

Satu Tillanen

Oma polkuni kohti improvisointia

Kahden erilaisen improvisointikokemuksen reflektointia.

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

20.11.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Satu Tillanen Oma polkuni kohti improvisointia Kahden erilaisen improvisointikokemuksen reflektointia. 21 sivua + 0 liitettä 2011-2012
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Laulunopettaja
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Raili Honkanen-Korhonen
<p>Opinnäytetyössäni tutkin kahden erilaisen improvisointikokemuksen eroja ja haasteita, mihin olen laulajana törmännyt. Isossa ryhmässä improvisointi ja jazz-yhtyeessä improvisointi erosivat kohdallani hyvin erilaisiksi kokemuksiksi.</p> <p>Työn tutkimusmenetelmänä käytän narratiivista eli <i>kerronnallista</i> tutkimusta ja itsereflektiota kokemuksista sekä omasta toiminnastani improvisointitilanteissa. Itsereflektion avulla analysoin ja tutkin omaa toimintaani ja koitan löytää vastauksia ongelmilleni.</p> <p>Tavoitteenani oli analysoida kokemuksistani ja löytää ratkaisuja tutkimuskysymyksiini. Näitä kysymyksiä olivat mm. Mitä haasteita improvisointi aiheuttaa laulajalle? Miksi improvisointi välillä onnistuu ja välillä ei? Samalla kysymysten vastaukset auttavat minua tulevana lauluopettajana opettamaan improvisointia oppilailleni. Pyrin löytämään oikeanlaisen tunnelman ja ilmapiirin improvisoinnin harjoittelulle ja tekemällä sopivan tasoisia harjoituksia sen harjoitteluun.</p> <p>Työni kautta löysin ratkaisuja lähestyä jännittäviä improvisointitilanteita tulevaisuudessa eri tavoin kuin ennen. Laulajan oma asenne ja turvallinen ympäristö auttavat luovan ilmapiirin luomisessa ja sopiva tehtävien vaikeustaso edistää onnistumisen kokemuksia.</p> <p>Opin paljon hyödyllistä tietoa kokemuksieni kautta niin laulajana kuin tulevana lauluopettajana. Kuinka voin opettaa paremmin improvisointia oppilailleni. Sain selville asioita, jotka edistävät laulajan luovan asenteen vahvistumista ja positiivista oppimista.</p> <p>Opinnäytetyöni on tarkoitettu luettavaksi erityisesti laulajille, jotka ovat kokeneet improvisoinnin haasteelliseksi ja tilanteet uhkaaviksi, mutta haluaisivat sen osaksi musiikillisia taitojaan. Myös laulunopettajat voivat löytää työstäni työkaluja improvisoinnin ryhmäopetukseen tai laulutunneille oikeanlaisen ympäristön luomiseksi.</p>	
Avainsanat	Jazz-improvisointi, laulu, perfektionismi, Flow

Author(s) Title	Satu Tillanen MY PATH TOWARDS IMPROVISATION Reflecting two different improvisation experiences.
Number of Pages Date	21 pages + 0 appendices 20 th October 2012
Degree	Bachelor of Music Education
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation option	Vocal teacher
Instructor(s)	Jukka Väisänen M.Mus, Raili Honkanen-Korhonen, M.mus
<p>My Thesis is a research about two different improvisation experiences and the differences and challenges that I have faced as a singer. The first one with a big group and the other one with a jazz band. The experiences differed significantly for me from each other.</p> <p>The research method I used is narrative research and self-reflection as a tool to analyse experiences of my own actions and the situations. Through self-reflection I act as a researcher and analyst and try to find explanations for the problems. The questions like, what challenges improvisation cause for a singer? Why it sometimes works and sometimes not? At the same time the answers will help me as a vocal teacher to teach improvisation to my students better. It helps me to create the right atmosphere for practise improvisation and make my own exercises.</p> <p>Through my work I found the solutions to approach the exciting improvisation situations in different ways than before. The singer's own attitude and a safe environment will help to create a creative atmosphere. Also the right level of the exercises will promote successful experiences.</p> <p>The conclusion was that I got lots of useful information for me as a singer and as a teacher about improvisation. As a teacher, now I know how I can teach improvisation more effectively. I found out some facts that promote singer's creative attitude and positive learning.</p> <p>The Thesis is especially useful for singers who struggle with improvisation and feel the situations threatening but would like to have it part of their development. Also vocal teachers can find some tools from my work to improve their group lessons and voice lessons.</p>	
Keywords	Jazz improvisation, singing, perfectionism, flow

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimuskysymykset	2
1.2	Tutkimusmenetelmä	2
2	Improvisointi	3
2.1	Jazz-improvisointi	4
2.2	Scat-laulu	4
2.3	Flow	5
3	Laulajan instrumentti	6
3.1	Jännitystilojen vaikutus laulajan kehoon	6
3.2	Laulajan itsetunto ja luova asenne	8
3.3	Perfektionismi	9
4	Oma polkuni kohti improvisointia	10
4.1	Kokemus 1 – Improvisointi isossa ryhmässä	12
4.2	Haasteet ja ratkaisut	13
5	Kokemus 2 - Positiivinen jazz-yhtye	15
5.1	Haasteet ja ratkaisut	16
6	Yhteenveto	17
7	Pohdinta	18
	Lähteet	21

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni käyn läpi omia kokemuksiani lauluimprovisaatiosta ja pohdin, kuinka kokemukseni ja ajatusmaailmani ovat muuttuneet improvisoinnin osalta kokemusteni varrella. Pohdin kahta tiettyä jazz-improvisoinnin harjoittelutilannetta, joista minulle itselleni on jäänyt hyvin erilaiset kokemukset. Minkälaisilta improvisointitilanteet ovat tuntuneet minulle? Mikä ongelma mielestäni tilanteessa on ollut ja mitä olen tilanteista oppinut? Mitkä asiat ovat vaikuttaneet positiivisen kokemuksen syntymiseen, mitkä taas negatiivisen?

Tein opettajan ammattitaidon osoittamisen kurssille suullisen esitelmän aiheesta *Negatiivisten tunnetilojen vaikutus lauluimprovisointiin* (Tillanen 2013), ja tätä työtä varten tutustuin aiheeseen ensimmäistä kertaa. Koin sen hedelmälliseksi itselleni ja halusin tutkia sitä lisää. Tällä kertaa en selvittänyt asiaa niinkään opettajan näkökulmasta pedagogisista lähtökohdista, vaan kokemuspohjaisesti oppijana pedagogisessa tilanteessa.

Olen usein kokenut laulajana improvisointitilanteet epämiellyttävinä ja kokenut epävarmuutta omista taidoistani ja tekemisestäni, mikä on johtanut tilanteiden pelkäämiseen ja ilmaisuni kaventumiseen negatiivisten esteiden vuoksi. Toisaalta olen kokemusteni kautta löytänyt improvisoinnin ilon ja nauttinut siitä improvisointitilanteissa suunnattomasti, päästen aina Flow tilaan asti. Mielestäni Flow kokemus improvisoinnin kohdalla tarkoittaa täysin musiikin sisällä olemista ja aiemmin opitun tiedon jäsenneilyä käyttämistä spontaanisti improvisointitilanteessa. Pohdin työssäni näitä tekijöitä, jotka vaikuttavat suoraan itse improvisointiin sekä samalla laulajan ajatuksiin ja tunteiden kautta tekemiseen. Peilaan tuntemuksiani lähdekirjallisuuden tietouteen ja etsin vastauksia kysymyksiini.

Tilanteiden läpikäynnin kautta yritän löytää ratkaisuja, joilla improvisaation harjoittelu helpottuisi sekä löytäisin onnistuneista kokemuksista tekijöitä, jotka ovat edesauttaneet onnistumisiani. Tämä tuo minulle toivottavasti työkaluja tulevaisuudessa improvisoinnin opettamiseen sekä auttaa minua luomaan otollisen ja turvallisen työympäristön improvisoinnin harjoitteluun oppilailleni.

