

**SUUNNITELMALLINEN HARJOIT-
TELU POHJAUTUEN SIBELIUS-
AKATEMIAN VERKKO-
OPETUSMATERIAALIIN**

Titus Ylipää

Opinnäytetyö
Joulukuu 2014
Musiikin koulutusohjelma
Esittävä säveltaide

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Esittävä säveltaide

TIITUS YLIPÄÄ:

Suunnitelmallinen harjoittelu pohjautuen Sibelius-Akatemian verkko-opetusmateriaaliin
Opinnäytetyö 65 sivua, joista liitteitä 32 sivua
Joulukuu 2014

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kertoa Sibelius-Akatemian verkko-opetusmateriaalista ”Tiedätkö soiton harjoittelusta tarpeeksi?” ja sen soveltamisesta opinnäytetyökonserttiin tähtäävässä laulun harjoittelussa. Työ on taidetekotyypinen opinnäyte. Se koostuu 2.12.2014 Kustaa Hiekan taidemuseossa pidetystä konsertista sekä kirjallisesta osuudesta.

Kirjallisessa raportissa esittelen lyhyesti ohjelman sisällön ja rajoitukset sen valintaan nähden. Pääasiassa kuvaan verkko-opetusmateriaalia ”Tiedätkö soiton harjoittelusta tarpeeksi?” ja sen soveltamista laulun harjoittelussa. Toivon, että työstä olisi hyötyä musiikinopiskelijoille, jotka haluavat parantaa harjoittelunsa laatua saada harjoittelusta parempia tuloksia.

Opinnäytetyössä oli kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli saada noudattamalla suunnitelmallista harjoittelumallia parempia tuloksia harjoittelusta sekä kehittää harjoittelun laatua. Toinen tavoite oli valmistaa opinnäytetyökonsertti, johon kuului lauluteosten valinta, niiden harjoittelu sekä opinnäytetyökonsertin pitäminen. Harjoittelun laadun parantamisessa ja siihen liittyvässä itsenäisessä työskentelyssä kehityin huomattavasti laulajana sekä muusikkona ja samalla kartutin lauluteknillistä tietoa, -taitoa ja -analysointikykyä. Oma suoriutuminen konserttitilanteessa ei onnistunut aivan haluamallani tavalla, mutta silti olen osittain tyytyväinen konserttiin.

Liitteenä kaksi harjoittelupäiväkirjaa, konsertin mainosjuliste, konsertin käsiohjelma sekä konsertin taltiointi CD-levynä.

Asiasanat: harjoittelu, konsertti, ohjelmisto, ”Tiedätkö soiton harjoittelusta tarpeeksi?”

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Music Performance

TIITUS YLIPÄÄ:

Designed practicing based on Sibelius-Academy's internet study material
Bachelor's thesis 65 pages, out of which 32 pages are appendices
December 2014

The purpose of this thesis is to tell about Sibelius-Academy's internet study material "Do you know enough about playing practice?" and how it is adapted in singing practice which is directed towards holding a thesis concert. This is a practical performance thesis. It consists of a concert held on the second day of December 2014 in Tampere at the Kustaa Hiekkä art museum and a written section.

In the written section I describe briefly the contents of the programme and the limitations concerning its choosing. Mainly I depict the internet study material "Do you know enough about playing practice?" and how it is adapted in singing practice. I hope that for the music student, who wants to improve the quality of their playing or singing practice and who wants to achieve better results from such practice, this thesis would prove itself useful.

There were two goals to my thesis. First goal was to achieve better results in adhering to a designed practice model and to improve the quality of singing practice. Second goal was to prepare a thesis concert which included the choosing of vocal compositions, the practice of them and holding the thesis concert. In improving the quality of singing practice and the independent work affiliated with it I considerably developed as a singer and a musician and simultaneously gained knowledge, skills and analyzing abilities concerning singing technique. I didn't achieve the kind of performance I would have wanted in the concert, but still I am partly content with the concert.

Two singing practice diaries, the concert poster, the concert programme and a record of the concert on CD are attached to this thesis.

Key words: playing practice, concert, repertoire, "Do you know enough about playing practice?"

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOSTEN ESITTELY.....	8
2.1	Oskar Merikanto: Nocturne	9
2.2	Aarre Merikanto: Salo kuutamolla	9
2.3	Pjotr Tshaikovski: Kagda by zizhn domashim krugom	10
2.4	Ture Rangström: Du och jag.....	10
2.5	G.F. Händel: The trumpet shall sound.....	11
2.6	Hans Pfitzner: Wanderers Nachtlied.....	11
2.7	Gabriel Fauré: Danseuse.....	12
2.8	Maurice Ravel: Il est doux, Kaddisch, Chanson à boire.....	12
2.9	Ohjelmajärjestyksen laatiminen.....	13
3	HARJOITTELUMALLI	15
3.1	Yleistä	15
3.1.1	Virhekäsityksiä.....	16
3.2	Fysiikka.....	16
3.2.1	Fyysisiä harjoittelutavoitteita.....	17
3.2.2	Ylirasitustila	17
3.3	Harjoittelu	18
3.3.1	Superkompensaatio	18
3.3.2	Päivä- ja viikkorytmi.....	19
3.3.3	Kilpailuun tai tutkintoon valmistavan kauden päivärytmitys	21
3.3.4	Harjoittelupäiväkirja	22
3.3.5	Miksi suunnitella harjoittelua?.....	23
4	HARJOITTELUMALLIN SOVELTAMINEN	24
4.1	Virhekäsitykset	25
4.2	Fysiikka.....	26
4.3	Harjoittelu	27
4.4	Päivä- ja viikkorytmi	27
4.5	Harjoittelupäiväkirja	28
5	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	34
	Liite 1. Harjoittelupäiväkirja 1	34
	Liite 2. Harjoittelupäiväkirja 2	56
	Liite 3. Konserttijuliste.....	59
	Liite 4. Käsiohjelma	60

Liite 5. Konserttitaltiointi 65

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyön tekemisestä syntyi, kun lauluopettajani suositteli minulle Sibelius-Akatemian verkko-opetusmateriaalia ”Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?” (Sibelius-Akatemia, 2014), jossa tarjotaan harjoittelulle suunnitelmallinen malli. Halusin harjoitella opinnäytetyökonsertin ohjelman mahdollisimman laadukkaasti ja kyseinen artikkeli antoi työkalut siihen. Harjoittelun suunnitteleminen ja sen muokkaaminen henkilökohtaiseksi vaikutti muusikkona kehittymisen kannalta ratkaisevalta. Tämän vuoksi päätin tehdä siitä myös opinnäytetyön, jolloin harjoitteluun sekä opetusmateriaalin käyttöönottoon kohdistuva panostus olisi vielä suurempi. Muusikolla, jonka muusikkous on pääosin soittamista tai laulamista, merkittävä osa muusikkoutta on harjoittelemineen. Äänialaltani olen baritoni.

Opinnäytetyöni kertoo samalla myös B-kurssitutkintoa kohden tähtäävästä harjoittelemisesta. Ohjelmani opinnäytetyökonserttiin sekä B-kurssitutkintoon on sama. Yksi syy tähän oli ajan rajallisuus koska 2013 joulukuussa suoritin C-kurssitutkinnon. Tämän jälkeen minulla oli vuosi aikaa valmistua koulusta, tehdä opinnäytetyö sekä suorittaa B-kurssitutkinto sen kaikkine osatutkintoineen. 2014 keväällä tein kaksi ensimmäistä osiota B-tutkinnosta, jotka olivat kamarimusiikkitutkinto sekä yksi julkinen esiintyminen.

Minulla oli harjoittelu-aikaa vuosi, josta syyslukukauden pystyin erottamaan kurssitutkinnon ohjelman harjoittelulle kokonaan. Päätin harjoitella yhden konsertin ohjelman keskittyäkseni sen tarjoamiin teknisiin haasteisiin, saadakseni siihen enemmän aikaa ja ottaakseni harjoitusmallin rauhassa käyttöön. Olin miettinyt erillisen ohjelman sisältämien konserttien pitämistä. Tämä olisi ollut mahdollista mutta siihen oleva aika ei olisi mahdollistanut tarpeeksi laadukkaan tuloksen aikaansaamista. Olisin myös luultavasti joutunut anomaan lisää opintoaikaa, mutta halusin kuitenkin valmistua määräajassa ennen vuotta 2015. Opinnäytetyökonsertin pidin 2.12.2014 Kustaa Hiekan taidemuseossa.

Tausta harjoittelun laadun parantamiseen on opiskelujen ensimmäisten vuosien harjoittelun tulosten vaihtelevuus sekä jatkuva huono omatunto omasta harjoittelusta. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus harjoittelussa eliminoivat kummatkin. Kun on olemassa suunnitelma jota noudattaa, ei tarvitse joka päivä pohtia oman harjoittelun oikeaa määrää. Tavoitteellisuus synnyttää selkeät päämäärät joihin tähdätä. Harjoittelin ensimmäi-

set vuodet tietämättä täysin, mitä kohti tähdätä ja miten. Tämä on osaksi tiedon ja taidon vähäisen määrän vuoksi. Vuosien varrella kokemuksen ja tiedon karttuessa päämäärätkin selkenevät ja suunnitelmallisuus on helpompaa. Pelkästään harjoitteluprosessin reflektointi on hedelmällistä kehityksen kannalta. Kun joutuu käymään läpi omaa harjoitteluaan perinpohjaisesti, väistämättä tulee löydettyä ongelmakohtia joita työstää.

