

Heidi Iisalo

Laulaen ja liikkuen oopperalavalla

Pohdintoja laulamisen ja liikkumisen yhdistämisestä oopperaesityksessä *Muusat – ihailut ja itsenäiset*

Metropolia Ammattikorkeakoulu

musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

6.5.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Heidi Iisalo Laulaen ja liikkuen oopperalavalla – pohdintoja laulamisen ja liikkumisen yhdistämisestä oopperaesityksessä <i>Muusat – ihailut ja itsenäiset</i> 25 sivua + DVD-tallenne 6.5.2013
Tutkinto	musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	musiikkipedagogi
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila
<p>Tarkastelen opinnäytetyössäni klassisen laulajan liikunnallista lavatyöskentelyä oopperaesityksessä. Oopperoiden ohjaukset, juonenkuljetus ja koreografiat asettavat omat vaatimuksensa laulusuoritukselle. Esittelen laulamisen ja liikunnallisen lavatyöskentelyn yhdistämistä myös käytännön produktion kautta; valmistamamme <i>Muusat – ihailut ja itsenäiset</i> -esitys yhdisteli klassista laulua, draamaa ja tanssia. Esityksen DVD-tallenne on osa tätä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aineistona on käytetty lauluopintojani, tanssijan kokemustani, laulutekniikkaa ja laulajan kehollisuutta käsittelevää kirjallisuutta sekä <i>Muusat – ihailut ja itsenäiset</i> -esitystä.</p> <p>Yleisesti voidaan todeta, että laulajan dynaamista lavalla liikkumista edesauttaa joustava ja kokonaisvaltainen kehonkäyttö, joka perustuu kehon tasapainoisille linjauksille. Liiallinen lihasjännitys rajoittaa laulajan hengitystä. Tärkeää on vapauttaa ne lihakset, joita ei juuri sillä hetkellä tarvita. Kehon tulisi olla dynaaminen, ei staattinen. <i>Muusat – ihailut ja itsenäiset</i> -esityksen koreografioissa pyrin suunnittelemaan liikkeet siten, että kehoon ei tulisi ylimääräistä lihasjännitystä, vaan tanssi ennemminkin palvelisi laulamista ja jopa harhauttaisi laulunaikaista staattista jännitystä. Mielestäni tässä onnistuttiin hyvin, sillä koreografiat olivat riittävän rauhallisia, yksinkertaisia ja toteuttivat kehon tasapainoisten linjausten periaatteita.</p> <p>Oopperaesityksissä yhdistellään enenevässä määrin tanssimista, näyttöä ja laulamista, ja siksi opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen kaikille niille laulajille ja laulunopiskelijoille, jotka ovat kiinnostuneet lavatyöskentelynsä liikunnallisesta puolesta ja sen kehittämisestä.</p>	
Avainsanat	laulaminen, hengitystekniikka, fyysinen lavatoiminta, kehollisuus, oopperaesitys, laulunopetus

Author(s) Title Number of Pages Date	Heidi Iisalo Singing and Moving on Opera Stage – A Process Report on an Opera Production Entitled <i>Muses – Admired and Independent</i> 25 pages + DVD 6 May 2013
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus
<p>My final project examines a classical singer's physical movement in an opera production. The staging, storyline and choreography impose certain requirements on singing. I discuss singing and physical movement in reference to a production we made at Metropolia. <i>Muses – Admired and Independent</i> was a combination of classical singing, drama and dance. This report includes a DVD recording of the performance. I got material for this thesis from my voice studies, from my own experience as a dancer, from literature about singing and from the production process of <i>Muses – Admired and Independent</i>.</p> <p>In general we can say that flexible and comprehensive body use that is based on balanced alignments enables singer's dynamic work on stage. Excessive muscle tension limits the deep breathing of a singer by limiting the space the breathing requires.</p> <p>It is important to release the muscles whenever they are not needed for singing. The body should always be dynamic, not static. I tried to prepare the choreographies for the <i>Muses – Admired and Independent</i> so that the movements wouldn't cause any excessive tension in the body but dancing would actually help singing and release some of the static tension of the body. I think I succeeded well, because the choreographies were calm and simple enough, and they followed the basic principles of an aligned body. In the future, opera productions will combine more and more singing, dancing and acting and therefore the topic of my thesis is of current interest for all singers and voice students who are interested in the physical aspect of stage performance and interested in improving it.</p>	
Keywords	singing, breathing technique, physical movement on stage, embodiment, opera performance, voice studies

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lauluhengitys ja sitä rajoittavia tekijöitä	2
2.1	Laulajan hengitystekniikka	2
2.2	Laulamisen helppoutta ja kehon rentoutta rajoittavia tekijöitä	3
2.2.1	Liiallinen lihasjännitys	3
2.2.2	Jännittyneet hartiat ja yliojentunut ryhti	5
2.2.3	Jäykkä selkä	5
3	Laulajan kokonaisvaltaisen lavatyöskentelyn kehittäminen	6
3.1	Oopperaroolit vaativat liikunnallisuutta	6
3.2	Keinoja laulajan lavatyöskentelyn kehittämiseksi	7
3.2.1	Joustava ja kokonaisvaltainen kehonkäyttö	7
3.2.2	Oikeat kehon linjaukset	8
3.2.3	Maahan juurtuneet jalat ja vapaat polvet	9
3.2.4	Laulunaikaisen staattisen jännityksen harhauttaminen liikkeellä	10
3.2.5	Halu ilmaista laulun viesti	11
3.2.6	Laulamista tukeva liikunta	11
4	Oopperakohtauksia, draamaa ja tanssia: <i>Muusat – ihailut ja itsenäiset</i>	13
4.1	Esityksen suunnittelu ja toteutus	13
4.1.1	Esityksen lähtökohdat	13
4.1.2	Esityksen tiedot ja työryhmä	13
4.1.3	Suunnitelma esityksestä	14
4.1.4	Esityksen rakenne ja osa-alueet	14
4.1.5	Tanssin ja klassisen laulun yhdistäminen esityksessä	15
4.2	Koreografiat ja niiden analysointi	16
4.2.1	Giuseppe Verdi: <i>Libiamo ne' lieti calici</i> -juomalaulu	16
4.2.2	Edwin Penhorwood: <i>How pityful, how sad</i> – instrumentaaliversio	17
4.2.3	Charles Gounod: <i>Ah! Je ris de me voir</i>	18
4.2.4	Edwin Penhorwood: <i>And with this spirit as my sword</i> -gospel	19
4.2.5	Edwin Penhorwood: <i>How pityful, how sad</i> – laulettu versio	19
4.3	Muiden esiintyjien kokemuksia esityksessä liikkumisesta ja laulamisesta	20
4.4	Oma kokemukseni esityksessä liikkumisesta ja laulamisesta	21
5	Pohdinta	22
	Lähteet	25

1 Johdanto

Ajatus tähän opinnäytetyöhön lähti halusta pohtia laulamisen ja tanssimisen välisiä ristiriitoja. Olin omakohtaisesti huomannut, että tanssijalta vaadittava lihasten kannattelu ja vartalon keskustan panssarimainenkin jännittäminen auttavat tanssiessa ylläpitämään tasapainoa ja helpottavat liikesarjoja tehtäessä vartalon hallintaa. Sen sijaan klassisessa laulamisesa ja kokonaisvaltaisessa laulamisesa ylipäättään vartalon tulisi olla kaukana panssarimaisesta kokonaisjännitteisestä kannattelusta. Klassinen laulaminen onnistuu parhaiten, kun vartalo on elastinen ja rennon aktiivinen. Usein ajatellaan, että tanssiminenhan vain helpottaa laulamista, mutta silloin ei ehkä ole kokemusta pitkäaikaisesta tanssitekniikoiden harjoittamisesta.

Laulajana kohtaan työelämässä usein tilanteita, joissa laulua ja liikettä yhdistetään. Useissa ooppera- ja musikaaliproduktioissa, joissa olen ollut mukana, laulunumerot koreografioidaan. Silloin on tärkeää löytää tasapaino laulamisen ja liikkumisen tai tanssimisen välille, jottei laulaminen kärsisi. Olen tehnyt myös tanssijan töitä, joten laulamisen ja tanssimisen yhdistämisen pohtiminen on minulle mielenkiintoinen aihe. Tällä hetkellä harjoittelen Helsingin kaupunginteatterissa musikaalia *Tohtori Zivago*, ja laulamisen ja liikkeen yhdistäminen on harjoituksissa jatkuvasti läsnä. Koen, että tämä opinnäytetyöni aihe auttaa minua kehittymään myös ammatillisesti.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen klassisen laulajan vartalonkäyttöä laulamisen aikana erityisesti lavalla esitysten vaatimissa puitteissa. Esimerkiksi oopperoiden ohjaukset ja juonenkuljetus asettavat omat vaatimuksensa laulusuoritukselle, kuten myös mahdolliset tanssiaskleet ja -sarjat. Tarkastelen tässä opinnäytetyössä tätä teemaa myös käytännön kautta. Teimme talvella 2012 esityksen *Muusat – ihailut ja itsenäiset*, jossa lauloin ja tanssin myös itse ja johon tein koreografian. Tähän opinnäytetyöhön on liitetty DVD-taltiointi tuosta esityksestä ja käyn läpi esityksen valmistamiseen ja esittämiseen liittyviä asioita erityisesti klassisen laulamisen ja tanssimisen näkökulmasta.

Työn aluksi, luvussa 2, luon katsauksen laulutekniikan perusteisiin sekä käsittelen laulamisen helppoutta ja kehon rentoutta rajoittavia tekijöitä. Seuraavassa luvussa pohdin sitä, miten näihin rajoittaviin tekijöihin voisi vaikuttaa ja miten laulajan kokonaisvaltaista lavatyöskentelyä voisi kehittää. Lopuksi tarkastelen laulajan kehollisuutta käytännön

oopperaesityksen kautta, eli *Muusat – ihailut ja itsenäiset* -esityksen näkökulmasta. Uskon, että tulevaisuuden oopperaesityksissä yhdistellään entistä vapaammin tanssimista, näyttelemistä ja laulamista, ja siksi tämän opinnäytetyön aihe on ajankohtainen.

