

## **LAULAJAN ILMAISUHARJOITUKSIA**

Kooste kirjallisuudesta löytyvistä ilmaisuharjoituksista laulajalle

Sonja Turtinen  
Opinnäytetyö AMK  
Kevät 2025  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma, klassinen laulu

Tekijä: Sonja Turtinen  
Opinnäytetyön otsikko: Laulajan ilmaisuharjoituksia  
Työn ohjaaja: Jaana Sariola  
Kevät 2025  
Sivumäärä: 29

Työn tavoite oli löytää kirjallisuudesta erilaisia ilmaisuharjoituksia, joilla laulaja voi kehittää ilmaisuaan. Lisäksi tavoitteena oli harjoitusten myötä kehittää omaa ilmaisutaitoa ja pedagogisia taitoja ilmaisun opettajana.

Ilmaisu on tunneilmaisua. Laulaja voi ilmaista haluamaansa asiaa muun muassa elein, ilmein, äänen väriä muuttamalla ja kehon liikkeillä. Tulkinta on sitä, miten kukanenkin asiat ymmärtää, miten tulkitsee muun muassa laulun tekstin, melodian ja harmoniat. Tulkinta näkyy kehollisena ja äänellisenä ilmaisuna. Laulajan tärkein tehtävä on tarinankerronta ja tunteiden välittäminen yleisölle.

Ilmaisuharjoituksia tehdessä kannattaa antaa itselleen vapaus leikkiä. Positiivisella asenteella on tärkeä rooli kaikessa oppimisessa, myös kehon hallinnassa. Ilmaisuharjoitukset lisäävät kehon tietoisuutta, joten positiivinen kehonkuva helpottaa oppimista. Ilmaisun esteenä voivat olla muun muassa liiallinen itsekontrolli, negatiivinen minäkuva tai erilaiset ympäristön vaikutukset.

Ilmaisuharjoituksia löytyi enimmäkseen teatterialan kirjallisuudesta. Lisäksi joitain kirjallisia teoksia löytyi myös musiikin puolelta. Samankaltaisesta aiheesta on myös tehty muun muassa väitöskirjoja ja opinnäytetöitä. Ilmaisun taustaan liittyvät keskeisimmät lähdekirjallisuudet olivat Liisa Keltikangas-Järvisen useammat kirjat, Päivi Arjaksen kirjat, Acting the Song -kirja T. Moorelta ja A. Bergmanilta ja Anne Tarvaisen väitöskirja Laulajan ääni ja ilmaisu. Itse ilmaisuharjoituksiin keskeisimmät lähteet olivat Mari Koistisen Tunne kehosi – vapauta äänesi -kirja, H. Gaten & K. Hägglundin Tehdään teatteria -kirja, Päivi Arjaksen kirjat ja Acting the Song -kirja.

Tulevaisuudessa olisi hyvä, että aiheesta tehtäisiin vielä laajemmin tutkimusta nimenomaan laulajan ilmaisun näkökulmasta. Oopperamaailmassa olisi varmasti tästä aiheesta paljon annettavaa, mitä laulunopiskelijat voisivat hyödyntää opinnoissaan.

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music Pedagogue, Option of Classical Singing

Author: Sonja Turtinen

Title of thesis: Expression exercises for Singers

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2025

Number of pages: 29

The aim of this work was to find various expression exercises from the literature that singers can use to develop their expressiveness. In addition, the goal was to improve personal expressive skills and pedagogical abilities as a teacher of expression through these exercises.

Expression is emotional communication. A singer can express what they want through gestures, facial expressions, vocal tone, and body movement. Interpretation refers to how each individual understands and conveys elements such as the song's lyrics, melody, and harmonies. Interpretation is manifested through both physical and vocal expression. The singer's most important task is storytelling and conveying emotions to the audience.

When doing expression exercises, it's important to allow yourself the freedom to play. A positive attitude plays a key role in all learning, including body control. Expression exercises enhance body awareness, so a positive body image facilitates learning. Barriers to expression can include excessive self-control, a negative self-image, or various external influences.

Most of the expression exercises were found in theater literature. In addition, some written works were also found in the field of music. Similar topics have been explored in dissertations and thesis projects as well.

In the future, it would be beneficial to conduct more extensive research on this topic, especially from the perspective of a singer's expression. The opera world could certainly offer a great deal on this subject, which singing students could then utilize in their studies.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
SISÄLLYS.....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 ILMAISU JA TULKINTA .....	7
2.1 Ilmaisuharjoitukset laulajan ilmaisuvoiman kehittäjänä .....	8
2.2 Ilmaisuun liittyvät haasteet.....	10
2.2.1 Ympäristön vaikutus.....	11
2.2.2 Sisäsyntyiset haasteet .....	11
3 ILMAISUHARJOITUKSIA.....	15
3.1 Äänen ja kehon lämmittelyharjoituksia .....	16
3.2 Kehollisia harjoituksia .....	18
3.3 Tunnetilaharjoituksia.....	19
3.4 Näyttelyharjoituksia.....	21
3.5 Laulutekstin käsittely.....	22
3.6 Esiintyminen .....	24
4 POHDINTA.....	26
LÄHTEET .....	28

# 1 JOHDANTO

Pitäisi tulkita ja ilmaista, mutta miten? Voiko ilmaisua edes harjoitella? Ja jos ilmaisua harjoittelee, tuleeko siitä silloin liian pinnallista?

Sain idean opinnäytetyöni aiheesta, kun pohdin, mitä asioita haluaisin eniten kehittää omassa laulamissani ja opettajuudessani. Ilmaisun ja ilmaisun opettaminen nousivat päälinjaksi pinnalle. Lisäinnostusta sain, kun Soile Isokoski piti Oulun ammattikorkeakoulussa oopperaseminaarin tunneilla ilmaisuharjoituksia meille opiskelijoille. Ne tunnit olivat erittäin antoisia ja opettivat jo hetkessä paljon ilmaisusta. Tällaista työskentelymallia kaivattaisiin lisää klassisen laulun kentälle.

Tässä opinnäytetyössä on lyhyt johdanto ilmaisun ja tulkinnan merkityksiin ja siihen, kuinka tärkeitä ilmaisuharjoitukset laulajalle ovat. Lyhyesti myös kerrotaan mahdollisista ilmaisuun liittyvistä haasteista. Opinnäytetyön tärkein osio on kooste kirjallisuudesta löytämistäni ilmaisuharjoituksista. Erityisesti teatterialan kirjallisuudesta löytyi paljon erilaisia harjoituksia ilmaisun kehittämiseen. Harjoitukset painottuvat ilmaisun vapautumisen löytymiseen, kehollisiin ilmaisukeinoihin, eläytymisen harjoitteluun useilla erilaisilla tavoilla ja tekstin tulkintaan. Työssä käsitellään myös teoksen analysointia sekä tekstin että musiikin kannalta: millaisiin musiikillisiin asioihin voi kiinnittää huomiota teosta analysoidessa ja miten nämä voivat vaikuttaa tulkintaan ja ilmaisuun. Lopuksi käydään läpi esiintymistä ja siihen valmistautumista.

