksen siihen, millaista opetusmenetelmää laulunopettaja voisi äänikouluttajana toimiessaan käyttää.

Asiantuntijoiden arviot laulunopettajan kompetenssista vaihtelevat hyvinkin kriittisistä varovaisen myötämielisiin. Laulunopettaja voi toimia myös äänikouluttajana, mutta tiettyjen raamien ja reunaehtojen sisällä. Samansuuntaiseen päätelmään päädytään myös omien kokemusten perusteella. Laulunopettajan tulisi äänikouluttajana pysyä omalla mukavuusalueellaan ja rajata opetuksensa sisältö koskemaan lähinnä sellaisia asioita, jotka ovat kaikelle äänenkäytölle yhteisiä.

ASIASANAT:

kokemusoppiminen, kompetenssi, laulunopettajat, äänenhuolto, äänenkäyttö, ääniharjoitukset, äänihäiriöt

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in music | Music pedagogue

November 2012 | 53 pages

Vesa Kankaanpää

Reetta Lehtonen & Heidi Pihakivi

SINGING TEACHER AS VOICE TRAINING TEACHER – COMPETENCE AND EXPERIENCES

A growing number of people are suffering from voice problems and especially the amount of vocal professionals within this group is considerable. Training which increases people's knowledge of their voices and prevents problems or corrective vocal therapy can be received from several different quarters from masseurs to speech therapists but where does a singing teacher fit in within this field of different professionals? Does a singing teacher have the competence to offer instruction in other fields of voice production besides singing? What would this voice training given by a singing teacher be like in practice?

This paper tries to answer the aforementioned questions with the help of two writers and methods. The focus of chapters 2 – 6 is Reetta Lehtonen's interview study. Interviewing vocology and logopaedics experts and organizing the answers by themes are used to find the answer to the question about singing teacher's competence. Chapters 7 – 10 include Heidi Pihakivi's reflective report about a voice training course held in Salo open college during the autumn of 2011. Personal experiences as a teacher of a course on voice production and maintenance present one alternative of the kind of teaching method a singing teacher could use as a voice training teacher.

The experts' opinions of singing teachers' competence vary from very critical to cautiously favourable. A singing teacher can offer voice training but within certain framework and under certain circumstances. Personal experiences produce similar conclusions. Singing teachers should stay within their own comfort zones and limit the content of their teaching to things common to all voice production.

KEYWORDS:

experiential learning, competence, singing teachers, voice maintenance, voice production, vocal exercises, voice disorders

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KOHTI HAASTATTELUJA	7
3 ÄÄNIHÄIRIÖT	9
3.1 Mikä on äänihäiriö?	9
3.2 Toiminnalliset äänihäiriöt	9
4 ÄÄNITIIMI	11
5 HAASTATELTAVAT	14
5.1 Eija Aalto	14
5.2 Ritva Eerola	14
5.3 Anne-Maria Laukkanen	15
5.4 Laura Sipilä	15
6 HAASTATTELUJEN TEEMAT	17
6.1 Sama aparaattihan tämä on	17
6.2 Kieli keskellä suuta	18
6.3 Vaarallisilla vesillä	19
6.4 Huolellisuutta markkinointiin	21
6.5 Ennakkoluuloista yhteistyöhön	21
6.6 Vääristä profeetoista vastuunkantajiksi	23
7 KURSSI KOHTI KURSSIA	25
7.1 Visiot ja motiivit	25
7.2 Kompetenssi	27
8 KURSSIN VALMISTELU	29
8.1 Käytännön järjestelyt	29
8.2 Sisällön suunnittelu	31
9 KURSSIN SISÄLTÖ	35
9.1 Yleistä	35
9.2 Hengitys	36
9.2.1 Syvähengitys	36

9.2.2 Hengityskontrolli	37
9.2.3 Nenä-suu –hengitys	38
9.3 Ääntöbalanssi	38
9.4 Ääntöelimet	40
9.5 Resonanssi	41
9.6 Artikulaatio	42
9.7 Puhekorkeus	44
10 JÄLKIMAININGIT	45
11 LOPUKSI	47
LÄHTEET	48

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelukysymykset.
- Liite 2. Kurssi-ilmoitus.
- Liite 3. Ennakkokysely.
- Liite 4. Palautekysely.

1 JOHDANTO

Yhteistyömme opinnäytteemme “Laulunopettaja äänikouluttajana – kompetenssi ja kokemuksia” parissa alkoi, kun talvella 2012 tajusimme, että olimme toisistamme tietämättä työstäneet hyvin samankaltaista ideaa lopputyömme aiheeksi. Olimme alkaneet tahoillamme pohtia, voisiko laulunopettajan työnkuvaa laajentaa: olisiko laulunopettajan asiantuntemuksesta hyötyä muillekin kuin laulajille, ja voisiko hän antaa muunkinlaisen äänenkäytön kuin pelkästään laulutekniikan parantamiseen tähtäävää ohjausta. Päätimme yhdistää resurssimme välttääksemme turhia päällekkäisyyksiä ja kahden likipitään samanlaisen työn yhtäaikaista valmistumista. Heidi oli jo syksyllä 2011 alkanut hakea kysymyksiin vastauksia järjestämällä Salon kansalaisopistossa ammattiäänenkäyttäjille suunnatun äänenkäytön ja –huollon kurssin, mutta Reetan tulokulmaan saatoimme vielä vaikuttaa. Halusimmekin sisällyttää työhömmе käytännön kokemusten lisäksi vielä muiden äänenkäytön asiantuntijoiden mielipiteitä siitä, riittäisikö laulunopettajan kompetenssi tällaisilla kursseilla opettamiseen. Kompetenssikysymysten selvittämisen ohella toivoimme saavamme haastateltavilta pientä konsultointia, neuvoja ja vinkkejä käytännön työhömmе mahdollisina äänikouluttajina.

Tätä työtä voi lukea ja tarkastella kokonaisuutena, mutta se jakautuu myös selkeästi kahteen osaan. Kirjan alussa (luvut 2 – 6) esitellään Reetan tekemä haastattelututkimus. Käsittelyn painopiste on äänenkäytön asiantuntijoilta Eija Aallolta, Ritva Eerolalta, Anne-Maria Laukkaselta ja Laura Sipilältä saaduissa vastauksissa, mutta luvut sisältävät myös taustatietoa äänihäiriöistä sekä äänenhuollon parissa työskentelevistä ammattilaisista. Kirjan lopussa (luvut 7 – 10) keskitytään Heidin refleктоivaan raporttiin kurssin eri vaiheista: mitä kaikkea tarvitaankaan, jotta korkealentoiset visiot kääntyisivät realistisiksi suunnitelmiksi ja suunnitelmat käytännön toteutukseksi? Opinnäytteemme nimestä olemme velkaa Irma Ilomäen väitöskirjalle ”Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset” (2008). Ilomäen käyttämän terminologian avulla onnistuimme tiivistämään ilmaisuamme sekä täsmentämään ja yhtenäistämään käyttämäämmе sanastoa.

2 KOHTI HAASTATTELUJA

Kiinnostukseni aiheeseen kasvoi entisestään syksyllä 2011, kun olin Teatterilai-va-tapahtumassa ohjaajana ”Oma ääni haltuun – ääni näyttelijän työkaluna” -työpajassa, joka oli suunnattu harrastajateatterilaisille. Minulle oli aiemminkin hakeutunut lauluoppilaita, jotka halusivat lauluäänen ja musisoinnin lisäksi, että tunneilla keskityttäisiin myös puheäänen kestävyiden kehittämiseen. Lauludaktiikan opintojen seminaarityössä aiheenani oli äänihäiriöt sekä lauluinstrumenttiin haitallisesti vaikuttavat tekijät. Näiden vaiheiden kautta halusin alkaa opinnäytetyölläni selvittää, mitkä ovat laulunopettajan mahdollisuudet toimia muidenkin kuin laulajien äänenkäytön ohjaajana. Antaako laulunopettajan koulutus valmiudet puuttua puheääneen ja sen ohjaamiseen? Kun olimme Heidin kanssa päättäneet, että työni painopiste olisi laulunopettajan työn kompetenssikysymyksien selvittämisessä, aloitin haastatteluprosessin.

Haastattelujen toteuttaminen lähti liikkeelle valitsemalla haastateltavat henkilöt. Toivoin, että saisin haastateltaviksi henkilöiksi äänialan ammattilaisten kirjosta mahdollisimman laajan ammattitaidon omaavat henkilöt. Halusin haastatella työhöni sekä lauluäänen, puheäänen että häiriöityneen äänen ammattilaisia. Lähestyin haastattelupyynnöllä Eija Aaltoa ja Ritva Eerolaa, jotka molemmat ovat sekä laulunopettajia että puheterapeutteja. Puhetekniikan ammattilaisista otin yhteyttä Anne-Maria Laukkaseen ja Laura Sipilään. Lähetin heille kaikille sähköpostitse haastattelupyynnön ja onnekseni kaikki suostuivat haastatteluun. Kaikki haastattelut saatiin valmiiksi huhtikuussa 2012. Anne-Maria Laukkasen ja Laura Sipilän haastattelut toteutuivat Tampereella. Eija Aallon kanssa haastattelu järjestyi Turussa ja Ritva Eerolan kanssa Skype-yhteyden avulla. Anne-Maria Laukkanen vastasi kysymyksiin myös kirjallisesti.

Esitin kaikille henkilöille samat kysymykset (liite 1). Joidenkin kanssa keskustelua syntyi enemmän ja täydentäviä lisäkysymyksiä tuli haastattelun aikana. Kaikissa haastatteluissa esiintyi kuitenkin samat teemat. Sain kaikilta haastatelluilta luvan nauhoittaa haastattelutilanteen, minkä avulla pystyin jälkikäteen kuunte-

lemaan haastattelut monta kertaa uudestaan. Haastattelujen jälkeen etenin litteroimalla kaikki haastattelut. Litterointisivuja kertyi yhteensä 53. Haastattelujen puhtaaksikirjoittaminen tekstimuotoon oli aikaa vievä, mutta hyödyllinen prosessi, koska sitä tehdessäni kävin haastattelut sana sanalta lävitse uudestaan.

Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää laulunopettajan kompetenssia äänikouluttajana eli mitä äänenkäytön osa-alueita laulunopettaja voi opetukseensa sisällyttää ja minkä opettamisesta hänen tulisi pidättäytyä. Mahdollisten tulevien kurssien kehittäminen asiantuntijalausuntojen avulla oli yksi näiden haastattelujen tärkeä tarkoitus.

3 ÄÄNIHÄIRIÖT

Olen tässä luvussa halunnut käsitellä äänihäiriökäsitettä: mikä äänihäiriö ylipäättään on ja millaisia toiminnallisia äänihäiriöitä on olemassa. Terapiaa vaativaa äänihäiriöpotilasta saavat hoitaa vain terveydenhuollon ammattilaiset kuten puheterapeutit ja foniatrit. Pidän äänihäiriöiden käsittelyä tärkeänä, koska ne ovat yksi keskeinen syy, mistä tämä opinnäytetyö ylipäättään on saanut alkunsa.

3.1 Mikä on äänihäiriö?

Aalto ja Parviainen (1990, 68) kuvailevat häiriöityneen äänen mahdollisiksi ominaisuuksiksi mm. käheyden, voimattomuuden, liiallisen voimakkuuden, narisvuuden, kimakkuuden ja painuneisuuden. Kurkussa voi tällöin puhuttaessa tai laulettaessa tuntua kuivuutta, kipeyttä, karheutta, palantunnetta tai rykimisen tarvetta. Ääni voi väsyä tai jopa loppua kokonaan. Rasituksen ollessa toistuvaa tai äänen pettäessä kokonaan, on kyseessä äänihäiriö. Äänen kestävyys yksilölliset erot ovat suuria.

3.2 Toiminnalliset äänihäiriöt

Äänihäiriöt jaotellaan yleensä toiminnallisiin ja elimellisiin häiriöihin. Käsitelen tässä luvussa toiminnallisia häiriöitä, joita voidaan erottaa sekä puhe- että lauluäänessä. Toiminnallisessa äänihäiriössä äänielimistön toiminnan säätelyssä on puutteita.

Optimaalisessa äänentuotossa ääntöbalanssi toteutuu. Ääntöbalanssi tarkoittaa sopivaa suhdetta adduktion ja ääniraon alapuolisen ilmanpaineen välillä (Laukanen & Leino 2001, 187-188). Tällöin äänihuulien värähtely on tasapainossa kurkunpään alapuolisen paineen kanssa ja resonanssi on tasapainossa (www-lähde/ääni-instrumentin toimintabalanssi). Toiminnallisissa äänihäiriöissä ääntöbalanssi siis ei toteudu. Jos äänihäiriötä tutkittaessa ei ongelmiin löydetä mi-

tään elimellistä syytä, on kyse toiminnallisesta äänihäiriöstä. (Aalto & Parviainen 1990, 69.)

Hyperfunktionaalisessa äänenkäyttötavassa äänihuuliin kohdistuu voimakasta räsitusta. Äänentuottotavalle tyypillistä ovat kovat alukkeet, jotka kertovat siitä, että äänirako sulkeutuu liian voimakkaasti äänentuoton alkaessa. Tällöin äänen alkaessa kuuluu poksahdava ääni, jonka saa aikaan liian suuri ääniraon alapuolinen ilmanpaine. (Laukkanen & Leino 2001, 107.) Hyperfunktionaaliseen äänentuottoon eli ylitoimintaan liittyy usein pinnallinen hengitystapa, joka edistää kurkunpään lihasten liikajännittyneisyyttä. Tässä solisluuhengitykseksi kutsutussa hengitystavassa keuhkot täyttyvät vain niiden yläosista ja hengityksessä käytetään vain rintakehän yläosan lihaksia, jolloin suurin osa paineensäätelystä jää kurkunpään lihaksille. Tällainen hengitystapa tuottaa helposti liikajännitystä kurkunpään lihaksiin. (Laukkanen & Leino 2001, 104.)

Hyperfunktionaalisen äänentuoton vastakohta on hypofunktionaalinen äänentuottotapa eli vajaatoiminta. Tällöin ääni on vuotoinen eli ilmaa pääsee karkaamaan ääniraosta äänihuulten heikon värähtelyn vuoksi. Tällöin äänirakoa suljetaan liian höllästi suhteessa alapuoliseen ilmanpaineeseen. (Laukkanen & Leino 2001, 107.) Toiminnallisen äänihäiriön hoitamatta jättäminen voi aiheuttaa elimellisen äänihäiriön, erityisesti hyperfunktionaalisen äänenkäyttötavan seurauksena. Tällöin äänihuulien reunaan voi muodostua esimerkiksi äänikyhmyt tai polyyppi, joka on kyhmyjen tapainen uloke. (Aalto & Parviainen 1990, 69.)

