



Leena Liimatainen

Amatöörikuoron laulunopetus

Klassista laulutekniikkaa ja laulamisen iloa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

24.4.2023

Tiivistelmä

Tekijä:	Leena Liimatainen
Otsikko:	Amatöörikuoron laulunopetus. Klassista laulutekniikkaa ja laulamisen iloa.
Sivumäärä:	31 sivua + 3 liitettä
Aika:	24.4.2023
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto:	Soiton- ja laulunopetus
Ohjaaja:	Annu Tuovila, MuT
Arviointi:	Johanna Talasniemi, MuL

Kuorolaulu harrastuksena merkitsee ennen kaikkea sosiaalista vuorovaikutusta ja laulamisen iloa. One Voice on johtamani kerran viikossa kokoontuva amatöörikuoro. Opinnäytetyössäni esittelen kuorolaisille opettamaani laulutekniikkaa, joka perustuu ammatilliseen taustaani ja kokemukseeni oopperalaulajana. Valitsin käsiteltäväksi kaksi keskeistä lauluteknistä asiaa: äänihuulten sulku ja hengitystuki.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää viiden kuukauden kokeiluna, miten klassinen laulutapa vaikuttaa kuorolaisen laulutaitoon sekä kuoron sointiin ja oliko uuden oppimisella vaikutusta kuorolaisen kuoroharrastuksen mielekkyyteen ja hyvinvointiin. Kokeiluun osallistui 16 kuorolaista. Tein kuorolaisille alku- ja loppukyselyn. Lisäksi havainnoin heidän laulamistaan harjoituksissa ja laulutunneilla. Projektin päätteeksi haastattelin jokaisen osallistujan.

Projektin aikana huomasin kuorolaisten laulutekniikassa edistymistä. Ääniala laajeni ja äänenkäyttö voimistui. Samalla ymmärrys klassisen laulun perusteista lisääntyi. Valtaosa kuorolaisista koki, että heidän laulutaitonsa oli uuden laulutekniikan ansiosta parantunut jonkin verran tai melko paljon. Laulutaidon kehittymisellä oli yhteys myös kuorolaisten hyvinvointiin. Kyselyn perusteella hyvinvointi oli parantunut selkeästi, joko melko paljon tai paljon. Kuorolaiset kokivat, että opetuksesta oli heille suurta hyötyä. Lauluharrastusta haluttiin jatkaa.

Opinnäytetyöni tulokset osoittavat, että ammattimaista oopperalaulutekniikkaa voi opettaa amatöörilaulajille hyvinkin tarkasti ja tavoitteellisesti. Kuoronjohtajan täytyy itse hallita lauluinstrumentti. Opetuksessa kannattaa keskittyä vain muutamaan oleelliseen laulutekniseen asiaan. Opetuksen onnistumiselle on olennaista se, että kuorolaisten ja johtajan välinen vuorovaikutus toimii ja oppimiselle vallitsee myönteinen ilmapiiri.

Avainsanat: kuoro, laulutekniikka, hengitystuki, äänihuulten sulku, vuorovaikutus.

Abstract

Author: Leena Liimatainen
Title: Vocal Instruction of an Amateur Choir:
Classical Singing Technique and the Joy of singing
Number of Pages: 31 pages + 3 appendices
Date: 24 April 2023

Degree: Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Vocal Pedagogy
Supervisor: Annu Tuovila, DMus
Examiner: Johanna Talasniemi, LMus

As a hobby, choir singing primarily means social interaction and the joy of singing. I lead an amateur choir called One Voice. In my thesis, I present the singing technique that I have taught to the choir members based on my professional background and experience as an opera singer. I addressed two key aspects of the singing technique: vocal cord closure and breath support.

The purpose of my thesis was to investigate, over a five-month trial period, how classical singing technique affects a choir member's singing ability and the overall sound of the choir, as well as whether learning something new had an impact on the meaningfulness and well-being of the choir member's singing hobby. Sixteen choir members participated in the trial. I conducted pre- and post-surveys with the choir members and observed their singing during rehearsals and lessons. At the end of the project, I interviewed each participant.

During the project, I noticed progress in the choir member's singing technique. The vocal range expanded, and the use of voice intensified. At the same time, the understanding of the basics of classical singing increased. The majority of the choir members felt that their singing abilities had improved somewhat or significantly due to the new singing technique. The development of their singing ability was also related to their well-being. According to the survey, well-being had improved significantly, from a moderate to a great degree. The choir members felt that the instruction benefited them and wanted to continue their singing hobby.

The results show that professional opera singing techniques can be taught very precisely and purposefully to amateur singers. Choir leaders must be able to control the vocal instrument themselves. In teaching, focusing on only a few essential aspects of the singing technique is worthwhile. The success of teaching depends on the interaction between choir members and the leader, as well as positive learning atmosphere.

Keywords: choir, singing technique, breath support, vocal cord closure, interaction.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	One Voice – kuorolaulu harrastuksena	3
2.1	Keskeistä kuorolaulun harrastamisessa	3
2.2	One Voice -kuoron kokoonpano	5
2.3	One Voice -kuoron laulunopetus	5
2.3.1	Kehon lämmittelyt ja hengitysharjoitukset	6
2.3.2	Ääniharjoitukset	7
3	Laulunopetukseni viitekehys	8
3.1	Oman kehon tuntemus ja hengitystekniikka	9
3.2	Kurkunpään ja äänihuulten toiminta	10
3.3	Artikulaatio	10
3.4	Laulutekninen metodini	11
3.5	Kuoronjohtajan roolini	12
4	Opetuskokeilun kuvaus	14
4.1	Alkukysely – lähtötilanteen kartoitus	15
4.2	Laulunopetus, loppukysely ja haastattelu	16
5	Tulokset	17
5.1	Alkukyselyn tulokset	17
5.2	Loppukyselyn tulokset – arvio edistymisestä	22
5.2.1	Klassisen laulutavan vaikutus äänenkäyttöön	22
5.2.2	Laulutaito, kuoron sointi ja hyvinvointi	23
5.2.3	Uuden laulutekniikan hyödyllisyys	26
6	Pohdinta	28
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1 Alkukysely	
	Liite 2 Loppukysely	
	Liite 3 Tutkimuslupa	

1 Johdanto

Amatöörikuorolaulua voidaan kuvata toiminnaksi, joka kokoaa runsaan ja usein monenkirjavan joukon yhteisen harrastuksen pariin. Liikkeelle paneva voima ja tärkein motivaatio on yleensä sosiaalinen vuorovaikutus ja laulamisen ilo yhdessä. Samanaikaisesti kuorolaulu on lähes poikkeuksetta tavoitteellinen ja haasteellinen harrastus. Toiminnan päämääränä voi olla esimerkiksi konsertti, jossa jokaisen yksilön laulutekninen osaaminen ja kuoronjohtajan rooli ja taito johtaa auttavat saavuttamaan yhteisen päämäärän.

Olen itse valmistunut oopperalaulajaksi Sibelius Akatemiasta v. 2002 ja ollut kiinnitettynä Suomen Kansallisoopperan kuoroon vuodesta 1997 alkaen. Työurani aikana olen huomannut, kuinka laulutekniikan osaaminen on merkittävässä asemassa laulutaitoa rakennettaessa. Aloitin One Voice -kuoron johtamisen v. 2019 edellisten johtajien siirtyessä toisiin tehtäviin. Hyvin pian tulin tietoiseksi kuoron lauluteknisistä puutteista. Tämä havainto merkitsi sitä, että kuoroa oli johdettava hyvin monipuolisesti aloittaen peruslaulutekniikan opettamisesta. Kuorolle ja kuoronjohtajalle iso haaste on esimerkiksi Händelin Messias-oratorion Halleluja-hymnin harjoittelu ja esittäminen, koska hymni on rytmisesti ja tempoltaan vaativa kuorokappale. Siitä huolimatta otimme tavoitteeksi Halleluja-hymnin esittämisen konsertissa.

Jo heti ensimmäisillä harjoitusviikoilla ilmeni, että kuoronjohtajan työtä ei voi rajata vain laulutekniikan opettamiseen. Johtajuuteen sisältyvät tehtävät jaetaan yleisesti kolmeen kategoriaan (Savolainen, 2011, s. 62): asijahtajuus, henkilöjohtajuus ja ryhmänjohtajuus. Mielestäni tämä tehtäväkuvaus pätee myös kuoronjohtamisessa. On hallittava asioiden suunnittelu, on laadittava harjoitussuunnitelma, on osattava innostaa ja innostua, on luotava uskoa yksityisen kuorolaisen kykyihin ja ennen kaikkea on hallittava vuorovaikutus. Sosiaaliset taidot, myönteisen ja kannustavan ilmapiirin luominen sekä onnistumisen kokemukset ovat kaiken perusta.

Työskennellessäni One Voice -kuoron kanssa tein myös huomion, että kuoronjohtajan "toimenkuva" muistuttaa monessa tilanteessa opettajan roolia, jolloin pedagogiikan merkitys korostuu. Omaa ammatillista identiteettiä täytyi miettiä sekä oopperalaulajan että opettajan näkökulmasta. Kun sitten huomasin, että yhteistyö kuoron kanssa toimii ja oli syntynyt oppimiselle myönteinen ilmapiiri, kypsyi ajatus opinnäytetyöni aiheesta, amatöörikuoron laulunopetus. Opinnäytetyöni kohderyhmän muodostavat One Voice – kuoron harrastajalaulajat. Kuorolaisten valmiudet olivat hyvin erilaiset, nuotinlukutaitoon ei voinut nojautua. Learning by doing eli oppiminen tekemällä oli opetuksen lähtökohta. Tutkimukseni osalta lähdin liikkeelle kysymyksestä, kuinka amatöörikuoron äänen muodostusta voidaan kehittää opettamalla heille ammattimaista oopperalaulajan laulutekniikkaa. Oopperalaulajan klassisesta laulutavasta valitsin kaksi lauluteknistä asiaa, jotka olivat äänihuulten sulku ja hengitystuki.

Näin ollen tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Miten klassisen laulutavan perusteiden, äänihuulten sulun ja hengitystuen oppiminen vaikuttaa kuorolaisen äänenkäyttöön sekä kuoron sointiin? Vaikuttaako klassisen laulutekniikan opettaminen kuorolaisten lauluharrastuksen mielekkyyteen ja heidän hyvinvointiinsa kuorolaulun harrastajina?

Loppukyselyn avulla halusin myös palautetta omasta toiminnastani pedagogina. Näkemykseni mukaan uuden laulutekniikan oppiminen on yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta, jossa kuoronjohtajan persoonallisuudella ja kyvyllä opettaa on keskeinen merkitys. Palautteen saaminen ja reflektointi on tärkeää myös oman työn kehittämisessä.