Ilmaisun harjoittelu on tunnettyöskentelyä. Klassisessa musiikissa ilmaiseminen on keskeisessä asemassa niin soittaessa kuin laulaessakin. Musiikillinen ilmaisu tuottaa kuitenkin useille haasteita. Esteenä ilmaisulle voi olla muun muassa häpeän kokeminen, miltä näyttän, ilmeilenkö liikaa, tämä on noloa tai esimerkiksi kokemus siitä, että eläytyy jo paljon, mutta mitään ei todellisuudessa vielä näy tai kuulu ulospäin. Lisäksi suomalainen kohtuullisen ilmeettömän elehtiä puhuesaan voi vaikuttaa tähän. Ongelmana voi myös olla se, että on vaikeuksia hahmottaa, mitä runolla tai musiikillisilla asioilla haetaan, ja miten niitä voisi ilmaista.

Kohderyhmäni tätä työtä tehdessä on erityisesti laulajat ja laulumusiikki. Klassisilla laulajilla yksi tärkeimmistä asioista on ilmaisu, runon tulkitseminen eli tarinan kertominen. Laulajana ja laulun opettajana minua kiinnosti oppia lisää siitä, miten voin syventää omaa ilmaisua ja välittää tätä tietoa myös muille, miten voin opettaa ilmaisutaitoja oppilailleni. Työn avulla oli tarkoitus löytää toimivia täsmäiskuja ilmaisun kehittämiseen.

Työhön kokoamieni ilmaisuharjoitusten avulla voi opetella päästämään irti liiallisesta kontrollista. Useat näistä harjoituksista vievät varmasti mukavuusalueen ulkopuolelle, jossa pitääkin käydä, jotta häpeän kokeminen vähenisi ja sitä oppisi myös sietämään.

## 2 ILMAISU JA TULKINTA

Ilmaisu ja tulkinta liittyvät vahvasti toisiinsa, ja ne myös helposti sekoitetaan keskenään. Musiikissa ilmaisu ja tulkinta käsitetään kuitenkin kahdeksi eri asiaksi.

Ilmaiseminen on tunneilmaisua. Tunteiden ilmaiseminen muille tapahtuu motorisesti, elein, ilmein ja liikkein tai verbaalisesti kertomalla. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 175.) Laulaja voi ilmaista haluamaansa asiaa kehollisilla liikkeillä, olemisellaan ja ilmeillä, jotka välittyvät kuulijoille ja vaikuttavat myös hänen ääneensä (Tarvainen 2012, 21).

Ihminen tarvitsee neljää eri keinoa ilmaistakseen itseään tasapainoisesti: puhetta, musiikkia, kuvaa ja kehollista ilmaisua – kaikkia näitä yhtä paljon. Länsimaisessa kulttuurissa sanallisella ilmaisulla on ylivalta (tästä aiheesta lisää 2.2.1 Ympäristön vaikutus -luvussa). Tämän vuoksi olisi hyvä kokeilla ja harjoitella muitakin ilmaisukeinoja, vaikka ne tuntuisivatkin aluksi epämiellyttäviltä. (Arjas 2001, 114.)

Tulkinta on monimuotoista. Se on sitä, miten kukaanenkin asiat ymmärtää. Tulkinta koostuu laulun sanojen, melodian, harmonioiden, kulttuuristen seikkojen ja monien muiden asioiden tulkitsemisesta. Tulkinta näkyy kehollisena ja äänellisenä ilmaisuna. (Tarvainen 2012, 21.)

Myös kuuntelija tulkitsee, hän tekee oman tulkintansa laulajasta omasta kuuntelukokemuksestaan käsin. Tavallaan kuulija siis tekee omat tulkintansa laulajan tulkinnasta. Laulaja pyrkii laittamaan esitykseensä merkityksiä, mutta kuuntelija ei välttämättä tulkitse asiaa niin kuin laulaja on tarkoittanut. Voi myös olla, että esityksiin jää hämäriä alueita, joita kuulija ei ymmärrä. (Tarvainen 2012, 22, 99.)

## 2.1 Ilmaisuharjoitukset laulajan ilmaisuvoiman kehittäjänä

Ilmaisuharjoitukset eivät ole valmiita esityksiä eivätkä teatteria. Ne tehdään leikin ja eläytymisen kautta, joiden avulla laulaja voi päästä helpommin tiettyihin tunnetiloihin. Laulaja voi opetella heittäytymään mielikuvien maailmaan joko yksin tai ryhmässä. Harjoituksissa yhdistyvät oma kehotuntemus, hengitys, rentoutuminen, äänenkäyttö sekä itseen ja toisiin luottamisen lisääntyminen. Harjoituksia tehdessä onkin hyvä olla avoin ja salliva ilmapiiri, jotta tekemisessä säilyy mukana ilo. (Koistinen 2005, 162.)

Laulajan tärkein tehtävä on tarinankerronta ja tunteiden välittäminen yleisölle (Moore & Bergman 2008, 29). Laulaessa ääni ja sanat toimivat yhdessä, eli laulaminen on musiikillisen ilmaisun lisäksi myös sanallista ilmaisua (Tarvainen 2012, 113).

Jotta laulaja voi onnistua ilmaisemaan haluamansa asiat, hänen on tärkeää keskittyä kertomaansa tarinaan, siihen liittyviin henkilöihin, heidän suhteisiinsa ja tarinan tapahtumiin. Tämä auttaa olemaan läsnä esityksessä ja auttaa samalla jännityksenhallintaan, kun keskittyminen siirtyy pois henkilöstä itsestään. (Moore & Bergman 2008, 30.)

Laulaja voi saada ideoita hahmon käyttäytymiseen ja olemukseen tutkimalla ja miettimällä hahmon motiiveja: mitä hahmo haluaa ja miten hän koettaa asian saavuttaa ja millaiset asiat estävät hahmoa. Tämä hahmon taustatutkimus ja taustatarinan kehittäminen auttaa esiintyjää pääsemään paremmin hahmon sisälle. Jos tätä työtä ei tee, ilmaisu jää todennäköisesti laimeaksi. (Moore & Bergman 2008, 37.)

### Vakuuttava ilmaisu

Ilmaisuharjoituksiin liittyy kysymys siitä, voiko ilmaisu olla vakuuttavaa, jos teknisesti suorittaa ilmaisua, vai pitääkö esiintyjän todella tuntea kaikki ilmaisemansa tunteet. Kun laulaja teknisesti suorittaa ilmaisua, hän tuottaa ääneensä ja kehoonsa symbolisia merkkejä, joilla ilmaistaan tiettyjä tunteita, kun taas jos laulaja heittäytyy tunteeseen itseensä, hän sallii hallitsemattomien tapahtumien mahdollisuuden. On todennäköistä, että suurin osa muusikoista liikkuu esiintyessään

näiden kahden ääripään välimaastossa, eli he heittäytyvät tunteisiin, mutta samalla myös teknisesti kontrolloivat tekemistään. (Tarvainen 2012, 108.)

