

VUOTAVA ÄÄNI

Mistä lauluoppilaan vuotava ääni johtuu ja miten laulopedagogi voi auttaa vuotavan äänen korjaamisessa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki
Musiikin koulutusohjelma
Instrumenttiopetus
Opinnäytetyö
18.12.2009
Susanna Rajanen

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

SUSANNA RAJANEN : Vuotava ääni
Mistä lauluoppilaan vuotava ääni johtuu
ja miten laulopedagogi voi auttaa vuotavan äänen kor-
jaamisessa

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 32 sivua, 0 liitesivua

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aihe on vuotava ääni ja tarkoitus on selvittää mistä lauluoppilaan vuotava ääni käytännössä johtuu ja miten laulopedagogi voi konkreettisesti auttaa vuotavan äänen korjaamisessa. Opinnäytetyössä on hyödynnetty vuotavan äänen ongelman tutkimiseksi kirjallisia lähteitä ja haastateltu kolmea laulunopettajaa, joilta on kysytty käytännön ohjeita oppilaan opettamiseksi laulutuntitilanteissa.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään teorialähteiden pohjalta aluksi vuotavan äänen termistöä ja selvitetään, mitä vuotava ääni käytännössä tarkoittaa. Lähteinä käytetään kirjallisuus- ja internetlähteitä. Työssä esitellään myös lääketieteellinen näkökulma äänihäiriöihin sekä perehdytään vuotavan äänen vaikutukseen yksilön persoonassa ja käyttäytymisessä. Vuotavan äänen ongelmaa pohditaan työssä siltä kannalta, miten ongelman voi tunnistaa ja esitellä lauluoppilalle mahdollisimman selkeästi ja kuinka laulunopettaja voi ääni- ja hengitysharjoituksin korjata ongelmaa. Teoriaosuuden jälkeen työssä käsitellään laulunopettajien haastatteluja, joissa laulunopettajat sekä määrittelevät vuotavan äänen ongelman omasta näkökulmastaan että suosittavat hyviä laulutunnilla käytettäviä harjoituksia ongelman korjaamiseksi.

Opinnäytetyössä ilmenevien teorioiden ja haastatteluiden perusteella opinnäytetyön johtopäätös on, että vuotavan äänen korjaamiseksi tulee lähteä liikkeelle oppilaskohtaisuudesta. Jokainen oppilas on yksilö ja jokaisen suhteen on mietittävä erikseen mitkä ääniharjoitukset toimivat ja miten ongelmaa tulee lähestyä. Joskus laulunopettajan on suositeltava lääkärihoitoa ongelman korjaamiseksi. Lisäksi joissakin tapauksissa vuotavan äänen korjaaminen voi vaikuttaa myös oppilaan persoonallisuuteen ja näissä tapauksissa laulunopettajan tulee osoittaa suurta huolellisuutta aihetta käsitellessään.

Avainsanat: laulaminen, laulutekniikka, vuotava ääni

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

SUSANNA RAJANEN:

The breathy singing voice -
What causes a breathy singing voice and
how the singing teacher
can help to build a healthy vocal technique

Bachelor's Thesis in instrument teaching

32 pages, 0 appendices

Autumn 2009

ABSTRACT

The subject of this thesis is a breathy and thus unhealthy singing voice. The purpose of the thesis is to study the causes and origins of a breathy voice and how the singing teacher can help to build a proper vocal technique. Furthermore, voice technique

literature and three specialist interviews have been used to study the problem. The specialists have been asked to provide examples of practical instructions to teach the students with a breathiness problem.

The theoretical section analyses the concepts of a breathy voice and the appropriate terminology. There are several sources, literature on voice technique, internet sources and the three specialists interviews used in forming the background to the problem and to introduce practical aspects of amending the problem in the singing lesson

situation. The physiological aspect of breathiness in voice technique is also introduced and the personality and behaviour aspects of an unhealthy voice production are also themes in the thesis. How to define and explain the problem to a singing student is analysed with concrete possibilities to correct the voice technique with vocal and breathing exercises. After the theoretical section, the thesis introduces three interviews that define the interviewed singing teachers' individual approaches to the problem and their recommendations to correct a breathy singing voice.

The conclusions of this study confirm that to amend the student's breathy singing voice, the singing teacher must use an individual approach. Every student is an individual and with every student the teacher must decide what the correct vocal exercises are and how the problem can be approached individually. Sometimes the singing teacher must recommend medical treatment to alleviate the problem. In some cases

correcting the breathy singing voice can lead to personality and behaviour changes. Thus the singing teacher must use extreme caution in handling the situation. Teacher must decide what the correct voice exercises are and how the problem can be approached individually. Sometimes the singing teacher must recommend medical

treatment to amend the problem. In some cases correcting the too breathy singing voice can lead up to personality and behaviour changes. Thus singing teacher must use extreme caution to handle the situation.

Key words: singing, voice technique, too breathy voice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MITEN VUOTAVA ÄÄNI SYNTYY	2
2.1	Vuotava aluke	3
2.2	Vuotavan äänen tuntomerkit	4
2.3	Ääneen vaikuttavat tekijät ja äänihygienia	4
2.4	Fyysiset syyt vuotavalle äänelle	5
3	ÄÄNIHÄIRIÖ LÄÄKÄRIN NÄKÖKULMASTA	8
4	LAULUNOPETTAJAT JA VUOTAVA ÄÄNI	11
4.1	Hentoääninen lauluoppilas ja väärät tottumukset	13
4.2	Heikko äänilähde ja äänen pehmeä aluke	15
5	ÄÄNENTUOTTO JA PERSONALLISUUS	17
6	ÄÄNI JA PSYKOLOGISET TEKIJÄT	19
7	KÄYTÄNNÖN OHJEITA VUOTAVAN ÄÄNEN KORJAAMISEKSI	21
7.1	Sirkka-Liisa Parviainen-Hiekkapelto	21
7.2	Erika Harjukoski	23
7.3	Pilvi Äikäs	24
7.4	Hyviä harjoituksia	25
8	POHDINTA	27
	LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Päädyin opinnäytetyöni aiheeseen, koska laulunopettajakokemukseni perusteella vuotava lauluääni on melko yleinen ongelma, jota esiintyy erityisesti nuorilla naislaulajilla. Itselläni ei ole lauluopintojeni aikana ollut vuotavan äänen ongelmaa, mutta esimerkiksi opiskeluaikaisista opetusharjoitteluoppilaistani puolella on ollut vähintään jossain määrin tai erittäin vuotava ääni. Näiden oppilaiden kanssa jouduin tekemään kovasti töitä puretuakseni ongelman ytimeen ja auttaakseni heitä kehittymään laulajina. Sitä myöten ongelmaan tutustuminen sai minut innostumaan ajatuksesta, että voisin tehdä opinnäytetyöni aiheesta ja kertoittaa sitä kautta mahdollisimman monipuolisia ohjeita ongelman ratkaisemiseksi ja oppilaiden auttamiseksi. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on puretua vuotavan eli ei kiinteän lauluäänen problematiikkaan. Opinnäytetyön ensimmäinen painopiste on pohtia mistä äänen vuotavuus/hauraus voi johtua. Työn toinen painopiste on selvittää millaisin pedagogisin keinoin ja konkreettisin harjoituksin vuotavan äänen omaavan oppilaan laulutekniikkaa voi korjata ja kuinka hänen kanssaan voi edetä lauluopinnoissa.

Opinnäytetyössäni rajaan käsittelyn koskemaan pääasiassa puheäänen ja klassisen laulumusiikin ja sen teknisten ihanteiden näkökulmaa. Toisin kuin klassisessa musiikissa, vuotavaa ääntä käytetään monesti viihdemusiikissa jopa tarkoituksellisen tehokeinona. Tällöin ääni ei ole kovin voimakas ja se tarvitsee tuekseen sähköisiä vahvistimia. Tehokeinonakin käytettäessä vuotavan äänen tulisi olla hallinnassa, sillä se tuhlaa normaalia enemmän ilmaa ja sen avulla on vaikea ilmaista itseään suurimuotoisesti esim. näyttämöllä (Johnsson 1996, 23–24). Koska opinnäytetyöni keskittyy pääasiassa vuotavan äänen aiheuttamien ongelmien korjaamiseen, en näin ollen paneudu vuotavan äänen käyttöön viihdemusiikissa ja vuotavan äänen niin sanottuun tahalliseen tulkinnalliseen hyödyntämiseen.

Kirjallinen lähdeaineisto, jossa käsitellään vuotavan lauluäänen ongelmia, on valittavan vähäistä. Tämän vuoksi olen käyttänyt opinnäytetyön aineistona yleistä laulutekniikkaa käsittelevien kirjojen ja internetlähteiden lisäksi kolmea opinnäytetyötä, joissa käsitellään vuotavaa ääntä. Näiden lisäksi vuotavasta äänestä löytyi

materiaalia lääketieteellisistä artikkeleista sekä puheäänenkäyttöön painottuvista artikkeleista. Otin nämä lähteet työhön mukaan käsitelläkseni aihetta mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti. Sanonta ”laulu on puheen jatketta” pätee mielestäni myös vuotavaa ääntä käsittelevän opinnäytetyön yhteydessä, ja sen vuoksi työssäni käsitellään ääntä myös puhetyöläisten näkökulmasta. Samat äänitekniikan lainalaisuudet pätevät sekä puheeseen että lauluun.

Varsinaiset käytännön ohjeet ja harjoitukset vuotavan äänen korjaamiseksi olen kerännyt kirjoitettujen lähteiden lisäksi haastattelemalla kolmea laulunopettajaa: Erika Harjukoskea, Sirkka-Liisa Parviainen-Hiekkapeltoa sekä Pilvi Äikästä. Kaksi edellä mainittua opettajaa ovat pitkän uran tehneitä kokeneita opettajia. Halusin työhöni myös tuoreen, nuoren opettajan näkökulman ja siksi valitsin yhdeksi haastateltavistani Pilvi Äikkään, joka valmistui musiikkipedagogiksi keväällä 2008.

2 MITEN VUOTAVA ÄÄNI SYNTYY

Keuhkoihin syntyvää ilmanpainetta kutsutaan *subglottaaliseksi paineeksi*, mikä tarkoittaa äänihuulten välissä olevan ääniraon alapuolisen äänelimistön osien painetta. Subglottaalisen paineen säätely on vaativampaa laulettaessa kuin puhuttaessa, koska paineen lisäys nostaa äänen voimakkuuden lisäksi jossain määrin myös äänihuulten värähtelytaajuutta. Laulettaessa olisi siksi opittava kontrolloimaan erikseen sävelkorkeutta ja voimakkuutta sääteleviä mekanismeja. Jos äänihuulet eivät ota kiinni toisiinsa, *glottisresistanssi* on matala ja ilmaa vuotaa liikaa ääniraon läpi. Äänen voimakkuuden vahvistaminen on tuolloin vaikeaa, ja ääni kuulostaa vuotavalta ja liian pehmeältä. Tätä tilaa kutsutaan *hypofunktionaaliseksi ääneksi*. (Numminen 2005, 114.) Äänen hypofunktionaalisuuden voi määritellä myös siten, että kurkunpään ääntä muodostavat lihakset ovat liian heikot, ääni on vuotoinen ja hyvin hento. Tämä kuuluu yleensä jo puheäänessä. (Kotila 2008, 32.) Opinnäytetyössä käytetään hypofunktionaalista äänestä termiä vuotava ääni.

