

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (monimuoto)

2024

Heli Lyytikäinen

Oma ääni

– Harjoitteita ilmaisuvoimaisen ja ergonomisen
äänenkäytön ohjaamiseen

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja (monimuoto)

2024 | 54 sivua

Heli Lyytikäinen

Oma ääni

- Harjoitteita ilmaisuvoimaisen ja ergonomisen äänenkäytön ohjaamiseen

Tämän kirjallisen opinnäytetyön aiheena on äänen harjoittaminen osana teatteriopetusta. Opinnäytetyö sisältää äänen harjoitteita, harjoitteiden fysiologisia ja henkisiä perusteluita ja tietoa ihmisääneen liittyvästä fysiologiasta. Äänen harjoitteet sisältävät ääni-improvisaatiota, ääniharjoituksia, kehollisia harjoituksia ja kontaktin harjoittelua. Kaikkien harjoitteiden keskiössä on harjoittelijan suhde omaan kehoon. Ääntä lähestytään vahvasti keholiitännäisenä ilmiönä.

Kirjallisessa opinnäytteessä kerrotaan myös Turun Taideakatemiassa syyslukukaudella 2023 järjestetystä Oma ääni -kurssista, joka on kirjoittajan toiminnallinen opinnäytetyö, sekä tutkitaan, mikä Oma ääni -konseptin rooli kirjoittajan työllistymisessä tulevaisuudessa. Tekstissä kerrotaan Taideakatemiassa järjestetyn Oma ääni -kurssin tavoitteet, sisältö ja rakenne.

Harjoitteiden lisäksi kirjallisessa opinnäytetyössä käydään läpi äänen harjoittamisen peruseräatteen ja tavoitteet kirjoittajan omiin kokemuksiin ja lähdemateriaaliin nojaten. Kirjoittaja toimii laulunopettajana ja näyttelijänä. Opinnäytteen tarkoitus on yhdistää kaksi osaamisaluetta yhdeksi valmiiksi kokonaisuudeksi.

Asiasanat:

ääni, äänenkäyttö, ääni-improvisaatio, ergonomia, hengitys, harjoite, teatteri, teatteri-ilmaisun ohjaaja

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Performing Arts / Drama Instructor

2024 | 54 pages

Heli Lyytikäinen

Your own voice -

- practices for teaching expressive and ergonomic voice

The focus point of this thesis is in teaching voice in theatre studies. In the thesis there are practices for the voice, the arguments behind the practices (both mental and physiologic), and information of the physiology of the human voice. The voice practices include vocal improvisation, vocal warm ups, practices of the body and contact. In the heart of all of the practices there is one's relation to one's body. The human voice is being explored as a strongly body-related phenomenon.

The author organized a Your Own Voice -course in Turku University of Applied Sciences in fall 2023 as a practical thesis, which is also a part of this written thesis. The future of the course as a part of the employment of the author, content and structure of the course is also explored in this thesis.

In addition to the practices the thesis also reviews the basic principles and goals of voice training based on the author's own experiences and source material. The author works as a singing teacher and as an actor. The purpose of this thesis is to combine these two areas of expertise as a one entity.

Keywords:

theatre, drama instructor, voice, voice improvisation, ergonomics, breathing, practice

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Oma ääni -kurssi	7
2.1 Kurssin tavoitteet	8
2.2 Harjoitteista	11
3 Harjoitteet	14
3.1 Harjoitteiden fysiologiset perustelut	14
3.2 Harjoitteiden henkiset perustelut	16
3.3 Lyhyet harjoitteet	18
3.3.1 Hengitys ja kehon aktivointi	19
3.3.2 Ääni	26
3.4 Pidemmät harjoitteet	34
4 Harjoittelijoiden palaute, itsereflektio ja kurssin tulevaisuus	54

1 Johdanto

Opinnäytetyöni on työkalupakki teatteri-ilmaisun ohjaajille, jotka haluavat käyttää työssään kokonaisvaltaisia äänen harjoitteita. Näiden harjoitteiden pohjalta suunnittelin Turun Taideakatemiaan Oma ääni -kurssin syyslukukaudelle 2023 toiminnallisena opinnäytetyönäni, jota tämän tekstin toinen luku käsittelee. Kolmannessa luvussa avaan äänen harjoittamisen ja valitsemieni harjoitteiden henkisiä ja fyysisiä perusteluita, sekä listaan harjoitteet. Viimeisessä luvussa reflektoin toiminnallisen opinnäytteeni antia itselleni ja opiskelijoille heiltä kerätyn palautteen perusteella, sekä kerron Oma ääni -kurssiini liittyvistä tulevaisuuden suunnitelmistani.

Idea tästä opinnäytteestä syntyi tarpeesta: Turun Taideakatemialla ei teatteri-ilmaisun ohjaajaopiskelijoille tätä opinnäytettä kirjoitettaessa ollut mahdollisuutta valita minkäänlaista äänenkäytön kurssia. Erityisesti esiintyvien alojen opiskelijat kuitenkin käyttävät ääntään omaa ammattiosaamistaan vastaavassa työssä jatkuvasti. Äänen kehittäminen vaatii kokonaisvaltaisia fyysisiä harjoitteita, sekä leikin ja pelin keinoin tapahtuvaa etsimistä ja löytämistä. Opinnäytetyö on keino yhdistää aikaisempi osaamiseni laulopedagogina teatteri-ilmaisun ohjaajuuteen. Oma ääni -kurssi on kokonaisuus, jolla toivon työllistyväni jatkossa erilaisissa työympäristöissä.

Pääpaino opinnäytteessä on harjoitteissa ja niiden perusteluissa. Tämän opinnäytteen sisältämiä harjoitteita käytettäessä on olennaista tiedostaa, että ohjaajalla ja oppijalla on omat vastualueensa. Opinnäytetyö on suunnattu teatteri-ilmaisun ohjaajille, joten on syytä olettaa, että ohjaajan ja opiskelijan vastualueet ovat hallussa opetustilanteessa jo ennestään. Mikäli työn äärellä päätyy myös muita taiteen ohjaajia ja opettajia, avaan seuraavaksi vielä pääpiirteittäin sitä, kuinka vastuu oppimistilanteessa jakaantuu. Ohjaajan on selkeästi artikuloitava, että harjoitukset eivät saa tuottaa kipua ja muutoinkin huolehdittava turvallisen tilan periaatteiden toteutumisesta. Oppijan vastuulla on hereillä olo oman instrumenttinsa äärellä: mikäli harjoitteita tehdessä tuntee kipua tai muuta epämukavuutta, on asia tiedostettava ja tekemistä muokattava

ohjaajan ohjeiden mukaan ergonomisempaan suuntaan. Oppijan vastuu on olennainen, sillä ohjaaja ei voi ryhmätilanteessa tietää tarkkaan, mitä jokaisen oppijan äänentuottoon osallistuvassa fysiologisessa kokonaisuudessa tapahtuu.

Turun Taideakatemiassa pitämälläni kurssilla muokkasin harjoitteita opetuksen aikana lennossa itselleni ja sen hetkisellet ryhmälle sopivaan suuntaan.

Harjoitteisiin voi keksiä niin monta variaatiota kuin niillä on ohjaajia ja ryhmiä.

2 Oma ääni -kurssi

Olen aikaisemmalta koulutukseltani laulopedagogi (Savonia AMK 2017), joten oma ääni ja sillä leikkiminen ovat asioita, joiden syventäminen tuntui luontevalta ja mielekkäältä. Ääntä olen tutkinut itse näyttelijäntyössä tehdessäni työtä eri teattereissa ympäri Suomen. Olen kokenut näyttelijänä haastavana ja mielenkiintoisena esimerkiksi musikaaleissa sen, kuinka äärettömän hengästyneenä samalla tanssien ja liikkuen pystyy laulamaan puhtaasti ja puuskuttamatta. Toinen konkreettinen omasta näyttelijäntyöstäni noussut kysymys ääneen liittyen on esimerkiksi se, kuinka karaktäärisen äänen tuottaminen esityksestä toiseen tapahtuu ergonomisesti, ja mitä kompromisseja lavalla joutuu näyttelijänä tekemään ergonomisuuden saavuttamiseksi. Osaltaan opinnäyte on syntynyt harjoittamaan ja tutkimaan osa-alueita, joista löytyy vastaus kysymyksiini.

Kurssi on suunniteltu 20 opiskelijan ryhmälle. Opiskelija saa kurssista 5 opintopistettä. Jokainen opetuskerta kestää kolme tuntia. Opetuskertoja on yhteensä 13 aikavälillä 19.9.–19.12.2023. Jokaisen opetuskerran puolella välissä on noin 20 minuutin tauko. Käytän opiskelijoista harjoitteissa nimikettä harjoittelija. Valitsemani sana kuvaa paremmin tekemällä ja toimimalla oppimista. Harjoittelu-sana sisältää myös vahvasti sen oletuksen, ettei toimija osaa vielä käsillä olevaa asiaa, vaan *harjoittelee* sitä. Itsestäni käytän nimikettä ohjaaja. Ohjaaja-sana tuntuu tälle kurssille itselleni sopivammalta kuin opettaja. Ohjaaja kuvaa sanana sitä, että toimin oikeiden kysymysten kysyjänä ja suunnannäyttäjänä. Oletan, että harjoittelijat tutkivat ja löytävät itse asioita ohjauksessani. Työskentelyni kurssilla sisältää toki sekä opettamista, että ohjaamista. Välillä kerron konkreettisesti, kuinka jokin fysiologinen ilmiö tapahtuu. Roolini vaihtuu opettajasta ohjaajaksi kuitenkin heti, kun ohjaan harjoittelijat tutkimaan esillä olevaa ilmiötä jonkin esittelemäni harjoitteen keinoin.

Kurssin toiseksi viimeisellä kerralla järjestetään demoesitys, jossa avataan yleisölle kurssilla tehtyjä harjoitteita ja tutkitaan, onko jo niillä itsellään taiteellista arvoa. Kaikissa opetusympäristöissä demon kaltainen esityksellinen tilanne ei ole välttämättä oleellinen. Taideakatemiaan opiskelijoiden ollessa pääosin esiintyvien alojen opiskelijoita, on esityksellinen opetuskerta perusteltu ja jopa tarpeellinen.

2.1 Kurssin tavoitteet

Kurssin tavoite on, että jokainen harjoittelija olisi kurssin päättyessä rohkeampi käyttämään ääntään. Tärkeitä tavoitteita minulle pedagogina ovat myös jokaisen oman ja uniikin äänen mahdollisuuksien löytäminen ja *löytyminen* harjoittelijalle itselleen, ergonomisen äänentuoton perusteiden käsitteleminen ja omaksuminen sekä kohtaaminen yhteisen ja yksilöllisen asian äärellä. Tavoitteenani on, että kurssilla on avoin ja keskusteleva ilmapiiri, mikä mahdollistaa vertaisoppimisen. Kurssilla vallitsevat turvallisen tilan periaatteet, jotka sanallistetaan harjoittelijoiden kanssa yhdessä kurssin ensimmäisellä kerralla. Turvalliseen tilaan kuuluvat jokaisen kunnioitus yksilönä ja jokaisen oikeus tuntea olonsa turvalliseksi ilman pelkoa minkäänlaisesta syrjinnästä, häirinnästä, seksuaalisesta, fyysisestä tai verbaalisesta ahdistelusta. (Suomen YK-liitto 2023.)

Vertaispalautteella on kurssilla suuri merkitys. Harjoitteita tehdään välillä yhtä aikaa tilassa toimien ja välillä siten, että yksilö, pari tai pienryhmä harjoittelee ja muut toimivat todistajina. Todistajat antavat palautetta vertaisilleen. Kurssin piilotavoite on kehittää harjoittelijoiden rakentavaa palautteenantoa. Harjoiteltavien asioiden sanallistaminen kehittää ja syventää oppimista (Nevgi & Lindblom-Ylänne 2009, 151).

Olen maininnut kunkin harjoitteen yhteydessä spesifimmät tavoitteet, joihin harjoitteella pyritään. Ns. sivutavoitteita on toki useita ja yhdellä harjoitteella voidaan pyrkiä moneen eri suuntaan. Pedagogiani selkeyttämiseksi olen tiivistänyt kunkin harjoitteen tavoitteet mahdollisimman ytimekkääksi lyhyeksi kokonaisuudeksi.

Yksittäisten harjoitteiden tavoitteita ei välttämättä aina ole tarkoituksenmukaista avata harjoittelijoille ennen harjoitteen aloittamista. Mikäli tavoitteet rajataan jollekin tietylle spesifille osa-alueelle, esim. kurkunpään toimintaan, saattaa harjoittelija tarkkailla ainoastaan tätä mainittua osa-aluetta. Äänen tuottamisen ollessa koko kehon tuottama holistinen toimintojen ketju on joidenkin harjoitteiden äärellä hyvä pitää harjoittelijoille jaettava havaintokohde laajana. Toiminnan rakenne voi olla välillä myös se, että tekemisen ja toimimisen jälkeen ryhmänä yksilöitä tutkitaan ja pohditaan, mihin kaikkeen harjoite vaikutti ja mitä sen aikana tapahtui. Tämän jälkeen harjoite toistetaan ohjaten harjoittelijoita tarkemmin jonkin tietyn kehollisen tapahtuman tai muun ilmiön äärelle.

Monesti esim. kehon rentoutta etsiessä kokematon harjoittelija saattaa nimenomaan jännittää kehoaan enemmän, kun siihen kiinnitetään huomio, minkä takia tavoitteiden ”pimittäminen” hetkellisesti voi olla perusteltua. Rentous saattaa olla helpommin löydettävissä, kun vaikkapa kehollinen aktivaatio ohjataan johonkin tiettyyn kehon osaan. Harjoittelijalle artikuloidaan harjoitteen tavoitteeksi selän aktivointi. Tällöin harjoitteen piilotavoitteena on se, että koko keho kauttaaltaan aktivoituu ergonomisesti ja kokonaisvaltainen puristaminen vähenee. Ohjaajan kannattaa lähestyä samaa asiaa monesta eri suunnasta: välillä ns. piilotavoitteen asettaminen saattaa antaa harjoittelijalle mahdollisuuden löytää itse tekemisessään olennaisia huomioita. Välillä harjoittelija taas tarvitsee selkeän yhden havaintokohteen, jota tutkitaan spesifin, selkeän ja yksiselitteisen harjoitteen keinoin.