2 One Voice – kuorolaulu harrastuksena

One Voice-kuoro on perustettu helmikuussa v. 2014 One Way Mission-seurakuntaan rikastuttamaan seurakunnan musiikkielämää. Toiminnan kattojärjestö One Way Mission ry on perustettu v. 1983. Se tekee seurakuntakeskeistä lähetystyötä, jonka tavoitteena on huolehtia ihmisten aineellisista ja hengellisistä tarpeista. One Way Mission toimii maamme ulkopuolella 10 lähetyskentällä ympäri maailmaa. (One Way Mission, ei pvm.) One Voice -kuorotoiminnan käynnistivät Esa-Pekka ja Soile Mattila, jotka tuolloin toimivat One Wayssa pastorina ja kanttorina. Ohjelmisto sisälsi Pekka Simojoen ja Jaakko Löytyn sävellyksiä sekä perinteisiä virsiä.

Olen johtanut One Voice-kuoroa syksystä 2019 alkaen. Koronapandemian aikaan kuoron toiminta oli tauolla, mutta vuodesta 2021 alkaen olemme voineet toimia täysipainoisesti. Harjoittelemme kerran viikossa ja kuoron toimintaperiaate on pysynyt ennallaan, tavoitteena on laulamisen ilo ja yhdessä musisointi. Hengellinen musiikki on kuoron pääohjelmistoa. Vuonna 2021 ohjelmistossamme oli Halleluja-hymni Händelin Messias-oratoriosta ja teimme siitä liivenauhoituksen Hauhon kirkossa ja striimaus esitettiin osana One Way Missionin TV-tuotantoa joulukuussa 2021.

2.1 Keskeistä kuorolaulun harrastamisessa

Louhivuori ja Salminen (2005) ovat kyselytutkimuksella selvittäneet kuoroharrastusta ja sen vaikutusta kuorolaisen elämään. Tutkimus osoitti, että kuorolla on kaksi tärkeää merkitystä: ensinnäkin musiikilliset seikat kuten laulutaidon kehittyminen ja toiseksi harrastuksen sosiaalinen luonne eli ryhmään kuuluminen. Tästä seuraa, että kuorolaulu on usein pitkäaikainen harrastus. (Louhivuori & Salminen, 2005, s. 12-15) Tämä pätee myös One Voice -kuorolaisiin. Useat heistä ovat harrastaneet kuorolaulua One Voicen perustamisesta lähtien, vuodesta 2014.

Savolainen (2011) nostaa pro gradu -työssään esille kuoronjohtajan roolin motivaation ylläpitäjänä. Hänen mukaansa kuoroon tulevalla on valmiiksi sisäinen motivaatio kuorolaulua kohtaan. Kuoronjohtajan antama positiivinen palaute ja tunnustus lisää kuorolaisen ulkoista motivaatiota. Se onkin usein kuoronjohtajalle ainoa tapa lisätä kuoroharrastuksen mielekkyyttä. (Savolainen, 2011, s. 59) Kuorolaulajien motivaatiota voidaan lisätä toistuvien viikkoharjoitusten ohella myös yhteisillä projekteilla. Tirilän (1992) mukaan kuoroleirit voivat olla yksi tapa vaikuttaa positiivisesti kuorohenkeen. Tämä voi puolestaan kytkeytyä myönteisesti kuoron taiteelliseen suoritukseen. (Tirilä, 1992, s. 14.) Vaikka Tirilän tapauksessa kyseessä ovat nuorisokuoronjohtajan mietteet, kokemukseni perusteella samat periaatteet toimivat kohderyhmästä ja kuorolaisten iästä riippumatta. Pidin One Voice -kuorolaisten kanssa kuoroleirin elokuussa 2022. Leiri oli kuorolaisten mielestä upea ja mieleenpainuva kokemus. Leirillä opetin jokaiselle osallistujalle äänenmuodostusta puoli tuntia päivässä. Nämä tuokiot olivat merkittäviä hetkiä meille kaikille. Ne lisäsivät myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja virittivät lauluteknisen pohjan rakentamiselle hyvän yhteishengen.

Keskeinen termi kuorolaulussa on kuorosointi. Salovaara (2014) määrittelee opinnäytetyössään kuorosoinnin peruspilareiksi balanssin, tekstin yhtenäisen artikulaation ja laulajien yhdenmukaisen käsityksen fraseerauksesta. Balanssilla hän tarkoittaa sekä eri stemmojen sisäistä että stemmojen välistä tasapainoa. Näiden tekijöiden tuloksena on sointi, jossa kuorolaulusta ei kuulu läpi yksittäisten laulajien ääniä. Kuoron mahdollisia intonaatiovirheitä on helpompi korjata, kun laulajien tekninen osaaminen on edellä mainittujen tekijöiden (balanssi, artikulaatio ja fraseeraus) kanssa kunnossa. (Salovaara, 2014, s. 11-15) One Voice -kuoron laulullisia haasteita ovat olleet ennen kaikkea yhtenäisen balanssin ja kiinteämmän soinnin löytyminen. Toisen laulajan kuunteleminen ja oman äänen sovittaminen ryhmään ovat olleet myös tärkeitä oppimiskohteita.

2.2 One Voice -kuoron kokoonpano

One Voice-kuorossa laulaa 24 harrastajalaulajaa. Kuorossa on 17 sopraanoa, 5 alttoa ja 2 tenoria. Äänialat ovat jakautuneet epätasaisesti – jokainen on saanut mennä siihen äänialaryhmään laulamaan, mikä on tuntunut omimmalta tai helpoimmalta. Kuoron sointia muokkaavat muun muassa yksilöllinen äänenväri ja persoonallinen laulutapa. Kuorolaisten ikärakenne painottuu 45-70 -vuotiaisiin. Useimmat ovat aloittaneet lauluharrastuksen One Voice -kuorossa noin kymmenen vuotta sitten. Osallistuminen kuorotoimintaan on ollut aktiivista, tosin koronaepidemia on lisännyt poissaoloja.

One Voicen harjoituksissa on painotettu, että jokaisen kuorolaisen oma laulutekninen osaaminen vaikuttaa merkittävästi sointiin ja sävelpuhtauteen. Kuoron kokoonpanoa ja kokonaisuointia määrittelee sopraanojen suuri suhteellinen osuus. Siitä huolimatta ohjelmisto on sisältänyt perinteistä sekakuorolle sovitettua musiikkia. Lisäksi on syytä huomioida, että kuoron toimintaa on alusta pitäen ohjannut laulamisen ilo ja kokemus yhdessä laulamisesta. Yksi merkittävä tekijä on ollut myös Jumalan palveleminen musiikin avulla.

2.3 One Voice -kuoron laulunopetus

One Voice -kuoro harjoittelee pääsääntöisesti kerran viikossa One Way Missiön tiloissa Helsingin keskustassa. Harjoitus kestää noin kaksi tuntia. Itse säestän pianolla harjoitusta. Mielestäni pianonsoittotaito on ollut tehtävässäni tärkeä, oikeastaan välttämätön ominaisuus, sillä pianon avulla voin opettaa harjoiteltavat stemmat helpommin ja harjoituttaa kappaleet esityskuntoon.

Fyysisten ja psyykkisten tekijöiden kytkeytyminen toisiinsa on kuorolaululle ominaista. Saukon (2019) mukaan yhteenkuuluvuuden tunteet ja yhteisöllisyys lisääntyvät, kun lauletaan yhdessä. Keskinäinen luottamus ja kannustus tukevat oppimista ja itseluottamusta. Hengitys tehostuu ja mieliala kohenee. Sekä keho että mieli rentoutuvat ja myönteiset tunteet lisääntyvät. (Saukko, 2019)

One Voice – kuorolaisilla oli alusta alkaen positiivinen suhtautuminen ja asenne lauluharrastukseen. Tähän perustuen minulla oli mahdollisuus lisätä haastetta ja opettaa amatööriharrastajalaulajaa oopperalaulajan tekniikan keinoin. Jouduin kuitenkin itseltäni kysymään, mikä on realismia, mitä todella voin opettaa ja missä määrin? Laulajien ikärakenne ja erilaiset musiikilliset taustat täytyi huomioida. Lähtökohta oli, että kuorolaisen omalla harjoittelulla on suuri merkitys tekniikan omaksumisessa. Mielestäni äänihuulten sulku ja ensimmäisen lauluäänön lähtö puheen tasolta ei ole liian vaikea asia opittavaksi. Sitä ei ehkä tule ajatelleeksi, miten lähellä puhe ja laulu ovat toisiaan. Kuorolaisillani on ollut jonkun verran vuotoisuutta äänessä. Monet eivät olleet ymmärtäneet, kuinka korkealle heidän äänensä voi venyä. Haasteena olikin rohkea laulaminen riittävän korkealta ja se edellyttää toistuvaa harjoittelua.

Kuoroharjoitusten rakenne on seuraava: Harjoitukset aloitetaan kehon lämmittelyllä (sisältäen kehon venyttelyn ja hengitysharjoitukset), kesto 10-15 minuuttia. Sitten tehdään äänenavauksia 10-15 minuuttia, jonka jälkeen siirrytään laulamaan kuoron repertuaaria.

2.3.1 Kehon lämmittelyt ja hengitysharjoitukset

Kun urheilija valmistautuu suoritukseensa, hän tekee alkulämmittelyn. Sama pätee laulajaan. On tärkeää lämmittää kehoa, laululihaksia ja hengitystoimintaa niin, että lopullinen päämäärä, laulusuoritus, sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla - täydellä teholla. Kuorolaisilla teettämäni lämmittely- ja hengitysharjoitukset ovat valikoituneet käyttöön niiden toiminnallisuuden ja tehokkuuden vuoksi. Kyseisillä harjoitteilla hengityksen ja kurkunpään yhteys aktivoituu.

Seuraavaksi esittelen kaksi esimerkkiä harjoituksista, jotka olen oppinut Metropolian laulopedagogisten opintojeni aikana opettajiltani Sirkku Wahlroos-Kaitilalta ja Juha Karvoselta: Lämmittelyharjoituksissa lähdetään liikkeelle siitä, että veri alkaa kiertämään. Tämän voi tehdä monella tavalla. Voi hytkyä, hyppiä, heilutella käsiä ja jalkoja vapaasti. Voi kävellä ringissä ja ottaa matala aa-vokaali

mukaan. Kuorolaisten kanssa yksi tehokkaimmista hengitysharjoituksista on ollut heiluriliike. Ensin romahdetaan rennosti alas niskaa jännittämättä käsien mennessä ristiin. Samalla puhalletaan ilma keuhkoista pois. Ylös noustessa vedetään keuhkot täyteen ilmaa ja nostetaan kädet korkealle pään yläpuolelle, sitten puhalletaan keuhkot hitaasti tyhjiksi ja vasta sen jälkeen lasketaan kädet rauhallisesti alas. Käsien laskun aikana keuhkot täytetään jälleen ilmasta. Tätä heiluriliikettä toistetaan ainakin kolme kertaa, pieni tauko pidetään välissä.