2 TEOSTEN ESITTELY

B-kurssitutkinnossa, kuten kaikissa tutkinnoissa on tarkat vaatimukset esitettävistä teoksista. Tämä jo itsessään rajaa vahvasti, mitä teoksia voi valita. Syksyllä 2014 B-kurssitutkinnon teosten valitsemisvaatimuksia kuitenkin löyhennettiin. Tämä antoi enemmän mahdollisuuksia tuoda omaa taiteellista näkemystä esille. Kurssitutkinnon ohjelma valitaan tutkintoon kasatusta eri aikakausia sekä tyyllilajeja sisältävästä ohjelmistosta. Ensimmäisessä osiossa olevat Marchesin vokaliisit suoritetaan erillisenä osatutkintona erillisenä päivänä. Vaatimusten esittelyn jälkeen jätän vokaalisit huomioimatta.

Ohjelmiston vaatimukset olivat seuraavat:

1. Marchesin vokaliisit 11.-20.
2. Vähintään viisi aariaa tai laulua renessanssin ja barokin ajalta alkukielellä
3. Lauluja 1700- ja 1800-lukujen keskeisestä ohjelmistosta alkukielellä
4. Myöhäisromanttisia, impressionistisia ja vielä uudemman tyyllisiä lauluja
5. Vähintään viisi oratorio-, kantaatti-, ooppera-, operetti- tai musikaaliaariaa alkukielellä. Aarioista kaksi voi olla musikaalista ja/tai operetista
6. Pohjoismaisia ja Baltian alueen lauluja.
7. Vähintään 20 kotimaista eri tyyllisuuntia edustavaa laulua (ainakin suomen- ja ruotsinkielisiä), joista vähintään viisi on tonaliteetiltaan uudentyyllisiä sävellyksiä.

Kurssitutkinnon ohjelman vaatimukset olivat seuraavat:

1. Yksi laulu ryhmästä 2.
2. Yhteensä seitsemän laulua/aariaa/ensemblenumeroa osastoista 3.-6., kuitenkin vähintään yksi kustakin, sisältäen yhden aarian.
3. Kaksi laulua ryhmästä 7.

Kurssitutkinto-ohjelmassa tulee olla sekä suomen- että ruotsinkielisiä lauluja, sekä niiden lisäksi ainakin kolmea muuta kieltä. Kurssitutkinto-ohjelmaan voi mihin tahansa

osastoon sisällyttää laulukamarimusiikkia ja/tai ooppera-/oratorio-/kantaattiohjelmiston ensemblennumeroita. (TAMK 2014)

2.1. Oskar Merikanto: Nocturne (1906-1907)

Tunnetuimmaksi Oskar Merikanto tuli yksinlaulujen säveltäjänä,-- . Tämä johtui hänen laulujensa kansanomaisesta luonteesta ja hersyvästä , korvaan helposti tarttuvasta melodisuudesta,-- . Hän pysyi koko ikänsä uskollisena lämminhenkiselle, kansanlaulunomaiselle tyylille, joka linjakkaassa, vokaalisesti loistokkaassa melodisuudessaan osoittaa usein myös italialaisen bel canton vaikutusta--.(Heiniö, Jalkanen, Lappalainen, Salmenhaara 1994, 321).

Yllä olevasta säveltäjän yleisen tyylin kuvauksesta poiketen hänen sävellyksensä Nocturne ei noudata pääosin tätä tyylilajia. Teoksessa oleva V.A. Koskenniemen runo ”Linnut oksillansa vaikenevat” Runoja-kokoelmasta on lähtökohtaisesti tunnelmaltaan synkkä. Siinä luodaan aluksi rauhallinen, luontoaiheinen ja ikävöivä kuvaus yöllisestä pohdimisesta. Se loppuu lohduttomaan toteamaan ”—kuinka paljon iäks unhoon meni, kuinka vähän koskaan todeks saikaan!”.

Melodian ja harmonian käyttö on liikkuvaa, muuttuvaa, melkein impressionistista. Säestys liikkuu vapaahkosti soinnusta toiseen. Ajoittain siitä on löydettävissä kiinnostavia hänen perinteisempään tyyliin. Melodia ei ole kansanomaista ja niitä ei teoksesta helposti tartu korvaan. Laulullisesti teos on säveltäjän tyyliä. Se on teknisesti haastava mutta samalla se on laulullisesti yhtä linjakas ja muodokkaaseen lauluun rohkaiseva.

2.2. Aarre Merikanto: Salo Kuutamolla (1916)

Aarre Merikanto opiskeli talven 1915-16 Moskovassa, jolloin hänen tyyliinsä siirtyi polyfoniasta sointujen ja värien maailmaan (Heiniö ym. 1994, 314). Polyfonia moniäänisen musiikin kudostyyppi, jossa eri äänien melodialinjat ja rytmirakenteet ovat itsenäisiä ja keskenään tasa-arvoisia (Isopuro, Korhonen, 1994, 224). Vaikka teos on säveltäjän alkupään tuotantoa, on siinä tyyllillisesti samaa henkeä kuin hänen 1950-luvulla julkaistuissa lauluissa Veräjät ja Kesäyö. Näitä yhdistää sointumaailman kuulaus ja eteenpäin suuntautuva laulumelodia. Säveltäjä toimii pääosin tunnelmia herättävillä soinnuilla. Teos on säveltäjän isän tyyliä modernimpi ja modernistina hänet tunnettiin.

Melodia on kirjoitettu laulajan näkökulmasta hyvin istuvaksi. Siinä ei ole isoja hyppyjä paljoa. Myös kolmijakoisuus auttaa laulaja viemään melodiaa eteenpäin. Kappaletta on helppo kuljettaa luontevasti ja jäntevästi.

Waldemar Pihan runo on hyvin luontosävytteinen teos, jossa on rauhallinen tunnelma. Runo kertoo nimenomaan pohjoisesta luonnosta. Runon viimeinen virke: ”Suuri hiljaisuus Pohjolassa, salo ihmeisin maailmassa”.

2.3. Pjotr Tshaikovski: Kagda by zizhn domashnim krugom (1879)

Pjotr Tshaikovski sävelsi yhden tunnetuimmista oopperoistaan, Yevgeni Oneginin, vuonna 1879. Kyseinen aaria on nimikkohenkilön aaria, jossa hän torjuu hänelle juuri tunnustetun rakkauden. Teos pohjautuu Aleksander Pushkinin samannimiseen runoteokseen.

Tshaikovski on aito romantikko lyyrisen täyteläisessä, subjektiivisessa paatoksessaan--. Hillitön intohimo ja sentimentaalisuus, nopeat mielialanmuutokset hilpeydestä synkimpään melankoliaan ovat slaavilaisuutta aidoimmillaan (Jeanson & Rabe 1970, 223-224).

Aarian on luonteeltaan lyyrinen muutamalla dramaattisella lisällä. Se kulkee hyvin eteenpäin ja säestys on laululle otollinen. Siinä on paljon trioli-rytmistä tekstuuria, joka kuljettaa melodiaa luontevasti. Aaria sijaitsee laullisesti hyvällä alueella. Ääriääniä ei ole paljoa. Aariaan on kirjoitettu kaksi kertaa yksiviivainen f-sävel. Matalin sävel on pienen oktaavialan sävel d.

2.4. Ture Rangström: Du och jag (1917)

”Musiikkiruonoilija” oli sana, jolla säveltäjä halusi itseään kutsuttavan ja hän itse kerroikin katumuksettoman intohalunsa säveltää nousseen runosta, runoilijan kiihkeästä sanasta. Tämä kuvastuu hänen persoonallisesta, usein kiihkeän romanttisesta instrumentaalimusiikista sekä sadoista lauluistaan. (Jacobsson & Peterson 1988, 153-154)

Ture Rangströmin sävellys on konsertin ohjelman pienimuotoisin ja lyhytkestoisin teos. Pianon säestys on yksinkertaista, melodia on helposti tarttuvaa ja kansanomaista. Teok-

sen luonteenpiirteet sekä esittämisohjeet ”Poco andante, semplice” ohjaavat laulajaa yksinkertaiseen ja riisuttuun tulkintaan. Teos on sarjasta Fem dikter. Teos on sävelletty Bo Bergmanin kirjoittamaan rakkausaiheeseen runoon.

Teoksen melodia on kirjoitettu baritoniäänän keskialueella laulun alusta loppuun. Tämän vuoksi teos on kevyt laulaa, jolloin jää enemmän resursseja keskittyä tulkintaan.

2.5. Georg Friedrich Händel: The trumpet shall sound (1741)

Bassoaaria ”The trumpet shall sound”, johon on merkitty esitysohjeet ”Pomposo, ma non allegro”, on da capo-aaria. Teoksen [Messias-oratorion] ainoassa instrumentaali soolo-osiossa trumpetti esittää motiiveja, joita basso toistaa. Fraasissa ”and we shall be changed” sanaa ”changed” käsitellään kekseliäissä ja jatkuvasti vaihtuvissa, jopa kuuden tahdin mittaisissa melismoissa. Keski-osassa sana ”immortality” ilmentyy eloisissa melismoissa ensin kahdeksan tahdin mittaisena, sitten yhdeksän. (Messiah Part III, Wikipedia) Melisma tarkoittaa yhtä tekstin tavua kohden laulettu useamman sävelen ryhmää (Isopuro, Korhonen, 1994, 181).

Teos on sävelletty D-duuriin ja melodiaa on paljon kirjoitettu yksiviivaisen d-sävelen ympärille, joten tessitura on korkeahko. Tessitura tarkoittaa laulutekniikassa aluetta, jolle suurin osa jonkin vokaaliosan sävelistä on kirjoitettu eli sen käytetyin alue (Isopuro, Korhonen, 1994, 297). Aariassa esiintyy paljon kuvioitua melodiaa sekä dramaattisempia, korkeahkoja ääniä. Aarian tunnelma on juhlava ja julistava, jonka B-osa on kirjoitettu molliin. Teksti on hengellinen ja se kertoo ylösnousemisesta.

2.6. Hans Pfitzner: Wanderers Nachtlied (1931)

Johann von Goethen runoon Wanderers Nachtlied sävelletty teos on luonteeltaan rauhallinen, hidas ja melkein pä harras. Vaikka musiikki on levollista niin runo tuo teokseen vastakkaisen piirteen, jossa elämään kyllästynyt kertoja vaatii rauhaa sydämeensä ja lausuu ”Vaeltajan iltarukouksen”.