Laulaja voi tuottaa ääneensä tiettyjä tunteiden tunnusmerkkejä, ilman että todella tuntee kyseisiä tunteita. Tunteiden syvyyden ilmaiseminen on kuitenkin tällä tavalla haastavampaa, nimittäin tunteet vaikuttavat kehonkieleen ja ilmaisuun sellaisilla tavoilla, ettei ihminen itse pysty niitä kontrolloimaan. Erityisesti tunteet vaikuttavat kasvojen lihaksistoon, ilmeisiin ja erilaisiin äänen sävyihin, jotka ovat tärkeä ilmaisuun vaikuttava asia laulajalla. (Tarvainen 2012, 109.) Näin ollen laulajan kannattaa todella pyrkiä sisäistämään laulamansa tekstin ja musiikin sanoman.

Vaikka laulaja ei olisi itse kokenut juuri niitä samoja asioita, mitä laulun hahmo on kokenut, silti laulaja voi uppoutuessaan tarinan henkilön elämään ja eläytyä täysin henkilöahmon tunteisiin. Laulaja voi löytää ja tunnistaa samoja tunteita itsessään vain kuvittelemalla asiat tapahtuvaksi. Laulaja voi myös liittää tunteet johonkin omassa elämässä koettuun tapahtumaan ja ilmaista niiden avulla laulun tunnetiloja, vaikka nämä tunteet olisivat täysin eri syistä koettuja tunteita. (Moore & Bergman 2008, 37.)

### Ilmaisun kehollisuus

Musiikin tuottaminen ja siihen liittyvä kehollinen toiminta ovat olennainen osa musiikkia. Myös musiikin kuuntelemisen kokemus voi olla erityisesti kehollinen kokemus. (Tarvainen 2012, 64.) Äänenkäyttö, hyvä kehon hallinta ja vapaa laulaminen kulkevat käsi kädessä. On tärkeää tuntea oma kehonsa laulaessa, sillä mitä paremmin laulaja tuntee oman kehonsa, sitä paremmin instrumentti toimii, sitä helpommin keho ja mieli voi mukautua erilaisiin olosuhteisiin. (Koistinen 2005, 13.)

Laulaminen on aina kehollista ilmaisua, ja keho on tunteiden keskus. Laulaminen siis ilmaisee aina jollain tavalla sitä, miten olemme tässä maailmassa. Voimme puhua laulajan asenteesta, miten hän asennoituu kehoonsa, laulamiseensa, yleisöön ja niin edelleen. Millainen hänen asenteensa on tuottaessaan ääntä ulkomaailmaan, mitä on luettavissa kehonkielestä ja hänestä tulevasta äänestä. (Tarvainen 2012, 110.)

Keho on se, missä hengitys tapahtuu. Ilman hengitystä ei tule ääntä eikä laulua. Jos laulaja ei ole riittävästi läsnä omassa kehossaan, hänellä ei voi olla riittävästi energiaa ilmaisuun, ei päättäväisyyttä eikä päämäärätietoisuutta. Ilmaisuharjoituksia tehdessä tulee todennäköisesti aluksi hyvin tietoiseksi omasta kehostaan, olemuksestaan ja liikkeistään. Näiden harjoitusten avulla voi toisin sanoen oppia paljon omasta itsestään ja kehotietoisuudesta. (Moore & Bergman 2008, 16.)

Positiivisella asenteella on tärkeä rooli kaikessa oppimisessa, myös kehon hallinnassa. Kun lisätään kehon tietoisuutta, on hyvä olla positiivinen asenne omaan kehoon ja itseen. (Koistinen 2005, 13.)

## **2.2 Ilmaisuuun liittyvät haasteet**

Ilmaisuharjoituksia tehdessä, erityisesti aloittelijoiden kanssa, voi tulla vastaan monenlaisia tilanteita ja haasteita. Opiskelijat voivat aluksi tulla hyvin tietoisiksi omasta toiminnastaan, sanoistaan, ilmeistään. On tärkeää sallia kaikki tunteet, epävarmuus ja haavoittuvuus, jotta kehitystä voi tapahtua. Henkilön keho ja mieli voivat haluta piiloutua uudenaikaisessa tilanteessa, esimerkiksi näitä harjoituksia tehdessä. Piiloutumisreaktio voi ilmetä muun muassa jännittyneisyytenä, keskittymisen vaikeutumisena ja sisäänpäin kääntymisenä. Vaatii rohkeutta ja itsevarmuutta olla yleisölle tai muille opiskelijoille auki ja haavoittuvainen. Tärkeää on hyväksyä nähdyn tuleminen sekä myös se, että epäonnistumisen mahdollisuus on aina olemassa. (Moore & Bergman 2008, 15–16.)

Miltähän minä nyt näytän, voi olla ensimmäinen asia, mikä tulee mieleen toisten katseiden alla. Omat estot saattavat heti pulpahtaa esiin, ujompi saattaa käyttäytyä pidättäytyneesti ja joku toinen taas alkaa pelleilemään ja yrittää näin peittää epävarmuutensa. Esiintyminen ja ilmaiseminen on usein mukavuusalueen ulkopuolelle astumista, ja voi olla, että menee aikaa, ennen kuin esilläoloon tottuu. Tärkeää on alkaa toistojen myötä luottaa omaan tekemiseensä, ja hiljalleen epävarmuus ja hermostuneisuus helpottavat. (Mahlamäki 1976, 6.)

### **2.2.1 Ympäristön vaikutus**

Kaikissa kulttuureissa ihmisillä on valmius samankaltaisiin tunteisiin. Kulttuuri vaikuttaa tunneilmaisuuksiin, sillä kulttuuri määrittää millä tavoin tunteita ilmaistaan, mitkä tunteet ovat sopivia ilmaista, ja määrittää jopa sen, mitä saa tuntea ja mitä ei. Vaikka synnynnäinen temperamentti tekee suuret erot henkilöiden välillä, silti italialaisen ja suomalaisen tunteenpurkaukset ovat hyvin erilaisia, joten ympäröivällä kulttuurilla on myös erittäin suuri vaikutus. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 153.)

Suomalaisessa kulttuurissa tunteiden ilmaisussa vaikeneminen on ihanne. Tämä asettaa omat haasteensa tunneilmaisussa. Myös sanoin tunneilmaisua välttämään, onhan meillä sanontakin: ”Vaikeneminen on kultaa”. Myös laajemmin länsimaaisessa kulttuurissa ajatellaan tunteiden ”oikeaoppisen” ilmaisun olevan verbalista, eli tunteista kerrotaan. ”Vääräksi” ajatellaan taas se, että tunteita kokeetaan tai niitä näytetään. Tällainen tunneilmaisuus saatetaan kokea hallitsemattomaksi ja karkeaksi. Tunteiden kokeminen tai niiden näyttäminen ei tee ihmisestä epäkypsää. Tunteisiin liittyy fysiologisia reaktioita, ja niiden voimakkuus on ihmisen synnynnäinen ominaisuus. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 177–178, 184.)