2 Lauluhengitys ja sitä rajoittavia tekijöitä

2.1 Laulajan hengitystekniikka

Hengittäminen on automaattista ja tapahtuu kehon ulkopuolisen ja sisäisen paineen eron vuoksi. Rintaontelossa vuorottelevat ali- ja ylipaine mahdollistavat keuhkotuuletuksen. Hengityksen tärkein tehtävä on mahdollistaa elimistön kudosten hapensaanti energiantuottoa varten sekä kudosten aineenvaihdunnassa syntyneen kuona-aineen, hiilidioksidin, poistaminen. (Koistinen 2004, 32; Vierimaa & Laurila 2011, 141.)

Rauhallisesti hengitettäessä uloshengitys on passiivista ja käytämme ainoastaan sisäänhengityslihaksia. Laulunaikainen hengittäminen eroaa lepo hengityksestä siten, että silloin uloshengitys on aktiivista. Uloshengitykseen osallistuvat silloin muun muassa sisemmät kylkivälilihakset, rintakehän poikittainen lihas, kylkiluiden aluslihakset, vatsalihakset, leveä selkälihas, alemmat takimmaisat sahalihakset, neliömäinen lannelihas sekä lannerangan poikkihaarakevälilihas. (Koistinen 2004, 33, 35; Vierimaa & Laurila 2011, 142.)

Pallea on tärkein sisäänhengityslihaksemme ja se sijaitsee rintaontelon lattiana ja vatsaontelon kattana kylkiluiden sisäpuolella. Pallea erottaa rintaontelon ja vatsaontelon toisistaan. Pallea on kiinnittynyt rintalastaan, alimpiin kylkiluihin ja selkärankaan. Palleasta ovat lihasyhteydet kylkiluista lantion lihaksiin asti. Pallea siis hallitsee koko keskivartaloamme. Muita sisäänhengityslihaksia ovat uloimmat kylkivälilihakset. Lisäksi apuhengityslihaksina toimivat päännökökkääjälihas, kylkiluunkannattajat, rintalihakset, leveä selkälihas ja sahalihakset. (Koistinen 2004, 32–33.)

Sisäänhengityksessä pallea supistuessaan laskeutuu alaspäin ja leviää myös ulospäin työntäen samalla vatsalihaksia, alaselän lihaksia ja sisäelimiä alas ja ulospäin. Tästä johtuu keskivartalon pullistuminen, joka näkyy ja tuntuu sitä selvemmin, mitä rennompina lihakset ovat. Pallean alaspäin suuntautuva liike kasvattaa myös keuhkojen ja

rintaontelon tilavuutta ja saa uloimmat kylkivälilihakset nostamaan kylkiluita ja laajentamaan rintakehän mittasuhteita. Sisäänhengityksen aikana myös kurkunpää laskeutuu. (Koistinen 2004, 33.)

Laulaminen on parhaimmillaan äärimmäisen luonnolliselta tuntuva ja pakotonta, jolloin kehomme osallistuu siihen kokonaisvaltaisesti. Aina tilanne ei kuitenkaan ole niin otollinen, vaan kehomme on muodostunut ylimääräistä lihasjännitystä, joka rajoittaa laulamisen kokonaisvaltaisuutta ja rentoutta. Seuraavaksi esittelen muutamia laulamista rajoittavia tekijöitä, jotka voivat vaikeuttaa laulamista.

2.2 Laulamisen helpoutta ja kehon rentoutta rajoittavia tekijöitä

2.2.1 Liiallinen lihasjännitys

Äänen tuottamiseen osallistuvat eri tekijät toimivat parhaiten silloin, kun kehossamme vallitsevat tietynlaiset olosuhteet. Täydellinen hengittäminen onnistuu vain siinä tapauksessa, kun hengitykseen osallistuvat lihakset ja muu keho pääsevät työskentelemään vapaasti niiden luonnollisessa tilassa. Tällöin äänen tuottamiseen ei tarvita ylimääräistä energiaa. Jos hengityslihaksesta esiintyy ylimääräistä jännitystä, estää se keuhkojen optimaalisen, rennon täyttymisen. Esimerkiksi jännittyneet vatsalihakset estävät pallean normaalin mäntämäisen liikkumisen. Seistessä tai laulaessa ei missään vaiheessa saa vetää vatsalihaksia sisäänpäin. (Koistinen 2004, 15, 22; Roivainen 2004, 11.)

Laulajien yleinen vaiva, liiallinen lihasjännitys, voi aiheuttaa poikkeamia asennossa, hengityksessä, fonaatiossa ja äänen resonanssissa. Tietysti myös keho laulutekniikalla tahansa näistä luetelluista osa-alueista on omiaan lisäämään tarpeetonta lihasjännitystä kehossa. (Deeter 2005, 27–29.)

Myös Daymen mukaan kehon kokonaisvaltainen jännittyneisyys rajoittaa laulamista. Tällainen yleinen jännittyneisyyden tila kehossa supistaa ilman sisäänottoa ja rajoittaa ilman sisäänottoa. Se voi johtaa epämiellyttävään, kireään äänenlaatuun. (Dayme 2005, 48.)

Tämä kokonaisvaltainen jännittyneisyys laulamisen yhteydessä liittyy mielestäni läheisesti myös tanssimisen ja laulamisen yhdistämiseen. Usein ajatellaan, että laulajan

tanssitausta on pelkästään hyvä asia laulamisen kannalta, mutta asia ei ole aivan näin yksiselitteinen.

Elina Lähde tutki Metropolian Pop/jazz-musiikin koulutusohjelman opinnäytetyössään opittujen ja tottumusten mukaisten jännitystilojen vaikutusta äänentuottamiseen sekä siihen liittyen haasteita, joita tanssijan laulunopetukseen liittyy. Lähde oli huomannut, että tanssijan opittu kannateltu ryhti ja kehon automaattiset lihastoiminnot aikaansaavat kehoon tilan, jossa optimaalinen laulutapahtuma on melkein mahdotonta toteuttaa. Lähteen keskeisin tutkimustulos oli, että tanssijoilla on kehossaan monia sellaisia jännitystiloja ja ryhtiongelmia, jotka vaikuttavat negatiivisesti ideaalin laulutapahtuman tavoittelemisessa. (Lähde 2009.) Kokemukseni perusteella Lähteen tutkimustulos ei yllätä. Olen tehnyt samansuuntaisia huomioita omien lauluopintojeni yhteydessä.

Tracey Moore ja Allison Bergman tekevät huomion siitä, että laulajien ja tanssijoiden hengitys ja kehon asento eroavat toisistaan. Tanssijat, jotka ovat harjoittaneet balettia, kohottavat usein rintalastaansa ja vetävät vatsaa sisään. Nämä toimet ovat erinomaisia luomaan baletin vaatiman asennon ja voiman, mutta ne tekevät laulamisesta hyvin hankalaa. Tässä asennossa on hankalaa rentouttaa vatsalihakset ja hengittää tarpeeksi syvään, joten hengityksestä tulee pinnallista ja se jää varsin korkealle. Myös kohotettu rintalasta ja pidennetty kaula voivat aiheuttaa jännitystä kurkun alueella ja siten vaikeuttaa äänentuottoa. Toisaalta taas laulajien joukosta löytyy niitä henkilöitä, joiden kinesteettinen hahmotus on minimaalista. He saattavat juurruttaa asentonsa niin paikoillaan olevaksi, että pelkäävät liikkumisen häiritsevän laulutekniikkaansa ja saavan heidät hengästymään. (Moore & Bergman 2008, 19.) Daymekin (2005, 48) muistuttaa, että lauluhengityksen tehottomuus voi johtua sekä kehon liiallisesta lihasjännityksestä että liian vähäisestä lihasaktiviteetista.

Rintalastan liiallinen kohottaminen lyhentää selkää ja jäykistää kaulaa ja niskaa. Se saa koko ylävartalon kaareutumaan hieman taaksepäin, aiheuttaa polvien lukkiutumisen sekä tuo liikaa painoa kantapäille. Näin ollen rintalastan liiallinen kohottaminen pakottaa suuriin kompromisseihin hengityksen, laulamisen ja elehtimisen suhteen. (Malde, Allen & Zeller 2010, 45.)

Käsitykseni mukaan monilla tanssijoilla tämä kokonaisvaltainen jännittyneisyyden tila voi tuntua hyvältä perustilalta, jossa keho on valmiudessa toimintaan. Yleisestä lihasjännittyneisyydestä on muodostunut normaali olotila.

2.2.2 Jännittyneet hartiat ja yliojentunut ryhti

Pallean toiminta voi estyä, jos hartioiden asento ei ole vapaa. Jännittyneet hartiat estävät muun muassa lapaluiden liikkumisen ja edelleen ylimpien kylkiluiden laajenemisen taakse ja ylöspäin. Jos ylimmät kylkiluut eivät pääse kunnolla liikkumaan, ne estävät muidenkin kylkiluiden liikkumista, ja tällöin pallea ei pääse kunnolla toimimaan. (Koistinen 2004, 25.)

Lähde puhuu opinnäytetyössään tanssijan yliojentuneen ryhdin negatiivisista vaikutuksista laulamiseen (Lähde 2009, 21). Koistisenkin mukaan hartioiden vetäminen taakse ja alas aiheuttaa kehossa jännitystä, lukkiuttaa koko yläkehon ja siten estää luonnollisen hengityksen (Koistinen 2004, 25).

Hartioille vapain asento olisi ajatella hartiat ulospäin sivuille eikä vetää niitä taaksepäin. Jos olkapäitä pyrkii vetämään taaksepäin, on seurauksena jännitystä niskassa ja selässä. Myös pään asento pyrkii silloin liian eteen. Hartioiden vetäminen eteen taas lukitsee rintakehän etupuolen ja vaikeuttaa hengitystä. Jos pää on hartioiden etupuolella, pään ja hartioiden väliset lihakset jännittyvät suotta, koska ne yrittävät pitää päätä paikoillaan tässä huonosti tasapainoisessa tilassa. (Dayme 2005, 27–28.)