Kirjallisuudessa törmää monesti hypofunktionaalisen äänen yhteydessä termiin

hypertrofinen ääni. Vuotavaa ääntä ei saa sekoittaa hypertrofiseen ääneen. Leena Kotila määrittelee kirjassaan hypertrofisen äänen hypofunktionaalisen äänen vastakohtaksi. Ero hypofunktionaalisen ja hypertrofisen välillä on valtava. Hypertrofisessa laulutavassa lihakset ovat vuotavuuden ja löysyyden sijasta liian kireät. Äänirako sulkeutuu, mutta liian napakasti kyetäkseen nopeaan avausliikkeeseen, eikä äänen tuottava limakalvo äänihuulten päällä pääse värähtelemään. Lihakset kiristyvät ja kurkunpää nousee. Kurkunpää nousee lähemmäs kieliluuta, ja kieluluun sekä kurkunpään väliset rakenteet ahtautuvat. Ulostuleva ääni voi olla voimakas ja jossain määrin myös kirkas, mutta sointi on yleensä kireä ja jopa pakotetuntuntuinen. Laulettu perussävel heikkenee ja äänen ylääänisarja korostuu liiallisesti. (Kotila 2008, 32.) Hypertrofinen laulutapa esiintyy yleensä hypofunktionaalisen laulutavan äärimmäisenä vastakohtana ja on mielestäni yhtä vaarallista laulajan äänelle kuin vuotava ääni.

2.1 Vuotava aluke

Vuotavasta äänestä saatetaan käyttää myös termiä vuotoinen aluke, kuten Merja Piirainen (2008) on tehnyt omassa opinnäytetyössään. Piiraisen mukaan vuotoisesta alukkeesta puhutaan, kun ääntö alkaa vähitellen. Äänihuulet eivät sulkeudu kunnolla ja liikaa ilmaa pääsee vuotamaan äänihuulien välistä myös sulkuvaiheessa. Huokoisuus, jota Piirainen käyttää vuotavaa ääntä kuvaavana terminä, kertoo huonosta hengitystekniikasta, resonanssista tai pahimmassa tapauksessa kyhmyistä. Piiraisen mielestä tavoiteltu aluke on pehmeä, jolloin äänihuulet menevät pehmeästi yhteen ja kovaa paukahtavaa tai vuotavaa alkua ei kuulu. Pehmeät alukkeet toteutuvat Piiraisen mielestä, kun teksti tuotetaan etisen huulion, kielenkärjen ja hengitysyhteyden avulla. Pehmeä aluke auttaa myös selkeän tekstin tuottamisessa. Vuotavan äänen korjaamiseksi Piirainen suosittelee ääniharjoituksia, joilla kontrolloidaan erityisesti etisyyttä. Esimerkiksi wou-tavu puhuen ja laulaen edistävät etisyyden löytämistä ja pehmeän alukkeen hakemista. (Piirainen 2008, 23.) Jossain määrin pehmeästä alukkeesta ollaan eri mieltä, sillä esimerkiksi Kotilan (2008) mielestä pehmeä aluke on juuri yksi vuotavan äänen syistä. Piirainen tarkoittaneekin pehmeällä alukkeella alukkeen kimmoisuutta. Aloitus ei saa olla liian löysä eikä liian kireä, vaan tavoitteellista olisi, että äänihuulien välistä pääsee op-

timaalinen määrä ilmaa ja äänihuulet toimivat kimmoisasti kiristymättä tai vuotamatta liikaa.

2.2 Vuotavan äänen tuntomerkit

Katja Johnssonin (1996, 18–19), joka on tehnyt oman tutkielmansa vuotavasta äänestä, mukaan häiriytyneen äänen kuultavat tuntomerkit ovat vuotoisuus, terävyys ja käheys. Johnssoninkin mukaan vuotoisassa äänessä ilmaa virtaa äänihuulten läpi liian paljon liian nopeasti, mikä viittaa äänihuulten epätäydelliseen sulkuun. Vuotava ääni vaatii ammattitaitoista opettajaa, joka havaitsee äänen vuotoisuuden. Laulajalla itsellään saattaa olla fyysisiä tuntemuksia liittyen äänen vuotoisuuteen. Tällaisia tuntemuksia ovat erilaiset paineen, kuristuksen ja palan tunteet kurkussa, kurkun kipeytyminen, kuivuminen, rykimisen tarve, nielun arkuus ja hengitysilman loppuminen kesken. Oireet ovat samantyyppisiä kuin kurkunpään tai nielun tulehduksissa. (Johnsson 1996, 18-19.)

2.3 Ääneen vaikuttavat tekijät ja äänihygienia

Niin vuotavaan ääneen kuin äänenkäyttöön yleisestikin vaikuttavat tekijät on laulopedagogi-puheterapeutti Ritva Eerolan toimesta jaoteltu seuraavasti:

- *ANATOMIS-FYSIOLOGISET TEKIJÄT (rakenteelliset ominaisuudet, puurentavirheet, rasituksen sietokyky, ryhti jne.)*
- *ÄÄNENKÄYTTÖTAPA JA –MÄÄRÄ (koulutustaso, äänenkäytön määrä, äänihygieeniset seikat, laulutyyli, väärä ääniluokka)*
- *TERVEYDELLISET SEIKAT (terveyden tila, kunto, psyykkiset tekijät, stressi, sairaudet, leikkaukset, hormonaaliset tekijät, reflux jne.)*
- *SISÄISESTI VAIKUTTAVAT AINEET (ruoka- ja nautintoaineet, lääkkeet)*
- *ULKOISET JA YMPÄRISTÖTEKIJÄT (pöly, ilmastointi, akustiikka, auringon otto, sähköiset laitteet, kulkuvälineet, ilmaston vaihdos jne.) (Ee-*

rola 2008.)

Käytännössä ääneen vaikuttavat siis sisäisten tekijöiden lisäksi kaikki ne ulkoiset tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Äänen kunnossa pitämiseksi Eerola (2001) suosittelee terveellisiä elämäntapoja, niin fyysisesti kuin henkisesti. Laulajan on oltava erityisen varovainen omien elintapojensa suhteen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että laulajan on huolehdittava riittävästä unensaannista, syötävä kohtuudella ja mahdollisimman terveellisesti, vältettävä limakalvoja kuivuttavia elintarvikkeita, oltava tupakoimatta ja harrastettava mielellään riittävästi liikuntaa. Eerolan mukaan erityisesti kahvi- ja muut kofeiinituotteet ovat epäterveellisiä limakalvoille ja sitä kautta äänelle.

2.4 Fyysiset syyt vuotavalle äänelle

Fyysisiä syitä äänen vuotamiselle ja käheytymiselle on monia. Oman kokemukseni perusteella on myös henkilökohtaista, kuinka paljon erilaiset fyysiset syyt, kuten esimerkiksi väsymys tai sairaus vaikuttavat ääneen. Käsittelen seuraavassa fyysisiä tiloja, jotka voivat vaikuttaa lauluteknisiin ongelmiin.

Sirkka Parviaisen mukaan (2009) biologinen syy äänen vuotoisuudelle ja käheydelle voi olla esimerkiksi kuukautisista johtuva limakalvoturvotus. Erilaiset vuotoisuuden aistimukset, lihastoiminnan tottelemattomuus ja niin edelleen johtuvat siitä, että esimerkiksi jänteiden ja lantiopohjan lihasten napakkuudessa ja jäntevyydessä tapahtuu hieman samantyyppisiä muutoksia kuin synnytyksen yhteydessä. Raskaus tekee äänen välillä vuotoisaksi raskauden alussa, koska lihakset joutuvat totuttelemaan uuteen tilanteeseen. Hormonaaliset asiat vaikuttavat raskauden ajan ja noin 8 viikkoa synnytyksen jälkeen. (Parviainen-Hiekkapelto 2009.)

Kotilan mukaan (2008) yksi syy vuotoisuuteen voi olla kilpirauhasen vajaatoiminta, jonka oireita ovat lihominen, väsymisyys, palelu ja masennus. Myös kilpirauhasen liikatoimintaan liittyy käheyttä. Samoin leikkaushoidot, lääkitykset ja hengitystietulehdukset aiheuttavat käheyttä ja tunnetusti reflukttauti ja närästys.

Samaan ryhmään kuuluvat hyvänlaatuiset ja pahanlaatuiset muutokset äänihuulissa sekä hematooma, joka voi aiheuttaa verenpurkautumia äänihuulissa. Hyvänlaatuiset kyhmymäiset muutokset paranevat levossa parissa päivässä, vakavammat kyhmyt vaativatkin sitten lääkäritoimia. (Kotila 2008, 99–103.)

Samoin astma- ja hengityselinsairaudet, unohtamatta hyperventilaatiota, aiheuttavat äänen käheyttä. E-pillerit puolestaan saattavat aiheuttaa pienten veritulppien (embolian) kehittymisen ja kulkeutumisen keuhkoihin, mikä aiheuttaa hengenahdistusta. Tupakointi ei myöskään sovellu laulamisen kanssa yhteen. Mahdollisesti myös beetasalpaajien käyttö aiheuttaa ääniongelmia, sillä beetasalpaajat hidastavat hermoimpulssien kulkua, mikä vaikuttaa äänihuulilihasten toimivuuteen ja reagointinopeuteen. Kuulonvarainen korjaaminen beetasalpaajien vaikutuksen alaisena ei auta, sillä keho joutuu tekemään ylimääräistä työtä. Mikäli ylimääräinen työ ei auta, ääni vuotaa. Muita äänentuottoon vaikuttavia seikkoja ovat myös tukirangan ongelmat, joihin kuuluvat toiminnalliset ja rakenteelliset ryhtivirheet sekä dystonia eli kaulan ja niskan alueen kramppitila sekä erilaiset reumasairaudet. Lauluteknisiin ongelmiin vaikuttavia tekijöitä ovat myös erilaiset psykiatriset sairaudet, psykoosioireiset tilat, mielialahäiriöt sekä päihdeongelmat. (Kotila 2008, 103–117.)

Kotilan (2008) mielestä kaikki hengityksen ongelmat ja äänen vuotavuus eivät edellä mainittujen tilojen perusteella johdu huonosta tekniikasta. Laulunopettaja ei voi ryhtyä lääkäriksi oppilaalle. Jos molempien ponnistelu ei tuota tulosta ja opettaja epäilee jonkinlaisen sairauden tai lauluun vaikuttavan tilan mahdollisuutta, ei ole väärin pyytää oppilasta käymään lääkärissä tarkistamassa asioita. Oppilaan hyvinvointi on tärkeintä, joten mieluummin kannattaa lähettää oppilas turhalle tarkistuskäynnille lääkäriin, jotta fyysisten ongelmien mahdollisuudet saadaan varmuudella rajattua pois. (Kotila 2008, 103)

2.2 Ääniteknisen termistön käyttö vuotavan äänen korjaamisessa

Sen lisäksi, että laulunopettaja tunnistaa oppilaan laulutekniikassa vuotavan äänen

ongelman, se tulee myös selvittää oppilaalle. Mahdollisimman selkokiehinen selitys oppilaan fyysisestä tilasta ja ääniteknisestä ongelmasta helpottaa aina ongelman ymmärtämistä. Kun siirrytään vuotavaa ääntä korjaaviin käytännön harjoituksiin, on oltava varovainen. Leena Kotila (2008, 31–32) pitää monien lauluopettajien käyttämiä suullisia ohjeita ”päästää ääni silmistä/poskista/päälaesta ulos” vuotavan äänen korjaamiseksi ja resonanssitilan löytämiseksi metaforina. Kotilan mukaan näihin ohjeisiin, samoin kuin ”laula maskiin” ja ”kuvittele toinen suu silmien väliin” ohjeisiin pohjautuu tarkoitus, ettei ääni ”tule suusta”. Tällä tarkoitetaan sitä, että lauluäännon aikana ei tule liikaa ilmaa ulos suusta, mikä puolestaan tarkoittaa sitä, että laulu ei ole vuotoista. Kotila kuvailee hallittua, vuotamattomaa tilannetta itse seuraavasti:

”Uloshengitys on hallittua, huutaminen on tarpeetonta, ’kantava ääni’ hyödyntää adekvaatilla tavalla resonanssi-ilmiötä, nielu on riittävän avara, kyky ohjata ääni löydetty. Aistimus leviää kallonluita pitkin siten, että voidaan kokea äänen ’soivan’ esimerkiksi kasvojen luustossa tai peräti päälaella. Tästä kehotus laulaa silmistä’ tai ’laulaa päälaesta’ lienee peräisin. Tämä edellyttää monen synkronisen lihaksen yhteistoimintaa, myös kielen.”