Toinen hyväksi havaittu lämmittely- ja hengitysharjoitusliike on ollut käsien suhteellisen voimakas heilutus puolelta toiselle, lantion korkeudella. Tämä on tehty tasaisessa rytmissä. Ensin puhalletaan keuhkot tyhjiksi, sitten täytetään keuhkot ilmalla ja ryhdytään puhaltamaan s-konsonantilla ilmaa tasaisesti ulos keuhkoista samalla heiluttaen käsiä puolelta toiselle kuusi kertaa. Seitsemännellä kerralla vedetään taas keuhkoihin ilmaa ja lasketaan kurkunpää alas haukotus-tunnetta hyödyntäen. Harjoitusta voidaan laajentaa siten, että heilutusliikkeen määrää puolelta toiselle lisätään ja samalla hapenotto siirtyy. Harjoitetta tehtäessä keho ei saa mennä kasaan, vaan sitä pitää kannatella koko ajan. Näitä lämmittelyharjoituksia olen opettanut jokaiselle kuorolaiselle sekä yksityislaulutunneilla että yhteisissä kuoroharjoituksissa.

2.3.2 Ääniharjoitukset

Laulaessa lähtökohtana on löytää äänentuoton oikea paikka kurkunpäässä. Ääniharjoitusten yhteydessä selitän hyvin tarkasti laulutekniikkaa ja laulan itse malliksi. Laulun aloituksen paikka äänielimistössä löytyy samasta paikasta kuin puhuttaessa. Oman kokemukseni mukaan ii-vokaalilla laulaminen auttaa tähän parhaiten. Samalla äänihuulten sulkua onnistuu helpommin. Olenkin tehnyt jokaisen kanssa hyvin yksinkertaisia ääniharjoituksia ii-vokaalilla ja kolmisointuja ja viisisävelisiä asteikkoja nostaen sävellajia puolisävelaskelta kerrallaan ylemmäksi ja palaten samalla lailla alaspäin.

Kun ääni vähitellen lämpenee, tehdään kolmisointuja niin, että vaihdetaan soinnun ylin sävel a-vokaaliksi. Näin laulaen on mahdollista pudottaa leuka alemmaksi ylhäälle laulettaessa. Se auttaa monia laulamaan paljon korkeammalle kuin he olivat ennen laulaneet. Samalla opetellaan haukotustunnetta hyödyntäen laskemaan kurkunpää alemmaksi ja avaamaan kurkku. Äänihuulet sulkeutuvat tarkasti, ilman painetta. Kurkunpää laskeutuessa alemmaksi otetaan tehokas hengitys mukaan samaan impulssiin. Näin koko keho aktivoituu lauluun lähettäessä ja kuorolaiset saavat tunteen siitä, että he laulavat koko keholla eikä vain kurkunpäällä. Ääniharjoituksia voidaan laajentaa nelisointuun siten, että aluksi lauletaan sointu legatossa ja heti sen jälkeen staccatossa.

Yksi vaihtoehto on myös ääniharjoitusten tekeminen r-täryäänteellä. Tämä auttaa kurkunpään ja pallean yhteyden löytymisessä. Harjoitusta voidaan jatkaa niin, että r-täryäänteestä jatketaan suoraan voi-voi-voi -harjoitteen laulamiseen kolmisoinnolla.

3 Laulunopetukseni viitekehys

Laulumaailmassa keskustellaan siitä, onko kaikkien mahdollista oppia laulamaan. Borg (1972) toteaa: ”Kaikki laulavat ja oikeastaan kaikkia laulattaa” (Borg, 1972, s. 9). Koistisen (2003) mukaan oman ääni-instrumentin tunteminen ja oikean hengitystekniikan oppiminen auttavat meitä laulamaan oikein. Jokaiselle ihmiselle luontainen äänenkäyttötapa saavutetaan tuntemalla oma instrumentti mahdollisimman hyvin. Terve, hyvä ääni on vapaasti soiva, selkeä, kantava ja miellyttävä kuunnella. (Koistinen, 2003, s.10) Voidaankin todeta, että terve ääni ei narise, rätise eikä katkeile. Siinä ei ole kireyttä. Kervisen (2002) näkemys on se, että lauluääntä tuottava ”koneisto” on instrumenteista kaikkein herkin, koska se on dynaaminen osa ihmisen kehoa. Terveys, tunnetilat, stressi ja väsymys ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat äänen sointiin. (Kervinen, 2002, s. 7) Jotta pystyisi laulamaan tasapainoisesti kaikissa tilanteissa, on syytä kehittää tekniikkaa, kurkunpään, hengityksen ja tukielimistön hallintaa.

Ääni on sielun peili -sanonta pitää paikkansa hyvin pitkälti. Koistinen (2003) ilmaisee asian seuraavasti: ” Ihmisen tapa puhua ja käyttää ääntään kuvastaa hänen persoonaansa” (Koistinen, 2003, s. 11). Laulaessa äänen tulisikin soida vapaasti. Olisi toivottavaa, että ääni virtaisi vapaasti tukeutuen hengitykseen. Laulaessa pitäisi osata hengittää kehon pohjasta asti ja pallean tuella kannatella laulufraasia loppuun saakka, pakottomasti. Tämä on sekä amatöörin että ammattilaisen yhteinen haaste.

3.1 Oman kehon tuntemus ja hengitystekniikka

Leena Kotila (2008) kuvaa laulajan lihastoimintaa osuvasti:

”Lihaksia, joilla ei ole mitään tekemistä äänentuoton kannalta on vähemmän kuin niitä, joita tarvitaan. Näihinkin olisi yleensä oltava jokin kosketus. Kukaan ei laula jalkapohjillaan, mutta hyväksi on havaittu, että sekä päkiä että kantapää ovat tukevasti kosketuksessa lattiaan. Ellei näin ole, muuttuu ryhti, sen myötä lantion asento ja liikutaankin selvästi jo jokaisen laulajan tunnistamalla heikolla jäällä” (Kotila, 2008, s. 77).

Koistinen (2003) kirjoittaa: ”Mitä paremmin laulaja tuntee kehonsa, sitä paremmin hänen instrumenttinsa myös toimii” (Koistinen, 2003, s. 18). Laulaessa on tärkeää tunnistaa kehon kireydet ja jännitykset ja hakea niihin pehmeyttä ja joustavuutta. Tämä onnistuu parhaiten lämmittelyharjoituksilla, joita olen kappaleessa 2.3.1 (s. 6-7) kuvannut. Hengitykselle tulisi löytää tuki puristamatta vatsalihaksia liikaa sisäänpäin. Tulisi oppia käyttämään palleaa ja koko hengityselimistöä kylkikaarten alta, hartioita nostamatta. Tasannon (2002) mukaan hengityksellä on vaikutusta sekä äänen puhtauteen että laatuun ja voimakkuuteen. Laulaminen ja hengittäminen ovat lihastyötä. Suurin ja tärkein hengityselinlihas on pallea, joka on sisäänhengityselinlihas. Lisäksi Tasanto (2002) toteaa, että pallean toimintaa voisi kuvata männäksi, joka saa aikaan sisään -ja uloshengityksen (Tasanto, 2002, s. 38-39). Hengitystekniikan yhteydessä käytetään usein termiä *inhalare la voce*. Pakkasen (2013) mukaan termi tarkoittaa imun tunnetta sisään hengittäessä. Kun *inhalare la voce* onnistuu, äänen sointi vapautuu (Pakkanen, 2013, s. 1).

3.2 Kurkunpään ja äänihuulten toiminta

Laulaessa ihmisen äänihuulet, hengityselimistö ja äänihuulten yläpuoliset tilat aktivoituvat ja toimivat yhdessä. Vaalio (2002) kuvaa äänen syntyvän hengityselimistön, kurkunpään ja artikulaatioelimistön yhteistoiminnan seurauksena; se on paineen, värähtelyn ja resonanssin toiminnon tulos. Kurkunpään tehtävänä on tuottaa äänihuulivärähtelyä (Vaalio, 2002, s. 10). Koistisen (2003) mukaan sisäänhengityksen ja äännön aikana kurkunpää laskeutuu ja takaa äänihuulille paikan, jossa ne pääsevät värähtelemään vastakkain. Kun kurkunpää roikkuu vapaasti sitä kannattelevien lihasten varassa, äänivärähtely pääsee tapahtumaan optimaalisesti ja vapaa ääni voi syntyä (Koistinen, 2003, s. 49). Karlsson (2017) toteaa, että äänen ja lihaksiston välinen yhteys syntyy, kun ilma laulaessa virtaa täydellisesti suljettujen äänihuulten eli venttiilin läpi. Ilman toimivaa venttiiliä ilma vuotaa eikä virtaa. (Karlsson, 2017, s. 34)

Jos lauluääni saadaan syntymään syvällä kropassa, eikä vain pinnassa, korkealla poskipäissä, kuoron saundi on täyteläisempi. Vaarana voi olla kuoron viereen lasku. Tällöin ääniharjoituksiin tulisi lisätä yläleuan ”silmiä takainen” aktivointi. Käytännön vinkki: Tätä voi harjoittaa ”niiskauttamalla” nenän läpi ilmaa ja aloittaa ääniharjoitus suoraan ”niiskautustunteesta”, esimerkiksi aloittaa laulaminen hm:llä niiskauttaen ja avata se mii:hin laulaen kolmisointua. Lauluteknisesti äänen syvä ja samalla korkea sijoitus takaavat parhaimman saundin.

