

Opinnäytetyö (AMK)

Koulutus Musiikkipedagogi

Ryhmä NMUSPS12

Opinnäytetyön valmistumisvuosi 2017

Sini Kunnaala

A. TYINY ON ILTA JÄÄPUVUSSAAN

Joulumusiikkia Bachista rakastettuihin suomalaisiin

Maarian kirkossa 15.12.2016

B. KOHTI VAPAAMPAA ÄÄNENKÄYTTÖÄ

Alexander-tekniikka laulajan apuvälineenä

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikkipedagogi

Opinnäytetyön valmistumisajankohta 2017 | Sivumäärä 19

Sini Kunnaala

KOHTI VAPAAMPAA ÄÄNENKÄYTTÖÄ

- Alexander-tekniikka laulajan apuvälineenä

Tämä opinnäytetyö on kaksiosainen. A-osa käsittää opinnäytekonsertin Tyyni on ilta jääpuvussa. Konsertti taltioitiin Maarian kirkossa 15.12.2016. B-osa opinnäytetyöstä on kirjallinen työ. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on esittää Alexander-tekniikan ajatuksia laulajan apuvälineenä. Työssä esitellään sellaisia Alexander-tekniikan käsitteitä, jotka kirjoittaja on kokenut merkityksellisinä omassa oppimisprosessissaan.

Työn soveltavassa osiossa kuvataan kirjoittajan omia oppimiskokemuksia Alexander-tekniikan parissa. Soveltavassa osiossa esitellään myös muutamia Alexander-tekniikasta kumpuavia harjoituksia, joita laulunopettaja voi soveltaa opetuksessaan. .

ASIASANAT:

Alexander-tekniikka, laulunopetus, laulu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Musicpedagogy

Completion year of the thesis 2017 | Total number of pages 19

Sini Kunnaala

TOWARDS FREER VOICE CONTROL

- The Alexander technique as a singer's instrument

This thesis is divided into two parts. Part A consist of the project concert "Tyyni on ilta jääpuvussaan". The concert was recorded in Maarian kirkko on 15.12.2016. Part B of the thesis is a written work. The aim of this thesis to present the idea of the Alexander Technique as a singer's instrument. This work introduces concepts of the Alexander Technique that the writer has considered significant in her own learning process.

The section on applications describes writers own learning experiences with the Alexander Technique. The section on applications also presents a handful of exercises based on the Alexander Technique that a singing teacher can apply to their own teaching.

KEYWORDS:

The Alexander Technique, singing, teaching of singing

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHON VAPAUTTAMINEN ALEXANDER-TEKNIIKAN AVULLA	8
2.1 Inhibitio – haitallisen tottumuksen estäminen	9
2.2 Suuntaus – kohti vapaan olemisen tilaa	10
3 ALEXANDER-TEKNIIKAN SOVELLUKSIA LAULAJALLE	12
3.1 Laulajan oppimisprosessista: irti turhasta työstä	12
3.2 Opetussovelluksia lauluoppilaalle	14
3.2.1 Vapaa seisoma-asento	14
3.2.2 Tilan tiedostaminen	15
3.2.3 Hengitysharjoitus	15
3.2.4 Kuiskattu "A"	16
3.2.5 Aktiivinen lepoasento	16
4 POHDINTA	18
LÄHTEET	19

LIITTEET

- Liite 1. Konserttiohjelma opinnäytetyökonsertista
- Liite 2. DVD- tallenne opinnäytetyökonsertista

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen australialaisen F. M. Alexanderin kehittämää Alexander-tekniikkaa siitä näkökulmasta, miten se voi auttaa laulajaa omassa laulajan työssä, sekä miten Alexander-tekniikkaa voidaan soveltaa oppilaan kanssa laulunopetuksessa. Tarkoitukseni on pohjustaa aihetta esittelemällä lyhyesti Alexander-tekniikan keskeisiä ajatuksia ja erityisesti niitä, joiden ajatellaan vaikuttavan laulajan kehonkäyttöön keskeisesti. Työssä esittelen oivalluksia mitä olen itse Alexander-tekniikkatunneilla saanut omaan laulajan työhön ja laulajana kehittymiseen. Lopuksi tuon esiin joitakin Alexander-tekniikasta kumpuavia työvälineitä, mitä laulunopettaja voi työssään oppilaansa kanssa käyttää.

Työn laajuudesta johtuen en tuo tässä työssä teoreettista viitekehystä laajemmin näkyviin, vaan keskityn esittelemään Alexander-tekniikan keskeisintä käsitteistöä ja ajatusmaailmaa siitä näkökulmasta, mikä on itselleni tuonut eniten oivalluksia. Myös soveltavassa osiossa, missä tuon esiin omia kokemuksia Alexander-tekniikan parissa, sekä osiossa jossa esittelen laulunopetuksessa soveltuvia harjoituksia, lähtökohtana on oma kokemus ja ymmärrys siitä, mikä on osoittautunut käyttökelpoiseksi työkaluksi ja toimintatavaksi laulamissa ja laulunopetuksessa.