4 ÄÄNITIIMI

Äänialalla on laulunopettajien lisäksi paljon eri toimijoita, joista jokaisella on oma erityisosaamisensa. Näistä toimijoista muodostuu niin sanottu äänitiimi. Tämä luku pyrkii tekemään katsauksen erilaisiin työnkuviin ja koulutuksiin, joita äänialalla on.

Puheterapeutit ovat logopedian koulutusohjelmasta valmistuneita filosofian maistereita. Puheterapeutit ovat terveydenhuollon ammattihenkilöitä. Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta ja sitä saavat harjoittaa vain sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston laillistamat puheterapeutit. Puheterapiapalvelut kuuluvat sekä perusterveydenhuollon että erikoissairaanhoidon palveluihin. Perusterveydenhuollon puheterapeutin vastuualueisiin kuuluu lasten ja aikuisten kommunikaation sekä puheen ja kielen häiriöiden tutkimus, ennaltaehkäisy ja kuntoutus. Erikoissairaanhoidossa puheterapeuttien työ painottuu vamman tai sairauden diagnosointiin ja kuntoutussuunnitelman laatimiseen esimerkiksi neurologisella osastolla. (www-lähde/puheterapiapalvelut.)

Puhetekniikan opettajan koulutuksen saaneet voivat toimia opettajina tai tutkijoina. Puhetekniikka on Suomessa yliopistollisena opetusalan nuori. Sitä voi opiskella Suomessa Tampereen ja Helsingin yliopistoissa. Puhetekniikka sanana viittaa sekä ilmiöön että opetusalaan. Puhetekniikka keskittyy normaaliin ja tavallista vaativampaan äänen- ja puheentuottamiseen.

Vokologit ovat ääntä tutkivia henkilöitä, joilla on tuntuma äänen harjoittamiseen – oli se sitten lauluäänen harjoittaminen tai puheäänen kouluttaminen tai äänihäiriöiden hoitaminen terapian keinoin. Kaikki vokologit eivät tutki, vaan keskittyvät opetuspuoleen, mutta vokologin heistä tekee se, että heillä on riittävä tieteellinen koulutus asiaan. (Laukkanen 2012.) Vokologit ovat äänenkäytön monipuolisia ammattilaisia. Heillä ei ole pätevyyttä ääniterapian teettämiseen. He keskittyvät terveiden äänten kouluttamiseen ja tutkimukseen.

Foniatrit ovat puhe- ja äänihäiriöiden erikoislääkäreitä. Foniatria on pieni erikoisala. Suomessa toimivia foniatreja on hyvin vähän. Foniatrien työnkuva on laaja ja myös erittäin monipuolinen. Työskentelyyn kuuluu paljon moniammatillista tiimityöskentelyä, johon osallistuvat lääkäreiden lisäksi mm. puheterapeutit, psykologit, sosiaalityöntekijät sekä fysio- ja toimintaterapeutit. Lääketieteen lisensiaatin suorittaneet lääkärit voivat erikoistua foniatreiksi. Foniatriksi erikoistumiseen vaaditaan viiden vuoden mittainen erikoistumiskoulutus. (www-lähde/foniatri.) Suomessa foniatrien ja puheterapeuttien väliseen yhteistyöhön on vakiintunut käytäntö, jossa foniatri lääkärinä tekee diagnoosin ja antaa alustavaa ohjausta äänenkäyttöön. Tämän jälkeen puheterapeutti jatkaa ohjausta potilaan kanssa hänen tarpeidensa mukaan. (www-lähde/puheterapiaa suomeksi.)

Voice Massage –terapia on äänihierontaa, joka käsittelee äänentuottoon ja hengitykseen osallistuvia lihasryhmiä klassisen hieronnan otteilla. Lisänä käytetään hengitysharjoituksia ja venytysliikkeitä. Voice Massagen tavoitteena on poistaa ylimääräistä lihasjännitystä. Hierontaa sovelletaan harkitusti keski- ja ylävartalon, niskan, kaulan sekä kasvojen ja pään alueella. Se ei ole puhe- tai ääniterapiaa, fysioterapiaa, luontais- tai vaihtoehtohoitoa, eikä siihen liity mitään filosofiaa. Voice Massagea on kehitetty alan asiantuntijoiden avustuksella 1980-luvulta lähtien, ja sen kehittäjä on Leena Koskinen. Voice Massage hierontahoitoa voivat antaa vain koulutetut Voice Massage –terapeutit. (www-lähde/voice massage.)

Voice Well on Kirsti Leppäsen ja Kirsi Vaalion kehittämä hoitomuoto äänentuottoon, hengittämiseen sekä purenta- ja nielemisongelmiin. Hoidettavia alueita ovat erityisesti niska, kaula, rintakehä, purentalihakset, leukanivel ja kieli. Ryhti- ja asentomuutokset vaativat myös selän ja lantion hoitoa, sekä tarpeen mukaan myös käsien ja jalkojen hoitoa. Voice Well –hoito sisältää erilaisia manuaalisia hoitomenetelmiä, esimerkiksi klassista tai mobilisoivaa hierontaa, nivel- tai sidekuduskäsittelyä (faskia). Perinteisen hieronnan lisäksi käytetään liikkuvuutta lisäävää hierontaa sekä erilaisia ääni- ja rentoutusharjoituksia. Hoito painottuu niihin lihaksiin, joilla on välitön yhteys äänenkäyttöön ja hengittämiseen.

VoicePilateksen on kehittänyt Katri-Liis Vainio. VoicePilateksen tavoitteina on äänenkäytön, syvälihasten käytön ja keuhonhallinnan parantaminen. VoicePilates-metodissa käytetään pilateksen vaikutusta syvälihasten aktivoitsijana puheen yhteydessä. VoicePilateksessa äänen vahvistamiseen käytetään balansoidun lihastoiminnan menetelmää, videoanalyysia ja mielikuvaharjoittelua. (www-lähde/voicepilates.)

5 HAASTATELTAVAT

5.1 Eija Aalto – FM, laillistettu puheterapeutti, laulunopettaja

Eija Aalto on valmistunut samanaikaisesti sekä laulopedagogiksi Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta että puheterapeutiksi Helsingin yliopistosta. Tällä hetkellä hän työskentelee Turun yliopistolla ja hänen tehtäviinsä kuuluu äänenkäytön perusasioiden opettaminen. Näitä ovat esimerkiksi anatomian ja fysiologian opinnot, äänen kuuntelemisen harjoittaminen sekä opiskelijoiden omien äänien harjoittaminen. Puheterapeutiksi valmistumisen jälkeen Aalto työskenteli Suomen puheopistolla, jolloin työnkuvaan kuului paljon äänenkäytön koulutusta.

Tällä hetkellä Aalto työskentelee puolipäiväisesti yliopisto-opettajana ja puolipäiväisesti ammatinharjoittajana. Myös laulaminen kuuluu edelleen hänen elämänsä, mutta tällä hetkellä työn painopiste on puheterapeutin tehtävissä.

5.2 Ritva Eerola – FM, laulopedagogi, laillistettu puheterapeutti, työterveyshuollon ääniasiantuntija

Ritva Eerola on ollut 45 vuotta äänialalla ja toiminut uransa aikana sekä ääniterapeutina että laulopedagogina. Hän opetti 24 vuoden ajan Helsingin yliopiston fonetiikan laitoksella lähinnä ääniterapiaa. Keväällä 2012 hänelle tuli täyteen 30 vuotta Sibelius-Akatemian opettajana, ja lisäksi hän on toiminut laulunopettajana Stadiassa/Metropoliassa. Eerola on tehnyt elämäntyönsä äänitutkimuksen ja opettamisen parissa.

Eerolan kiinnostus äänifysiologiseen tietoon syntyi alun perin laulutunneilla. Hän halusi tietää, mitä mielikuvat ”eteen” ja ”tuki” todella tarkoittavat. Eerola hakeutuikin opiskelemaan logopediaa Helsingin yliopistoon. Lisätietoa tieteen ja käytännön yhdistämisestä hän on hankkinut opiskelemalla alaa myös ulkomailla.

Laulun yksityisoppilaita Eerolalla on ollut 40 vuotta laulun harrastajista Bayreuth-laulajiin saakka.

5.3 Anne-Maria Laukkanen – FT, logonomi, puhetekniikan ja vokologian professori

Anne-Maria Laukkanen on suorittanut FM- ja FL-tutkinnot Helsingin yliopistossa 1990 ja 1993, ja väitellyt tohtoriksi 1995 Tampereen yliopistossa foniatria-oppiaineessa.

Tällä hetkellä hän työskentelee Tampereen yliopistossa puhetekniikan ja vokologian professorina. Työnkuvaan kuuluu puheen ja äänen tutkimus sekä puhetekniikan opettajien ja tutkijoiden kouluttaminen. Professorina hänen työnsä painopiste on tutkimuksessa. Laukkanen on opiskellut 1980-luvulla laulamista useiden vuosien ajan useiden laulunopettajien johdolla. Opintojen myötä hän kiinnostui ihmisäänestä ja sen harjoittamisesta sekä näiden asioiden tutkimisesta. Laukkanen on kirjoittanut mm. yhdessä Timo Leinon kanssa kirjan ”Ihmeellinen ihmisääni”, johon lähes jokainen äänialalla työskentelevä on varmaankin törmännyt.

5.4 Laura Sipilä – FM, puhetekniikanopettaja, näyttelijäntyön lehtori

Laura Sipilä valmistui vuonna 2011 Tampereen yliopistosta pääaineenaan puhetekniikka ja vokologia. Sivuaineinaan hänellä oli mm. teatterin ja draaman tutkimus sekä logopedia.

Vuoden 2012 alusta saakka Sipilä on työskennellyt Teatterikorkeakoulussa, jonne hänet valittiin näyttelijäntyön lehtoriksi, erityisalana äänenkäytön ja puheen ohjaus. Puhetekniikan opettajan kuninkuuslaji onkin juuri opettaa näyttelijöitä, jotka tarvitsevat ammattitaidossaan laajaa tietämystä omasta äänestään.

Juuri tähän työtehtävään lisäpätevytyminen tapahtuu omien kokemusten ja harrastusten kautta sekä työharjoittelussa. Kiinnostus teatteriin ja ääneen on lähtöisin jo Sipilän lapsuudesta, jolloin hän aloitti runonlausuntaharrastuksensa ja harrastajateatterin.

Sipilä on myös osana tamperelaista Elokuutio-yritystä, joka järjestää koulutusta eri äänityöaloille.

6 HAASTATTELUJEN TEEMAT

Professori Udo Redmannin mukaan (2006) ”Hyvä laulunopettaja rakastaa ihmisääntä ja on aina kiinnostunut oppimaan siitä lisää. Hyvä laulunopettaja on kutsumusammattissa ja pitää työstään. Hänen tärkein ominaisuutensa on diagnostinen korva, siis kyky kuulla mitä laulajan instrumentissa tapahtuu. Laulunopettaja tuntee ”omissa nahoissaan” sen, mitä opiskelija tekee, ja pystyy siitä käsin analysoimaan, mikä on hyvin ja mitä taas pitäisi korjata.” (Heikkurinen 2009, 21.)

Tässä luvussa esittelen haastatteluissa esiintyneitä teemoja ja haastatteluista nousseita ajatuksia. Olen yrittänyt selvittää erityisesti laulunopettajan mahdollisuuksia ja kompetenssia toimia muidenkin kuin laulajien äänenkäytön ohjaajana. Tämän luvun lähteinä on käytetty haastatteluista saatuja tietoja, ellei toisin mainita.

6.1 Sama aparaattihan tämä on

Laulussa, puheessa ja ylipäätään kaikessa äänenkäytössä käytämme samaa aparaattia – kehoamme. Eikö siis kaikkea äänenkäyttöä voi ohjata samoilla eväillä? Kaikkien haastateltujen mielestä niin sanottujen perusedellytyksien kohentaminen on mahdollista, kuten hengityksen, rentoutuksen sekä ryhdin opettaminen, kunhan niissä pysytään tarpeeksi yleisellä tasolla.

Laukkanen kirjoitti vastauksissaan tietyistä perusyhtäläisyyksistä laulu- ja puhepedagogian välillä. Hengityskontrollin kehittäminen ja ääntöbalanssin etsiminen ovat molemmille yhteistä. Laulamissa esimerkiksi hengityskontrollia tarvitaan enemmän kuin puhumisessa, mutta perusidea on sama. Syvähengitys on siis sekä puhuttaessa että lauletaessa tavoiteltua. Lauletaessa hengityskontrolli on pidemmälle vietyä, kuin puheessa. Sipilän kanssa keskustellessani hän kertoi työssään seuranneensa opiskelijoidensa laulutunteja. Puhujan näkökulmasta

hengitysharjoituksia tehdään laulussa yli puheen tarpeiden, mikä kehittää myös puheessa tavoiteltua syvähengitystä.

Aalto listaa asioita, jotka ovat sekä laulopedagogiassa että puheterapeutin työssä tavoiteltuja. Sama aparaattihan tämä on, vaikka eroavaisuuksia puheen ja laulun välillä onkin, Aalto toteaa. Molemmissa kiinnitetään paljon huomiota kuulonvaraiseen äänianalysointiin. Asennon merkitys on molemmissa suuri, ja sitä pyritään muokkaamaan äänenkäyttöä helpottamaan. Hengitystekniikkaan sekä äänenlaatuun kiinnitetään molemmissa huomiota. Oman äänen löytäminen ja sen käyttäminen taloudellisesti ovat myös asioita joihin pyritään molemmissa.