Ajattelen opeteltavan asian pysyvän miltei samana kaikessa taiteen opetuksessa: kuinka teen käsillä olevan asian ergonomisesti ja totuutta

kunnioittaen. Oma totuus on käsitteenä yhtä moninainen kuin on taiteilijakin tai taiteen opiskelijakin. Totuus omassa tekemisessä on syy-seuraus -suhteen loogistamista ja selväksi tekemistä itselleen. Totuus on tietoisuutta omista valinnoista. Totuus on se, mikä jää jäljelle kun ulkoisten määreiden valta poistetaan. Kun taiteilija ei mieti esimerkiksi sitä, mitä häneltä odotetaan tai minkä vaikutuksen hän antaa, on hän lähempänä omaa totuuttaan. Totuus löytyy aidosta kontaktista kollegoihin ja itseen. Keskiössä oleva opiskelijan/taiteilijan oman tekemisen ideaali pysyy asiasta riippumatta mielestäni miltei samana – keskiössä on aina pyrkimys ergonomiseen ja totuuden mukaiseen tekemiseen.

Ohjaajan tehtävä on tarjota opiskelijalle harjoitteita, jotka asettavat tämän tekemisen uuteen valoon. Harjoitteiden tehtävä on ajaa opiskelijaa kokeilemaan uusia tapoja tehdä ja sitä kautta hänellä on mahdollisuus kyseenalaistamalla löytää oma tapansa tehdä, eli tässä tapauksessa tuottaa ääntä. Välillä tavoitteiden selkeä avaaminen ennen harjoitteen tekemistä on juuri oikea ratkaisu. Välillä se taas saattaa kahlita harjoittelijan kehon ja mielen seuraamaan vain yhtä asiaa, mihin saattaa hukkua monta muuta harjoitteen aikana tapahtuvaa huomionarvoista tapahtumaa.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni opinnäytetyöhöni liittyen ovat moninaiset. Opin itse opettamalla. Näen erilaisia kehoja ja kuulen erilaisia ääniä, joiden avulla opin ihmisäänestä paljon. Kokoan kurssin materiaalit sillä ajatuksella, että niitä voi käyttää jokainen, joka tämän kirjallisen opinnäytetyön käsiinsä löytää. Tavoitteenani on, että opinnäytetyö toimisi harjoitekokoelmana, jota taiteellisten alojen ohjaajat ja opettajat voivat käyttää opetuksessaan ja ohjauksessaan. Yhtä suuri tavoite opinnäytetyöni tekemisessä on oma työllistymiseni. Tavoitteeni on tehdä kurssista valmis myytävä paketti, jota voin tarjota teattereihin ja kouluihin. Kirjallinen opinnäyte toimii myytävän kurssin portfoliona myynnin alkuvaiheessa.

2.2 Harjoitteista

Kurssilla käyttämäni opetusmenetelmät ovat ryhmässä, yksilöinä ja pareittain tapahtuvaa tekemällä oppimista. Käytän yksittäisestä tehtävästä termiä harjoite. Harjoite -sana sisältää luvan keskeneräisyyteen. Minulle pedagogina on tärkeää, että harjoittelijat saavat leikkiä äänellä vapaasti ilman absurdia vaadetta esim. kauniista äänestä. Äänenkäyttöön saattaa liittyä monenlaisia traumoja tai muita epävarmuutta aiheuttavia tekijöitä.

Osa opinnäytetyöhön kootuista harjoitteista on kopioitu lähes sellaisenaan eri lähteistä jo valmiiksi täysin sopivina kurssin tavoitteisiin. Osa löytämistäni harjoitteista olen muokannut kurssin sisältöön sopiviksi. Mainitsen lähteen aina harjoitteen yhteydessä, mikäli olen sellaista käyttänyt. Osa harjoitteista on niin monen vuoden aikana muotoutuneita ja jalostuneita, etten osaa enää paikantaa, mistä harjoituksen lopullinen muoto on lähtöisin. Monet harjoitteista olen kohdannut teatteriopinnoissani tai muilla kursseilla. Yleisesti lähestyn harjoitteita joogan, tanssin ja erilaisten fyysisen teatterin kurssien myötä itselleni henkilökohtaisesti muodostuneen kehollisen hahmottamisen kautta. Suuri osa, erityisesti ääneen ja hengittämiseen liittyvistä harjoitteistani ovat muotoutuneet pitkän ajan kuluessa työssäni laulunopetuksen ja laulamisen parissa.

Harjoitteet on jaoteltu lyhyisiin ja pidempiin harjoitteisiin. Lyhyet harjoitteet olen jakanut pääasiallisen fokuksen perusteella äänen, kehon aktivoinnin ja hengityksen harjoitteisiin. Pidemmät harjoitteet ovat jo kestoja takia hankalampia jaotella vain yhteen kategoriaan. Kaikki pidemmän pedagogisen kuljetuksen omaavat harjoitteet tai harjoitteet, joiden ajallinen kesto on yli 10 minuuttia, löytyvät *Pidemmät harjoitteet* -luvusta sen kummemmin kategorisoimatta.

Harjoitteet eivät ole opinnäytetyössä kurssisuunnitelman omaisessa järjestyksessä. Didaktisen kurssisuunnitelman olen laatinut perinteisesti paperisena: laitoin kotini seinälle 13 A4-paperiliuskaa – yksi jokaista

opetuskertaa kohden. Harjoitteet ja niiden järjestyksen opetuskerroilla hahmottelin post it -lappujen avulla. Jokainen post it -lappu vastaa yhtä harjoitetta. Toki osa harjoitteista toistui kurssin aikana useamman kerran, jotta harjoittelijat saivat riittävästi aikaa etsiä ja tutkia yhden asian äärellä.

Keho oppii toistamalla ja samasta harjoitteesta löytyy syvempiä tasoja ainoastaan siten, että sen äärelle päästään useampaan otteeseen. Ensimmäisellä kerralla harjoittelijan keskittyminen saattaa suuntautua esim. ainoastaan ohjaajan artikuloimaan päätavoitteeseen. Mikäli harjoite toistetaan vaikkapa viikon kuluttua uudelleen, voi harjoittelijan huomion viedä ohjaamalla holistisemmin koko kehollista ja mielellistä tekemistä tutkivampaan suuntaan, tai harjoittelija saattaa kulkeutua tutkimaan kokonaisvaltaisemmin omaa tekemistään pelkästään harjoitteen tuttuuden ansiosta. Harjoitteen äärellä saattaa toistettaessa myös helpommin päästä kontaktiin muiden harjoittelijoiden kanssa. Harjoitteiden toistamisen tarpeen olen pyrkinyt suunnittelemaan mahdollisimman tarkkaan ennen kurssin aloitusta. Kursseja suunnitellessa on kuitenkin ymmärrettävä, että suunnitelmat voivat muuttua kurssin aikana moneen kertaan. Otan myös harjoittelijoiden toiveet huomioon, mikä voi muuttaa kurssin tai yksittäisen opetuskerran rakennetta.

Ohjaajan täytyy ymmärtää harjoitusten luonne ja kehon tarve liikkua ja olla liikutettavana. Esimerkiksi se, kuinka monta staattista yhdessä asennossa pysyvää harjoitusta tuntisuunnitelmaan valitsee peräkkäin, on harkinnanvarainen asia. Toimiva tunnin rakenne riippuu ryhmän dynamiikasta ja päivittäisestä energiasta. Tunnin rakennetta voi rytmittää myös sillä, montako harjoittelijaa osallistuu toimintaan kerrallaan. Katsomalla muiden tekemistä ihminen oppii myös paljon. Osa harjoitteista toimii erityisen hyvin myös siihen, että osa ryhmästä tekee harjoitetta ja osa ryhmästä observoi.

2.3 Arviointi ja palaute

Arviointi Turun Taideakatemia Oma ääni -kurssista määräytyy läsnäolon perusteella asteikolla hyväksyty/hylätty. Mikäli yksittäisen opiskelijan poissaolot

ovat yli 20 prosenttia koko opetustuntimäärästä, on poissaolo mahdollista korvata määräämälläni korvaavalla tehtävällä, jolloin suoritusmerkinnän saaminen on mahdollista poissaoloista huolimatta. Palaute tapahtuu kurssin aikana harjoitteiden ja yhdessä tekemisen ja toimimisen lomassa. Jokainen opetuskerta päättyy lyhyeen koontiin, jossa käydään läpi jokaisen harjoittelijan vastaus kysymykseen: ”Mitä otan mukaani tältä kerralta?”

Kurssin viimeinen kerta on varattu palautetta ja koontia varten. Keskustelemme ryhmässä kurssista ja sen aikana esiin nousseista asioista ja tunteista. Viimeisellä opetuskerralla pyydän harjoittelijoita antamaan palautetta kurssista myös kirjallisesti nimettömänä. Käytän palautetta itsereflektioni tukena tämän opinnäytteen viimeisessä kappaleessa, ja kehitän harjoitteita ja ohjaustani tulevia Oma ääni -kursseja varten. Viimeisen opetuskerran tarkoitus on myös ns. purkaa demoesityksen tuntemukset ja ajatukset yhdessä keskustelemalla.

3 Harjoitteet

Kurssilla tehtävät harjoitteet on jaoteltu lyhyisiin ja pidempiin harjoitteisiin. Pääsääntöisesti lyhyissä harjoitteissa joko aktivoidaan kehoa ja hengityselimistöä tai tutustutaan muihin ääneen vaikuttaviin fysiologisiin osatekijöihin. Osatekijöiden harjoittaminen tapahtuu monesti mielikuvilla, jotka tuottavat esim. halutun äänenväarin. Äänenväarin tutkimisen yhteydessä kerron ohjaajana sen fysiologiset ominaisuudet, mutta pääpaino ei missään nimessä ole asioiden teoreettisessa hahmottamisessa vaan harjoittelijoiden aktiivisessa tekemisessä ja kokemisessa. Omassa kehossa tapahtuvien hienomotoristen fysiologisten tapahtumien täydellinen teoreettinen hahmottaminen on tämän kurssin laajuuteen nähden liian korkea tavoite, eikä se palvelisi kurssin suunniteltua rakennetta ja ilmapiiriä.

Pidemmät harjoitteet ovat listattuina omaksi luvukseen. Pidempiä harjoitteita yhdistää pidemmän pedagogisen kaaren lisäksi se, että ne harjoittavat selkeästi laajempaa kokonaisuutta, kuin vaikkapa yhtä tiettyä äänenväriä tai kehonosan aktivaatiota.

3.1 Harjoitteiden fysiologiset perustelut

Kurssilla käsitellään harjoitusten yhteydessä teoreettisesti ääneen liittyviä fysiologisia ilmiöitä. Pääpaino opetuksessa on kuitenkin oppilaiden kehotuntemuksessa ja sen monipuolistamisessa, ja mielen vapaudessa kokeilla ja leikkiä. Tässä luvussa avaan kaikkiin harjoituksiin sovellettavia teesejä kehon aktivaatiosta, hengittämisestä ja muista äänentuottoon liittyvistä fysiologisista ilmiöistä. Yleisesti puhuttaessa yhdestä edellä mainituista äänentuotantoon liittyvistä osa-alueista, puhutaan väistämättä ainakin välillisesti myös holistisesti koko äänentuotannon fysiologisesta tapahtumaketjusta, johon kaikki edellä mainitut osa-alueet vaikuttavat. Tästä syystä samoja harjoitteita voidaan

lähestyä monen eri tekijän kautta, eikä harjoitteiden toistaminen senkään vuoksi ole pahasta. Kurssilla käydään läpi harjoitusten jälkeen myös sanallisesti asiat, joita kehossa on tapahduttava, jotta ääni syntyy ergonomisesti.

Ääni on ilman värähtelyä. Ihmisen tuottama ääni syntyy siten, että keuhkoista uloshengityksen mukana tuleva ilma saa äänihuulet värähtelemään. Ilman värähtely saa lopullisen kuultavan muotonsa ääntöväylässä, jonka muoto vaikuttaa esim. äänen väriin ja muihin ns. laadullisiin määreisiin. Äänen väriin vaikuttavat esimerkiksi jokaisessa äänessä soivat yläsävelet, joiden muodostumiseen voidaan vaikuttaa muokkaamalla ääntöväylää, esimerkiksi nostamalla, laskemalla tai kallistamalla kurkunpäättä tai nostamalla tai laskemalla pehmeää kitalakea. Aistitun äänen lisäksi äänessä soi myös sen yläpuolelle muodostuvien osääniä, eli yläsävelten sarja (Sibelius-Akatemia, 2005). Erilaisia tapoja vaikuttaa ääntöväylään harjoitellaan kurssilla paljolti mielikuvien kautta. Kokemukseni mukaan erilaisten äänenvärien harjoittelu on helpointa aloittaa leikkimällä ja kokeilemalla erilaisia äänentuottotapoja sen kummemmin fysiologiaa ajattelematta. Esimerkiksi twang-äänenväriin tuottaminen sujuu yleisesti huomattavasti pienemmällä vaivalla nauraen kuin noita, kuin yrittämällä tietoisesti kaventamaa ääntöväylää nostamalla kurkunpäättä ja kielenkantaa.