Kiinnostus aiheeseen kumpuaa omista lähtökohdistani. Tutustuin Alexander-tekniikkaan vuosia sitten, jo ennen lauluopintojen aloittamista. Tunsin että kehossani on sellaisia jännityksiä, jotka vaikuttavat kaikkeen liikunnalliseen tekemiseen, ja myöhemmin oivalsin, että itse asiassa kaikkeen. Lauluopinnot aloitettuani ymmärsin myös että Alexander-tekniikka voi antaa paljon välineitä kehon tietoiseen vapauttamiseen ja sitä kautta koko lauluprosessiin. Alexander-tekniikka on kulkenut koko ajan, enemmän tai vähemmän mukana lauluopintojeni ajan, joten tuntuu luontevalta keskittyä opinnäytetyössäni niihin asioihin joita olen koko opiskeluajan jossain määrin työstänyt. Toisaalta koen tämän työn tekemisen myös syventävän tietouttani Alexander-tekniikasta ja sitä kautta ehkä tuovani tulevaan laulunopettajantyöhöni lisää työvälineitä ja tietoista keholähtöistä työskentelyä.

Alexander-tekniikka on alun perin kehitetty näyttelijöille ja puhetyöläisille. Myös muusikot ovat ottaneet Alexander-tekniikan työvälineeksensä yhä enenevässä määrin. Se on kuitenkin useista niin kutsutuista psykofyysisistä kehomenetelmistä suhteellisen vähän tunnettu, ainakin Suomessa. Tiedän omasta kokemuksestani, sekä useiden muiden laulajien ja muusikoiden kokemuksesta, että Alexander-tekniikasta voi saada hyvin paljon apua itse instrumentin käsittelyyn tai hallintaan mutta myös kaikkeen muusikon tai opettajan työhön, kuten esiintymiseen. Näin ollen haluan perehtyä aiheeseen myös kirjallisesti ja samalla tuoda tietoutta Alexander-tekniikasta kaikille työni lukijoille. Toisaalta työni tuo esiin myös pedagogisia ulottuvuuksia, joten se soveltuu myös pedagogeille, erityisesti laulopedagogian työssä toimiville.

”Alexander-tekniikka on auttanut minua huomaamaan ja vapauttamaan kehon tarpeettomia jännityksiä ja on myös antanut minulle työkaluja stressin käsittelemiseen, pystyn olemaan rauhallinen ja tässä hetkessä läsnäoleva.”

Sellisti

(hmalexandertekniikka 2017)

”Tunnen nykyään näyttämöllä olevani paremmin yhteydessä kehooni ja äänessäni on enemmän resonanssia. Tiiviin harjoitustahdinkin keskelläkin voin käyttää hetken palauttaakseni tietoisesti läsnäolon itsestäni. Myös näyttämön ulkopuolella pystyn havaitsemaan, milloin kehoni alkaa stressin vuoksi jännittyä, ja minulla on nyt keinot vapautua jännityksistä.”

Laulaja

(hmalexandertekniikka 2017)

“As more lessons followed, my singing voice became more resonant, and everything I sang became easier to do. My stamina for performing and teaching was better than it ever had been. My powers of observation regarding my students, and choices of solutions to their problems seemed greatly enhanced. With rare exceptions, my performance anxiety was dramatically reduced. I began looking forward to performing engagements. I was having fun singing and teaching singing again.”

Laulaja, laulunopettaja Sandra Head

(Head, S. 2017)

Alexander-tekniikka ei tarjonnut pelkästään konkreettista apua laulukriisiini, vaan vahvasti myös intuitiivista suhtautumistani laulamiseen ja ihmisyyteen yleensä – ihminen on psykofyysinen kokonaisuus laulaessaan, ja laulaminen on luonnollista toimintaa, joka perustuu ihmiseen sisäänrakennettuihin reflekseihin.

*Laulaja, laulunopettaja Marika Kivinen
(Kivinen, M. 2016)*

Edellä mainituilla esimerkeillä haluan tuoda esiin sen, että Alexander-tekniikkaa ei ole syytä nähdä vain ”tekniikkana”, vaan sen kanssa ja sen kautta yleensä koetaan syvempiä ja vahvempia kokemuksia koko kehon ja mielen tasapainon löytämiseen. Laulamiseen liittyen useat Alexander-tekniikkaa apuna käyttävät ovat löytäneet hengityksen ja kehonkäytön vapautta, joka taas on auttanut vapauttamaan lauluprosessia ja löytämään esimerkiksi vapaampaa ja soivempaa resonaatiota ja pituutta laulettaville fraaseille. Omassa työskentelyssäni koen olevani vasta alkumetreillä ja myös sen vuoksi koen, etten voi tehdä tätä työtä muuta kuin omista lähtökohdista käsin. En koe olevani vielä asiantuntijatasolla Alexander-tekniikan ymmärtämisessä ja soveltamisessa.

2 KEHON VAPAUTTAMINEN ALEXANDER- TEKNIIKAN AVULLA

Alexander-tekniikka on australialaisen F. M. Alexanderin kehittämä menetelmä, jossa keskeisenä periaatteena on hyvän pystyasennon ja tasapainon löytäminen (Kingsley, 2011). Menetelmä on alun perin syntynyt kokemusperäisten havaintojen pohjalta ja sillä pyritään ratkomaan äänenkäyttöön ja kehonhallintaan liittyviä ongelmia. Alexander-tekniikka on saavuttanut jalansijaa erityisesti esittävien taiteilijoiden keskuudessa. (Kingsley 2011, 8-9.) Esikuvana Alexander-tekniikkatyölle on pieni lapsi, joka liikkeissään ja toiminnoissaan on luonteva, jonka liikkuminen näyttää vaivattomalta ja helpolta; asiat ikään kuin tapahtuvat itsestään. Ylimääräistä ponnistelua ei tarvita. Lapsi käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti. Hän ei häiritse kehon eri osien tasapainoa, vaan säilyttää sen, tekipä mitä tahansa. (Saraste 2006, 16-18.) Tätä aikuisena kadotettua vapautta Alexander-tekniikkatunneilla lähdetään hakemaan ja opettelemaan.