6.2 Kieli keskellä suuta

Vaikka puhe- ja lauluäänessä on kyseessä sama aparaatti, sama keho, on laulu- ja puhetekniikalla kuitenkin omat eroavaisuutensa. Lauluopinnoissa ei opiskella puhehengitystä, puheintonaatiota, puheäänien rekistereitä eikä sen optimaalista korkeutta koskevia asioita, kertoo Aalto. Kaikki haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että laulunopettaja ei voi ohjata häiriöitynyttä ääntä. Häiriöistä ääntä saavat hoitaa ja puheterapiaa antaa vain laillistetut puheterapeutit. Jos jonkun henkilön kohdalla on syytä epäillä äänielimistön kuntoa, niin hänet tulisi ohjata eteenpäin. Tällaisessa tilanteessa foniatri on luotettavin vaihtoehto, huomauttaa Aalto. Myöskään sellaisiin osa-alueisiin ei tule puuttua, joista ei tiedä tarpeeksi. Sipilä puhui tässä yhteydessä niin sanotusta ”oman tunnon kautta” opettamisesta: mitä ei osaa, sitä ei pidä opettaa.

Aallon mielestä laulopedagogi voi puuttua vain lauluääneen. Mutta jos laulunopettaja on sen lisäksi paneutunut myös puheääneen, ei hänen mukaansa ole mahdoton ajatus, että ei voisi teettää myös yleisellä tasolla olevia puheäänien harjoituksia. Aalto painottaa, että tällaisissa tilanteissa on oltava tarkkana ja pidettävä ”kieli keskellä suuta”. Hän pohtii myös sitä, että kuunnellaanko taiteen puolella kehoa aina tarpeeksi. Haetaanko maksimaalista suoritusta keinolla millä hyvänsä ja onko se sallittua? Terveystieteiden puolella edetään aina tiedon eli anatomisten ja fysiologisten faktojen mukaan. Omat kokemukseni laulami-

sesta ja sen opettamisesta ovat perustuneet fysiologiselle ja anatomiselle tiedolle. Mielikuvien käyttö on toki laulunopetuksessa käytetty apukeino, mutta mielikuvien takana tulisi aina olla tavoitteita ja tavoitteilla fysiologiaan perustuvat lähtökohdat.

Kaikki haastatellut pohtivat sanan ”huolto” käyttöä kurssin yhteydessä. Sana ”huolto” herätti niin Aallossa, Eerolassa, Laukkasessa kuin Sipilässä ajatuksia äänestä, ”jossa jotain vialla olevaa asiaa korjataan”. Olin itse mieltänyt äänenhuollon näiden laulopedagogin näkökulmasta pidettyjen kurssien yhteydessä enemmänkin ääniergonomiaksi ja äänestä huolehtimiseksi, huolenpidoksi. En ollut osannut ajatella sanan väljyyttä. Se tosiaankin voi antaa kuvan, että jotain jo vioittunutta korjataan. Sanaa äänenhuolto kannattaa siis käyttää harkiten väärinkäsityksien välttämiseksi.

6.3 Vaarallisilla vesillä

Halusin myös selvittää, mihin asioihin haastateltavat henkilöt suhtautuvat epäilevästi. Syntyykö heille pelkoja tai kauhukuvia ajatuksesta, että laulopedagogi ohjaisi muutakin äänenkäyttöä kuin laulamista. Kysyin myös, olivatko haastateltavat kohdanneet koskaan ketään, jota joku ”äänenkäytönasiantuntija” olisi ohjannut virheellisesti ja sen seurauksena aiheuttanut kyseiselle henkilölle ääniongelmia.

Puheterapeuttien vastaanotolle tullaan usein silloin kun äänessä on jo suuria ongelmia. Tästä syystä puheterapeutit näkevät myös pahimmat seuraukset, joita voi syntyä esimerkiksi virheellisestä äänenkäyttötavasta tai virheellisestä opetuksesta. Sekä Eerolan että Aallon vastaanotoille oli uran aikana tullut virheellisen äänenkäytön ohjauksen seurauksena äänihuulikyhmypotilaita. Eerola kertoi omalta uraltaan esimerkkinä tapauksen, jossa samalta laulunopettajalta oli tullut kolme äänihuulikyhmypotilasta. Äänentuotossa oli korostettu alavatsan sisäänvetämistä lauletaessa ylä-ääniä, mikä oli aiheuttanut liikaa painetta äänihuuliin, ja äänenkäytöstä oli tullut hyperfunktionaalista. Tästä oli ollut seurauksena toiminnallinen äänihäiriö. Samalla tavalla kuin laulunopetuksessa, Eerolan

pahin pelko puheäänien kouluttamiseen liittyen on, että energian suuntaamista opetetaan väärin, liikaa ulospäin. Aallon pahin kauhukuva on, että kurssille on eksynyt joku sairastuneen äänen kanssa ja ääniterapiaa vaativa ääni jääkin hoitamatta. Erilaisista äänihäiriöistä tietäminen onkin laulunopettajalle erittäin tärkeää. Jos ei ole tietoinen erilaisista kurkunpään sairauksista ja äänenhäiriöistä, ei niitä voi kuvitella, toteaa Aalto.

Laukkanen kertoi itse kohdanneensa sitä, että epätäydellistä äänenmurrosta ei ole tunnistettu, erityisesti naisten kohdalla. Tällöin harjoittelulla ei ole saatu aikaan hyötyä ja harjoitukset eivät ole vastanneet tarpeita. Laukkanen painotti myös sitä, että harjoittelulla tulisi aina olla selkeät tavoitteet ja sen tulisi olla riittävän pitkäkestoista. Tavoitteet määrittyvät aina kunkin kurssin ja sen osallistujien tarpeiden mukaan. Myös Eerola kertoo törmänneensä epätäydelliseen äänenmurrokseen. Epätäydellisessä äänenmurroksessa ääni ei kehity aivan normaaliksi aikuisen ääneksi. Ääni voi tällöin olla korkea, se voi käheytyä helposti ja siihen tulee paljon niin sanottuja breikkejä kesken äänentuoton. (Rautamaa 2012, 38.)

Sipilä kertoi omalta uraltaan esimerkin väärään paikkaan ohjatusta henkilöstä. Terveyskeskuksesta oli erehdyksessä ohjattu äänihäiriöinen asiakas hänen pitämälleen kurssille. Henkilö ehti olla kurssilla mukana yli puoliväliin saakka, ennen kuin asia selvisi Sipilälle. Äänen oireilun seurauksena lääkärille pyrkinyt henkilö olikin ohjattu Sipilän puheentekniikan kurssille. Henkilö olisi tarvinnut lääkärin vastaanottoa ja tämän arviota äänestään. Terveyskeskuksessa työskentelevä sairaanhoitaja, jonka erityisalaa ääni ei ole, oli tehnyt arvion puhelimessa ja lähettänyt henkilön Sipilän luokse. Sipilän mukaan kurssilla voikin mennä pieleen se, jos ei huomaa ajatella, että ihmiset tulevat sinne eri syistä. Jos kurssija tekee pidempään ja niiden tavoitteita laajentaa, kaikki osallistujat kannattaa haastatella ja kurssille tulon syyt selvittää tarkasti, Sipilä huomauttaa.

6.4 Huolellisuutta markkinointiin

Edellä esiteltyjen tilanteiden välttämiseksi kaikki haastateltavat painottivat kurssin markkinointivaiheen merkitystä. Jo markkinointivaiheessa pitäisi tulla ilmi, että laulopedagogin ohjaama kurssi on tarkoitettu vain terveille äänille. Tarkasti suunnitellun kurssin otsikon ja kuvailun avulla voidaan ehkäistä kurssille kuulumattomien äänihäiriöisten henkilöiden hakeutuminen joukkoon. Esimerkiksi jo aiemmin mainitun sanan ”huolto” voisi korvata jollain muulla.

Tavoitteiden esittäminen heti kurssin alussa on haastateltujen mielestä tärkeää. Vaikka markkinointivaiheessakin olisi selvitetty, että kurssi on vain terveille äänille, kannattaa kurssin alussa asiaa vielä painottaa, koska joukossa voi olla väärään paikkaan eksyneitä henkilöitä. Onnistuneesta markkinoinnista ja kurssin kuvauksesta huolimatta Sipilän antamassa esimerkissä äänihäiriöinen henkilö oli lähetetty terveyskeskuksesta hänen puhetekniikan kurssilleen. Terveystieteiden puolelta suosituksen kurssille osallistumiseen saanut henkilö luuli tullessaan oikeaan paikkaan. Eli siellä missä hän luuli tiedon olevan, ja missä tiedon pitäisi olla, sitä ei ollutkaan.

Laukkanen painotti myös sitä, että harjoittelulla tulisi aina olla selkeät tavoitteet ja sen tulisi olla riittävän pitkäkestoista. Tavoitteet määrittyvät aina kunkin kurssin ja sen osallistujien tarpeiden mukaan. Keskustellessani Laukkasen kanssa tavoitteista, olimme samaa mieltä siitä, että niin laulussa kuin puheessakaan ei ole olemassa niin sanottuja pikakursseja. Hyvän laulu- tai puhetekniikan oppimiseen vaaditaan vuosien pitkäjänteinen työ. Lyhyet kurssit voivat hänen mukaansa olla hyvinkin inspiroivia ja niiden tavoitteena ja lähtökohtana voisi olla esimerkiksi halu tutustua omaan ääneen syvemmin.

6.5 Ennakkoluuloista yhteistyöhön

Laulunopettaja äänikouluttajana –aihetta lähestyttäessä jokainen haastateltu katsoo sitä oman ammattinsa kautta. Puheterapeutit miettivät, ollaanko kursseilla tarjoamassa ääniterapiaa? Puheteknikot taas miettivät, onko kursseilla tarkoi-

tus teettää puhetekniikkaa ilman siihen vaadittavaa erityistaitoa. Näin ei ole kuitenkaan aikomuksenamme tehdä. Laukkanen kertoi vastauksissaan Tampereen yliopistossa monena vuotena puhetekniikan opinnoissa toteutetusta äänenkäytön kurssista laulumenetelmiä soveltaen. Kurssin vetäjänä on toiminut yleensä joku laulopedagogi, jolla on myös opintoja puhetekniikasta. Äänenkäytön kurssi laulumenetelmiä soveltaen on juuri se ajatus, joka minulla ja Heidillä on ollut näitä äänenkäytön kursseja järjestäessämme.

Jokaisen haastattelutilanteen alussa kaikki olivat erittäin kiinnostuneita mitä kursseillamme on tehty ja aistittavissa oli jokaisen kohdalla hieman epäilystä ja pelkoakin siitä, että ollaanko tällaisten laulunopettajien ohjaamisessa äänenkäytökursseissa ylittämässä kompetenssin raja. Ollaanko astumassa jonkun muun ääniasiantuntijan reviirille? Haastattelujen aikana kaikki painottivat eri äänialojen yhteistyön merkitystä. Yhteistyö ja esimerkiksi kompetenssiasioista keskustelu eri asiantuntijoiden välillä oli kaikkien mielestä tärkeää. Esimerkiksi Sipilä toivoi vielä avoimemman keskustelukulttuurin syntymistä, jolloin hankalissa tilanteissa olisi mahdollisuus pyytää konsultaatiota muilta äänialan toimijoita. Se voisi osaltaan ehkäistä virheellisten ja kohtalokkaiden arvioiden syntymistä.

Heman-Ackah ym. (2008.) käyttävät artikkelissaan yhteisnimitystä ”Voice Care Team” kuvaamaan äänialalla toimijoita. Foniatrien sekä korva-, nenä- ja kurkkutautilääkärien lisäksi ”teamiin” kuuluvat mm. puheterapeutit, lauluäänispecialistit, näyttelijän ääneen perehtyneet specialistit, puheteknikot ja fysioterapeutit. (www-lähde/”Finding a Voice Doctor and Voice Care Team”.) Laura Sipilän työnkuvaa ja koulutusta esitellessäni kirjoitin näyttelijöiden äänenkäytön ja puheen ohjauksen olevan työtehtävä, johon lisäpätevöidytään omien kokemusten ja harrastuksien sekä työharjoittelun kautta. ”Finding a Voice Doctor and Voice Care Team” -artikkelissa kuvaillaan lauluäänispecialistia samantapaisesti: ollakseen osana ”Voice Care Teamia” laulunopettajan tulee hankkia laulunopettajan koulutuksen lisäksi tietoa mm. anatomiasta, fysiologiasta, terveestä ja sairastuneesta äänestä, yleisimmistä äänihäiriöistä ja perustietoja asioista, jotka voivat vahingoittaa ääntä (www-lähde/”Finding a Voice Doctor and Voice Care Team”). Tämä artikkeli antaa mielestäni haastatteluista saatujen näkökulmien lisäksi

vahvistusta siihen, että laulunopettajan laajentaessa työnkuvaansa muunkin äänenkäytön kuin laulamisen puolelle, tarvitsee hänen täydentää tietojaan vähintään yllämainituilla asioilla. Näin ollen täydentämällä taitojaan ja tietojaan, on laulunopettajalla mahdollisuuksia puuttua lauluäänen lisäksi myös puheääneen.

6.6 Vääristä profeetoista vastuunkantajiksi

Laulunopettajan ohjatessa muitakin äänenkäyttäjiä kuin laulajia, on otettava huomioon suuri vastuu, jonka siinä tilanteessa ottaa. Haastatteluissa kaikki henkilöt painottivat, että kursseilla opetettava sisältö on opetettava vastuuntuntoisesti. Sipilän ajatus ”omantunnon kautta opettamisesta” tuo esille myös moraalin, jota laulunopettajalla tarvitsee olla lähtiessään niin sanotusti merta edemmäksi kalaan. Mitä ei osaa, sen opettamisesta tulee pidättäytyä. Olen harrastanut tällä opinnäytetyöllä omalta osaltani osoittaa vastuuntuntoa tätä aihetta kohtaan. Laukkanen ja Leino (2001, 17) kirjoittavat ”Ihmeellinen Ihmisääni” -kirjassa ”vääristä profeetoista” erilaisten äänenkäytönkursseiden yhteydessä. Opetusta, joka ei johda tuloksiin tai on pahimmillaan suorastaan haitallista, on ehdottomasti vältettävä. Emme ole halunneet lähteä tekemään tällaisia kursseja ilman, että ottaisimme selvää muiden äänitiimiin kuuluvien toimijoiden ajatuksista ja näkökulmista tähän aiheeseen. Työ onkin johtanut uusien mietteiden äärelle: tulisiko minun jatkokouluttaa itseäni, jotta voisin jatkaa tämän aiheen parissa.