Edellä mainituilla metaforiksi nimittämillään ohjeilla Kotila tarkoittanee sitä, että monesti laulunopetus on täynnä monimutkaisia ja värittyneitä termejä ja ilmaisuja, joiden tieteellinen perusta on varsin hatara. Monet ilmaisut perustuvat laulunopettajien omiin subjektiivisiin kokemuksiin, ja siitä syystä oppilaan on välillä vaikea sisäistää ohjeita. (Kotila 2008, 32.) Oman kokemukseni perusteella laulunopettajien käyttämät ilmaisut ovat yleensä hyvin värikkäitä mielikuvia. Harvempi opettaja hyödyntää opetuksessaan esimerkiksi lääketieteellisiä kuvia ongelman selittämiseksi.

Resonanssitilalla, johon edellä mainituilla värinä-aistimuksilla kenties viitataan, on Kotilan mukaan (2008, 32) virallinen sisältö kaikenlaisista eriävistä mielipiteistä huolimatta:

”Se merkitsee ihmisruumiin osaa ja tilaa, joka alkaa äänihuulista ja päättyy huuliin ja sierainonteloihin. Suomenkielinen nimitys on ääniväylä. Joskus on tahdottu erottaa tämä ääntöväylästä, mutta on jätetty selvittämättä, mitä rakenteita toinen vs. toinen sisältää.”

Suurin ongelma termistön käytössä on kuitenkin se, että pelkällä oikeiden sanojen käytöllä ja lauluteknisiä ongelmia virallisin termein kommentoimalla oikeaa tekniikkaa ei silti voida siirtää oppilaan tietoisuuteen ja muuttaa oikeiksi äänitekniiksi toimintatavoiksi. Lauluoppilaan on sisäistettävä ongelma mielessään, mutta osattava siirtää opettajan antamat ohjeet oman kehonsa käyttöön. Tässä liiallisten hämärämielikkyyden mielikuvien käyttäminen voi johtaa oppilaan ojasta allikkoon. Jonkinlainen keskittie lääketieteellisten faktojen ja oppilaan fyysistä suorittamista auttavien mielikuvien välillä olisi löydettävä.

3 ÄÄNIHÄIRIÖ LÄÄKÄRIN NÄKÖKULMASTA

Tuodakseni opinnäytetyöhön myös lääketieteellisen näkökulman esittelen seuraavaksi äänihäiriötä lääkärin näkökulmasta. Sukasen (2006) mukaan potilaan, eli opinnäytetyön näkökulmasta oppilaan, fyysistä tilaa voidaan kutsua äänihäiriöksi, mikäli vuotava ääni ei johdu teknisestä ongelmasta, vaan oppilaan fyysisistä ominaisuuksista tai sairaudesta. Sukanen kuvailee äänihäiriön olevan ilmiö, joka sisältää henkilön itsensä kokeman fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen sekä usein myös työelämään liittyvän hyvinvoinnin vähenemisen. Lääketieteellisesti äänihäiriöiden taustalla olevat tilat luokitellaan elimellisiin ja toiminnallisiin. Elimellinen äänihäiriö tarkoittaa, että äänihuulissa on jokin rakenteellinen vika, joka tulee esiin ääntä käytettäessä. Toiminnallisessa äänihäiriössä äänihuulet ovat terveet, mutta ääntöelimistön toiminnassa on puutteita. Monesti äänihäiriön taustalta saatava löytyä yhden syyn lisäksi useampikin syytekijä. (Sukanen 2006.)

Toiminnallisesti äänihäiriöiden kolme keskeisintä osatekijää ovat Sukasen mukaan (2006) *ääntöhengitys, fonaatio ja artikulaatio*. Rakenteet eli hengityselimistö, äänihuulet ja ääniväylä ovat mukana tässä kokonaisuudessa. Keskeisimmät

alemmat osiot kokonaisuudessa ovat puheäänien tuotto ja sen laatu. Kurkunpään ja sitä ympäröivien lihasten sekä hengityselinten yhteistoiminnan avulla tuotettu ääni sisältää toiminnot, jotka liittyvät puheäänien tuottoon. Puheäänien tuotto sisältää siis äännön ja äänen kuuluvuuden toiminnot. Puheäänien laatu puolestaan sisältää toiminnot, joihin perustuu äänen tyypillisten piirteiden tuotto, mukaan lukien äänenkorkeus, resonanssi ja muut äänen piirteet. Rakenteissa esiintyviä puutoksia tai poikkeamia kutsutaan vajavuuksiksi. Puheäänitoimintojen ongelmat saattavat ilmetä ääntötoiminnoissa, äänen kuuluvuudessa, äänen korkeudessa tai äänen laadussa. Ongelmien seuraamukset voivat olla puhekyvyttömyys, hyper- ja hyponasaalisuus, käheys tai karheus. Esimerkiksi äänihuulihalvaus saattaa aiheuttaa opinnäytetyössä käsitellyn hyvin heikon ja vuotoisen äänen, mutta toisaalta äänestä voi tulla myös kireä kompensaaation takia. Äänihuulihalvaus on kuitenkin poikkeuksellista.

Pääasiassa Sukasen (2006) artikkelissa äänihäiriö esitellään puheäänien näkökulmasta, mutta kokemukseni perusteella samat puheäänitoimintojen ongelmat pätevät myös laulamiseen. Henkilökohtaisesti tunnen naislaulajan, jonka toinen äänihuuli halvaantui väärän laulutekniikan johdosta. Myöhemmin hän oppi uudestaan laulamaan sen ansiosta, että toinen äänihuuli kompensoi toisen äänihuulen toiminnan puutetta. Hänen äänensä oli silti kireähkö eli kompensaaatio ei palauttanut äänen luontaista sointia takaisin.

Sukanen (2006) määrittelee, että lääketieteellisestä näkökulmasta toimivalta ääneltä vaaditaan riittävää voimakkuutta, ääntöelimistöä vahingoittamatonta tuottoa, miellyttävää kuunneltavuutta, ilmaisuvoimaa sekä joustavuutta. Ääni on kielellisten viestien välityksen ohella tärkeä tekijä myös ihmisen persoonallisuuden ilmaisijana. Ääni välittää puheen sisällön lisäksi tietoa puhujan asenteista, statuksesta tai tunteista. Äänielimestön häiriintyessä toimintatavat muuttuvat aluksi huomaamatta. Kun muutostarve tulee tietoiseksi, aletaan vältellä äänen käyttöä ja puhumista ääntä rasittavissa tilanteissa. Se tarkoittaa pahimmillaan oman elämän sosiaalisten tilanteiden karttelua. Sukasen mukaan tällaisista ongelmista kärsii noin 14 % äänihäiriöpotilaista. Äänihäiriön vaikutukset jaetaan työhön, vapaa-

aikaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä terveyteen ja mielialaan vaikuttaviin tekijöihin. (Sukanen 2006.)

Äänihäiriö ei siis ole yhdentekevä yksilön elämälle, vaikka monet yleislääkärit taipuvatkin kokemuksiensa mukaan vähättelemään erilaisia kurkkuongelmia. Lähtiessään korjaamaan äänenkäyttökäytännöstä johtuvaa äänihäiriötä laulunopettajalla on suuri vastuu. Toisaalta myös lievä äänihäiriö voi parantuessaan vaikuttaa oppilaan sosiaaliseen elämään ja mielialaan.

Kun äänentuotto häiriintyy, heikkenee Sukasen mukaan (2006) myös työssä suoriutuminen, jos työ vaatii runsasta äänenkäyttöä. Äänihäiriön vaikutuksia työhön ovat esimerkiksi puhumisen välttäminen, työtehtävien valikoiminen tai siirtäminen, työkyvyn aleneminen ja poissaolot. Pahimmillaan ongelmat voivat johtaa jopa työkyvyttömyyteen, syrjäytymiseen, työttömyyteen tai ammatin vaihtoon. Sukasen näkemyksen mukaan äänihäiriöllä on suuri vaikutus ihmisten käsitykseen omasta työkyvystään ja elämänlaadustaan. Ääntä vaativat harrastukset, kuten laulaminen ja näytteleminen, voivat äänihäiriön vaikutuksesta kärsiä. Samoin myös sosiaalinen kanssakäyminen voi muuttua, jos äänen laatu kiinnittää liikaa ihmisten huomiota tai ääntä on vaikea saada kuuluviin usean henkilön keskustellessa samanaikaisesti. Puhumista saatetaan tällöin vältellä ja samalla luovutaan mielipiteen ilmaisusta. Pahimmillaan puhetilanteista pidättäytyään kokonaan. Onkin luonnollista, että edellä mainitut ongelmat ja rajoitteet vaikuttavat äänihäiriöpotilaan henkiseen ja mielenterveydelliseen tilaan. (Sukanen 2006.)

Uskoisin, että laulajat reagoivat tämän kaltaisiin ongelmiin normaalia voimakkaammin, mutta toisaalta urheilijat reagoivat voimakkaasti oman kehonsa ongelmiin, joten kyseessä on toisaalta aivan terve huoli omasta ammatti-instrumentista. Myös laulua harrastaville äänihäiriöt voivat muodostua suureksi ongelmaksi, jos äänihäiriö estää laulamisen harrastamisen yksilön haluamalla tavalla tai vaikuttaa muun elämän aikana tapahtuvaan äänenkäyttöön.

Äänihäiriöiden diagnosoinnissa ja hoidossa tulisi Sukasen mukaan (2006) kiinnittää huomiota äänihäiriön toiminnallisiin vaikutuksiin ja elämänlaadun mahdolli-

seen muuttumiseen. Henkilön oma kokemus äänen tuottamisen vaikeutumisesta, äänen sosiaalisen käytön ja ilmaisevuuden rajoittumisesta tai ammatissa tarvittavan äänenkäytön kapasiteetin heikentymisestä kertoo ongelmasta, johon tulee puuttua. Subjekttiivisen kokemuksen huomioiminen on tärkeää, sillä äänihäiriö on hyvin suhteellinen käsite ja ihmiset kokevat saman häiriön eri tavoin. Sukasen mielestä äänihäiriö on aina suhteutettava yksilön äänenkäytöllisiin tarpeisiin ja henkilökohtaisiin tuntemuksiin, sillä se riippuu äänelle asetetuista vaatimuksista eli siitä, kuinka vaativaa äänen käyttö on työssä tai vapaa-aikana.

4 LAULUNOPETTAJAT JA VUOTAVA ÄÄNI

Laulunopettajilla on erilaisia näkemyksiä vuotavasta äänestä. Laajin teos nimenomaan vuotavasta äänestä on tehty Sibelius-Akatemiassa. Tämä on Katja Johnsonin (1996) tutkielma ”Vuotoisan ja käheän äänen syyt ja seuraukset sekä korjaavia harjoituksia ja hoitomuotoja”. Tutkielmassa selvitetään äänen vuotoisuuden (ja käheyden) syitä ja seurauksia sekä kartoitetaan hoitomuotoja sekä laulunopettajan keinoja korjata ilmiötä. Omasta opinnäytetyöstäni, joka painottuu vuotavan äänen ongelman ymmärtämiseen ja käytännönläheiseen laulutekniseen korjaamiseen, Jonssonin tutkielma poikkeaa siinä, että tutkielma painottuu erilaisiin sairauksiin ja fyysisiin tiloihin, joka aiheuttavat äänen vuotoisuutta. Tutkielmassa käsitellään ongelmaa laajasti äänihuulitasolla ja esitellään tarkemmin muun muassa äänihuulitason kirurgiaa yhtenä hoitotoimenpiteenä (Johnsson 1996, 17).