Dayme tekee tämän kirjallisen työn kannalta tärkeän huomion. Hän osoittaa, että hartioiden nostaminen sisäänhengitettäessä ja niiden painaminen alas ulsohengitettäessä, on yleinen erityisesti laulajilla ja tanssijoilla, jotka vetävät vatsaa liioitellusti sisään. Jos alaselkä ja vatsanseutu ovat liian staattisia eikä niissä tapahdu liikettä, se saattaa näkyä tällaisena hartioiden turhana ylös–alas-liikkeenä. (Dayme 2005, 48.) Kokemukseni mukaan vatsalihasten jännittäminen laulaessa johtaa helposti pinnalliseen hengitykseen, koska pallea ei pääse kunnolla laskeutumaan. Kun hengitetään pinnallisesti, hengitys jää liian ylös, ja silloin hartiatkin helpommin osallistuvat hengittämiseen.

2.2.3 Jäykkä selkä

Jäykkä selkä eli selkäpuolen liian jännittyneet lihakset rajoittavat osaltaan hengityksen kokonaisvaltaisuutta. Pallealla on selkäpuolella parhaimmat mahdollisuudet liikkumiseen, koska pallealla on eniten lihassäikeitä kehon sivuilla ja takana. Jos taas selkä on jäykkä, pallean toiminta selkäpuolella rajoittuu. Usein tästä seuraa edelleen se, että vatsanseutu kompensoi selän liikkumattomuutta ja pullahtaa hengitettäessä voimak-

kaasti ulospäin. Tällöin selkäranka liikkuu helposti liian eteen pois tasapainoasemastaan. (Dayme 2005, 48.)

3 Laulajan kokonaisvaltaisen lavatyöskentelyn kehittäminen

3.1 Oopperaroolit vaativat liikunnallisuutta

Richard Crittenden on huolissaan siitä, että oopperalaulajat käyttävät määrättömästi aikaa ja rahaa laulukoulutukseen päästäkseen laullisesti siihen, mitä oopperaroolin esittäminen vaatii, mutta eivät huomioi riittävästi sitä, että heidän täytyisi harjoittaa myös vartalonsa rooleja varten. Laulajan vartalon pitäisi pystyä reagoimaan helposti laulajan tunteisiin. Silloin laulaja voi välittää roolihahmojen tunteita myös liikkumisensa ja eleidensä avulla. Näyttelijäntyön kurssit ovat hyviä laulajille, mutta oopperalaulajien tulisi osata kääntää siellä opetetut asiat hyödyksi lavakäyttöön, sillä silloin pääosassa on laulaminen, erityisesti, koska oopperalaulussa tarvitaan niin paljon kehonhallintaa ja työskentelyä laulamisen aikana. (Crittenden 1999, 28.)

Crittenden kritisoi oopperalaulajien lavatyöskentelyä seuraavalla esimerkillä: Kun oopperalaulaja tulkitsee dramaattista tapahtumaa erittäin dynaamisilla sanoilla laulaen korkealta ja kovaa ja tulkiten voimakkaita tunteita, miksi hän siitä huolimatta seisoo vartalo rentona ja kädet roikkuen sivuilla? Mitä siitä pitäisi ajatella? Valehteleeko vartalo? Crittendenin mukaan tästä syntyy ristiriita musiikin ja laulun energian sekä vartalon välille. Hänen mukaansa laulaja ei tässä tapauksessa ole uskottava, sillä todellisten tunteiden pitäisi synnyttää liikettä. Mitä suurempi tunne, sitä suurempi kokonaisvaltaisuus. Jos laulaja seisoo paikoillaan ja vartalo ei näytä osallistuvan tunteiden välittämiseen, hän tulee siinä tapauksessa estäneeksi suurimman osan tulkinnastaan tavoittamasta yleisöä. (Crittenden 1999, 30.)

On selvää, että oopperalaulajan kehonkielen tulisi kertoa tarinaa siinä, missä sanojenkin tai vähintäänkin tukea tuota kertomusta. Vaarana on, että laulaja siirtää roolihahmon tunteiden jännitteitä oman vartalonsa jännitykseksi siten, että itse laulutapahtuma kärsii ja laulu ei ole enää vapaasti soivaa. Olen itse huomannut, kuinka helposti kehon saa kiristymään, kun laulaa esimerkiksi vihan vallassa olevan roolihahmon aariaa. Viha ilmentyy vartalossa helposti leuan kiristelyinä ja vartalon jännittämisenä. Hyvä esimerkki

tästä on *Taikahuilu*-oopperassa oleva Yönkuningattaren aaria *Der Hölle Rache kocht in meinem Herzen*, jota Yönkunigatar laulaa erittäin kostonhimoisena ja vihaa puhkuen.

3.2 Keinoja laulajan lavatyöskentelyn kehittämiseksi

3.2.1 Joustava ja kokonaisvaltainen kehonkäyttö

Kirjassaan *The Performer's Voice – Realizing Your Vocal Potential* Dayme mainitsee, että laulajien vapaata kehonkäyttöä edesauttaa fyysisen vapauden tunne päässä, niskassa, keskivartalossa, lantiossa ja jaloissa. Dayme myös muistuttaa kehon linjausten ja tasapainon merkityksestä laulamissa. Ihmisen ryhti on dynaamista; kehon solut ovat täynnä värähteleviä atomeja, jotka tarvitsevat tilaa liikkua. Jos kehon linjat eivät ole kunnossa ja lihakset ovat tiukkina, eivät solut, elimet ja nivelet pääse toimimaan tehokkaasti. Silloin keho ei voi olla vapaa ja joustava, vaan pikemminkin kutistuu, ja seurauksena on vaikeuksia liikkua, hengittää vaivattomasti ja harjoittaa fyysistä liikuntaa ilman pelkoa loukkaantumisesta. Toisin sanoen tällainen joustava ja ekspansiivinen keho, jossa vapautetaan oikeat lihakset, auttaa meitä saavuttamaan yhä tehokkaamman asennon. (Dayme 2005, 24, 28.)

Mikä tahansa kehon alue, joka kutistuu tarpeettomasti voidakseen suorittaa tehtävänsä, tekeekin töitä tehtävän suorittamista vastaan. Silloin syntyy liikaa jännitystä. Daymen mukaan äänenkäyttäjät saavat itsensä parhaiten soimaan koko kehollaan silloin, kun heidän kehossaan ei ole ylimääräistä jännitystä, vaan dynaamista fyysistä helppoutta. Dayme painottaa, että kehon tulisi aina olla dynaaminen, ei staattinen. (Dayme 2005, 24–25.)

Lauluhengityksessä erityisesti keskivartalon tulisi olla vapaa ylimääräisistä jännityksistä, jotta sisäinen laajentumisen tunne pääsisi tapahtumaan. Lauluhengityksessä ilman pitää päästä sisäänhengitettäessä syväälle keuhkoihin, jolloin kehon pullistumisen voi tuntea lantion pohjassa, häpy-häntäluun seudulla ja aina alaselässä asti. Syvällä kehossa tuntuva hengitys ja keskivartalossa joka suuntaan aistittava laajentuminen takaavat sen, että äänihuulten alapuolinen ilmanpaine ei pääse nousemaan liian korkeaksi äännön alkaessa. Mitä alempana hengityksen aistii sitä kiinteämmän hengitystuen saa ja sitä paremmat lähtökohdat on tuottaa pyöreä, soiva ja kantava ääni (Koistinen 2004, 35, 39.)

Moore ja Bergman neuvovat kirjassaan *Acting the Song – Performance Skills for the Musical Theatre*, että musikaalinäyttelijän tulisi ottaa huomioon lauluasennossaan muun muassa vatsalihasten rentous, joustava rintakehä ja tiedostaa hengityksen tukilihakset. He ehdottavat myös hengittämään suun kautta, sillä se edistää tunneperäistä avoimuutta ja tavoitettavuutta. (Moore & Bergman 2008, 17.)

3.2.2 Oikeat kehon linjaukset

Oikeat kehon linjaukset saavat aikaan joustavan, hengittävän ja kaikin puolin hyvän asennon, jossa on helppo olla ja liikkua. Jalat on tunnettava juurevina ja koko jalkapohja on aistittava leveänä alustassaan. Säärien ja reisien pitää päästä vapaasti liikkumaan, joten myös polvien tulee olla vapaat, ei yliojennetut. Lantion tulee olla vapaa ja liikkuva, ja istuinkyhmyjen pitää osoittaa kohti maata. Lantio ei saa kallistua eteen eikä taakse. Selkä tulee tuntea pitkänä tukirankana, kuitenkin siten, että rintarangassa ja ristiselässä toteutuvat rangan luonnolliset kaaret. Rintakehä tulee tuntea avarana ja hartiat rentoina siten, että lapaluiden alareunat osoittavat kohti maata. Niskaranka on tunnettava selän suorana jatkeena, jolloin pää voi liikkua rangan ja muun kehon varassa aivan vapaasti. Seisoma-asennossa pään atlasnivelen tulee olla suorassa linjassa olkanivelen, lonkkanivelen ja jalan veneluun/kehräsluun kanssa. (Koistinen 2004, 18–25, Aalto & Parviainen 1974, 20.)

Useimmat kehon linjauksiin ja asentoon annetut ohjeet laulajille tuntuvat pätevän vain istuma- ja seisoma-asennoissa. Mielestäni kuitenkin selän pituuden ajattelemisen ja päälään ajattelemisen kohoamaan ylöspäin tuntuisi pätevän myös liikkeeseen. Dynaaminen pitkän selän ajattelemisen antaa keholle, myös selän nikamille, tilaa toimia vapaasti. Lauluoppaissa painotetaan yleisesti myös Alexander-tekniikasta tuttua koko kehon tasapainoa: Keho ei saisi olla painuneena kasaan siten, että esimerkiksi rintakehä on painuneena ja etupuolen lihakset kireinä. Alaselkäkään ei saisi olla notkolla aiheuttamassa alaselän lihasten kiristymistä ja lantion maljan kallistumista eteenpäin, sillä silloin pallean toiminta lauluhengityksessä ei voi olla enää optimaalista.

Deeter muistuttaa, että ihmisen ääntöelimistö on niin herkkä kehon linjauksen pysymiselle, että jo pieni poikkeama tasapainoisesta kehon linjauksesta saattaa haitata laulu-tekniikkaa (Deeter 2005, 28).