Lähtiessäni tekemään haastatteluja otin askeleen tuntemattomaan. En osannut odottaa haastattelujen analysoinnin, litteroinnin ja purkamisen olevan ihan niin työlästä, miksi se osoittautui. Jos vertaan Eija Aallon kanssa ensimmäisenä ja Laura Sipilän kanssa viimeisenä tehtyä haastattelua, koen kehittyneeni haastattelijana sekä keskustelijana. Kuunneltuani ja luettuani kymmeniä kertoja näitä tekemiäni haastatteluja, mieleeni on tullut paljon uusia kysymyksiä ja oivalluksia. Sain haastatteluista näkökulmia, jotka ovat antaneet uusia mahdollisuuksia kehittää omaa ammattitaitoani. Tämä on yksi opinnäytetyöprosessin hienoimpia piirteitä: opin itsestäni sekä tästä mielenkiintoisesta aiheesta uutta. Samalla tä-

mä työ on ollut haastateltujen henkilöiden toivomaa ja painottamaa äänialojen yhteistyötä.

7 KURSSI KOHTI KURSSIA

7.1 Visiot ja motiivit

Kun syksyllä 2008 ensimmäistä kertaa hahmottelin ja ideoin opinnäytetyöni aihetta, olin sanalla sanoen innoissani. Pedagogiseksi projektikseni oli muotoutumassa äänenkäyttö ja –huolto –kurssin pitäminen puhujille laulupedagogisesta näkövinkkelistä katsottuna, ja minusta tuntui, että olin keksimässä ja kehittämässä jotain aivan uutta, innovatiivista ja merkityksellistä konseptia. Olin lumoutunut ajatuksesta laajentaa työnkuvaani laulunopettamisen ulkopuolelle ja tarjota asiantuntemustani muidenkin kuin laulajien käyttöön. Myöhemmin samana syksynä lähdekirjallisuutta etsiessäni sain kuitenkin huomata, että en sittenkään ollut ensimmäinen tai ainoa, joka tämänkaltaisia suunnitelmia mielessään helli. Stadiassa oli jo keväällä 2007 valmistunut Reetta Haaviston ja Laura Molnárin opinnäytetyö ”Laulumaikat ratsastusareenalla: terveempi ääni ratsastuksenopettajan työssä” ja keväällä 2008 Laura Salovaaran ja Elina Siiralan opinnäytetyö ”Laulunopettajista puheopettajiksi”, joiden molempien keskiössä oli laulunopettajan ammattitaidon valjastaminen muidenkin äänityöläisten käytettäväksi. Nämä löydöt tehtyäni valtasi mieleni epävarmuus: ”Tämä on jo tehty. Onko minulla asiaan enää mitään lisättävää? Pitäisikö minun sittenkin vielä vaihtaa aihetta?” Päädyin pohdinnoissani kuitenkin tulokseen, että opinnäytetyön ensisijainen tehtävä ei ole tuottaa niinkään uutta tietoa, ja että aihetta ei varmaankaan ollut kaluttu vielä täysin loppuun. Laatumastani kurssista tulisi omannäköisensä. Siinä olisi mieleiseni näkökulma ja painotukset.

Nyt muutamaa vuotta myöhemmin, kurssin jo pidettyäni ja lisää lähteitä kahlattuani voin vain todeta, että vaikka ideani ei ehkä ollut sittenkään ainutlaatuinen, oli se sitäkin ajankohtaisempi. Parin viime vuoden aikana vastaavanlaisten äänenkäytön ja –huollon kurssien määrä on lisääntynyt huimasti. Hieman haku-konetta käyttämällä selviää nopeasti, että erityisesti laulunopettajat ovat aktivoituneet ja alkaneet markkinoida osaamistaan myös äänenhuollon alueella. Mitä

on ilmiön taustalla? Mikä on saanut laulunopettajat tässä asiassa liikkeelle? Otaksun, että he ovat vainunneet saman asian kuin aikoinaan minäkin: ihmisten kasvavan epävarmuuden työssä jaksamisestaan ja erityisesti äänityöläisten ja puheammattilaisten huolen äänensä kestämisestä työelämän asettamien vaatimusten ja paineiden alla. Pelkästään tämän vuosituhannen puolella on Suomessa valmistunut ainakin kuusi väitöskirjaa, jotka kaikki käsittelevät äänityöläisten, lähinnä opettajien ääniongelmia ja niihin puuttumista: Leena Rantalan ”Ääni työssä: naisopettajien äänenkäyttö ja äänen kuormittuminen” (2000), Susanna Simbergin ”Prevalence of Vocal Symptoms and Voice Disorders among Teacher Students and Teachers and a Model of Early Intervention” (2004), Laura Lehdon ”Occupational Voice – Studying Voice Production and Preventing Voice Problems with Special Emphasis on Call-Centre Employees” (2007), Irma Ilomäen ”Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset” (2008), Christin Furun ”Resa i röstens landskap: en narrativ studie av hur lärare blir professionale röstanvändare” (2011) ja Kirsti Leppäsen ”Naisen ääni – maanaalisen käsittelyn ja äänenkäyttöön liittyvän luennon vaikutukset opettajien äänihyvinvointiin” (2012). Väitösten määrä, puhumattakaan muista pienemmistä tutkielmista ja hankkeista, kertoo omaa kieltään. Voisi olettaa, että tulevaisuudessa erilaisille äänenhuoltopalveluille on entistä enemmän kysyntää, ja laulunopettajat ovat halunneet kantaa kortensa kekoon vastaamalla kysyntään tarjonnalla.

Omat motiivini tällaisen kurssin järjestämiseksi olivat monitahoiset. Jo mainitsemani työmahdollisuuksien lisääminen ja kysyntään vastaaminen vaikuttivat yhtäältä, toisaalta syyni olivat hyvin intuitiivisia. Pystyn näin opintojeni loppuvaiheessa näkemään eräänlaisen polun, joka johdatti minut hiljalleen kohti valitsemaani aihetta. Polun varrelta löytyvät mm. kiinnostukseni äänihäiriöihin, Ritva Eerolan vetämä äänifysiologiakurssi, suomen kielen kurssia varten laatimani raportti resonanssi-ilmioistä ja didaktiikan kurssille valmistamani esitys lauluäänien akustisista ominaisuuksista. Jossain mieleni salaisessa sopukassa näin kai itseni luennoimassa asiantuntijan ominaisuudessa innostuneelle ja runsaslukuiselle yleisölle. Konkreettisella tasolla toiveissani oli laittaa tämänhetkinen am-

mattitaitoni pakettiin, päivittää tietoni ja toteuttaa muuntautumiskykyinen ja kehityskelpoinen kurssi, mahdollisesti jopa tuote, jota markkinoida eteenpäin.

7.2 Kompetenssi

Mikä sitten sai tällaisen vasta uransa alussa olevan laulunopettajan ajattelemaan, että hänellä olisi jotain annettavaa puhetyöläisille? Ensinnäkin mielessäni väikkyi usein ja usealta taholta kuulemani lausahdus siitä, että laulu on pidennettyä puhetta. Ajattelman alkuperäistä esittäjää tuskin pystyy jäljittämään, mutta sanonta on niin elinvoimainen, että jonkin totuuden luulisi siinä piilevän. Tulkin-tani asiasta on, että puhumiseen ja laulamiseen pätevät suurinpiirtein samat fysiologiset ja akustiset lainalaisuudet, mutta laulaessa nuo äänentuoton periaatteet viedään pidemmälle kuin puhuessa, ja lauluääni on eräänlainen puheäänen jalostuneempi muoto. Hannele Valtasaari muotoilee omilla verkkosivuil-laan saman asian sanoin ”laulu on puheen jatke”. Hänen mielestään puheilmai-sun opettaminen kuuluu laulunopettajan työhön, sillä esimerkiksi musikaalit ja monet oopperat sisältävät myös puheosuuksia. Lisäksi hän toteaa, että laulami-sesta on apua puhumiselle, sillä laulaessa harjoitetaan osa-alueita, jotka ovat puheäänellekin tärkeitä. Laulopedagogialla on siis yhtymäkohtia puhetekniikan opiskeluun. Laulamiseen ja puhumiseen käytetään samaa äänentuottoelimi-stöä. Taloudellisen eli äänielimistöä säästävän ja hygieenisen eli äänielimistön terveyttä ylläpitävän äänentuoton peruspiirteet ovat toistensa kaltaiset kummas-sakin äänenkäyttötavassa. (Laukkanen & Leino 2001, 12.) William Vennard on esittänyt, että jos puhujan tapa tuottaa lauluääntä on luonnollisempi kuin hänen tapansa puhua, niin silloin hän voisi ottaa ohjenuorakseen periaatteen: puhu niin kuin laulat (Laukkanen & Leino 2001, 192 – 193). Suomessa varsinaista ääniterapiaa saa antaa vain laillistettu puheterapeutti, mutta esimerkiksi Sell-man (2008, 9) myöntää, että ääniterapia on saanut vaikutteita mm. laulutaites-ta ja monien terapiassa käytettyjen ääniharjoitusten alkuperä on juuri laulajien käyttämissä harjoitteissa.

Toisen perusteen laulunopettajan kompetenssille opastaa myös puheammattilaisia näen laulunopettajan ammatin harjoittamiselle välttämättömässä kyvyssä: audiokinesteettisessä hahmottamisessa. Tuo kyky tunnistaa ja tuntea omassa kehossaan kuulemansa perusteella, millaista lihastoimintaa äänentuottoon on käytetty, tuntuu monilla laulunopettajilla toimivan puheäänienkin kuuntelemisen suhteen. Omasta henkilöhistoriastani löytyy ainakin kolme laulunopettajaa, jotka ovat kiinnittäneet huomionsa myös puheeseen ja arvioineet puhetapani vaikutusta laulamiseeni. Itsekin huomaan tekeväni jatkuvasti havaintoja ympäristöstäni: bongaan tasapainossa tai epätasapainossa olevia ääniä ja analysoin niiden toimintaa. Audiokinesteettinen aisti ei näytä tuntevan vapaapäiviä.

Vaikka koin, että laulunopettajalla on siis jonkinlaista toimivaltaa ohjata puhujia, niin juuri nuo kompetenssikysymykset asettivat työlleni myös rajat: ääniharjoitusten tulisi olla laulopedagogiikan piiristä ja kurssille osallistujien äänten lähtökohtaisesti terveitä. Tarkoitukseni oli toki tutkia työtäni varten muutakin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta kuten vokologian, fonetiikan, logopedian ja foniatricin oppikirjoja, mutta pysyä visusti omalla tontillani ja käyttää ensisijaisesti omaan työkalupakkiini varastoitua materiaalia. Laulunopettajan tehtäviin ei myöskään kuulu jo vaurioituneen äänen korjaaminen. Tällainen kurssi voi vain antaa välineitä terveen äänen ylläpitoon ja ääniongelmien ennaltaehkäisyyn, sekä herätellä osallistujien tietoisuutta oman äänensä mahdollisuuksista ja toisaalta rajoista. Äänihäiriöiden hoito kuuluu foniatreille ja laillistetuille puheterapeuteille. Laulunopettajan tulee olla valppaana ja varuillaan ja osata ohjata äänihäiriöinen asiakas oikealle asiantuntijalle. Persoonallisuus ja henkinen tasapaino heijastuvat myös äänentuottoon. Oppilaan huolien kuunteleminen, huippusuorituksiin kannustaminen ja vinkkien antaminen esiintymisjännityksen hallintaan ovat tietysti laulunopettajan arkipäivää, mutta muunlainen terapiointi tai persoonallisuuteen kajoaminen ei laulunopettajalle kuulu. Laulunopettajan työssä ihmisen psykofyysisyyden huomioiminen näkyy siinä, että fysiologiaan pyritään vaikuttamaan myös mielikuvien sekä musiikin ja tekstin herättämien tunteiden kautta.

8 KURSSIN VALMISTELU

8.1 Käytännön järjestelyt

Visiointivaiheen jälkeen oli aika ryhtyä pohtimaan käytännön järjestelyjä. Pähkäiltyäni tovin erinäisiä kysymyksiä koskien mm. opetustilan hankkimista ja kurssilaisten rekrytointia osui kohdalleni yksinkertaisesti todellinen onnenpotku. Salon kansalaisopisto oli tahollaan suunnitellut tarjota henkilöstölleen äänenkäytön koulutusta, ja sieltä otettiin asian tiimoilta yhteyttä nyt minuun. Vaikka tuosta yhteydenotosta ei vielä tuolloin seurannutkaan mitään konkreettista, poiki se kuitenkin myöhemmin mahdollisuuden toimia äänenkäytönohjaajana Salon kaupungin opettajien koulutuspäivillä. Yhteistyön jälkeen tuntui luontevalta tarjota kurssi-ideaani osaksi opiston opetustarjontaa. Opiston tartuttua tarjoukseeni ratkesivat käytännön järjestelyjen pääkysymykset kuin itsestään: opistolla oli antaa käyttöni opetustila ja resurssinsa kurssin mainostamiseen. Kontolleni jäivät vain lyhyen ja ytimekkään ilmoitustekstin laatiminen opiston julkaisemaan opinto-oppaaseen (liite 2) ja ilmoittautumisten vastaanotto.

Suppeaan ilmoitukseen ei ollut mahdollisuutta sisällyttää kuin vain kaikkein oleellisin tieto kurssista, mutta halusin kuitenkin mainita erikseen yhden ammattiryhmän: opettajat. Kuvittelin, että juuri tämän ammattikunnan edustajat olisivat erityisen kiinnostuneita äänenkäyttönsä kehittämisestä, sillä sen lisäksi, että opettajat ovat yksi suurimmista ääniammattiryhmistä, on kysymys myös äänirikammattista: äänihäiriöklinoille hakeutuneiden joukossa opettajien ryhmä on yksi yleisimmistä. (Ilomäki 2008, 19.) Opettajien äänihäiriöiden määrä on myös jatkuvasti lisääntynyt. Vuonna 1993 äänihäiriöistä kärsivien opettajien määräksi raportoitiin 5 %, mutta vuonna 2005 oli määrä kasvanut jo 20 %:in. (Sala 2006, 94.) Ilomäen (2008, 53, 70) tutkimuksessa peräti 51%:lla opettajista oli havaittavissa ongelmia äänenkäytössään tai äänentuottoelimistössään. Valtavasta tarpeesta huolimatta ilmoitti 63% tutkimukseen osallistuneista, että ei ollut koskaan saanut minkäänlaista äänikoulutusta.