1.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiä työssäni ovat:

Millaisia haasteita improvisointi voi asettaa jazz-laulajalle?

Miksi improvisointi välillä onnistuu ja välillä ei?

Miksi improvisointi jännittää minua laulajana?

Miten voi lähestyä jazz-lauluimprovisoinnin harjoittelua laulajana?

1.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on narratiivinen eli *kerronnallinen* tutkimus, jonka teososassa peilaan omia kokemuksiani lauluimprovisoinnista dialogisesti lähdekirjallisuuden kanssa ja yritän löytää tutkimuskysymyksiini vastauksia itsereflektion avulla.

Narratiivisessa tutkimuksessa ihmisten toiminnan ja ilmiöiden merkitykset nähdään rakentuvan erilaisissa kertomuksissa, joiden tutkiminen on siksi tärkeää. (Jyväskylän Yliopisto Koppa, [www.](http://www.koppa.fi))

Itselflektio eli oman toiminnan tarkastelu, analysoiminen ja peilaaminen eri näkökulmista toimii tehokkaana työkaluna oppimiselle. Muusikkona koen tärkeäksi ns. hiljaisen tiedon analysoimisen ja haluan sitä kautta oppia ja kehittää omaa ammattitaitoani niin laulajana kuin lauluopettajana. Hiljaiseen tietoon liittyvät subjektiiviset näkemykset, intuitio ja aavistuksenomaiset ideat, jotka mielestäni liittyvät hyvin paljon improvisointiin. Hiljainen tieto on juurtunut usein syvälle yksilön toimintoihin ja kokemuksiin. Hänen arvomaailmaansa voi olla siksi välillä vaikea erottaa itse tekemisestä. (Virtuaali Ammatikorkeakoulu, [www.](http://www.virtuaali-ammattikorkeakoulu.fi)) Käytän kahta tiettyä improvisointitilannetta ja niiden kokemuksia tutkimuksen kohteena. Mitä haasteita tilanteissa on esiintynyt? Mitkä asiat erottavat kokemukset toisistaan?

Pyrin löytämään kokemuksistani toimintamalleja ja ratkaisemaan kysymyksiäni. Pyrin ensisijaisesti löytämään vastauksia kokemuspohjastani sekä avaamaan niiden kautta

konkreettisia tilanteita, joissa ongelmia minulle laulajana on syntynyt. Erityisesti ryhmässä improvisointi ja sen haasteet laulajalle ovat tarkasteluni alla.

Opinnäytetyöni on suunnattu erityisesti laulajille, jotka ovat kokeneet improvisaation haastavaksi ja epämiellyttäväksi, mutta haluaisivat sen kuitenkin osaksi omaa kehitystään laulajana. Tulevana lauluopettajana toivon myös löytäväni itselleni työkaluja improvisoinnin opetukseen sekä luovan ympäristön luomiseen oppilailleni.

2 Improvisointi

Improvisoinnilla tarkoitetaan musiikissa hetken mielijohteesta joko täysin vapaasti tai annetun aiheen pohjalta syntyvää valmisteleamatonta sävellystä. Improvisointi voi olla yksi- tai moniäänistä, perkussiivista sekä kaikkien edellisten yhdistelyä (Backlund 2000, 3).

Improvisaatiolle tyypillisiä ominaisuuksia ovat yllättävyys ja toistamattomuus. Spontaanuudestaan huolimatta improvisointi ei perustu sattumanvaraiseen toimintaan, vaan muusikko hyödyntää ja käyttää improvisoidessaan oppimiaan tietoja ja taitoja hetkessä. Musiikillinen tieto ja korvan kehittäminen edesauttavat oppimista. Heittäytyminen ennakkoluulottomasti soittotilanteeseen on loppujen lopuksi ainoa tapa oppia improvisoimaan (Backlund 2000,3).

Ihminen on oppinut improvisoimaan elämässään monissa eri arjen tilanteissa. Juttutuokio ystävien kanssa tai spontaani kauppareissu ei vaadi ennalta suunniteltua käsikirjoitusta. Improvisaatio vaatii ihmiseltä läsnäoloa ja itsetarkkailusta luopumista, jotta hän pystyy reagoimaan ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin ja vastaamaan niihin pakottomasti. Improvisaatio kulkee hyvin paljon käsi kädessä luovuuden ja hetkessä olemisen kanssa. Luovuus auttaa ongelmien ratkaisussa ja helpottaa löytämään uusia, erilaisia lähestymistapoja hetkessä tapahtuviin asioihin.

”Improvisaatio on vaikea ja vaarallinen sana. Ihmiset ahdistuvat kuullessaan sen ja ajattelevat kauhuissaan, että joutuvat kiireesti vetämään hihastaan taidonnäytteen, joka osoittaisi, kuinka ainutkertaisia verbaalisia lahjakkuuksia, nokkeluuden mestareita ja koomikkojen kuninkaita he ovatkaan.” (Routarinne, 2004, 6.)

2.1 Jazz-improvisointi

Jazzissa improvisoinnilla on keskeinen asema. Jazz-improvisaation osa-alueita ovat melodinen, harmoninen, modaalinen, rytmisen, soinnillinen ja vapaa improvisaatio (J. Jänkälä & L. Ranki, Brodinin mukaan 1990,117). Jazz-musiikin tärkeimpiä elementtejä ovat rytmiiikka, harmonia ja improvisoidut soolot. Improvisointi antaa jazz-muusikolle vapauksia kommunikoida yhtyeensä kanssa kollektiivisesti.

Aikansa tunnetuimmat jazz-muusikot ovat siirtäneet jazz-musiikin perinnettä eteenpäin, ja jazz on kehittynyt tätä kautta eri suuntiin, aina swing-aikakautta edeltäneestä classic jazzista aina freejazziin. Näitä muusikoita ja suunnannäyttäjiä ovat olleet mm. alttosaksofonisti Charlie Parker, joka kehitti bebopia 1940-luvulla sekä trumpettisti ja yhtyeenjohtaja Miles Davis, joka vei jazzia eteenpäin modaalisempaan suuntaan 1940-1960. Tenori- ja sopraanosaksofonisti, säveltäjä ja yhtyeenjohtaja John Coltranen soolot ovat varmasti imitoiduimpia jazz-genressä vielä nykypäivänäkin.

Jazz-improvisoinnin yksi tavallisimmista harjoittelumetodeista onkin sanavaraston opettelu aikaisempien levytysten pohjalta ja sitä kautta oman tulkinnan luominen ja löytäminen. Kielen tavoin jazzilla on myös omat kliseensä, fraasinsa ja jopa klassikkositaattinsa joita muusikko opettelee (King, 2002, 32).

Opettelemalla valmiita fraaseja ja linjoja ja matkimalla niitä soittaja tai laulaja saa sanavarastoa itselleen ja oppii tunnistamaan jazz-musiikin ilmiöitä ja musiikillista tyylijatua.

Ensinnäkin jazz-improvisojien lähtökohtana on heidän jakamansa yhteinen musiikillisten ideoiden ja ilmaisutapojen perinne, joka on kehittynyt vuosien mittaan. Tosin yksittäiset taiteilijat tulkitsevatkin näitä musiikillisia ajatuksia kukin omilla tavoillaan (King, 2002, 27). Jazz-improvisointi onkin mielestäni spontaanin toiminnan sekä ennalta opittujen tietojen ja taitojen yhdistämistä ja niillä tasapainottelua.

2.2 Scat-laulu

Scat-lauluksi kutsutaan laulajan improvisointia jazz-musiikissa, jossa soitinten ääntä ja rytmiä matkimalla erilaisilla tavuilla improvisoidaan melodioita. Melodian muuntelu ja rytmisen fraseerauksen muuttaminen on laulettulle jazzille tyypillistä.