On mielenkiintoista pohtia, kuinka voi ylläpitää kehon optimaalista asentoa ja linjausta, kun lauletaan ooppera- ja musikaalilavalla ohjauksen vaatimalla tavalla, tai kuinka lavalla voidaan liikkua, elehtiä ja samalla toteuttaa lauluasennolle määritellyt lainalaisuudet. Richard Millerin mukaan pään, niskan ja keskivartalon linjauksen voi toteuttaa seisossa, kävellessä, tanssiessa, miekkaillessa, kumartuessa, polvistuessa, istuessa ja maatessa, ja kaikki nämä toiminnot voivat olla ihanteellisia laulamisen kannalta. Millerin mukaan missä tahansa asennossa päätä voi kääntää kummalle puolelle tahansa ilman, että kehon peruslinjaus kärsii. Kuitenkin kaiken liikkumisen, joka tapahtuu vaativan laulamisen aikana, tulee perustua hyvään peruslinjaukseen. Esimerkiksi katsetta ei tule koskaan kohdistaa suoraan ylös laulettaessa, koska silloin leuka nousee dramaattisesti ja äänentuotto vaikeutuu merkittävästi. (Miller 2004, 35–36.)

Selkärankaa ei pitäisi ajatella luotisuoraksi, sillä rangalla on luonnostaankin kaarrok-sensa. Jos rangan pyrkii suoristamaan täysin suoraksi, voi siitä seurata valtavasti jännitystä laulajan selkään ja koko kehoon. (Malde, Allen & Zeller 2010, 45.)

Laulaessamme lavalla liikkeiden on oltava voimakkaita, mutta vapaita jännityksestä. Muun muassa juuri nämä aiemmin mainitut vääränlaiset vartalon linjaukset voivat luoda jännityksiä, jotka vaikuttavat kurkun alueelle ja siten laulutapahtumaan. Myös seisossa, istuessa ja muissa asennoissa, joita ohjaaja laulajalta vaatii, laulajan kehon tulisi olla vapaa jännityksistä. (Clark 2002, 11.)

Jännityksestä vapaata kehoa, jonka linjaukset ovat kunnossa, tulisi harjoitella myös lavan ulkopuolella, arkielämässä. Jos laulaja esiintyy erilaisessa ryhdissä kuin arjessaan, katsoja ja esiintyjä itse huomaavat lavaryhdin epätodeksi. (Clark 2002, 11.)

Kun pää, olkapäät ja lantio ovat linjassa, hengitys toimii pienimmällä mahdollisella energialla ilman turhaa lihaskompensaatiota tai häiriöitä kehossa tai äänessä (Dayme 2005, 35).

3.2.3 Maahan juurtuneet jalat ja vapaat polvet

Ihanteellisimman tavan seisoa paikallaan lavalla pitäisi tuntua esiintyjän kehossa yhtä energiseltä ja fyysiseltä kuin silloin, kun on ensin kävellyt määrätietoisesti tilassa ja sitten pysähtynyt aloilleen. Tavoitteena tulisi olla tyyneys ja rauha, eikä niinkään tiukasti ylläpidetty kontrolli. Jalat on pidettävä aktiivisina ja elossa, jotta on mahdollista tuntea

seisovansa juurevasti. Moore muistuttaa myös, että lavalla liikkeelle on oltava aina jokin syy, miksi henkilö lähtee liikkeelle ja miksi hän liikkuu siten kuin liikkuu. (Moore & Bergman 2008, 25.)

Tämä ohje jalkojen juurevuudesta ja vapaista polvista on erittäin perusteltu, kun lauletaan paikallaan seisoen. Seuraavaksi on pohdittava, kuinka tulisi toimia, kun lauletaan ja liikutaan samaan aikaan. Kokemukseni perusteella auttaisi, jos ajattelisi kehonsa painopisteen mahdollisimman alas. Myös tanssiessa kehon painopisteen ajattelu mahdollisimman alas auttaa tasapainon pitämisessä ja tuo liikkeeseen juurevuutta ja syvyyttä. Miksei siis myös laulaessa?

Yliojennetut polvet eli polvilukko vaikeuttaa tunnetusti laulamista, sillä se saa aikaan selän notkon ja alaselän lihasten kiristymisen ja sitä kautta pallean yhteys lantionaljaan heikentyy merkittävästi. Myös liikkuesssa tulisi ottaa huomioon polvien vapaus. Askeleiden ottamisen jälkeen pysähdyttäessä olisi asennon oltava staattisen polvilukkoisen asennon sijaan pikemminkin dynaaminen, hengittävä ja levätä vapautettujen polvien päällä.

3.2.4 Laulun aikaisen staattisen jännityksen harhauttaminen liikkeellä

Dayme kertoo, kuinka laulaessa tai puhuessa samaan aikaan, kun kävelee tai juoksee kevyesti, voi hengitys tuntua luontevalta ja ilma riittää, vaikkei sitä ajattelisikaan. Se johtuu siitä, että kun keho on sidoksissa muihin tehtäviin, hengitys tapahtuu refleksinomaisesti. (Dayme 2005, 36.) Mark Ross Clarkin mukaan liike vapauttaa kehon voiman ja vapauttaa myös sen jännityksen, jonka laulaminen toisinaan saattaa tuoda tullessaan (Clark 2002, 3).

Myös Koistinen tähdentää, että kun esimerkiksi keskitetään huomiota johonkin tahdonalaiseen lihassuoritukseen, kuten käden liikkeeseen, voidaan vähentää itse ääntöön kohdistuvaa huomiota laulamisen aikana. Tällöin äänihuuliin kohdistuva paineen määrä vähenee äännön aikana ja äänihuulivärähtely pääsee tapahtumaan tasaisemmin ja taloudellisemmin. (Koistinen 2004, 116.)

Laulutunneilla käytetään yleisesti erilaisia liikkeitä esimerkiksi hengitys- ja ääniharjoitusten yhteydessä. Liikkeet voivat olla esimerkiksi käsien heilautuksia, jaloilla tehtäviä

joustoja tai vaikkapa askeleiden ottamista. Liikkeiden tarkoituksena on auttaa lauluteknisissä asioissa, laulutapahtuman kehollisessa hahmottamisessa ja kokonaisvaltaisuuden tunteen lisäämisessä.

3.2.5 Halu ilmaista laulun viesti

Laulajan hengitystekniikkaa auttaa se, että ajattelee laulamisen näyttelijän näkökulmasta. Kun laulajalla on palava halu laulaa laulun teksti ja hän on tietoinen, kenelle laulussa lauletaan ja miksi, tuntuu hengitys asettuvan tuon tarpeen mukaiseksi luonnostaan. (Moore & Bergman 2008, 17.)

Laulunopettajien vanha viisaus pitää mielestäni paikkansa: Kun laulaminen lähtee emotionaalisesta ärsykkeestä, keho ikään kuin valmistautuu laulutapahtumaan luonnostaan ja hengitys toimii automaattisesti laulua tukien. Tunteet ja halu ilmaista laulun viesti avaavat kehoa ja auttavat kokonaisvaltaisuuden tavoittelussa.

3.2.6 Laulamista tukeva liikunta

Dayme suosittelee laulajille seuraavia liikuntalajeja: Alexander-tekniikka, Feldenkreisteknikka, Pilates, taiji, qigong, jooga sekä tanssi (Dayme 2005, 196). Moore ja Bergman ehdottavat musikaalinäyttelijöille mitä tahansa liikuntaa, esimerkiksi tanssia, joogaa ja taijita. Ne antavat lavatoiminnassa mahdollisuuden fyysisempiin ratkaisuihin, nostavat itsevarmuutta, antavat voiman ja helppouden tunteen ja totuttavat kehon liikumaan tilassa. (Moore & Bergman 2008, 24.)

Puhuttaessa laulajien liikuntaharrastuksista Miller suosittelee sellaisia kuntoilumuotoja, jotka edistävät kehon notkeutta ja joustavuutta. Millerin mukaan juokseminen kylmässä ulkoilmassa saattaa aiheuttaa joillekin laulajille ongelmia hengityksen kanssa, joten näiden laulajien tulisi välttää sitä. Hänen mielestään laulajan tulisi viettää enemmän aikaa harjoituskopissa kuin kuntosalilla tai juoksulenkillä. (Miller 1996b, 238.) Myös Dayme (2005, 197) ehdottaa välttämään hölkkäämistä kylmässä ilmassa juuri ennen lauluharjoittelua, sillä kylmän ilman hengittäminen suun kautta voi kylmettää ja kuivattaa äänihuulia. Silloin voi olla vaikeaa käyttää ääntään vähään aikaan. (Dayme 2005, 197.)

Kirjassaan *Solutions for singers* (2004, 171) Miller korostaa, että tietyt lihakset auttavat tukemaan laulutapahtumaa. Hän mainitsee tässä yhteydessä niskan lihakset, rintalihakset ja vatsalihakset. Näitä lihasryhmiä voi harjoittaa hänen mukaansa esimerkiksi leuanvedoilla, punnerruksilla ja vatsalihasliikkeillä. Järkevinä määrinä myös painojen nostelu voi tulla kysymykseen, mutta silloin kaikki liikkeet on tehtävä avonaisella ääniraolla, kun hengitetään ulos ja sisään. Toisin sanoen hengitystä ei pitäisi pidättää missään kohdassa suoritusta, vaan hengityksen tulisi jatkua jatkuvana rauhallisena kiertona: Sisäänhengitystä pitäisi seurata heti uloshengitys ja sitä taas heti sisäänhengitys ja niin edelleen. Tällöin vältetään fyysisestä ponnistuksesta helposti aiheutuva ääniraon voimakas sulkeminen. Millerin mukaan myös monet selällään tehtävät harjoitteet, joihin voi kuulua jalkojen liikuttamista, selän taivuttamista ja keinumista ovat hyviä laulajille. (Miller 2004, 171.)

Miller muistuttaa, että urheilullisuus on ominainen osa laulamista, sillä laulajan pitää kehittää fyysisistä instrumenttiaan pysyäkseen hyvässä laulukunnossa. Laulajan lihasten tulee olla riittävän hyvin viritettyjä kohtaamaan ne dynamiikan tasot, joita kyvykkäässä laulamissa tarvitaan. (Miller 2004, 172.)