3.3 Artikulaatio

Ware (1998) määrittelee artikulaation olevan se toiminto, joka tekee ihmisäänestä uniikin verrattuna muihin musiikki-instrumentteihin (Ware, 1998, s. 154). Koistisen (2003) mukaan tärkeimmät artikulaatioelimet ovat kitapurje, kieli ja huulet. Ne sijaitsevat ääntöelimistömme yläpäässä, ääntöväylässä. Kitapurjeella on ratkaiseva merkitys äänteiden synnyssä ja resonoitumisessa. Suurin ja tärkein artikulaatioelin on puolestaan kieli. Artikuloidessa huulia auttavat monet ympäröivät kasvojen lihakset. Laulaessa ja puhuessa artikulaatio ei periaatteessa eroa toisistaan, mutta laulajan kannattaa tehostaa artikulointiaan. Äänen

sointi ja sointiväri ovat riippuvaisia vokaalien soinnista, joten laulajan olisi hyvä etsiä ideaalit vokaalien soimisen paikat omassa ääntöväylässään. (Koistinen, 2003, s. 71)

Eerola (2002) toteaa, että artikulaation mahdollinen epäselvyys on merkki siitä, että äänentuoton perusenergia ei ole tasapainossa eikä hengitysyhteys toimi oikealla tavalla. Tällöin on vaarana, että hengityslihaksesta puutteellista toimintaa kompensoidaan artikulaatioelimillä, jolloin niiden liiallinen jännittyminen ehkäisee vapaan ja selkeän artikulaation. (Eerola, 2002, s. 27)

Artikulaatioharjoitusten tarkoituksena on selkeyttää ääntämistä siten, että tunnistetaan ja aistitaan oma rakenteenmukainen hienomotoriikka, esimerkiksi konsonanttien vaikutus hengitykseen, ja pyritään kehittämään sitä (Aalto & Parviainen, 1985, s. 94).

3.4 Laulutekninen metodini

Omassa lauluprojektissani opetusmetodin ja painopisteiden valintaa ohjasivat omat kokemukseni klassisesta laulamisesta ja työstäni oopperalaulajana. Taus-tastani seurasi, että pidän kropan ja äänen lämmittelyä hyvin tärkeänä osana tehokasta harjoittelua. Tein sen alusta pitäen kuorolaisille selväksi.

Aikaisemmin esittelemääni laulutekniikan teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen laulumetodini lähtökohta on opettaa äänihuulten tarkka sulku laulaessa ja liittää riittävä kehon hengitystuki siihen. Äänihuulten sulku laulaessa tapahtuu samassa paikassa missä puhumme. Tarkoituksena on löytää tämä yhteys lauluun. Tällöin laulun aluke lähtee syvältä, paljon alemmalla kuin ehkä tulemme ajatelleeksi. Jos ymmärtää oikein ja oikeasta paikasta lähtevän äänihuulten sulun, äänen ei pitäisi käheytyä laulaessa. Myös hengitystuen merkitys korostuu. Oikea äänihuulten sulku ja hengitystuen ”pumppu” auttavat tuottamaan äänen syvältä kehosta. Usein tämä on pitkä prosessi laulutekniikkaa opeteltaessa. Amatöörikuorossa laulavilla voi olla ongelmia äänen vuotoisuuden tai puhtaasti lau-

lamisen kanssa. Jos äänen alukkeeseen saa syvemmälle ja hengitystuen avulla oppii laulamaan korkealle, ääni vahvistuu ja tulee pyöreämmäksi. Näin myös kuoron sointi tasapainottuu ja volyyymi kasvaa.

Yksityislaulutunneilla tekemäni yleinen havainto oli, miten monet olivat hämmästyneitä siitä, kuinka korkealle ääni voi venyä. Tähän paras laulutekninen täsmälääkkeeni oli se, että laulaja kuvitteli pitävänsä äänestä kiinni ja piti laulupositiota alhaalla ja kuitenkin lauloi hyvinkin korkealle käyttäen esimerkiksi iii-aaa-iii -vokaaliharjoitusta (ks. s.7). Näin myös ääni pysyi yllättävän tasaisena ja venyi kiinteänä ylös asti. Usein auttoi myös mielikuva siitä, että kurkunpää oli kokonaisuudessaan ”pallean kohdalla”. Tällöin laulutoiminto tuntui kehossa kokonaisvaltaisesti. Joidenkin kanssa lauloimme yhdessä koko tunnin. Silloin toimin kuorolaisen apuna ja hän sai laulutukeni kautta lisää varmuutta ja uskallusta omaan äänenkäyttöön. Opetustilanteissa positiivinen kannustus ja eteenpäin ”puskeminen” auttoivat paljon. Yllättävän usein pystyinkin aika helposti auttamaan kuorolaista laulamaan paremmin, venymään enemmän. Äänen vuotoisuuden kitkeminen on pitkäkallinen prosessi. Sen eteen harrastajalaulajan täytyy omaehtoisesti tehdä paljon työtä ja hänen tulee tarkalleen tietää oikeat harjoitukset. Annoin tarkat ohjeet, äänitin harjoitteet (ks. 2.3.2) ja lähetin ne kuoron WhatsApp -ryhmään. Minulla oli projektini aikana mahdollisuus antaa kolme laulutuntia. Huomasin, että jo niiden aikana laulaja voi saada ensituntuman ja oivaltavan kokemuksen siitä, mihin suuntaan ääni voi kehittyä.

3.5 Kuoronjohtajan roolini

Oma työhistoriani kuoron johtamisesta on lyhyt. Aloitin One Voice-kuoron johtajana 2019, noin vuoden verran ennen koronaepidemiaa. Kansallisoopperan lapsikuoron laulunopettajana olen toiminut vuodesta 2021. Näin ollen työkokemukseni kuoronjohtajuudesta ei nojaudu pitkäaikaiseen työhistoriaan. Sama pätee ammatilliseen kompetenssiini. Osaamiseeni perustuu lyhyeen kuoronjohtajuuden opintokokonaisuuteen Sibelius Akatemian musiikkikasvatuksen koulu-

tuksessa. Olen projektissani One Voice-kuoron kanssa oppinut kuitenkin huomaamaan, että on tiettyjä lainalaisuuksia, jotka näkemykseni mukaan pätevät kuorojen kanssa työskentelyssä kuoron tasosta ja kokoonpanosta riippumatta.

Kuoron johtamiseen liittyvä roolini on merkinnyt ammatillisen oopperalaulajan identiteettini yhdistämistä ja soveltamista opettajan identiteettiin. Turunen (1999) kuvaa pedagogiikan ideaa ja opetustyön tavoitetta kolmella ominaisuudella: tehokkuus, osuvuus ja inhimillisyys (Turunen, 1999, s.106-107). Inhimillisyyttä korostavan pedagogiikan voidaan olettaa vahvistavan myönteisesti tunteiden kehittymistä ja oppilaan itsetuntoa, lisäksi opettajalta edellytetään järjestelmällisyyttä, määrätietoisuutta, jämyyttä ja oikeudenmukaisia ratkaisuja, jotta ristiriitatilanteita ei synny (Turunen, 1999, s. 84 - 85). Näitä ohjeita olen pyrkinyt noudattamaan pitäessäni kuoroharjoituksia.

Haukka (2019) esittelee pro gradu -työssään kuoronjohtajuuden mallin perustuen Durantin teoriaan. Durantin malli jakaa kuoronjohtajan tarvitsemat taidot ensinnäkin ns. filosofisiin periaatteisiin eli esimerkiksi lauluinstrumentin tuntemukseen ja johtajan roolin ymmärtämiseen; toiseksi musiikillisteknisiin taitoihin, kuten hyviin säveltäpailutaitoihin ja kykyyn demonstroida musiikkia pianolla ja laulaen; ja kolmanneksi ihmissuhdetaitoihin, joita ovat taito luoda hyvä ilmapiiri ja taito kehittää kuoron sointia sekä saada laulajat tuntemaan olonsa turvalliseksi. (Haukka, 2019, s. 28) Tämä pätee myös omaan rooliini kuoronjohtajana: One Voicessa olen pyrkinyt pitämään huolen siitä, että kuorolaisen on ollut aina helppoa saapua iloisin ja luottavaisin mielin harjoituksiin. Olen tehnyt huolellisesti alkujärjestelyt, suunnitellut tarkoin harjoitettavien kappaleiden järjestyksen ja mikä tärkeintä: olen virittänyt itseni positiiviseen tunnelmaan. Mitä tulee demonstroiintiin, omalla äänellisellä esimerkillä olen antanut mallia laulamiseen. Jos oppimisessa on ilmennyt vaikeuksia, ilo, huumori ja tunnelman keventäminen ovat olleet ratkaisu moneen tilanteeseen.

Ei voi olla painottamatta myöskään sitä, että asiansa osaavalla kuoronjohtajalla täytyy olla tilannetajua ja "pelisilmää". Kun ammattilainen kohtaa opetustilanteessa amatöörin, voi käydä niin, että opetus etenee liian "kliinisesti". Silloin

kuoronjohtaja voi tarttua ammatilliseen identiteettiinsä liittyvällä tarkkuudella ja yksityiskohtaisuudella asioihin, jotka eivät ole lauluharrastuksen kannalta relevantteja. Harrastuksen keskeisin sisältö ja merkitys, laulamisen ilo voi kärsiä. Silloin on kuoronjohtajan syytä muistuttaa itseään siitä, että laulaminen on harrastajalleen merkityksellinen asia, osa identiteettiä. Mielestäni se linkittyy syviin tuntemuksiimme elämästä ja omasta persoonasta. Laulaminen saattaa löytää väylän tunne-elämän kipupisteisiin ja jopa parantaa niitä. Kuoronjohtaja voi oikealla persoonallisella otteella auttaa laulunharrastajaa laulamaan vahvemmin ja paremmalla tekniikalla mutta ennen kaikkea hän voi antaa kuorolaisen elämään myös suurempaa sisältöä ja merkitystä, hyvinvointia. Kun on kysymys harrastuksesta, vapaaehtoisuuteen perustuvasta valinnasta, tätä ei voi korostaa liikaa.

4 Opetuskokeilun kuvaus

Opinnäytetyössäni perehdyn amatöörikuoron laulutapaan ja sen haasteisiin. Oletukseni oli, että amatöörikuoron äänenmuodostusta voidaan kehittää opettamalla heille ammattimaista oopperalaulajan laulutekniikkaa. Aloitin kokeilun lokakuussa 2022 ja sain sen päätökseen helmikuussa 2023, harjoitusviikkoja kyseiseen jaksoon kertyi 17. Pidimme joulutauon, joka oli kahden viikon pituinen. Harjoitusviikot sisälsivät sekä yksilö- että yhteisopetusta.

One Voice -kuorossa on 24 laulajaa. Tutkimukseeni osallistui 16 laulun harrastajaa. Tutkimuksesta poisjäämistä perusteltiin henkilökohtaisilla, esimerkiksi perhesyillä, myös ajan puutteeseen vedottiin.

Tutkimusaineistoa keräsin kolmella eri tavalla. Laadin ensinnäkin opetusjakson aluksi ja lopuksi kyselylomakkeet (liitteet 1 ja 2). Projektin käynnistyessä kartoitin kuorolaisten alkutilanteen (liite 1) ja loppukyselyssä (liite 2) keräsin aineistoa laulutaidon muutoksista sekä opetuksen vaikutuksista hyvinvointiin ja lauluharrastuksen jatkumiseen. Lisäksi tein jatkuvaa havainnointia ja observointia sekä kuoroharjoituksissa että yksityistunneilla. Havaintoja kirjasin muistiinpanoihini.