Mitään opettajien massaryntäystä ei ilmoitukseni kuitenkaan aiheuttanut. Lie-neekö yksi syy ollut, että vetämistäni opettajien koulutuspäivistä oli vierähtänyt vasta muutama kuukausi. Kahdeksasta ilmoittautuneesta kaksi oli lastentarhan-opettajia, mutta loput kuusi edustivat aivan muita ammattikuntia. Kolme kurssi-laista kertoi tarvitsevänsä ääntään asiakaspalvelutehtävissä, yksi osallistuneista toimi johtavissa tehtävissä, ja yksi elätti itsensä puoliammattilaisnäyttelijänä. Vain yksi kurssilaisista koki, että ei tarvitse työtehtävissään juurikaan puheään-tään. Hänen motiivinsa osallistua kurssille liittyivät kuoroharrastuksessa kehiti-tymiseen. Muutkaan eivät vierastaneet ajatusta, että kurssilla myös hieman lau-lettaisiin: peräti viidellä osallistujista löytyi taustalta jonkinlaista yksinlaulu-, kuo-ro- tai musiikkitoimintaa ja ainoastaan yhden toiveissa oli, että laulaminen ei olisi kovin välttämätöntä. Ensisijaisesti kuitenkin haluttiin, että ääni olisi aivan arkisissa työtilanteissa miellyttävämpi, voimakkaampi ja kestävämpi. Ilomäki (2008, 37) on nimennyt nämä kurssilaisten toiveet äänenlaadusta, kantavuu-desta ja kestävydestä äänivoimavaroiksi. Haastaviksi äänenkäyttötilanteiksi osallistajat mainitsivat mm. satujen lukemisen lapsille, leikkikentällä ulko-olosuhteissa ohjeiden antamisen, puhelimesta puhumisen, huonokuuloisten ikäihmisten kanssa toimimisen, luennoimisen, kokousten johtamisen ja kaiken-laisen esiintymisen ylipäätään.

Puhelinilmoittautumisten yhteydessä haastattelin lyhyesti jokaista osallistujaa ja lähetin lisäksi jokaiselle muutaman taustaa kartoittavan kysymyksen sähköpos-titse (liite 3). Ensisijainen tarkoitukseni oli varmistaa näin, että kaikki olivat ym-märtäneet kurssin tietoisuutta lisäävän ja ennaltaehkäisevän luonteen, eikä ku-kaan eksyisi sinne sairastunutta ääntään parantelemaan. Toiseksi halusin hah-mottaa kurssilaisten lähtökohtia ja pohjatietoja nähdäkseni, kuinka homo- tai heterogeeninen ryhmästä oli muotoutumassa ja pystyäkseen sopeuttamaan oman opetukseni sen mukaiseksi. Kolmanneksi toivoin, että pienen henkilökoh-taisen keskusteluhetken myötä kykenisin sitouttamaan ilmoittautuneet kurssin käymiseen. Pidin työni onnistumisen kannalta oleellisena vähiä poissaoloja ja harvoja keskeytyksiä. Työn haasteetkin alkoivat siis pikkuhiljaa nousta tietoisuu-teeni. Sähköpostivastauksista oli esimerkiksi nähtävissä, että kurssille oli yhtääl-tä osallistumassa ns. ensikertalaisia, toisaalta taas jo monet äänenkäyttökurssit

kolunneita konkareita. Huomasinkin pohtivani erityisesti ryhmäopetuksen vaa-teita. Miten ottaa huomioon oppilaiden erilaiset lähtötasot ja tavat oppia? Millai-seksi ryhmän sisäinen henki ja dynamiikka muodostuisivat? Olin huolissani myös omasta äänenkäytöstäni ja uskottavuudestani puhujana. Kauneusvirheeni on, että innostuessani puhun todella paljon ja nopeasti. Apajalahden ja Ruusu-virran (1999, 86) tutkimusten mukaan laulajat eivät välttämättä olekaan samalla tavalla tietoisia puheäänestään kuin lauluäänestään, eivätkä he pysty käyttä-mään hyväkseen laulukoulutuksen oppeja puheäänentuotossaan. Pystyisinkö minä?

8.2 Sisällön suunnittelu

Työskentelyni seuraavan vaiheen, kurssin konkreettisen sisällön suunnittelun, koin itselleni henkilökohtaisesti yhdeksi kaikkein mielekkäimmistä ja kiintoisim-mista. Sisältöä määrittäviä periaatteita miettiessäni huomasin yhä uudestaan palaavani laulunopettajan kompetenssia koskeviin kysymyksiin: mitä saan opet-taa ja mihin puuttuminen menee kelpoisuuteni ulkopuolelle? Sisällön määrittely näyttikin lähtevän liikkeelle sisältöä rajaavista tekijöistä. Toki käytettävissä ollut ajan määräkin antoi raamit kurssin laajuudelle.

Aloitin listaamalla ääneen ja äänihäiriön syntyyn vaikuttavia tekijöitä päättääk-seni mitä aihepiirejä kurssilla käsittelisin. Vaikka äänen hyvinvointiin vaikuttavat niin synnynnäiset rakenteelliset ominaisuudet, yleinen terveydentila, elämänta-vat, äänenkäyttöympäristö, persoonallisuus kuin äänenkäyttötottumuksetkin (Eerola 1997, 28 – 31; Sala ym. 2011, 19 – 27), oli minun helppo listaa tutkies-sani havaita, että keskittyisin kompetenssini ja mieltymysteni perusteella juuri kurssilaisten äänenkäyttötaitojen hiomiseen. Halusin, että kurssin painopiste olisi tekemisessä, ja että kurssia voisi siten luonnehtia eräänlaiseksi työpajaksi. Tarkoitukseni oli löytää laulunopetuksessa käytettävästä laajasta harjoitusvali-koimasta myös puhujien käyttöön sopivia työkaluja ja välineitä. Haaveeni oli varustaa kurssilaiset perusteissa pysymisestä huolimatta suhteellisen järein ase-in, eikä antaa pelkästään ”juokaa enemmän vettä” –tyyppisiä ohjeita. Käy-

tännönläheisyyden lisäksi pidin myös tärkeänä perustella, miksi jokin ääniharjoitus tehtäisiin tai kertoa mihin sen tekemisellä pyrittäisiin. Varsinaista äänihygienialuentoa eli äänenkäyttäjän tietoisuutta lisäävää luentoa ääntä kuormittavista tekijöistä en ajatellut ohjelmaan kuitenkaan liittää. Ilomäen (2008, 79) tutkimuksessa nimenomaan ääniharjoituksia tehneiden opettajien äänenkäyttö (verrattuna pelkkää äänihygienialuentoa kuunnelleisiin opettajiin) parantui merkittävästi.

Laulunoppaiden sisällysluettelot antavat hyvän kuvan siitä, mitä kaikkia osa-alueita laulaja pyrkiikään harjoittelunsa kautta hallitsemaan. Näitä osa-alueita ovat mm. asento, rentous, syvähengitys, nk. tuki, ääntöbalanssi, resonanssi, ääntöelimistön liikkuvuus, artikulointi ja rekisterit. Koskevatko kaikki edeltävät osa-alueet myös puhumista? Mitkä ovat laulamisen ja puhumisen yhtäläisyydet ja erot? Kirjallisuuden perusteella selvää ja suorasaanaista vastausta oli hankala hahmottaa. Ääniterapiassa harjoitetaan mm. ryhtiä, koko vartalon rentoutusta, hengitystä, hengitystukea, ääntöä, resonanssia, artikulaatioelimistön rentoutusta ja äänenkorkeutta (Juvas & Sovijärvi 2000, 218 – 220). Tämän perusteella yksi ero lienee ainakin, että siinä missä puhuja etsii optimaalista puhekorkeutta, niin laulajan äänenkorkeuden määrittelevät nuotit. Harkitsinkin rekisterien jättämisestä opetuskokonaisuudesta pois, sillä puhuminen tapahtuu laulamiseen nähden paljon kapeammalla alueella, pelkästään rintarekisterissä.

Laulamisen ja puhumisen yhtäläisyyksien ja erojen miettiminen tuotti päänvaihavaa ja raudanlujien faktojen sijaan jossain määrin valistuneita arvauksia, mutta onneksi tarjolla oli myös sellaista tietoa, jonka avulla saatoin jatkaa suunnittelua. Laukkanen ja Leino (2001, 14 – 15) määrittelevät hyvän puhetekniikan puheentuottotavaksi, joka on perkeptuaalisesti, kommunikatiivisesti ja fysiologisesti tarkoituksenmukaista. Nämä tarkoituksenmukaisuuden vaatimukset merkitsevät, että puheen tulisi olla vaivattomasti kuultavissa ja tehokkaasti ilmaisevaa. Tehokkaassa ilmaisussa puheen nopeus, korkeus, voimakkuus ja äänenväri vaihtelevat riittävästi. Lisäksi nämä vaivattomuuden ja tehokkuuden ihanteet tulisi saavuttaa taloudellisesti eli mahdollisimman vähäisellä lihastyöllä. Valpas opettaja pystyy analysoimaan puhetta teknisenä suorituksena ja erottelemaan

äänentuoton ja ilmaisutekniikan toisistaan. Halusin omassa työssäni keskittyä juuri taloudellisen äänentuoton opettamiseen. Koin, että ilmaisuteknisiin asioihin, erityisesti puhenopeuteen ja –korkeuteen puuttumiseen minulla ei olisi kompetenssia. Myöskään puheen prosodisten piirteiden eli äänteiden keston ja pituuden, sana- ja lausepainojen, sävelkulun sekä rajailmiöiden (Holopainen 1994, 24) opettamiseen ei koulutukseni pätevöitä, vaikka laulaminen jonkin verran vaatii prosodisten keinojen hallintaa ja käyttöä (Otonkoski 1984, 127). Rajasin siis tämän osa-alueen kurssin ulkopuolelle, vaikka henkilökohtaisesti tunnenkin suurta mielenkiintoa ja intohimoa puheen prosodisia piirteitä ja niiden kanssa leikkelyä kohtaan.

Laukkanen ja Leino (2001, 187) toteavat, että fysiologisesti eli taloudellisesti tarkoituksenmukaisessa äänentuotossa ääntöbalanssilla on tärkeä asema. Tuntui siis perustellulta, että kurssilla tulisi perehtyä ainakin erityisesti tuon käsitteen alle mahtuviin asioihin kuten hengitykseen ja äänen aloitukseen. Sala (2006, 96) taas kertoo, että äänihäiriöiden yksiselitteisin aiheuttaja on suuri äänirasitus, joka syntyy runsaan ja voimistetun äänenkäytön seurauksena. Ääntä tulisikin osata voimistaa oikealla tekniikalla. Voimakas ääni tuotetaan tuolloin riittävän ilmamäärän avulla eikä kurkunpään lihaksia kiristämällä. (Sala ym. 2011, 30.) Tämän perusteella kurssiohjelmaan oli syytä liittää ääntöbalanssin lisäksi myös resonanssi-ilmiötä hyväksi käytäviä harjoituksia.

Kurssini periaatteellinen sisältö oli muotoutumassa. Luonteeltaan kurssi olisi ennaltaehkäisevä ja tietoisuutta lisäävä. Ote olisi käytännönläheinen ja työskentelymuotoa voisi luonnehtia työpajaksi. Äänenkäyttötekniikan hiomiseen keskittyvät harjoitukset olisivat laulopedagogian piiristä, mutta enimmäkseen sellaisia, joissa ei välttämättä tarvittaisi lauluääntä. Äänenkäytön osa-alueista erityistä huomiota saisivat ainakin hengitys, ääntöbalanssi ja resonanssi, mutta rekisterit jätettäisiin tarkastelun ulkopuolelle. Ja kaikessa – aivan kaikessa pyrittäisiin fysiologiseen tarkoituksenmukaisuuteen. Näin luonnehdittuna yhtymäkohdat ääniterapiaankin olivat nähtävissä. Juvas ja Sovijärvi (2000, 213 – 214, 217) mainitsevat, että ääniterapia on usein yhdistelmä symptomaattista ja fysiologista lähestymistapaa. Symptomaattisessa ääniterapiassa oletetaan, että useimpien

äänihäiriöiden taustalla vaikuttavat virheelliset äänenkäyttötavat. Hoito on oikeenmukaista terapiaa, jossa keskitytään korjaamaan näitä äänenkäytön virheitä. Fysiologisessa ääniterapiassa korjataan äänentuoton fysiologisia virheellisyksiä. Terveessä äänentuottotavassa hengityselimistön ja kurkunpään lihaskoivimien tasapainoinen toiminta on harmonisessa suhteessa resonanssionteloiden kanssa. Hoitona käytetään harjoituksia, joilla vaikutetaan näihin toimijoihin.

9 KURSSIN SISÄLTÖ

9.1 Yleistä

Kurssi alkoi syyslomien jälkeen lokakuussa 2011, ja tapasin kurssilaiset kerran viikossa kuuden viikon ajan. Opetusta oli tarjolla puolitoista tuntia kerrallaan, ja jyvitin tuon ajan vanhan kertaamisen, uuden asian teoreettisen pohjan luomisen ja harjoittelun kesken. Aikomuksestani antaa myös yksilöohjausta luovuin varsin pian; aika kului kuin siivillä jo muita suunnitelmia toteuttaessani. Vaistosin myös, että muutamalle kurssilaiselle ajatus yksinään äänessä olostaa koko muun ryhmän seurattessa tuntui liian stressaavalta.

Jokaisella tapaamiskerralla keskityimme erityisesti johonkin äänenkäytön osa-alueeseen. Pehdyimme kurssilla mm. hengitykseen, ääntöbalanssiin, ääntö-elimisiin, resonanssiin, artikulaatioon ja puhekorkeuteen. Tällainen mekanistinen tapa edetä (Laukkanen & Leino, 2001, 192) on parhaimmillaan looginen, mutta pahimmillaan harhaanjohtava lähestymistapa. Äänenkäyttö on olemukseltaan kokonaisvaltaista, ja siitä syystä olikin välillä tarpeen rönsoilla päivän teeman ulkopuolelle. Seuraavien lukujen kuvaukset eri osa-alueista ovat teoreettispainotteisia. Todellisessa opetustilanteessa asioista tuli kerrottua paljon kansanomaisemmin ja vivahteikkaammin. Esittelen kurssilla teettämäni harjoitukset yleisluontoisesti ja esimerkinomaisesti. Teimme harjoituksia todella paljon ja koen, että yksityiskohtaisemman selvityksen tekeminen niistä olisi yksinkertaisesti äärimmäisen puuduttavaa niin lukijalle kuin kirjoittajallekin. Vaikka oikeanlainen asento ja hyvä ryhti ovat äärimmäisen tärkeitä äänentuotolle, ei esityksessäni ole pelkästään niihin keskittyvää lukua. Ohjeet luontevan asennon löytämiseksi ja ylläpitämiseksi liittyivät aina käsillä olevaan harjoitukseen. Tällaisia ohjeita olivat mm. lantion kääntäminen, leveän selän aistiminen, rintakehän avaaminen, niskan pidentäminen jne.