Scat-laulun yhtenä ylivoimaisena esikuvana voidaan pitää laulaja Ella Fitzgeraldia, joka improvisoidessaan käytti ääntään uskomattoman laajasti ja joustavasti. Fitzgerald teki myös yhdeksi tavaramerkikseen matkia eri jazz-instrumentteja ja jopa tiettyjä jazz-muusikoita sooloissaan, joka taas laajensi suuresti äänenväriä ja iskujen käyttöä scat-laulussa (Kernfeld, 1995, 1093).

2.3 Flow

Mielestäni improvisoinnin pyrkimyksenä olisi saavuttaa tila, jossa tekeminen tuntuu itsestään selvältä, keskittyminen on täysin musiikissa itsessään ja siitä syntyy tekemisen nautinto.

Mihály Csikszentmihályin on tutkinut pitkään Flown tilaa ja kuvaa virtauksen (*engl. Flow*) kokemusta toiminnaksi, joka venyttää ihmisen kapasiteettia ja sisältää uusien asioiden ja löytämisen elementtejä. Kokemuksen laatu itsessään riittää toiminnan motivaatioksi ilman ulkoisia tekijöitä, kuten raha tai ihmisten hyväksyntä. Flow ei ole täydellistä rentoutumista vaan ihminen joutuu ponnistelemaan haasteen edessä mutta hänen taidot ja kokemuksensa mahdollistavat sen suorittamisen (Csikszentmihályin 1997,110).

Csikszentmihályin (1997, 111-113) kuvaa kirjassaan yhdeksää osatekijää, joita Flow-tilaan voi liittyä:

1. Tehtävällä on selkeät päämäärät
2. Tehtävästä saa välitöntä palautetta
3. Yksilön haasteet ja taidot ovat balanssissa
4. Toiminta ja tietoisuus yhdistyvät
5. Keskittyminen on täysin tehtävässä
6. Epäonnistumisen pelkoa ei ole
7. Itsearviointi katoaa
8. Ajantaju katoaa
9. Tekeminen itsessään palkitsee

Kun näitä elementtejä on läsnä toiminnassa, toiminnasta tulee palkitsevaa itsessään, riippumatta seurauksista ja tuloksista tai tulevaisuudessa saatavasta hyödystä, epäonnistumisesta tai onnistumisesta (Routarinne, 2004, 41-42).

3 Laulajan instrumentti

Laulajan instrumenttina toimii hänen oma kehonsa. Ihmisen kehosta puhuttaessa siihen kytkeytyy aina psyykkinen sekä fyysinen puoli, joista kokonaisuus koostuu. Laulajan instrumentti on kehon sisällä, joten näppäimiä, kieliä tai koskettimia ei ole. Laulaja opettelee instrumenttiansa lähinnä mielikuvien ja tuntemustensa kautta. Tunne-elämän tapahtumat heijastuvat soittimeen, mikä herkistää instrumenttia entisestään. Niin ilot ja surut kuin fyysisetkin kehontilan vaihtelut tai sairaudet kuuluvat äänestä. Laulajan instrumentti on kokoajan muuttuvassa tilassa elävyytensä takia ja tästä johtuen instrumentti on erityisen herkästi sidoksissa laulajan omaan persoonaan ja tunnetiloihin. Toista samanlaista lauluinstrumenttia ei ole, koska jokaisen laulajan kehon rakenteelliset ominaisuudet, kuten äänihuulien koko, fyysiset mittasuhteet ja resonanssionteloiden koko vaikuttavat äänenväriin ja sointiin (Hautamäki (toim.),1999). Itse fyysinen instrumentti tuottaa kyllä ääntä, mutta musiikin tuottamiseksi on henkilön tunteiden, ajatusten ja kokemusten liityttävä osaksi kokonaisuutta.

Kirsi Vaalio kuvaa ihmisääntä Tarja Hautamäen teoksessa *Laulajan opas* seuraavalla tavalla:

”Ihmisiäni on hyvin erikoinen instrumentti, koska se on osa elävää kokonaisuutta. Jokaisella meistä on oma, tietyn sointinen äänemme, koska kullakin on oma persoonallinen äänielimistönsä” (Hautamäki toim., 1999,9).

3.1 Jännitystilojen vaikutus laulajan kehoon

Improvisointi saattaa aiheuttaa usein jännitystä ja epävarmuutta tulevasta, mikä vaikuttaa fysiologisesti laulajan kehoon ja sitä kautta lauluääneen. Jännitys voi myös olla positiivista vireytymistä ja valmistautumista tilanteeseen. Puhuttaessa jännittämisestä positiivisena ilmiönä tarkoitetaan yleensä vireytymistä, kehon fysiologista valmistautumista haastavaan koitokseen joka muusikon tapauksessa yleensä on esiintyminen (Arjas, 2002,15). Laulamisen perustuu kehon lihasten toimintaan, hengitykseen ja ilman kontrollointiin. Tällöin kehon fyysiset reaktiot liialliseen jännitykseen vaikeuttavat lau-

luimprovisointia. Fysiologinen valmiustila perustuu sympaattisen hermoston¹ domnanssiin kyseisellä hetkellä (Laukkanen & Leino, 2001, 121).

Ihanteellinen äänentuotto tapahtuu, kun kehon oikeat lihakset tekevät työtä ja tukevat hengityselimistöä ja näin edesauttavat kurkunpään ja ääntöväylän² optimaalista toimintaa. Jännittävän ärsykkeen aistiessaan keho alkaa yleensä reagoimaan jo ennen varsinaista tilannetta. Aistimus ympäristöstä synnyttää tunteen, joka nostaa vireystilaa ja ihmisen on nopeasti päätettävä, perääntyäkö vai puolustautuako. Tämä reaktio kantaa juurensa jo evoluutiomme alkuaikoihin, kun ihminen joutui selviytyäkseen taistelemaan paikastaan luonnossa.

Ihmisen tunteen syntyessä limbinen järjestelmä aktivoituu ympäristön ärsykkeen tai ajatustoiminnan seurauksena. Limbinen järjestelmä on aivoalueiden joukko. Se osallistuu autonomisten toimintojen, motivaation ja tunteiden säätelyyn sekä yhdistää erilaisia tunnetiloja muistiin tallentuneisiin fyysisiin tuntemuksiin (Wikipedia, www).

Kehon fysiologiset reaktiot syntyvät taas autonomisen hermoston aktivoituessa, kun keho alkaa tuottaa adrenaliinia ja kiihdyttää kehontoimintoja. Näitä kehon reaktioita voivat olla mm. hikoilu, hengityksen pinnallisuus tai epätasaisuus, punastuminen, täriinä, sykkeen nousu tai keskivartalon lihasjännitykset. Kaikki nämä reaktiot vaikuttavat kehon rennon aktiiviseen tilaan laulaessa ja vaikeuttavat ilmaisua.

Mielestäni kehon reaktiot lisäävät usein epävarmuuden tunnetta, joka entisestään vahvistaa reaktioita sekä vaikuttaa myös psyykkiseen ajatteluun. Kehon käsitellessä näitä kaikkia häiriötekijöitä mieleen ei jää enää tilaa keskittyä itse musiikkiin tai improvisointiin. Nämä tekijät yhdessä muodostavat mieleen muistijäljen, joka usein jää negatiivisesti kummittelemaan vain yhden sanan alle: *improvisointi*. Seuraavan improvisointitilanteen kohdatessa muistijälki aktivoituu tunteiden antaessa merkin keholle, ja negatiiviset asiat nousevat uudelleen esiin jo ennen varsinaista tilannetta.

¹ Sympaattinen hermosto on autonomisen hermoston toinen pääosa. Se aktivoituu uhkaavissa tilanteissa ja säätelee elimistön toimintaa kiihdyttävästi. (Otavan Opisto, www.)