Alexander-tekniikassa keskitytään aina lähtökohtaisesti pään oikean ja vapaan asennon löytämiseen. Tätä kautta niska rentoutuu ja kehon tasapaino on mahdollista löytää. Muun muassa lausuntataiteilijana ja näyttelijänä toiminut F. M. Alexander heräsi kehotietoisuuteen huomattessaan että aina lavalla ollessaan ja tuottaessaan ääntä, se jotenkin häiriintyi. Yleensä häiriintyminen oli käheytymistä. Hän tutki, mitä kehossa tapahtui kun hän aloitti lausumisen tai puhumisen. Oivalluksia syntyi: ääni häiriintyi aina kun pää vetäytyi taakse ja niska jäykistyi. Tämä ei vaikuttanut pelkästään puheentuoton elimistöön vaan itse asiassa se oli kytköksissä muihinkin kehonosiin ja niissä ilmenneisiin väärinkäyttötapoihin. (Saraste 2006, 34-36.)

Monni (2004) kiteyttää Alexander-tekniikan sellaiseksi koulutukselliseksi prosessiksi, jossa keskitytään siihen, millä lailla ihminen reagoi impulsseihin ja miten ihminen ohjautuu tai ”käyttää” itseään erilaisissa toiminnoissaan (Monni 2004, 13-14). Keskeisiä työvälineitä Alexander-tekniikassa ovat suuntaukset ja inhibitio. Näitä perusohjauksen ja ”ei-reagoinnin” käsitteitä avataan seuraavissa kappaleissa. Keskeisenä ja tärkeänä käsitteenä tekniikassa nähdään myös ”itsen käyttö toiminnassa”. Tällä tarkoitetaan tottumuksellisia kehonkäyttötapoja, jotka tulee saada tietoisien ajattelun piiriin niin, että

niistä voi myös tietoisesti vapautua. Perusajatus on se, että tottumukset ohjaavat elämäämme ohjaamalla reaktioitamme. Alexander-tekniikka tarjoaa keinoja näiden reaktioitten muuttamiseen ja sitä kautta kehossamme huonoksi kokemamme tottumuksenmukaisen reagoinnin vähentämiseen. Alexander-työ on tietoista ajattelua, joten työskentelyvälineet ovat ajattelua, eivät tekemistä. (Monni 2004, 14-15; Saraste 2006, 41-49.)

1.2 Inhibitio – haitallisen totumuksen estäminen

Inhibitio –sanalla tarkoitetaan estämistä, ja nimenomaan tottumuksenmukaisen reaktion estämistä. Alexander oli oivaltanut, että pysähtymällä ennen reaktiota hän voisi estää itseään reagoimasta vaistonvaraisella, tottumuksenmukaisella tavalla. Tärkeää on ymmärtää, että kaikkeen reagointiin liittyy aina mahdollisuus valita. Inhibition perimmäinen tarkoitus on vapauttaa spontaani, luonteva reaktio. Usein spontaani on vain hyvin kaukana siitä tottumuksenmukaisesta reagoititavasta, että voi mennä pitkäänkin että pääsee prosessissa eteenpäin. (Saraste 2006, 49.) Päämääränä on tietysti se, että jossain vaiheessa ei tarvita enää ”pysähtymistä”, vaan inhiboinnin tuloksena vapaa, luonteva reaktio automatisoituu. Näin ollen automatisoitunut reaktio on suhteellisen nopea ja, kuten Immonen (2007, 31-33) viittaa, edellyttää suhteellisen matalaa tietoista kontrollia.

Esimerkiksi pitkään laulua harrastaneen ja opiskelleen ihmisen voi olla hankala päästä irti haitallisista maneereista vaikkapa hengityksen suhteen tai esiintymistilanteessa kehon käytön suhteen. Sarasteenkin mukaan mitä vanhemmasta tottumuksesta on kyse, sitä syvemmällä se on ja sitä suurempi on myös sen voima. Tärkeää opettelussa onkin, että antaa arvoa pienillekin onnistumisille, eikä vaivu epätoivoon huomattaessaan epäonnistumisia harjoittelussa. (Saraste 2006, 51-52.) Laulutekniikan opettelussa, kuten kaikkien muidenkin taitojen opettelussa täytyy toki muistaa, että se oikea tekniikka ja tapa tehdä asioita ei löydy pelkästään ”vapautumisen” myötä, vaan tarvitaan huomattava määrä harjoitustunteja, jotta löytää esimerkiksi oikeanlaisen kehon aktiivisuuden ja lihakset, joita tarvitsee suoritukseen. Inhiboinnilla haetaan sitä, että tietty reaktiovaste

voidaan toteuttaa tehokkaasti ilman epätarkoituksenmukaista toimintaa (Monni 2012, 27), eli tekemisestä pyritään inhihoimaan kaikki ylimääräinen tekeminen pois.