Johnsson (1996, 13 – 17) on esitellyt tutkielmassaan normaalin äänen käheyteen vaikuttavia tekijöitä. Samoja tekijöitä opinnäytetyössäni on mainittu jo edeltävissä kappaleissa, joten en palaa niihin uudelleen. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi Johnsson nimeää käheyden aiheuttajaksi erilaiset allergiat ja hormonitoiminnan (erityisesti naisilla). Nämä aiheuttavat mm. limakalvojen turvotusta, joka puolestaan vaikuttaa äänen vuotoisuuteen. Tutkielmassa mainitaan vuotoisuuden aiheuttajaksi myös ikä. Murrosikä vaikuttaa tunnetusti erityisesti miesten ääneen, mutta toisena ääripäänä Johnsson mainitsee vanhuuden. Ikääntyminen vaikuttaa sekä naisilla että miehillä ääntä madaltavasti. Kehon muutokset aiheuttavat tuolloin

äänen vuotoisuutta monien muiden oireiden ohella. Ikääntymisen vaikutuksia voi hidastaa oikealla ravinnolla, lihaskunnon ylläpitämisellä ja hengitysmekanismien kehittämisellä. Menopausin ylittäneille laulajille Johnsson suosittelee oireiden lievitykseksi tarvittaessa estrogeeni-progesteroni-hoitoa.

Muista lähteistä poiketen Johnssonin tutkielmassa (1996, 47) esitellään vuotoisan äänen hoidoksi ääniterapiaa, voice massagea, kurkunpäähierontaa, akupunktiota ja Alexander-tekniikkaa. Tutkielma painottuu näiltäkin osin paljon fyysisten puutteiden, jännitystilojen ja sairauksien hoitoon, mutta mielestäni on mielenkiintoista esitellä myös vaihtoehtoisia hoitomuotoja perinteisen lääketieteen rinnalle tarjottavaksi. Edellä mainittujen hoitomuotojen hyödyntämiseksi vuotavan äänen hoitamisessa tulisi laulunopettajan hankkia lisäkoulutusta. Tästä syystä en perehdy hoitomuotoihin sen tarkemmin omassa opinnäytetyössäni. Riittänee laulunopettajalle, että osaa tarvittaessa suositella oppilaalle myös näitä hoitomuotoja perinteisen lääketieteen rinnalle kokeiltavaksi, mikäli oppilas kokee haluavansa kokeilla useampia vaihtoehtoja.

Laulupedagogin näkökulmasta mielenkiintoisinta ja hyödyllisintä antia Johnssonin (1996, 48 – 54) tutkielmassa ovat tietenkin toisten laulupedagogien vuotoisan äänen korjaamiseksi suosittelemat ohjeet ja harjoitukset. Käytännöllisiä ohjeita vuotavan äänen korjaamiseksi, joita haluan tuoda tutkimuksesta esiin, ovat seuraavantyyppiset harjoitteet. Johnsson neuvoo esimerkiksi oppilasta hyräilemään suu kiinni ja hampaat yhdessä ja kokemaan äänen värähtelyn kitalaessa. Tällä harjoituksella haetaan kiinteää ääntä. Harjoitusta voidaan jatkaa laskemalla alaleuka vapaaksi, jolloin leuka on rento ja hyräilyään laatu paranee. Uusia näkökulmia tutkielmassa ovat erilaiset vapauttavat matkimisharjoitukset, joissa oppilaan tarkoitus on eläytyä matkimaan opettajan antamia ääniesimerkkejä. Nämä ja eri tunnetilojen hyödyntäminen ääniharjoituksissa esim. oopperalaulajien esittäminen ja muut tunneilmaisua aktivoivat huudahdus- ja puheharjoitukset ovat suositeltavia kehon lihasten ja hengitystekniikan aktivoimiseksi. Edellä mainituissa harjoituksissa oppilasta voi varovasti kannustaa kokeilemaan kehon ja äänen käyttöä vapaasti ja omat henkiset rajat unohtaen. Erityisesti aran lauluoppilaan kanssa voi tunneilmaisujen vaatiminen olla hankalaa aluksi, mutta vähitellen rohkaise-

malla niin sanotuilla improvisaatio- ja näyttämöharjoituksilla voi saada hyviä tuloksia aikaan.

Samoin kuin opinnäytetyöhön haastatteleman opettajat myös Johnsson (2005, 53-54) suosittelee erilaisten etuvokaalien käyttöä ääniharjoituksissa. Näiden lisäksi Johnsson käsittelee myös monenlaisia äänen sijoitusharjoituksia esim. nenään, niskaan ja rintalastaan. Itse en henkilökohtaisesti lähtisi kokeilemaan äänen sijoitusharjoituksia alkeisoppilaan kanssa, jonka kehontuntemus on vielä puutteellinen. Pidemmälle kehittyneen oppilaan kanssa sijoitusharjoituksia voi sen sijaan kokeilla, koska pidemmälle kehittyneen oppilaan kehontuntemus on parempi ja siten fyysisiä rajoja etsivien harjoitteiden ja laulamisen ero on helpompi tehdä selväksi.

Johnssonin tutkielmaa hyödyllisempänä lähteenä vuotavan äänen ongelmiin pidin Leena Kotilan Joensuun ammattikorkeakoulussa tekemää opinnäytetyötä Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta. Vaikka teos on osaksi mielestäni tunnelmallinen katsaus kirjoittajan henkilökohtaisiin ajatuksiin laulamisesta ja teknisistä ongelmista, kirjassa oli myös käyttökelpoisia ja maanläheisiä ajatuksia, jotka sopivat opinnäytetyön teemaan ja pohdittavaksi vuotavaäänisen oppilaan taustojen ja nykytilanteen kartottamiseksi. Seuraavassa on Leena Kotilan näkemyksiä vuotavasta äänestä.

4.1 Hentoääninen lauluoppilas ja väärät tottumukset

Hentoäänisen oppilaan ollessa kyseessä liikkeelle vuotavan ja hennon äänen korjaamiseksi on lähdettävä varovasti. Jos vuotavan äänen ongelmista kärsivä oppilas on hentoääninen, Kotila (2008, 48) varoittaa käyttämästä rohkaisukeinoja, jotka kehottavat oppilasta huutamiseen tai napakampaan laulamiseen. Äänenvoimakkuus kasvaa kyllä ääntä lisäämällä, mutta jos oppilas yrittää väkisin niin sanotusti huutaa tai korottaa ääntään muodostaakseen kiinteämmän äänen, seuraukset voivat olla katastrofaaliset. Tässä tilanteessa Kotilan mielestä yleisintä on, että tunnin jälkeen oppilas on käheä ja saattaa valittaa kipua kurkussa. Jos opettaja ohjaa oppilasta puristeiseen äänentuottoon ja yrittää korjata tilannetta äänihuulitasolla,

ilman, että oppilas ymmärtää perusteet joita haetaan takaa, oppilas saattaa Kotilan mukaan tiedostamattaan kompensoida tilannetta esimerkiksi kiristämällä alaleukaa tai oppimalla tilalle muita haitallisia lihastoimintoja.

Seuraavassa esittelen Kotilan tutkielmassa esiteltyjä vääriä tottumuksia, jotka saattavat olla syynä äänen hentoudelle ja vuotavuudelle. Minusta seuraavat syyt ovat yleispäteviä ja moneen näistä olen törmännyt itsekin opettaessani ja harrastaessani laulua erilaisissa kuoroissa tai yhtyeissä.

Kotila kertoo kirjassaan, että äänen hentoudelle voi olla muitakin syitä kuin se, että oppilaan lihaksisto on heikko. On esimerkiksi mahdollista, että oppilas ei ole koskaan laulanut yksin, ei tunne omaa ääntään. Kenties hän vierastaa sen kuulemista. Äänen päästäminen voi olla sisäisesti kiellettyä jopa ryhmässä. Tällöin parasta on totutella kaikessa rauhassa äänenkäyttöön ja vähitellen auttaa oppilasta käyttämään ns. omaa normaalia ääntään. (Kotila 2008, 49.)

Toinen syy siihen, miksi oppilaan ääni on heikko, voi olla Kotilan mielestä se, että oppilas on laitettu koulun kuorossa, alttojen puutteen vuoksi, laulamaan hankalaa keskiäänikorkeutta ja käsketty kuunnella kvaliteettia, mutta ei ole ohjattu laulamaan oitis ”kunnon volyymillä” eli oppilaan luonnollisella, terveellä äänen voimakkuudella. Tämä on johtanut todennäköisesti siihen, että oppilas ”kvaliteettia” kuunnellakseen on oppinut vuodattamaan ääntään, ettei ääni kuulu kuorosta läpi ja että se sopii muiden kanssalaulajien äänen tasoon ja tuottotapaan. (Kotila 2008, 50.) Tämän kaltaisiin laulajiin törmää monesti ja olen itsekin ollut useammassa kuorossa, jossa kuoronjohtaja on sijoittanut alttoon sellaiset naisäännet, joiden ei ole esimerkiksi halunnut kuuluvan läpi sopraanojen joukosta tai sellaiset, joiden ääni on vielä kehittymätön. Erityisesti teini-ikäiset tytöt ja nuoret naiset saattavat puheäänen voimakkuuteen verrattuna laulaa huomattavasti hiljaisemmin ja vuotoisemmin kuin odottaisi, sillä he ovat monesti tottuneet käyttämään ääntään niin, ettei se ns. kuulu läpi kuorosta tai musiikkitunneilla yhdessä laulettaessa.

Kolmas syy äänen heikkouteen on Kotilan mukaan (2008, 50) todennäköisesti se,

että äänen resonanssiominaisuuksia ei ole harjoitettu tai niitä on harjoitettu väärin. Ääneen on haettu tummuutta tai vaaleutta keinotekoisesti ja oppilas on kokenut, että keinotekoisien tummuuden hakeminen eli esim. kurkunpään painaminen on kivuliasta ja käheyttää ääntä. Kotilan mukaan oppilas on tässä tapauksessa saattanut automaattisesti valita vuotoisamman tyylin, koska se satuttaa vähemmän. Käytännössä oppilasta on siis harjoitettu lauluopiskelun puitteissa hakemaan sellaisia ääniväylämuotoja, jotka eivät ole hänelle joko anatomisesti mahdollisia tai jotka eivät ole tehneet äänentuottoa helpommaksi. Ääntä on saatettu tummentaa yli sen luonnollisen tummuuden, ja toisaalta ääniväylä on harjoitettu yli sen normaalin ja terveen äänentuoton. Hyvä puoli tässä on Kotilan mukaan se, että kulloinkin tavoitettu äänensävy on tullut esille, mutta äänilähdettä on jouduttu kuormittamaan liikaa ja äänen kantavuuskin on todennäköisesti kärsinyt. Kotilan mielestä äänen tummennuksella ei ole haettu oikeita asioita, vaan tavoittelu on edellyttänyt väkinäistä ja rasittavaa lihastyötä. Jotain on saatu aikaan, mutta tulos on ollut samea ja kantamaton. Toisaalta yhtä vaarallisena tapana Kotila pitää ns. ylilyyristämistä. Opiskelija, joka Kotilan mukaan varoo keinotekoisista tummentamista, saattaa äänen kantavuuden nimissä hakea myös sellaisia luonnottomia ääniväylän asentoja, joilla tuotetaan hyvin kimeä ja piikkimäinen ääni. Kotila vertaa tätä kuulokuvana kirkumiseen ”iiiik” tai lapselliseen kimakkuuteen. Eli ääripäät molemmissa tapauksissa ovat yhtä epäterveitä, suositeltavaa on kompromissiin pääsy, vaikka ääni ei olisikaan maailman kantavin. Tärkeimpänä Kotila pitää pieniääniselläkin laulajalla, että äänentuotto on rentoa ja ääni on luonnollinen ja oikein muodostettu. (Kotila 2008, 50.) Näitä ongelmia harvoin tapaa vasta aloittavalla lauluoppilaalla. Oman kokemukseni mukaan yleensä ylitummentaminen tai ylilyyristäminen on jonkin aikaa laulaneiden tai pitkälle edenneiden laulajien ongelma.