² Ääntöväylä tarkoittaa ontelostoa äänihuulista suuaukolle ja sieraimiin; siis ääntöväylään kuuluvat suu- ja nenäontelo, nielu sekä kurkunpään eteisontelo (Laukkanen & Leino, 2001, 61)

3.2 Laulajan itsetunto ja luova asenne

Ihmisen itsetunto koostuu useista eri osa-alueista. Sitä ei voida mitata määrällisesti. Itsetunto jakautuu seuraaviin osa-alueisiin: suoritusitsetunto, sosiaalisen suosion tunne ja läheisimpiin ihmisiin kohdistuva itsetunto. Itsetunnon määrä voi vaihdella suurissa määrin edellä mainituilla alueilla. Suoritusitsetunnolla tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua jostakin vaativasta tehtävästä ja yleensäkin haasteiden vastaanottamisesta (Keltinkangas-Järvinen, 2004, 106.)

”Itsetunto on sekä pysyvätkö persoonallisuuden piirre että muuttuva mielentila.”
(Routarinne, 2004, 30.)

Käsitykseni mukaan hyvän itsetunnon omaava laulaja tiedostaa oman arvonsa, uskalttaa yrittää ja sietää myös pettymyksiä ja epäonnistumisia. Hän osaa arvioida itseään sisältäpäin ja tuntee omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Hän osaa ottaa rakentavaa kritiikkiä vastaan ja hyödyntää sitä oppimisessa. Hän hyväksyy itsensä ja arvostaa tekemäänsä työtä sekä huomioi ja arvostaa myös kollegojaan. Lauluinstrumentin ollessa laulajassa itsessään on tärkeää, että laulaja osaa erottaa musiikilliset taidot ja persoonan toisistaan. Musiikilliset taidot eivät siis toimi persoonan tai ihmisyyden mittarina.

Usein ihminen, jolla on huono arvoasema ryhmässä ja jolla siksi on huono itsetuntokin, pyrkii olemaan kuin muut, jotta tulisi hyväksytyksi, jolloin itsetunto taas kohenisi. Tällöin hän saattaa kaventaa ilmaisuaan sulautuakseen ympäristöön, ollakseen herättämättä huomiota ja välttääkseen joutumasta toisten arvioivan katseen kohteeksi (Routarinne, 2004, 31.)

Laulajalla itsetunto ja itsevarmuus ovat keskeisessä roolissa improvisointitilanteissa. Se, että pystyy luottamaan omaan osaamiseensa ja uskaltaa tehdä nopeitakin musiikillisia ratkaisuja hetkessä vaatii rohkeutta ja luottamusta omaan kykyihin, mutta myös ympäristöön. Kun laulajan itsetunto on hyvä, uskaltaa hän herkemmin asettua toisten katseen kohteeksi, rikkoa rutiineja ja liikutella ilmaisua (Routarinne, 2004, 31).

Laulajan luova asenne syntyy vapaudesta valita menneisyyden kokemusten ja niiden toistamisen sekä spontaanin, uuden luomisen välillä. Tämä ei tarkoita menneisyydestä täysin luopumista vaan sitä, että omat kokemukset ovat vapaasti laulajan käytettävissä. Toisaalta niihin ei olla sidottuja siinä mielessä, etteikö muitakin ratkaisuja voitaisi etsiä tai löytää (Kurkela, 1997, 396).

Lauri Pulakka (2008,44) kuvaa opinnäytetyössään *Laulu, leikki ja luovuus* luovaa asennetta vapautena ja spontaanina tekemisenä, uskalluksena reagoida ulkoisiin tai sisäisiin ärsykkeisiin eli tunneimpulsseihin tai musiikissa tapahtuviin muutoksiin. Esteitä tälle vapaudelle ja spontaanisuudelle voivat luoda eri tekijät. Suurimpana esteenä ovat laulajan omat päänsisäiset ajatukset itsestään ja sitä kautta negatiivinen tunnetila ja suhtautuminen omaan tekemiseen. Tämä negatiivinen energia välittyy epävarmuutena myös kanssasoittajiin ja vaikuttaa yhteistyön lopputulokseen aina yleisöön asti.

Mielestäni luova asenne heijastuu myös muilla elämän osa-alueilla. Se on tietynlainen valinta ottaa vastaan ja reagoida hyväksyvästi johonkin ärsykkeeseen, torjumisen ja kieltäytymisen sijasta. Sama pätee myös vuorovaikutuksessa, musiikissa ja improvisoinnissa. Kun yhtyeessä joku antaa musiikillisen ärsykkeen, kanssamuusikko voi joko huomioida sen ja reagoida siihen tai ohittaa sen ja keskittyä vain itseensä. Tällöin vuorovaikutusta ei synny vaan kanava jää yksisuuntaiseksi.

Jännitystä ja pelkotiloja omalla kohdallani on lisännyt myös pyrkimys täydelliseen suoritukseen. Kun musiikista ja improvisoinnista tulee suoritustilanne nauttimisen sijaan, lähtökohdat ovat väärät ja onnistumisen pakko on läsnä. Leikki ja kokeilunhalu katoavat liiallisen varmistelun ja pelkäämisen alle, kun oma mieli alkaa rajoittaa liikaa improvisointia.

3.3 Perfektionismi

Perfektionismi – pyrkimys täydellisyyden tavoitteluun – on luonteenomaista erityisesti muusikoille ja urheilijoille. Perfektionistinen piirre ilmenee usein itsekkyytenä tai pahimmillaan jopa itsetuomiona. Itsekritiikki on yksi tapa ennakoita muilta saatavaa palautetta ja voi olla lähtöisin tarpeesta osoittaa omaa erinomaisuuttaan. Perfektionismi ilmenee esiintyjillä pakotettuna, epärealistisena haluna asettaa itselleen mahdottoman korkeat standardit. Tämän vuoksi he eivät voi koskaan täysin nauttia siitä, mitä tekevät (Louhivuori & Saarikallio mukaan Salmon ja Meyer, 1992,29.)

Myös Kari Kurkela kuvaa kirjassa *Mielenmaisemat ja musiikki* erinomaisen esityksen pakkoa: Pyrkimykseksi erinomaiseen – itse asiassa täydelliseen – esitykseen, joka on

silloin strategia, jolla olemisen huoli, pelko tai peräti kauhu pyritään ratkaisemaan (Kurkela, 1997, 278).

Riman voi nostaa niin korkealle, että sen ylittäminen on mahdotonta, ja näin epäonnistuminen on helpommin selitettävissä niin itselle sekä muille. Muusikoilla vaarana voi olla musiikin kuunteleminen äänitteiltä, joissa sitä on usein tuotettu ja teknologisesti muokattu. Tämän vertaaminen live-tilanteeseen ei ole realistista.

4 Oma polkuni kohti improvisointia

Olen aina suhtautunut ristiriitaisesti improvisointiin. Toisaalta olen kokenut sen erittäin mielenkiintoisena osana laulamista ja olen tykännyt kuunnella jazz-musiikkia, jossa improvisointi on vahvasti läsnä. Toisaalta taas improvisointi on asettanut haasteita tilanteissa, joissa improvisointia on harjoiteltu. Olen suhtautunut omaan laulamiseeni aina hyvin varauksellisesti ja pyrkinyt välttämään yllätyksiä, etten joutuisi epävarmoihin tilanteisiin. Toisaalta tämän takia en ole saanut laulamiseseni kokonaisvaltaista tyydytystä, koska olen pelannut ”varman päälle” enkä ole uskaltanut olla hetkissä läsnä. Olen suorittanut musiikkia ulkokohtaisesti ja päälleliimatusti. Olen yrittänyt miellyttää kaikkia muita paitsi itseäni. Pelkkä nautinto musiikista itsestään ei ole riittänyt, vaan olen hakenut sille jotain hyväksynnällistä arvoa. Olen pelännyt tuoda todellista persoonaa ja tunteitani esiin musiikin kautta.