Pfitzner koki velvollisuudekseen pelastaa ja säilyttää länsimaiset ja erityisesti saksalaiset musiikkiperinteet. Hän joutui jo varhain oppositioon moderneja suuntauksia vastaan pyrkiessään tähdentämään perinteen merkitystä. (Kaurinkoski, Leskinen, Nieminen, Virtamo, 1978, 577)

2.7. Gabriel Fauré: Danseuse (1919)

Fauré oli mieltynyt pieniin ja intiimeihin muotoihin. Hän oli vähäeleisen, sisäistyneen ilmaisun mestari. Herkkyys, pidättyvyys, hioutuneisuus, ja tasapainoisuus ovat niitä määritteitä, jotka useasti liitetään Faurén musiikkiin, kaikki tyyppillisesti ranskalaisia piirteitä. (Isopuro, Paananen, Korhonen, Suurpää, Valsta 1991, 221)

Gabriel Faurén *mélodie*, ranskalainen yksinlaulu, kuvaa nimensä mukaisesti tanssijatarta. Laulu on laulusarjasta *Miragés*. Teos on sävelletty Renée de Brimontin runoon jossa runoilija kuvaa tanssijatarta ajoittain lähes halveksivasta näkökulmasta. Laulun viimeiset sanat ”vaine danseuse”, suomennettuna ”turhamainen tanssijatar” antavat vahvan kuvan runon luonteesta.

Mélodie on luonteeltaan kuulas, jossa pianon tanssimainen säestys kannattelee vakaata melodiaa. Laulun loppupuolella poiketaan perinteisemmästä soinnutuksesta hieman säröisempään harmoniaan. Melodia kulkee laulullisesti mukavalla keskialueella, josta kerran nousee yksiviivaiselle f-sävellelle.

2.8. Maurice Ravel: *Il est doux* (1925-26), *Kaddisch* (1914), *Chanson à boire* (1932-33)

Maurice Ravelin kolme teosta, jokaiset omasta sarjastaan, antavat viitteitä säveltäjän kahdenkymmenen viimeisen elinvuoden sävellystyöstä. Vaikka Ravelin musiikkia luonnehditaan impressionistiseksi, olisi valheellista ”jos vain tätä yhtä määrettä käytetään Ravelin musiikista”. Ravelin musiikissa klassinen selväpiirteisyys yhdistyy impressionistiseen väriherkkyyteen, muodot periytyvät barokin tai klassismin ajalta ja vaikka Ravelin musiikki on pidättyvää ja älyllistä mutta se ei ole tunteetonta, sillä hän kätkee tunteet äärimmäisen hienostuneen pinnan alle. Muita vaikutteita ovat espanjalaisuus, itämaisuus tai baskilainen musiikki. (Isopuro, Paananen, Korhonen 1992, 56)

Ohjelmassa järjestyksessä ensimmäinen on kamarimusiikkiyhtyeelle sävelletty *Il est doux* laulusarjasta *Chanson madécasses*, jonka instrumentaatio on laulu, piano, sello sekä huilu. Teoksen sävelmaailmassa laulu sekä muut instrumentit eivät ole perinteisessä mielessä harmoniassa keskenään muutamia hetkiä sekä teoksen loppua lukuun otta-

matta luoden näin eteerisen tunnelman. Kyseinen tunnelma täydentää Evariste de Par-nyn kirjoittaman runon tunnelmaa, jossa runon kertoja kuvaa häntä miellyttäviä asioita ja pyytää runossa mainittuja naisia laulamaan hänelle laulun nuoresta neidosta. Teos on laulullisesti ajoittain haastava, varsinkin kun nuotti ohjeistaa laulamaan dynamiikassa *piano* varsin korkealta. Muun osan ajasta melodian tessitura on baritoniäänien keskialueella.

Hieman yli kymmenen vuotta aikaisemmin kirjoitettu Kaddisch on teoksena luonteeltaan hyvin erilainen, jossa näkyy Ravelin vaikutteet itämaisestä eksotiikasta. Laulu kuuluu sarjaan Deux mélodies hébraïques. Kaddisch on juutalaisessa jumalanpalveluksessa käytettävä rukous joka useimmiten tarkoittaa surijoiden kaddishia (Kaddish, Wikipedia 2014). Teos on melodiselta tematiikaltaan juutalaista musiikkia runsaine melismoineen, jossa melodinen-, harmoninen- ja lunnollinen molli esiintyvät eri järjestyksissä. Pianon säestys on minimaalista ja hyvin riisuttua. Teos vaatii lauluteknillisesti monia eri asioita kuten äänen joustavuutta korukuvioissa, hyvän tuen omaamista pitkissä melodisissa linjoissa sekä dramaattisuutta ja kestävyyttä lopun korkeissa äänissä.

Ohjelman viimeinen laulu Chanson à boire, Juomalaulu, on myös Ravelin viimeinen sävellys joka kuuluu laulusarjaan Don Quichotte à Dulcinée. Paul Morandin runossa surullisen kuuluisa ritari Don Quixote juo ilolle ja samalla valittaa hänelle epämieluisista asioista. Teos on konserttiohjelmassani olevista Ravelin sävellyksistä lauluteknillisesti haastavin varsinkin laulun tuen ja kestävyuden näkökulmasta. Laulun tessitura on korkea kahdesti esiintyvässä A-osiossa mutta B-osassa se on hieman matalampi vaikka kummassakin osassa on korkeita ääniä. Teoksen tulkintaa helpottaa sen juomalaulullinen vahva ja räväkkäkin karakteri.

2.9. Ohjelmajärjestyksen laatiminen

Teosten järjestys on seuraavanlainen:

- Oskar Merikanto: Nocturne
- Aarre Merikanto: Salo kuutamolla
- Pjotr Tshaikovski: Kagda by zihzn domashnim krugom
- Ture Rangström: Du och jag
- G.F. Händel: The trumpet shall sound

- Maurice Ravel: Il est doux
- Hans Pfitzner: Wanderers Nachtlied
- Maurice Ravel: Kaddisch
- Gabriel Fauré: Danseuse
- Maurice Ravel: Chanson à boire

Halusin tehdä ohjelmasta mahdollisimman konserttimaisen kuin mahdollista. Ohjelmassa oli neljä ranskalaista teosta, joten tuntui luontevalta sijoittaa ne lähelle toisiaan. Maurice Ravelin ja Gabriel Faurén teokset muodostavat oman kokonaisuutensa. Sen seassa on Hans Pfitznerin myöhäisromanttinen lied joka sopii tyyliltään samaan osioon.

Ensimmäinen puolisko on hieman hajanaisempi. Sen aloittaa Oskar ja Aarre Merikannon teokset esitellen suomalaisen laulumusiikin eri tyylejä. Tämän jälkeen sijoitin kaksi rakkaus-aiheista teosta, Pjotr Tšaikovskin aarian ja Ture Rangströmin laulun peräkkäin. Ensimmäisen puoliskon päättää mahtipontisesti ja ylevästi G.F. Händelin The trumpet shall sound.

3 HARJOITTELUMALLI

Pohjaan harjoitteluni Sibelius-Akatemian verkko-opetusmateriaaliin ”Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?”. Siinä käsitellään harjoittelua näkökulmista fysiikka, ergonomia, harjoittelu ja psyyke. Verkko-opetusmateriaalin ovat laatineet Sibelius-Akatemian käyrätorvensoiton lehtori Erja Joukamo-Ampuja, kuntoutuksen koulutuslääkäri Jouni Heiskanen, lääketieteen ja kirurgian tohtori Miikka Peltomaa, fysioterapeutti Katariina Porander ja filosofian tohtori Päivi Arjas.

Itse esittelen, käsittelen ja pohdin lähinnä osioita yleistä, fysiikka ja harjoittelu. Erja Joukamo-Ampuja sekä Jouni Heiskanen ovat tehneet kyseiset osiot.

Tarve verkko-opetusmateriaaliin ilmaantui, kun Erja Joukamo-Ampujan ryhmätunneilla oli innokkaita opiskelijoita, jotka halusivat kehittää harjoitteluaan ja soittotekniikkaansa. Kun vastauksia kaikkiin kysymyksiin ei löytynyt, Erja lähti kirjastoon etsimään lisää tietoa. Valmennusoppaista tietoa näytti löytyvän, urheilun puolelta. Sillä alalla harjoittelua on tutkittu pitkään ja hartaasti. Kun hän sitten keskusteli Suomen musiikkilääketiedeyhdistyksen hallituksen kokouksessa asiaan perehtyneen lääkärin, Jouko Heiskanen kanssa, palaset alkoivat loksahdella paikalleen. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

3.1. Yleistä

Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) erittelevät soittajan kahdeksi eri kokonaisuudeksi. Biologiseksi- sekä taiteelliseksi soittajaksi. Biologisella soittajalla tarkoitetaan fyysisen ja psyykkisen osaamisen osa-alueita jotka ovat osin hankittuja, osin perittyjä soitto-taitoa edistäviä ja ylläpitäviä tekijöitä. Biologinen soittaja on perusta, viitekehys taiteellisuuden kehittymiselle ja soiton jatkumiselle. Se ei ole vastakohta taiteelliselle soittajalle.

Opetusmateriaalissa (2014) esitellään viisi biologista keskeistä soittajan ominaisuutta. Niitä tasapuolisesti harjoittamalla luodaan vankka perusta elinikäiselle soittamiselle. Ominaisuudet ovat:

- Herkkyys.
- Voima.

- Kestävyys.
- Notkeus.
- Nopeus.