Koska ääni on ilman värähtelyä, ääntä käytettäessä kaikkein tärkeintä on hengitys. Ilman ilmaa ei ole ääntä. Hengitys toimii parhaiten, kun koko keho on toimintavalmis ja elastinen. Kehon tulisi olla tilassa, jossa tukilihaksisto on aktivoitu mutta ei pingottunut. Kurssilla on tärkeää käydä läpi laadukkaan hengityksen perusteet. Yleisesti ihmisellä on oman kokemukseni mukaan tendenssi hengittää ns. liian ylös. Pallea saattaa olla passiivinen, eikä keuhkojen tilavuus laajene riittävästi torson alaosaan päin. Hengityksen laajentaessa kehoa enimmäkseen vain keuhkojen yläosasta, jumiutuu moni asia kehon toiminnassa. Näitä seikkoja kurssilla harjoitellaan spesifisti erilaisten harjoitusten kautta. Pallean aktiivisuus ja hengityksen laajentaminen myös vatsan ja selän alueelle on syytä pitää mielessä koko kurssin ajan. Harjoittelijoille on kuitenkin artikuloitava, että hengittämisessä laatu korvaa

määrän. Liiallisella hengittämisellä keho jumiutuu yhtäläillä kuin liian vähäisellä hengittämisellä.

Hengityselimistön lisäksi ääntä harjoitettaessa on tärkeää aktivoida koko keho. Ihminen on kausaliteetin armoilla, sillä esimerkiksi epäergonomisessa asennossa olevat polvet voivat hyvin vaikuttaa kurkunpään toimintaan. Harjoitteissa on pyrkimys yksittäisten huomioitavien kehonosien lisäksi lämmittää ja aktivoida koko kehoa. Lämmin, rento ja aktiivinen keho on valmis tuottamaan ääntä ergonomisesti, luovasti ja monipuolisesti. Asian tärkeyden hahmottamisessa auttaa vertauskuva talosta, joka rakennetaan heikon kivijalan päälle – se ei kestä ja vaikutus yltää aivan ylimpiin rakenteisiin asti.

3.2 Harjoitteiden henkiset perustelut

Tein osan opintoihini kuuluvasta syventävästä harjoittelusta helsinkiläisessä teatterikoulussa. Harjoittelun yhteydessä pidin lapsille ja nuorille äänipajoja, joissa tutkittiin äänen potentiaalia ilmaisun välineenä. Lapset ja nuoret täyttivät äänipajojen yhteydessä myös kyselyn, jossa tutkin suhtautumista omaan ääneen. Kyselyn perusteella lapsen suhtautuminen omaan ääneensä muuttuu ratkaisevasti teini-iän kynnyksellä. Pääsääntöisesti alle 10-vuotiaat lapset kokivat äänensä positiiviseksi osaksi identiteettiään, mikä toimii heidän haluamallaan tavalla. Kyselyyn vastanneet teini-ikäiset (14–16-vuotiaat) olivat huomattavasti tietoisempia äänensä haasteista. Myös kokemus siitä, että yleisön edessä puhuminen tai äänen käyttäminen katseen alla tuottaa häpeää, oli yleisempi.

Äänipajojen yhteydessä huomasin eron myös innossa, jolla teatterikoulun oppilaat tarttuivat äänellisiin harjoitteisiini. Nuoremmat lapset ryhtyivät leikkimään huomattavasti ennakkoluulottomammin ja rennommin kuin teini-ikäiset. (Lyytikäinen 2022.) Ihmisen tietoisuus itsestä lisääntyy ikääntymisen myötä. Tietoisuuden myötä myös itsen vertaaminen muihin

lisääntyä, mikä voi aiheuttaa häpeää (Myllyviita 2021, 21). Ihminen on laumaeläin – se haluaa primitiivisesti ennen kaikkea kuulua joukkoon. Pelko siitä että erottuu jollain tavalla epäkelpona tai outona on siis täysin inhimillinen kokemus, mutta sen kanssa voi oppia toimimaan.

Pieni lapsi käyttää ääntään vapaasti ja äärimmäisen ilmaisuvoimaisesti. Yhdessä hetkessä lapsen leikissä saattaa kuulua särötettyä karjuntaa ja äärimmäisen korkeita ja keveitä ääniä. Aikuisuuteen mennessä ihminen hukkaa helposti taidon leikkiä äänellään. Asiaan voivat vaikuttaa esimerkiksi muiden hyökkäävät kommentit omaa ääntä kohtaan, kulttuurissa vallitseva normi tietynlaiseen yleisesti hyväksyttävään äänenkäyttöön tai jopa koulussa tapahtuva vahingollinen musiikinopetus. Mikäli edellä mainitut asiat vaikuttavat ihmisen äänenkäyttöön, liittyy siihen monesti häpeää. Aikuisella saattaa olla kokemus oman äänen “lokeroon sopimattomuudesta” tai siitä, että se ei yksinkertaisesti pysty samaan, mihin muiden äänet pystyvät. Oma ääni -kursilla ohjeistan harjoittelijoita kaikkeen tekemiseen siten, että kenenkään ei tarvitse kuulostaa nätiltä, siistiltä, valmiilta tai yhtään minkään ennakkoon valitun määrään mukaiselta. Pääpaino äänen tuottamisessa on leikissä ja leikin kautta tutkimisessa sekä keholähtöisyydessä. Tavoite harjoitteille on monesti ääntä kuvaavien adjektiivien saavuttamisen sijaan vahvasti oman kehotuntemuksen ja äänen yhteyden löytämisessä. Monessa harjoitteessa tavoiteltavaa on myös äänen vapauttaminen reagoimaan kehon impulsseihin. Fokus siirretään pois siitä, miltä ihminen kuulostaa ja keskitetään siihen, että harjoittelijan ääni on kehon jatke.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Tunteemme vaikuttavat kehomme toimintaan. Häpeä on kehoa lukitseva ja toimintaa estävä tunne. Häpeän kokeminen omaan äänenkäyttöön liittyen todellisuudessa lukitsee ja vaikeuttaa äänen käyttämistä. Häpeää itseään ei voi pakottaa pois. Häpeä on osa ihmisen perimää ja tapaa pysyä hengissä. Ihmisen havaitessa jotakin itseä uhkaavaa hänen sympaattinen hermostonsa aktivoituu. Äänen käyttöön liittyen uhka muodostuu pelosta joutua naurunalaiseksi ja täten mahdollisuudesta joutua ulkopuoliseksi ryhmästä. Sympaattisen hermoston aktivoituessa ihmisen

elintoiminnot vilkastuvat ja raajoihin pakkautuu verta. Keho on fysiologisesti valmis joko hyökkäämään tai pakenemaan (Myllyviita 2021, 72).

Häpeän vaikutusta on oman kokemukseni mukaan mahdollista vähentää ainoastaan altistamalla itseään tilanteille, joissa kokee häpeää. Tällöin on olennaista, että tilanne on turvallinen ja kokemus on korjaava, eikä traumaa vahvistava. Oma ääni -kurssilla tehtävien harjoitteiden tavoite on löytää ääni samankaltaisena improvisaation ja leikin välineenä kuin vaikkapa keho on luontaisesti monelle luovalla alalla työskentelevälle ihmiselle. Oma ääntä tutkitaan kurssilla lempeällä uteliaisuudella.

Ääni on tärkeä osa ihmisen identiteettiä. Kokemukseni mukaan usein esim. laulutunteja aloittaessa aikuinen ihminen yleensä kertoo ehdottomana faktana, millainen ääni hänellä on. Monesti olen myös kuullut lauseen: ”En osaa laulaa”. Ääni saatetaan nähdä melko muuttumattomana osana itseä. Pyrin omassa ohjauksessani korostamaan sitä, että samoin kuin keho oppii uuden urheilulajin, voi äänikin oppia uusia tapoja toimia – niitä täytyy harjoitella eli toistaa toistamasta päästyään. Häpeän läsnäolo on hyväksyttävä ja siitä on muovattava kaveri, joka välillä on läsnä ja välillä se poistuu harjoittelutilasta. Laadukkaaseen harjoitteluun on kuuluttava vapaus ja oikeus epäonnistua.

3.3 Lyhyet harjoitteet

Lyhyet harjoitteet toimivat erityisesti opetuksen alussa orientoivina ja kehoa, hengitystä, ja ääntä lämmittävinä pedagogisina kokonaisuuksina. Olen jakanut harjoitukset pääasiallisen fokuksen mukaan kahteen alalajiin: *hengitys ja kehon aktivointi* sekä *ääni*. Osa harjoituksista on myös holistisia kehoa, hengitystä ja ääntä harjoittavia, jolloin olen lajitellut harjoituksen siihen kategoriaan, johon pääasiallinen tarkastelukohta sijoittuu. Mikään näistä kolmesta elementistä ei sulje toisiaan pois – päinvastoin, ne tukevat toinen toistaan. Ohjaajan on hyvä pyrkiä pitämään nämä kaikki kolme elementtiä koko ajan mielessään ja

kannustettava harjoittelijoita näiden kolmen elementin hegemonian löytämiseen harjoittelussaan. On tärkeää oppia hahmottamaan, minkä verran kehon ja hengityksen aktivaatiota ääni milloinkin tarvitsee. Tähän vaikuttaa moni kehon ulkopuolinen ja kehonsisäinen asia. Myös kokemus aktivaatiosta tai hengittämisestä voi vaihdella yksilöittäin.

Yhtenä suurena osatekijänä kaikissa harjoituksissa on mieli. Käytän harjoituksissa paljon mielikuvia, joiden ajattelen ohjaavan harjoittelijaa oikeaan suuntaan. Mielikuvia jokainen pedagogi voi keksiä lisää. Suosittelen kuitenkin aloittamaan tässä työssä esitellyistä mielikuvista, sillä suurin osa niistä on muilta pedagogeilta opittuja tai omassa ohjauksessani hyviksi havaittuja. Ääni on hengityksen, kehon ja mielen yhteyttä. Jos jokin osa-alue "sakkaa", on kaikissa yleensä jotain oireilua (Skaffari 2023). Näin ollen on tärkeää lähestyä jokaista harjoitusta elävänä kokonaisuutena, jossa keskustelevat kaikki edellä mainitut asiat. Ohjaaja voi näin ollen tasaisin väliajoin ohjata harjoittelijoiden fokusta kehon ergonomiseen aktivaatioon, virtaavaan hengitykseen ja mielen lempeyteen ja sallivuuteen. Näitä voi harjoitella minkä tahansa asian parissa lopun ikäänsä.

3.3.1 Hengitys ja kehon aktivointi

Hengitys toimii kaiken inhimillisen toiminnan polttoaineena. Ilman hengitystä ihminen ei elä. Harjoitteiden avulla hengitys pyritään saamaan kehoa luonnollisesti avaavaksi toiminnoksi. Äänen tuki on pelkistetysti ajateltuna kontrolloitua uloshengitystä. Harjoitteet kehittävät sisäänhengityksen lisäksi myös kontrolloitua uloshengitystä, jolloin ilma ja sen paine saadaan ideaaliksi käyttöön monipuolista ja joustavaa äänenkäyttöä ajatellen.

Kehon aktivointi nivoutuu vahvasti hengitykseen. Hengityksellä pyritään poistamaan kehon mahdollisia turhia jännitteitä. Kehoa pyritään aktivoimaan ääntä tukevaksi ja elastiseksi. Löysä "läppärikeho" nostetaan intensiteetissään

valppaaseen ja elastiseen toimintakykyiseen kehoon. Olennaisena tavoitteena liikkeellisissä lämmitysharjoituksissa on lantionpohjan, selän ja jalkojen aktivaatio. Vastaavasti tavoitteena on vapauttaa hartiat, niska ja ulommat vatsalihakset.

En kuitenkaan hae valmistelemillani harjoitteilla ns. täydellistä ja staattista lauluasentoa. Pyrkimyksenäni on, että harjoittelijat pystyisivät tuottamaan orgaanista ja ergonomista ääntä missä tahansa kehollisessa tilanteessa.

Rullaus

Tavoitteena on kehon maadoittaminen ja hengityksen ohjaaminen oikeisiin paikkoihin. Harjoitteliija luopuu ylimääräisistä kehollisista jännitteistä ja keskittyy hetkeen.

Harjoittelijat kävelevät yksin omina itseinään tilassa. Harjoittelijat näkevät vastaantulijat. Ohjaaja pysäyttää liikkeen ja harjoittelijat jäävät kukin omaan tilaansa.

- Otetaan lantion levyinen asento.
- Polvet pidetään pehmeinä.
- Kehon etupuolelta ajatellaan suunta ylös ja takapuolelta ajatellaan suunta alas → selän asento tuetaan pienellä lihasaktivaatiolla. Varotaan kuitenkin vatsalihaksilla “jäkittämistä”.
- Kysymyksiä harjoittelijoille: Ovatko jalat maassa tasaisesti joka kulmastaan? Mitä osia sisäänhengitys avaa? Lukitseeko sisäänhengitys joitakin kehonosia? Teetkö hengittämisen toimintoa korostetusti jollain kehonosalla? Voitko luopua siitä?

Harjoittelija hengittää sisään nenän kautta seisoma-asennossa. Uloshengitys päästetään ulos hallitusti sihinänä. Sihinän aikana harjoittelija alkaa “rullata” päästään lähtien kehoa eteentaivutukseen. Sihinän aikana tapahtuu liike, joka

pysähtyy aina sisäänhengityksen ajaksi. Sisäänhengitys avaa ja rentouttaa kehoa.

Alas eteentaivutukseen rullauksen tulisi kestää noin neljän sisäänhengitys-sihinä-toimintoparin verran. Harjoittelijat ohjataan jäämään eteentaivutukseen.

Kysymyksiä harjoittelijoille: Ovatko polvet pehmeät ja jalat tuetut? Minne hengitys menee? Voitko ajatella hengittäväsi selkään tai kylkiin? (Ohjaaja voi auttaa asettamalla kätensä harjoittelijoiden selkään/kylkiin.) Ovatko hartiat rennot? Saako niska roikkua vapaana? Voitko ajatella pään olevan kettingin varassa roikkuva kuula?