Ennen pop/jazz-lauluopintojen aloittamista vuonna 2006 soitin vetopasuunaa lähes kymmenen vuotta. Aloitin pasuunaopinnot klassisella musiikilla mutta muutaman vuoden jälkeen puhallinorkestereissa soitettuani kiinnostuin pop/jazz-musiikista enemmän ja vaihdoin tyyliä. Aloin soittaa eri big band -orkestereissa, joissa ohjelmisto koostui yleensä rytmimusiikista ja jazz-musiikista. Aluksi en ymmärtänyt jazz-musiikista tai sen ilmiöistä mitään. Soitin vain muiden mukana. Pikku hiljaa kuitenkin käytännön kautta rupesin käsittämään kyseistä musiikkia; mitä harmoniassa tapahtui, mitä rytmisiä asioita haluttiin korostaa ja kuinka yhteissoiton piti toimia. Pidän pasunistin roolia ja orkestrisoittokokemustani erittäin tärkeänä ja hyvänä kouluna minulle laulajana. Opin paljon musiikillisia asioita, joita en muuten välttämättä olisi osannut edes laulajana kaivata: yhtyeen kuuntelemisesta ja ryhmän jäsenenä olemisesta, omasta roolista muusikkona ja jazz-musiikin tyylitajusta.

Pasunistin roolista laulajan rooliin hyppääminen ei sujunut vaivattomasti. Tunsin olevani altavastajaan asemassa, koska muut laulajat olivat aloittaneet lauluopintonsa jo huomattavasti aikaisemmin ja olivat kokeneempia kuin minä. Koin, että minun piti aina näyttää osaamistani ja todistella taitojani. Toisaalta sain suurta nautintoa laulamisesta ja koin sen olevan luontaisin tapa minulle ilmaista itseäni musiikillisesti. Tästä syntyi pyrkimys perfektionismiin, haluan hallita kaikkea mitä laulaen teki sekä miellyttämään niin opettajia kuin kanssaopiskelijoita. En myöskään tuntenut vielä omia heikkouksiani tai vahvuuksiani laulajana, joten itsetuntemusta ei ollut tarpeeksi tai se pohjautui ajatuksiini siitä, mitä kuvittelin muiden ajattelevan minusta ja laulamisestani.

Improvisointia kohtaan minulla oli usein itseään toteuttavia ennustuksia, joita hoin itselleni ennen varsinaisia tilanteita. Päänsisäinen ääneni sanoi usein: *"Et tule onnistumaan, mitä oikein kuvittelet"*, *"Nolaat itsesi"*, *"Et osaa improvisoida, tulet epäonnistumaan"*. Näiden ajatusten keskeltä ei ollut kovinkaan helppo luottaa itseensä hetkessä, jossa piti olla rohkea ja spontaani ja heittäytyä musiikin vietäväksi. Aloin uskoa noihin ennustuksiin. Negatiiviset ajatukset siis synnyttivät minulle negatiivisia tunteita jotka taas siirtyivät epävarmuutena tekemiseen ja heikensivät itseluottamustani.

Tänä päivänä olen kulkenut jo melko pitkän matkan eteenpäin laulajana ja oppinut paljon itsestäni muusikkona ja tulevana lauluopettajana. Improvisoinnista on tullut keskeinen osa muusikko-minää, ja lähestyn sitä kautta hyvin usein uusia kappaleita, joita haluan laulaa. Improvisoinnin haasteet minulle tänä päivänä ovat lähinnä taidon ylläpitämisessä ja kehittämisessä sekä itseensä uskomisessa. Siksi olenkin ujuttanut sen osaksi kaikkea tekemistäni laulajana. Pienikin valmiiksi kirjoitetusta nuottikuvasta poikkeaminen on minulle improvisointia ja se riittää. Olen tietoisesti pyrkinyt eroon perfektionismista ja laskenut omaa rimaani alemmas, jotta onnistuminen olisi helpompaa ja motivoisi eteenpäin. En ajattele heti ensimmäisenä mahdollisia virheitä vaan itseni haastamista ja kehittämistä. Tämä on auttanut luovan asenteen auki pitämisessä ja musiikista nauttimisessa. Sisäänpäin kääntyneisyyden ja pelkäämisen sijaan yritän keskittyä ulospäin suuntautumiseen. Tahdon laulaessani olla ylpeä omasta tekemisestä juuri sillä hetkellä ja tasolla kun olen. Negatiivisten ajatusten kanssa teen jatkuvasti töitä mutta se, että tiedostan niiden olemassa olon ja pystyn käsittelemään niitä, on jo voitto minulle.

4.1 Kokemus 1 – Improvisointi isossa ryhmässä

Olen muutaman kerran joutunut opiskeluissani tilanteeseen, jossa olen improvisoinut laulajana isossa ryhmässä. Tilanteet ovat muistuttaneet paljon toisiaan ja tuntemukset jotka niistä ovat jääneet, ovat olleet negatiivisesti latautuneita. Isossa opiskeluryhmässä on usein muusikoita eri instrumenttien edustajista sekä hyvinkin eri tasoisia improvisoijia. Ryhmässä harvoin kaikki tuntevat toisiaan entuudestaan.

Vertailu omista ja muiden kyvyistä alkaa nopeasti, kun tietää joutuvansa ”tuleen” eikä tarkalleen tiedä tai tunne toisten taitoja, saati millaisia he ovat ihmisinä. Rohkeimmat ryhmäläiset aloittavat ”tiluttelun” jo nurkassa soittimillaan ja virittäytyvät tunnelmaan. Laulajana suuni alkaa kuivua, pulssi nousta ja ajatukset vilistä. Mielessä pyörii vain negatiivisia ajatuksia tilanteesta, itsestä, omista taidoista ja tunnetilasta. Tässä vaiheessa ryhmän ohjaaja yleensä kertoo tulevasta tunnista tai lukukauden tavoitteista. Kaikki tieto menee yleensä ohi korvien, koska keho ja mieli ovat jo valmiiksi reagoineet tulevaan koitokseen eli improvisointiin ryhmäläisten edessä ja keskittyminen on täysin siitä selviämässä.

Ryhmä saa nuotit kappaleesta, jota ollaan seuraavaksi työstämässä tai se kuunnellaan kerran levyltä. Sitten olisi tarkoitus soittaa kappaletta ryhmän kanssa ja kukin vuorollaan soittaa tai laulaa improvisoitua sooloa sointukiertoon. Koska ryhmä on suuri ja aikaa yleensä rajallisesti, soolo-osuudet pätkitään jopa muutaman tahdin mittaisiksi, että kaikki ehtivät kokeilemaan. Toisin sanoen, minulla on nyt muutama tahti aikaa onnistua minulle vaikeassa tehtävässä ja saada ryhmän hyväksyntä puolelleni menettämittä kasvojeni. Opettaja saattaa vielä korostaa ennen tehtävän alkua, että *”Nämähän ovat helppoja perusasioita, sen kun vedätte vaan”* tai *”Soitat vaan asteikon ääniä.”* Laulajana tätä kuuntelee korvat punaisena vierestä ja meinaa pyörtyä jännityksestä kun tapailee mielessään jo sooloaan omaa vuoroaan odottaen. Vieruskaverille manataan tulevaa tai yritetään peitellä omia kauhun tuntemuksia vesipulloa kädet punaisina puristaen ja tuolissa täristen.

Kappale alkaa ja ensimmäinen ryhmäläinen aloittaa improvisoinnin kappaleen teeman jälkeen. Yritän kuunnella musiikkia ja analysoida mitä kuulen. En kuule kuin omat ajatukseni: *”Kohta on sinun vuorosi, parempi onnistua!”* Yksi kerrallaan vuoro lähestyy ja paine kasvaa korvien välissä. Oman vuoron kohdalla keho on kauhusta kankeana, ääntä hädin tuskin tulee, yhtyeen säestys kuuluu jossain kaukaisuudessa ja ihmisten

katseet siirtyvät odottavasti minuun. Oma vuoroni improvisoida tulee ja menee ohi nopeasti enkä jälkikäteen muista yhtään, mitä olen laulanut. Muistan vain, että virheitä ja mokia siellä tuli. Annettuja tehtävöohjeita en ainakaan noudattanut. Epäonnistuin siis musiikillisesti, mutta myös omasta mielestäni ihmisenä toisten silmien edessä. Tunsin häpeää, ja se tunne seurasi pitkään mukana. Se miten improvisoin ihmisten edessä vastasi mielestäni kuvaa, jonka he loivat minusta ihmisenä. Toisin sanoen epäonnistuin ja olin huono laulaja. En halunnut samaan tilanteeseen enää uudestaan vaikka tiesin, että se olisi vuorossa taas seuraavalla viikolla. Miten selviydyn siitä elossa? Pitäisikö jäädä pois tunnilta? Tai ehkä harjoittelen niin paljon etukäteen, etten voi epäonnistua. Jokin strategia selviytymiseen täytyi luoda!