3.1.1 Virhekäsityksiä

Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) luettelevat kymmenen tavallista virhekäsitystä, joita esiintyy instrumentin harjoittelussa. Ne ovat:

- Harjoittelun määrän lisäämisen näkeminen ainoana lääkkeenä soittajan ongelmiin.
- Alati huono omatunto harjoittelun suhteen.
- Liian paljon suunnittelematonta harjoittelua.
- Harjoittelu pelkän fiiliksen mukaan.
- Liian vähän pauseja harjoittelussa.
- Uskomus, että ”kipu kuuluu normaaliin soittoon”.
- Muutos soittotekniikassa ja tavallinen määrä harjoittelua.
- Vääränlainen tai väärin ajoitettu oma hoito.
- Ei haeta ajoissa apua soiton ongelmiin.
- Palautumisaikojen laiminlyönti.

3.2. Fysiikka

Soittajalla fyysiset ominaisuudet ovat yhteydessä Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) mukaan soittajan ikään ja sukupuoleen, yksilölliseen anatomiaan, soittajan yleiseen hyvinvointiin, perittyyn ja harjoitettuun fysiologiaan sekä perittyyn ja opittuun kehonhallintaan.

Sopuointu tulisi vallita myös fyysisten ominaisuuksien sekä kulloinkin käytössä olevan instrumentin ja vallitsevien harjoittelu- ja soittoympäristöjen kanssa (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).

3.2.1 Fyysisiä harjoittelutavoitteita

Opetusmateriaalissa (2014) listataan joukko yleisiä fyysisiä harjoittelutavoitteita. Ne ovat:

- Hyvän soittoasennon aistiminen.
- Hyvän soittoasennon hallinta.
- Rentous soittoasennossa.
- Rentous soitettaessa.
- Voiman siirto kehossa (syvien lihasten tuki).
- Alku- ja loppuverryttely.
- Oikean kuormituksen tunnistaminen.
- Soinnin laadun ja tehdyn työn optimointi.
- Hyvä keskittymiskyky soittaessa.
- Erilaisten harjoittelumallien tunteminen.
- Nuotinlukutaidon kehittäminen.

3.2.2 Ylirasitustila

Soittajalla tavallisimmat oireet ja niiden esimerkit ylirasitustilasta johtuen ovat Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) mukaan:

- Lihasoireet.
 - Jäykkyys, kipu, voimattomuus.
- Hermostolliset oireet.
 - Puutuminen, vihlominen.
- Hormonaaliset oireet.
 - Kuukautisten häiriöt.
- Aineenvaihdunnalliset oireet.
 - Väsyminen, lihominen.
- Elimistön säätelyhäiriöt.
 - Hikoilu, paleleminen.
- Psyykkiset oireet.
 - Ahdistus, unihäiriöt, masennus.

Ylikuormitustilanteissa tavallisimmat virheet ovat kehon viestien tulkitseminen normaaleiksi tai kehon viestien peittäminen lääkkeillä (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).

3.3. Harjoittelu

Verkko-opetusmateriaalin harjoittelu-osuudessa Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) luettelevat seitsemän harjoittelun suunnittelun hyötyä. Ne ovat:

- Mahdollistetaan optimaalinen kehittyminen.
- Ehkäistään harjoittelun taantuminen.
- Vältetään uupuminen ja ylikunto.
- Palautuminen on tehokkaampaa.
- Harjoittelu tuottaa parempia tuloksia.
- Vaihtelevuus lisää harjoitteluintoa.
- Loukkaantumisen riski vähenee.

3.3.1 Superkompensaatio

Verkko-opetusmateriaalissa painotetaan kevyiden ja raskaiden harjoittelupäivien vuorottelemista peräkkäin. Yksi syy tähän on lihaksistossa vaikuttava superkompensaatio. Superkompensaatio on urheilutieteellinen teoria, joka kuvaa harjoittelun jälkeistä tilaa jolloin harjoitellulla funktiolla tai toiminnolla on parempi suoriutumiskyky kuin ennen harjoittelua. (Supercompensation, Wikipedia, 2014)¹

Raskaan harjoituspäivän jälkeen kestää noin vuorokauden ennen kuin lihaskunto on palautunut ennalleen. Seuraavan, kevyttä harjoittelua sisältävän vuorokauden kuluessa keho vahvistaa rasitettua lihasta lisää. Tätä vahvistumista kutsutaan superkompensaatioksi. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Kovien ja keveiden päivien vuorottelulla siis turvataan lihasten energiavarastojen korvautuminen ja riittävän harjoitustehon saavuttaminen pitkissä ja kovatehoisissa harjoituksissa. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

¹ In sports science theory, supercompensation is the post training period during which the trained function/parameter has a higher performance capacity than it did prior to the training period (Supercompensation, Wikipedia).

Elimistö hakeutuu luontaisesti tasapainoiseen ja tuttuun rytmiin esimerkiksi unessa. Myös harjoittelussa asiat tulee helposti tehtyä samalla tavalla. Harjoitus saa kehossa aikaan korjaustoimia, koska elimistö pyrkii sopeutumaan kuormitukseen. Keho yleensä liioittelee eli vahvistaa kudoksia varmuuden vuoksi entistä kestävämmiksi korjatessaan harjoittelun aiheuttamia vaurioita. (Lihakset kasvavat ja kunto kasvaa.) Tätä kutsutaan superkompensaatioksi. Mitä tehokkaampaa tai vieraampaa harjoittelu on keholle, sitä suurempaa on sen aiheuttama ylikorjaus. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Noin vuorokaudessa keho korjaa vauriot ennalleen ja toisen vuorokauden aikana keho vahvistaa kuormittuneita kohtia vahvemmiksi. Jos soiton harjoittelussa halutaan hyödyntää palautumisen jälkeinen superkompensaatio, on harjoittelussa otettava huomioon, että raskaampaa harjoittelupäivää seuraa kevyempi päivä, jolloin keho voi rauhassa vahvistua. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

3.3.2 Päivä- ja viikkorytmi

Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) mukaan kaikkien harjoituspäivien kokonaiskuormitus arvioidaan ja merkitään harjoittelupäiväkirjaan. Harjoittelupäivät mitataan seuraavanlaisella kuusiosaisella asteikolla:

- 0. = lepopäivä
- 1. = erittäin kevyt
- 2. = kevyt
- 3. = keskiraskas
- 4. = raskas
- 5. = erittäin raskas

Aluksi tulee määrittää, mitä numeroarvot kuvaavat omassa harjoittelussa (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).

Jokainen instrumentalisti on erilainen ja jokaisella on erilaiset tarpeet. Jokainen mietti-
köön lepopäivien tarpeen omassa harjoittelussaan kuunnellen oman kehonsa viestejä ja mukauttaen tarpeen omaan lukujärjestykseensä sopivaksi (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2008).

Päivärytmyksen lisäksi viikkorytmyksestä annetaan malli, jota Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) suosittelevat peruskauden viikkorytmyykseksi:

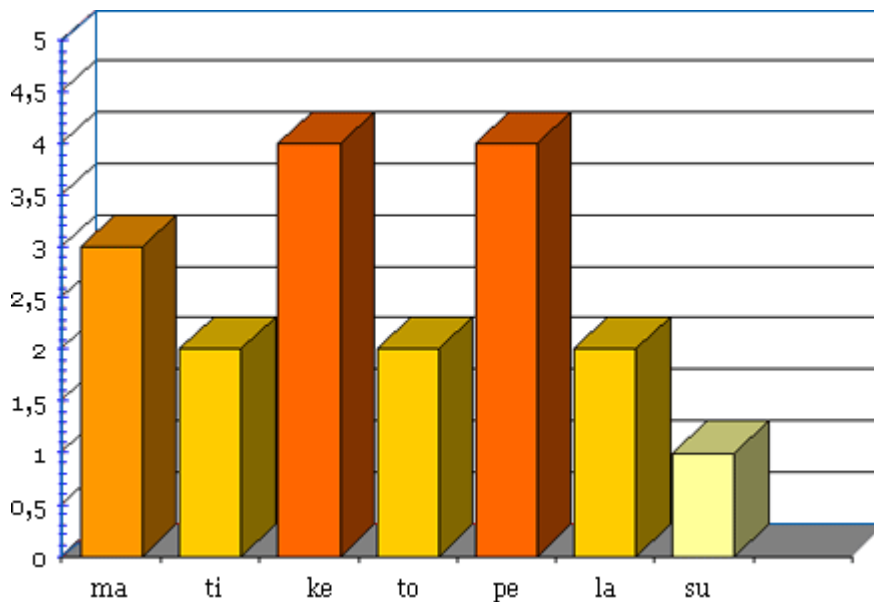
1. viikko = kevyt harjoitteluviikko
2. viikko = keskiraskas harjoitteluviikko
3. viikko = raskas harjoitteluviikko
4. viikko = palauttava kevyempi viikko

Kevyille viikoille riittää kaksi tai kolme keskiraskasta päivää ja tarpeen tullen yksi tai kaksi lepopäivää. Määräviikoille (raskas viikko) saatetaan ohjelmoida neljä raskasta harjoituspäivää (kuormitusindeksi 4). (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Viikko 4 on palauttava viikko ja sen tulee olla kuormitukseltaan viikkoa 1 kevyempi. Kapillaariverkostot, lihaksiin energiaa tuovat verisuoniverkostot, tarvitsevat joka neljäs viikko aikaa uudistumiseen. Lihaksiston kehittämisessä tulee keholla antaa aikaa uudistua ja parantaa verisuoniverkostoaan, muuten ajaudutaan soiton kuormitustilanteessa pikku hiljaa ylikuntoon. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