1.3 Suuntaus – kohti vapaan olemisen tilaa

Alexander-tekniikan toinen työkalu, suuntaaminen, tarkoittaa oman toiminnan tietoista ohjaamista viesteillä, jotka parantavat kokonaisvaltaista olemisen tilannetta. Kyse on ilmiöstä, jotka tapahtuvat meissä itsestään silloin kun mikään ei häiritse luontaista tasapainotilaamme. Pohja-ajatuksena on luonnollinen pystyasento, joka on olemassa ilman ponnistelua. Kuitenkin lähdemme helposti oikaisemaan, tai ylipitämään ryhdikästä tilaa yllä, tai sitten vastaavasti olemme lysähtäneet ryhdittömään asentoon. Kummassakin tapauksessa käytetään väärä lihaksia toiminnan ylläpitämisessä. Liikuntalihakset ovat liikkumista varten, kun taas tukilihaksisto, voimakkuudeltaan vähäisempään työhön suunnattu pitää yllä suoraa pystyasentoa, kunhan vain annamme sen tehdä työtä puuttumatta väärillä lihasjännityksillä asiaan. (Saraste 2006, 52-55.)

Keho tarvitsee luvan vapautua. Tähän Alexander kehitti tietyt perussuuntaukset, jotka auttavat kehoa vapautumaan luonnolliseen pituuteensa: ”Anna niskasi ja koko kaularangan vapautua niin, että pää pääsee menemään eteen ja ylös ja selkä pääsee pitenemään ja levenemään.” Myös jalkojen suuntaus liittyy kiinteästi perussuuntauksiin. On tärkeää että polvet suuntautuvat eteenpäin ja kantapäät menevät kohti maata. Kuitenkin tärkeää on, että vain ajatteleme suuntia, emme tee tai laita itseämme johonkin asentoon. Ihmisen kehon mekanismit ovat liian hienovaraisia ja kytkeytyneitä toisiinsa, ettemme pysty omalla tekemisellä tekemään sopivaa määrää muutosta. Suuntien ajattelu aiheuttaa aktiivista vapautumista eri suuntiin: ylös, alas ja sivuille. (Monni 2012, 24; Saraste 2006, 55-56)

Ajatuksen avulla suuntaamalla toimintaa, tottumuksenmukainen ja ylimääräinen tekeminen väistyy ja sitä myötä antaa tilaa luonnolliselle ja taloudelliselle tavalle toimia. Tärkeintä on, että huomaamme tekevämme silloin, kun tarkoitus olisi vain antaa olla ja tapahtua. (Saraste 2006, 55-58.) Maiselin (1989) mukaan suuntaukset kulkevat käsi kädessä ei-reagoinnin, eli inhihoinnin kanssa, eivät koskaan siitä irrallaan. Hänen

mukaansa suuntaukset on tarkoitettu hiljaisiksi keinoiksi ei-reagoinnin tarkistamiseen, jotta pysytään ei-reagoinnin prosessissa. Ne vahvistavat toinen toistaan ja vain yhdessä saavat aikaan Alexander-tekniikan vapaasti virtaavan kehotunteen, liikkeen vaivattomuuden ja keveyden. (Maisel 1989, 23-25.)

3 ALEXANDER-TEKNIIKAN SOVELLUKSIA LAULAJALLE

3.1 Laulajan oppimisprosessi: irti turhasta työstä – kohti vapaampaa kehoa

Käydessäni ensimmäistä kertaa Alexander-tekniikkatunneilla, taisin kokea lähinnä hämmennystä. En ymmärtänyt, miten tässä kuuluu olla ja mitä tehdä. Vaikka opettaja painottikin sitä, että nimenomaan yritetään päästä pois siitä tekemisestä ja tekemistarpeesta mihin olin tottunut, kesti pitkään ennen kuin sain levossa olon tunteen kehooni: voinkin vain olla, tekemättä tai yrittämättä mitään. Kerta kerran jälkeen sain paremman tuntuman sekä mielen että kehon tasolla, miten saisin oltua makuulla, pystyasennossa, istumassa, kävellessä ja eri toiminnoissa vapaasti, ilman turhia ja ylimääräisiä lihastoita. Omalla kohdallani se oli haasteellista ja prosessi jatkuu vieläkin.

Käydessäni Alexander-tekniikkatunneilla en alkuun miettinyt laulamista lainkaan. Myöhemmin oivalsin että useat harjoitukset ja ajatukset Alexander-tekniikasta voivat olla hyödyllisiä myös laulamisen kannalta. Ehkä tärkein asia mitä olen saanut ammentaa tekniikasta, on se ajatus, että vähempi riittää. Enemmän saa ajatella että asiat tapahtuvat kehossani automaattisesti, kun vain ajattelen niitä. Liika yrittäminen ja suorittaminen vain aiheuttaa entistä enemmän jännitystä kehoon. Toisaalta tiedostan että samanlaisia asioita on käyty myös laulutunneilla, vaikka toki laulutunneilla lähinnä keskitytään lauluprosessiin. Omalla kohdallani on kuitenkin ollut tärkeää että olen saanut harjoitella Alexander-tunneilla rauhassa ja tietoisesti ”tekemättömyyttä”.