Harjoittelijat ovat eteentaivutuksessa n. neljän sisäänhengitys-sihinä-toimintoparin verran. Tämän jälkeen he rullaavat kehonsa seisoma-asentoon samalla tavoin vuoroin sisään hengittäen ja vuoroin sihisten.

Seisoma-asennossa hartiat pyöräytetään yläkautta taakse.

Kysymys harjoittelijoille: Tuntuuko keho erilaiselta, kuin harjoituksen alussa? Millä tavoin?

Tuliympyrä

Tavoitteena on koko kehon lämmittäminen ja energisoiminen.

Harjoittelijat seisovat piirissä tukevassa haara-asennossa polvet pehmeästi koukussa. Käsiä yhteen hieromalla tehdään kuvitteellinen tuliympyrä oman kehon etupuolelle ja sivuille. Käsillä piirretään laajaa ympyrää samalla painoa jalalta toiselle vaihtaen ja käsiä yhteen hinkaten. Ympyrä voi olla aluksi pienempi, jolloin jalkojen aktivaatio ei ole maksimaalinen. Ympyrää voidaan

suurentaa niin suureksi kuin on mahdollista ilman, että jalat vaihtavat paikkaa. Jalat pysyvät koko harjoituksen ajan tukevasti maassa.

Kehon manuaalinen lämmitys

(Sillanpää & Ginman 2018)

*Verenkierto vilkastuu läpi kehon, vireystila nousee ja keho lämpenee.
Parin kanssa tehtynä harjoite kehittää myös kontaktia, koskettamista ja kosketuksen vastaanottamista.*

Oma keho käydään läpi taputtelemalla tai hieroen sormenpäillä, kämmenellä, peukalon tyvellä tai rystysillä kehonosasta riippuen. Hieronta tehdään ohjatusti yhtä aikaa esim. päänahka, korvanlehdet, silmäkuoppien reunat, purentalihakset, nenän sivut, leuka, suun pohja, päänkiertäjälihakset, rintalihakset, kädet, vatsa, selkä ja jalat.

Harjoitus voidaan tehdä myös pareittain, jolloin parin lihasten lämpimiksi hierominen ja taputtelemisen aloitetaan jalkateristä. Kasvojen alue käydään läpi pehmeästi sormenpäillä taputtelemalla. Ohjaaja kertoo, milloin alkaa olla aika vaihtaa rooleja, jotta molemmat harjoittelijoista lämpiävät yhtälailla.

Haukottelu + venyttely

Keho saa happea ja lihakset venyvät ja aktivoituvat.

Seisotaan joko ringissä tai voidaan valita tilasta vapaasti paikka. Harjoittelijat ovat tietoisia kehonsa suunnista. Jalkojen voi ajatella menevän lattiasta läpi ja käsillä pystyy kurottamaan kattoon asti. Haukottelu tarkoittaa tässä tapauksessa suurta sisäänhengitystä ja glissandomaista ja vapaata äänellistä uloshengitystä.

Yleensä keho osaa tuottaa luonnollisen haukotuksen jo pelkästä haukottelun ajattelun voimasta.

Harjoite voidaan tehdä myös siten, että jokainen harjoittelija vuorollaan tekee äänen ja venytyksen, jonka jälkeen muut toistavat sen. On olennaista, että toiminnassa toteutuu sekä ääni että liike.

Hengityspiiri

Harjoittelijat hahmottavat kinesteettisesti oman ja muiden harjoittelijoiden kehojen avulla hengityksen ergonomian.

Jokainen harjoittelija seisoo vuorollaan piirin keskellä. Piirin keskellä olevaa harjoittelijaa kutsutaan hengittäjäksi. Piiri on tiivis, sillä jokaisen harjoittelijan yksi käsi on hengittäjän keholla.

Hengittäjä hengittää rullausharjoituksen kaltaisesti (nenän kautta sisään, sihinällä ulos) seisten keskellä piiriä. Muut observeivat kinesteettisesti hengittämisen toimintoa hengittäjän kehossa. Myös hengittäjä itse saa tietoa omasta hengityksestään muiden harjoittelijoiden käsien painosta. Hengittäjä voi testailta erilaisia hengityksiä – kuinka kehotuntemus eroaa esim. yläosaan kehoa jäävässä hengityksessä verrattuna selkää ja vatsaa laajentavassa hengityksessä.

Turvallisen ilmapiirin saavuttamiseksi:

- Tämä harjoitus tehdään ensimmäisen kerran niin, että ohjaaja on hengittäjä.
- Harjoite on vapaaehtoinen ja voidaan toistaa esimerkiksi opetuskertojen alussa niin, että kaikki halukkaat saavat kurssin aikana kokemuksen hengittäjänä olemisesta.

- Tehtävän alustuksessa on tärkeää mainita, että mikäli jokin kohta keholla on sellainen, johon hengittäjä ei käden painoa halua, on sitä ehdottomasti kunnioitettava.
- Käden paino ohjaa hengittäjää parhaiten sen ollessa esim. hartialla, selässä, vatsalla tai rintakehällä.
- Sanomattakin on selvää, että kaikki toisen ihmisen koskettaminen tehdään pedagogisesti ja asiallisesti.
- Kuka tahansa saa keskeyttää harjoituksen halutessaan.
- Jokaisella on piirin keskellä rauha aistia oma hengityksensä ja muiden käsien paino rauhallisesti.
- Kaikkien fokus on hengittäjässä.

Harjoitus voidaan tehdä myös siten, että kaikki harjoittelijat ovat tiiviissä ringissä. Jokainen harjoitteliija kääntyy esim. vasemmalla puolellaan olevaan harjoittelijaan päin ja laittaa kätet tämän selkään lapaluiden alle molemmin puolin selkäranka. Käsien paikkaa voi vaihtaa, mikäli toinen harjoittelija antaa siihen luvan.

R-P-T-K-S-S-S-S

Harjoittelijat hahmottavat pallean toiminnan staccatomaisen¹ äänentuoton avulla.

Harjoittelijat seisovat tai istuvat tuoleilla ringissä. Tuoleja käytettäessä, on tarkoituksenmukainen asento sellainen, jossa molemmat jalat ovat tukevasti maassa, takapuoli on istuimen etuosassa ja kyynärpäät ovat tuettuina polviin. On tärkeää huomioida, että lapaluut ovat tuettuina alhaalla, eivätkä hartiat pääse nousemaan korviin.

¹ Staccatolla tarkoitetaan lyhyttä ja terävää ääntä.

Mikäli haasteita vatsan rentouden hahmottamisessa ilmenee, voidaan harjoite tehdä myös konttausasennossa/pöytäasennossa. Tällöin on tärkeää, että kämmenet ovat hartioiden alla ja polvet lantion alla.

Kaikki äänneryhymät toistetaan kahteen kertaan samassa tempossa:

II: R P T K :II II: S S S S :II II: SH SH SH SH :II II: PITKÄ S :II

Karhu ja puu

Keho lämpenee lihastonuksesta ja kitkasta, ja jalkojen maakontakti vahvistuu.

Harjoittelijat jaetaan pareihin. Ensimmäinen parista on karhu ja toinen puu. Karhu kihnuttaa selkäänsä puun selkää vasten. Puun tehtävä on pysyä pystyssä. Tarkoitus on, että harjoittelijat nojaavat toisiinsa. Ohjaaja määrää roolien vaihtumisen hetken.

Lankkutunneli

Harjoittelijan keho lämpee, ja ryhmä toimii ja leikkii yhdessä. Tavoite on myös pitää hengitys virtaavana fyysisen rasitteen aikana, eli kurkunpäättä ei suljeta missään vaiheessa.

Harjoittelijat ovat tiiviissä rivissä lankuttaen (kämmenet ja varpaat lattiassa). Vuorotellen rivin viimeinen ryömii kaikkien kehojen muodostaman tunnelin läpi. Mikäli fyysiset rajoitteet estävät lankkuasennon, keksitään harjoittelijalle jokin muu aktivoiva staattisen pidon asento.

Harjoite voidaan toteuttaa myös vauhdikkaampana X-hipan tyyliä leikkienä. Yksi harjoittelijoista on hippa. Kiinnijääneen on jäätävä odottamaan

vapautumista lankkuasentoon tms. Vapautus tapahtuu siten, että kiinnijäämätön harjoittelija sukelta lankuttavan harjoittelijan alta.

Meritähthetkutus

Tavoite on rentouttaa koko kehoa ja erityisesti pallean aluetta. Tarkoitus on saada keho myös laajenemaan venyttävän manipulaation avulla, jolloin keuhkoille tulee enemmän tilaa.

Harjoittelijat jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Yksi henkilö makaa X-asennossa lattialla selinmakuulla. Tavoite on saada henkilö keinumaa ristikkäissuunnassa kädestä ja jalasta manipuloimalla. Yksi harjoittelija ottaa tukevan otteen lattialla makaavan oikeasta kädestä ja yksi harjoittelija ottaa samanlaisen otteen lattialla makaavan harjoittelijan vasemmasta jalasta. Kun jalasta kiinni pitävä harjoittelija työntää, kädestä kiinni pitävä harjoittelija vetää. Liike on heijaavaa, eli lattialla makaavan kehon massa on tarkoitus saada heijaamaan. X-asennossa makaava harjoittelija keskittyy hengitykseen ja tutkii, laajeneeko se.

Vetäminen ja työntäminen ajatellaan tehtävän poispäin ”meritähden” kehon keskustasta, eli jalkaa tai kättä ei nosteta niinkään ylöspäin.

Jokainen kolmesta harjoittelijasta saa saman käsittelyn molemmille ristikkäissuunnilleen.

3.3.2 Ääni

Ääni on hengityksen ja kehon aktiivisuuden varaan rakentuva orgaaninen jatkumo. Pelkistetysti voidaan ajatella, että kehon aktiivisuuden ja tietoisuuden hengittämisen lisäksi ääni ei vaadi muuta kuin yhdessä värähtelevät äänihuulet. Äänihuulet

alkavat värähtelemään kurkunpäässä ilmamassan kulkiessa niiden läpi. Tämän lisäksi äänen tuottamiseen liittyvät fysiologiset tapahtumat ovat moninaiset, mutten aio paneutua niihin kovinkaan syvällisesti tämän kurssin sisällössä. Joissakin harjoitteissa sivuamme esim. kurkunpään korkeuden säätelyä tms. tarkempaa fysiologista seikkaa. Tällöin on tarpeen esitellä kyseinen fysiologinen osa-alue harjoittelijalle, jotta asiasta jää tuntemus ja tiedostus siitä, kuinka mikäkin elementti vaikuttaa ääneen. Pääasiallisena tavoitteena on luoda harjoittelijan kokemus siitä, miltä tuntuu, kun ääni on tuettu hengityksellä ja keholla. Näin ollen ääni on vapaa reagoimaan ulkoisiin ja sisäisiin impulsseihin.

Ääntöväylän eri osien etsiminen

Harjoittelija löytää kehostaan eri ääntöväylän osat ja hahmottaa pintapuolisesti niiden toimintaperiaatteet.

Näitä harjoitteita ohjaavan pedagogin tulisi hahmottaa oman ääntöväylänsä osien toiminta sekä kuulla harjoittelijoiden äänessä ääntöväylän eri osien toiminta.

Harjoittelijat ja ohjaaja ovat ringissä. Ohjaajalähtöisesti toimimalla tutkitaan seuraavia ääntöväylän osia:

- nenäportti (kitalaen takaosassa sijaitseva nenän ja suun yhteyden sulkeva tai avaava pehmeän kitalaen osa)
 - Kiinni olevaa nenäporttia etsitään tuottamalla ääntä, joka ei muutu otettaessa nenästä kiinni (yksittäiset pitkät vokaalit toimivat hyvin). Esim. rekan peruutusääni ”piip piip” on yleisesti sellainen, jossa tendenssinä on pitää nenäportti kiinni.
 - Aukiolevaa nenäporttia etsitään pitkällä m-kirjaimella. Tällöin ilma tulee ainoastaan nenästä, joten nenäportti on aivan auki.

- pehmeä kitalaki (kitalaen luisen ja rustoisen rakenteen takana oleva pehmeästä kudoksesta koostuva osa)

- Alhalla ja löysänä olevaa pehmeää kitalakea etsitään teinimäisellä passiivisella ja löysällä aijaa-ääntelyllä.
 - Ylhäällä ja aktiivisena olevaa pehmeää kitalakea etsitään yltiöpositiivisella ja yllättyneellä aijaa-ääntelyllä.
- kurkunpään alas- ja ylöspäin tapahtuva liike
 - Kurkunpään alaspäin suuntautuvaa liikettä etsitään haukottelemalla.
 - Kurkunpään ylöspäin suuntautuvaa liikettä etsitään nielaisemalla.
 - Harjoittelija tunnustelee omaa kurkunpäättään käsillä kaulan pinnalta.
 - Kurkunpää nousee pienen hiiren puheääntä ja laskee joulupukkia matkittaessa.
 - kurkunpään kallistaminen / neutraaliasento
 - Kurkunpään neutraaliasento etsitään sanomalla vierustoverille mahdollisimman virallisesti ja persoonattomasti *hei*.
 - Kurkunpään kallistaminen etsitään huudahtamalla piirin vastapäätä olevalle harjoittelijalle *hei* ajatellen, että tämä on juuri syönyt viimeisen pullan, jota olet säästänyt eilisestä asti jääkaapissa (ärtyneesti, närkästyneesti).

Maksimirinki

Tavoitteena on tuottaa pöljän kuuloisia ääniä ja kehollisia eleitä tosissaan, ja kasvattaa ilmaisun intensiteettiä ilman, että ääni ja keho muuttuu kiristeisiksi.