Lauluprojektin päätteeksi tein jokaiselle kuorolaiselle kolmen kysymyksen haastattelun, jonka nauhoitin ja litteroin. Kysymyksillä (ks. s. 17) halusin varmentaa, oliko laulumetodini keskeiset termit (äänihuulten sulku ja hengitystuki) ymmärretty oikein.

4.1 Alkukysely – lähtötilanteen kartoitus

Alkukyselyn tarkoituksena oli selvittää kuorolaisten musiikillisia valmiuksia sekä asenteita ja odotuksia edessä olevan opetuskokeilun suhteen. Samalla minulla oli mahdollisuus hyödyntää vastauksia opetuksen tarkempaa suunnittelua ja toteutusta varten.

Tein alkukyselyn lokakuussa 2022 jakamalla kuorolaisille paperisen kyselylomakkeen (ks. liite 1), johon kukin kuorolainen (16) vastasi omalla nimellään. Alkukysely oli kaksiosainen: Ensiksi kartoitin kuorolaisen suhtautumista harrastukseensa seuraavin kysymyksin:

Mikä kuorolaulussa merkitsee sinulle eniten?

Mitä haluat eniten oppia?

Kuinka usein olet valmis harjoittelemaan?

Kysymyksiin annettiin vastauksia helpottamaan valmiit väitteet, mutta jokainen kysymys sisälsi myös mitä muuta -vaihtoehdon.

Alkukyselyn toinen osio kartoitti kuorolaisen arviota omasta lauluteknisestä osaamisesta. Kysely toteutettiin laulutekniikkaan liittyvinä väitteinä, joihin kuorolainen otti kantaa (asteikolla 1-5):

- a) Ääneni käheytyy laulaessa.
- b) Ääneni on kestävä
- c) Ääneni vuotaa.
- d) Ymmärrän, mitä äänihuulten sulku tarkoittaa laulaessa.
- e) Hapenottokykyni riittää laulufraasin laulamiseen.
- f) Tiedän, miten pallea toimii laulaessa.
- g) Laulaessani ilmavirta kulkee pakottamatta.

- h) Hengitystukeeni toimii joustavasti ja pitävästi.
- i) Ääneni resonoi/soi, kun laulan.
- j) Tunnistan äänessäni rekisterivaihdoksia (pää- ja rintarekisteri).

Kyseiset väitteet valitsin seuraavin perustein: Jos laulaja oppii sulkemaan äänihuulensa laulaessa puheen tavoin, äänen käheytyminen ja vuotoisuus vähenevät ja tällöin äänestä tulee kestävämpi (ks. väitteet a,b,c). Laulaminen perustuu hengitystuen oikeaoppiseen käyttöön, jolloin pallea toimii yhdessä energisen ja vahvan, koko keuhkojen tilavuutta hyödyntävän hapenoton kanssa. Tällöin ilmavirta kulkee pakottamatta ja hengitystuki on joustavaa ja pitävää (ks. väitteet f,g,h). Tämä kaikki auttaa saavuttamaan äänen, joka soi ja resonoi (ks. väite i). Laulajan on hyvä tiedostaa äänessään olevan eri rekistereitä ja ymmärtää, että laulutekniikan avulla niitä voidaan tasoittaa ja laajentaa (ks. väite j).

Kysyin ja kirjasin myös kunkin kuorolaisen harjoittelun määrän/vko, jotta voisin seurata, millainen on määrän ja osaamisen keskinäinen suhde.

4.2 Laulunopetus, loppukysely ja haastattelu

Tutkimusprosessin aikana opetus ja havainnointi toteutui siten, että pidin jokaiselle kuorolaiselle kolme 45 minuutin pituista laulutuntia, joilla keskityin ammattimaisen laulutekniikan opettamiseen kunkin yksilölliset valmiudet huomioiden. Tein osaamisesta ja oppimisen edistymisestä itselleni muistiinpanoja. Mainittakoon, että olin antanut yksityistunteja jo aikaisemmin kuoroleirillä ja sieltä saadut kokemukset antoivat jo näkemystä ja pedagogisia vinkkejä sille, miten kuorolaisia tulisi opettaa. Opinnäytetyöhöni liittyvät laulutunnit pidin kunkin kuorolaisen kanssa erikseen sovittuina aikoina One Way Missionin tiloissa.

Kuoroharjoitukset pidin kerran viikossa, kesto n. 2 tuntia. Perusharjoitteiden lisäksi opetin kuorolle lauluteknisiä asioita. Viikoittaisia kotiharjoitustehtäviä jaoin kuorolaisille nauhoittaen malliksi lämmittely- ja hengitysharjoituksia sekä ääniharjoituksia ja lähetin nauhoitteet kuoron WhatsApp-ryhmään. Samoja harjoituksia tehtiin myös yksityistunneilla.

Lauluprojektin päätteeksi tein loppukyselyn (ks. liite 2), jonka vastaukset taulukoin ja analysoin alkukyselyn tavoin. Laskin keskiarvot ja vertasin niitä alkukyselyn tuloksiin. Lisäksi tein sanallisista vastauksista koonnin ja käytin niitä suorina siteerauksina osana tulosten esittelyä.

Viimeisten harjoitusten jälkeen tein vielä jokaiselle kuorolaiselle haastattelun, jonka nauhoitin. Kyseessä oli puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelun ensisijainen tarkoitus oli varmentaa, miten kukin kuorolainen oli ymmärtänyt lauluteknisen metodini sisällön. Samalla minulla oli mahdollisuus arvioida tutkimuksen luotettavuutta vertailemalla haastattelun ja kyselylomakkeen vastauksia. Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

Kuvaile omin sanoin, mitä äänihuulten sulkua tarkoittaa laulaessa.

Kerro, mitä hengitystuki mielestäsi tarkoittaa laulaessa.

Mitä muuta haluat kertoa? Sana on vapaa.

Jos kuorolaisella oli vaikeuksia vastata viimeiseen kysymykseen, tarkensin kysymystä siten, että pyysin kuorolaista kertomaan hyödyistä, joita hän oli mahdollisesti saanut lauluprojektin aikana.

5 Tulokset

Tarkastelen tuloksia pääsääntöisesti kuorolaisten näkökulmasta. Koska toimiminen samanaikaisesti sekä kuoronjohtajana että tutkimuksen tekijänä vaikeuttaa observointia ja voi vaikuttaa omien havaintojeni objektiivisuuteen, on mielestäni perusteltua, että tulosanalyysin painopiste on kuorolaisten vastauksissa, havainnoissa ja kokemuksissa.

5.1 Alkukyselyn tulokset

Analysoin kyselytulokset eli 16 kuorolaisen antamat vastaukset taulukoiden. Laskin kunkin kysymyksen vastausten määrät (taulukot 1-3) sekä laulutekniikan itsearviointin osalta keskiarvot (taulukko 4). Siteeraan myös kuorolaisten

omin sanoin kertomia kuvauksia, sillä ne valottavat hyvin tilannekuvaa, mistä lähdettiin liikkeelle. Kyselyn aluksi halusin selvittää kuorolaulun merkitystä, oppimisen motiiveja ja harjoittelun aktiivisuutta (ks. taulukot 1-3).

Taulukko 1. Mikä kuorolaulussa merkitsee sinulle eniten? Valitse kolme tärkeintä.

	Valintojen määrä
Oman laulutaidon ylläpito	5
Oman laulutaidon kehittäminen	12
Mukava ja mielekäs harrastus	3
Vuorovaikutus ja laulamisen ilo yhdessä	15
Kuoron laulutaidon ja soinnin kehittäminen	5
Konsertit ja esiintymiset	2
Muu merkitys	6

Lähes jokainen kuorolainen (15/16) oli sitä mieltä, että kuorolaululla on sosiaalisuutta sekä elämisen laatua ja laulamisen iloa korostava merkitys (ks. taulukko 1). Vastausta voidaan pitää muiden kuorolaulusta tehtyjen tutkimustulosten mukaisena (ks. esimerkiksi Louhivuori & Salminen 2005, s. 12-15). Toisaalta kolmelle neljästä kuorolaisesta kuorolaululla oli myös henkilökohtainen merkitys - oman laulutaidon kehittäminen. Se on loogisessa yhteydessä siihen, mitä eniten haluttiin oppia eli lauluteknistä osaamista (ks. taulukko 2).

Taulukko 2. Mitä haluat eniten oppia? Valitse kaksi tärkeintä.

	Valintojen määrä
Lauluteknistä osaamistani	14
Ryhmässä laulamista	4
Oikeaoppista harjoittelua	6

Kropan lämmittelyä ja hengitysharjoituksia	3
Uusia lauluja	5
Muu, mitä?	0

Kuorolaulu on suurimmalle osalle (14/16) omaa osaamista vahvistava tavoitteellinen harrastus: sen toivotaan tarjoavan mahdollisuuden oppia nimenomaan lauluteknistä osaamista. Lauluprojektin kannalta se on myös tärkeä tieto, sillä se tukee kuoronjohtajan opetukselle asettamaa tavoitetta laulutekniikan parantamisesta.

Alkukartoituksessa oli mielestäni tärkeää varmentaa, että kuorolaiset olivat lauluprojektiin riittävästi sitoutuneet - sen edellytyksenä on myös aktiivinen kotiharjoittelu. Kyselyn vaihtoehdot lähtivät siitä oletuksesta, että harjoittelun ”perusyksikkö” on harjoittelun määrä per viikko.

Taulukko 3. Kuinka usein olet valmis harjoittelemaan?

	Määrä
Joka päivä	1
Viisi kertaa viikossa	4
2-3 kertaa viikossa	9
4 kertaa kuukaudessa	2
Muu, mikä?	0

Laulajien motivaatio ja tahtotila aktiiviseen harjoitteluun on korkea. Kuorolaisista valtaosa (14/16) on valmis harjoittelemaan vähintään 2-5 krt/vko (ks taulukko 3). Vastausten perusteella voidaan olettaa, että uuden laulutavan opettamiselle on suotuisa lähtötilanne. Tämä vastasi myös omia havaintojani. Kuorossa vallitsi uuden oppimiselle utelias ja innostunut ilmapiiri.

Seuraavaksi olen kerännyt (ks. taulukko 4) kuorolaisten arvioita omasta äänenkäytöstä sekä ymmärrystä lauluteknisistä asioista. Vastauksissa käytetty asteikko 1-5 on sanallisesti seuraava: 1 (vähän), 2 (melko vähän), 3 (jonkin verran), 4 (melko paljon), 5 (paljon).