Sekä Alexander-tekniikkatunneilla että luettuani kirjallisuutta Alexander-tekniikasta, olen joutunut aina uudestaan kasvotusten hengittämisen kanssa. Hengittäminen, tuo täysin automaattinen ja luonnollinen osa ihmisen toimintaa, tuntuu välillä omalla kohdallani menevän sekaisin. Ehkä se juontaa juurensa siihen, että laulajana tiedän laulamisen pohjautuvan aina hyvään ja oikeanlaiseen hengitykseen. Hengityksen ollessa luonnollinen prosessi sen liika tarkkailu ja siihen puuttuminen voi jossain tapauksessa kääntyä itseään vastaan: luonnollinen prosessi estyy tai vaikeutuu ja hengittämisestä tulee sellainen työ, mitä sen ei kuuluisi olla. Kysymys on sekä sisään- että uloshengityksestä. Saraste (2006) puhuu seuraavasta periaatteesta: sisäänhengitys

tapahtuu täysin itsestään ja sitä tehokkaammin, mitä vapaammin ilma virtaa uloshengityksen aikana. Ja mitä vapaampi sisäänhengitys on, sitä nopeammin se voi tapahtua. (Saraste 2006, 138.)

Hengittäminen on luonnollinen prosessi, refleksi, jonka pitää vain antaa toimia. Tässä mielessä tuntuu ehkä omituiselta puhua inhibitiosta, jonkun asian estämisestä. Inhibitiossa pyritään estämään tottumuksenmukainen reaktio (Saraste 2006, 49). Eli kyse on jonkinasteisesta kontrollista. Monni (2004) pohtiikin kirjassaan Alexander-tekniikan käsitteistöön liittyvää problematiikkaa. Hänen mukaansa on hyvä erottaa se miten nykyään puhutaan ”kontrollista” Alexander-tekniikassa, verrattuna siihen miten siitä alkujaan on puhuttu. F. M. Alexander lanseerasi termin ”tietoinen ohjaus”, mutta sen sijaan nykyään halutaan käyttää termiä ”rakentava ajattelu”, joka yhdistää inhibitio- ja suuntausajatukset. (Monni 2004, 29.) Vaikka termien pyörittely voi kuulostaa turhalta kikkailulta, on mielestäni tärkeää, mitä sanoja käytetään ja millä toimintaa ohjataan.

Myös laulunopetuksessa puhutaan paljon mielikuvilla ja haetaan erilaisia kielellisiä ilmaisuja jonkun fysiologisen toiminnon esittämiseksi. Se, mitä sanoja käytetään on merkittävää sekä laulunopetuksessa että Alexander-tekniikassa. Itse olen omassa työskentelyssäni huomannut, että inhibitio, tietoinen ei-reagointi on auttanut monissa pulmissa. Tätä ei-reagointia ennen tapahtuu pysähtyminen. Siinä on hetki, minkä aikana miettii, mikä muuttuu, mitä olen tekemässä. Esimerkiksi kun nuotissa näkyy korkeita nuotteja, pysähdynkin juuri ennen niiden laulamista ja kysyn itseltäni, olenko muuttamassa jotain. Teenkö lihaksilla jotain ylimääräistä työtä?

Yksi suurimmista viimeaikaisista oivalluksista liittyy juuri hengittämiseen. Vaikka sisään- ja uloshengitys ovatkin samaa prosessia, erottelen oivallukseni kuulumaan juuri uloshengittämistapahtumaan. Laulutapahtumassa se tarkoittaa ääntöhengitystä. Olen oivaltanut että saadakseni kantavaa ja ”tukevaa” ääntä, olen itse asiassa pidätellyt ääntäni, siis pidätellyt ilmavirtaa. Se ei tietenkään ole ollut tietoista pidättelemistä, vaan sen aiheuttaa ylimääräinen ponnistelu ja ylitekeminen, mikä laulamiseeni on liittynyt, ja liittyy vieläkin. Sarastekin (2006) toteaa, että usein laulajan yrittäessä laulaa kuuluvasti, osa hänestä vastustaa sitä voimakkaasti, ja hänen sisällään on täysi sota näiden vastakkaisten voimien välillä. (Saraste 2006, 143-145).

Oppimisprosessi on monessa mielessä konstikas tapahtuma. Sellainen asia, mitä esimerkiksi laulunopettaja on tuonut tunnilla esiin, ei juuri siinä tilanteessa mene perille. Jossain toisessa tilanteessa, kirjaa tai artikkelia lukiessa yhtäkkiä ymmärtääkin, mitä opettaja joskus oli yrittänyt opettaa. Itselleni Alexander-tekniikka on opettanut kärsivällisyyttä ja tuonut useita oivalluksia. Parhaat oivallukset olen saanut kun olen itse puntaroinut ja pureskellut jotain oppimaani, en niinkään opiskelutilanteessa. Alexander-tekniikkaa suosittelenkin erityisesti tällaisille itseni kaltaisille nopeille reagoijille, sellaisille, jotka kokevat että aktiivisuutta, energiaa ja tahtoa tehdä löytyy joskus liikaakin.

3.1 Opetussovelluksia lauluoppilaan kanssa

Seuraavaksi tarkastelen harjoituksia, jotka kumpuavat Alexander-tekniikan periaatteista ja harjoitteista. Nimeän tämän osion harjoitteiksi, joita lauluoppilaan kanssa voi tehdä. Näitä harjoituksia teen myös itse ja ne soveltuvat erinomaisesti kaikille puhetyöläisille ja esiintyjille sekä tietysti laulajille.