9.2 Hengitys

9.2.1 Syvähengitys

Hengityksen merkitys on sen tuottamassa ilmanpaineessa, jota ilman puhe- tai lauluääni jää syntymättä. Epätarkoituksenmukaisiksi hengitystavoiksi on mainittu solisluuhengitys, rintahengitys ja vatsahengitys; tavoitteena pidetään syvähengitystä. Syvähengityksellä ei tarkoiteta keuhkojen täyttämistä äärimmilleen, vaan hengitystapaa, jossa keuhkot pääsevät täyttymään pohjasta alkaen. Syvähengityksessä pallea pääsee laskemaan vapaasti alas, minkä seurauksena myös henkitorvi ja kurkunpää laskeutuvat alemmas. Syvähengityksellä saavutettavat edut ovat merkittävät: kurkunpään lihakset on helpompi pitää rentoina, äänihuulet pääsevät värähtelemään vapaammin, ilmanpaineen säätely helpottuu ja matalimmat resonanssitaajuudet saadaan käyttöön. (Laukkanen & Leino 2001, 26, 28 – 29, 79, 189.)

Syvähengitys on ihmisen alkuperäinen luonnollinen hengitystapa, ja tietoisessa hengityksen opettelussa piilee omat vaaransa. Hengitysharjoitukset saatetaan tehdä ylitehokkaasti, jolloin harjoitusten ja normaalin äänenkäytön välille syntyy ristiriita: ilman ja ilmanpaineen määrä kasvavat paljon tarvittavaa suuremmiksi. (Aalto & Parviainen 1985, 44, 47.) Hengitystä tulisikin ajatella refleksinä. Jos ihminen pidättää hengitystään tarpeeksi kauan, tapahtuu sisään- tai uloshengitys väistämättä. Mitä vapaammin ilman antaa virrata ulos, sitä vapaammin se virtaa myös sisään. (Saraste 2006, 137 – 138.) Sanan inspiraatio eli sisäänhengitys toisen merkityksen eli innostuksen miettiminen voikin auttaa oikeille jäljille: inspiroituminen herättää inspiraation.

Merkittävän osan kurssilla tehdyistä hengitysharjoituksista muodostivat harjoitukset, joissa sisäänhengitysliikkeitä vastustetaan asettamalla omat tai opettajan kädet esimerkiksi alaselälle tai kyljille. Alexander-tekniikan oppeja sovellettiin puhaltamalla keuhkot tyhjiksi, pidättämällä hengitystä hetken ja antamalla ilman refleksinomaisesti syöksähtää takaisin keuhkoihin. Mielikuvaharjoittelun suosikit olivat hämmästyksen ja innostumisen tuottamat sisäänhengitykset.

Venyttelyt kohdistuivat lähinnä kylkivälilihaksiin, sillä juuri niiden elastisuudella ja aktiivisuudella on keskeinen rooli hengityksen säätelyssä (Aalto & Parviainen 1985, 108 – 109). Parasta harjoitusta hengityslihakseen oli kuitenkin kurssilaisista harjoittelun lomassa vapaasti pulppuillut nauru.

9.2.2 Hengityskontrolli

Koin nk. tuen opettamisen haastavaksi ja problemaattiseksi. Ensinnäkin monet äänenkäytön ammattilaiset suhtautuvat sanaan tuki ristiriitaisesti peläten sen luovan vääriä oletuksia kysessä olevasta asiasta. Korvaaviksi termeiksi on ehdotettu esimerkiksi hengitystukea, hengitysyhteyttä ja ääntöhengityskontrollia (Koistinen 2004, 39). Toiseksi, kyseessä on teknisesti sen verran vaikeasti oivallettavasta asiasta, että moni laulunopiskelijakin nostaa termin edessä kätensä pystyyn ja myöntää, että ei tiedä miltä tuen toteutuminen omassa kehossa tuntuu. Kurssini tarkoitus oli käydä läpi äänenkäytön perusasioita; pohdinkin pitäisikö tukeen liittyvät asiat käsitellä vasta vaikkapa mahdollisella jatkokurssilla. Kolmanneksi, minun oli myönnettävä itselleni, että vaikka ymmärrän tuen tarpeellisuuden esimerkiksi laajojen intervallien tai korkeiden äänien laulamissa, ei minulla ollut täyttä varmuutta siitä, missä määrin puheessa tarvitaan tukea.

Suuria keuhkotilavuuksia käytettäessä eli esimerkiksi laulettaessa hengityslihasten osuus ilmavirtauksen säätelijänä onkin merkityksellinen (Laakso & Leinonen 1981, 32), mutta puhuttaessakin tarvitaan uloshengityskontrollia. Muussa tapauksessa puhejaksot alkaisivat voimakkaalla puuskahduksella ja päättyisivät vaimeaan kuiskaukseen. Uloshengityskontrolli on sisään- ja uloshengityslihasten yhteispeliä. (Laukkanen & Leino 2001, 27.) Kuvailin kurssilaisille tukea ts. hengityskontrollia voimavarojen lähteenä, jossa sisäänhengityslihaksia elastisesti ulospäin joustamalla vastustetaan instrumenttimme äännön aikaista mielihalua mennä kasaan. Saavutetuista asemista ei luovuta! Yleinen harhaluulo tuntui olevan, että hengityskontrolli tarkoittaa ilman säästämistä. Uloshengitystä ei kuitenkaan kuulu pidätellä. Pidättely aiheuttaa lihasjännityksiä ja sitä myöten

ilman hukkaantumista. (Koistinen 2004, 39.) Hengityskontrollia voidaan mitata esimerkiksi puhaltamalla pillillä vesilasiin. Hengityskontrolli on sitä parempi, mitä pidempään ja tasaisemmin vesi lasissa kuplii. (Laukkanen & Leino 2001, 136.)

9.2.3 Nenä-suu –hengitys

Kurssilaiset kyselivät toistuvasti aina ennen kulloistakin teettämäni ääniharjoitusta, että tulisiko heidän nyt hengittää sisään suun vai nenän kautta. Kummalakin hengitystavalla on etunsa ja haittansa. Nenän kautta hengittäminen suodattaa ilmasta epäpuhtauksia, mutta laskee pehmeää kitalakea. Suun kautta hengittäminen on nopeaa, mutta kuivattaa limakalvoja. Varteenotettava vaihtoehto onkin hengittää sisään molempien kautta yhtä aikaa. (Koistinen 2004, 36.) Itse suosin tällaista nenä-suu –hengitystä, jossa leuka on rennosti auki, mutta suun sisälle ei tehdä tarpeettomasti tilaa. Ilma ohjataan kulkemaan ensisijaisesti nenän kautta, mutta pieni kitalakea viilentävä virtaus täydentää vielä hengityksen. Tehostimme nenän kautta hengittämistä mm. vetämällä sormin poskipäitä ylös ja sivulle, ja kokeilemalla vuorosierainhengitystä. Näiden lisäksi loimme vielä mieliimme kuvan härän innostuksesta leveäksi hulmahtaneista sieraimista.

9.3 Ääntöbalanssi

Tasapainoisen äännön ihanne toteutuu, jos äänihuulten lähentymisen ja ääniraon alapuolisen ilmanpaineen välillä on sopiva suhde. Optimaalisessa äännön aloituksessa äänihuulet värähtelevät aluksi toisiaan koskettamatta, mutta jo muutaman värähdyksen jälkeen äänirako sulkeutuu tiiviisti, ja äänihuulet tekevät suhteellisen laajaa liikettä. Tällaista sopivaa, vuolasta ääntöä tuottavaa aluetta kutsutaan pehmeäksi. Hyperfunktionaalisessa äänentuotossa äänirako sulkeutuu sen sijaan liian tiukasti. Tällöin äännön alku kuulostaa kovalta, puristetulta tai pokshtavalta. Hyperfunktionaalisella äänenkäyttötavalla onkin suuri merkitys yhtenä äänen väsymistä aiheuttavana tekijänä. Hypofunktionaalisessa äänentuotossa äänirako taas sulkeutuu liian höllästi. Tuloksena on hennolta, huokoiselta tai vuotavalta kuulostava äännön alku. Aloituksella on väliä, sillä

esimerkiksi resonanssin vaikutusmahdollisuudet pienenevät olennaisesti, jos ääni on jo lähtökohtaisesti hypofunktionaalinen. (Laukkanen 1999, 34; Laukkanen & Leino 2001, 36, 56, 83, 107 – 108, 187 – 188.)

Koin, että minulla ei ollut valtuuksia lähteä analysoimaan tai sormella osoittelemaan kenenkään kurssilaisen puheäänestä erikseen hypo- tai hyperfunktionaalisia piirteitä, ja päätinkin lähestyä asiaa hypoteettisesti: esittelin yleisellä tasolla keinoja virheellisten äänenkäyttötapojen tunnistamiseksi ja purkamiseksi, ja ideoita ääntöbalanssi-ihanteen saavuttamiseksi. Mietimme sellaisten suojelemekanismien, refleksien tai ekspulsiivisten toimintojen, kuten nieleminen, yskiminen, ulostaminen ja oksentaminen (Laakso & Leinonen 1981, 34, 44, 46 – 47; Otonkoski 1984, 25 – 26) tuottamia tuntemuksia nielun lihaksissa, ja vastatoimia edellisten mielikuvien aiheuttamalle kurkun kireydelle. Haimme nieluun väljyyttä ja aineettomuuden tunnetta haukottelemalla ja läähättämällä. Päästimme eräänlaista kontrolloimatonta alkuaäntä, syvää helpotuksen huokausta vapaasti kehomme uumenista. Tyhjensimme kasvomme niille jäähmettyneistä kestoahy-myistä. Annoimme poskien, huulien, kielen ja leuan pudota ja maan vetovoiman työskennellä puolestamme. Pureskelimme kuvitteellista ruokaa samalla mielihyv- västä mumisten, sillä syötäessä käytetään samoja lihaksia kuin puhuttaessa ja lauletaessa, eikä äänenkäytössä hyperfunktion syyllistyvä kuitenkaan yleensä pureskellessaan sorru ylitoimintaan (Aalto & Parviainen 1985, 70, 78). Muminan tuottamat nasaaliäänähdykset sinänsä ovat jo omiaan estämään hyperfunktion syntymistä. Vuolasta ääntöä tavoittelimme mm. ääntöväylän il- manvastusta lisäävillä ääniharjoituksilla. Kun väylän vastus on riittävän suuri, muuttuu muunlainen ääntö raskaaksi tai mahdottomaksi. Ääntöväylän vastusta voi kasvattaa ääntöväylää kaventamalla, esimerkiksi soinnillisten frikatiivien [z] ja [v] avulla. (Laukkanen 1999, 36 – 38; Laukkanen & Leino 2001, 214 – 215; Laukkanen 2009, 187.) Kaikessa harjoittelussa pyrimme välttämään työntämis- tä: houkuttelimme äänemme syttymään ja suuntasimme ilmaisumme selkämme takana olevalle mielikuvitusyleisölle.

9.4 Ääntöelimet

Tärkeimmät ääntö- eli artikulaatioelimet ovat kitapurje, kieli ja huulet, ja joskus myös leuka lasketaan kuuluvaksi tähän joukkoon (Koistinen 2004, 71). Vaikka näitä elimiä käytetään nimensä mukaisesti juuri artikuloinnissa, vaikuttavat niiden ääntöväylän muotoa ja kokoa muuttavat liikkeet myös resonanssitaajuuksien syntymiseen. Tästä syystä pidän itse enemmän nimityksestä ääntöelimet. Sivusin leuan rentouden tärkeyttä jo käsitellessäni ääntöbalanssia, mutta leuan vapaus helpottaa yhtä lailla myös hengittämistä. Olen tässä esityksessäni ryhmitellyt äänenkäyttöön liittyviä asioita erilaisiksi osakokonaisuuksiksi, mutta todellisuudessa kaikkella on vaikutusta kaikkeen. Sarasteen (2006, 157) mukaan jännitykset niskan, kurkun, leuan ja kielen alueella ovat usein seurausta hengityksen alueella ilmenevistä jännityksistä. Hengityksen vapautuminen saattaa saada aikaan sen, että monet äänessä kuuluvista ongelmista häviävät itsestään. Joskus taas ääntöelimien vapautuminen vapauttaa hengityksenkin.

Kurssilla tehtyjen resonanssi- ja artikulointaharjoitusten kannalta oli olennaista, että osallistujien tietoisuutta omista ääntöelimistään kasvatettiin. Osa ei ollut kuullutkaan pehmeästä kitalaesta, saati sitten missä se sijaitsee. Siispä peilit käteen ja katsomaan! Aktivoimme kitapurjeen liikettä pienen läähätyksen ja sisäisen hymyn avulla. Teroitin kurssilaisille, että leuan rentouttaminen ei tarkoita suun reilua avaamista. Parempaan lopputulokseen päästään, kun ajatellaan takahampaiden loitontuvan toisistaan. (Saraste 2006, 159.) Tosin muutamalle jo pelkkä suun avaaminenkin vaati itsensä ja estojensa voittamista. Venytimme kieltä antamalla sen valua hitaasti ja leveästi kohti leukaa. Venytyksen jälkeen palautimme kielen kotoiseen pesäänsä suun pohjalle alahampaiden taakse kielen selkä luonnollisella kyömyllä. (Koistinen 2004, 78, 161.) Tällainen harjoitus saattaa auttaa pitämään kieltä edempänä suussa puhuttaessa (Laukkanen & Leino 2001, 213).