### **2.2.2 Sisäsyntyiset haasteet**

Vaikka teksti on jaoteltu ympäristön tuottamiin ja sisäsyntyisiin haasteisiin, ne vaikuttavat vahvasti myös toisiinsa. Kasvu-ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat ihmisen kehitykseen ja minäkuvaan. Lapsi saa jatkuvasti palautetta itsestään ja suorituksistaan, ja näillä on ajan kuluessa erittäin suuri merkitys lapsen kehittyvään minäkuvaan ja itsetuntoon. Yksilön itsearvostus rakentuu sen pohjalle, miten hän arvioi itseään ja omaa osaamistaan. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 179.)

#### Temperamentti ja minäkuva

Temperamentti on luontainen, ainakin osin peritty ominaisuus, joka muodostaa yksilön persoonallisuuden ytimen. Persoonallisuus on käsitteenä laajempi kuin temperamentti. Persoonallisuus rakentuu suurimmaksi osaksi ihmisen lapsuuden

aikana, kun temperamentti taas näkyy heti varhaisesta lapsuudesta lähtien. (Vaaramo 2024, 22.) Aikuisen ihmisen persoonallisuus on synnynnäisen temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksen lopputulos. Yksilölliset erot temperamentissa ovat persoonallisuuden kehityksen ytimessä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 7.)

Temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat ihmisen reaktiivisuuteen eli ihmisen herkkyyteen ympäristön muutoksille. Itsehillintä kuvaa kykyä hallita näitä reaktioita. (Vaaramo 2024, 22.) Temperamentti siis vaikuttaa ihmisen suhtautumiseen eri tilanteisiin, kuten sosiaalisiin tilanteisiin, ihmisen taipumuksiin, mielialaan ja siihen, millä tavoin ihminen mukautuu toisten toiveisiin. Lapsen kasvaessa temperamentti vaikuttaa siihen, millaisia reaktioita hän herättää ympäristössään ja millaista palautetta hän saa. Tämä palaute vaikuttaa lapsen kehittyvään minäkuvaan. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 153–154.)

Minäkuva on ihmisen käsitys omasta itsestään, eli sitä, millaisena hän itsensä näkee. Ihmisen minäkuva alkaa kehittyä lapsuudessa, ratkaisevat muutokset tapahtuvat murrosiän aikana, ja aikuisuudessa minäkuva on jo melko pysyvä. Minäkuva perustuu ihmisen omiin ajatuksiinsa itsestään ja saattaa poiketa siitä, millaisena muut hänet näkevät. Jos muilla on todella erilainen käsitys henkilöstä kuin henkilöllä itsellään, puhutaan henkilön kohdalla vääristyneestä minäkuvasta. Minäkuva on tärkeä tekijä ihmisen toiminnan kannalta, sillä se vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia ratkaisuja ja valintoja ihminen tekee elämänsä aikana. Ei siis ole samantekevää, rakentuuko ihmisen minäkuva positiiviseksi vai negatiiviseksi. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 154–155.)

### Itsetunto

Itsetunto on minäkuvan osa, ja sillä on suuri vaikutus ihmisen toimintaan. Itsetunto on ihmisen kykyä luottaa itseensä, arvostaa itseään ja pitää itsestään heikkouksistaan huolimatta. Terveen itsetunnon omaavalla henkilöllä on kyky nähdä oman elämänsä arvokkuus ja ainutkertaisuus. Itsetunto vaikuttaa henkilön ratkaisuihin ja toimintaan, ja näillä toiminnoilla taas on seurauksia ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 101–103.)

Itseluottamuksen määrä vaihtelee ihmisellä eri elämän osa-alueilla. Onnistumiset ja pettymykset vaikuttavat ajoittain itsetuntoon. Itsetunto on tärkeä, mutta muuntautuva ominaisuus persoonallisuuden laajassa kentässä, joten sen mukaan ei voi mitata ihmisen arvoa tai onnistuneisuutta. Terveestä itsetunnosta on kuitenkin apua ja hyötyä, ja onneksi heikompaakin itsetuntoa voi kehittää. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 103–105.)

Esiintymisestä puhuttaessa huono itsetunto voi vaikuttaa ihmisen toimintaan huomattavasti. Jos ihminen ei ole sinut oman itsensä kanssa, kehokuva on vääristynyt ja ajatus itsestä negatiivinen, ihmisten katseiden alla oleminen voi olla sietämätöntä ja keskittyminen esitykseen lähes mahdotonta. Realistinen minäkuvan luominen on perusta terveelle omanarvontunteelle. Muusikon on tärkeää tiedostaa sekä vahvuutensa että heikkoutensa, jotta itsetunto voi kehittyä. Tärkeää on myös muistaa, että heikkoudet eivät ole hävettäviä asioita, vaan haasteita. (Arjas 2001, 58–59.)

### Häpeä

Häpeä sekoitetaan usein syyllisyyden tunteeseen. Ero on siinä, että syyllisyyden tunne kumpuaa jostain sellaisesta teosta, jossa tiedämme toimineemme väärin. Häpeä kohdistuu ihmiseen itseensä kokonaisvaltaisemmin: se leimaa henkilön huonoksi teoista huolimatta. (Flemming & Sintonen 2020, 315.)

Häpeä voi oireilla muun muassa ahdistuksena, esiintymisjännityksenä ja jopa paniikkikohtauksina. Kehollisesti se voi ilmentyä esimerkiksi punastumisen ja motorisena kömpelyytenä. Häpeä on kuitenkin luonnollinen tunne. Ongelmat syntyvät, kun yritämme kieltää ja torjua sitä. Ihminen tarvitsee häpeää jossain määrin, sillä häpeän viestittää aina jotain, ja se voi auttaa meitä kasvamaan ihmisinä kohti tasapainoisempaa elämää. Häpeä vaikuttaa myös moraaliseen käyttäytymiseen. Tiedostamme rajamme ja harkitsemme toimintaamme sen avulla. (Flemming & Sintonen 2020, 315.)

Häpeä voi olla sisäsyntyistä tai ulkosyntyistä. Ihanteet vaikuttavat vahvasti sisäsyntyiseen häpeään. Kun ihminen ei ole ihanteittensa mukainen, esimerkiksi ei ole riittävän osaava, ihminen tuntee häpeää. Sisäisellä häpeällä ihminen yrittää ennaltaehkäistä julkisesti nöyryytetyksi tulemistä. Ulkoinen häpeä syntyy, kun

ihminen on joutunut julkisesti nöyryytetyksi muiden aiheuttamana. Ulkoinen häpeä voi laukaista sisäisen häpeän syntymisen. (Flemming & Sintonen 2020, 316.)

Voimakasta häpeää tunteva kokee olevansa haavoittuva ja jatkuvasti tarkkailun kohteena. Hän kaipaa muiden arvostusta, mutta häpeän aiheuttamana peittää omat tunteensa. Toistuva tunteiden kieltäminen johtaa kuitenkin sosiaalisiin lukkoihin ja itsearvostuksen puutteeseen. (Flemming & Sintonen 2020, 317.)