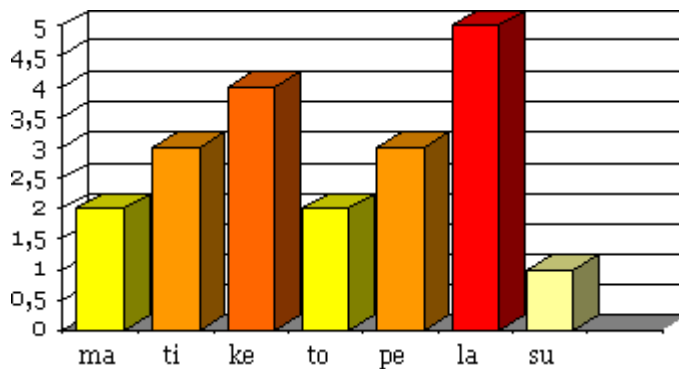
Viikoista kuukausiin ja mahdollisesti kuukausista vuoteen tai jopa vuosiin eteenpäin suunnitellut harjoittelujaksot voidaan usein linkittää aikaisempiin opittuihin aisoihin, harjoitteisiin ja kehitettyihin ominaisuuksiin. Näiden pitkäjänteinen harjoittaminen mahdollistaa kehityksen ja soittotaitojen paranemisen toivotulla tavalla. Nousujohtoinen harjoittelu valmistaa soittajaa vaativiin kilpailusuorituksiin ja esiintymisiin sekä lisää soittajan kestäkykyä harjoitteluun nähden. Jatkuvuus ja systemaattisuus ovat harjoittelun kulmakiviä. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Peruskuntokauden päivärytmyykseksi Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) antavat seuraavan mallin:



3.3.3 Kilpailuun tai tutkintoon valmistavan kauden päivärytmitys

Peruskauden päivärytmituksen lisäksi verkko-opetusmateriaalissa esitetään toinen malli kilpailuun tai tutkintoon valmistavalle kaudelle. Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) ehdottavat valmistavan kauden lopulla siirtymistä kolmesta harjoitushuipusta kahteen, jotta kovimpien harjoitusten teho saadaan riittävän kovaksi ja palautuminen varmistetaan.



(Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Harjoittelun kokonaisrasituksen aleneminen ohjelmoidaan huippukunnon ajoituksen mukaiseksi. Tärkeään kilpailuun, tutkintoon tai konserttiin valmistauduttaessa on viikon alhainen kokonaiskuormitus. Viimeisen kovan harjoituksen jälkeen, joka on neljä tai viisi päivää ennen koitosta, tehdään palauttavaa harjoittelua, terävöittäviä harjoitteita (soittimesta ja soittajasta riippuen) sekä energiavarastojen täydennystä. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

Peräkkäisten kilpailusuoritusten aikana tärkeintä on palautumisen edistäminen lihashuollolla ja loppuverryttelyllä. Loppuverryttely poistaa lihaksiin kertyneitä maitohappoja ja nopeuttaa palautumista noin puolella. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).

3.3.4 Harjoittelupäiväkirja

Harjoittelupäiväkirjan pitämiseen ja harjoittelusta kirjoittamiseen Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) antavat seitsemän näkökulmaa, joista kertoa:

- Harjoitteluajat ja harjoittelun sisältö
- Paussit
- Mikä onnistui harjoittelussa hyvin
- Mikä ei oikein sujunut
- Millainen oli päivän kestävyys/herkkyys
- Sujuiko harjoittelu suunnitelmasi mukaan
- Mieliala ja keskittyneisyys

3.3.5 Miksi suunnitella harjoittelua?

Olen nostanut viisi argumenttia, jotka perustelevat harjoittelun suunnittelun ja rytmittämisen etuja ja sen puutteen haittoja.

- Aina ei voi harjoitella kovempaa ja soittaa raskaampia teoksia (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).
- Säännöllisesti harjoitteleva musiikin opiskelija voi joskus kokea, miten kehitys yhtäkkiä pysähtyy ja tulokset jäävät saavuttamatta tiukasta ponnistelusta huolimatta (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014).
- Vaikka tavoitteet olisivat realistisia ja aikataulu maltillinen, kehitys hiipuu liian kaavamaiseen harjoitteluun, joka ei tarjoa tarpeeksi vaihtelua keholle. Keho tottuu tuttuihin ärsykkeisiin, eikä tottuminen edistä kehittymistä. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

- Kehittyminen voi pysähtyä myös liian kuormittavassa harjoittelussa, jolloin lihakset eivät palaudu kunnolla. Aikaa myöden keho menee ”ylikuntoon”, jolloin herkkyys ja notkeus katoavat soistosta ja soitto voi muuttua voimattomaksi ja kankeaksi. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)
- Kovien harjoitusten ja harjoitusvaiheiden avulla saavutetaan kuormituskestävyyttä. Keveillä harjoituksilla ja jaksoilla ylläpidetään ominaisuuksia, kehitetään taitoja ja herkkyyttä, edistetään suorituksen taloudellisuutta ja mahdollistetaan palautuminen. Oikealla rytmityksellä siis nostetaan kovien harjoitusten tehoa, edistetään palautumista ja nopeutetaan suorituskyvyn kehittymistä. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014)

4 HARJOITTELMALLIN SOVELTAMINEN

Yleisessä osiossa puhutaan biologisesta- sekä taiteellisesta soittajasta. Itse käytän sanaa *instrumentalisti*, koska en ole soittaja vaan laulaja. Sana instrumentalisti käsitteenä pitää sisällään sekä soittajan ja laulajan.

Tässä osiossa kerrotaan, mikä on biologinen instrumentalisti. ”Biologisella soittajalla tarkoitamme tässä kokonaisuudessa niitä fyysisen ja psyykkisen osaamisen osa-alueita jotka ovat osin perittyjä, osin hankittuja soittotaitoa edistäviä ja ylläpitäviä tekijöitä” (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014). Itse lisäisin käsitteenmäärittelyyn myös ne ominaisuudet jotka ovat perittyjä tai hankittuja, jotka hankaloittavat edistymistä ja osaamisen kartuttamista. Näitä ominaisuuksia vastaan ainakin oma harjoitteluni pääosin keskittyy, ja mitä kautta kartutan teknistä osaamistani. Esimerkiksi itselläni on jäykkä selkä, joka ei taivu hirveän paljoa. Yksi syy saattaa olla kahdessa kohdassa selkärankaa olevat pienet skolioosit. Jäykkyys aiheuttaa ongelmia tuen käytössäni, koska oma tuen käyttöni keskittyy nykyään hyvin paljon selän aktivointiin ja sen joustavana sekä elastisena pitämiseen. Joudun joka päivä huomioimaan tämän asian ja suhteuttamaan kaiken tekemiseni tuen kanssa siihen nähden. Tuella ja hengityksellä tarkoitetaan laulutekniikassa sisään- ja uloshengityksen osatekijöiden kontrollointia hengityksen kulussa. Asiasta käytetään myös termiä *appoggio*, joka on hengityksen hallintatekniikka laulussa jossa hyödynnetään vatsalihasten ja rintakehän lihasten koordinoitua (Miller, 2008, 185-186)

”Biologinen soittaja” ei ole vastakohta ”taiteellisella soittajalle” mutta biologinen soittaja on perusta, viitekehys taiteellisuuden kehittymiselle ja soiton jatkumiselle” (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2014). Lyhyesti sanottuna hyvä laulu- tai soittotekniikka lisää tulkintamahdollisuuksia. Opiskelun ensimmäisinä vuosina olin täynnä intoa ja halua tehdä hienoja fraaseja ja laulaa kauniita mutta lauluteknisesti hyvin vaativia kappaletta. Hyvin nopeasti huomasin, että vaillinaisella laulutekniikalla en pystynyt siihen pelkällä innon voimalla ja tulkinta jäi usein yksipuoliseksi. Tekniikka tulee kehittää koska se antaa taitoja sekä mahdollisuuksia erilaisten tulkintatapojen käyttämiseen mutta sen ei pitäisi antaa tulla laulussa keskiössä olevaksi osaksi. Tarkoitan tekniikan välinearvottamista, jolloin tekniikan palvelee musiikkia ja tulkintaa eikä päinvastoin.

4.1. Virhekäsitykset

Varsinkin ensimmäiset kuusi kohtaa luetteloiduista virhekäsityksistä kuulostivat ensimmäisellä lukukerralla tutuilta ja omakohtaisilta. Verkko-opetusmateriaalin ohjeita noudattamalla moni näistä on väistynyt laadukkaamman harjoittelun tieltä. Useat virhekäsitykset ovat omassa harjoittelussa olleet yhteydessä ja syy-seuraus-suhteessa toisiinsa. Esimerkkinä huono omatunto harjoittelusta johti siihen, että ainoa ratkaisu siihen tuntui olevan harjoittelun määrän lisääminen. Kun huono omatunto on vallitsevana suunnannäyttäjänä harjoittelussa, se on paljolti ”harjoittelua pelkän fiiliksen mukaan”. Se ei ole tällöin suunniteltua. Taukojen pitäminen tuntui turhalta ja epärelevantilta vaikka kurkunpää tuntui hyvin kireältä ja hieman kipeältä.

Kohta neljä virhekäsityksissä, ”harjoittelu pelkän fiiliksen mukaan” on otettava lähempään tarkasteluun. Painottaisin sanaa ”pelkän” tässä virhekäsityksessä. Jokainen instrumentalisti, hänen kehonsa, psyykeensä ja suhteensa instrumenttiinsa on ainutlaatuinen. Täysin systemaattinen harjoittelu, jossa ei kuunnella kehoa kuulostaa järjettömältä. Kehon kuuntelu ja herkkyys tuntemuksiin on omassa harjoittelussani ollut yksi ratkaisevista asioista kehityksen kannalla. Tällöin esimerkiksi harjoittelun aiheuttaman kivun voi huomata. Kehon kuuntelu, myös mahdollistaa harjoittelusuunnitelman joustavuuden jos sitä on tarvetta muokata.