Harjoittelijat ovat piirissä. Piirissä toistetaan kunkin harjoittelijan vuorollaan tuottama äänellinen ele, joka sisältää liikettä. Oletetaan, että harjoittelijoita on yhteensä 10. Ensimmäinen harjoittelija aloittaa intuitiivisellä

ääni-liike-yhdistelmällään. Piirissä seuraava kasvattaa intensiteettiä 10 prosenttia. Seuraava harjoittelija kasvattaa elettä taas 10 prosenttia, jne. Kierroksen lopuksi eleen aloittaja toistaa alkuperäisen eleen, mutta tekee sen 110 prosenttisella intensiteetillä. Kierroksen jälkeen harjoittelija B aloittaa seuraavan kierroksen, joka toistuu samoin kuin edellä kuvattu.

Harjoitetta voi tehdä myös siten, että ohjaajan määrittelemä tehtävänanto sisältääkin vaateen, että edellisen tuottama toiminto-liike-pari täytyy toistaa täsmälleen samankaltaisena. Tehtävä on mahdoton ja siksi hykerryttävä.

Kysymys harjoittelijoille: Kuinka voin kasvattaa intensiteettiä ilman, että äänen voimakkuus kasvaa epäergonomisiin mittoihin?

Välirentoutukset

Ääntä harjoittaessa on tärkeää varmistaa, että äänentuottoelimistö ei rasitu liikaa. Näillä välirentoutuksilla voi palauttaa äänentuottoelimistöä intensiivisempien harjoitteiden välissä. Harjoite tulee tehdä sopivan pienellä ilmanpaineella, eikä ns. puskien ilmaa ulos. Välirentoutuksien on hyvä olla keholliselta vaatimustasoltaan helppoja, sillä hengästyneenä äänentuottoelimistö on kovemmalla rasituksella, kuin sykkeen ollessa alempana.

Rentouttavina ja palauttavina harjoitteina toimivat seuraavat:

- pehmeät konsonantit: jyggyi, jaggäi, abbaa, baobab, bob jne.
- shampanjan juominen: glug glug glug glug
- kaivellaan hampaiden takaa, sivuilta ja edestä kielellä jotain herkullista ja hymistään samalla glissandomaisia keveitä ääniä.
- R-liuku / huulitäryliuku / Z-liuku / V-liuku: glissandomaisia ääniä ylhäältä alas ja alhaalta ylös valitulla äänteellä. Z-liukua voidaan mallintaa mehiläisen surinalla ja V-liukua formula-auton kiihdyttelyllä.

Naurut

Tavoitteena on löytää naurun kautta erilaisia äänenvärejä ja äänenvoimakkuuksia. Harjoittelija matkii ohjaajaa, ja löytää näin haluttuja sävyjä omasta äänestään.

Reaktioäänet (nauru, itku, säikähtäminen, jne.) ovat todella laajan ambituksen ja äänenvärien kirjon omaavia ääniä, joita ihminen ei välttämättä tietoisesti uskaltaisi tai osaisi tuottaa. Harjoitteen on tärkeää olla kivuton, mikä ohjaajan on hyvä artikuloida ennen harjoitetta. Mikäli äänen tuottaminen tuntuu epämukavalta, voi ohjaaja kehottaa tuottamaan saman kuuloisen äänen hiljaisempana. Yleinen epämukavuutta aiheuttava tekijä harjoitellessa on liika ilmanpaine, joka yleensä on seurausta siitä, että harjoittelija haluaa tuottaa voimakkaan äänen.

Ohjaajan esimerkkiä seuraten nauretaan ringissä. Erilaisia nauruja voi keksiä loputtomasti, mutta toimivia ovat seuraavat:

- kun ei saisi nauraa -nauru (huom. + purskahdukset)
- pikkulapsimainen kikatus
- osoitteleva räkänauru
- kun ei enää jaksaisi nauraa -nauru (huom. + oi voi, ai jai!)
- noidan nauru
- joulupukin hohotus
- oopperadiivan teatraalinen nauru (mies- ja naisoletetut äänet)
- pääpahiksen nauru

Pallonheitto ja vuolenta

(Vestman 2014-2015; Puurtinen 2009)

Harjoittelija tutkii äänenkorkeuden elastista vaihtelua ja tukilihaksiston herättelyä.

Huuli- ja r-täry hierovat ja rentouttavat kaulan aluetta ilmanpaineen vaihtelun avulla. R-täry tehdään pitkään r-kirjaimella soivaa ääntä tuottaen. Tärinän tässä tapauksessa aiheuttaa kitalakeen painettu kieli, aivan kuten normaalissa puhutussa r-kirjaimessakin. Huulitäryllä soivaa ääntä tuottaessa tärinän aikaansaa yhdessä kevyesti pidetyt ala- ja ylähuuli. Kurkunpään tulisi olla molemmissa harjoitteissa rento. Mikäli kurkunpäässä tuntuu minkäänlaista kiristystä, on harjoite tehtävä ensin pienemmällä laajuudella.

- Huulitäryllä ja r-täryllä pompotellaan ja heitetään kuvitteellista palloa. Pallon korkeuden mukana myös äänenkorkeus vaihtelee.
- Huuli- ja r-täryllä vuollaan kuvitteellista puuta. Liikkeen alussa ääni on matala, ja vuolemisen aikana ääni nousee.

Äänellä ohjattu evoluutio

Harjoittelija löytää intuitiivisen kehollisen reagoitavan toisen ihmisen ääneen. Harjoittelija kehollistaa erilaisia ääniteitä ja äänenvärejä sekä löytää tuntemuksen, miltä jokin ääni tuntuu kehossa.

Harjoittelijat jaetaan pareihin. Harjoite voidaan aloittaa niin, että toinen harjoittelija makaa selällään lattialla. Toinen harjoittelija toimii liikuttajana, eli äänтелеe lattialla makaavan parin viereillä. Harjoitteen aikana ääntelevän parin tavoite on saada lattialla makaava liikutettava pari ylös kahdelle jalalle. Matka ylös saa sisältää välivaiheita ja taantumia. Kahdella jalalla seisova evoluution lopputulos ei välttämättä ole ihminen. Hyvä aika yhdelle evoluutiolle on 3–5 minuuttia. Harjoittelijat toistavat harjoituksen vaihtaen rooleja.

Eri äänenvärit laulussa

Harjoittelija löytää erilaisia äänenvärejä tunnetilojen ja muiden mielikuvien kautta. Ks. myös naurut-harjoite.

Ohjaaja ja harjoittelijat kulkevat tilassa pitäen yllä samaa pulssia kävelyssä. Lauletaan valittu simppele laulu pari kertaa läpi äänenavauksen omaisesti kävelyn pulssissa. Laulu voi olla esim. Satu meni saunaan, Tuiki tuiki tähtönen tms. suurimman osan tuntema lyhyt laulu. Ohjaaja syöttää väliin erilaisia tehtäviä, jotka voivat olla seuraavanlaisia:

- suuren surun dramaattinen ilmentäminen
- maailman kuulu oopperatähti laulaa viimeisen kerran rakastamansa aarian ennen eläköitymistään
- musikaalin pääpahis laulaa juonittelulaulun
- valtava innostuminen
- löysä, juuri herännyt vetelä teini mankuu, ettei jaksu nousta
- viettelevä Marilyn Monroe
- musikaalin päähenkilö laulaa laulun hetkellä, jolloin hän aikoo kääntää elämänsä suunnan parempaan, eikä suostu olemaan enää sivuhenkilö.

Resonanssirinki

Tavoitteena on äänen lämmittäminen ja kehon kokonaisvaltaisen resonanssin löytäminen. Harjoittelija tutkii ja huomaa eri vokaalien resonanssin kanssaharjoittelijan selässä.

Harjoittelijat ovat tiiviissä jonossa piirimäisessä muodostelmassa siten, että jokainen yltää laittamaan kämmenen edellä olevan harjoittelijan selkään.

Resonanssia tutkitaan ohjaajan määrittelemien vokaalein.

Harjoite voidaan tehdä myös siten, että harjoittelijat kävelevät tilassa tutkien ohjaajan määräämän vokaalin resonanssia kehossaan. Ohjaajan taputtaessa käsiään yhteen muodostavat harjoittelijat ringin, jossa resonanssia tutkitaan harjoittelijakollegojen selästä. Rinki purkaantuu ohjaajan taputtaessa käsiä ja harjoittelijat kävelevät tilassa. Ohjaaja määrää uuden vokaalin, jonka resonanssia tutkitaan samalla tavoin.

Eläimet

(Pätsi 2010, 231)

Harjoittelija löytää erilaisia äänenvärejä leikkimällä, katsoo toista ihmistä silmiin näkevilla silmillä, ja tukea ääntä kehollisella ilmaisulla.

Harjoittelijat ja ohjaaja seisovat ringissä. Ohjaajan aloitteesta ryhmä etsii yhtä aikaa erilaisia eläinten ääniä. Keho pidetään mukana leikissä paikallaan pysyvällä kullekin eläimelle ominaisella poljeskelulla ja kehollisella kannattelulla.

Esimerkkejä eläimistä:

- kissa (pyytää ruokaa tai mouruaa oven takana keskellä yötä)
- hiiri
- lehmä
- koira (pieni chihuahua tai suuri tanskandoggi)
- käärme

Harjoitteen toinen vaihe keskittyy kontaktiin. Ohjaaja kertoo vieressään olevalle harjoittelijalle maailman tärkeimmän viestin jonkin eläimen ääntä ja kehollista tilaa käyttäen. Viesti on eläimen kieltä eli se ei sisällä ihmisten sanoja.

Harjoittelija kertoo oman maailman tärkeimmästä viestistä seuraavalle harjoittelijalle. Harjoittelijan on olennaista olla aidosti kontaktissa toiseen harjoittelijaan sekä viestin viejänä, että kuulijana. Silmiin katsominen, kontaktissa oleminen ja täyden soivan äänen tuottaminen on erittäin hyvä ja tarpeellinen erikseen artikuloitava tavoite. Monesti arkuus äänenkäytössä tulee esiin juuri kontaktissa toisiin ihmisiin, vaikka saman asian tuottaminen kotona yksin harjoitellen olisi helppoa ja vaivatonta.

3.4 Pidemmät harjoitteet

Pidempiä harjoitteita yhdistää se, että niiden pedagoginen kaari vaatii enemmän aikaa kuin lyhyiden harjoitteiden. Pidemmissä harjoitteissa harjoitellaan joko useampaa asiaa tai yhtä asiaa monella eri lähestymistavalla. Pidempien harjoitteiden jälkeen on erityisen oleellista keskustella ryhmän kanssa, mitä harjoitteessa löydettiin – purkaa fyysiset ja henkiset tunnot sekä jakaa haasteet ja löydöt.

Paskalaulu

(Lonka 2017)

Harjoittelija tunnistaa häpeän ja harjoittelee sen lukitsevan vaikutuksen muuttamista avaavaksi. Harjoittelija laulaa omalla äänellään ihmisten edessä. Tavoitteena on 100 prosenttinen tekeminen - laulun tekstiä, omaa ääntä, virheitä tai mitään muutakaan ei kommentoida esitystilanteessa millään tavalla.

Harjoittelijat valitsevat mielessään laululyriikkaa sisältävän kappaleen, josta eivät pidä tai joka ärsyttää heitä. Laulun sanoja saa tarkistaa puhelimesta. Jokainen harjoittelija laulaa ainakin yhden säkeistön ja kertosaäkeen valitsemastaan kappaleesta yksitellen ryhmän edessä. Sitä, että

kappale ärsyttää tai inhottaa esittäjäänsä, ei tule demonstroida. Tärkeää on, että laulaja on “elämänsä keikalla”, jossa ohjelmistoon nyt vain sattuu kuulumaan tällä kertaa valittu “inhokkikappale”.

Harjoittelijan tulee olla rehellinen omalle häpeäntunteelleen. Aina kun hävettää, on tehtävänä ottaa yksi askel lähemmäs yleisöä ja muistuttaa itseään siitä, että keho on auki (pyritään pois kehon keskustaa piilottavista primitiivisistä suojusta, esim. kädet vatsan päällä).

Yleisö antaa esityksen jälkeen stadiontasoiset aplodit. Biisien välillä ei ole muuta palautteenantoa, vaan tunnelmat puretaan harjoitteen jälkeen.

Harjoittelijat saavat mennä tekemään harjoitteen omassa tahdissaan, eli “lava” saa välillä olla tyhjä ja odottaa seuraavaa laulajaa. Puhetta vältetään harjoitteen aikana.

Keho ohjaa ääntä

(Pätsi 2010, 239)

Harjoittelija vapauttaa äänensä reagoimaan ulkoiseen ärsykkeeseen. Tavoitteena on uusien alueiden löytäminen äänestä fokuksen ollessa muualla kuin omassa tekemisessä. Ääni on intuitiivisen reagoinnin väline.

Harjoittelijat jaetaan pareihin. Harjoittelija A ohjaa harjoittelija B:n ääntä liikkeillään. Harjoittelija B:n tehtävä on tuottaa katkeamatonta, tajunnanvirran omaista tekstiä (ohjaaja voi auttaa heittelemällä aiheita pitkin harjoitusta, esim. kasvienhoito tai murtomaahiihto). Tekstin sijasta äänimateriaalina voidaan käyttää myös ääniteitä, jotka eivät ole puhetta. Harjoittelija A ohjaa parinsa äänen korkeutta kätensä liikkeillä.

Harjoitteeseen lisätään seuraavaksi voimakkuuden säätely vapauttamalla liike myös äänen säätelijän ja tuottajan välille tilassa. Mitä kauemmaksi harjoittelija A siirtyy paristaan, sitä kuuluvampi ääni harjoittelija B:n on tuotettava.

Kysymyksiä harjoittelijoille:

- Millä tavoin muu kehollinen tekeminen vaikuttaa ääneen?
- Kuinka ergonomiasta pidetään huolta kovaa ääntä tuottaessa?

Seuraava vaihe vapauttaa kaiken vaikuttumisen toisen harjoittelijan kehon liikkeistä. Miten ääneen vaikuttaa se, että parin käsi siirtyykin yhtäkkiä kehon sivulle? Miten parin ääneen vaikuttaa se, että parin käsi on tämän pään päällä nyrkissä vs. auki? Kuinka parin ilmeet vaikuttavat ääneen?