Minäkuva- ja itsetunto-ongelmat kuuluvat psykologian piiriin, jos henkilö on kokenut vakavia traumoja tai persoonallisuudessa ja henkilön suhtautumisessa itseensä esiintyy vakavia häiriöitä. Tällöin henkilö tarvitsee ammattiauttajan apua niitä selvittääkseen. Useimmiten ongelmat ovat kuitenkin mittasuhteiltaan sellaisia, että niitä pystyy henkilö itse käsittelemään taustojaan pohtimalla ja parannuskeinoja miettimällä. Monet negatiiviset ajatuksesta itsestä ovat jäänteitä lapsuudesta tai nuoruudesta, ja niiden käsittely kuuluu normaaliin ihmisen kasvuun ja kehitykseen. (Arjas 2001, 57.)

### 3 ILMAISUHARJOITUKSIA

Tässä luvussa on kooste kirjallisuudesta löytyvistä ilmaisuharjoituksista, ja kaksi harjoituksista on oopperalaulaja Soile Isokoskelta poimittua harjoitusta, jotka hän ohjasi keväällä 2024 Oulun ammattikorkeakoulun laulunopiskelijoille. Suurin osa harjoituksista löytyi teatterimaailman kirjallisuudesta. Harjoituskoosteeseen sisältyy kehon ja äänen lämmittelyharjoituksia, tunnetilaharjoituksia ja näyttelyharjoituksia. Luvussa perehdytään myös laulutekstin käsittelyyn ja lopuksi käydään läpi esiintymiseen liittyvää valmistautumista.

Harjoituksia tehdessä kannattaa antaa itselleen vapaus leikkiä. Näin on helpompaa tutkia ja luoda asioita, astua laatikon ulkopuolelle ja löytää sopivat toimintamallit. (Moore & Bergman 2008, s. 29.) Harjoitusten päätyttyä on hyvä jättää aikaa keskustelulle. Silloin saatetaan harjoitus loppuun keskustelemalla harjoituksen tuottamista tunnelmista ja tunteista mahdollisimman avoimesti. (Koistinen 2003, 162.)

Näiden ilmaisuharjoitusten avulla laulaja voi oppia

1. ilmaisemaan itseään vartalollaan, jolloin liikkeet ja eleet selkeytyvät.
2. eläytymään toisen ihmisen elämään. Tavoitteena on, että laulaja uppoutuu roolihahmon elämään.
3. tekemään yhteistyötä näyttämöllä ja sen ulkopuolella. Kun eläytyy roolihahmoon, laulaja tekee sen toisten kanssa, ja on yhteydessä myös yleisöön.
4. keskittymään ja rentoutumaan. (Gate & Hägglund 1990, 16.)

Harjoituksia tehdessä saattaa huomata, että joutuu useasti myös improvisoimaan, eikä se ole huono asia. Improvisointi tarkoittaa hetkessä keksittyä luovaa toimintaa eli tekemistä tässä ja nyt. Improvisointiakin on hyvä harjoitella, sillä se opettaa meitä käyttämään sitä ilmaisuvälinettä, mikä meillä kulkee aina mukana: omaa itseämme. (Mahlamäki 1976, 7.)

### 3.1 Äänen ja kehon lämmittelyharjoituksia

Ennen varsinaisia ilmaisharjoituksia on hyvä tehdä rentoutus- ja/tai hengitysharjoituksia, jotta kehon lihasjännitykset purkaantuisivat, ja hengitys kulkisi vapaasti. Joskus kiireisen ja stressaavan elämän keskellä rentoutusharjoitus voi olla hankala toteuttaa, keho ei pysty rentoutumaan. Silloin voi kokeilla staattista lihasten jännitystä: henkilö keskittyy hetkeksi jännittämään staattisesti jotain tiettyä lihasta kehostaan ja sen jälkeen päästää lihaksen jännityksestä ja lihakset löytävät rentouden. Henkilö käy tällä harjoituksella läpi koko kehon. (Koistinen 2003, 128–129.)

#### Rentoutusharjoitus

Tämän harjoituksen voi tehdä yksin tai ryhmässä. Ryhmätilanteessa ohjaaja kertoo harjoituksen etenemisestä sanallisesti: Mene mukavaan asentoon, mieluiten selinmakuulle. Rentouta päänahka, ja pikkuhiljaa kaikki naaman lihakset. Siirry koko ajan kehossa alaspäin rentouttaen lihakset. Anna vatsalihasten rentoutua ja anna hengityksen virtailla vapaasti kehossasi. Päästä uloshengityksessä ulos kaiken, mikä häiritsee sinua, mitä et tarvitse. Hiljalleen alat venytellä itseäsi takaisin hereille. (Koistinen 2003, 129.)

#### Energiahengitys

1. Seiso neutraalissa asennossa, paino molemmilla jaloilla, hartiat takana ja kädet rentona.
2. Silmät auki hengitä sisään laskien hitaasti 1, 2, 3, 4, 5.
3. Silmät kiinni puhalla ulos laskien samalla 5, 4, 3, 2, 1.
4. Silmät kiinni sisään hengittäessä ajattele ottavasi sisään energiaa läpi jalkojen, keskivartalon, olkapäät, niska, leuka, poskipäät ja lopulta silmät, ja samalla aukaiset silmät.
5. Puhalla ulos keskittäen katse ja energian lähettäminen puhalluksella tiettyyn pisteeseen huoneen toisessa päässä. Laske samalla 5–1.

6. Toista tämä energiahengitys muutaman kerran.
7. Puhalla energia ulos samalla päästämällä ääntä: ”Huuuh”. Tuetulla, hyvin soivalla äänellä.
8. Puhalla energia ulos puhumalla fraasi työstämästäsi laulusta. Lopulta laula fraasi kohti energiapistettä.
9. Tarkkaile, että keho pysyy rentoutuneena ja energia fokuoituneena tiettyyn pisteeseen. Jos laulaessa tulee niin sanotusti ”takapakkia”, niin palaa tekemään harjoitus hengittäen. (Moore & Bergman 2008, 23–24.)

### Resonanssin aistiminen kehossa

Ryhmässä tehtäessä jokainen ottaa riittävästi tilaa ympärilleen. Silmät laitetaan kiinni, ja ohjaaja antaa jonkin tietyn sävelen. Jokainen laulaa kuulemansa sävelmän o-vokaalilla ja samalla kokeilee käsillä, miten ääni resonoi ja tuntuu rintalastassa, kaulalla, poskissa ja otsassa. Ohjaaja vaihtelee vokaalia ja äänenkorkeutta. (Koistinen 2003, 180.)

### Äänipiiri

Ryhmä menee istumaan rinkiin silmät kiinni. Yksi on pelin ohjaaja ja kiertää rinkiä. Pelin ohjaaja koskettaa jotakuta olkapäähän ja tämä kosketettu henkilö päästää jonkinlaisen äänen. Muut ryhmäläiset matkivat ja vuoro vaihtuu. (Koistinen 2003, 165.)