4.2. Fysiikka

Iso osa harjoitteluni olennaisista puolista ennen ja jälkeen verkko-opetusmateriaaliin tutustumista on ollut Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) listaamat fyysiset harjoittelutavoitteet. Yksi olennaisista näiden tavoitteiden yhdistelmästä on rentous soitettaessa ja soittoasennossa, voiman siirto kehossa sekä varsinkin itselläni oikean kuormituksen tunnistaminen. Laulaessa lantionseudun sekä alavatsanseudulla on tapahduttava lihasaktivaatiota. Yksi termi joka kuvaa tätä toimintoa on tuki tai hengitys. Tukea käytettäessä tulisi löytää kehosta myös rentous. Aloittelijana nämä kaksi asiaa tuntuivat olevan niin ristiriidassa keskenään, etten tuntunut yhdistämään niitä laulaessa.

Olen ottanut käytäntöön korkeintaan 20 minuutin harjoittelujaksot harjoittelussani. Jokaisen 20 minuutin harjoittelujakson jälkeen pidän vähintään viiden minuutin tauon, jotta mieli saa levätä hetken aikaa keskittyneestä harjoittelusta.

Osa kurssitutkintoni teoksista vaatii laulaessa keskittymistä tiettyihin listassa oleviin näkökulmiin. Maurice Ravelin juomalaulussa *Chanson à boire*sa joudun keskittymään jatkuvasti, jotta osaisin tunnistaa oikean määrän kuormitusta oikeassa osassa kehoa. Koska teos on haastava ja tessituuraltaan korkea, liian iso määrä lihaskuormitusta esimerkiksi torson alueella johtaa siihen, että teos tuntuu raskaalta laulaa. Teoksen melodia lepää baritoni-äänien passaggio-alueella useaan otteeseen. Passaggio tarkoittaa laulutekniikassa rekisterinvaihdoksen keskeistä aluetta (Miller, 2008, 189). Lyyrisen baritonin ensimmäinen passaggio (primo passaggio) esiintyy suurinpiirtein pienen oktaavian h-sävelen kohdalla, toinen passaggio (secondo passaggio) suurinpiirtein yksiviivaisen e-sävelen kohdalla ja näiden väliin jäävää aluetta kutsutaan passaggio alueeksi (zona di passaggio) (Miller, 2008, 8-9). Teoksen melodian haastavuus ei ole pelkästään korkeiden sävelien vaan passaggio-alueella olevien sävelien laadun säilyttämisessä. Äänen laatu vaatii enemmän energiaa passaggio-alueella vähemmän sijaan (Richard Miller 2008, 152). Liian vähäinen lihaskuormituksen määrä lantionseudulla ja muilla tukialueilla johtaa laulussani siihen, että passaggio-alueen äänet eivät ole laadukkaita ja ne tuntuvat hyvin epävarmoilta. Samalla on huomioitava, ettei matalaääninen mieslaulaja lisää kohtuuttomasti voimaa laulaessaan passaggio-alueella (Richard Miller 2008, 153).

Oskar Merikannon laulun *Nocturne* loppupuolella, jossa melodia on korkeaa sekä draamaattista joudun keskittymään soittoasentoni aistimiseen ja hallitsemiseen. Kun aloitin laulun harjoittelun, nämä kaksi asiaa olivat teknisiä asioita, joihin jouduin keskittymään paljon. Jos lantioni on liian takaisessa asennossa se saa selkäni asettumaan liian notkolle, jolloin selän lihasten aktivointi tuen käytössä on hyvin vaikeaa. Lapojeni ollessa liian edessä kaulan seutuni ei ole rentona ja rintakehäni tuntuu olevan jäykkä. Jos en korjaa näitä kahta asentoa, on yksiviivaiselle fis-sävelelle hyvin raskasta nousta.

Kummassakin teoksessa lihasaktiiviteetin ja energian oikeanlainen määrä on olennaista niiden tulkitsemisessa ja esittämisessä. Samalla tulisi kuitenkin huomioida rentous. Rentous omassa harjoittelussani tarkoittaa lihasten elastisuutta ja joustavuutta. Jos tulkitsen rentouden kehon löysyydeksi ja lihasten käytössä laiskuudeksi laulun sointi huononee. Kaikissa teknisissä asioissa energiatasojen tasapainottaminen on olennaista (Miller

2008, 153). Jos keho rentoutettaisiin totaalisesti, seuraus olisi maahan kaatuminen, Miller (2008, 153) huomauttaa rentouden vääränlaisesta tulkitsemisesta.

4.3. Harjoittelu

Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) luettelemat hyötynäkökohdat vaikuttivat lupaa-vilta. Ennen kuin aloitin harjoittelun suunnitelmallisesti, harjoitteluni oli sangen epä-strukturoitua. Kun olin laulamassa, en pääsääntöisesti harjoitellut päämääräisesti tai kovin keskittyneesti. Kutsuisin sitä enemmän lauleskeluksi. Tällöin en pitänyt taukoja tarpeeksi usein, olin hyvin altis mielialan vaihteluille, en ollut kärsivällinen, uuvuin verrattain nopeasti ja harjoittelun tulos oli hyvin vaihtelevaa. Suunnittelua oli kuitenkin mukana jonkin verran. Mainittakoon yksi ”lepopäivä viikossa”-periaate, jonka mukaan pääosin harjoittelen vieläkin.

Myös lauluteknillistä taantumista oli ajoittain havaittavissa. Nykyäänkin havaitsen jonkin asteista taantumista ajoittain, mutta se ei tunnu olevan yhtä voimakasta kuin ennen. Normaalista tekniikan laadun viikottaista tai päivittäistä heittelemistä, jota varsinkin tapahtuu opiskelujen alkuvuosina, voi erehtyä luulemaan taantumiseksi. Luulen, että nykyään laulussani tapahtuva tekniikan heittäminen on yleistä vaihtelua johtuen keskeneräisestä tekniikasta eikä taantumista. Perustelen tämän sillä, että otettuani käyttöön suunnitellun harjoittelumallin tekniikan laadullinen vaihtelu on vähentynyt mitä kauemmin olen käyttänyt harjoittelumallia. Tulee myös huomioida teknisen osaamisen lisääntyessä sen päivittämisen laadullisen vaihtelun vähenevyys.

4.4. Päivä- ja viikkorytmi

Superkompensaation ilmenemisen vuoksi olen pyrkinyt harjoittelemaan peruskaudella niin, että raskasta päivää seuraisi aina kevyt päivä. Olen vältellyt mahdollisimman paljon peräkkäisiä saman kuormitusarvon omaavia päiviä. Olosuhteet eivät aina ole otolliset optimaaliseen harjoitteluun, joten ajoittain olen joutunut poikkeamaan halutusta suunnitelmasta esimerkiksi koelauluja sisältävän viikon kohdalla.

Itse olen määrittänyt Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) antamat harjoituspäivän kuormitusta määrittävät numeroarvot kuvaamaan jokaista kahdenkymmenen minuutin harjoittelua. Tällä tarkoitan harjoittelun laullista soivaa kestoa. Kun venyttelen tai teen

muita alkulämmittelyharjoitteita, harjoittelen mielikuvilla tai harjoittelen lausumista, en laske niitä kokonaisharjoittelun minuuttimäärään.

Erittäin kevyt päivä omassa harjoittelussani tarkoittaa kahdenkymmenen minuutin harjoittelua, kevyt päivä kahta kahdenkymmenen minuutin harjoittelutuokiota ja niin edespäin. En juuri milloinkaan harjoittele yhtä mittaa kahtakymmentä minuuttia enempää. Pidän vähintään viiden minuutin tauon niiden välissä, jolloin annan aivoilleni tauon harjoittelusta. Opettajani suositteli minulle tämän mallista harjoitteluohjelmaa. Keskitymätön harjoittelu kuulostaa resurssien sekä ajan hukalta. Päämääräni harjoittelun parantamisessa oli käytetyn ajan hyödyllinen maksimointi.

Olen pyrkinyt seuraamaan Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2014) antamaa mallia päivärytmyksestä ja viikkorytmyksestä tarkasti, koska en omaa paljoa kokemusta kyseisestä mallista tietääkseni vielä paremmin toisenlaisen mallin tai muokatun mallin sopimisesta itselleni paremmin. Olen kuitenkin ottanut käyttöön päivärytmyksessä myös puolittaiset ja neljännekseen ulottuvat arvot lisätäkseni mallin joustavuutta sekä myös olosuhteiden pakosta. Otetaan esimerkiksi tilanne jossa noudatetaan mallirytmitystä. Torstaina mallin mukaan olisi kuormitusindeksi 2:n harjoittelupäivä. Oletetaan että harjoittelu ei onnistu lainkaan sinä päivänä ja harjoittelija ei halua ottaa riskiä huonojen lihasaktivaatioiden vahvistamiseen tai hän haluaakin antaa palautumiselle enemmän aikaa. Tällaisissa tilanteissa olen harjoitellut kuormitusindeksi 2:n sijaan 1,5:n verran ja lisännyt puuttuvan harjoitusarvon puolikkaan seuraavaan päivään.

Pyrin harjoittelemaan kuitenkin kokonaisilla kuormitusindekseillä, koska liika jousto voi tasoittaa harjoittelupäivät liian samanlaisiksi. Tällä tavoin suunnitelman takaama vaihtelevuus harjoittelussa ei toteudu. Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2014) kertovat, että kaavamainen harjoittelu ei tarjoa tarpeeksi vaihtelua keholle.

4.5. Harjoittelupäiväkirja

Olen keskittynyt pitämään kirjaa harjoitteluajoista, niiden jaksotuksesta, tauoista ja harjoittelun kokonaismäärästä. Näistä asioista pidin taulukkomaista harjoittelupäiväkirjaa (Liite 2). Toiseen harjoittelupäiväkirjaan kirjoitin useimpien päivien tuntemuksista, teknisistä ongelmista sekä ohjelmiston valitsemisesta yksityiskohtaisesti (Liite 1). Päiväkir-

jan kirjoittamisessa prioriteettini oli teknisten asioiden ja muun harjoitteluun liittyvän substanssin kuvaaminen. Harjoitellessani ja päiväkirjaa pitäessäni pidin mielessä harrastetun liikunnan määrää, unen määrää, psyykkistä olotilaa ja pohdin niiden suhdetta ja vaikutusta ääneen, kehoon ja harjoitteluun. Näitä asioita en kuitenkaan kirjoittanut päiväkirjaan. Molemmat päiväkirjat ovat liitteinä.