Lähde pohtii opinnäytetyössään yliryhdin ongelmaa, joka ihmiskehossa vallitsevan kineesteettisen ketjun (kaikki nivelet ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa) seurauksena saa aikaan moninaisia jännityksiä kehoon. Hänen mukaansa ryhti-ihanne on muuttunut jo parempaan suuntaan muun muassa eri voimistelulajeissa. Lähde päätteli, että lauluasennon kannalta ristiriitaisimmat ryhti-ihanteet löytyivät muun muassa kilpatanssista, rytmisestä voimistelusta sekä telinevoimistelusta, jazz- ja showtanssista sekä baletista. Sen sijaan nykytanssissa painotetaan hengittävää kehoa, jolloin ryhti-ihanne on lempeämpi laulamisenkin kannalta. (Lähde 2009, 17.)

4 Oopperakohtauksia, draamaa ja tanssia: *Muusat – ihailut ja itsenäiset*

4.1 Esityksen suunnittelu ja toteutus

4.1.1 Esityksen lähtökohdat

Halusin opinnäytetyössäni käsitellä sitä ristiriitaa, mikä vallitsee laulajan kehollisuuden ja tanssijan kehollisuuden välillä sekä ylipäätään klassisen laulajan lavatyöskentelyn liikunnallista puolta. Tanssiessa on pidettävä keskusta vahvana, vatsa tiukkana, napa kiinni selkärangassa ja korsetti koossa. Klassisessa laulussa keskivartalon taas tulisi olla mahdollisimman elastinen ja ulospäin joustava. Vatsalihakset eivät saa estää pallean laskeutumista alaspäin. Tätä kehollisuutta tarkastelen opinnäytetyössäni myös käytännössä, sillä päätimme laulunopiskelijakollegoiden kanssa syksyllä 2011, että teemme neljän naisen esittämän, noin tunnin kestävä esityksen, jossa yhdistyy klassinen laulaminen ja tanssiminen. Päätin liittää tämän esityksen osaksi opinnäytetyötäni.

4.1.2 Esityksen tiedot ja työryhmä

Esityspäiväksi oli sovittu 22.3.2012 ja paikaksi Helsingin Konservatorion konserttisali. Esiintyjinä olivat minun lisäksi Metropolia Ammattikorkeakoulun laulunopiskelijat Marja Kari, Emmi Ruuskanen sekä Emma Suszko. Pianistina toimi Ilona Lamberg ja harjoituspianistina Helmi-Julia Nyman.

Esityksemme ohjaajaksi saimme näyttelijä-ohjaaja Sanna Mäkelän, joka myös viimeisteli tuolloin Metropolian esittävän taiteen koulutusohjelmassa teatteri-ilmaisun ohjaajan opintojaan. Sanna Mäkelä vastasi myös esityksen dramaturgiasta. Esityksen musiikillisesta ohjauksesta vastasi oopperalaulaja ja laulunopettaja Sirkka Parviainen-Hiekkapelto sekä pianisti Ilona Lamberg. Sirkka Parviainen-Hiekkapelto toimii Marja Karin, Emmi Ruuskasen ja minun itseni laulunopettajana Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Koreografiasta vastasin itse.

Ohjaaja Sanna Mäkelä innostui ajatuksesta käyttää taustavideoita esityksessä. Videokuvan suunnittelusta, ohjauksesta ja leikkauksesta vastasi Kimmo Alakunnas, joka nähdään esiintymässä taustavideolla myös itse. Videon kuvasi Sami Kustila ja kuvausassistenttina toimi Kimmo Pauku. Taustavideota kuvattiin muun muassa Aleksante-

rin teatterissa sekä Merihaan ympäristössä. Valmiin esityksen valosuunnittelusta vastasi Olli Suominen.

4.1.3 Suunnitelma esityksestä

Suunnittelimme, että jokainen esiintyjä laulaisi ainakin yhden sooloarian ja lisäksi laulaisimme yhdessä ensemble-numeroita eri oopperoista. Minä tekisin koreografiat laulettaviin teoksiin. Aloittaisimme esityksen valmistelun valitsemalla sopivia teoksia jokaisen laulajan äänityyppi huomioiden. Jo varhaisessa vaiheessa heräsi ajatus käyttää ensemblekohtauksia Edwin Penhorwoodin oopperasta *Too many sopranos* muun muassa sen takia, että siinä on paljon naisrooleja.

Ihan alkuperäinen idea esityksen juonelle kumpusi *Sinkkuelämää*-tv-sarjasta jo ennen kuin olimme löytäneet esityksellemme ohjaajaa. Neljä naista – kuten tv-sarjassakin – pohtisivat teemaa ”Mikä tekee onnelliseksi?”. Hahmottelimme eri teemoja, jotka tekevät onnelliseksi; materiateeman, johon kuuluivat inspiroivina elementteinä glamour, muoti, ulkonäkö ja raha, juhlimisteeman, johon kuuluisi myös maine ja kuuluisuus, rakkausteeman ja työteeman. Hahmottelimme esiintyjien kesken alkuvaiheessa, että roolihenkilöt etsisivät onnea kaikkien näiden teemojen parista, mutta joutuisivat yksi toisensa jälkeen pettymään niihin. Lopputulemaksi jäisi se, että onnelliseksi tekevät ystävät ja esityksen neljä ystävätärtä nauttisivat yhteisestä ystävydestään. Aloimme etsiä aarioita ja ensemble-kohtauksia näihin edellä mainittuihin teemoihin liittyen. Työnimenä produktiolamme oli *Kinkkunaiset – lenkit lavalla*. Myöhemmin produktion edetessä rakenne muuttui hieman toisenlaiseksi ja *Sinkkuelämää*-idea sellaisenaan hylättiin.

Loppusyksystä löysin esityksellemme ohjaajaksi Sanna Mäkelän. Olin siihen aikaan Mäkelän kanssa samassa musikaaliproduktiossa toisaalla, ja hän innostui oopperaproduktiostamme ja ideasta päästä sitä ohjaamaan.

4.1.4 Esityksen rakenne ja osa-alueet

Sanna Mäkelästä tuli siis esityksemme ohjaaja ja dramaturgi. Hän suunnitteli esityksen rakenteen uudelleen lauluehdotustemme pohjalta ja kirjoitti aarioiden ja ensemblekohtausten väleihin dialogeja ja monologeja. Hän myös karsi lauluja, jottei esitys venyisi liian pitkäksi ja jotta siinä olisi riittävästi vaihtelua. Myös koreografiaa tuli vain niihin

kohtiin, joihin ne ohjauksen puolesta olivat perusteltuja. Monologiin ja soolo-aarioiden taustalle heijastettiin Kimmo Alakunnaksen ideoimat ja ohjaamat taustavideot.

Tanssia ja laulua yhdisteltiin muun muassa alkupuolen juomalaulukohtauksessa, *And with this spirit as my sword* -gospelkohtauksessa sekä *How pityful* -ensemblekohtauksessa. Merkittävässä osassa esityksessämme olivat Edwin Penhorwoodin oopperasta *Too many sopranos* lainatut ensemblelaulut. Jokaisella esiintyjällä oli myös oma monologi sekä yksi oma kokonainen sooloaaria. Lisäksi jokaisella oli ensemble-osuuksien lisäksi lyhyempiä soolo-osuuksia sekä repliikkejä dialogeissa.

4.1.5 Tanssin ja klassisen laulun yhdistäminen esityksessä

Halusin esitykseen tanssia laulamisen oheen ja yhteyteen. Halusin myös tehdä melko yksinkertaista liikekieltä, joka ei vaikeuttaisi laulamista. Minulla on tanssitaustaa noin 20 vuoden ajalta. Enimmillään tanssiharjoituksia oli lähes päivittäin, kouluaikoina noin 3–4 kertaa viikossa, opiskeluaikoina pääasiassa harvemmin. Aloitin tanssimisen nykytanssilla ja vähitellen mukaan tulivat jazz-tanssi, baletti, showtanssi, afrikkalainen tanssi sekä latinalaistanssit. Lisäksi olen tehnyt lyhyempiä kokeiluja muihin tanssilajeihin.

Muilla kolmella laulajalla ei ollut paljoakaan tanssikokemusta, joten halusin, että tanssimamme liikekieli olisi sellaista, jossa voisimme olla tasavahvoja ja tasalaatuisia. Tällä tarkoitan sitä, että jokaisen esiintyjän tulisi voida tanssia sarjat yhtä hyvin. Toisin sanoen tanssisarjojen tulisi olla tarpeeksi helppoja, jotta voimme tanssia ne yhdenmukaisesti. Lähdin siitä, että pienet sarjan pätkät koostuisivat pitkälti askeleista, painonsiirroista, rauhallisista liikkeistä sekä sellaisista liikkeistä, joissa on helppoa säilyttää tasapaino. Yleisesti ottaen ajattelin, että vältän hengästyttäviä liikkeitä, hyppimistä, suuria vartalon kiertoja ja keskivartalon eriytyksiä eli isolaatioita. Käsien liikkeissä piti ottaa huomioon se, että kokemattoman tanssijan on usein vaikeaa saada liikkeen jatkuvuutta ja energiaa käsiin. Tanssiminen on ennen kaikkea dynaamista liikettä, eikä asentoja toisensa jälkeen. Tanssijan on oltava koko ajan tietoinen vartalonsa ulottuvuuksista ja pyrittävä kokonaisvaltaisuuteen.

Yhden rajoitteen tanssin liikekielelle antoi tietysti musiikki. Klassinen laulumusiikki perustuu usein jatkuvalla legato-linjalle, joten liikkeiden on silloin mukailtava tuota legatoa. Parhaimmillaan tanssin sitkeys ja kehollisuus auttavat laulutapahtumaa. Eri asia on, jos musiikki on todella rytmikästä tai jopa aggressiivistä: silloin on otettava huomi-

oon, että liikkeet eivät voi olla liian aggressiivisia, repiviä tai räjähtäviä, sillä silloin niistä aiheutuisi helposti liikaa lihasjännitettä myös kurkunpään alueelle. Todella nopeissa ja eriytetyissä liikkeissä tarvitaan todella hyvää vartalon kannatusta ja lihasaktiiviteettia, mikä nostaa mielestäni vartalon yleistä jännittyneisyyttä laulamisen kannalta liian suureksi.