### Äänivuoristorata

Harjoituksessa on kuoro ja johtaja. Ennen harjoitusta sovitaan äännteet, joita lauletaan. Johtaja näyttää kuorolle käsillä mitä tehdään, mennään esimerkiksi ylös ja alas, lauletaan hiljempaa ja kovempaa. (Koistinen 2003, 175.)

### Vastaa minulle:

Pelin vetäjä improvisoi melodioita ja mahdollisesti myös sanotuksia, tunnetiloitaan erilaisia, ja muut ryhmän jäsenet toistavat perässä. Improvisoijaa voi vaihtaa esimerkiksi siirtymällä ringissä seuraavaan. Parityönä tehtäessä pari voi jatkaa toisen improvisoitua melodiaa omalla improvisaatiollaan. (Koistinen 2003, 181.)

## **3.2 Kehollisia harjoituksia**

### Liikeimprovisaatio musiikin mukaan

Neljän henkilön ryhmä menee salmiakin muotoiseen asetelmaan, kasvot samaan suuntaan. Se, kenen kasvot ovat kaikista henkilöistä poispäin, johtaa liikettä. Hän saa rauhallisen musiikin mukana tehdä hitaita liikkeitä, joita muut ryhmäläiset seuraavat. Vuoro vaihtuu jonkin ajan kuluttua seuraavalle. Parityönä tämän voi tehdä esimerkiksi niin, että fraasin aikana toinen tekee liikkeitä ja fraasin kertausten kohdalla toinen tekee samat liikkeet. (Koistinen 2003, 164.)

### Taidenäyttely

Luokka jaetaan kahteen ryhmään: kuvanveistäjiin ja materiaaleihin. Jokainen kuvanveistäjä ottaa itselleen yhden henkilömateriaalin ja ilman sanoja laittaa hänet sellaiseen asentoon ja ilmeeseen, kuin haluaa. Lopuksi kaikki kuvanveistäjät kiertävät katsomassa näyttelyn ja roolit vaihtuvat. (Koistinen 2003, 168.)

### Dubbaus

Tämä harjoitus tehdään parityönä. Toinen henkilö tekee jonkun liikkeen (alussa kannattaa suosia rauhallisia liikkeitä), ja toinen käyttää reaktiivisesti ääntään ilmentääkseen näin liikettä. (Koistinen 2003, 165.)

### 3.3 Tunnetilaharjoituksia

#### Tunteiden ääripäät

Piirretään kuvitteellinen linja, jonka toisessa päässä on täydellinen ääni, mutta ei tunnetilaa, ja toisessa ääripäässä on poikkeuksellista äänenkäyttöä, mutta haluttu tunnetila on sataprosenttisesti käytössä. Laulaja voi itse määritellä ja näyttää sormella missä liikkuu tai harjoituksen voi tehdä myös ohjaajan vetämänä ja näyttämänä. (Moore & Bergman 2008, 4.)

#### Karakteerikättelyharjoitus

Ryhmä kävelee vapaasti tilassa koko harjoituksen ajan. Aina, kun henkilö kohtaa toisen ihmisen, he katsovat toisiaan silmiin ja sanovat: "Hyvää huomenta". Seuraavaksi ryhmän vetäjä antaa ohjeita, millaisia kävelijät ovat. "Hyvää huomenta" voidaan myös puhelaulaa. Hahmot voivat olla muun muassa

- kiireinen ja hermostunut
- letkeä ja rento
- ujo ja epävarma
- väsynyt
- todella itsevarma ja iso egoinen
- haaveileva
- ylimielinen
- iloinen ja innostunut.

Harjoitus kannattaa lopettaa positiiviseen tunnetilaan. (Kinnunen 2015, 22.)

#### Kohtaaminen ilman sanoja

Harjoitus on poimittu Soile Isokoskelta. Harjoitus tehdään parityönä. Kaksi henkilöä kävelee vastakkain huoneen laidoilta. Kohdatessaan he eivät sano toisilleen mitään, mutta heillä on jokin tunnetila, joka vaikuttaa kohtaamiseen. Henkilöillä

voi olla myös eri tunnetilat, esimerkiksi toinen haluaa kohdata ja tavata ja toinen ei halua edes nähdä toista. Tunnetiloja voi olla myös muun muassa hämmentynyt, ujo, vihainen, ylimielinen, yllättynyt, helpottunut ja niin edelleen. Harjoituksen voi tehdä niin, että ohjaaja sanelee tunnetila tai harjoituksen tekijät itse päättävät kävellessään, miten toisen kohtaavat.

### Oven aukaisu

Harjoitus on poimittu Soile Isokoskelta. Harjoitus tehdään niin, että osa ryhmäläisistä seuraa ja osa suorittaa tehtävää. Ryhmän voi jakaa esimerkiksi kahteen joukkueeseen, jolloin joukkueet menevät vastakkain. Vuorotellen toiset seuraavat ja toiset suorittavat tehtävää.

Harjoituksen tekijä aukaisee kuvitteellisen oven ja näkee siellä jotain, mikä vaikuttaa hänen reaktionsa, ilmeisiin ja eleisiin. Tässä seuraavaksi vaihtoehtoja siitä, mitä henkilö voi nähdä oven takana.

Henkilö näkee oven aukaistessaan jotain

1. hämmästyttävää
2. kauhistuttavaa
3. ilahduttavaa
4. yököttävää
5. hämmentävää
6. pelottavaa
7. kutkuttavaa
8. et näe mitään
9. huvittavaa
10. raivostuttavaa
11. rakkaimman ihmisen.

### 3.4 Näyttelyharjoituksia

#### Yksinkertainen ääniharjoitus

Martina Roosin ohjaama harjoitus. Harjoituksen voi tehdä yksilö- tai ryhmäharjoituksena. Ohjaaja kertoo henkilön olevan jokin esine, ja henkilö kuvittelee esineen tarkasti mielessään. Ohjaaja antaa yksinkertaisen ääniharjoituksen. Harjoituksen tekijä kävelee tilassa ja ilmaisee fyysisellä olemuksellaan ja liikkumatavallaan pyydettyä esinettä samalla laulaen ääniharjoitusta. Esine voi olla esimerkiksi hyvin painava kivi, pallo, keppi tai höyhen. On tärkeää löytää esinettä kuvaava fyysinen olemus ja tutkia, miten tämä vaikuttaa ääneen. (Kinnunen 2015, 26.)

#### Katsomo

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, A- ja B-joukkueisiin. A-joukkue esittää katselevasta jotain katsomossa, esimerkiksi nyrkkeilyottelua, teatteria, leikkauksalin tapahtumia tai konserttia. B-joukkue koettaa arvata mistä on kyse. B-joukkue voi keskustella keskenään arvauksestaan, ja kun he luulevat tietävänsä vastauksen, he näyttelevät tapahtuman eli esimerkiksi nyrkkeilyottelun A-joukkueelle. Jos B-joukkue arvaa väärin, yksi B-joukkueen jäsenistä siirtyy A-joukkueeseen. (Gate & Hägglund 1990, 21.)