Yksityiskohtaisemmassa päiväkirjassani (Liite 1) pohdin lauluteknisiä asioita laulutunneilla saadun informaation sekä lähdekirjallisuuden kautta. Kirjat joihin viitataan ovat Anthony Frisellin “The baritone voice: A Personal Guide to Acquiring a Superior Singing Technique” (2007) sekä Richard Millerin “Securing baritone, bass-baritone and bass voices” (2008).

5 POHDINTA

Ensimmäinen tavoitteeni opinnäytetyössäni oli saada parempia tuloksia harjoittelusta noudattamalla suunnitelmallista harjoittelumallia. Samalla halusin kehittää harjoittelun laatua.

Aikaväli, jonka otan huomioon pohdinnassa on 8.8.-2.12.2014. Pidin kesän alussa harjoittelupäiväkirjaa, mutta pidin keskikesällä noin kahden viikon tauon jonka jälkeen aloitin harjoittelupäiväkirjan pitämisen uudelleen. Päivänä 8.8. on ensimmäinen merkintä sanallisessa päiväkirjassani (Liite1) ja päivänä 14.8. on ensimmäinen merkintä taukko-päiväkirjassani(Liite2). Elokuun alussa aloitin opinnäytetyökonsertin ohjelman työstämisen ja 2.12.:na pidin opinnäytetyökonserttini.

Koen edistyneeni lauluteknisesti ja saaneeni varmuutta esiintymiseen harjoittelukauden aikana omien tuntemuksien, oman kuulokuvan sekä muiden ihmisten palautteen perusteella. Suhtautumiseni omaan lauluuni ja laulutekniikkaani on luottavaisempi ja varmempi kuin ennen, jolloin koin paljon epävarmuutta lauluani kohtaan. Kehityksen olen huomannut myös päivittäisen laulun laadun vaihtelemisen pienentymisestä. Lauluteknisesti huonona laulupäivänä opettajani mukaan ääneni ei kuulosta paljoa erilaiselta kuin lauluteknisesti hyvänä päivänä.

Pohdin kappaleessa 4.3. lauluteknillistä taantumista kun harjoittelusta puuttuu suunnitelmallisuus. Tästä herää kaksi kysymystä. Onko tapahtunut muutos ainoastaan teknisen osaamisen karttumista ja laadun vaihtelevuuden ääripäiden tasaantumista? Tällöin taantuminen on vältetty kokonaan. Vai onko teknisen osaamisen karttuessa tekniset taantummat kestollisesti pienentyneet? Kysymykset ovat semanttisia ja niiden ratkaisu on mitä luultavimmin käsitteenmäärittelyssä.

Erityisesti kehitystä olen huomannut laulun kestävyuden kasvussa, äänen soinnin paranemisessa, hengityksen ja tuen käytössä sekä laulamisen helppouden lisääntymisessä ja keveytymisessä. Olen oppinut uusia tapoja käyttää ääntäni niin, että lihaskuormitus keskittyy tiettyihin ja haluttuja funktioita vahvistaviin lihasryhmiin mahdollistaen entistä laadukkaamman laulamisen käyttäen optimaalisesti kehossani tarjolla olevia resursseja. Näillä resursseilla tarkoitan henkistä keskittymistä sekä fyysistä jaksamistani. Lauluteknillisiä asioita pohtiessa olen löytänyt ratkaisuja moniin ongelmiin mutta koska ne ovat

yhteydessä toisiinsa, on vaikeaa tarkasti eritellä laulutekniikan kehitykseen johtaneita syy- ja seuraussuhteita.

Harjoittelun laatu on selkeästi parantunut ottaessani käyttöön suunnitelmallisen harjoittelumallin. Jo rajatun ajallisen harjoittelumäärän sisältämä harjoittelupäivä mahdollistaa itselläni ajan optimaalisen käytön, koska tietäessäni suurin piirtein harjoitteluun kuluvan ajan pystyn harjoittelemaan tehokkaammin ilman energian tuhlaamista. Herkkyys lauluteknillisessä työskentelyssäni on myös lisääntynyt, kun olen oppinut kuuntelemaan kehoani, ääntäni ja mieltäni paremmin sekä vastapainona tiedolle lihasten toiminnoista, kehonosien optimaalisista asennoista ja omista fyysisistä rajoitteista olen oppinut luottamaan omaan intuitioon laulussa. Laulutekninen osaamiseni on vielä hyvin kesken-eräistä joten tämän vuoksi intuitioni ei aina ole oikeassa mutta taitojen karttuessa uskon intuition osuvan oikeaan useammin kuin tällä hetkellä.

Itsenäinen työskentely ja ongelmanratkaisutaidot laulun teknillisessä työstämisessä ovat kehittyneet samalla kun olen harjoitellut suunnitelmallisen harjoittelumallin mukaan ja lukenut eri lähteistä erilaisista lauluteknisistä menetelmistä, erilaisista harjoittelumetodeista, lihasten toiminnoista ja erilaisista laulutyyleistä sekä oppinut havaitsemaan omia fyysisiä ja lauluteknisiä heikkouksia sekä vahvuuksia ja oppinut havainnoimaan omia sekä muiden erilaisia tapoja laulaa ja käyttää omaa laulutekniikkaa.

Toinen tavoitteeni oli opinnäytetyökonsertin valmistaminen ja pitäminen. Osa ohjelman teoksista, jotka olivat olleet ohjelmistossani ennen konserttiin tähtäävän harjoittelukauden alkua, oli helppo valita niiden tuttuuden vuoksi. Osassa teoksista valitseminen myöhästyi oman mieltymykseeni hieman liian myöhään. Olisin halunnut harjoitella esimerkiksi Pjotr Tshaikovskin aariaa hieman kauemmin. Pidin opinnäytetyökonsertin 2.12.2014 Kustaa Hiekan taidemuseossa. Olin vienyt konserttijulisteita kirjastoihin, museoihin ja kauppoihin sekä mainostin tapahtumaa sosiaalisessa mediassa facebookissa, jonka tuntui olevan käyttämistäni mainostavoista tehokkain. Yleisöä saapui paikalle niin, että lisätuoleja jouduttiin ottamaan käyttöön. Arvioisin yleisöä olleen noin neljäkymmentä ihmistä.

Olin konserttiin osaksi tyytyväinen ja tyytymätön. Olin iloinen yleisön määrästä, heidän palautteesta ja reaktioista mutta omaan tekniseen suoritukseeni en ollut täysin tyytyväinen. Ensimmäisellä viiden teoksen puoliskolla viidennettä teosta, G.F. Händelin aariaa

The trumpet shall soundia kohden tunsin hengitykseni sekä tukeni nousevan ylemmäs ja ylemmäs. Olisin halunnut laulaa niin että itselläni olisi ollut varmempi olo mutta en osannut tehdä tarvittavia lauluteknisiä korjauksia. En ollut tyytyväinen tapaan, jolla lauloisin kyseisen aarian. Alussa huomasin jännittäväni huomattavan paljon vaikkakin ensimmäinen ja haastava laulu onnistui mielestäni hyvin.

Konsertin toinen puolisko, lukuun ottamatta Maurice Ravelin teosta *Il est doux*, koostui minulle lauluista joita olin laulanut pidemmän aikaa kuin ensimmäisen puoliskon teoksia. Ne olivat musiikillisesti sekä lauluteknillisesti tuttuja sävellyksiä, joita laulaessa koin oloni varmaksi. Loppua kohden jännitys laantui huomattavasti ja pystyin keskittymään enemmän tulkintaan. Konsertin loputtua ja *encoren* esitettyä oloni oli pääosin tyytyväinen, vaikka tiedänkin mitkä lauluteknilliset asiat eivät toimineet halutusti ja joihin tulen keskittymään harjoittelussani konsertin jälkeen. Konsertti oli arvokas oppitunti itselleni mutta tärkeämpi osa opinnäytetyön tekemisessä itselleni oli harjoitteluprosessin laadullinen parantaminen.

Jokaisen lauluteknisen asian kohdalla, jossa on tapahtunut kehitystä, on vielä paljon kehitettävää ja opittavaa. Uskon että tulen koko laulullisen elämäni ajan kehittämään ja ratkomaan ongelmia mainitsemieni lauluteknisten asioiden kohdalla. Pidän todenmukaisena opettajani väittämää, että laulutekniikan kehittäminen ei koskaan lopu. Itselleni tämän opinnäytetyön tekemisessä saatu lauluteknillinen ja musiikillinen oppi ja tieto ovat vieneet itseäni laulajan ja muusikkona eteenpäin. Toivon että tästä opinnäytetyöstä olisi hyötyä sen lukijalle instrumentista riippumatta.

LÄHTEET

Heiniö, M. Jalkanen, P. Lappalainen, S. Salmenhaara, E. 1994. Suomalaisia säveltäjiä.

Jeanson, G. Rabe, J. 1970 Kustannusosakeyhtiö Otavan laakapaino. Musiikki kautta aikojen: 2: Haydnista Bartókiin

Jacobsson, S. Peterson, H-G. 1988. Swedish Music Information Center. Swedish Composers Of The 20th Century

Isopuro, J. Paananen, R-L. Korhonen, K. Suurpää, L. Valsta, H. 1991. Werner Söderström Osakeyhtiö ja Jukka Isopuro. Helsinki. Sävelten maailma 2.

Isopuro, J. Paananen, R-L. Korhonen, K. 1992. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki. Sävelten maailma 3.