4.2 Heikko äänilähde ja äänen pehmeä aluke

Kotila käsittelee kirjassaan myös sitä, että oppilaan äänilähde voi olla luonnollisesti heikko. Yleensä aidosti heikon äänen tunnistaa Kotilan mukaan jo siitä, että puheääni on hento, herkästi särkyvä ja on vaikea arvioida mikä on luonnollisin

laulukorkeus. Kotila suosittelee tällaisen aidosti hypofunktionaalisen äänen vahvistamiseksi yhteistyötä puheterapeutin kanssa. Opettajan näkökulmasta ensimmäisiä askeleita on varmistaa, onko oppilaan puheääni totunnaisesti liian korkea. Henkilöstä riippumatta korkealla äänellä ilmaistaan monesti hyväntahtoisuutta, ystävällisyyttä ja esimerkiksi juuri naisellisuutta. Ongelmia tästä seuraa oppilaan näkökulmasta, mikäli omaksuttu tapa ei ole oppilaan fyysisten rakenteiden mukainen. Opettaja voi löytää oppilaan sopivan puheäänien korkeuden esimerkiksi luettamalla tällä mahdollisimman neutraalia, monotonista tekstiä, joka ei houkuttele tunteiden ilmaisuun. Aloituskorkeudesta kokeillaan lukea tekstiä oppilaan valitseman korkeuden jälkeen puolisävel-askelin ensin alemmaa ja sitten ylempää. Näin voidaan löytää puhumisen kautta lauluäänien sopiva aloituskorkeus. Kotila suosittelee myös, toisin kuin Parviainen-Hiekkapelto (2009), pehmeää ”jubbbbum”-ääniharjoitusta kurkunpään laskemiseksi ja äänielimistön rentouttamiseksi. Toinen hyvä keino Kotilan mukaan on hengitysvasteterapia eli vesilasiin imupillillä puhaltamista tai ilmapallon täyttämistä, näillä voi harjoitella ääniraon sulun tiivistämistä. Tärkeintä on saada oppilaan ääni toimimaan terveellä tavalla. Opettaja ei saa koskittyä voimistamaan ääntä väkisin tai muokata äänialaa vastoin oppilaan luontaisia taipumuksia. (Kotila 2008, 49–50.)

Toisin kuin tutkielmani alkupuolella Merja Piirainen (2008, 23) määrittelee äänen pehmeän alukkeen ideaaliseksi äänenkäyttötavaksi, Kotila (2008, 52) mainitsee äänen pehmeän alukkeen yhdeksi äänen vuotoisuuden syistä. Kotilan mukaan pehmeän alukkeen tavoite on, että ääntö tapahtuu uloshengityksen yhteydessä. Vuotavan äänen ollessa kyseessä pehmeä aluke siis jatkuu niin sanotusti vuotavana äännön alkamisen jälkeen eikä kiinteydy, kuten ideaalitavoite olisi. Vuotaminen on Kotilan mukaan leimallista erityisesti aloittelijoille tai joskus, joskaan ei kaikissa tapauksissa, itseään hankalammin ilmaiseville aroille ihmisille. Pehmeän alukkeen ja äännön jääminen liian vuotavaksi voi johtua kokeneemman laulajan kohdalla siitä, että laulaja hakee koko olemuksellaan tasapainoista aluketta, jossa liikkeellelähtö olisi mahdollisimman kevyt ja sointuva. Tähän liittyy monesti Kotilan mielestä valitettava maneerit, jossa koko laulaja kirjaimellisesti sanottuna niaa tai huojuttaa vartalooaan liikkeelle lähtiessään. Tällainen henkilö ymmärtää intuitiivisesti millainen merkitys alukkeella on koko soinnille, mutta valitettavasti

alukkeet myöhästyvät, koska laulaja ensin ”sytyttää” koko keskivartalonsa lantionpohjasta alkaen eli niiaa. Niiauksen tapahtuessa ääni ei Kotilan mukaan kiinneydy ajoissa ja se jää hieman vuotoiseksi.

5 ÄÄNENTUOTTO JA PERSONALLISUUS

Laulutekniikan oppaissa ja artikkeleissa harvemmin käsitellään äänen ja persoonallisuuden välistä yhteyttä. Puhetekniikan näkökulmasta persoonallisuudella on suuri vaikutus ääneen (Pasternack 2004). Lausuntaoppitunneilla ja näyttämötyökentelyssä lähestytään monesti äänenkäyttöä käytettyjen hahmojen persoonallisuuden näkökulmasta. Laulaminen on samoin eri tunnetilojen ja sisältöjen tulkittaa yksilön tuottaman äänen kautta, joten mielestäni yhteys lauluäänen ja persoonallisuuden välillä on myös ilmiselvä. Pasternack kirjoittaa:

Puhetekniikka opitaan tiedostamatta ja normaalisti se ilmentää persoonallisuuden laatua tai jopa tietynlaisen persoonallisuuden ihannoitua. Äänen hyvyyttä voidaan määritellä subjektiivisilla mieltymyksillä (ihana tai kamala ääni), tarkoituksenmukaisuuden perusteella (vaivattomasti kuultavissa ja sanoista saa hyvin selvän) sekä fysiologiselta kannalta (hyvä ääni aiheuttaa mahdollisimman vähän haittaa ääntöelimistölle). Niin ikään ääniongelmat voivat olla kommunikatiivisia, eli ääntä ei käytetä tarkoituksenmukaisesti, tai fysiologia, jolloin äänihäiriöiden riski lisääntyy. (Pasternack 2004.)

Äänentuoton ongelmat ovat yleisiä puhe- ja äänenkäyttöammateissa, kuten opettajilla, näyttelijöillä, laulajilla ja niin edelleen. Aluksi ääniongelman havaitseminen voi olla vaikeaa. Ääniongelman voi tunnistaa puheen voipumisesta, jolloin äänen voimakkuus ja kirkkaus vähenevät. Lisäksi ääneen voi tulla hälyä. Tavanomainen merkki äänen väsymisestä on toistuva rykimisen tarve. Alkuoireiden jälkeen äänen laatu heikkenee etenevästi ja lopulta ääni voi kadota. Hypofunktionaalisessa äänenkäyttötavassa äänirakoa suljetaan liian löyhästi, mitä seuraa ilman karkaaminen ääniraosta, ja se on kuultavissa hälyääninä. Ääni on niin sanotusti vuotoi-

nen ja sen voimakkuus on heikohko. Vuotavaa ääntä ei aina tajuta pitää äänenkäytön ammattilaispiirien ulkopuolella virheenä, sillä huokoinen ja pehmeä ääni yhdistetään esimerkiksi herkkyyteen, pehmeuteen, naisellisuuteen ja avuttomuuteen eli puhujan persoonallisuuden piirteisiin. Valitettavasti vuotoisuus ei aina vastaa puhujan ilmaisullisia tavoitteita. (Pasternack 2004.)

Vuotoisan äänen suhteen ongelmana voi Pasternackin (2004) mielestä olla esimerkiksi epäoptimaalinen puhekorkeus. Toisaalta tottumaton puhuja saattaa käyttää epäoptimaalista äänen voimakkuutta, mikä vaikuttaa äänentuottoon. Liian hiljaa puhuva ei useinkaan ole selvillä siitä, kuinka voimakasta puhetta tarvitaan erilaisissa tilanteissa. Puhetekninen ajatus puheen suuntaamisesta kauas voi auttaa voimakkaamman äänen löytämisessä.

Äänentuottoon vaikuttava tekijä on myös ihmisille universaali tapa ilmaista ääniteillä tunteita. Kieltä tuntemattakin voi ymmärtää puhe/lauluilmaisusta perustunteita. Hymyily muuttaa ääntöväylää siten, että äänen frekvenssi nousee. Toisaalta monesti vakuuttavuutta haetaan matalalla puhekorkeudella ja ystävällisyyttä ja vaarattomuutta ilmennetään korkeammalla sävelkorkeudella ja heleällä äänenväriellä. Pienen lapsen herättämä halu puhua lapsenomaisella äänellä onkin ilmeisesti lajinkehityksen suoma ominaisuus, sillä se tuottaa lapselle positiivisia tunteita. (Pasternack 2004.)

Puheäänen luomia mielikuvia kuulijassa on Pasternackin (2004) mukaan tutkittu jo 1960-luvulla. Tutkimustulosten mukaan huokoinen, hypofunktionaalinen ääni miehellä herätti kuulijoissa mielikuvan nuoresta ja taiteellisesta henkilöstä, naispuhujilla taas naisellisesta ja sievästä. Tiukka, hypertrofinen ääni miehellä taas toi vaikutelman riitaistasta vanhemmasta henkilöstä, kun samantyyppinen ääni naisella viittasi nuoreen, tunteelliseen ja vähemmän älylliseen henkilöön. Nasaalisuus äänessä toi sukupuolesta huolimatta mielikuvia epämiellyttävistä luonteenpiirteistä. Sen sijaan nopea puhenopeus antoi Pasternackin mukaan vaikutelmaa ulospäin suuntautuneisuudesta. Tutkimuksen mukaan erilaiset äänet herättivät selvästi erilaisia mielikuvia. Opinnäytetyön kannalta keskeisintä on, että äänihäi-

riöiset äänet tuottivat enemmän negatiivisia arvioita puhujan persoonallisuudesta kuin terveet äänet. (Pasternack 2004.)

Äänen ja puhepiirteiden sekä persoonallisuuden välisistä yhteyksistä tehdyt tutkimukset ovat ristiriitaisia, mutta puheen perusteella voi olla mahdollista tehdä oikeita arvioita puhujan persoonallisuudesta, esimerkiksi ulospäin suuntautuneisuudesta. Tästä huolimatta äänellisiin stereotypioihin on syytä suhtautua varauksella. Esimerkiksi kulttuurilliset erot vaikuttavat puhekorkeuteen ja -tyyliin. Suomessa suositaan matalaa puheääntä luotettavuuden ja asiallisuuden tunnusmerkkinä, mutta esimerkiksi Britanniassa korkea puheääni on sosiaalisen aseman merkki. Yhdysvalloissa sen sijaan nasaalisuus on tiettyjen alueiden asukkaiden normaali puhetyyli. (Pasternack 2004.) Näiltä osin puheäänestä ei voi tehdä täysin päteviä yleistyksiä. Lisäksi on huomioitava, että puhetyyli voi olla harkitusti opeteltu tai sisäistetty. Puhetyyli ei välttämättä kerro totuutta puhujan persoonallisuudesta, vaan saattaa kuvastaa persoonallisuutta, johon hän on halunnut samastua. Toisaalta on selvää, että vakavasti äänihäiriöisen henkilön persoonallisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen saattavat muovautua sen seikan vuoksi, että kuulijat pitävät hänen ääntään esimerkiksi vastenmielisen kuuloisena.

6 ÄÄNI JA PSYKOLOGISET TEKIJÄT

Laulutunnille tuleva oppilas ei välttämättä ole laulanut kovin paljon, mutta puhunut hän on lapsesta asti. Puhuminen ja laulaminen tapahtuvat pääosin samoja keuhollisia toimintoja hyödyntäen, joten ei ole laulunopettamiselle merkityksetöntä, kuinka oppilas puhuu. Koska laulu on aikaisemmin mainitusti puheen jatke, häiriötoiminnot puheäänessä kertovat vahvasti sanomaa siitä, onko häiriötoimintoja odotettavissa myös lauluteknisissä asioissa.