4.2 Koreografiat ja niiden analysointi

4.2.1 Giuseppe Verdi: *Libiamo ne' lieti calici* -juomalaulu

Tähän alun juomalaulukohtaukseen halusin reipasta ja hiprakkaista tunnelmaa, jossa hyödynnetään musiikin voimakasta poljentoa. Koreografiassa oli muun muassa keinovaa sailor-askellusta, joka karistaa turhan vakavuuden ja josta voi tehdä juuri niin riehakasta kuin haluaa lisäämällä jalkojen joustoa ja vartalon kallistuskulmaa. Valssaavat ympärimenot kuohuviinilasit käsissä ilmensivät myös rentoa illanviettoa ystävättärien kesken. *Libiamo ne' lieti calici* -laulu kokee valtavan nosteen ja rytmikkyyden korostamisen loppua kohden, joten se oli huomioitava myös liikekielessä. Sitä pyrin ilmentämään kansantanssimaisilla askelluksilla sekä esiintyjien muodostamalla rivistöllä, jossa kädet olivat ristikkäin toinen toistemme takana. Lopussa rivistö eteni vääjäämättömästi lavan etuosaan ja huipentui uljaaseen loppuriviin kädet toistemme hartioilla.

Ajateltaessa tätä koreografiaa laulamiselle otollisten linjausten kannalta, toteutuu vaadittava päänsä, niskan ja keskivartalon linjaus mielestäni hyvin. Koreografiassa ei ole selän pyöristämisä eteen- eikä taaksepäin eikä selän kiertoja. Haasteellista sen sijaan voi olla se, kuinka ylvääksi haluaa vartalonsa ajatella loppupuolen eteenpäin marssimisen aikana tai härkätaistelijatyypin pyörähdyksen aikana. Jos olisin pelkästään tanssimassa kyseisiä kohtia, jännittäisin keski- ja ylävartaloni todella uljaaksi ja voimakkaaksi saavuttaakseni todella ylvään vaikutelman, mutta nyt kun oli myös samaan aikaan laulettava, ei niin kannattanut tehdä. Se olisi tuonut ylimääräistä jännitystä kehoon, ja siten keskivartalon laulunaikaisen joustavuuden vaatimus ei olisi toteutunut. Kuinka sitten pystyy siinä esitystilanteessa muistuttamaan itselleen, että: ”Nyt en ole vain tanssimassa, joten älä ajattele vartaloasi siten kuin ajattelisit sen tanssiessasi vaan pehmeämmäksi”. Onko sitten mahdollista tehdä voimakkaita käsien liikkeitä siten, että keskivartalo pysyy pehmeänä? Eikös käsiä liikuteltaessa liikkeen tulisi lähteä selästä asti? Tietysti voi yrittää tehdä liikkeistä virtaavampia ja hengittävämpiä, sekä

kiinnittää huomiota vatsalihasten rentouttamiseen. Liikkeitä pehmentämällä ne eivät kuitenkaan enää näytä yhtä voimakkailta.

Alun keinuvista askelluksista sen sijaan voi mielestäni saada jopa lauluteknistä hyötyä, sillä niissä toteutuvat mielestäni alaluvussa 3.2.4 käsitelty aihe: laulunaikaisen staattisen jännityksen harhauttaminen liikkeellä. Jos harhauttaminen onnistuu, hengitys voi tuntua erittäin luontevalta ikäänkuin vahingossa. Keinuvissa askelluksissa on mahdollista kokea liikkeen virtaavuutta ja vapautumista.

4.2.2 Edwin Penhorwood: *How pityful, how sad* – instrumentaaliversio

Tämä niin kutsuttu valitusnumero oli esityksessämme kaksi kertaa, ensin tanssittuna instrumentaaliversiona ja myöhemmin yhdistettynä tanssi- ja lauluversiona. Tanssittuun versioon halusin kiireettömän ja sisäänpäin kääntyneen tunnelman. Tätä ilmensin muun muassa hitailla, raukeilla askeleilla diagonaalisuunnissa sekä käden silittelyillä ja itseä lohduttavilla halailuilla. Monessa kohtaa tätä koreografiaa esiintyjä lohduttaa itseään silittämällä omalla kädellään käsivartta tai poskea sekä heijaamalla itseään ajatuksella ”ei mitään hätää”. Erityisesti tässä koreografiassa halusin, että kaikki esiintyjät tekevät kaikki liikkeet mahdollisimman samalla lailla ja samoihin suuntiin sekä riittävän rauhallisesti ja sitkeästi. Rauhallisessa liikkeessä haasteena on usein tasapainon pitäminen sekä liikkeen sitkeyden ylläpitäminen.

Tässä kohtauksessa oli mahdollista keskittyä vain tanssimiseen, sillä lauluosuudet oli jätetty tarkoituksella pois. Kehonkieli oli hengittävää, sitkeää ja rauhallista, joten laulaminenkin olisi varmaan onnistunut hyvin. Olen tyytyväinen tähän koreografiaan ja siihen miltä se näytti DVD-tallenteella. Mielestäni tavoitimme sen tunnelman, mitä numerolla haettiin ja liikkuminen oli miellyttävän yhtäaikaista.

Jos ajatellaan, että esityksessä olisi vain erillisiä tanssi- ja laulunumeroita, pystyisikö silloin toteuttamaan tanssimisen parhaalla mahdollisella tavalla ja laulamisen samoin? Luultavasti tähän olisi silloin paremmat edellytykset. Kuitenkin on mahdollista, että tanssimisen aikana saavutettua kehon kannattelua ja tanssimiseen soveltuvaa lihaskäsitteisyyttä ei saisikaan rentoutettua vartalostaan laulunumeroa varten, vaan tanssimisen ”vartaloasetukset” jäisivät päälle myös laulunumeroiden ajaksi. Mielestäni tulisi ainakin tiedostaa, että näin voi käydä, varsinkin jos tietää, että oma tanssiminen on sillä tasolla, että vartalon vaatimukset ovat erilaiset tanssiessa ja laulaessa.

4.2.3 Charles Gounod: *Ah! Je ris de me voir*

Emmi Ruuskasen sooloarian oheen ohjaaja toivoi liikekieltä. Aaria tunnetaan Margueriten jalokiviaariana Gounodin säveltämästä oopperasta *Faust*. Emmin roolihahmolle on aarian aikana kädessään käsipeili, josta hän ihailee itseään ja toistelee muun muassa seuraavia lauseita: ”Nauran nähdessäni itseni niin kauniina peilissä. Olenko se todella minä?”. Aarian A-osa kertautuu lopussa uudestaan. Ideana oli, että roolihahmo on ensimmäisellä kerralla A-osaa laulaessaan erittäin itsevarma, hallittu ja jopa itserakas, mutta väliosan jälkeen lopussa, laulaessaan samaa musiikkia uudelleen, roolihahmo on alkanut väliosan aikana katkeroitua ja murentua sisältä päin, henkisesti. Lopun A-osassa hahmo tanssii saman koreografian uudelleen, mutta nyt täysin hallitsemattomasti, askelissaan horjuen ja henkisesti sekopäänä. Emmin sooloarian taustalla pyörivä taustavideo vahvistaa tätä tarinaa symbolisesti. Siinä viinilasi alkaa aarian loppua kohden täyttyä punaisella nesteellä, verellä, ja lopuksi lasit pirstoutuvat samaan tapaan kuin roolihahmon sisäinen tasapaino.

Tämä aaria on rytmiltään kolmijakoinen, joten hain alkupuolen liikkeisiin keinuvuutta. Roolihahmo leikittelee käsipeilin kanssa ja itsevarmuutta haettiin ylväillä askelilla ja lennokkailla vasemman käden heilautuksilla, vähän samaan tapaan kuin alun juomalaulun härkätaistelijatyypissä ympärimenossa. Haasteina tässä koreografiassa ovat muun muassa: kuinka pitää katse tietyissä kohdissa käsipeilin suuntaan, kuinka pitää asento riittävän avoimena ja uljaana, kuinka tanssia vaaditut askeleet ja kuinka vielä laulaa samanaikaisesti. Uljaan asennon ylläpitämisessä kohtaamme taas saman vaaran kuin juomalaulun vastaavanlaisessa kohdassa; miten olla uljas olematta jäykkä? Voisin kuvitella, että kun A-osan musiikki ja tanssi kertautuvat aarian lopussa ja tunnelma on sekopäisempi, on laulajankin helpompi laulaa, kun ei tarvitse säilyttää liikkeiden muotoja niin tiukasti, vaan voi enemmänkin ”roiskia menemään” ja hyödyntää liikkeen tuomaa energiaa.

Kysyin myös Emmi Ruuskaselta, miltä tämä kohtaaminen tuntui. Hänen mukaansa välillä tuntui, että liikkuvia osia oli liikaa, kun piti ajatella aarian ja taustavideon välistä kontrastia sekä vielä koreografiaa. Emmin mukaan koreografia oli hyvin mitoitettu harjoitusajan puitteisiin sekä vastaamaan hänen osaamistaan. Kuitenkin hän kertoo, ettei aivan ehtinyt sisäistä liikekieltä osaksi kokonaisuutta. Emmin mukaan liikkeet kuvastivat hänen mukaansa hyvin sitä muutosta, mikä tapahtui hahmon sisäisessä maailmassa. Samojen liikkeiden toistuminen oli periaatteessa helpottava tekijä, mutta koska tunnelma

muuttuu merkittävästi laulun aikana, samojen liikkeiden toistamista ei Emmin mukaan ole välttämättä helppoa sisäisesti motivoida. Jotta liikekieltä olisi pystynyt muuttamaan vähitellen tunnelman ja hahmon kehittymisen mukaan, olisi se vaatinut Emmin mielestä hyvin pitkän sisäistämisyksikön.