3.1.1 Vapaa seisoma-asento

Luonnollisessa, vapaassa seisoma-asennossa on helppo olla. Olotila on pitkä ja kevyt, mutta kuitenkin juureva, niin että jalkapohjat lepäävät tukevasti lattian päällä. Vapaa seisoma-asento on hyvä tapa aloittaa laulutunti: siinä rauhoitutaan asian äärelle, tunnustellaan keho ja päästetään turhista jännityksistä irti. Tämä harjoitus perustuu Alexander-tekniikan perusohjaukselle, jolla ohjaamme tapaamme käyttää kehoamme ja sitä kautta kaikkien mekanismiemme toimintaa (Kingsley 2011, 86). Harjoituksessa ajatellaan suuntia: niska vapaaksi, pää eteen- ja ylöspäin, selkä pitkäksi, selkä leveäksi ja jalat eteen ja poispäin lantiosta. Tärkeää on ohjata oppilasta (tai itseään) olematta reagoimaan annettuihin suuntauksiin lihastyöllä, ainoastaan ajatella niitä. Raajojen tulee antaa vapautua vartalosta poispäin, nivelten olla vapaat ja tilavat ja lihasten pitkät (Monni 2012, 11). Keinu pientä keinuntaa päkiöiltä kantapäille ja takaisin. Tarkkaile niskan vapautta. (Kingsley 2011, 114-115.) Näin saadaan aikaan vapaa mutta aktiivinen olo kehoon, josta on hyvä lähteä laulamaan.

3.1.2 Tilan tiedostaminen ympärillä

Usein laulutapahtumassa laulaja on hyvin keskittynyt. Jos laulaja keskittyy tekstin ja tunnelman sijaan tekniikkaan ja tekemiseen tulee laulamista jäykkää ja suoristuskeskeistä. Katse voi jumittua paikoilleen tai muuttua jopa tuijottavaksi. Hyvä harjoitus katseen ja kehon avautumiseen laulutapahtumassa ja erityisesti jännittävässä esiintymistilanteessa on tilan tiedostaminen. Harjoitus aloitetaan tiedostamaan tilaa ympärillä: ajatellaan kehon lisäksi tilaa, johon keho voisi laajentua. Tiedostetaan pään yläpuolella oleva tila, johon keho voi suuntautua. Ajatellaan suunta päästä ylös tuohon tilaan. Tiedostetaan ympärillä oleva tila, johon keho voi laajentua. Annetaan kehon laajentua sivuilla olevaan tilaan. Vapautetaan katse pehmeäksi. Jos oppilaalla on taipumus jännittyä tai jähmettyä laulaessa, voi opettaja tunnilla ohjata seuraaviin harjoituksiin: Oppilas laulaa ja seuraa samalla katseellaan opettajaa, joka kulkee ympäri huonetta. Toisaalta oppilaan voi myös laittaa kävelemään samalla kun hän laulaa. Pelkkä katseen kohdistaminen tai liikkuminen edellyttää huomiokyvyn laajenemista ja näin vähentää itseen käpertymistä ja tilan supistamista kehossa. (Kingsley 2011, 88; Saraste 2006, 149-151; Vuorijärvi 2014, 49.)

3.1.3 Hengitysharjoitus

Tässä hengitysharjoituksessa tavoitteena on jännityksistä vapaan, mutta syvän hengitysyhteyden löytyminen. Hyvin helposti, etenkin ollessamme stressaantuneita, pyrimme nostamaan hengityksemme, jos ei hartioihin, niin ylös rintakehään. Helposti laulajalla myös tapahtuu ilman haukkomista, joka johtaa ylijännittyneeseen krooppaan (Saraste 2006, 138). Farrel esittelee hengitysharjoituksessaan hyvän lähtökohdan vapaalle sisäänhengitykselle: vapaa uloshengitys. Kädet laitetaan alimpien kylkiluiden päälle ja puhalletaan suun kautta ilmat rennosti pois. Sen jälkeen odotetaan muutama sekunti ja annetaan keuhkojen täyttyä vapaasti. Kun ilmaa ei kiskota keuhkoihin, tapahtuu syvähengitys automaattisesti ja luonnollisesti. (Farrel 2017; Saraste 2006, 137-140.)

3.1.4 Kuiskattu ”A”

Ainut varsinainen Alexanderin kehittämä ääneen tai hengitykseen liittyvä harjoitus on kuiskattu A. Kuiskatusta A:ssa ulostuleva ilma päästetään kuiskauksena niin, että ajatellaan kirkasta a-äännettä. Samalla ajatellaan perussuuntauksia. Niiden lisäksi ajatellaan jotain hauskaa, joka saa aikaan sisäisen hymyn, annetaan leuan pudota vapaasti takimmaisista poskihampaista asti, annetaan kielen levätä rentona suun pohjalla, vapautetaan katse ja annetaan sen pysyä elävänä. Kuiskattu A tulee olla italialaistyypinen kirkas ja etinen, ei nasaalinen tai johonkin toiseen vokaaliin taittuva äänne. A kuiskataan kuuluvasti ja selkeästi, niin että ilma tulee reilusti ulos, mutta kuitenkin pehmeästi, ilman kovaa aluketta tai mukana tulevaa rohinaa. Ajatuksena kuiskatusta A:ssa on pakottomuus, vapaus ja luonnollisuus. Kuiskaus toistetaan usean peräkkäisen uloshengityksen aikana. Harjoitus aktivoi tehokkaasti hengitystä ja avaa äänielimistöä luonnollisella tavalla. Kuiskattu A on myös erinomainen harjoitus ennen esiintymistä. Se rentouttaa mutta myös energisoi ääntöelimistöä. (Jacubesy 2017; Kingsley 2011, 154-155; Saraste 2006, 145, 147; Vuorijärvi 2014, 50-51)

3.2.5 Aktiivinen lepoasento

Aktiivinen lepoasento eli *semi-supine* on Alexander-tekniikan keskeisiä harjoituksia. Se on selinmakuuasento, jossa on mahdollista vapauttaa ja rentouttaa keho kokonaisvaltaisesti jännityksistä, kuitenkin niin että keho pysyy toimintakykyisenä ja ”kevyenä”. Se on erinomainen väline, kun haluaa työskennellä kehon kroonisten jännitysten purkamiseksi ja vapautuneemman olotilan saavuttamiseksi. (Saraste 2006, 89-90.)