Harjoite tehdään molempiin suuntiin, jotta kumpikin harjoittelijoista saa kokemuksen äänellä toisen liikkeisiin reagoimisesta.

PEILIHARJOITUS SAMASTA AIHEESTA

Harjoittelijat ovat pareittain tilassa. Harjoittelija A toimii toiminnan alullepanijana, harjoittelija B toistaa kaiken fyysisen toiminnan (liikkeet, ilmeet, eleet) ns. peiliharjoituksen omaisesti vastapäätä omaa pariaan. Harjoittelija B puhuu ääneen valitsemaansa kolmen lauseen tekstiä tai tajunnanvirran synnyttämää tekstiä ohjaajan määräämästä aiheesta. Puheen kaikkiin elementteihin vaikuttavat ilmeet, eleet ja liikkeet, joita harjoittelijat tekevät. Tilassa voidaan tehdä harjoitusta ensin yhtä aikaa, jonka jälkeen pari kerrallaan jäävät tekemään harjoitusta ja muut seuraavat. Tällä harjoitellaan myös katseen alla monipuolista ja reagoivaa äänenkäyttöä.

Kaikkivoipa kuoronjohtaja

(Brooks 1973)

Harjoittelija tuottaa äänellistä sisältöä, on toiminnan alullepanijana ja johtajana. Harjoittelija kuulee muut ja vaikuttuu heidän impulsseistaan.

Kuoro voidaan toteuttaa ryhmän kaikilla jäsenillä tai valitsemalla viisi vapaaehtoista harjoittelijaa. Kuoronjohtaja on myös yksi harjoittelijoista. Kuoronjohtaja määrittää jokaiselle oman äänen, fraasin, melodian, mölähdyksen tai muun äänellisen elementin. Kuoronjohtaja käyttää sovittuja merkkejä (ks. äänikone-harjoite), ja luo kuoroteoksen yhdessä kuoron kanssa. Harjoite voidaan toistaa parilla opetuskerralla, jotta kaikki halukkaat pääsevät johtamaan kuoroa.

Tennispalloilua liikkeen ja sanojen dialogina

(RashDash 2017; Tari 2019; Grotowski 1968)

Harjoitteen tavoitteena on löytää kehon ja äänen yhteys. Tutkitaan, kuinka fyysinen tehtävänanto vaikuttaa kehoon ja ääneen sekä kuinka toisen ihmisen kosketuksen seuraaminen vaikuttaa kehoon ja ääneen. Harjoitellaan kuuluvan ja selkeän puheen tuottamista vaihtelevissa fyysisissä tilanteissa. Lisäksi tarkastellaan, millaista tunnesisältöä fyysinen toiminto luo puhuttuun tekstiin ja pääseekö se kuulumaan puheessa.

Tätä harjoituskokonaisuutta edeltävällä opetuskerralla harjoittelijoille on jaettu lyhyet dialogit, jotka on opeteltava ulkoa tälle kerralle.

Harjoitus toteutetaan seuraavassa järjestyksessä:

- Tennispallo käden päällä + puhe

Harjoittelijan tehtävä on olla tilassa koko ajan pitäen tennispalloa kämmenselkensä/sormiensa päällä. Aloitamme paikallaan seisten ohjatusti. Harjoittelijoita kehoitetaan tunnistamaan lattian jalkojensa alla ja käymme sanallisesti koko kehon läpi ennen liikkeellelähtöä. Tarkistetaan mahdolliset jännitteet ja kysytään itseltämme, voidaanko päästä niistä

irti. Harjoittelijalla on koko ajan näkevät silmät. Silmät katsovat minne keho on menossa, sekä näkevät tilassa olevat kaverit.

Harjoittelijat lähtevät pallojen kanssa liikkeelle lempeästi ja kuunnellen. Harjoittelija havainnoi koko ajan muita ja ei näin ollen törmäile mihinkään. Koko ajan säilyy taju, missä kaverit, seinät tai tavarat ovat. Harjoittelija antaa liikkeen kuulua hengityksessä sulkematta kurkunpäättä.

Liike on ensin simppeliä kävelyä, jonka jälkeen voidaan testaila tempoja ja tasoja. Harjoittelijoita kannustetaan heti alusta asti myös seuraamaan oman kehon tarjoamia impulsseja unohtamatta tehtävänantoa pallon suhteen. Kuinka liike vaikuttaa hengitykseen?

Lisätään liikkeeseen puhe. Harjoittelija jatkaa pallon kanssa liikkumista. Harjoittelijoille annetaan tehtäväksi tuottaa tajunnanvirran omaista taukoamatonta tekstiä esim. aiheesta "tämä päivä tähän asti" eli harjoittelija puhuu ääneen tekstiä ja antaa liikkeen vaikuttaa puheeseen. Tarkoituksena on tuottaa kuuluvaa ja selkeää puhetta, eli pelkkä itseensä kääntyvä kuiskaus ei ole tarkoituksenmukaista. Ääntä ei kuitenkaan tarvitse ns. painaa kuuluvaksi. Kun harjoittelija kohtaa tilassa kaverin, voi puhetta hetken käydä keskusteluna vastaantulijan kanssa. Silmät ovat edelleen näkevät ja elävät. Pallo pysyy koko ajan kämmenselän päällä.

- Pallo käden päällä + kaverin ohjaus + puhe
Jaetaan harjoittelijat pareihin. Ennen harjoitusta dialogi muistellaan läpi ilman sen kummempaa ohjeistusta. Aluksi toisella on pallo ensimmäisen tehtävän ohjeistuksen mukaisesti käden päällä. Toinen pitää pallonpitelijän vapaana olevasta kyynärvarresta ja ranteesta kiinni. Pallonpitelijän tulee kuunnella kädestäpitelijän impulsseja. Molempien tulee olla tietoisia tilasta ja muista pareista. Pallo ei saa tippua, siitä on molempien pidettävä yhteisesti huolta.

Harjoite aloitetaan ilman puhetta, jotta harjoittelijoilla on hetki aikaa sisäistää fyysinen tehtävänanto. Hetken kuluttua lisätään fyysiseen tehtävänantoon puhe. Harjoittelijat puhuvat dialogia, joka on jaettu opeteltavaksi edellisellä kerralla. Hetken kuluttua parien työnkuvaa vaihdetaan, eli "taluttajasta" tulee "talutettava". Samalla voidaan vaihtaa rooleja dialogissa.

- Harjoitteesta keskustellaan ensin parin kanssa ja lopuksi myös koko ryhmän kesken.

- Yllä/alla

Harjoittelijat jaetaan pareihin. Parien tehtävä on vuorotellen keskustella liikkeillä. Mikäli harjoittelija A laittaa sormen harjoittelija B:n nenän *ylle*, laittaa viimeksi mainittu esim. kätensä harjoittelija A:n hartian *ylle*. Näin ollen myös harjoittelija B:n esim. sukeltaessa parinsa kainalon *alle*, hänen parinsa voi vaikkapa laittaa päänsä harjoittelija B:n leuan *alle*. Kumpikaan ei toimi ns. virallisena aloitteen tekijänä vaan molempien on kuunneltava toisiaan ja keskusteltava liikkein. *Ylle*- ja *alle*- tehtävänantoja voidaan vuorotella liikeparin välein tai siten, että ohjaajan määrittelemän ajan parit toistavat pelkästään toisen tehtävänannon inspiroimia kontaktoivia liikepareja. Vaihto tapahtuu ohjaajan merkistä. Dialogi liitetään ohjaajan merkistä harjoitteeseen.

Hetken kuluttua parit saavat tehtäväkseen kehittää noin viiden liikeparin partituurin. Partituuri koostuu inhimillisen kontaktin elementeistä, "antamisesta ja ottamisesta" (Grotowski 1968, 184). Partituuri sisältää yhteensä noin 10 liikkeen sarjan, jossa pari toteuttaa vuorotellen tavallaan yllä/alla-tehtävänantoa. Kurkunpää on pidettävä auki, jotta äänen on mahdollista reagoida rehellisesti kehon antamiin impulsseihin.

- Kun liikkeellinen partituuri on valmis, saavat harjoittelijat yhdistää liikkeisiin repliikit. Puheen dialogi yhdistetään liikkeen dialogiin.

Harjoittelijoita kannustetaan siihen, että liike saa kuulua äänessä, kunhan repliikit kuuluvat yleisöön asti. On tärkeää tähdentää, ettei ns. alatekstiä tarvitse tässä vaiheessa miettiä. Liikkeellinen partituuri luo tekstiin automaattisesti alatekstin, joka saattaa olla suurestikin ristiriidassa pelkän tekstin ehdottaman alatekstin kanssa.

Esimerkkejä ohjaajan ohjeista tai kysymyksistä harjoitteen edetessä:

- Tutkikaa tempon vaihdoksia, voiko liikeparien välinen tempo vaihdella, entä liikeparin sisäinen tempo?
 - Tutkikaa katseen suuntaa. Katso kosketustasi vrt. katso pois päin, kun kosketat.
 - Mitä merkitsee hetki ennen kosketusta, entä sen jälkeen? “Kohde” on myös aktiivinen, ei ainoastaan persoonaton vastaanottaja.
 - Onko kurkunpää auki? Kurojalihaksilla suljettu kurkunpää ei päästä ääntä reagoimaan kehon antamiin impulsseihin.
 - Huomioi erilaisten toimintojen luoma erityinen hengittämisen tarve. (Grotowski 1968, 30.) Hengitätkö liikaa tai liian vähän?
 - Ovatko nostot mahdollisia? Sulkeutuuko kurkunpää nostossa vai pysyykö ääntöväylä avoimaisena?
 - Kokeile siirtää ajatuksellasi äänen resonanssi siihen kehon osaan, jossa kontakti tapahtuu.
 - Missä vaiheessa liikettä repliikki sanotaan? Välillä puhe voi kestää koko liikkeellisen kontaktin ajan ja välillä se voi tapahtua esim. juuri ennen kontaktia.
- Harjoittelijat saavat todistaa vuorotellen toistensa dialogit. Dialogit katsotaan peräjälkeen. Tuntemuksista keskustellaan ja annetaan vertaispalaute, kun kaikkia dialogit on nähty.

Vokaalit, konsonantit & hybridi

(Skaffari 2023)

Tavoitteena on, että harjoittelijan tuottama ääni on kiinteää ja kuuluvaa. Kasvojen lihaksisto lämpenee. Harjoittelija katsoo silmiin näkevillä ja elävillä silmillä eli on kontaktissa toiseen ihmiseen. Sanojen pilkkominen osiin selkeyttää myös artikulaatiota puhujan tullessa tietoisemmaksi sanojen todellisista äänneistä.

Harjoite toteutetaan seuraavassa järjestyksessä:

- Harjoitus aloitetaan yhtä aikaa pelkkiä vokaaleja mölisten. Tarkoituksenmukaista on väännellä kasvoja mahdollisimman monipuolisesti ja tutkia, kuinka ”isoja” vokaaleja pystyy tuottamaan. Ohjaaja voi käyttää mielikuvia esim. vokaalien maistelusta. Jo harjoituksen tässä vaiheessa on olennaista artikuloida harjoittelijoille pyrkimys kontaktiin. Harjoittelijat näkevät muut tilassa olevat henkilöt. Mikäli alkaa naurattaa, tehdään harjoitetta naurun kanssa. Reaktioiden annetaan kuulua äänessä.
- Ohjaaja lähettää viestin yhdelle ringissä seisovalle harjoittelijalle pelkkiä vokaaleja käyttäen, minkä jälkeen harjoittelija lähettää oman viestinsä valitsemaalleen henkilölle jne. Koko viestin ajan ääntelijä katsoo viestin vastaanottajaa silmiin ja puhuu viestinsä suoraan hänelle. Viesti on maailman tärkein asia, joka täytyy toimittaa tai jotain kohtalokasta tapahtuu.
- Jatketaan yhdessä mölisten pelkkiä konsonantteja (toki myös vokaalimaisia äänneitä saa kuulua).
- Toistetaan ringissä viestien kertominen pelkillä konsonanteilla.

- Jaetaan ringissä seisovat harjoittelijat kolmen hengen ryhmiin. Vuorotellen jokainen kolmen hengen ryhmä käy keskustelun niin, että yksi puhuu ainoastaan vokaaleilla, yksi ainoastaan konsonanteilla ja yksi käyttää molempien hybridiä. Muut ringissä seisovat harjoittelijat toimivat keskustelujen todistajina.

Sävelkimput

(Kurki-Suonio-Rueth 2019)

Tavoitteena on intonaation tarkentaminen, sointujen muodostaminen ja yhdessä laulamisesta saatavan ilon löytäminen.

Harjoitus voidaan toteuttaa seuraavassa järjestyksessä:

- Harjoitteen ensimmäisessä vaiheessa haetaan samaa säveltä. Harjoittelijat ja ohjaaja seisovat ringissä. Harjoitteessa yksi harjoitteliija aloittaa tuottamaan valitsemansa korkuista ääntä. Muut pyrkivät tuottamaan saman äänen ja jäljittelemään myös vokaalisointia ja äänenväriä mahdollisimman tarkasti. Kaikki harjoittelijat saavat vuorollaan aloittaa oman sävelkimppunsa. Mikäli ääni on oman äänialan ulkopuolella, voi saman äänen tuottaa mahdollisimman samankaltaisena jostain eri oktaavista.
- Harjoitteen toisessa vaiheessa muodostetaan sointuja. Harjoitteliija aloittaa valitsemansa äänen, josta muut harjoittelijat kopioivat äänensävyn ja vokaalisoinnin. Tällöin äänenkorkeus on jokaisen harjoittelijan vapaasti valittavissa. Näin ollen jokaisen harjoittelijan aloittamasta äänestä syntyy kaikkien siihen omalla korkeudellaan liittyttä ryhmän yhteinen sointu.