Henkilökohtainen harjoittelun määrä on sisällytetty tähän taulukkoon siksi, että halusin vertailla myös mahdollista harjoittelun määrän ja lauluteknisen valmiuden keskinäistä yhteyttä. Laulutekniikkaan liittyen kyselylomakkeessa esitettiin kymmenen väitettä, jotka olen jo aiemmin esitellyt perusteluineen (ks. s. 16). Vastausten koontitaulukkoon (ks. taulukko 4) olen poiminut kyseisestä kymmenestä väitteestä viisi sellaista, jotka parhaiten kuvaavat laulumetodini keskeistä sisältöä. Laskemalla vastausten keskiarvot on mahdollista muodostaa lauluteknisistä valmiuksista kertova osallistujien yleiskuva.

Taulukko 4. Alkukysely - Laulutekniikan itsearviointi, keskiarvot

Harjoittelun krt/vko	Ääneni käheytyy laulaessa	Ymmärrän äänihuulten sulun	Hapenotto-kykyni riittää	Tiedän, miten pallea toimii	Tunnistan rekisterivaihdokset
2-3	2,2	3,1	3,4	3,6	3,1

Alkukyselyn osalta huomio kiinnittyy vastauksiin, jotka koskevat äänen käheytymistä ja äänihuulten sulun ymmärtämistä (keskiarvot 2,2 ja 3,1). Yleisesti ottaen voidaan todeta, että äänen käheytyminen laulaessa on usein yhteydessä siihen, että äänihuulten sulkua ei ole ymmärretty oikein. Muutaman kuorolaisen vastauksissa ilmenikin juuri kyseinen problematiikka. Kun kuorolainen kertoo äänensä käheytyvän laulaessa melko paljon mutta toisaalta hän kertoo ymmärtävänsä äänihuulten sulun, on käynyt niin, että äänenkäytön toiminnallinen ja tiedollinen hallinta eivät tällöin kohtaa. Laulutunneilla minun onkin täytynyt reagoida asiaan. Havaitsin, että äänihuulten sulkuun ii -vokaalilähtöiset ääniharjoi-

tukset ovat toimivia. Ng -alukkeen liittäminen ii -vokaaliin auttaa löytämään syvempää tuntumaa alkuääntöön ja samalla ymmärrys äänihuulten toiminnasta havainnollistuu.

Koska kyseessä on laulukokeilun lähtötilanne, hapenottokykyä ja pallean toimintaa koskevia vastauksia voidaan keskiarvojen perusteella pitää opetuksen näkökulmasta hyvinä. Edellytykset oppimiselle ovat olemassa ja vastaukset korreloivat myös hyvin keskenään – kun pallea toimii oikein, hapenottokyvyn pitäisi riittää.

Alkukyselyn lopuksi kuorolaista pyydettiin kuvailemaan lyhyesti omaa laulamistaan. Tehtävänannon tarkoitus oli saada lisäselvyyttä ja tarkennusta kunkin kuorolaisen itsearviointiin. Vastauksista ilmeni seuraavia asioita:

Ääneni on vielä hento ja haasteena on laulaa ylä-ääniä voimakkaammin ja niin, että ääni tulee pakottamatta ja soi, kun laulan.

Pystyn mielestäni laulamaan melko hyvin ”tuen kanssa” ala- ja ylärekisterissä. ”Keskirekisterissä” laulaminen ”tuen kanssa” on vaikeampaa.

Laulaminen vaatii keskittymistä tekniikkaan, välillä huomaan laulavani ilman tekniikkaa. Johtopäätös tästä on se, että tekniikkani ei ole vielä lihasmuistissani.

Rakastan laulamista ja musiikkia. Laulamiseni on useimmiten vaivalloista pihinää. Jos harjoittelen, paranee. Tiedän, että harjoittelu auttaa, vaikka ”Bäst före” -ikäni on ohi. Nuorempana olen laulanut työväenopiston yksinlaulutunneilla vähän aikaa. Kuorolaulu on mukavaa.

Laulan lauluryhmissä tarpeen mukaan ja kuorossa. Pidän laulamista ja haluan kehittyä siinä.

Vastauksissa on havaittavissa jo laulutekniikkaan kohdistuvaa arviointia lauluteknisin termein (vrt tuki, ääni soi). Jo aiemmat vastaukset (ks. taulukot 1 ja 2) ovat osoittaneet, että monella kuorolaisella oli tavoitteena oman laulutaidon kehittäminen nimenomaan laulutekniikkaa parantamalla.

Omien ensimmäisissä lauluharjoituksissa tekemiäni havaintojeni perusteella voin todeta, että kuorolaiset arvioivat omia valmiuksiaan ja osaamistaan melko realistisesti. Vaikka tarkoitus oli välttää vertailua ammattimaiseen lauluun, se nousi kuitenkin esiin aina silloin tällöin kuorolaisten erilaisina spontaaneina reaktioina. Tällöin oli havaittavissa yliherkkyyttä omaa laulusuoritusta kohtaan, joka ilmeni esimerkiksi itsensä vähättelynä. Tämän ajattelutavan pyrin kuoronjohtajana torjumaan.

5.2 Loppukyselyn tulokset – arvio edistymisestä

Loppukyselyn ensimmäisessä osiossa halusin selvittää, onko harjoittelun määrä toteutunut, kuten kuorolaiset alkukyselyssä ennakoivat. Toiseksi halusin vastauksen siihen, miten laulumetodini oli vaikuttanut toisaalta toiminnallisella ja toisaalta kognitiivisella tasolla. Asian hallinta sekä taidollisesti että tiedollisesti linkittyvät toisiinsa, sillä ymmärtäminen toimii työkaluna, jolla mahdolliseen ongelmaan, tässä tapauksessa äänen käheytymiseen ja hengitystuen toimimiseen, voidaan vaikuttaa.

5.2.1 Klassisen laulutavan vaikutus äänenkäyttöön

Kuorolaiset arvioivat äänenkäyttöään valmiiden väitteiden avulla jo alkukyselystä tutulla asteikolla, 1-5. (taulukko 5). Alkukyselyssä hengitystukea koskeva kysymys oli kaksiosainen eli kuorolaiselta kysyttiin palleatuen toiminnasta ja hapenottokyvyn riittävydestä. Koska laulutunneilla käytin käsitettä hengitystuki, tiivistin loppukyselyssä edellä mainitut hengitystoiminnon elementit (pallean toiminta ja hapenottokyvyn riittävyys) yhdeksi väitteeksi: Tiedän, miten hengitystuki toimii (ks. taulukko 5).

Taulukko 5. Äänenkäytön itsearviointi. Asteikko 1-5 (vähän-paljon), keskiarvot

Olen harjoitellut krt/vko	Ääneni käheytyy laulaessa	Ymmärrän äänihuulten sulun	Tiedän, miten hengitystuki toimii
2-3	1,9	4,1	4,4

Äänen käheytymistä ilmeni alkukyselyä vähemmän, eroa ei kuitenkaan voida pitää merkittävänä. On huomioitava, että kuorolaiset ovat pitäneet äänen käheytymistä jo alun perin melko vähäisenä. Sen sijaan opetusperiodini aikana ymmärrys äänihuulten sulusta on selkeästi kasvanut, 3,1:stä 4,1:een. Samalla äänen käheytyminen ja äänihuulten sulun keskinäinen yhteys on vahvistunut. Tämä tukee sitä näkemystä, että asian ymmärtäminen on ratkaisevaa myös toiminnallisella tasolla eli laulaessa. Tämä vastaa myös omaa vaikutelmaani kuorolaisten edistymisestä. Projektin edetessä laulutekniikkaan liittyvät käytännön ohjeet omaksuttiin ja opittiin nopeammin ja helpommin. Opetuksessa on huomioitava, että kuorolaisissa on erilaisia oppijoita. Toinen nappaa ohjeen lennosta, toista pitää ohjata ”kädestä pitäen”. Syntyy tilanteita, joihin on osattava reagoida hienovaraisesti, kunkin persoonallisuutta kunnioittaen.

Lisäksi kuorolaisia pyydettiin omin sanoin kuvaamaan, miten äänenkäyttö oli lauluprojektin aikana muuttunut ja miten kuorolainen oli hyötynyt oppimastaan. Asiaa kuvattiin seuraavasti:

Ääneni ei käheydy niin paljon kuin ennen opetusta. Uskon, että olen saanut voimaa ääneeni.

Ääneni ei karkaile ylös vaan äänihuulten sulku pysyy suhteellisen hyvin, mutta korkeat äänet vaativat vielä paljon harjoittelua.

Laulaminen on helpompaa, oikean äänenmuodostuksen löytäminen on laajentanut äänialaani.

Edellä siteeratut kolme kuvausta tukevat omia havaintojani ja näkemykseni on, että nimenomaan tuntien alussa tehdyt ääniharjoitukset täyttivät tehtävänsä: monen äänenkäyttö parani ja ääni kiinteytyi.

5.2.2 Laulutaito, kuoron sointi ja hyvinvointi

Yksi opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää, miten opetusjakson tavoite laulutaidon paranemisesta lauluteknisin keinoin on toteutunut. Kyseessä on tutkimuskysymyksen keskeinen sisältö. Miten klassisen laulutavan opetus on vaikuttanut

kuorolaisen laulamiseen? Onko uudella laulutekniikalla ollut merkitystä myös henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja lauluharrastuksen jatkumiseen? Kyselylomakkeella hain kuorolaisilta vastauksia esittämällä kuusi aihepiiriin liittyvää kysymystä (ks. taulukko 6).

Taulukko 6. Arvio opetusjakson merkityksestä. Asteikko 1-5 (vähän – paljon)

Kysymykset	Vastausten keskiarvo
1) Minkä verran laulutaitosi on mielestäsi parantunut?	3,5
2) Onko laulamisesi helpottunut?	3,7
3) Onko kuoron sointi mielestäsi parantunut?	3,6
4) Olen kokenut oppimisen iloa.	4,4
5) Onko kuoroharrastuksella ollut vaikutusta hyvinvointiisi?	4,6
6) Olen motivoitunut jatkamaan lauluharrastustani.	4,6

Arvioidessaan laulutaitonsa edistymistä (kysymys 1) vastaukset vaihtelivat kahdesta viiteen (melko vähän - paljon). Myös arvioissa laulamisen helpottumisesta (kysymys 2) hajontaa oli saman verran. Yksilöllisiä eroja ilmenee, se ei ole yllättävää. On huomioitava, että itsearviointia kukin suorittaa hyvinkin erilaisin kriteerein ja monet kokevat sen vaikeaksi, myös luonteenpiirteet saattavat vaikuttaa arviointiin. Sen sijaan on hyödyllisempää tarkastella kysymysten (1 ja 2) keskiarvoja. Niitä voidaan pitää hyvinä. Laulutaidon paranemista ja laulamisen helpottumista arvioitiin tapahtuneen keskimäärin jonkin verran tai melko paljon. Edistymistä arvioitaessa on syytä muistaa se, että kysymys on lyhyestä, viisi kuukautta kestäneestä opetusperiodista. Omana havaintonani voin todeta, että useat kuorolaiset kokivat suuria ahaa-elämyksiä liittyen omaan laulamiseensa. Vuotava ääni kiinteytyi huomattavasti ja ääneen tuli lisää voimaa. Ymmärrys henkilökohtaisen harjoittelun merkityksestä nousi esille lähes jokaisen laulajan

kohdalla. Keskustelimme usein siitä, miten tärkeää oma harjoittelu on - laulamista voi verrata urheiluun, laulukunto kasvaa harjoittelun myötä.