Semi-supine –asennossa ollaan selinmakuulla, polvet koukussa noin hartioiden leveydellä toisistaan ja 5-8 cm:n kirjapino pään alla. Kirjapino pään alla auttaa kaulaa vapautumaan jännityksistä. Kyynärpäät viedään sivuille hieman irti vyötäröstä ja kädet kevyesti vatsan päälle. On tärkeää ajatella, että itsensä olla tekemättä mitään ja antaa keholle mahdollisuuden vapautua sen omilla ehdoilla. Ajattele että kaikki jännitykset laukeavat kaulastasi, hartioistasi, käsivarsistasi ja alaselästäsi. Anna selän pidentyä ja leventyä, hartioiden loitota sivuille, pois päin toisistaan. Paras vaikutus semi-supinissa saadaan 10-15 minuutissa. Silloin selän nikamien välilevyt ehtivät nesteytyä ja

selkäranka pitenee. Aktiivisessa lepoasennossa ei ole tarkoitus torkkua, vaan pitää mieli valppaana ja olla tietoinen kehostaan ja koko ympäristöstä. Aktiivisen lepoasennon seurauksena tuntee usein itsensä levänneeksi ja piristyneeksi. Vaikutuksen ja tuntemuksen kehossa on tarkoitus jatkua myös pystyasentoon noustessa. (Kingsley 2011, 98-99; Saraste 2006, 93-98.) Tätä harjoitusta on hyvä tehdä säännöllisesti ja ohjata myös oppilasta tekemään harjoitusta kotona. Varsinaiseen laulutuntityöskentelyyn semi-supine harvemmin soveltuu, mutta ohjaus omaan harjoitteluun ja esimerkiksi rauhoittumiseen ennen esiintymistä voi tehdä hyvää useimmille laulunopiskelijoille.

4 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä olen pohtinut Alexander-tekniikan mahdollisuuksia ja vaikutuksia laulajan harjoitteluun ja työhön. Kuten alussa totesin, tarkoitukseni ei ole tehdä kattavaa selostusta Alexander-tekniikasta, eikä tuoda uutta reformatiivista esitystä laulunopetukseen. Tavoitteenani on tuoda esiin oma näkökulmani Alexander-tekniikasta ja sitä kautta jakaa joitakin ajatuksia, jotka mahdollisesti ja toivottavasti toisivat työn lukijoillekin jotain uutta. En usko että Alexander-tekniikka tai mikään muukaan tekniikka olisi sellainen kokonaisvaltainen, kaikenkattava ohjelma, jonka avulla voisi oppia laulamaan. Laulamissa on kyse hyvin kokonaisvaltaisesta prosessista, joka jokaisella ihmisellä on oma ja yksilöllinen. Näin ollen jokainen laulaja lähtee työskentelemään omista lähtökohdistaan, omine vahvuuksineen ja heikkouksineen.

Alexander-tekniikka on yksi niin kutsutusta keho-mieli –suuntauksista, joista muusikot ja muutkin esiintyjät voivat ammentaa ideoita ja oppia kehon ja mielen yhteistyöhön. Monni (2004) kiteyttää Alexander-tekniikan prosessiksi, joka on eräällä tavalla sen jatkuvaa oivaltamista kuinka oppii. Se on herkistymistä omien reagoitumallien havainnoinnille. Se on herkistymistä ”olemisen avoimuuteen”. (Monni 2012, 33.) Tätä ajatusta mukaillen, koen että Alexander-tekniikka antaa todella uudenlaisia ajattelun välineitä oman kehon tuntemiselle ja vääränlaisten toimintatapojen havainnoinnille. Oikealla tavalla Alexander-tekniikkaa käyttäen voi varmasti oppia tehokkaammin, mutta ei niin että tavoitteellisesti ”puskee” itseä johonkin päämäärään, vaan niin, että ikään kuin antaa itselle oikea vapauden suunnan, joka antaa mahdollisuuden hedelmälliselle oppimiselle.

LÄHTEET

Farrel, A. 2017. Top tip – Alexander technique exercise – breathing. Viitattu 17.5.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=6KDCOUFr1PA>

Head, S: Singers, singingteachers and the Alexandertechnique. Viitattu 15.5.2017. <<http://www.alexandertechnique.com/singers>>.

Hmalexandertekniikka 2017. Alexandertekniikka. Muusikoille ja muille esiintyville taiteilijoille. Viitattu 15.5.2017. <<http://www.hmalexandertekniikka.com/20>>

Hmalexandertekniikka 2017. Alexandertekniikka. Kokemuksia. Viitattu 15.5.2017. <http://www.hmalexandertekniikka.com/19>

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettajan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsingin yliopisto.

Jacubesy, S. 2017. Easy tip to be calm from Alexabder technique. Viitattu 17.5.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=Euq7a_yzhWk>

Kingsley, N. 2011. Vapaaksi selkäviviasta. Hoida selkääsi Alexander-tekniikan avulla. Minerva Kustannus Oy.