4.2.4 Edwin Penhorwood: *And with this spirit as my sword* -gospel

Tämä yhteislaulunumero on tyyllisesti gospelia ja negrospirituaaleja mukaileva. Sen vuoksi liikkeissä on voimakkaita, kommentoivia käsiä, mutta jalat toteuttavat lähinnä helppoja askelluksia. Gospeltyyliä on haettu myös laulajien asetelmalla. Numero alkaa Marjan laulamalla soololla, jolloin Marjan roolihahmo on asetettu keskelle ja me muut kolme olemme ikään kuin ensemblenä sivulla. Musiikin edetessä asemat vaihtuvat ja meistä tulee yhtenäinen tanssiva ja laulava porukka. Musiikki muuttuu loppua kohden yhä hurmiollisemmaksi ja pyrimme ilmentämään tätä lisäämällä kierroksia ja hullaantumalla tanssiin ja lauluun. Koko tämä gospelmainen laulu esitetään yleisöä puhutellen ja mahdollisimman paljon kohdistettuna suoraan yleisölle.

Tämä koreografia edustaa ehkä selvimmin sellaisia peruskaskeliin perustuvia koreografioita, joita näkee yleisesti musikaalien ja oopperoiden joukkokohtauksissa. Laulamislle suosiollinen linjaus toteutuu hyvin, sillä koreografia ei vaadi esiintyjän vartalolta jännitettyä kannattelua tai muuta suurta liikunnallista ponnistelua. Kun koreografiassa on vain askeleita ja vähäisiä käsien liikkeitä, ei keskivartalo ja laulajan hengitys ehdi juuri häiriintyä. Laulaminen ja käveleminen ovat helppoja yhdistää ja silloin käveleminen jopa auttaa laulamista, koska se aktivoi lantionpohjan lihaksia ja saa muun vartalon rentoutumaan.

4.2.5 Edwin Penhorwood: *How pityful, how sad* – laulettu versio

How pityful, how sad -enemblelaulu tulee uudestaan esityksen loppupuolella, mutta tällä kertaa laulettuna. Jos ensimmäisellä kerralla tämän numeron tunnelma oli pikemminkin sisäänpäin kääntynyt ja itseään lohduttava, niin tällä kerralla siinä on pikemminkin ylikorostettua dramatiikkaa. Alussa esiintyjien rintama askeltaa vääjäämättä suoraan eteenpäin, kunnes kulun katkaisee dramatisoitu kyynelitä pyyhkivä käsi. Koreografia on koottu pienistä aineksista, mutta ajatuksena oli saada näkyviin repivää tuskaa. Katseet yleisöön tuli alleviivata ja pysäyttää, jotta ne toimisivat tehokeinon tavoin

ja saivat yleisöltä myötätuntoa osakseen. Koreografian pääpaino oli erityisesti jokaisen roolihahmon sisällä olevan repivän surun tunteen ilmentämisessä, ei niinkään liikesarjojen mekaanisessa toistamisessa. Tunteen piti olla riittävän vahva, jotta se erotuisi yleisölle asti.

Tässä koreografiassa haasteet laulamisen ja tanssimisen yhdistämisessä liittyvät mielestäni dramaattisen liikekielen ilmentämiseen. Dramaattiseen liikekieleen tarvitaan oman kokemukseni mukaan räjähtävää voimaa ja sitkeää lihastyöskentelyä. Jos liikkeet tekee pehmeästi, ongelmaa laulamisen kannalta ei ole, mutta liikkeet eivät näytä siltä, miltä niiden pitäisi. Esimerkiksi liikesarjan alussa oleva dramaattiseksi tarkoitettu kyyneleitä pyyhkivä käsi ei näytä lainkaan dramaattiselta, jos sen tekee ilman nopeaa ja vauhdikasta alulle panoa tai kädellä, jonka lihakset eivät ole aktivoituneet. Jos taas käyttää niin sanotusti räjähtävää lihasvoimaa ja aktivoitua kättä, ottaa helposti myös kaulan ja niskan lihakset sekä keskivartalon lihakset mukaan tämän räjähtävän lihasvoiman piiriin, jolloin vartalon puitteet eivät ole enää tarpeeksi rennot optimaaliselle laulutapahtumalle.

4.3 Muiden esiintyjien kokemuksia esityksessä liikkumisesta ja laulamisesta

Kysyin esityksen muilta laulajilta Marja Karilta, Emmi Ruuskaselta ja Emma Suszkolta heidän ajatuksiaan tanssin ja laulun yhdistämisestä esityksessämme. Nousi esille, että laulun ja tanssin yhdistämisen yksi vaikeus on se, että pitää muistaa laulamisen lisäksi myös koreografia. Liikkeet voivat häiritä laulamista, jos niitä pitää erikseen miettiä tai jännittää, joten liikkeet pitäisi osata niin hyvin, että ne tulevat niin sanotusti selkärangasta. Esityksemme liikekieli ei heidän mukaansa vaikeuttanut fyysistä laulusuoritusta. Erään esiintyjän mukaan se ei myöskään varsinaisesti helpottanut laulamista, vaan kokemus oli sen suhteen neutraali. Toisen esiintyjän mukaan liike saattoi myös vapauttaa ääntä, kun ei keskittynyt liikaa äänentuottoon. Hänen mukaansa esityksessämme oli sopivia askeleita ja liikkeitä klassista laulamista ajatellen.

Kahden esiintyjän mukaan liikkeet eivät vaikeuttaneet laulamista siksi, koska liikekielessä ei ollut sellaisia häiritseviä liikkeitä. Näiksi yleisesti laulamista häiritseviksi liikkeiksi he mainitsivat muun muassa vartalon kierto- ja taaksepäin taivutukset, hypyt sekä muut rajut ja hengästyttävät liikkeet. Yksi laulajista kertoi, että laulamisen ja tanssimisen yhdistäminen tuntui hyödylliseltä, koska aikaisempaa tanssitaustaa oli vähän.

Erään esiintyjän mukaan tanssi tuo uuden tulkinnan tason ja tukee tunnelmaa ja näyttelemistä.

4.4 Oma kokemukseni esityksessä liikkumisesta ja laulamisesta

Olin suunnitellut esityksen lyhyet koreografiat sellaisiksi, että niiden aikana on mahdollista laulaa hyvin. Sen vuoksi liikkeet eivät rajoittaneet omaakaan laulamistani varsinkaan esityksemme harjoituksissa. Sen sijaan esityksessä huomasin, että tein liikkeet hieman rajummin ja näyttävämmin kuin harjoituksissa. Esityksessä kehossani oli enemmän intensiteettiä ja samalla enemmän jännitteitä. Kun katselin omaa esittämistäni jälkeenpäin taltioinnilta, huomasin, että yhteiskoreografioissa toteutui varsin hyvin sitkeä ja hengittäväkin kehonkieli, mutta sen sijaan oman roolihahmoni kehonkieli yhteiskoreografioiden ulkopuolella oli varsin impulsiivista ja poukkoilevaa. Esimerkiksi laulaessani katkelmaa aariasta *C'est l'histoire amoureuse* oli roolihahmollani niin kova meno päällä, että syvä hengitys ei päässyt tapahtumaan kunnolla. Pienempikin hössötys olisi riittänyt ja edesauttanut vapaampaan laulamiseen tuossa kyseisessä aariassa.

Tuli mieleeni, että onko lauletaessa aina rauhoitettava keho tarpeeksi tyyneksi, vaikka roolihahmo olisi kuinka impulsiivinen tahansa? Kokemukseni mukaan showtanssikoreografioissa käytetään usein voimakkaita ja nopeita liikkeitä, jotka ikäänkuin pysähtyvät äkisti. Olen itse mieltynyt sellaiseen liikekieleen ja se pilkahtaa usein esille erilaisissa roolihahmoissani. Olisi tärkeää, ettei kontrolloi liikkeitään, kuten tanssiessa tekee, vaan antaa liikekielen tulla sisältä päin ja hengittävästi.

Katsellessani *Muusat – ihailut ja itsenäiset* -DVD:tä ja erityisesti sen yhdistettyjä tanssi- ja laulukohdauksia, huomaan esiintyväni pitkälti siten kuin olen tottunut esiintymään tanssijana; kannattelen vartaloa uljaana ja jännitän vartalon lihaksia saadakseni aikaan voimakkaan oloisia liikkeitä. Silti ryhmäkoreografioissa ja toisessa sooloaariassani tunsin voivani laulaa kokonaisvaltaisemmin kuin nopeatempoisessa *C'est l'histoire amoureuse* -aariassa.

Oman sooloaariani *Ah! Je veux vivre* aikana liikun edestakaisin lavalla. Liikekieli ei ole ennalta suunniteltua vaan hetkessä improvisoitua. Aariaa edeltävän monologin aikana ohjaaja oli pyytänyt minua liikkumaan edestakaisin hieman holtittomasti ilmentääkseni roolihahmoni paikallaan pysymätöntä luonnetta. Sama edestakaisin liikkuminen jatkui myös aarian aikana. Tämän aarian aikana koin, että improvisoitu liikkuminen myös tuki

laulamista paikka paikoin. Siinä on mielestäni kyse aiemmin käsitellystä staattisen jännityksen harhauttamisesta liikkeellä. Esimerkiksi huivin heiluttaminen fraaseja mukailen tai vartalon keinahtelevat liikkeet auttoivat minua laulullisesti. Liikkumisen välittömyys ja kokonaisvaltaisuus saivat parhaimmillaan äänenkin vapautumaan.

Tanssimisen ja laulamisen yhdistäminen esityksessä on aina mielenkiintoinen prosessi. Oli hauskaa, että saatoin itse koreografioida laulut, ja tehdä siten kaiken liikemateriaalin laulun ehdoilla. Ehkä olisi ollut kivaa koreografioida ja tanssia itse vielä joku rauhallinen sooloaaria, johon olisi voinut laittaa nykytanssimaista sitkeää ja maadoittunutta liikettä, ja kokeilla rajoja vielä enemmän. Tähän esitykseen se ei oikein sopinut, mutta ehkä sellaisen esityksen aika tulee vielä joskus myöhemmin.