Sointujen ei tarvitse olla esim. popmusiikissa kuultavia selkeitä duuri- tai mollisointuja. Tavoite on luoda “äänimattomaisia” klustereita, eli sävelkimppuja.

Sointuja voidaan rakentaa

- vapaasti valittavalla äänenkorkeudella
- siten, että ensimmäisen äänen päälle rakennetaan sointu
- siten, että ensimmäisen äänen alle rakennetaan sointu

Sävelkimppujen tai unisonon² päälle voidaan laulaa vuorotellen soolot. Harjoitus voidaan tehdä silmät kiinni, jolloin solisti koskettaa seuraavaa harjoittelijaa olkapäästä ollessaan valmis, mistä seuraava harjoittelija tietää oman vuoronsa koittaneen. Harjoite ja soolon kierto voidaan tehdä myös vapaassa järjestyksessä, esim. jollain myöhäisemmällä opetuskerralla, jolloin pääpaino harjoitteessa on erityisesti muiden kuuntelemisessa. Soolokierrokseen on hyvä varata reippaasti aikaa, jotta solistit saavat tarvitsemansa ajan asian äärellä.

Dubbaus

Harjoittelija hahmottaa ja löytää leikkimällä uusia äänellisiä karaktäärejä.

Ohjaaja etsii ja tulostaa erilaisia piirros- tai muita hahmoja netistä ennen harjoitetta.

Harjoittelijat seisovat ringissä. Kuvia nostetaan vuorotellen keskellä olevasta pakasta. Harjoittelija nostaa kortin ja lukee aiemmin opettelemansa kolmen virkkeen tekstipätkän kortin hahmon äänellä. Sama kortti annetaan seuraavalle henkilölle ja tämä lukee oman tekstinsä saman hahmon äänellä (huom. jokaisen harjoittelijan tulkinta hahmon äänestä voi olla aivan omanlaisensa).

² unisono – kaikki laulavat samaa sävelkorkeutta

Harjoittelijat jaetaan kolmen harjoittelijan ryhmiin. Jokainen harjoitteliija valitsee hiljaa mielessään yhden korttien hahmoista. Harjoittelijat käyvät ryhmä kerrallaan omat tekstinsä läpi keskustelunomaisesti valitsemillaan hahmoilla. Muut ryhmät todistavat jokaisen pienoishäytelmän.

Aiemmin esitellyn yllä/alla-harjoituksen dialogia voidaan katsoa erilaisten äänihahmojen käymänä keskusteluna.

Hahmoja voidaan tutkia myös ns. hot seat -harjoitteessa, jossa kortin hahmo tulee harjoittelijan kehossa ja äänessä penkille yleisön eteen istumaan ja vastailee kysymyksiin kertoen itsestään. Tässä improvisaatioharjoituksessa on tärkeää muistaa, että omaa intuitiota ei tule arvottaa, vaan harjoittelijan tulee sanoa ensimmäisenä mieleen tuleva asia. Ohjaaja voi myös toimia ns. talk show -juontajana, joka on lavalla harjoittelijan kanssa haastattelemassa tätä.

Harjoituksen jälkeen ryhmä keskustelelee eri hahmojen äänien karaktereistä. Mitä elementtejä äänistä löytyy ja kuinka ne voidaan tuottaa ergonomisesti?

Äänikone

Harjoittelija leikkii rohkeasti äänellään reagoiden omiin ja muiden harjoittelijoiden antamiin impulsseihin. Harjoittelija hahmottaa tuottamansa äänen karakteriin ja pystyy toistamaan sen.

Ohjaaja toimii ensimmäisellä kierroksella koneenkäyttäjänä (kuoronjohtajana). Harjoituksen ollessa tuttu, harjoittelijat voivat johtaa konetta.

Harjoittelijat muodostavat yleisön. Ryhmä valitsee yhdessä äänikoneen aiheen (eläintarha, sairaala, sielu, korvakäytävä, jne.) Koneeseen osallistuu 5–7 harjoittelijaa. He muodostavat kaikkien aikojen kuoron estradille. Jokainen

koneen osa/kuoron jäsen päästää vuorollaan äänen, joka on pysyvä osa konetta. Ääni voi sisältää sanoja tai olla mikä tahansa muu äännähdys.

Koneenkäyttäjä saa luoda äänellisistä elementeistä äänikoneen johtamalla kaikkien aikojen kuoroa. Ennalta sovitaan yksinkertaiset käsimerkit, joilla kuoroa johdetaan. Sovitaan merkki, kuinka kuoro/yksi kuorolainen ymmärtää nopeuttaa/hidastaa, voimistaa/hiljentää tai aloittaa/lopettaa ääntelyn.

Teos alkaa ja päättyy koneenkäyttäjän toimesta. Teoksessa voi olla soolo-osuuksia.

Korvatulpat

(Skaffari 2023)

Harjoittelija kuuntelee omia äänenkäyttöisiä tarpeita ja haluja.

Harjoittelija vapautuu tutkimaan, mitä kaikkea äänellä pystyy tekemään.

Tavoitteena on tehdä "matka" omalla äänellä.

Ohjaaja voi kerätä harjoitteen jälkeen korvatulpat jokaisen harjoittelijan nimellä varustettuihin kirjekuoriin, jotta tulppia voidaan käyttää myöhemmin uudelleen.

Jokainen harjoittelija hakeutuu tilassa omalle paikalle, jossa saa olla omassa rauhassa. Ohjaaja jakaa jokaiselle harjoittelijalle korvatulpat. Harjoittelijat voivat itse valita sopivan asennon, jossa on rento ja hyvä olla.

Harjoitus alkaa siitä, kun ohjaaja himmentää valoja. Ohjeena on tutkia ja kuunnella silmät kiinni, mitä ääni tällä hetkellä haluaa. Harjoite on improvisatorinen kuljetus, jonka jokainen tekee yksin. Toki vaikuttumista muiden tekemisestä myös tapahtuu, mutta se ei ole välttämätöntä tai tavoiteltavaa. Harjoitus päättyy, kun ohjaaja sytyttää valot. Vähän ennen tätä ohjaaja on kiertänyt jokaisen harjoittelijan luona koskettamassa kevyesti hartiasta, mikä on

ennalta sovittu merkki sille, että "matkaa" voi alkaa viedä päätökseen. Aikaa harjoitteen tekemiseen voi varata 10 minuuttia. Pidempi aika on olennainen harjoitteessa, jotta harjoittelijalla on aikaa "hiljentyä" kuulemaan omia impulssejaan.

Harjoitus puretaan yhdessä koko ryhmän kesken ringissä. Jokainen voi halutessaan jakaa jonkin mieleen jääneen (mehukkaan, ärsyttävän tai hauskan) äänenväriin tai äänteen, jota kaikki testaavat ringissä.

Resonanssit

Harjoittelija löytää ja oppii havaitsemaan erilaisia kehon resonanssipisteitä. Harjoitteen päätteeksi jokainen harjoittelija ohjaa pienen äänenkäytöllisen harjoitteen.

Harjoittelijat valitsevat oman paikkansa tilassa. Käytetään samoja korvatulppia (ks. korvatulpat, pidemmät harjoitteet), jotka ohjaaja on kerännyt jokaisen harjoittelijan nimellä varustettuihin kirjekuoriin.

Harjoittelijoiden tehtävä on itselleen mieluisassa asennossa etsiä resonanssin matka omassa kehossaan. Suositeltavaa on vaihtaa asentoa välillä, mikäli resonanssia ei tunne. Silmien kiinni pitäminen saattaa helpottaa kehollisten resonanssien tuntemista. Tavoitteena on tehdä resonanssin matka lantionpohjasta päälakeen erilaisin ääntein. Pääpaino harjoituksessa olisi hyvä olla vokaaleissa, mutta harjoittelijoilla on vapaus käyttää mitä tahansa äännteitä. Myös soinnilliset konsonantit (z, v, m, n) voivat toimia hyvin resonanssin etsimisessä. Resonanssin kuljetus lantionpohjasta päälakeen ei tarvitse olla yksi yksittäinen matka, vaan resonanssi voi pyöriä ja palata eri kehonosissa vapaasti ja tutkien.

Harjoittelijat laittavat korvatulpat korviinsa. Harjoitus alkaa, kun ohjaaja himmentää valoja, ja päättyy, kun ohjaaja sytyttää valot. Vähän ennen harjoituksen päättymistä ohjaaja kiertää koskettamassa jokaista harjoittelijaa olkapäähän, jotta jokaisella on aikaa saattaa matka rauhassa päätökseen. Harjoittelijat voivat matkan aikana etsiä eri kehonosissa parhaiten resonoivia vokaaleja, ääniteitä ja äänensävyjä.

Harjoitteen purku tapahtuu ringissä, jossa jokainen harjoittelija voi jakaa itselleen voimakkaan tai muuten merkityksellisen tuntuksen äänteen tai äänen. Harjoittelija ohjaa pienen ääniharjoituksen, johon muu ryhmä osallistuu.

Kolme virkettä

(Skaffari 2023)

Harjoittelija tuottaa soivaa ja hyvin artikuloitua puhetta erilaisissa kehollisissa tilanteissa. Tarkoituksena on myös harhauttaa mieltä olemaan miettimättä kehoa tai sen aktivointia, vaan asian toivotaan tapahtuvan liikkeellisen haastamisen kautta itsestään.

Tätä harjoitusta edeltävällä opetuskerralla ohjaaja on antanut läksyksi valita kolmen virkkeen mittaisen tekstinpätkän, joka ei ole laululyriikkaa tai perinteistä riimirunoutta. Tarkoituksenmukaista on, että tekstissä ei ole toisteista ja selkeästi löydettävää rytmiä. Harjoitteita voidaan jakaa siten, että ne käydään läpi esim. kahden eri opetuskerran aikana.

Harjoite voidaan toteuttaa seuraavassa järjestyksessä:

- Harjoittelijat kävelevät tilassa vapaasti omassa tempossaan. Jokainen puhuu omaa tekstipätkäänsä ääneen kävellessään. Puheen intensiteetti on selkeästi artikuloitu ja hieman kohotettu äänenvoimakkuus (ns. pienen näyttämön puhe). Ohjaaja vaihtelee tekstin ja kävelyn tempo.

- Harjoittelijat etsivät tilasta eri resonansseja. Kuinka puhe resonoi eri tiloissa? Muuttuuko puheen resonanssi esim. seinän ja white boardin välillä? Harjoittelussa pidetään pieni tauko, jolloin käydään läpi kaikkien löytämät hyvät resonanssipaidat, minkä jälkeen harjoittelua jatketaan vielä hetki, jotta harjoittelijat voivat tutkia muiden hyväksi havaitsemia resonanssipaidkoja. Puheen korkeutta ja volyyimia kannattaa vaihdella. Välillä tekstistä voi käyttää yhtä äännettä tai yhtä sanaa resonanssipaidkojen tutkimiseen.
- Harjoittelijat siirtyvät rinkiin. Ohjaaja opettaa jonkin hyvin yksinkertaisen koreografian (esim. vuoron perään oikea ja vasen jalka käyvät edessä painollisen askeleen). Harjoittelijat pitävät koko ajan yllä samaa koreografiaa. Ringissä puhutaan ensin yhteen ääneen omia tekstejä.
- Jokainen puhuu vuorotellen oman tekstinsä läpi koko ajan ylläpitäen koreografiaa yhteisessä tempossa.
- Puhutaan yhteen ääneen oma teksti siten, että puhutaan ainoastaan tekstin sisältämät vokaalit.
- Jokainen puhuu oman tekstinsä läpi pelkillä vokaaleilla koko ajan ylläpitäen koreografiaa yhteisessä tempossa.
- Mölistään yhteen ääneen oma teksti siten, että puhutaan ainoastaan tekstin sisältämät konsonantit.
- Jokainen puhuu oman tekstinsä läpi pelkillä konsonanteilla koko ajan ylläpitäen koreografiaa yhteisessä tempossa.

Tämän jälkeen ryhmä jaetaan kahteen tai kolmeen osaan. Yhdessä ryhmässä olisi hyvä olla 5-7 henkilöä. Tehtävänanto: Olette ryhmänä harjoitelleet kuukausia modernia äänitaideteosta, jossa käytätte omien tekstienne sisältämiä ääniteitä ja sanoja. Harjoittelija saa tarttua muiden impulsseihin ja teoksessa saa olla myös hiljaisempia kohtia. Ryhmät esittävät vuorotellen teoksen toisilleen.

Äänihahmon bongaus

Harjoittelija leikkii ja kokeilee rohkeasti äänellään. Tavoitteena on löytää karaktereerinen ja itselle epätyypillinen äänenväri ja tapa puhua.

Harjoittelijat ovat ennen tätä opetuskertaa hyvissä ajoin saaneet läksyksi bongata jokin äänellinen hahmo. Hahmosta ei tarvitse muistaa muuta kuin tapa, jolla hän puhuu ja äänitelee. Harjoittelija ei saa tuntea bongamaansa henkilöä, vaan tämä täytyy löytyä ns. kadulta tai kaupasta. Harjoittelijoiden suositellaan äänittävän tai videoivan itseään mahdollisimman pian äänen bongauksen jälkeen, jotta sen uudelleen löytäminen olisi mahdollisimman helppoa. On huomionarvoista, että myös hahmon fysiikan jäljittely saattaa olennaisesti helpottaa äänen löytämistä uudelleen.

Harjoitus voidaan toteuttaa seuraavassa järjestyksessä:

- Harjoittelijat kävelevät tilassa ja kohtaavat toisiaan pienten improvisoitujen dialogien muodossa. Mikäli ohjaaja antaa tehtäväksi oman nimen kertomisen hahmona seuraavan kohtaamisen aikana, keksivät harjoittelijat siinä hetkessä hahmolleen nimen. Hahmon fysiikkaa saa ottaa mukaan keholliseen tilaan, mutta on huomioitava, että keho tai hengittäminen ei muutu kiristeiseksi. On harjoittelijan vastuulla huolehtia omasta ergonomiastaan. Ohjaaja muistuttaa hengityksestä ja mahdollisimman ergonomisen äänentuottotavan etsinnästä.