#### Valokuvat-harjoitus

Ryhmälle annetaan valokuvia tuntemattomista ihmisistä. Jokainen valitsee yhden kuvan ja kehittää kuvan henkilölle roolin: keksii henkilölle muun muassa nimen ja iän ja tekee mahdollisimman tarkan taustatarinan. Tarinan tekemiseen annetaan 10 minuuttia aikaa. ”Näytelmä” tehdään parityönä. Toinen on tungetteleva haastattelija ja toinen on roolihenkilö, joka koettaa vastata kysymyksiin niin kuin roolihenkilö vastaisi. *Tätä harjoitusta voi myös käyttää laulutekstien pohjalta roolihenkilöä suunnitellussa.* (Gate & Hägglund 1990, 30.)

## Tunteet-näytelmä

Ryhmälle annetaan kahdet paperilaput. Toisiin lappuihin on kirjoitettu jokin tunnetila, esimerkiksi kiukku, ilo, suru ja väsymys (jokaisessa lapussa eri tunnetila). Toisissa lapuissa lukee jokin miljöö, esimerkiksi koulu, koti, bussipysäkki. Kukin ryhmä tai pari ottaa kaksi lappua, tunnetilalapun ja miljöölapun, ja tekee niistä lyhyen kohtauksen tai näytelmän. Yksi vaihtoehto on myös lisätä kolmansiin paperilappuihin repliikkejä. (Gate & Hägglund 1990, 26.)

### **3.5 Laulutekstin käsittely**

Puhuttaessa näyttelystä tarinankerronta on kaikista ensisijaisinta. (Moore & Bergman 2008, 65). Laulun roolihahmon taustatarina kannattaa miettiä huolella. On hyvä ottaa selvää tai kuvitella hahmolle muun muassa nimi, ikä, ammatti, mieltymyksen kohteet, inhon kohteet ja niin edelleen. (Gate & Hägglund 1990, 30.)

Musiikki ja teksti tukevat toisiaan. Musiikkia ja tekstiä tutkiessa kannattaa musiikista huomioida muun muassa tempo ja dynamiikkamerkinnot, toistuvat rytmiset karakterit, harmonian ja sävellajien vaihdokset, toistot sekä musiikilliset huippukohtat. Kun vertailee musiikkia ja tekstiä toisiinsa, voi pohtia, mitä musiikilliset elementit kertovat laulun roolihahmosta, muista tarinassa esiintyvistä henkilöistä tai tarinan tapahtumista. (Burgless & Skillbeck 1999, 114–115, 148.)

Teatterimaailmassa ajatellaan, että joka tarinassa on muutama keskeinen kysymys, jotka ovat määrittelevät tarinan tapahtumien ytimen:

1. Mitä tarinan henkilö haluaa?
2. Mitä henkilö tekee ja millaisia taktiikoita käyttää saavuttaakseen haluamansa?
3. Kenelle henkilö puhuu?
4. Mitä esteitä on tiellä?
5. Saavuttaako henkilö lopulta haluamansa?

Halutun asian tiellä oleva este luo jännitettä ja dramatiikkaa. Este usein vaikuttaa henkilön taktiikkaan tavoitella haluamaansa asiaa. (Moore & Bergman 2008, 33–35, 66).

### Laulutekstin käsittely vaihe vaiheelta

1. Tekstin läpiluku: mitä tunnetiloja siitä nousee intuitiivisesti mieleen.
2. Hahmon elämän hahmottaminen: mitä laulu kertoo henkilöstä, joka sitä laulaa.
3. Väritä tekstiä: mitä roolihenkilölle on tapahtunut aiemmin, ja mitä tulee tapahtumaan.
4. Teoksen historia: tutki mitä kaikkea sävellykseen ja tekstiin liittyy, onko se osa jotain isompaa kokonaisuutta.
5. Ajatukset fraasin takana: mikä on syvin sanoma fraasin takana. Voit sanoittaa tekstin uudelleen. Missä kohden ajatus vaihtuu. Tunnetilan vaihdos tehdään sisään hengittäessä.
6. Aktiivinen verbi: laula samaa fraasia aktiivista verbiä vaihdellen. Verbi voi olla esimerkiksi pelottaa, huvittaa, vakuuttaa tai haastaa. Mieti lopulta, mikä aktiivinen verbi sopii parhaiten.
7. Tutki, mitkä ovat laulun pääteema ja tavoite.
8. Mieti, kenelle teksti puhutaan.
9. Poimi tekstistä merkitykselliset sanat ja mieti dynaaminen kaari.  
(Hemsley 1998, 121–123; Moore & Bergman 2008, s. 33–35, 95–96, 135.)

### Tekstin lukeminen ääneen

Opiskelija lukee rauhassa laulun sanat luokalle ääneen, mutta ei vielä sen kummemmin näyttele tekstin mukana, vaan antaa sanojen vaikuttaa, niin kuin ne sillä hetkellä vaikuttavat. Opiskelija kuuntelee muiden opiskelijoiden reaktiot, ajatukset ja kokemukset tekstistä. Tämän jälkeen kirjataan ylös intuitiivisia tunnetiloja tekstistä. (Moore & Bergman 2008, 49.)

## Ensireaktiot teoksesta

Teos lauletaan ja soitetaan läpi. Samalla laulaja ja soittaja miettivät ensireaktiota, mitä kappaleesta syntyy, mitä kappaleessa voisi tehdä ja merkitsevät ne ylös. (Moore & Bergman 2008, 50.)

### **3.6 Esiintyminen**

Esiintyessä ihminen yleensä vireytyy, jolloin pulssi kiihtyy ja lihakset jännittyvä. Jos vireytymistä ei ole riittävästi tai jos sitä on liikaa, esiintymisen laatu saattaa kärsiä. Sopivan kohonnut vireystaso tuo yleensä parhaan suorituksen. (Arjas 2002, 15.)

Hyvä valmistautuminen, huolellinen harjoittelu ja teoksen analysointi ovat tärkeitä esiintymisiin valmistautuessa. Hyvin harjoiteltu teos on vastustuskykyinen häiriötekijöille. Häiriötekijöitä esiintyessä voi olla muun muassa yleisön läsnäolo, esiintyjän omat ajatukset, jännitys tai epämukava esiintymistila (kuten liian kylmä tai liian kuuma tila). Riittämätön valmistautuminen lisää esiintyjän stressiä ja jännitysoireita, jolloin saattaa tuntua, ettei särkymävaraa ole. (Arjas 2002, 32–33.)

On tärkeää valmistautua esiintymiseen muillakin tavoilla kuin kappaletta harjoittelemalla. Ihminen kokee automaattisesti uudet tilanteet pelottaviksi, joten mahdollisuuksien mukaan on hyvä yrittää poistaa esiintymisestä kaikki uusia ja outo. On esimerkiksi hyvä tutustua esiintymistilaan etukäteen. (Arjas 2002, 58.)