5 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä pohdin laulamisen ja liikkumisen yhdistämistä oopperalavalla muun muassa laulutekniikasta kertovan kirjallisuuden ja valmistamamme *Muusat – ihailut ja itsenäiset* -esityksen pohjalta. Käsittelin liikunnallisen lavatoiminnan vaikutuksia klassisen laulajan hengitystekniikkaan ja laulutapahtuman onnistumiseen. Oopperaesityksissä laulajien esiintyminen on paljon muutakin kuin laulamista. Yhä enemmän esityksissä nähdään kokonaisvaltaista ja liikunnallista lavatoimintaa ja jopa tanssia. Kävin läpi laulutekniikan perusteita ja niitä laulutekniikkaan vaikuttavia kehollisia tekijöitä, jotka voivat rajoittaa laulamisen helppoutta ja kehon rentoutta. Edelleen pohdin, miten laulajan lavatyöskentelyä voisi tässä suhteessa parantaa ja kuinka laulamista ja tanssimista voisi yhdistää niin, ettei laulaminen kärsisi. Esityksemme *Muusat – ihailut ja itsenäiset* yhdisti klassista laulua, draamaa ja tanssia ja oli siksi oivallinen tutkimusmaaperä havainnoida klassisen laulamisen ja tanssimisen yhdistämistä.

On asioita, jotka haittaavat laulutapahtumaa. Tällaisista haitoista perusesimerkkejä ovat vartalon liiallinen lihasjännitys, yliojentunut ryhti ja poikkeamat kehon optimaalisista linjauksista. Täydellinen hengittäminen onnistuu vain siinä tapauksessa, että hengitykseen osallistuvat lihakset ja muu keho pääsevät työskentelemään vapaasti niiden luonnollisessa tilassa. Mikä tahansa tätä tilaa supistava, jännittävä tai muutoin häiritsevä toiminto verottaa laulutapahtumaa.

Monia saattaa mietityttää, miksi tanssiminen saattaisi häiritä laulamista. Tanssiessahan vain liikutellaan käsiä ja jalkoja. Mutta niinhän asia ei ole. Tanssitunneilla muistutetaan

yleisesti, että tanssin liikkeet lähtevät vartalon keskustasta. Yhtä usein kuulee sanottavan, että keskustan on oltava tiukkana. Keskivartalon tiukkuusvaatimuksen tanssimisen kohdalla kyllä ymmärtää, sillä silloin sekä keskivartalon etupuolen lihakset että selän lihakset tasapainottavat ja suojaavat muun muassa rankaa erilaisia loukkaantumisia vastaan. Jos vatsalihakset ovat liian rentoina tanssiessa saattaa esimerkiksi lantion malja kallistua edestä alaspäin ja vastaavasti selän nikamille tulla tarpeetonta rasiitusta.

Joustava ja kokonaisvaltainen kehonkäyttö on avainasemassa, kun tarkoituksena on parantaa fyysisiin lavaponnisteluihin joutuvan klassisen laulajan laulusuoritusta. Tärkeää on vapauttaa oikeat lihakset, eli ne lihakset, joita ei juuri sillä hetkellä tarvita. Jos jokin kehon alue kutistuu tarpeettomasti voidakseen suorittaa tehtävänsä, syntyy liikaa jännitystä. Ylimääräisen jännityksen sijaan kehossa tulisi olla dynaamista helppoutta. Kehon tulisikin aina olla dynaaminen, ei staattinen. Tämä koskee erityisesti laulajan ryhtiä. Myös vatsalihasten rentouttaminen on tärkeässä osassa, kun halutaan ääneen vapautta.

Esityksessämme *Muusat – ihailut ja itsenäiset* oli mahdollista kokeilla, millaiset tanssiliset liikkeet tukevat ja mahdollistavat kiitettävän laulusuorituksen. Kun on itse laulaja, on helppoa suunnitella esitykseen sellaista koreografiaa, jossa laulaja pystyy laulamaan. Vaikka esityksessämme ei loppujen lopuksi ollut tanssia kuin muutamissa ohjauksen sallimissa paikoissa, oli silti silti riittävästi, jotta voidaan havainnoida laulamisen ja tanssimisen yhteisvaikutuksia.

Oli mukavaa kuulla, että muut esiintyjät eivät kokeneet koreografian vaikeuttaneen fyysistä laulusuoritusta. Heidän mukaansa haastetta oli enemmänkin siinä, kuinka muistaa tanssiaskleet samalla kun laulaa.

Oman kokemukseni ja tässä työssä tekemiäni havaintojen pohjalta laulamista tukevasa liikkeessä pitäisi toteutua pään, niskan ja keskivartalon linjaus sekä tarpeeksi joustava ja hengittävä kehonkäyttö, joka on vapaa ylimääräisestä jännityksestä. Klassista laulamista voivat sen sijaan häiritä selän pyöristäminen eteen- ja taaksepäin, selän rajut kierrot sekä rintakehän voimakkaat eriytykset eli isolaatiot, jotka kuuluvat esimerkiksi jazz-tanssin ja hiphopin tekniikoihin. Laulua voivat haitata myös hypyt sekä todella räjähtävää energiaa vaativat liikkeet. Mielestäni ne liikkeet, jotka vaativat todella hyvää vartalon kannatusta ja lihasaktiiviteettia, esimerkiksi erittäin nopeat liikkeet, voivat lisätä vartalon yleistä jännittyneisyyttä niin paljon, että laulaminen vaikeutuu. Vaikeutumisen

johtuu siitä, että liiallinen jännittyneisyys aktivoi myös niitä lihaksia, joita laulamissa ei tarvittaisi, ja pallealla ei ole tarpeeksi tilaa levitä ulos- ja alaspäin, jolloin hengitys jää pinnalliseksi.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen laajentanut tietämystäni laulamissa ja lauluhen- gityksestä sekä niistä asioista, jotka voivat rajoittaa tai parantaa laulusuoritusta. Tans- simisen, tai ylipäänsä liikkeiden ja laulamisen yhdistäminen on minulle omakohtainen teema, sillä olen tehnyt vuosien ajan tanssijan ja laulajan töitä rinnakkain ja välillä päässyt yhdistämään niitä musikaali- ja oopperaproduktioissa. Uskoisin, että iso osa kehoni lihasjännityksestä on peräisin tanssitekniikoiden vuosien mittaisesta harjoittami- sesta. Lauluopintojeni edetessä olen päässyt purkamaan tuota ylimääräistä lihasjänni- tystä ja aloittanut vapaamman äänentuoton tavoittelemisen. *Muusat – ihailut ja itsenäi- set* -esitystä työstäessäni ja jälkeinpäin analysoidessani olen tehnyt paljon kehon käyt- töä koskevia havaintoja, joita voin hyödyntää tulevaisuuden ooppera- ja musikaalipro- duktioissa. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen erityisesti havahtunut tekemään huomioita liikkeen ja laulamisen yhdistämiseen liittyvistä hyödyistä ja ongelmista myös muissa yhteyksissä. Olen tämän prosessin aikana ollut lisäksi mukana kolmessa eri musikaaliproduktiossa, joissa olen sekä laulanut että tanssinut. On ollut hienoa huoma- ta, että opinnäytetyössä käsittelemistäni tiedoista ja oivalluksista on ollut hyötyä myös käytännössä.

Mielestäni pohdin opinnäytetyössäni laulamisen ja liikkumisen yhdistämistä ooppera- esityksessä varsin kattavasti eri näkökulmista. Lähdekirjallisuus antoi hyvän pohjan tutkiskella laulun ja liikkeen yhdistämistä myös omassa esityksessämme. Katsoessani *Muusat – ihailut ja itsenäiset* -esitystä DVD:ltä voin olla tyytyväinen. Mielestäni esitys oli viihdyttävä ja sopivasti poikkitaiteellinen. Ehkäpä yleisökin koki jotakin uutta ja mie- lenkiintoista sitä katsellessaan.

Toivon, että tästä opinnäytetyöstä on iloa ja hyötyä myös muille laulajille ja että he voi- vat käyttää havaintojani lavatyöskentelyssään tai laulunopetuksessaan. Mielestäni lau- lamisen ja tanssimisen yhdistämisen pohtimiselle olisi tilausta ja olisi hienoa, jos aihetta kohtaan löytyisi jatkossa enemmän kiinnostusta ja sitä myöten syntyisi uusia tutkimuk- sia ja uutta kirjallisuutta.

Lähteet

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati. 1974. *Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja*. Keuruu. Otava

Clark, Mark Ross. 2002. *Singing, Acting, and Movement in Opera – A Guide to Singergetics*. Bloomington. Indiana University Press.

Crittenden, Richard. 1999. *Director's Notebook: The Importance of Physicalization*. *Opera Journal -lehti* 32.2 (Kesäkuu 1999): 28-32.

Dayme, Meribeth Bunch. 2005. *The Performer's Voice – Realizing Your Vocal Potential*. New York. W. W. Norton & Company.

Deeter, Alissa Walters. 2005. *Overlooked and Undermining: A Look into Some of the Causes, Effects, and Preventatives to the Dysfunctions Generated by Excessive Tension*. *Journal of Singing - The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing* 62.1. (Syyskuu 2005): 27-31.

Koistinen, Mari. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. 2. tarkennettu painos*. Helsinki. Sulasol.

Lähde, Elina. 2009. *Tanssijan laulunopetuksen haasteet – Opitut ja tottumuksen mukaiset jännitystilat kehossa. Opinnäytetyö. Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma*. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Malde, Melissa, Allen, MaryJean & Zeller, Kurt-Alexander. 2010. *What Every Singer Needs to Know About the Body*. San Diego. Plural Publishing.

Miller, Richard. 1996a. *On the Art of Singing*. New York. Oxford University Press.

Miller, Richard. 1996b. *The Structure of Singing – System and Art in Vocal Technique*. New York. Schirmer Books.

Miller, Richard. 2004. *Solutions for Singers*. New York. Oxford University Press.

Moore, Tracey & Bergman, Allison. 2008. *Acting the Song – Performance Skills for the Musical Theatre*. New York. Allworth Press.

Roivainen, Raija. 2004. *Laulamisen sietämätön helppous*. Tampere. Pilot-kustannus.

Vierimaa, Heidi & Laurila, Mirja. 2011. *Keho – Anatomia ja fysiologia*. Helsinki. WSOY-pro