4.2 Haasteet ja ratkaisut

”Opettajan tai ryhmän ohjaajan rooli kasvaa, kun ryhmä on suuri ja ihmiset tuntemattomia toisilleen. Lyhytkestoisissa ryhmissä vuorovaikutuksen laadun merkitys korostuu entisestään” (Routarinne, 2004,18).

Jotta ryhmän ilmapiiristä saadaan rento, avoin ja turvallinen luovalle työskentelylle, ryhmäläisten tulisi tuntea olonsa luottavaiseksi ryhmässä jo ennen varsinaista improvisointitilannetta. Ryhmäläisten tutustuttaminen toisiinsa esimerkiksi pelin tai leikin avulla auttaa rentoutumaan ja virittäytymään positiiviseen tunnelmaan. Heidän tulisi tuntea, että kaikki ovat samalla viivalla. Ilmapiirin luominen auttaa myös ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen toiminnassa. Lieväkin epäonnistumisen pelko vuorovaikutustilanteessa voi kaventaa ilmaisualuetta, vähentää uskallusta reagoida spontaanisti, lisätä tyrmäyksiä ja houkutella suunnittelemaan toimintaa ennalta. Vähintäänkin se saa meidät turvautumaan tuttuun ja turvalliseen selviytymisen toimintamalliin ja vähentää kokeiluja ja ilmaisullisten rajojen etsimistä (Routarinne, 2004, 51).

Improvisointi on spontaania toimintaa ja reagoimista musiikin ärsykkeisiin ja vaatii laulajalta rohkeutta myös epäonnistua. Turvallisessa ryhmässä ilmapiiri ei ole kilpailullinen vaan antaa mahdollisuuden kokeiluun eikä laulajan tarvitse pelätä ryhmän jäsenten hylkäämistä tai tuomiota mokaan tullessa. Eri instrumentit toimivat eri tavalla ja asettavat kukin erilaisia haasteita muusikolle etenkin mukavuusalueelta pois mentäessä. Tämä voi myös olla ison ryhmän voimavara ja vahvuus. Laulaja voi oppia paljon esimerkiksi rytmisistä asioista rumpalin vahvuuksien kautta tai musiikin harmoniasta pianistin näkökulmasta. Näitä eri näkökulmia tulisi hyödyntää enemmän ja samalla ryhmän jäsenet oppisivat monipuolisesti uutta toinen toisiltaan. Laulaja on tottunut keskittymään kapp-

leissa usein melodian laulamiseen. Tähänkin saisi lisää näkökulmaa kun lähestyy kappaletta vaikka rytmin kautta.

Ensimmäinen kokoontuminen olisi mielestäni pitänyt käyttää turvallisen ilmapiirin luomiseen esimerkiksi erilaisten vuorovaikutusharjoitusten avulla. Siihen voisi hyvin ottaa mukaan instrumenteilla soittamisen. Varsinaiset improvisaatiotehtävät tulisi aloittaa helpoista perusasioista, jos ryhmän taitotaso ei ole selvillä entuudestaan. Tällä tavoin jokainen ryhmäläinen saa onnistumisen kokemuksia heti alusta lähtien ja tuntee olonsa turvallisiksi. Mokiin sattuessa yksilö ei keskity pelkästään niihin, vaan uskaltaa kokeilla ryhmäläisten edessä uusia asioita kasvojaan menettämättä.

”Moka on suunnittelematon ja yllättävä tapahtuma, joka herättää ympäristössä reaktioita. Reaktioiden laatu riippuu siitä, miten mokaaja itse suhtautuu tilanteeseen” (Routarinne, 2004, 71).

Oma asenne siis ratkaisee paljon. Moka voi olla joko rutiinin katkaiseva ja rikkova tekijä ja viedä improvisoinnin uuteen suuntaan. Sen avulla voi löytää eri lähestymistapoja ja uusia polkuja musiikillisesti. Toisaalta se voi myös lamauttaa ja entisestään korostaa laulajan pelkoja ja negatiivisia ajatuksia sekä keskittymistä vain itseensä, reagoimisen ja kuuntelemisen sijaan.

Keskittymisen ja huomion suuntaaminen itseensä vähentää kuuntelua ja reagoimista – ja siten lisää passiivista tyrmäävää ilmaisua, joka saa toisetkin kiinnittämään huomionsa entistä tarkemmin itseensä ja arvioimaan kohtaamansa tyrmäyksen vaikutuksia suhteessa omiin tavoitteisiin (Routarinne, 2004, 70).

Kun omat tiedot ja taidot tuntuvat riittämättömiltä ja haasteista tulee liian vaativia, tekeminen muuttuu selviytymiseksi ja ympäristö muuttuu turvattomaksi. Laulajan huoli epäonnistumisesta kasvaa ja huomio kiinnittyy liikaa kehon reaktioiden tarkasteluun, sen sijaan että huomio olisi suunnattu musiikkiin ja sen impulsseihin. Kun laulajan instrumenttina on oma keho, joka koko ajan elää tunnetilojen, ajatuksien ja toiminnan keskellä, on tärkeää, että kokemukset olisivat myönteisiä.

Tarpeeni epäonnistumisen välttämiseen seuraavilla ryhmän tapaamiskerroilla johti siihen, että harjoittelin entistä enemmän ja koin, että minun oli pakko onnistua. Tuntui, että tehtävien vaikeustaso oli liian korkea, ja koin huolta onnistumisesta. Jos tehtävänannossa on liikaa rajoituksia ja sääntöjä, ilmaisun vapaus ja luovuus kärsivät. Harjoittelu yksityisessä ilmapiirissä harjoitteluluokassa kuitenkin toimii aivan eri tavalla kuin

taas isossa ryhmässä. Harjoittelusta oli varmasti hyötyä, mutta sen tulokset eivät toteutuneet ryhmän kanssa.

5 Kokemus 2 - Positiivinen jazz-yhtye

Olin mukana jazz-yhtyeessä jonka tavoitteena oli harjoitella viikoittain jazz-ohjelmistoa valmiiksi ja sitten esittää kappaleet konserttina lukukauden päätteeksi. Jazz-yhtyeessä oli ohjaaja ja kuusi jäsentä. Ennen tätä yhtyettä olin ollut laulajana yhdessä jazz-kokoonpanossa, josta minulle oli jäänyt negatiivisia kokemuksia ryhmän kommunikaatiosta ja konserttitilanteesta. Ison ryhmän improvisointikokemus oli tapahtunut noin puolitoista vuotta ennen tätä jazz-yhtye kokemusta.

Joka viikko harjoittelimme uuden kappaleen tai kertosimme entisiä jo opittuja. Koska kappaleet olivat kaikille ryhmäläisille jokseenkin uusia, lähtötilanne oli sama kaikille. Se rentoutti ainakin omaa oloani ja improvisointiani, eivätkä tehtävät tuntuneet liian vaikealta. Opettajan suora palaute heti tehtävien jälkeen auttoi itseä tiedostamaan, missä onnistuin ja mitä piti vielä hioa. Harjoituksissa uskalsin kokeilla itselle uusia asioita improvisoidessa eikä pääosaa ajatuksista vienytäkään epäonnistumisen pelko. Kun kokeilin uutta, löysi uusia näkökulmia lähestyä kappaleita ja samalla se innosti kokeilemaan lisää. Huomasin, että ryhmä ”puhalsi yhteen hiileen” sen sijaan, että toisten improvisointia olisi jotenkin arvosteltu tai että ryhmäläisten olisi tarvinnut kilpailla keskenään.