9.5 Resonanssi

Vaikka kantavuudeltaan voimakkaan ja laadultaan värikkään äänen syntymisen ensimmäinen elinehto on ääntöbalanssin toteutumisessa (Eerola 2012), kuulostaa silti pelkkä kurkunpää-ääni lähtökohtaisesti heikolta ja värittömältä. Äänen tulee vahvistuakseen kulkea vielä ääntöväylän läpi ja käyttää resonoituakseen hyväksi ääntöväylän erikokoisia ja –muotoisia onteloita. (Koistinen 2004, 51 – 52, 55 – 56.) Pitkät ja väljät rakenteet tuottavat matalia resonanssitaajuuksia, ja korvamme aistivat tuolloin äänenväriin tummana ja täyteläisenä. Korkeat resonanssitaajuudet ovat taas seurausta rakenteiden lyhyydestä ja kapeudesta, jolloin miellämme kuulemamme äänen heleänä ja kirkkaana. Vaikka geneettinen perimämme antaakin lähtökohdat ja jotkin rajat äänemme soinnin mahdollisuuksille, voidaan ääntöväylän kokoon ja muotoon lisäksi vaikuttaa ääntöelinten liikkeiden ja kurkunpään aseman avulla. Väylää voidaan pidentää esimerkiksi laskemalla kurkunpäää alaspäin, viemällä kieltä suussa taaksepäin tai työntämällä huulia eteenpäin. Vastaavasti väylää voidaan lyhentää kurkunpäää nostamalla, viemällä kieltä suussa eteenpäin tai vetämällä huulia sivuille. Ääntöväyläasetusten vaikutuksella osasävelten keskinäisiin voimakkuussuhteisiin on merkitystä myös äänen kokonaisvoimakkuuden määrittelijänä. (Laukkanen & Leino 2001, 71, 75, 79, 83, 123 – 126.)

Jotkut väylää muokkaavista toimenpiteistä ovat kuitenkin äänentuoton kannalta suotuisampia kuin toiset. Kurkunpäää nostettaessa tai kieltä taaksepäin viettäessä saattaa kurkunpään pehmytkudos poimuttua, jolloin äänihuulet eivät pääse värähtelemään vapaasti. Kurkunpään nousuun sisältyy myös riski hyperfunktioista ja kielen painuminen nieluun johtaa keinotekoisesti tummaan sointiväriin. Sen sijaan kurkunpään laskeminen ja kielen eteenpäin vieminen antavat äänihuulille niiden vapaaseen toimintaan vaadittavan tilan. Kuitenkin puhuminen jatkuvasti kurkunpäää alas pakotettuna tekee äänestä luonnottoman kumean tai kielen liiallinen etisyys soinnista lapsekkaan. Huulien suipistaminen eteenpäin tötterölle tai niiden leveä asento eivät ole kumpikaan eduksi. Edellinen saa kuulostamaan totiselta, jälkimmäinen jatkuvasti hymyilevältä. Huulien asennon tulisikin olla melko neutraali. Kitapurjeen jatkuva roikottaminen alhaalla johtaa

nasaaliuteen ja päinvastainen asetus tukkoisuuteen. (Laukkanen & Leino 2001, 123 – 126, 205 – 206.)

Kurssilla tehtyjä resonanssiin vaikuttavia harjoituksia voisi luonnehtia ”äänellä leikkimiseksi”. Kokeilimme ja liioittelimme erilaisia ääntöväyläasetuksia ja niiden vaikutusta ääneemme. Keskustelimme vakavista aiheista suupielet korviin saakka venytettyinä ja rupattelimme vastaavasti kepeistä asioista huulet tiukasti mutrulla. Ilmensimme leuan vapauden ja nielun väljyyden välistä suhdetta puremalla hampaat tiiviisti yhteen, lukitsemalla leukamme ja sihahtelemalla sanoja yhteen puristettujen hampaiden välistä. Painoimme kielen tyven kiinni nieluun ja puhuimme teennäisen takaisella äänellä. Lirkuttelimme tavuja [lu], [lo] ja [la] naiivin etisesti, mikä konkretisoi ristiriidan kielen aseman aiheuttaman heleyden ja takavokaalien tarpeiden välillä. Juttelimme niitä näitä pudottamalla sanoista konsonantit pois ja keskittymällä pelkkään soivaan vokaalivirtaan. Avasimme kehomme ja annoimme sen mielikuvissamme täyttyä äänellä päästä varpaisiin. Jumppasimme kitapurjetta sulkemalla sieraimemme ja ohjaamalla puheemme resonoimaan vuoroin nenä- ja suusointiseksi. Yksi kurssilaisista ilmoittikin pilke silmäkulmassa, että eräs tärkeimmistä kurssilla jaetuista vinkeistä oli siinä, että tukkoinen nenä muuttaa nasaaliäänteet [m] ja [n] samoissa paikoissa ääntyviksi soinnillisiksi klusiileiksi [b] ja [d]. Työnantajaa varten voi siis etukäteen harjoitella lauseen: ”Bidulla od duha.”

9.6 Artikulaatio

Sen lisäksi, että ääntöelimillä muokataan ääntöväylää ja sitä myöten resonanssitaajuuksia, niiden avulla tuotetaan myös äänteitä eli artikuloidaan. Saattaakin olla mahdotonta erotella artikulaatio- ja resonanssiharjoituksia toisistaan. Artikulaatioharjoitusten tavoitteena on kuitenkin artikulaation selkeys. Epäselvässä artikulaatiossa äänteet eivät eroa riittävästi toisistaan. Syynä on usein tapa tuottaa äänteitä veltosti tai liian nopeasti. Joskus jokin yksittäinen äänne saattaa kuulostaa poikkeukselliselta. (Laukkanen & Leino 2001, 62, 130, 206, 218.)

Vokaalit ovat äänteitä, joissa ilmavirta pääsee jatkuvasti ja esteettä suun keskeltä ulos. Jokainen vokaali voidaan määritellä huulten asennon, kielen korkeuden ja kielen etisyyden tai takaisuuden avulla. (Wiik 1998, 36, 43.) Sarasteen (2006, 162 – 164) mukaan vaarana on kielen jännittyminen, jos vokaalit yritetään saada kuulostamaan oikeilta keskittymällä vain kielen liikkeisiin. Laulajan artikulaatiota parantaa paneutuminen käsillä olevan tekstin herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin. Riskin tiedostaen halusin kuitenkin lisätä kurssilaisten tietoisuutta juuri kielen roolin aktiivisuudesta selkeään artikulaation edistäjänä. Harjoittelimme peilin ääressä ja maistelimme kielen ja huulten toimintaa sellaisissa vokaalisarjoissa, joissa mahdollisimman pienin liikkein liu'utaan äänneestä toiseen. Tällaisia sarjoja muodostavat etuvokaalit [ä, e, i], takavokaalit [a, o, u], väljät vokaalit [ä, a], välivokaalit [e, ö, o] ja suppeat vokaalit [i, y, u] (Wiik 1998, 40). Varsinkin [e] ja [i] osoittautuivat vokaaleiksi, joissa monien huulet levisivät tarpeettoman paljon ja leuka osallistui äänneiden tuottamiseen. Väljän ja avaran tilan tunnun säilyttäminen nielussa taas oli kadota herkästi suppeita vokaaleita äännettäessä.

Konsonanttien osalta kokeilimme jonkin verran niiden soinnillisuutta tai soinnittomuutta sekä ääntymäpaikkaa ja –tapaa (Wiik 1998, 60), mutta päähuomion sai teema, jota kirjallisuudessa kutsutaan usein äänneiden hoitavaksi vaikutukseksi. Yhdistimme konsonantteja eri vokaaleihin ja aistimme, miten [b], [d] ja [g] laskevat kurkunpäästä ja kuinka [j], [l] ja [v] kurkunpään laskun lisäksi kirkastavat ääntä. Äänneet [k], [p] ja [t] nostavat kitapurjetta ja sulkevat nenäportin tiiviisti, kun taas [m], [n] ja [ŋ] vaikuttavat päinvastaisella tavalla. Hyperfunktiota voidaan vähentää äänneen [h] avulla. Ja sokerina pohjalla: [r] ja huulitäry rentouttavat, lämmittävät sekä syventävät ja parantavat hengityskontrollia. (Aalto & Parviainen 1985, 93 – 94; Koistinen 2004, 80 – 81.) Pyrimme vielä eriyttämään kielen ja leuan toimintaa toisistaan tuottamalla äänneitä [d], [l], [n] ja [t] siten, että kielen kärki toimisi itsenäisesti juurikaan leukaa liikuttamatta.

Edellä esiteltyä äänneiden muodostusta koskevaa tietoa voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi silloin, kun ei-toivottuja ääntöväyläasetuksia yritetään purkaa; tuolloin harjoituksissa pyritään käyttämään runsaasti päinvastaisia ääntöväylä-

asetuksia (Laukkanen & Leino 2001, 218). Tieto saattaa auttaa myös ymmärtämään artikulaation ja fonaation välistä toiminnallista eroa. Oren L. Brownin mukaan ääntä tulisi vain päästää tiettyyn artikulaatioasemaan asettuneen ääntöväylän läpi. (Aalto & Parviainen 1985, 146.) Havainnollistin kurssilla tuota artikulaation ja fonaation erillisyyttä tremulanttien avulla. Huulitäry ja [r] on mahdollista tuottaa pelkkinä täryinä tai yhdessä jollekin sävelkorkeudelle asettuvan äänen kanssa. Oli sitten fonaatio mukana tai ei, niin kummassakin tapauksessa itse artikulointi on samanlaista.

9.7 Puhekorkeus

Normaali puheääni tuotetaan modaalirekisterissä eli rintarekisterissä (Laukkanen & Leino 2001, 46). Tästä syystä en sisällyttänyt kurssiohjelmaan tietoa tai harjoituksia eri rekistereihin tai rekisterien vaihdoskohtiin eli ylimenoihin liittyen, niin kuin lauluääneen keskittyneellä kurssilla olisi ollut syytä tehdä. Puheäänesäkin on toki sävelkorkeusvaihtelua, ja optimaalisella puhekorkeudella tarkoitetaan sävelkorkeusvaihtelualueetta, jolla puheentuotto on vaivattominta. Jos puhekorkeus on epäoptimaalinen, joutuvat kurkunpään lihakset tekemään enemmän töitä, ja ääni rasittuu. (Laukkanen & Leino 2001, 54, 108.)

Olin kahden vaiheilla, liittäkö optimaalisen puhekorkeuden käsitettäkään kurssiohjelmaan. Asian merkityksellisyydestä huolimatta koin liikkuvani nyt kompetenssini suhteen harmaalla alueella. Ratkaisin ongelman esittelemällä erään puhekorkeustestin käyttämällä itseäni koekaniinina. Testissä pyritään aivan ensin tuottamaan sellainen matalin mahdollinen ääni, jonka pystyy vielä rennosti ja vaivattomasti saamaan aikaan. Ääni saa olla huokoinen, mutta ei nariseva. Puhekorkeuden tulisi asettua noin kuusi puolissävelaskelta matalimman mahdollisen äänen yläpuolelle. (Laukkanen & Leino 2001, 149 – 151.) Esittelin omalla esimerkilläni, miltä puheääneni kuulostaa näin määritellyllä optimikorkeudella, ja miten muutaman puolissävelaskeleen heitto suuntaan tai toiseen muuttaa puheääneni antamaa vaikutelmaa.

10 JÄLKIMAININGIT

Kurssi oli ja meni; mitkä ovat mietteeni nyt? Mistä lähdin ja minne saavuin? Mitä prosessi antoi, mitä vaati? Lähtökohtani kurssin pitämiseksi olivat jossain määrin markkinataloudelliset: halusin vastata kysyntään tarjonnalla. Ohessa halusin kuitenkin myös testata mahdollisuuksieni rajoja ja oppia uutta. Työ teettikin paljon ajateltavaa, luettavaa ja verbalisoitavaa. Päälimmäinen tunteeni oli, että minulla oli kurssilaisille valtavasti annettavaa. Sydäntä ja sielua hiveli, kun kursseille osallistujat kertoivat vilpittömästi saaneensa opetuksesta, eivät pelkästään hyötyä, vaan nimenomaan apua. Kivenä kengässä hiersi kuitenkin pieni epävarmuus kompetenssista. Harhauhin välillä harmaalle alueelle ja jouduin tunnustamaan itselleni, että en tiedä äänenkäytöstä kaikkea. Olenkin alkanut tuntea suurta vetoa lisäkoulutuksen, vokologian tai fonetiikan opiskelun suuntaan.

Olen tyytyväinen siitä, että kykenin suunnittelemaan ja laatimaan näinkin laajan ja kattavan opetuspaketin. Sen arvo on erityisesti siinä, että jos tulevaisuus tuo tämän tapaisia töitä eteeni lisää, ei minun tarvitse aloittaa koko prosessia enää täysin alusta. Opetuspaketti ja asiantuntijuus kaipaavat tietysti jatkuvaa päivittämistä. Ja jos todella haluan alkaa markkinoida ammattitaitoani ammattimaisesti, vaatii se ehkä jonkinlaisen strategian hiomista: verkkosivuja ja tuotteistamista. Minun on myös syytä miettiä, mihin suuntaan haluaisin kurssia kehittää. Kurssilla käytetyt harjoitukset eivät vaatineet laulamista, mutta myönnän: kyllä minua koko ajan olisi kovasti laulattanut! Ehkäpä laulunopettajan kompetenssin laajentamisen seuraava vaihe onkin tutkia, mitä sellaista laulunopettajalla on tarjota, mihin muilla äänenkäytönasiantuntijoilla ei ole kompetenssia.

Kurssilaisten sitouttaminen kurssin käymiseen onnistui mainiosti. Vain yksi jätti leikin kesken, ja muilla tuskin oli poissaoloja. Yritin kalastella palautetta ja kehitysehdotuksia sähköpostitse (liite 4), mutta kurssille osallistuneet osoittautuivat kovin harvasanaisiksi. Saamaani palaute oli kuitenkin pääsääntöisesti hyvää, jopa ylistävää. Erityiskiitosta saivat ryhmähenki, hengitysharjoitukset ja äänneiden hoitavaa vaikutusta hyväksi käyttävät harjoitukset. Vain yksi kurssilaisista

koki, että puhumisella ja laulamisella ei ole juurikaan mitään yhteistä. Tähtihetkeni oli, kun kurssin alussa laulamiseen vältellen suhtautunut opiskelija halusi kin kurssin päätteeksi aloittaa laulutunnit. Ehkäpä hänen suhtautumisensa ei alun alkaenkaan ollut ihan niin jyrkkää ja kielteistä, ja kurssin käyminen onnistui ratkaisevasti madaltamaan laulutuntien kysymisen kynnyksiä. Kehitysehdotuksia en onnistunut kurssilaisilta juurikaan saamaan. Harvat toiveet joko koskivat aihepiireiltään juuri tietoisesti pois rajaamiani teemoja (esiintymisjännityksen hallinta) tai sijoittuivat selkeästi osaamiseni ulkopuolelle (imitaattoreiden ääniakrobatia).