Kahden viimeisen kysymyksen (5 ja 6) osalta kuorossa vallitsi yksimielisyys, arviot vaihtelivat 4:stä 5:een. Yksimielisyyteen saattaa vaikuttaa myös yhteisöllisyyden kokemus, käsittelen aihetta lisää pohdinnassa. Vastausten keskiarvo on korkea, 4,6. Sen perusteella voidaan päätellä, että laulutaidon paranemisen lisäksi lauluprojekti on vahvistanut kuorolaisen hyvinvointia ja motivaatio lauluharrastuksen jatkamiseen on vahva. On koettu laulamisen iloa.

Tulosten perusteella tutkimuskysymykseeni lauluprojektini vaikutuksesta ja merkityksestä saadaan yksiselitteinen vastaus – opetusjakso on lisännyt hyvinvointia ja lauluharrastuksen motivaatiota. Prosessin aikana huomasin, että useat olivat todella hämmästyneitä oman laulutaitonsa kehittymisestä. Harjoitusten ja vapautuneen ilmapiirin seurauksena avulla jännitys väheni ja laulaminen rentoutui. Tyytyväisyys ja hyvinvointi näkyi kasvoissa ja huokui koko olemuksessa.

Kyselylomakkeella pyysin kuorolaisia kuvaamaan myös omin sanoin laulamissaan tapahtuneita muutoksia. Laulutaidon paranemista ja laulamisen helpottumista kuvattiin mm. näin:

Ääneeni käyttö vahvistui ja monipuolistui, kun ymmärsin tämän oppimisprosessin.

Ääneen on tullut enemmän voimaa, ehkä myös kirkkautta.

Olen saanut ääneeni voimaa ja vakautta sekä rekisterivaihdokset ovat helpottuneet.

Pidän kurkunpään auki ja lasken äänihuulet alas. Saan enemmän voimaa ääneen, kun en laula kurkunpää kiinni.

Laulutaidon muutosprosessista kerron yhden esimerkin: Kuorolainen ihmetteli, miksi ääniharjoitukset ovat lyhyitä ja kompakteja. Hän oli käynyt aiemmin laulutunneilla ja tuolloin ääniharjoitukset olivat olleet pitkiä ja enemmän lauleluita.

Opetusjakson päätteeksi hän totesi, että lyhyet ja keskitetyt harjoitukset auttoivat häntä huomattavasti paremmin laulutekniikan rakentamisessa. Hän oli hyvin motivoitunut jatkamaan laulunopiskelua.

Kysymys (3) kuoron soinnin muutoksista osoittautui hankalaksi. Mahdollisia muutoksia on vaikea arvioida silloin, kun itse laulaa eikä pysty tekemään asiasta havaintoja, kuten kuorolaiset itse asiaa kommentoivat. Pidänkin perusteltuna, että tässä tapauksessa ei ole tarkoituksenmukaista käsitellä vastauksia ja keskiarvoa (3,6) tarkemmin. Myös vastausten laaja hajonta (1-5) saattaa viitata siihen, että kuorolaiset ovat kokeneet arvioinnin vaikeaksi.

5.2.3 Uuden laulutekniikan hyödyllisyys

Kuoronjohtajalle on tärkeää reflektoida myös omaa toimintaansa. Loppukyselyssä kuorolaisille esitettiin kolme kysymystä (ks. taulukko 7), jotka kohdistuivat opetuksen sisältöön ja vaikutuksiin.

Taulukko 7. Kolme kysymystä opetuksen sisällöstä ja vaikutuksista.

Asteikko 1-5 (vähän – paljon)

Kysymykset	Vastausten keskiarvo
1) Kuinka paljon Leenan opettama laulutekniikka on vaikuttanut laulamiseesi?	4,1
2) Onko opetus ollut liian teknistä?	1,3
3) Onko opetus ollut hyödyllistä?	4,8

Etukäteen oletin, että ammattilaisen ja amatöörin kohtaaminen voi aiheuttaa tilanteen, jossa kuorolainen kokee opetuksen liian tekniseksi tai vaikeaksi. Palautteen perusteella (ks. kysymys 2) on mukava huomata, että näin ei käynyt. Opetuksen teknisyyttä koettiin vähäiseksi. Pyrin tietoisesti yksinkertaistamaan ja

konkretisoimaan asioita. Laulutekniikan osalta opetusta auttoi, että pystyin itse demonstroimaan ja "näyttämään mallia".

Lauluprojektini kannalta pidän kysymystä opetuksen hyödyllisyydestä tärkeänä. Tutkimuskysymys, onko opetuksella ollut vaikutusta lauluharrastuksen mielekkyyteen, kytkeytyy myös kysymykseen, onko opetuksesta ollut hyötyä? Vastausten keskiarvo on korkea. Kuoronjohtajana minulla on aihetta tyytyväisyyteen mutta on myös aihetta arvioida, sisältyykö tulokseen muita tekijöitä. Tältä osin palaan asiaan pohdinnassa.

Tuloksia analysoitaessa on huomioitava, että opetuksen mielekkyys ja hyödyllisyys nousivat keskeiseksi teemaksi myös opetusjakson päätteeksi tekemissäni haastatteluissa. Siteeraan seuraavaksi kuorolaisten kommentteja:

Lauluteknisesti pystyn paremmin ymmärtämään, missä sen äänen pitää olla ja miten saan sen ulos.

On ollut hyötyä. Ensinnäkin oon tekniikkaa oppinut ja ymmärrän siitä jotakin ja ääni ei rasitu laulamista.

Olen saanut erittäin paljon apua. Tästä on tullut sellainen nyt, että näin kauan on pitänyt elää ja nyt vasta tiedän, että mitä tämä tarkoittaa, tämä laulaminen.

Laulunopetus on ollut tosi mielenkiintoista. Uutta, mitä ei oo vastaavalla tavalla aikaisemmin ollut. Kivaa, että on saanut palautetta ja nähdä sen, että ainakin pientä kehitystä on tapahtunut.

Yksinlaulaminen tuntui aluksi pelottavalta, hävettävältä. Tunsin itseni niin huonoksi laulajaksi, kun ääneni on niin hiljainen, epävarma ja pelkäsin, laulanko oikein. Halusin, ettei kukaan kuule minua kun en osannut käyttää hengitystukea oikein, mutta Leena rohkaisi minua yrittämään uudelleen ja uudelleen ja kannusti minua ja sanoi, että hyvin meni, ihan oikein. Että minulla on kaunis ja puhdas ääni. Oli ilo olla mukana tässä projektissa. Mielestäni ääneni on vahvistunut puheessa, että lauluäänessä. Olen kiitollinen, että sain olla mukana, kiitos!

Viimeiseen siteeraukseen tiivistyy mielestäni paljon olennaista: Laulaminen, ennen kaikkea rohkeus laulaa voi olla usein myös itsetunto- ja identiteettikysymys. Jos kuorolaulu harrastuksena vahvistaa itsetuntoa kyseisellä tavalla, mielestäni opetuksen merkitys on realisoitunut.

6 Pohdinta

Tutkimuskysymykseni olivat: Mikä on klassisen laulutavan vaikutus kuorolaisen äänenkäyttöön sekä kuoron sointiin ja vaikuttaako uuden laulutekniikan opettaminen kuorolaisten lauluharrastuksen mielekkyyteen ja heidän hyvinvointiinsa kuorolaulun harrastajina?

Lauluprojektia aloittaessani pohdiskelin, onko suunnitelmani epärealistinen. Toimiiko laulumetodini? Tulokset yllättivät. Ne osoittivat, että vaativiakin lauluteknisiä asioita voi opettaa kuoroharrastajan tasosta riippumatta. Kuorolaisten rohkaistuminen ja usko uuden oppimiseen näkyi sekä yhteisharjoituksissa että yksityistunneilla. Tulosten perusteella klassisen laulutavan opettamisella oli kuorolaisten laulamiseen ja äänenkäyttöön merkittävä vaikutus. Hengitystuki ja äänihuulten sulku opetusmetodin peruspilareiksi osoittautuivat hyväksi valinnaksi. Äänihuulten sulun opettaminen yksinkertaisella puheen tasosta lähtevällä tavalla on riittävän selkeä metodi aloittelevalle laulajalle. Mielikuvien käyttäminen antoi konkretiaa oppimiseen. Hengitystuen ja kurkunpään yhteyden löytymisessä yksinkertaiset hengitysharjoitukset auttoivat. Useat kuorolaiset ovat lauluopiskelunsa alkutaipaleella, mutta ovat tyytyväisiä oppimaansa ja innostuneita jatkamaan. He saivat varmuutta ja uskallusta laulamiseensa. Kuorolaisen ääniala laajeni ja äänenkäyttö voimistui.

Kuoron soinnin osalta ongelmaksi muodostui arvioiden luotettavuus. Kun kuorolainen laulaessaan on osa sointiin vaikuttavista tekijöistä, ei hän voi samanaikaisesti tehdä objektiivisia havaintoja. Siihen olisi löydettävissä kuitenkin selkeä ratkaisu: Harjoitusten äänittäminen esimerkiksi siten, että projektin sekä alkua että loppuvaiheessa nauhoitetaan mieluiten sama laulukappale, jolloin projektin aikana tapahtuneita muutoksia voisi helposti vertailla. Äänitteet olisivat samalla

sekä dokumentti että konkreettinen ja havainnollinen palaute kuorolaisille ja kuoronjohtajalle.