Vaikka lähes joka viikko otimme uuden kappaleen työn alle ja tahti oli kova opetella niitä, se ei haitannut. Kappaleita oli kiva harjoitella omalla ajalla eikä harjoittelu tuntunut työltä. Säännölliset harjoitukset veivät myös improvisointiani selkeästi eteenpäin, koska oppimisprosessi oli käynnissä koko lukukauden ajan, eikä pitkiä taukoja harjoitusten väliin tullut. Välillä huomasin kappaleiden pyörivän päässäni muissakin arjen tilanteissa harjoitusten ulkopuolella, kuten lenkillä koiran kanssa kävellessä, autolla ajaessa tai muuta musiikkia kuunnellessa. Kun musiikkikappale oli selkeänä kuvana mielessä ja sen oli sisäistänyt, siihen oli helpompi tarttua ja keksiä uusia lähestymistapoja. Se toimi eräänlaisena musiikin ”leikkikenttänä”. Kaikki turha paine ja kehon lukot olivat poissa näissä tilanteissa.

Vaikka tässäkin ryhmässä improvisointi tapahtui vuorotellen, se tapahtui luontevasti musiikin sisällä kappaleessa, ilman tiukkoja etukäteen annettuja rajoituksia. Laulajana pääsin kappaleen tunnelmaan hyvin teemaa laulaessani ja improvisointi sen jälkeen tuntui helpommalta. Oma vuoro ei siis tarvinnut odotella hiljaa paikallaan istumalla vaan olemalla osana musiikkia.

Ryhmämme päästessä tavoitteeseensa eli konserttiin, jossa kappaleet esitettiin, improvisointi sujui hyvin. Itseluottamus oli kasvanut matkan varrella ja tunsin olevani sinut kappaleiden kanssa, vaikka ne eivät täydellisesti menneetkään. Konsertista jäi positiivinen tunne, koska koin onnistuneeni tavoitteessa. Pystyin nauttimaan hetkestä ja kuuntelemaan kanssamuusikoita parhaani mukaan. Konsertti taltioitiin ja kuuntelimme äänitteen jälkeen päin, ja sain palautetta ohjaajalta.

5.1 Haasteet ja ratkaisut

Tässä improvisointitilanteessa oma asenteeni oli selkeästi erilainen kuin aiemmissa. Se oli paljon positiivisempi ja avoimempi kuin ison ryhmän kanssa improvisoitaessa. Kenties aikaisemmat kokemukset olivat opettaneet minulle sen, etten saavuttanut haluamiani tavoitteita negatiivisen lähestymisen ja pelkäämisen kautta. Piti kokeilla jotain toista näkökulmaa. En luonut itselleni turhia paineita ennen harjoituksia ja ajattelin selviytyväni harjoittelutilanteista niillä taidoilla, jotka minulla on. Toki välillä jotkin kappaleet tuntuivat vaikeilta, mutta en jäänyt murehtimaan niitä liikaa vaan kuuntelin ohjaajan palautetta ja harjoittelin vaikeita paikkoja lisää. Jokaisen harjoituskerran jälkeen jäi ”nälkä” jatkaa harjoittelua, koska onnistumisen kokemukset kasvattivat itseluottamustani ja motivaatiota harjoitella. Kun kappaleita oli harjoitellut etukäteen, työ tunneilla helpottui ja improvisointi tuntui mielekkäältä.

Ryhmän kanssa työskentely oli antoisaa ja vuorovaikutus ryhmän sisällä toimi mielestäni hyvin. Pystyin keskittymään myös muiden ryhmän jäsenten improvisointiin ja musiikin kuunteluun, josta sain lisää annettavaa omaan improvisointiini. Teimme musiikkia yhdessä sen sijaan, että jokainen olisi keskittynyt vain omaan soittoonsa.

Haastavinta yhtyeen kanssa oli mielestäni laulajan roolin sisäistäminen ja yhtyeen johtaminen. Minulle ryhmässä luontaisinta on usein sivusta seuraaminen ja kuunteleminen sen johtamisen ja äänessä olemisen sijaan. Tällainen oman mukavuusalueen ulkopuolella käyminen oli hyvää oppia, koska laulajana joudun varmasti moniin tilanteisiin, jois-

sa bändiä pitää johtaa ja minun täytyy osata kertoa yhtyeelle omista toiveistani. Tätäkin taitoa oppii mielestäni vain tekemällä, mihin sain ryhmässä hyvän mahdollisuuden.

6 Yhteenveto

Edellisten improvisointikokemusteni perusteella voidaan todeta, että laulajan omalla asenteella, turvallisella ryhmän ympäristöllä ja tehtävien vaativuustasolla on suuri merkitys improvisoinnista nauttimiseen ja siinä onnistumiseen. Onnistumisen kokemukset ja turvallisuus lisäävät motivaatiota ja halua oppia lisää. Onnistumisen pakko ja turvattomuus – niin omien taitojen riittävydestä sekä ryhmästä – taas lisäävät huolta ja lukitsevat laulajan kehoa ja mieltä. Laulajalle tämä aiheuttaa erityisesti haasteita instrumentin toimivuuden kannalta, ja keho–tunne yhteys voi jäädä toteutumatta.

Isossa ryhmässä hankaluuksia luo jäsenten määrä ja eri instrumenttien huomioiminen tehtävänannoissa. Ohjaajan täytyy huomioida tämä suunnitellessaan harjoituksia ja eri instrumenttien ominaisuuksia. Hän voi myös hyödyntää näitä ominaisuuksia opetuksessaan ja harjoituksissa.

Improvisoivan laulajan itsetunnosta tulisi välittyä rohkeus, avoimuus, kokeiluhalu ja tietynlainen uteliaisuus ottaa selvää, mihin toisenlainen ratkaisu perinteisen sijaan voisi johtaa. Laulajan ei tarvitse luoda improvisoidessaan mitään päälle liimattua kuorta itsensä tai tekemisensä päälle. Hän tietää riittävänsä juuri sellaisena kuin on ja ottaa musiikilliset haasteet vastaan hyväksyvästi. Hän hyväksyy itsensä ja oman tasonsa juuri sillä hetkellä ja on tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan.

Mielestäni negatiiviset tunnetilat vaikuttavat niin psyykkisesti kuin fyysisesti laulajaan improvisointitilanteessa. Psyykkiset tekijät vaikuttavat ajatuksiin ja tunteisiin. Fyysiset taas kehon toimintaan ja äänentuottoon. Näiden tunnetilojen havainnointi, tunnistaminen ja käsittely auttaa purkamaan turhia tunnelukkoja tilanteista. Myös sisäisten ajatusten työstäminen ja tiedostaminen vievät huomiota pois turhasta jännittämisestä ja peiloista, kohti musiikkia. Sopivan tasoiset haasteet tehtävissä edesauttavat laulajaa saamaan onnistumisen kokemuksia ja lisäävät motivaatiota.