Reetan tekemien haastattelujen lukeminen huojensi mieltäni. Ensimmäkin haastattelut tukivat käsityksiäni siitä, mitä tällainen kurssi voisi sisältää. Toiseksi, olin tehnyt mielestäni kaikkeni, jotta kaikkia haastateltuja huolestuttanut mahdollisuus äänihäiriöisen asiakkaan osallistumisesta kurssille ei toteutuisi. Haastattelujen kriittinen suhtautuminen sanaan ”äänenhuolto” pisti tietysti nystyräni rakuttamaan ja kaikkien pohdiskelujenkin jälkeen voin todeta, että huolto ei merkitse minulle samaa asiaa kuin korjaaminen. Vain auton vuosihuoltoon, jotta se ei menisi rikki ja sitä ei tarvitsisi myöhemminkään korjata. Toisaalta kurssistani käytettiin nimeä ”äänenkäyttö ja -huolto” lähinnä kansalaisopiston toiveesta. Haastattelussaan Laukkanen mainitsee Tampereen yliopiston opintojakson nimeltä ”äänenkäytön kurssi laulumenetelmiä käyttäen”. Se olisi voinut olla osuvampi nimi minunkin kurssilleni. Vastauksen huoleeni omasta uskottavuudestani puhujana sain niin ikään Laukkaselta, jonka mukaan huippupedagogin ei tarvitse välttämättä olla huippuosaja. Sipilän mukaan täydellisyyttä tärkeämpää on tietoisuus äänensä kauneusvirheistä ja halu korjata niitä. Sipilä mainitsee haastattelussaan myös harjoitustyyppin, jota en ole koskaan tullut ajatelleeksi: palauttavat harjoitukset, jotka poistavat rasittuneista äänihuulista maitohappoa. Tällaisia harjoituksia ovat esimerkiksi liu’ut ja huokaukset. Näin laulajana olen tottunut ajattelemaan, että rasittumiseen ei auta muu kuin äänilepo. Jos haastatteluista paikoitellen paistoikin läpi pieni pelko ja jännitys kurssihankkeitamme kohtaan, niin voin lohduttaa kysymällä: eikö juuri tällaisen opinnäytteen tekeminen ja siihen liittyvien kompetenssiasioiden miettiminen osoita kaivattua vastuuntuntoa?

11 LOPUKSI

Tämä yhteinen opinnäytteemme lähti liikkeelle työllistymistä vahvasti silmällä pitävistä näkökohdista. Halusimme saada selville, voisiko laulunopettaja laajentaa reviiriään laulunopetuksesta muunkin äänikoulutuksen puolelle ja mikä olisi muiden äänikouluttajien suhtautuminen tähän laajennukseen. Haastatellut asiantuntijat olivat kriittisiä, mutta eivät ehdottoman kielteisiä. Laulunopettaja voi toimia äänikouluttajana, jos hän opettaa sitä mitä itsekkin osaa. Omat kokemukset äänenkäyttökurssin vetämisestä tukevat tätä mielipidettä. Puhe- ja lauluäänien käytössä on toki eronsa, mutta laulunopettaja tuskin kokee kompetenssinsa loppuvan kesken, jos hän keskittyy työssään eroavaisuuksien sijaan lukuisiin yhteneväisyyksiin.

Matkan varrella huomasimme, että halumme työllistyä on kuitenkin pientä verrattuna haluamme toimia vastuuntuntoisesti. Jos aiomme jatkossa tarjota äänikoulutuspalveluita, on meidän syytä pitää tietomme ajan tasalla ja hankkia mahdollisesti myös lisäkoulutusta. Tämän opinnäytteen tekeminen herättikin meissä molemmissa tarpeen lisäopintoihin, erityisesti vokologian opiskeluun. Kokeemme myös, että yhteistyö muiden asiantuntijoiden kanssa on osa tätä vastuullisuutta. Jos ei itse osaa tai tiedä, voi oppilaansa tai asiakkaansa lähettää sille, joka osaa ja tietää. Sitä paitsi yhteistyö ja avoin keskustelu ovat omiaan hälventämään ennakkoluuloja, joita näyttää eri ammattikuntia edustavilla jonkun verran toistensa työnkuvia kohtaan olevan. Yhteistyö myös lisää omaa ammattitaitoa. Olihan meistäkin toisillemme korvaamatonta apua, mitä tulee ideointiin, lähteiden hakemiseen, organisointiin, ongelmanratkaisuun, stressinhallintaan jne. Opinnäytetyömatkamme voisikin kiteyttää seuraavasti: jos emme olisi niin mieltyneitä työmme alaotsikkoon ”kompetenssi ja kokemuksia”, olisi se yhtä hyvin voinut olla ”markkinoista moraaliin”.

LÄHTEET

- Aalto, A. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi*. 5., uusittu ja laajennettu painos. Helsinki: Otava.
- Apajalahti, M. & Ruusuvuori, K. 1999. Naislaulajien puhe- ja lauluäänen laatuerot. Teoksessa Sellman, J., Korpijaakko-Huuhka, A. & Siirilä, T. (toim.) *Äänen tutkimus ja äänihäiriöiden ennaltaehkäisy*. Helsinki: Suomen logopedis-foniatrinen yhdistys.
- Eerola, R. 1997. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa Hautamäki, T. (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmistiituutti.
- Eerola, R. 2012. Ääni-instrumentin toimintabalanssi. Viitattu 8.11.2012 www.provoce.suntuubi.com.
- Foniatrtaa suomeksi 2012. Puheterapeutti. Viitattu 8.11.2012 www.foniatr.fi/?q=node/14.
- Heikkurinen, M. 2009. *Laulajan äänellinen kriisi*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Heman-Ackah, Y., Sataloff, R., Hawkshaw, M. & Divi, V. 2008. Finding a Voice Doctor and Voice Care Team. *Journal of Singing*. Vol. 64, No. 5. Viitattu 8.11.2012 www.questia.com/library/1P3-1482528861/finding-a-voice-doctor-and-voice-care-team.
- Holopainen, L. 1994. *Logopedian perustiedot & Artikulaation ja fonologian häiriöt*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus.
- Ilomäki, I. 2008. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Juvas, A. & Sovijärvi, S. 2000. Äänihäiriöt. Teoksessa Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A. (toim.) *Kommunikoinnin häiriöt – Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Palmenia.
- Koistinen, M. 2004. *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. 2. tarkennettu painos. Helsinki: SULASOL.
- Laakso, M. & Leinonen, L. 1981. *Hengityselimistön rakenne ja hengitystoiminta – Opintomoniste logopedian opiskelijoille*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Laukkanen, A. 1999. Ääniharjoitusten tavoitteita ja vaikutusperusteita. Teoksessa Sellman, J., Korpijaakko-Huuhka, A. & Siirilä, T. (toim.) *Äänen tutkimus ja äänihäiriöiden ennaltaehkäisy*. Helsinki: Suomen logopedis-foniatrinen yhdistys.
- Laukkanen, A. 2009. Äänilähteen ja –väylän vuorovaikutus. Teoksessa Aaltonen, O., Aulanko, R., Iivonen, A., Klippi, A. & Vainio, M. (toim.) *Puhuva ihminen – Puhetieteiden perusteet*. Helsinki: Otava.
- Laukkanen, A. & Leino, T. 2001. *Ilmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.
- Otonkoski, P. 1984. *Fonetiikkaa laulajille*. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Rautamaa, P. 2012. Äänenmurros ja laulaminen – Äänenmurrosvaiheessa olevan nuoren opettaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sala, E. 2006. Ääniergonomia opetustyössä. Teoksessa Perkiö-Mäkelä, M., Nevala, N. & Laine, V. (toim.) *Hyvä koulu*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Sala, E.; Sihvo, M. & Laine, A. 2011. *Ääniergonomia*. 2., korjattu painos. Helsinki: Työterveyslaitos ja Työturvallisuuskeskus.

Salon kansalaisopisto. 2011. Opinto-opas syksy 2011. Salo: Salon kansalaisopisto.

Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus: Alexander-tekniikan perusajatuksia & Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Sellman, J. 2008. Vuorovaikutus ääniterapiassa – Keskusteluanalyttinen tutkimus harjoittelun rakenteesta, terapeutin antamasta palautteesta ja oppimisesta. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Suomen audiologian yhdistys ry 2012. Foniatri. Viitattu 8.11.2012 www.say-ry.fi/foniatri.htm.

Suomen Puheterapeuttiliitto ry 2012. Puheterapiapalvelut. Viitattu 8.11.2012 www.puheterapeuttiliitto.fi/fi/puheterapia/puheterapiapalvelut/.

Valtasaari, H. 2012. Vox Viva. Viitattu 8.11.2012 www.hannelevaltasaari.com.

Voice Massage 2012. Viitattu 8.11.2012 www.voicemassage.fi.

Voice Pilates 2012. Viitattu 8.11.2012 www.voicepilates.fi.

Wiik, K. 1998. Fonetikan perusteet. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Haastattelut:

Eija Aalto 2.4.2012

Ritva Eerola 17.4.2012

Anne-Maria Laukkanen 20.4.2012 & 25.4.2012

Laura Sipilä 20.4.2012

Haastattelukysymykset

1. Mikä on koulutustaustasi? Miten olet päätynt vokologian/logopedian asiantuntijaksi ja tekemään juuri tätä työtä?
2. Mikä on tämän hetkinen työnkuvasi? Missä on työsi painopiste?
3. Mitä kaikkea työhösi vokologina/logopedinä voi kuulua? Onko mitään äänenkäytön osa-aluetta, jota vokologin/logopedin työ ei käsittäisi?
4. Oletko pitänyt äänenkäytönkursseja tai antanut äänenkäytönohjausta? Jos olet, niin onko koulutukset suunnattu myös muille kuin äänenkäytön opiskelijoille tai äänenkäytön asiantuntijoille?
5. Onko sinulla kokemusta työskentelystä laulajien kanssa? Jos on, niin millaista?
6. Millaisia harjoituksia vokologi/logopedi voi käyttää äänenkäytön parantamiseksi? Miten nämä harjoitukset eroavat mielestäsi laulunopettajan käyttämistä harjoituksista?
7. Minkä äänenkäytön osa-alueen opettaminen ei vokologin/logopedin näkökulmasta kuulu laulunopettajalle?
8. Oletko koskaan kohdannut ketään, jota joku ns. ”äänenkäytön asiantuntija” olisi ohjannut virheellisesti ja sen seurauksena aiheuttanut kyseiselle henkilölle ääniongelmiä? Millaisia ongelmia? Pahin kauhuskenariosi; mikä voisi mennä pieleen äänenkäytönkurssilla?
9. Mihin laulunopettaja voi mielestäsi äänenkäytönkurssilla puuttua ja mihin mielestäsi ei? Millaisia harjoituksia laulunopettaja voi kurssilla teettää ja millaisia ei?
10. Joskus kuulee sanottavan: laula niin kuin puhut. Voisiko tämän mielestäsi kääntää myös toisin päin: puhu niin kuin laulat? Voiko mielestäsi puheääntä kehittää harjoittamalla lauluääntä?
11. Mitä merkitystä omalla äänenkäyttömallilla on mielestäsi puheen tai laulun opettamisessa?
12. Mitkä voisivat mielestäsi olla laulunopettajan vahvuudet tai mitä erilaista laulunopettaja voisi tarjota esimerkiksi vokologiaan/logopediin verrattuna äänenkäytönkurssin yhteydessä?

Kurssi-ilmoitus

040313 ÄÄNENKÄYTÖN JA -HUOLLON KURSSI

25.10.2011-29.11.2011, 6 opetuskertaa

Marian koulu, Halikko

ti 18-19.30

Heidi Pihakivi

Kurssimaksu 19 €

Erityisesti työssä ääntään paljon käyttäville (esim. opettajat) ja muille äänensä jaksamisesta kiinnostuneille suunnattu kurssi. Harjoitukset ovat laulopedagogiikan piiristä, mutta sopivat myös puhujille. Kurssi sisältää sekä ryhmä- että yksilöohjausta. **Huom!** Ilmoittautumiset vain puhelimitse suoraan opettajalle ma-pe 5.9.-9.9. klo 9-15 numeroon 040-763 9372.

Ilmoitus kurssista Salon kansalaisopiston opinto-oppaassa syksyllä 2011.

Ennakkokysely

1. Mikä on saanut sinut kiinnostumaan äänesi kehittämisestä ja hakeutumaan tälle kurssille? Tarvitsetko ääntäsi esim. erityisen paljon työtehtävissäsi tai harrastuksissasi? Tai oletko törmännyt mahdollisesti joskus äänenkäytössäsi ongelmiin? Jos olet, niin millaisiin?
2. Oletko osallistunut aiemmin vastaaville kursseille tai hakenut äänellesi ammattiapua esim. seuraavilta tahoilta: voice massage –terapeutti, foniatri, puheterapeutti jne.?
3. Mitä äänenkäyttöön liittyviä osa-alueita tai aihepiirejä toivoisit tällaisella kurssilla erityisesti käsiteltävän ts. millaiset äänenkäyttöön liittyvät kysymykset sinua erityisesti askarruttavat? Haluaisitko näitä kysymyksiä lähestyttävän ensisijaisesti puhumisen vai laulamisen näkökulmasta?

Palautekysely

1. Millaisiin asioihin olet alkanut kiinnittää äänenkäytössäsi huomiota? Mitä sellaisia vinkkejä kurssilta sait, jotka voisit omaksua tai olet ehkä jo omaksunutkin päivittäiseen äänenkäyttöösi?
2. Mitkä harjoitukset tuntuivat erityisen hyviltä, hauskoilta, mielenkiintoisilta tai tarpeellisilta? Mitkä taas vaikeilta tai jopa turhilta?
3. Mitä äänenkäytön osa-alueita olisit halunnut käsiteltävän joko laajemmin tai sitten suppeammin? Jäikö mahdollisesti jokin sinua kiinnostava teema käsittelemättä kokonaan?
4. Millainen teorian, konkreettisten harjoitusten, ryhmä- ja yksilöopetuksen määrin välinen suhde olisi ollut sinulle mieluinen?
5. Miten kurssilla onnistuttiin ottamaan huomioon puhujien ja laulajien joissain kohdin eriävät tarpeet?