Samoin kuin lauluääni, puheääni on ilmaisuvoimainen. Puheen tai opinnäytetyön tapauksessa laulun kautta ei välitetä pelkästään verbaalisia viestejä, vaan myös nonverbaalista sisältöä (eli esimerkiksi puhujan tunnetilaa ja asennetta). Erityisesti puheäänestä kuulemme puhujasta monenlaisia asioita ilman sanojakin. Selvimmin havaittavia viestejä ovat ainakin puhujan sukupuoli ja ikä, samoin puhujan

sosiaalinen ja kulttuurinen tausta. Lisäksi puhetapaan ja ääneen liittyvät ominaisuudet kertovat puhujan persoonasta (tai terveydentilasta esim. flunssa). Merkityksellisiä kuunneltavia ominaisuuksia nonverbaalisia viestejä selvitetessä ovat mm. puheen nopeus ja voimakkuus, äänenlaatu, artikulaatio, intonaatio ja äännähdykset, kuten rykiminen tai hymähtely. Näin puhuja tulee monesti kertoneeksi itsestään enemmän kuin on ajatellut. (Waaramaa-Mäki-Kulmala 2006.)

Äänestä voi kuulla seikkoja myös puhujan psyykkisestä tilasta: puhe saattaa kuulostaa väsyneeltä, vaivaantuneelta tai vaikkapa iloiselta. Yleisesti ottaen vivahteikas ja reipas puhe antaa persoonasta kovin toisenlaisen kuvan kuin yksitoikkoinen ja hidas puhetapa. Toisaalta erikoinen puhetapa voi puolestaan haudata alleen sanoman koko sisällön, jos huomio kiinnittyy pelkästään puheen erikoispiirteisiin. Tällaisia erikoisia puhetapoja voivat olla esimerkiksi jatkuva kurkun kakominen, outo intonaatio tai rytmiltään töksähtelevä puhe. On myös huomioitava, että eri tilanteissa ihmiset puhuvat eri tavoin. Puhe vaihtelee yksilökohtaisesti sekä tilannekohtaisesti. Esimerkiksi ystävälle puhutaan eri tavoin kuin virkamiehelle ja niin edelleen. Puheella signaloidaan myös asemaa ja asennetta. (Waaramaa-Mäki-Kulmala 2006.)

Laulunopettajan kannalta tärkeää on huomioida se, että usein puhuja voi tietoisesti (tai tiedostamatta) ottaa jonkin roolin itselleen, jolla hän pyrkii ilmaisemaan minäänsä. Erilaisia stereotypioita tiettyjen ammattikuntien puhetavoista on paljon. Jokaisella on oma käsitys siitä, miten puhuu pappi, opettaja, sotilas tai mummo. Puhemanereihin liittyy monesti myös virheellinen äänenkäyttötapa. Virheelliseen äänenkäyttöön voi olla erilaisia syitä: olosuhteet, äänen kuormittuminen, äänen väsyminen, mallioppiminen tai psykologiset syyt. Yleensä vuotoisen, kuvaavasti voisi ilmaista marilynmonroemaisen henkäilyn, ovat omaksuneet naiset. Vuotoisella puhetyylillä viestitään enemmän tai vähemmän tietoisesti naisellisuutta, alisteisuutta ja pienuutta, jopa pikkutyttömäisyyttä. (Waaramaa-Mäki-Kulmala 2006.) Vuotoisan äänen ongelmia ratkottaessa laulunopettajalle on tärkeää panna merkille, onko vuotoinen ääni mahdollisesti osa laulajan persoonaa.

Ympäristöstä tahallisesti tai tahattomasti opittu puhetyyli voi olla hankala muokattava, kun mietitään lauluoppilaan äänenkäyttötapojen muokkaamista terveelliseen suuntaan. Virhetoimintojen korvaaminen on tärkeää puhujan (laulajan) kannalta ja hyvä asia äänen kestävyuden, äänihygienian, vuoksi, mutta sillä saattaa olla puhujalle odottamattomia seurauksia psyykkisesti. Esimerkiksi äänen optimaalinen korkeus voikin olla matalampi kuin korkeus, mihin puhuja on tottunut. Matalampi ääni saattaa tuntua oudolta, ei omalta. Lisäksi äänen vaikutus ympäristöön saattaa tuntua sitäkin oudommalta. Jos vuotoisalla äänellä on tietoisesti tai tiedostamatta haettu tyttömäistä roolia ja rooli on poissa, tilalle saatava matalampaa ääntä käyttävä persoona on omaksuttava tilalle. Suomalaisessa kulttuurissa matalaäänisyys viestii tietynlaista valtaa ja vastuuta. Uudenlaisen äänen käyttäminen vaatii sinällään uudenlaista orientoitumista omaan persoonaan ja minäkuvaan. Erityisesti puheviestinnässä näitä psykologisia vaikutuksia käytetään tiedostaen hyväksi. (Waaramaa-Mäki-Kulmala 2006.)

7 KÄYTÄNNÖN OHJEITA VUOTAVAN ÄÄNEN KORJAAMISEKSI

Saadakseni opinnäytetyöhöni käytännön näkökulman ja konkreettisia ohjeita laulutunneille haastattelin kolmea eri laulunopettajaa ja kysyin heidän näkemystään siitä, mistä vuotava lauluääni johtuu ja miten laulunopettaja voi korjata oppilaansa vuotavaa lauluääntä. Haastattelussa kysyin ohjeita ääniharjoituksia varten sekä pyysin haastateltavia suosittelemaan vuotavan äänen korjaamiseksi parhaiten sopivia vokaali- ja konsonanttiyhdistelmiä.

7.1 Sirkka-Liisa Parviainen-Hiekkapelto

Tärkeimpänä seikkana laulunopettajan näkökulmasta on selvittää heti aluksi, onko vuotavassa äänessä kyseessä rakenteellinen vika vai tekninen ongelma. Epäily fyysisestä ongelmasta kannattaa poistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa lääkärin avustuksella. Useimmissa tapauksissa ongelmassa on kyseessä tu-

en/tekniikan puute, joka aiheuttaa vääränlaisen ilmanpaineen äänihuulissa. Yleensä paine on liian vähäinen. (Parviainen-Hiekkapelto 2009.)

Mikäli kyse ei ole rakenteellisesta viasta tai sairaudesta, vuotavaa ääntä voi lähteä korjaamaan harjoittamalla kehonkäyttöä. Laulunopettajan tulee erityisesti kiinnittää huomiota alaselän toimintaan ja lantiopohjan lihaksiin. Lihaksilla ei saa pumpata eikä niitä saa käyttää yliaggressiivisesti, koska tällainen toiminta vie yleensä oppilaan toiseen ääripäähän eli vuotava ääni muuttuu ylikireäksi. Pahimmillaan liiallisesta lihaksilla pumppaamisesta seuraa kurkunpään kiristyminen ja reflux. Oppilaalle tulee myös opettaa, että pelkillä lihaksilla ei lauleta. Laulutekniikka tulee yhdistää tietoisuuteen siitä millä lihaksilla lauletaan oikeanlaisen ilmapvirran eli ilmanpaineen kanssa. Opettajan kannattaa myös koko ajan huomioida, onko oppilaan keho balanssissa: oikea ryhti, jalkojen pituus (esim. onko toinen jalka pidempi kuin toinen) ja niin edelleen. (Parviainen-Hiekkapelto 2009.)

Vuotavan äänen harjoittamiseen tulee käyttää oikeanlaisia ääniharjoituksia. Vuotoisuuden määrästä riippuen hyviä konsonantti-vokaaliyhdistelmiä ovat esimerkiksi ka – ke – ki – ku – tai mi – me – mu – yhdistelmät. Parhaita on käyttää napakoita ja yksinkertaisia konsonantteja ja vokaaleja. Jibbu-jyby-vokaalikonsonanttiyhdistelmiä Parviainen-Heikkapelto (2009) ei suosittele, sillä näitä harjoituksia teettää normaalisti logopedi tai foniatrit ja niillä korjataan yleensä isompia rakenteellisia ongelmia. Erityisesti i-vokaali on hyvä vuotavan äänen kontrolloimiseksi. Suositeltavaa on myös hyödyntää puheääntä vuotavan äänen korjaamisessa. Opettajan on hyödynnettävä oppilaan puheääntä erityisesti löytämällä oikea puhekorkeus, josta voidaan johtaa sovelias laulukorkeus. Järkevä laulutekniikan opetusjärjestys on opettaa oppilaalle ensiksi staccato – sitten legato. Käytännössä ensiksi opetellaan puhumaan, sitten laulamaan yhdellä äänellä, sitten runoa lausuen. Lopuksi syntyvät laulufraasin pituus ja kesto. Harjoituksissa on myös huomioitava, että melodiakulkujen tulee olla ylhäältä alas (Liu’utukset ovat hyviä.), sillä ylhäältä alaspäin kulkevat melodiakulut ovat turvallisempia aloittavalle oppilaalle ja estävät kurkunpään liiallisen nousun. Opetuksen aikana tulisi mahdollisimman usein korostaa oppilaalle hengitysyhteyttä ja tämän kehossa mahdollisesti vallitseva kestojännitys tulisi saada pois. Vuotoisa ääni oppii käyt-

täytymään kiinteytyessään ja kasvaessaan. Lopulta oppilas oppii ymmärtämään rentouden merkityksen ja fyysisen kireyden tilalle tulee kehon elastisuus, joka on puskemisen ja puristuksen vastakohta. (Parviainen-Hiekkapelto 2009.)

Tärkeää on huomioida, että opettajalta vuotoisuuden korjaaminen vaatii todella hyvää kuulemista ja tuntemista. Ennen kaikkea vuotoista ääntä korjatessa ei saa käyttää pedagogiikkaa ”älä tee näin”. Oppilaalle on näytettävä konkreettisesti, mitä tulee tehdä. Parviainen-Hiekkapelto (2009) suosittelee ehdottomasti sitä, että laulunopettajan on pedagogiikassaan vältettävä kielteisyyttä. Parasta on kannustaa oppilaan onnistumisen tunteita, jotka puolestaan herättävät vilpittömän halun harjoitella. Oppilaan henkisen puolen tulee olla mukana tilanteen korjaamisessa, ja sen vuoksi opetuksen tulee olla rakentavaa.

7.2 Erika Harjukoski

Erika Harjukosken (2009) näkemys vuotavan äänen ongelmasta on, että ongelma on pääasiassa hengitystekniikasta kiinni. Yleisesti ottaen oppilaalla menee vuotavan äänen korjaamiseen. Äänen vuotavuus on kiinni siitä ”miten kohdistaa äänen, miten tuo äänen ulos”. Äänihuulista puhuminen oppilaalle on turhaa, liikkeelle kannattaa lähteä mielikuvista. Äänen fokusointi ”tuo ulos pienestä reiästä” auttaa hengitystekniikkaankin. Myös ylätilojen avaus liittyy vuotavan äänen korjaamiseen, mutta ääni voi kiinteytyä ilman ylätilojakin. Pääasia on, että ”ääni pitää koota”. Voi lähteä liikkeelle mielikuvista ”kapea reikä, neulansilmä” tai ”lunnokka”, jota kautta oppilas laulaa. Näiden mielikuvien lisäksi täytyy harjoittaa paljon erilaisia hengitysharjoituksia hengityksen kontrolloimisen oppimiseksi. Yksi hyvä mielikuva Harjukosken mukaan on ”hevosella ratsastus” eli ei saa päästää kaikkea ääntä ja ilmaa kehosta/ja suusta pihalle. Hyviä harjoituksia ovat ”naukumiset” ja ”mikkihiiri”-äänten teettämiset. Samoin Harjukoski suosittelee ng- ja m-äänneharjoituksia. I-vokaali on hyvä, samoin y, e ja u eli muut etuvokaalit.

7.3 Pilvi Äikäs

Musiikkipedagogi Pilvi Äikkään (2009) mukaan vuotava ääni johtuu siitä, että hengitys ei toimi riittävän tehokkaasti. Sen vuoksi hengitysilmaa kulkee liikaa äänihuulten läpi. Äänen vuotamisen näkee ja kuulee Äikkään mukaan päällepäin oppilaasta. Yleensä vuotavaäänisen oppilaan hengitys on pinnallista ja hätäistä ja opettajasta voi tuntua, että oppilaalla on kiire hengittää.