Kuten aiemmin olen todennut, kysymystä opetuksen hyödyllisyydestä on syytä pohtia tarkemmin. Vastausten keskiarvo on todella korkea, jopa mairitteleva. On mahdollista, että myönteisyyteen vaikuttaa myös yhteisöllisyys. Kuorolaisia yhdistävät samanlaiset elämänarvot ja kristillinen elämäkatsomus. Jos kuoronjohtaja koetaan yhteisön jäseneksi, vahvistaa se yhteenkuuluvuutta ja voi heijastua myös arviointiin. Kuorolaisen ja kuoronjohtajan yhteenkuuluvuudesta voi seurata voimakas läheisyyden kokemus, joka voi ilmetä erilaisina tunnereaktioina. Viimeisillä laulutunneilla kävi pari kertaa niin, että tunteet purkautuivat voimakkaasti. Laulaminen ja projektin aikana koetut asiat aiheuttivat tunteiden myllerryksen, jota kuorolainen spontaanilla reaktiollaan ilmensi. Olinko silloin terapeutti vai läheinen, jota tarvittiin? Mielestäni molempia. Myös sellaiseen on oltava valmis ja silloin on tärkeää, että tunteisiin reagoidaan myötäeläen.

Kuorolaisen hyvinvointi ja lauluharrastuksen jatkaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Jos laulamista halutaan jatkaa, se on merkki siitä, että harrastus tukee myös hyvinvointia. Tältä osin tulokset lauluprojektini vaikutuksista ovat myönteiset ja kannustavat, kuten vastausten korkeat keskiarvot ja kuorolaisten sanalliset arviot osoittavat. Tutkimuskysymyksiini saadaan vastaus: Opetuskokeilu on tuottanut tulosta. Klassisen laulutavan oppimisella on ollut sekä laulutaitoa että hyvinvointia parantava vaikutus ja se on lisännyt lauluharrastuksen mielekkyyttä.

Jos tekisin amatöörikuoron laulunopetuksesta uuden opetuskokeilun, varaisin harjoituksille enemmän aikaa, ennen kaikkea yksityistuntien määrää olisi lisättävä. Tutkimusasetelman osalta olisi perusteltua, että opetusprojekti toteutettaisiin pari- tai ryhmätyönä, jolloin observointia olisi tekemässä ainakin yksi ”korva-pari” lisää. Ammatillisesti olen kokeilun myötä oppinut monta uutta laulupedagogista asiaa, joita voin toivottavasti hyödyntää tulevissa töissä ja projekteissa.

Lähteet

Aalto, A-L. Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi – Äänenkäyttäjän käsikirja*. (8.painos). Otava. (Alkuperäisteos julkaistu 1974)

Borg, K. (1972). *Suomalainen laulajanaapinen*. Yhteiskirjapaino Oy.

Eerola, R. 2002. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa T. Hautamäki (toim.), *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino.

Haukka, A.-K. (2019). ”Kuorolaulamisesta on jokaiselle musiikinopiskelijalle paljon opittavaa”. Maisteritutkielma, Taideyliopisto.

<http://URN:NBN:fi-fe2019082124995>

Karlsson, A. (2017). *Laula terveesti. Äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamissa*. Dilaton, Bookwell.

Kervinen, M-R. (2002). Hyvä laulaja. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino.

Koistinen, M. (2003). *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Sulasol. Vammalan Kirjapaino Oy.

Kotila, L. (2008). *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta*. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Opetusmateriaalia, 15. Juvenes Print, Tampere.

Louhivuori, J. & Salminen, V-M. (2005). *Miksi laulamme kuorossa? Kuoroharrastusta koskevan kyselyn tuloksia*. Sulasol 55 (4), s. 12-14.

One Way Mission, n.d. Tie maailman ääriin. <https://www.onewaymission.fi/info/>

Pakkanen, A. (2013). *Inhalare la voce – imua äänessä. Ajatuksia kokonaisvaltaisesta lauluäänen soinnista ja sen opettamisesta*. Opinnäytetyö, YAMK, Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305077074>

Peltomaa, M. Vilkmann, E. (2002). *Laulu hukassa- mistä apu?* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 118 (15), 1587-1595.

Salovaara, L. (2014). *Täsmälaulusta kohti soinnillista vuolautta. Laulunopettaja kuorosoinnin kehittäjänä ja uudistajana*. Opinnäytetyö, YAMK, Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405208677>

Saukko, P. (2019). *Laulamisen tiede ja taide*. Haettu 11-12-2022 osoitteesta <https://musiikkivoimavarana.fi/laulamisen-tiede-ja-taide/>

Savolainen, U (2011). *Johtajuus kuoronjohtajan työssä*. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2011053110942>

Tasantö, M. (2002). Hengitys ja tuki. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino.

Tirilä, T. (1982). Nuorisokuoronjohtajan mietteitä. Teoksessa R. Pajamo (toim.) *Sulasol 60 vuotta: Juhlakirja*. Helsinki: Sulasol, s. 316-317.

Turunen, K. (1999). *Opetustyön perusteet*. Atena Kustannus Oy

Vaaliö, K. (2002). Ääni-instrumentti ja sen rakenne. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Tampereen yliopistopaino.

Ware, C. (1998). *Basics of Vocal Pedagogy. The Foundation and Process of Singing*. A Division of The McGraw-Hill Companies.

Liitteet

Alkukysely

KYSELY LAULUKUOROLAISILLE

Taustatiedot

Nimi _____

Kuinka kauan olet harrastanut kuorolaulua? _____ vuotta

Pyydän Sinua vastaamaan seuraaviin laulamista koskeviin kysymyksiin.

1. Mikä kuorolaulamisessa merkitsee sinulle eniten? Valitse (X) kolme tärkeintä.
 - Oman laulutaidon ylläpito
 - Oman laulutaidon kehittäminen
 - Mukava ja mielekäs harrastus
 - Vuorovaikutus ja laulamisen ilo yhdessä
 - Kuoron laulutaidon ja soinnin kehittyminen
 - Konsertit ja esiintymiset
 - muu merkitys, mikä?

2. Mitä haluat eniten oppia? (Valitse kaksi tärkeintä.)
 - Lauluteknistä osaamistani
 - Ryhmässä laulamista
 - Oikeaoppista harjoittelua
 - Kropan lämmittelyä ja hengitysharjoituksia
 - Uusia lauluja
 - muu,mitä? _____

3. Kuinka usein olet valmis harjoittelemaan?

- Joka päivä
- Viisi kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa kuukaudessa
- muu, mikä _____

4. Seuraavaksi laulutekniikkaan liittyviä kysymyksiä:

Ympyröi sopiva vaihtoehto asteikolla 1-5.

1 (vähän) 2 (melko vähän) 3 (jonkin verran) 4 (melko paljon)
5 (paljon)

- a) Ääneni käheytyy laulaessa. 1 2 3 4 5
- b) Ääneni on kestävä. 1 2 3 4 5
- c) Ääneni vuotaa. 1 2 3 4 5
- d) Ymmärrän, mitä äänihuulten sulkua tarkoittaa laulaessa.
1 2 3 4 5
- e) Hapenottokykyäni riittää laulufraasin laulamiseen. 1 2 3 4 5
- f) Tiedän, miten pallea toimii laulaessa. 1 2 3 4 5
- g) Laulaessani ilmavirta kulkee pakottamatta. 1 2 3 4 5
- h) Hengitystukeäni toimii joustavasti ja pitävästi. 1 2 3 4 5
- i) Ääneni resonoi/soi, kun laulan. 1 2 3 4 5
- j) Tunnistan äänessäni rekisterivaihdoksia (pää- ja rintarekisteri)
1 2 3 4 5

5. Kuvaile lyhyesti omaa laulamistasi.

Loppukysely

KYSELY LAULUKUOROLAISILLE opetusjakson päätteeksi

Nimi _____

1. Mitä olet oppinut Leenan laulutunneilla eniten? Valitse yksi vaihtoehto.

- Lauluteknistä osaamista
- Ryhmässä laulamista
- Oikeaoppista harjoittelua
- Kropan lämmittelyä ja hengitysharjoituksia

2. Kuvaile, miten edellä valittu vaihtoehto vaikutti laulamiseesi tai miten hyödyit siitä?

3. Kuinka usein olet harjoitellut Leenan opetusjakson aikana?

- Joka päivä
- Viisi kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa kuukaudessa
- muu, mikä _____

4. Ympyröi sopiva vaihtoehto asteikolla 1-5 ja vastaa omin sanoin kysymyksiin.

1 (vähän) 2 (melko vähän) 3 (jonkin verran) 4 (melko paljon) 5 (paljon)

a) Ääneni käheytyy laulaessa. 1 2 3 4 5

b) Ääneni vuotaa. 1 2 3 4 5

Kuvaile, miten äänenkäyttösi on muuttunut?

-
-
- c) Olen oppinut ymmärtämään, mitä äänihuulten sulkua tarkoittaa laulaessa.
1 2 3 4 5
- d) Tiedän, miten pallea/hengitystuki toimii laulaessa. 1 2 3 4 5
- e) Kuinka paljon Leenan opettama laulutekniikka on vaikuttanut laulamiseesi?
1 2 3 4 5
- f) Minkä verran laulutaitosi on mielestäsi parantunut? 1 2 3 4 5
- g) Onko laulamisesi helpottunut? 1 2 3 4 5
- h) Onko opetus ollut liian teknistä? 1 2 3 4 5
- i) Onko opetus ollut hyödyllistä? 1 2 3 4 5
- j) Olen kokenut oppimisen iloa. 1 2 3 4 5
- k) Onko kuoron sointi mielestäsi parantunut? 1 2 3 4 5
- l) Onko kuoroharrastuksella ollut vaikutusta hyvinvointiisi? 1 2 3 4 5
- m) Olen motivoitunut jatkamaan lauluharrastustani. 1 2 3 4 5

5. Kerro, millaista laulamista/harjoittelua toivot jatkossa enemmän/vähemmän?

Kiitos vastauksista. 😊

Leena

Leena Liimatainen

TUTKIMUSLUPA

Hakemus ja päätös

Vastaanottaja:

One Way Mission/

HAKEMUS

Tutkimuksen nimi/luonne

Opinnäytetyö, Metropolian Amk

Tutkimuksen aihe

Amatöörikuoron laulunopetus

Tutkimuksen hakija/tutkija

Leena Liimatainen

Tutkimuksen vastaava ohjaaja

lehtori, MuT Annu Tuovila

Tutkimuksen kuvaus

One Way Missionin kuorolle suunnattu kaksiosainen kyselytutkimus ja laulutuntien osittainen videointi. Tutkimus toteutetaan 1/2023 – 5/2023

Hakemuksen liitteet

Kyselylomake A

Tutkimustiedote kuorolaisille

Tutkimuksen tekijän sitoumus

Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja kuorolaisen tai One Way Mission -järjestön vahingoksi enkä luovuta saamiani henkilötietoja ulkopuolisille.

Päiväys ja allekirjoitus

PÄÄTÖS

___Myönnän tutkimusluvan ___En myönnä

Päiväys ja allekirjoitus

Päätöksentekijän allekirjoitus, nimenselvennys ja asema