Mielikuvaharjoittelu on hyvä työkalu esiintymiseen valmistautumisessa. Elimistö reagoi mielikuviin samoin kuin oikeaan tilanteeseen. Muusikko voi ennen esiintymistä hyödyntää mielikuvaharjoittelua käymällä tilassa etukäteen todellisuudessa ja/tai mielikuvissa, kuvittelemalla itsensä vahvana ja musikaalisena lavalle, vahvistamalla itseluottamusta ja asennoitua mielikuvissa positiivisesti esiintymistilanteeseen. (Arjas 2002, 58.)

## Mielikuvaharjoitus

1. Mene mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Käy mielessäsi läpi konserttipäivän tapahtumat: heräät aamuun, teet aamuaskareet, millaisia asioita teet ennen konserttia, kuljet konserttipaikalle ja valmistaudut konserttiin, miten käytät minuutit juuri ennen konserttia. Lopulta kuvittelet itsesi seisomassa lavan oven takana odottamassa konsertin alkua, kävelet lavalle, kohtaat yleisön, kumarrat ja aloitat. (Arjas 2001, 96–97.)
2. Käy itse esitys mielikuvissasi läpi useaan kertaan, hyvin yksityiskohtaisesti ja niin, että esitys aina onnistuu. (Arjas 2001, 96–97.)

## 4 POHDINTA

Opinnäytetyössäni tein lyhyen taustatutkimuksen siitä, mitä ilmaisu on ja mihin ilmaisuharjoituksia tarvitaan. Pää tavoitteena oli löytää toimivia ilmaisuharjoituksia jatkokäyttöön. Samalla työn tavoitteena oli kehittää omaa ilmaisutaitoa ja löytää työkaluja myös oman opettajuuden kehittämiseen, miten opettaa ilmaisua muille.

Mielestäni saavutin hyvin tavoitteeni. Löysin todella paljon hyviä ja käyttökelpoisia harjoituksia ilmaisun kehittämiseen. Vaikka ilmaisuharjoituksia löytyi paljon, ne olivat suurimmaksi osaksi teatterialan kirjallisuudesta eli niitä oli vähemmän suoraan laulajalle. Ilmaisusta olisi hyvä tehdä enemmän tutkimusta ja kirjallisia teoksia myös klassisen musiikin puolelle: esimerkiksi oopperamaailmasta olisi varmasti paljon ammennettavaa ilmaisun opetteluun ja harjoitteluun.

Harjoitusten tutkiminen ja osan läpikäyminen osallistujana tai vetäjänä avarsivat paljon ajatusta siitä, kuinka tärkeitä nämä harjoitukset todella laulajalle ovat. Omat kokemukseni ilmaisuharjoituksista ovat hyvin positiivisia. Harjoitusten aluksi on saattanut jännittää paljonkin, varsinkin silloin, jos harjoitukset tehdään niin, että osa ryhmäläisistä seuraa harjoitusta ja osa toteuttaa. Kehtaamisen kynnyks on kuitenkin aina madaltunut harjoitusten edetessä. Olen myös omasta kokemuksesta todennut, että kun esiintyessä todella ilmaisee kappaletta, uppoutuu tarinaan, myös jännitys helpottuu huomattavasti, koska katse kääntyy pois omasta itsestä ja siirtyy asian välittämiseen yleisölle.

Tavoitteenani on jatkaa tätä opinnäytetyötä YAMK-opinnoissani. Aion syventää aineiston tutkimusta sekä kirjallisuuden että käytännön tasolla. Olen jo tutkimukseen liittyen osallistunut ilmaisukurssille, haastatellut alan ammattilaisia ja pitänyt itse ilmaisuaiheisen viikonloppukurssin Oulun konservatorion opiskelijoille. Tavoitteeni on jatkossakin pitää ilmaisuun painottuvia kursseja, jossa vetäisin näitä harjoituksia, tutkisimme laulujen tekstejä ja kehittäisimme ilmaisua vapaampaan suuntaan.

Ilmaisuharjoitukset ovat samalla tunnetyöskentelyä, joten ne herättävät tehdes-  
sään paljon erilaisia tunteita. Näitä kursseja ja harjoituksia vetäessä kohtaisin  
varmasti paljon haastaviakin tilanteita. On siis tärkeää olla hienotunteinen erilais-  
ten tunteiden käsittelyssä ja antaa tilaa kaikenlaisilla tunteilla ja vapaus ilmaista  
niitä. Olen saanut kuitenkin itse oppijana ja myös sivusta seuranneena todeta,  
että nämä ilmaisuharjoitukset tuovat paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia te-  
kijöilleen.

## LÄHTEET

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. ATENA. Jyväskylä.

Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1352-X>. Luettu 15.4.2025.

Burgless, T. De M. & Skillbeck, N. 1999. The Singing and Acting Handbook. Games and excersises for the performer. Routledge. UK.

Gate, H. & Hägglung, K. 1990. Tehdään teatteria. Ideasta valmiiksi esitykseksi. WSOY. Juva.

Flemming, L. & Sintonen, S. 2020. Häpeä osana suomalaista kasvatuskulttuuria. Välähdyksiä 1950-luvulta 2020-luvulle. Journal of Early Childhood Education Research. Vuosikerta. 9. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <http://hdl.handle.net/10138/318660>. Luettu 5.4.2025.

Hemsley, T. 1998. Singing and Imagination. A human approach to a great musical tradition. Oxford University Press. Oxford.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto. Werner Söderström Osakeyhtiö. Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Ympäristö vai perimä – psykologian pitkä tie tasapainoiseen ihmiskäsitykseen. Tieteessä tapahtuu -artikkeli. Luettavissa: <https://www.tieteessatapahtuu.fi/kategoriat/arkistosta/22006/ymparisto-vai-perima-psykologian-pitka-tie-tasapainoiseen>. Luettu 5.4.2025.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Tunne itsesi suomalainen. Werner Söderström Osakeyhtiö. Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Temperamentti ja koulumenestys. Werner Söderström Osakeyhtiö. Juva.

Kinnunen H. 2015. Laulajan ilmaisuharjoituksia -toiminnallisuus laulajan ilmaisun vapauttajana. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, musiikin koulutusohjelma. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015061113212>. Luettu 18.4.2025.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. SU-LASOL. Helsinki.

Moore, T. & Bergman, A. 2008. Acting the Song. Performance Skills for the Musical Theatre. Allworth Press. USA.

Mahlamäki, P. 1976. Teatteri on tekemistä. Suomen harrastajateatteriliitto ry. Kuopio.

Tarvainen, A. 2012. Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Luettavissa: <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8803-0>. Luettu 18.4.2025.

Vaaramo, M. 2024. Studies on occupational choice, temperament traits, and economic preferences. Väitöskirja. Oulun yliopisto, kauppakorkeakoulu. Luettavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202411126721>. Luettu 10.4.2025.