Vuotavan äänen korjaamiseksi laulunopettaja voi Äikkään mukaan tehdä paljonkin, jos oppilas on vastaanottavainen. Ensimmäiseksi täytyy keskittyä hengityksen korjaamiseen. Tärkeintä on, että oppilas löytää hengitysyhteyden ja ymmärtää hengitysyhteyden merkityksen laulamiselle. Parasta on, että oppilas kokee hengitysyhteyden fyysisesti omassa kehossaan. Hyväksi konkreettiseksi ohjeeksi Äikäs suosittelee huulitäryn käyttämistä. Oppilas voi tehdä huulitäryä esimerkiksi istuen ja liikkeelle voidaan lähteä pieneltä alueelta vaikkapa keski-c:n tuntumasta. Korkeutta voi vaihdella oppilaalle soveltuvalla alueella. Huulitäry on vaikea harjoitus, mikäli oppilas ei pysty tuottamaan huulitäryä. Vastaavana harjoituksena voi käyttää myös pelkkiä vokaaliääniharjoituksia, mutta Äikkään mukaan ne voivat olla hyvin vaikeita oppilaille. Konsonanteista h-konsonantti on tietenkin huonoin mahdollinen vaihtoehto vuotavan äänen korjaamiseksi. Sopivia konsonantteja, joita voi hyödyntää, ovat esimerkiksi k ja p. Haastattelussa Äikäs sanoi kokeilevansa ainakin p-konsonanttia aina välillä oppilaillaan. Toisaalta hengitysyhteyden voi löytää m-konsonantinkin kautta, vaikka pelkkä m-konsonantti voi olla vaikea, sillä se on Äikkään mukaan hyvin kehollinen ja vaatii oppilaalta uskallusta. Parasta on yhdistää konsonantti vokaaleihin esimerkiksi ma-me-mi-mo-muu-yhdistelmällä, joka on helpompi toteuttaa. Jokaiselle oppilaalle täytyy kokeilla erikseen mikä hänelle toimii parhaiten. (Äikäs 2009.)

Ääniharjoituksiksi Äikäs suosittelee pieniä asteittaisia kulkuja. Esimerkiksi juu-vokaali-konsonanttiyhdistelmällä voi kokeilla kolmen kokosävelen asteittaisia kulkuja alhaalta ylös, ylhäältä alas. Oppilaan täytyy pystyä hallitsemaan hengitystään koko ajan. Voi olla, että joidenkin oppilaiden on helpompi laulaa melodiakulkuja, esimerkiksi kvinttikulkuja ylhäältä alaspäin, koska ylhäältä alaspäin ääntä on helpompi hallita. Ääniharjoitusten tulisi olla Äikkään mukaan niin yk-

sinkertaisia, ettei oppilaan tarvitse erikseen keskittyä niihin, vaan hän voi keskittyä hengitykseen ja siihen, että saa hengitysyhteyden tuntumaan kehossa. Tämä voi vaatia paljonkin, jos oppilas on estoinen ja hänen kehontuntumansa on huono. Mitään yksinkertaista vastausta vuotavan äänen korjaamiseksi ei ole, sillä jokainen oppilas on yksilöllinen. Joka tapauksessa oppilaan kanssa on varottava, ettei kiinteudentavoittelu mene liiallisuuksiin ja oppilas ala vastaavasti tavoittella liian kiinteää, kireää ääntä. (Äikäs 2009.)

7.4 Hyviä harjoituksia

Seuraavassa olen koonnut muutamia omien kokemusteni, opinnäytetyössä käsittelemäni kirjallisuuden ja haastatteluiden pohjalta ilmitulleita hyviä ääni- ja tekniikkaharjoituksia vuotavan äänen korjaamiseksi. Kaikissa näissä tulee kuitenkin huomioida mielestäni se, että jokainen oppilas on yksilöllinen. Jos joku harjoitus on oppilaalle laulunopettajan mielestä liian vaikea tai pahimmillaan jopa kivulias, harjoituksesta tulee luopua ja tilalle tulee kokeilla jotain muuta.

Matkimis- ja puheharjoitukset:

Erilaiset puhe- ja matkimisharjoitukset ovat hyviä avustamaan kehon lihasten ja hengitystekniikan aktivoimiseksi (Johnsson 1996, 50–54). Jos oppilaan puheäänikin on lähtökohtaisesti vuotava, oppilasta voi pyytää ensiksi lausumaan vaikka tavanomaista sanomalehtitekstiä tai runoa eri korkeuksilta ja eri tunnetiloihin eläytyen. Samoin oppilasta voi pyytää esimerkiksi liikkumaan ja rohkeampaa oppilasta jopa näyttelemään esittämänsä tunnetilat. Kun löytyy tunnetila ja puhekorkeus, jossa oppilaan ääni tuntuu toimivan pakottomasti ja kiinteästi, oppilasta voi kannustaa huomaamaan äänenkäytön helppous ja vaivattomuus ja siirtämään ajatus myös tavalliseen puheilmaisuun. Harjoitusten kautta voidaan siirtyä vähitellen laulutekstiin ja laulamiseen. Harjoituksessa pääideana on hyvien tuntemusten löytäminen ja siirtäminen päivittäiseen puhe- ja laulutoimintaan.

R-täry ja huulitäry:

Pilvi Äikäs (2009) suosittelee huulitäryharjoitusta vuotavan äänen korjaamiseksi. R-täry eroaa huulitärystä siinä, että r-kirjain muodostetaan kielellä, ei huulilla.

Molemmat ovat mielestäni hyviä harjoitteita kurkunpään rentouttamiseen. Kokeilisin alkeisoppilaalla ensiksi r-täryä, joka on yleensä helpompi toteuttaa kuin huulitäry. Harjoitteessa voidaan lähteä liikkeelle liu'utuksista, joilla ei ole selkeää äänenkorkeutta. Liu'utuksia voidaan tehdä sekä ylös- että alaspäin. Liu'utusten jälkeen oppilaan kanssa voi kokeilla legato-kulkuja ylhäältä alaspäin esimerkiksi kvintin tai terssin alueella.

I-vokaali:

I-vokaali on hyvä etuvokaali vuotavan äänen kontrolloimiseksi (Sirkka-Liisa Parviainen-Hiekkapelto 2009), joten i-vokaalilla tehtävät ääniharjoitukset ovat hyviä r- tai huulitäryharjoituksen jälkeen tehtäväksi laulutunnilla. I-vokaalilla voi r:n tavoin tehdä legatoliu'utuksia ylhäältä alas esimerkiksi kvintin alueella. I-vokaalilla voi myös tehdä äänenlämmittelyvaiheen loppupuolella isompia kulkuja vaikkapa oktaavin alueella äänen hallinnan harjoittelemiseksi. Mikäli i-vokaali tuntuu oppilaasta hankalalta eikä auta äänihuulien ja hengitysyhteyden hallinnassa, voidaan kokeilla muita etuvokaaleja, esimerkiksi e:tä tai y:tä. Joskus i-vokaaliin voi yhdistää eteen konsonantin, kuten m-kirjaimen, ja mi-tavulla voi tehdä sävelkulkuja ylös- ja alaspäin.

Kehotuntemus ja hengitysyhteys:

Kehotuntemuksen lisäämiseksi ja hengitysyhteyden löytämiseksi yleensä ainoa keino havainnollistaa tilannetta käytännössä on antaa oppilaan kokeilla opettajan kylkiä ja vatsalihasten toimintaa, kun opettaja näyttää oppilaalle niin sanotusti ”eteen” jotakin ääniharjoitusta. Ensimmäisellä kerralla opettaja voi selittää etukäteen mitä ollaan tekemässä. Sen jälkeen hän voi tarttua oppilasta reippaasti käsistä ja asettaa oppilaan kädet selkeästi esimerkiksi omille kyljilleen ja muille laululihasille. Tämän jälkeen opettaja voi demonstroida hengitystä ja ääniharjoitusten tekemistä. Kun oppilas on saanut kokeilla opettajalta hengityksen toimintaa, opettaja voi kehottaa oppilasta tekemään itse ja ilmoittaa oppilaalle kokeilevansa seuraavaksi tämän kylkiä ja hengitystoimintoja. Yleensä oppilaat suhtautuvat tähän konkreettiseen harjoitukseen hyvin, kun heille selittää koskettamisen tarkoituksen. Kun oppilas löytää hengitysyhteyden käsin kokeillen, häntä voi neuvoa pitämään harjoitustilaisuuksissa kiinni esimerkiksi omista kyljistään ja tarkkailemaan omaa

hengitystään ja hengityksen yhteyttä laulamissa käytettäviin lihaksiin. Useimmat oppilaani ovat myöntäneet, että oman hengityksen ja riittävän hengityssyvyyden tarkkailu on näin toimien selkeämpää ja helpommin ymmärrettävää.

Hengitysyhteyden löytämiseksi lauletaessa voi kyljistä pitämisen lisäksi myös harjoituttaa oppilaalla staccato- ja legatoharjoituksia peräkkäin. Näin oppilaalla on tilaisuus tuntea kehon toiminnan muutokset ja sitä kautta kehittää omaa hengitysyhteyttään. Staccatoharjoituksissa, joita voidaan tehdä esimerkiksi Parviainen-Hiekkapellon (2009) suosittelemilla ka-ke-ki-ku-tavuilla, oppilas voi harjoitella hengitysyhteyden joustavuuden vaatimuksia. Legatoharjoituksissa, joita myös voi tehdä samoilla tavuilla, oppilas tuntee kuinka hengitysyhteyttä tulee ylläpitää koko laulettuun fraasiin ajan.

8 POHDINTA

Vuotava ääni johtuu liian pienestä paineesta äänihuulitasolla. Syitä liian pieneen paineeseen ja liiallisen ilman vuotamiseen äänihuulien välistä voivat olla sairaudet, erilaiset fyysiset epämuodostumat ja väärin opittu äänenkäyttötapa. Joskus laulunopettajan on vaikea tunnistaa onko kyseessä fyysinen tila tai epämuodostuma, joka aiheuttaa vuotavan äänen, vai tekninen ongelma, sillä fyysinen puutos elimistötasolla ei näy ulospäin. Kotilan (2008, 32) ohje on kuitenkin hyvä, eli jos opettajan ja oppilaan kovasta yrityksestä huolimatta vuotava ääni ei parane, vaikka oppilas ja opettaja tekevät yhdessä kovasti töitä, kannattaa sulkea pois rakenteellisen vian tai sairauden mahdollisuus. Oman kokemukseni mukaan laulua vakavamielisesti opiskelevat oppilaat käyvät kehottamattakin välillä näyttämässä äänihuuliaan lääkärillä, mutta harrastelijatasolla tätä ei tapahdu kovin usein. Opettajan on hyvä rohkaista oppilas tutkituttamaan kehonsa, mikäli hän alkaa epäillä, että jotain muutakin on pielessä kuin se, että oppilas ei ymmärrä opettajan antamaa opetusta eikä siksi edisty.

Mitä tulee teknisiin kysymyksiin, on jokaisen laulunopettajan mielestäni itse pääteltävä mitkä tekniikkaharjoitukset, ääniharjoitukset ja hengitysharjoitukset kulle-

kin oppilaalle sopivat. Itse olen taipuvainen pitämään i-vokaalia hyvänä kiinteytävänä vokaalina, kuten esimerkiksi Parviainen-Hiekkapelto (2009) ja Äikäs (2009) suosittelivat, mutta kaikille i-vokaali ei kerta kaikkiaan sovi. Olen opettanut vuotavaäänistä oppilasta, joka sai i-vokaalista kurkun todella kipeäksi muutamassa minuutissa, mutta y-vokaalilla sama oppilas pystyi kivutta muodostamaan kiinteytyvää ääntä. Tästä syystä oppilaan kanssa on hyvä kokeilla ääniharjoituksia välillä jollakin muulla vokaalilla tai vokaaliyhdistelmällä kiinteän äänen löytämiseksi eikä käyttää jatkuvasti samaa vokaalia.