- Hot seat: hahmot istuvat yksitellen tuoliin ja ohjaaja/ muut harjoittelijat haastattelevat hahmoa. Hahmoa esittävä harjoittelija vastaa intuitiivisesti kysymyksiin hahmona. Vastaukset ja puheen sisältö voivat ja saavat olla ristiriidassa harjoittelijan aikaisemman mielikuvan kanssa bongatusta äänihahmosta. Jokaisella harjoittelijalla on kirjuri. Jokainen harjoittelija toimii jollekin hahmolle kirjurina, jotta hot seatissa ulostulleet “faktat” saadaan talteen myöhempää käyttöä varten.
- Seuraavalle opetuskerralle annetaan läksy: valmistelee hahmollesi puhe. Tarkempi tehtävänanto voi nousta puheesta itsestään (esim. taloyhtiön aktiiville puhe voi olla kannanotto hiekoituksen lisäämiseen) tai jokin yhdessä sovittu yhteinen tehtävänanto.
- Jokaisen hahmon puheen jälkeen tutkitaan ryhmässä, kuinka hahmon ääni muodostuu. Ryhmässä pohditaan ja tutkitaan, onko hahmon ääni ergonomisesti tuotettavissa. Olisiko ääntä järkevää muokata, mikäli ääntä käytettäisiin roolityössä näytelmässä, jota esitetäisiin 50 kertaa? Ajatellaan, että hahmon ääntä haluttaisiin käyttää hienovaraisesti vain pienenä vivahteena näyttelijän äänessä: mistä elementeistä äänen karakteri muodostuu?

Keholliset impulssit parin kanssa

Harjoittelija reagoi äänellään fyysisiin ja auditiivisiin impulsseihin ilman, että aivot ehtivät väliin suunnittelemaan toimintaa. Keho pysyy reagointikykyisenä ja hengitys avoimena (eli kurkunpäättä ei suljeta missään vaiheessa).

Harjoite voidaan toteuttaa seuraavassa järjestyksessä:

Harjoittelija A seisoo silmät kiinni. Harjoittelija B manipuloi A:n kehoa esim. nostamalla tämän kättä johonkin asentoon. Harjoittelija A ei liiku ns. omillaan,

vaan ainoastaan liikuttaessa. Yhden kehonosan liikuttaminen saattaa liikuttaa myös muuta kehoa, joten toivetta esim. käden liikkeen eristämisestä ainoastaan käden liikkeeksi ei ole. Luonnollinen liike on tavoiteltua. Harjoittelija A tuottaa kehollisten manipulaatioiden synnyttämät äänet.

Harjoite toistetaan vaihtaen rooleja.

Harjoittelija A seisoo silmät kiinni. Harjoittelija B antaa yhden selkeän kehollisen impulssin yhdistettynä äänteeseen, äännähdykseen tai mölähdykseen.

Harjoittelija B tuottaa äänen samalla, kun antaa harjoittelija A:lle jonkin kehollisen impulssin. Harjoittelija B toistaa äänten ja tuottaa kaiun kehollisesta impulssista kolme kertaa. Neljännellä kerralla ääni+liike-toimintoa seuraa jokin olemassa oleva tai keksitty sana, joka ”tahtoo tulla ulos” toiminnon houkuttelemana. Huom. toiminto on järkevää toistaa verrattain rivakassa tempossa, jotta aivot eivät ehdi väliin suunnittelemaan sanaa, jonka suu aikoo sanoa.

Soolot

Harjoittelija ottaa tilan suhteessa muihin. Harjoittelija antaa itselleen ja tekemiselleen aikaa ja arvostusta. Harjoittelija käyttää ääntään itsensä ilmaisuun. Harjoittelija tulee kuulluksi. Harjoittelija tukee ja kuulee muiden tuottaman äänen ja sisällön.

Ryhmä istuu ringissä kasvot toisiinsa päin. Parempaan äänentuottoergonomian kannalta voidaan istua tuoleilla siten, että molemmat jalat ovat tukevasti lattiaa vasten ja keho on kannatettu tuolin etuosassa. Keho ei ole lysisssä selkänöjää vasten.

Harjoitteesta on kaksi versiota. Seuraavista vaihtoehtoista voidaan valita se, joka palvelee ryhmän dynamiikkaa parhaiten.

- Soolovuoro kiertää ringissä muiden pitäen yllä reaktiivista äänimaisemaa. Muut harjoittelijat vaikuttavat solistin tuottamasta äänestä ja säästävät tätä parhaalla mahdollisella tavalla. Reaktiivisuus ulottuu sisällön lisäksi myös volyymiin. Säestäjien on oltava koko ajan hereillä solistin äänenvoimakkuuden suhteen, sillä solistin on kuuluttava säestyksen yli. Solistin tuottama ääni saa olla mitä vaan (puhetta, örinää, laulua, kuiskausta, kertomus viimeisestä unesta oopperalibreton muodossa, jne.). Vuoron aikana saa olla myös hiljaa, mikäli kokee, että se on juuri se mitä haluaa sanoa. Ohjaajan on olennaista kuitenkin kehottaa harjoittelijoita käyttämään aika solistin roolin aktiiviseen tutkimiseen. Tarvittaessa harjoite voidaan tehdä silmät kiinni siten, että solisti ilmoittaa vuoron vaihtumisesta koskettamalla vierustoverin olkapäätä oman soolonsa loputtua. Tällöin vierustoveri tietää oman vuoronsa alkaneen.
- Soolovuoro kiertää ringissä järjestyksessä. Jokaisella on ennalta sovittu aika (esim. 3–7 minuuttia) käytettävissään täysin solistiseen hetkeen. Tässä versiossa muu ryhmä ei säästä solistia, vaan toimivat ainoastaan todistajina. Ohjeet solistille ovat samat kuin ensimmäisessä versiossa. Rinki, jossa harjoite tehdään, voi olla tässä versiossa väljempi, sillä tarvetta yltää vierustoverin olkapäähän ei ole. Ohjaaja ilmoittaa viimeisen minuutin tai 30 sekunnin käynnistymisestä nostamalla kätensä pystyyn. Ajastimen hälytin piippaa ajan loputtua. Ajastin käynnistetään uudelleen seuraavan harjoittelijan soolon alkaessa. Harjoite tehdään silmät auki.

Täyden hiljaisuuden kanssa keskustellessa solisti on huomattavasti tietoisempi itsestään. Myös suusta ulos tuleva ääni saa suuremman merkityksen. Harjoitteen anti on suurelta osin myös filosofisemmassa katsantokannassa: Mitä haluan sanoa?

Mihin käytän ääntäni? Kuulenko aidosti, mitä muut haluavat sanoa? Harjoitteen tavoite on myös luoda jokaiselle harjoittelijalle tasa-arvoisesti tilanne, jossa hänellä on koko ryhmän jakamaton huomio.

4 Harjoittelijoiden palaute, itsereflektio ja kurssin tulevaisuus

Kokosin kurssin viimeisellä kerralla joulukuussa 2023 palautetta opiskelijoilta kurssin sisältöön ja ohjaukseen liittyen. Pyysin opiskelijoita valitsemaan janelta omaan kokemukseen sopivimman numeron nolasta viiteen seuraaviin kysymyksiin liittyen: Kurssin sisältö vastasi kurssikuvausta. / Opin asioita äänestäni. / Pääsin tekemään äänelläni asioita, joita en ole sillä aiemmin tehnyt. / Sain riittävästi ohjausta ennen harjoitteiden suorittamista / Tehtävänannot olivat selkeät. / Sain riittävästi ohjausta harjoitteiden aikana. / Sain riittävästi aikaa yksittäiseen harjoitteeseen. / Sain riittävästi palautetta. Näiden lisäksi palautelomakkeessa oli myös tila vapaalle sanalle.

Palautteesta sain vahvistusta ohjaajuuteeni liittyviin kehityskohteisiin ja vahvuuksiin. Kurssin sisältöön oltiin pääasiassa erittäin tyytyväisiä ja ohjaamiseni koettiin turvallisena ja ilmapiiri sopivan rentona. Minulta olisi toivottu enemmän yksilöllistä palautetta. Koen tämän haastavana ryhmäohjauksessa tilanteessa, jossa harjoiteltava asia – tässä tapauksessa ääni – on jokaisen yksilöllinen osa identiteettiä ja kehoa.

Tasapainoilien ohjaajana kahden asian välillä: annanko sellaista palautetta, josta opiskelija saa kiinni ja kykenee muuttamaan tekemistään oikeaan suuntaan, eikä esimerkiksi kehitä ohjeen perusteella itselleen epäedullista maneeria, josta on hankalaa päästä eroon. Toisaalta en voi olla ohjaajana liian varovainen: opiskelijan on saatava ohjausta oikeaan suuntaan. Tämän tasapainon etsimistä aion jatkaa kurssin parissa. Uskon, että avain yksilöllisempään opetukseen ryhmätilanteessa löytyy kysymyksistä ja keskustelusta harjoitteiden jälkeen. Seuraavalla kurssin opetuskerralla aion esittää spesifimpiä kysymyksiä ja osallistaa harjoitteiden jälkeiseen pohdintaan kaikki harjoittelijat.

Monet opiskelijat tiedostivat palautteissa sen, että yksilöpalaute olisi ollut ryhmätilanteessa hankala toteuttaa. Tästä inspiroituneena tarjoan kurssia Turun Taideakatemialle versiona, jossa osa opetuksesta toteutettaisiin

yksilöopetuksena. Tällä tavoin kurssi olisi ns. hybridi ryhmä- ja yksilöopetuksesta.

Tulevaisuuden suunnitelmani Oma ääni -kurssiin liittyen keskittyvät profilointiin ja myyntiin. Profiloin sisältöä ja tarjouksia erilaisille kouluille ja laitoksille. Esim. Helsingissä fyysisen teatterin opettamiseen erikoistuneelle Teatteri Metamorfoosille aion laatia kurssisisällön keskittyen erityisesti äänen keholiitännäisyyteen ja äänen käyttöön fyysisessä teatterissa. Aion tarjota kurssia myös opistoille, joissa opiskelijadiversiteetti on huomattavasti laajempi kuin taiteen laitoksissa. Toivon, että saan ohjata tulevaisuudessa monialaisesti ihmisiä oman äänensä äärelle.

Opinnäytetyön ollessa vielä tekeillä sain jo syyslukukaudella 2023 kuulla Turun Taideakatemian opinnäytetyöseminaarissa, että kollegat ympäri Suomen olivat jo käyttäneet opinnäytteeni harjoitteita omassa opetuksessaan. Tätä toivon tapahtuvan vastakin jotta äänen koulutuksen sulauttaminen osaksi teatteriopintoja voi alkaa jo lapsiryhmistä. Toivon, että opinnäytteessä esittelemäni harjoitukset rohkaisevat sekä meitä ohjaajia että oppilaita ja opiskelijoita löytämään oman äänen äärelle leikkimällä ja kokeilemalla.

Lähteet

Brook, P. 1973. Peter Brook - The International Centre For Theatre Research. Viitattu 13.2.2024. https://www.youtube.com/watch?v=7UhPIba_QQA&t=2102s

Grotowski, J. 1968/2011. Towards A Poor Theatre - Teatterin Uusi Testamentti. Kääntänyt Peter-Sebastian Lehtonen. Rantasalmi: Laboratoriateatteri Fennica.

Kurki-Suonio-Rueth, S. 2019. Opetus Turun Taideakatemia ja Novia Yrkeshögskolanin järjestämässä Musiikki- ja nukketatterin erikoistumiskoulutuksessa. Muistiinpanot Sanna Kurki-Suonio-Ruethin opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Lonka, J. 2017. Opetus Laajasalon opiston Näyttelijäntyo II -linjalla. Muistiinpanot Janne Lonkan opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Lyytikäinen, H. 2022. Kyselyt. Teatterikoulu ILMI Ö. Kyselyt koulun oppilaille laatinut ja järjestänyt Heli Lyytikäinen.

Myllyviita, K. 2021. Häpeän hoito. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nevgi, A & Lindblom-Ylänne, S. 2009. Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki: WSOYPro Oy.

Puurtinen, A. 2009. Workshop Kuopion Konservatorion rytmimusiikkilinjan laulunopiskelijoille. Muistiinpanot Aija Puurtisen opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: AVAIN-Kustannus.

RashDash 2017. Devising Masterclass. National Theatre. Viitattu 13.2.2024. https://www.youtube.com/watch?v=47QhuLMLDL8&list=PLrpfHy-VvH25kfmtd0bteldh_az7bPoGa&index=1

Sibelius-Akatemia, 2005. Osaääneistö. Viitattu 13.2.2024. <http://web.uniarts.fi/akustiikka/index4b7f.html?id=14&la=fi>

Sillanpää, J. & Ginman, K. 2018. Opetus Laajasalon Opiston Näyttelijäntyo II -linjan Nykymusiikkiteatterikurssilla. Muistiinpanot opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Skaffari, M. 2023. Oman äänen löytäminen -kurssi Helsingin työväenopistossa. Muistiinpanot Marja Skaffarin opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Suomen YK-liitto 2024. Turvallinen tila. Viitattu 6.2.2024.

<https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>

Tari, M. 2019. Opetus Musiikki- ja nukketeatterin erikoistumisopinnoissa Turun Taideakatemiassa. Muistiinpanot Marcus Tarin opetuksesta tehnyt Heli Lyytikäinen.

Vestman, R. 2014-2015. Toistuva äänenavaus Kuopion Kaupunginteatterin musikaalin Sound Of Music yhteydessä. Muistiinpanot Reeta Vestmanin äänenavauksista tehnyt Heli Lyytikäinen.