Seuraavassa kaaviossa listaan kahden improvisointikokemukseni erottavia tekijöitä:

Iso improvisointiryhmä	Jazz-yhtye
<ul style="list-style-type: none">- ryhmän suuri koko, n.15-20 hlö- ilmapiiri turvaton- kilpailu ja omien taitojen vertaaminen- liian haastavat tehtävät- ei suoraa palautetta tehtävästä- keholliset reaktiot jännitykseen- vähäinen aika tehtävän suorittamiseen- tehtävien haastavuus lauluinstrumentille- ryhmän epäselvät tavoitteet- epäonnistumisen kokemukset	<ul style="list-style-type: none">- 6-henkinen ryhmä- ilmapiiri turvallinen- yhteenkuuluvuuden tunne yhtyeen kanssa- sopivan tasoiset tehtävät- suora palaute heti tehtävästä- rento kehontila -> äänenkäyttö helpompaa- tarpeeksi aikaa tehtävän sisäistämiseen ja suorittamiseen- tehtävien sopiva haastavuus lauluinstrumentille- selkeät tavoitteet ryhmässä- onnistumisen kokemukset

7 Pohdinta

Tulevana lauluopettajana uskon voivani hyödyntää kokemuksistani ammentamaani tietoa. Opettajana minun täytyy luoda tunneille turvallinen ja hyväksyvä työympäristö oppilaalle improvisoinnin harjoitteluun. Harjoituksissa on lähdeittävä liikkeelle perusteista ja lisättävä vaikeustasoa pikku hiljaa taitojen karttuessa. Opettajan oma esimerkki ja

asenne sekä yhdessä tekeminen harjoituksissa luovat omalta osaltaan turvallisuuden tunnetta ja rentoa ilmapiiriä.

Miestäni laulutunnilla tapahtuvan improvisoinninharjoittelun teoreettinen malli voisi olla seuraava: tunti olisi hyvä aloittaa äänen ja kehon rentoutumisharjoituksilla, joissa myös improvisointi voisi olla jo osana tekemistä. Laulajan instrumentti otetaan huomioon tekemisessä jo heti alusta lähtien. Musiikin kuuntelemisen opettaminen on myös mielestäni tärkeä osa harjoittelua. Jazz-musiikissa on helpompi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan ja koota musiikin elementtejä yksi kerrallaan kokoon harjoitteluvaiheessa. Voi lähteä liikkeelle vaikka pelkästä rytmistä. Voidaan analysoida ja kuunnella ensin sen kolmimuunteisuutta³ äänitteeltä ja kokeilla improvisointia ilman soivia ääniä. Kun rytmiset asiat alkavat hahmottumaan, niihin on helppo liittää mukaan kehollista ilmaisua, joka auttaa pulssin sisäistämisessä ja kehollisessa rentoutumisessa. Opettaja voi tehdä harjoituksia oppilaan kanssa yhdessä ja täten kommunikoida samalla yhtyeen tavoin oppilaalle ja olla vuorovaikutuksessa. Asetelma itsessään luo rennompaa ilmapiiriä, koska oppilas ei joudu tekemään harjoitusta yksin opettajan seurattessa sivusta. Vaikka improvisointi onkin spontaania toimintaa, se ei ole täysin sattumanvaraista. Opettaja voi luoda tämän pohjalta harjoituksia, joissa hän laulaa musiikillisia aihioita ja oppilas matkii niitä tai vastaa niihin. Tätä kautta oppilaan sanavarasto kasvaa ja hän oppii tunnistamaan ja harjoittelemaan musiikille ominaisia fraaseja. Liian tiukkaan asetetut säännöt ja rajoitukset vaikeuttavat luovaa tekemistä, joten viitekehyksen tulisi olla joustava.

Laulajan tekninen osaaminen eli instrumentin tunteminen ja hallinta helpottavat ilmaisua ja improvisointia. Nämä tukevat toisiaan ja luovat tilaa ja mahdollisuuksia laulajan omalle tulkinnalle. Kun äänensä tuntee ja ääni on hallinnassa, on helpompi ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Siksi laulutekniikka edesauttaa laulajan improvisoinnin harjoittelua ja tulkintaa.

Olen opinnäytetyötä tehdessäni oivaltanut asioita improvisoinnista ja itsestäni laulajana, joita en ollut aiemmin pohtinut. Itsereflektoinnin kautta ymmärrän paremmin omia käyttäytymismallejani molemmissa kokemustilanteissa ja olen saanut arvokasta tietoa,

³ Eräs rytmimusiikin tärkeistä ominaispiirteistä on ns. kolmimuunteinen fraseeraus (swingfraseeraus). Tällä tarkoitetaan sitä, että perussykkeen alijakoiset iskulliset sävelet tulkitaan kestoiltaan pidemmiksi kuin iskuttomat sävelet (Sibelius-Akatemia, [www](http://www.sibelius.fi))

kuinka voin vielä parantaa omaa oloani ja tekemistäni lisää. Se on avannut kokemusteni kautta ymmärrystä siitä, miten tulen jatkossa lähestymään uusia, jännittäviä improvisointitilanteita. Positiivisen ajattelun ja tilanteiden kohtaamisen kautta improvisointia on helpompi lähestyä, toisin kuin etukäteen tilanteita manaamalla ja epäonnistumista pelkäämällä.

Improvisointia oppii sitä tekemällä ja kokeilemalla – olemalla itselleen armollinen moken sattuessa ja koettamalla oppia niistä. Myönteinen ajattelu auttaa myös kohtaamaan tilanteita, kun pelko tai negatiiviset tunteet meinaavat nousta pintaan. On hyvä tiedostaa nämä tunteet ja osata käsitellä niitä sen enempää niihin kuitenkaan kiinni jäämättä. On myös tärkeää muistaa, etteivät mahdolliset epäonnistumiset musiikissa tarkoita epäonnistumista ihmisenä. Ne kertovat siitä, että on rohkeasti uskaltanut kokeilla ja yrittää.

Koin opinnäytetyöni tekemisen haastavaksi, koska improvisointiin kytkeytyy paljon asioita jotka joko edesauttavat, tai jarruttavat sen oppimista ja tekemistä. Se on sidoksissa improvisoijan tunnemaailmaan, musiikillisiin taitoihin, tilanteeseen, ympäristöön ja vuorovaikutukseen. Jokaisella elementillä on oma vaikutuksensa lopputulokseen. Yhtä hyvää perussääntöä improvisoinnissa onnistumiseen ei ole. Tämän tiedostaminen auttaa toisaalta minua ymmärtämään paremmin sen opettamista myös lauluopettajana.

Lähteet

Arjas, Päivi 2000. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto.

Backlund, Kaj, 2000. Improvisointi pop/jazz-musiikissa, Saarijärvi: Gummerus

Csikszentmihalyi, Mihaly 1997. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: HarperPerennial.

Jänkälä, Jukka & Ranki, Lauri. 2010. Improvisoinnin lähteillä. Miten opettaa ja harjoitella improvisointia. Opinnäytetyö. Savonia Ammattikorkeakoulu.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2004. Tunne itsesi, suomalainen, Helsinki: WSOY.

Kernfeld, Barry (toim.) 1995. The New Grove Dictionary of Jazz. New York: St. Martin's Press.

King, Jonny. 2000. Mitä jazz on? Opas ymmärtämiseen ja kuuntelemiseen. Helsinki: Like.

Kurkela, Kari, 1997, Mielenmaisemat ja musiikki, Helsinki: Hakapaino.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 2001, Ihmeellinen ihmisääni, Tampere: Tammer-Paino Oy.

Louhivuori, Jukka & Saarikallio, Suvi (toim.) 2010, Musiikkipsykologia, Jyväskylä: Bookwell Oy.

Pulakka, Lauri. 2008. Leikki, laulu ja luovuus – Luova asenne lauluopetuksessa. Opin-
näytetyö. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia, Pop&jazz koulutusohjelma.

Routarinne, Simo, 2004, Improvisoi!, Helsinki: Tammi.

Jyväskylän Avoin yliopisto Koppa.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus> (Luettu 2.10.2013)

Otavan Opisto, Rami Saarniaho, 2005.

http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps3/1_tiedonkasittelyn_ja_elimis_ton_toiminnan_perusteet/08_hermoston_rakenne_toiminta?C:D=1819226&m:selres=1819226 (Luettu 18.10.2013)

Sibelius-Akatemia. <http://www3.siba.fi/afroimpro/kolmimuunteisuus> (Luettu 4.11.2013)

Virtuaali ammattikorkeakoulu.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289457551/1194290763710.html> (Luettu 15.11.2013)

Wikipedia.

http://fi.wikipedia.org/wiki/Limbinen_j%C3%A4rjestelm%C3%A (Luettu 10.10.2013)