Laulupedagogille suosittelen hengitysyhteyden tärkeyden korostamista (Parviainen-Hiekkapelto 2009), johon kuuluvat selkeät esimerkit. Jokaiselle oppilaalle on omat keinonsa ja opettajan keinot karttuvat kokemuksen myötä, mutta pitkäikäisen kehityksen takaamiseksi oppilaalle on valmistettava hyvä perustekniikka, jonka tärkeimpiin osa-alueisiin kuuluu toimiva hengitysyhteys. Ongelmallisen oppilaan kohdatessa perusasioita joutuu varmasti toistamaan useasti, jotta väärän laulutekniikan tilalle saadaan vähitellen onnistumisen kokemuksia ja korvataan väärää lihasmuistia. Joka tapauksessa tärkeintä on ensin saada oppilaalle aikaan pieniä onnistumisen kokemuksia, joihin sekä opettaja että oppilas voivat tarttua kiinni. Näiden ja kannustamisen kautta, kuten Sirkka Parviainen-Hiekkapelto (2009) mainitsee, saadaan luotua oppilaalle onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan poikivat myöhemmin tervettä osaamista. Uskon myös, että hengitysyhteyden löytämiseksi mahdollisimman konkreettinen ja havainnollistava käsittely, kuten omien ja opettajan lihasten kokeilu aikaisemmin mainitsemallani tavalla, voi auttaa laulajan hengitysyhteyden löytämisessä ja kehittämisessä.

Itse pidän vähiten puhuttuna aiheena vuotavan äänen ja äänihäiriöiden hoitamisessa yleensä keskustelua oppilaan persoonallisuuden vaikutuksesta äänenkäyttöön. Allekirjoitan näkemykset siitä, että monelle esim. juuri vuotava äänenkäyttö on osaksi opittu rooli, josta on hankala, ellei mahdoton luopua (Waaramaa-Mäki-Kulmala 2006.) Vaatii rohkeutta alkaa käyttää ääntä aikuismaisesti, jos niin sanottu lapsekas ja vuotoinen tyyli on iskostunut persoonallisuuden osaksi. Usein muutos vaatii vuosien työn eikä siihen riitä pelkästään laulutekninen osaaminen, vaan

osassa tapauksia olisi kullnarvoista, sekä kehitystä nopeuttavaa, huomioida myös äänentuoton psykologinen puoli ja muistaa, että muutos lähtee puheesta.

Waaramaa-Mäki-Kulmalan (2006) artikkelissa ei perehdytä äänenkäytön virheiden korjaamisen vaikeuteen, kun kyseessä on nimenomaan psykologinen ominaisuus, joka aiheuttaa väärinkäytön. Henkilökohtaisesti olen koettanut joskus aiemmin opettaa oppilasta, joka oli äärinainen ja jonka koko olemus henki useampaa vuotta nuoremman henkilön käytöstä. Tarkkaillessani oppilasta havaitsin, että hänen puheäänensä oli korkea, hiljainen ja erittäin vuotoinen. Sen vuoksi lähdin vuotavan äänen korjaamiseksi kokeilemaan puheharjoituksia, joissa oppilaan tuli kokeilla erilaisten tunneilmaisujen esiintuomista omalla puheellaan. Oppilas oli näyttämökokemusta omaava ja kokeili puhe- ja ilmaisuharjoituksia mielellään. Silti hän koki vaikeaksi jopa lyhyiden lauseiden sanomisen tervettä äänenkäyttöä noudattaen, vaikka hän myönsikin, että kokeilemämme niin sanotut terveemmät äänenkorkeudet ja kehonkäyttö selkeästi helpottivat hänen kokemiaan kipuja ja tuottivat parempaa ja vähemmän vuotavaa ääntä. Kyseessä oli juuri aiemmin mainitunlainen äänenkäytön ja roolin tuottama psykologinen este, koska oppilas ymmärsi oman äänenkäyttönsä huonot puolet, mutta toisaalta hän ei ollut halukas muuttamaan puhe- tai laulutapaansa, sillä se olisi vaatinut aivan uudenlaista suhtautumista omaan kehoon. Kyseessä oleva oppilas, jonka tunsin henkilökohtaisesti hyvin, koki muutenkin suhteensa omaan kehoonsa varsin vieraaksi (omien puheidensa ja havainnoitsemani käytöksen mukaan), joten käytännössä emme onnistuneet lähtemään yhtä optimistisesta näkemyksestä liikkeelle kuin Waaramaa-Mäki-Kulmalan artikkelissa (2006).

Opinnäytetyöni näkökulmia pohdiskellen on laulunopettajan kannalta ideaalitalanne, että oppilaan persoonallisuus muotoutuu niin sanotusti aikuisemmaksi, auktoriteettisemmäksi tai vaikkapa avoimemmaksi parantuvan äänenkäytön myötä. Totuus on se, että jos oppilas vastustaa muutosta vuotavasta äänestä ja sen luomasta persoonallisuudesta uuteen suuntaan, eteneminen voi olla vaikeaa. Näissä tapauksissa uskoisin jatkossa voivani hyödyntää opinnäytetyöni esille tuomia näkökulmia muutoksen henkilökohtaisuudesta ja yrittäisin lähestyä tilannetta mahdollisimman varovaisesti. On tärkeää ottaa huomioon se, että oppilaan kehityksen

pienet askeleet pois vuotavasta äänestä muodostavat vähitellen suurempia kokonaisuuksia. Pienin askelin oppilaan psyyke ei joudu liialle rasitukselle, kun yritetään hetkessä muokata äänestä ja persoonasta ”toimivaa”.

Laulunopettajat ovat monesti hyviä tekemään havaintoja oppilaan mielialoista, koska ääntä ja äänen vivahteita kuunnellaan tarkemmin kuin ehkä muiden ammattikuntien parissa. Vaatii kuitenkin syvällisempää ammattitaitoa ja myös psykologin taitoja lähteä muokkaamaan äänenkäytön lisäksi, edes välillisesti, oppilaan persoonaa. Jos oppilaan on vaikea päästää irti vuotavasta äänestä juuri siitä syystä, että se on osa hänen persoonaansa, opettajan on lähestyttävä ongelmaa varovaisesti siitäkin syystä, että hän saattaa hyvää tarkoittaessaan sanoa asioita, jotka oppilas kokee loukkauksina omaa persoonaansa kohtaan. Toinen seikka on myös se, että laulunopettajien ei kuulukaan toimia oppilaan lääkäreinä (Kotila 2008, 32) ja psykologeina, vaikka opettaessa niihin tehtäviin saattaa joutua, joten persoonallisuusmuutosten käsittelyyn ei ole välttämättä koulutusta tai pedagogisia työkaluja. Opettajan on kokeiltava yrityksen ja erehdyksen kautta, mikä voi olla raskasta hänelle sekä ikävää oppilaallekin.

Tässäkin tapauksessa on myös tärkeää lähteä liikkeelle pienistä askeleista. Vuotavaäänisen oppilaan tunnilla tulisi löytää pikkuriikkinen onnistumiskokemus, jossa oppilas itse havainnoisi kiinteän äänen kuulokuvan ja kehotuntemuksen eron vuotavaan ääneen verrattuna. Sellaisesta voisi sitten varovaisesti lähteä kehittämään ääntä kohti tervettä äänenkäyttötapaa. Helppoa onnistumiskokemusten saaminen ei ole ja tähän vaaditaan molemmilta puolilta ymmärrystä siitä, mistä ongelmassa on kyse. Minun mielestäni oppilaan tulee ymmärtää sekä vuotavan äänen ongelman ydin selkokielellä että sen lisäksi päästä yhteisymmärrykseen siitä, että tiettyjä harjoitteita, jotka saattavat tuntua oudoilta, pelottavilta tai jopa omalle henkilölle vastenmielisiltä, tehdään, jotta opitaan kehonhallintaa. Äänitekniikan ja sitä kautta puhe- ja lauluäänen tuottamista mahdollisista muutoksista persoonallisuuteen (Waaramaa-Mäkikulmala 2006) ei tietenkään kannata mennä puhumaan oppilaalle ääneen, mutta onnistuneista yrityksistä käyttää ääntä terveesti voi ja tulee kehua sekä kuvata oppilaalle (ja nauhoittaa) ääntä, jotta oppilas huomaa terveemmän äänen eron vuotavaan ääneen nähden. Osa aikuisista oppilaista ymmärtääkin,

jos heille selittää, että vuotava ääni ei ole pelkästään hiljaista ja heiveröistä, vaan myös epäterveellistä pidemmän päälle. Niille, jotka eivät ymmärrä, asiaa kannattanee lähestyä mahdollisimman havainnollisten esimerkkien avulla.

Yllä mainittujen näkökulmien lisäksi opinnäytetyöni antoi minulle haastattelujen antina uusia ideoita sopivien mielikuva- ja ääniharjoitusten kokeilemiseksi, mutta vahvisti toisaalta näkemystäni siitä, että ongelma on jokaisen oppilaan kohdalla yksilöllinen. Laulamisen vaikeus on monesti juuri siinä, että kaikki on hyvin yksilöllistä ja oppilaan eli laulajan sisällä tapahtuvaa toimintaa, jota kaikkea ei näy päällepäin. Voidakseni toimia oppilaan parhaaksi tulevaisuudessa uskon, että minun täytyy pyrkiä opetuksessani aktiiviseen kommunikaation, oppilaan ymmärtämiseen ja hyvän yhteyden luomiseen, jotta oppilaskin puolestaan ymmärtää mahdollisimman hyvin, miten pyrin hänen ääntään auttamaan. Jokainen vuotavan äänen ongelma tulee käsitellä erikseen ja mahdollisimman hyvin oppilaan tilannetta ja persoonallisuutta kunnioittaen.

LÄHTEET

Eerola, R. 2008. Ääneen vaikuttavat tekijät ja äänihygienia. [viitattu 15.9.2009].
Saataavissa: <http://www.provoce.suntuubi.com/?cat=20>

Eerola, R. 2001. Äänifysiologia. Luento Helsingin Konservatoriossa. 11.2.2001.
Harjukoski, E. 2009. Laulupedagogi. Lahden ammattikorkeakoulu. Haastattelu
25.3.2009.

Johsson, K. 1996. Vuotoisan ja käheän äänen syyt ja seuraukset sekä korjaavia
harjoituksia ja hoitomuotoja. Tutkielma musiikin maisterin tutkintoa varten. Hel-
sinki. Sibelius-Akatemia. Musiikinkasvatuksen koulutusohjelma.

Kotila, L. 2008. Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta. Joensuu: Poh-
jois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi – Tutkimus ai-
kuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Sibelius Akatemia.

Parviainen-Hiekkapelto, S. 2009. Laulupedagogi. Lahden ammattikorkeakoulu.
Haastattelu 16.3.2009.

Pasternack, I. Ihmeellinen ääni. Suomen Työterveyslääkäriyhdistys r.y. [viitattu
20.10.2009]. Saataavissa:
http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=ttl001
34

Piirainen, M. 2008. Pedagogisia ohjeita laulunopettajalle. Pedagoginen opinnäyte-
työ. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Sukanen, O. Äänihäiriö ICF:n näkökulmasta. Työterveyslääkäri 2006; 24(3):86-
88. [viitattu 19.10.2009]. Saataavissa:

http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=ttl00365#s5

Waaramaa-Mäki-Kulmala, T. Hei kuka puhuu?. *Radio- ja televisiotoimitta-
jien liitto ry* [viitattu 7.9.2009].

Saataavissa: http://www.rttl.fi/fi/index.php/liiton_arkki/20/425/

Äikäs, P. 2009. Laulopedagogi. Haastattelu 17.11.2009.