Kivinen, M. 2016. Kohti kokonaisvaltaista laulunopetusta : Vapauttava laulupedagogiikka ryhmäopetuksen lähtökohtana. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Maisel, E. 1989. The Alexander Technique: the essential writing of F. M. Alexander / selected and introduced by E. Maisel. Carol Communications 1989, New York.

Markula, H. "Sinä luot olosuhteet ja oikea asia toteuttaa itse itsensä". Viitattu 15.5.2017. <www.hmalexandertekniikka.com/20>.

Monni, K. 2012. Monni, Kirsi. 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike –työskentely: Kaksi kehon- tietoisuuden harjoittamisen metodia. Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitoksen julkaisusarja Kinesis nro 1. Helsinki. (Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkimuksen kirjalliseen osioon: Olemisen poeettinen liike - Tanssin uuden paradigman taidefilosofia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999. Teatterikorkeakoulu, Acta Scenica 15. Helsinki, 2004.)

Saraste, Päivi. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulamien ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopion Alexander-tekniikka. Kuopio.

Vuorijärvi, R. 2014. Miksi Alexander-tekniikka vaikuttaa? Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu

LIITE 1 Konserttiohjelma

Tyyni on ilta jääpuvussa

Joulumusiikkia Bachista
rakastettuihin suomalaisiin
Maarian kirkossa to 15.12. klo 19

Sini Kunnaala sopraano

Iida-Leena Sorsa piano, urut

J. S. Bach: Nun komm, der Heiden Heiland BWV 659

M. Luther: Jeesus Kristus melle nyt (san. Aurelius Ambrosius 300-luvulla)

J. S. Bach: Auch mit gedämpften, schwachen Stimmen
(kantatista Schwingt freudig euch empor)

Aurora Heikins, viulu

Möös vainoilla, heikoilla äänillä kunnioitetaan Jumalan valkasuuruutta. Sillä jos Henki vain kaiku mukana, on se hänelle sellainen haato, jota hän kunnustelee tarvoassakin.

F. Chopin: Etydi cis-molli op. 25 nro 7

J. Sibelius: Jo joutuu ilta ja tuuli käy (san. Zacharias Topelius)

O. Pesonen: Joulun tähti (san. Aukusti Simojoki)

O. Korttainen: Tyyni on ilta jääpuvussaan (san. Aapo Kohonen)

F. Liszt: Die Hirten an der Krippe "In dulci jubilo" S 186

P. Cornelius: Die Hirten (san. P. Cornelius)

Paimenet vahvovat kedolla. Yö peittää maan. Paimenet yksin kedolla vahvovat vaan.

Mutta enkei kirkkaneissaan tervehti paimenia sanoen: Kristus, aututemme, on tullut! Enkei laulaa heille: Terveen Jumalalle otkoon yllisyys ja rauha ihmisille päällä maan! Paimenet kirtuhtavat paikkaan pyhään ja riemuiten palkovat seimen lasta.

H. Wolf: Schlafendes Jesuskind (san. E. Mörike)

Neitsyen poika, taivaan lapsi! Lattialle, kärsimyksen puun päälle nukahtaneena. On hurskas kestänyt hartuusti leikitellen sommitellut sinu keveistin uniksi;

sinä huket, vielä napsussa soraistaen verhoatua isän loisti!

Kuka voisi nähdä, mitä pehmeästi vaihtuvia kovia tähän otan,

näiden tummien rypsen taakse on maalattui! Neitsyen poika, taivaan lapsi!

J. S. Bach: O, Jesulein süß, o Jesulein mild (san. tunt.)

J. S. Bach: Nur ein wink von seinen Händen (Weihnachtsoratorium)

Senkin pekkuraja, yrttä vain kaataa Herrai

Juonitele vain väärpyydellä Yopahajaja vastaan.

Hän, jonka voima on ihmiselle käsitämätön, pyöry turvallisessa kädessä.

Sinun peitolinen sydämesi kaikkeen juontineen on jo korkeimman Pojan tielossa.

Hänen, jota sinä yrittät kaataa.

Pelkkä hänen käteensä heilakdas kaataa voimattomien ihmisten mahain.

Täällä kaikki voima tulee nauveltavaksi.

Kun Korkein lausuu vain yhden Sanan lopettakseen whoollistensa yipelyyn,

kaolevisten aatosten pitää heti muuttua.

J. S. Bach: Wir Christenleut BWV 612

säv. tunt. Nyt iloittaa

1. säk.: soolo

2. ja 3. yhteislaulu

Yhteislaulu:

Nyt iloittaa, nyt iloittaa, kun maailmaan on Jumalamme ihmisenä tullut!

Hän voimallaan käy auttamaan, hän hartaimman on rukouksen kuulut.

Ei syni saa, ei syni saa nyt kadottaa! On Kristuksella yksin kaikki vala.

Hän hoitaa sun, Hän hoitaa mun, pelastaa meidät kadotuksen alta.

(1. säk. Kaspar Figger säk. Pekka Sipilä 3. säk. Aatto Soine)

G. F. Händel: Oh! had I Jubal's lyre (Joshua-oratorium)

Olitpa minulla Jubalin lyyra tai Myrtoimien soinnutusa ääni!

Selästä äänitä minä tavoitelen ja sen katalistin laulun riemutusen!

Nöyryt pyyntöni heikosti osoittaa, kunhka pajon olen velkaa Sinulle ja tarvoalle!