Isopuro, J. Korhonen, K. 1994. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki. Sävelten maailma 5

Kaurinkoski, T. Leskinen, E. Nieminen, M. Virtamo, K. 1978. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu. Otavan iso musiikkietosanakirja 4.

Miller, R. 2008. Oxford University Press Inc. New York. Securing baritone, bass-baritone and bass voices.

Messiah Part III. Artikkelin Wikipediassa. Luettu 4.11.2014
http://en.wikipedia.org/wiki/Messiah_Part_III#Scene_2

Kaddish. Artikkelin Wikipediassa. Luettu 4.12.2014.
<http://en.wikipedia.org/wiki/Kaddish>

”Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?”. Verkko-opetusmateriaali Sibelius-Akatemian internet-sivuilla. Luettu 4.11.2014.
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=1&la=fi>

Supercompensation. Artikkelin Wikipediassa. Luettu 5.11.2014
<http://en.wikipedia.org/wiki/Supercompensation>

LIITTEET

Liite 1. Harjoittelupäiväkirja1

1 (22)

Pe 8.8.2014

Syksyllä kouluun tulevassa gaalakonsertti-muotoisessa oopperaproduktiossa laulan Händelin oratoriosta *Messias* aarian *The trumpet shall sound*. Mietin, että on hyvä idea ottaa kyseinen aaria myös tulevaan B-kurssitutkintooni barokkiooppera-aariaksi. Tällä tavoin saan optimoitua harjoittelun laatua. Pystyn keskittymään laatuun kun määrää on supistettu.

Olen jo tällä viikkolla harjoitellut aariaa maanantaista lähtien. Ensi vaikutelmat nuotin näkemisen perusteella olivat varaukselliset. Tekstuuri on A-osiossa laulullisesti paksua. Händel on kirjoittanut paljon pitkää sekä keskikorkeaa ääntä nyanssissa forte. Aaria on musiikillesti mahtipontinen sekä ylevä, ja laulullisesti samoja asioita pitäisi toteuttaa. Tässä tapauksessa aariaa lauletaessa tukea tulee käyttää runsaasti. Onneksi vastapainona on korukuvioita, mitkä henkilökohtaisesti ovat kevyttä laulettavaa. Ääni pysyy liikkeessä ja tuen on oltava koko ajan joustava. Aariassa, joka nojautuu paljolti pitkään ja staattiseen ääneen, tukea on vaikea pitää joustavana ja tästä johtuen saattaa tuntua siltä, että ääni menee ”tukkoon”. Kyseinen aaria vaikuttaa tasapainoiselta näiden kahden asian kannalta: siitä on löydettävissä tarpeeksi kuviota, jotka tukevat dramaattisempaa äänenkäyttöä kaikissa rekistereissä.

Päätin aarian vaikeudesta johtuen harjoitella sitä noin kahden sivun osissa. Yksi osio päivässä ja välillä päivän tauko aariasta, jotta mieli pysyy virkeänä sen harjoitteluun.

Ti 19.8.2014

Konserttiin tulevan Händelin aarian harjoittelu on jäänyt hieman taka-alalle tämän viikon Tamperinging-nykymusiikkifestivaalikonserttien vuoksi. Olen keskittynyt enemmän Matilda Seppälän kamarimusiikkiteoksen *The Voice* sekä Henri Sokan *There*

will come soft rains uudelleenharjoitteluun. *The Voice* oli ensimmäisistä harjoiteluista lähtien mukavan tuntuinen teos laulaa. Fraasit on kirjoitettu mukavalle alueelle, missä ääneni soi hyvin. Muutama korkea äänikin löytyy teoksesta, mutta nekin ovat aina tuntuneet helpoilta tuottaa. Ehkä tämä johtuu siitä, että niitä edeltävät fraasit ovat hyvällä alueella eivätkä liian haastavia. Kun pyysin Matildaä säveltämään kyseisen teoksen, pyysin häneltä lyyristä laulettavaa. Tämä sävellyksellinen kädenjälki on osaltaan peruste, minkä vuoksi teosta on mukava laulaa. Olen myös miettinyt ottaa teoksen osaksi B-kurssitutkintoani.

Händelin aariasta olen harjoitellut erityisesti mollissa kulkevaa B-osaa. Tämä on liikkuvampaa melodiaa kuin A-osio, missä on paljon dramaattisia keskikorkeita ääniä. Ensimmäisessä osiossa tulee laulettua helposti liian paksusti. Tällä tarkoitan, että innostun antamaan hieman liikaa ääntä, siis ilmaa, jolloin liian iso osa äänihuulista ottaa yhteen. Tämän jälkeen siirtyminen lyyrisempään ja luonteeltaan hienovaraisempaan osioon on haastavaa. Ensimmäinen osio tulisi laulaa ns. säästeliäämmin. Tällä tarkoitan sitä, etten yritäkään tehdä vielä erityisen dramaattista tulkintaa siitä, mitä musiikki itsessään jo on. Koska aaria on da capo-aaria, A-osio kerrataan. Tällöin olisi luontevaa tehdä luonteesta hieman enemmän dramaattisempaa.

To 11.9.2014

B-kurssitutkinnon ohjelmisto on alkanut muodostua. Siihen sisältyy seitsemän kategoriaa: 1. vokaliisit, 2. renesanssi- ja barokkiajan laulut, 3. lied ja romantiikan aika, 4. lied sekä myöhäisromantiikka ja myöhemmät tyylisuunnat, 5. aariat (ooppera, operetti, musikaali), 6. pohjoismaiset ja baltialaiset laulut sekä 7. suomalaiset laulut. Itse konserttiin eivät kuulu vokaliisit vaan ne ovat oma suorituksensa.

Toiseen kategoriaan olen valinnut G.F. Händelin aarian *The trumpet shall sound*. Argumenttini valintaan ovat melkein kokonaan käytäntöön perustuvia. Aaria on syksyn tulevassa ooppera-produktiossa, joten saan säästettyä aikaa kun minun ei tarvitse harjoitella toista barokkiaariaa tutkintoo. Samalla myös aarian laatu parantunee kun sen harjoitteluun jää enemmän aikaa.

Kolmanteen kategoriaan olen valinnut G. Faurén liedin *Danseuse*. Kyseistä laulua harjoittelin jo keväällä 2014 itsekseni että pianistin kanssa. Liedissä on vahva teksti. Tämä auttaa itseäni tulkitsemaan sitä sekä ottamaan teos haltuun. Lied on myös tuttu, joten saan aikaa säästettyä.

Neljänteen kategoriaan olen valinnut neljä teosta. Kolme niistä on M. Ravelin ja yksi on H. Pfitznerin. Ensimmäinen on Ravelin teoksesta *Chanson Madécasses* ensimmäinen osa *Nahandove*. Teos on kamarimusiikkia neljälle; huilistille, sellistille, pianistille ja laulajalle. Myös tässä laulussa on tulkintaa helpottava vahva teksti. Sen lisäksi teksti on kronologinen tarina. Laulullisesti teos on haastava. Tekstiä on määrällisesti paljon ja ajoittain sitä lauletaan nopeasti. Tästä tekstuurista vaihdos lyirisempään ja nuottikestollisesti pidempään tekstuuriin on minulle haastavaa. Esitin kyseisen laulun kamarimusiikkitutkinnossani keväällä 2014. Vaikka olen teosta jo paljon harjoitellut koen, että sen kanssa on vielä paljon harjoiteltavaa. Jotta voin teoksen ottaa tutkintoon, pitää minun varmistaa voiko saman kappaleen ottaa kamarimusiikkitutkinnosta B-kurssitutkintoon. Minun pitää myös löytää uusi huilisti soittamaan teosta.

Toiseksi myöhäisromanttiseksi liediksi olen valinnut M. Ravelin laulun *Chanson à boire* (suom. Juomalaulu) laulusarjasta *Don Quichotte à Dulcinée*. Aloitin laulun harjoittelun jo vuoden 2013 syksyllä. Laulun vahvuus on sen näyttävyydessä. Luonteeltaan ja laulullisesti lied on varsin dramaattinen. Korkeita ääniä on kummassakin toistuvassa A- ja B-osiossa. Tessituura on korkeahko. Laulun tulkinnassa voi ns. revitellä. Onhan se juomalaulu. Liedissä on vielä paljon harjoiteltavaa, mutta se ei ole enää minulle uusi. Näin pystyn käyttämään enemmän aikaa muihin kappaleisiin.

Kolmanneksi myöhäisromanttiseksi liediksi olen valinnut M. Ravelin laulun *Kaddish* sarjasta *Deux mélodies hébraïques*. Sen harjoittelun aloitin joulukuussa vuonna 2013. Lied on musiikillisesti hyvin arka. Pianon säestys on erittäin pientä ja laulun melodiat ovat herkkiä fraaseja juutalaismusiikissa käytetyistä asteikoista. Teksti on tärkein juutalaisrukous ja kieli on sekoitus hepreaa ja arameaa. Laulullisesti teos on erittäin haastava. Siitä löytyy huomattavan paljon pitkää linjaa, jossa legatoa tulisi tehdä niin paljon kuin mahdollista. Laulun loppupuoli on dramaattista. Lied pitää vielä hioa valmiiksi, mutta säästän silti aikaa muille kappaleille.

Neljänneksi myöhäisromanttiseksi lauluksi olen valinnut H. Pfitznerin liedin *Wanderers Nachtlied*. Laulun tätä laulua jo keväällä 2013. Liedissä on kaunis tunnelma ja teksti. Se ei ole myöskään liian haasteellinen, vaikka siinä on paljon hiottavaa vielä. Säästän tämänkin laulun työstämisessä aikaa uusien laulujen työstämiseen.

Viidenteen kategoriaan olen valinnut G. Puccinin oopperasta *Edgar* Frankin aarian *Questo amor, vergogna mia*. Olin Berliinissä 24.8.-6.9. kielikurssilla, jolloin aloin etsimään sopivia aarioita tutkintooni. Aariat, joita harkitsin ottavani tutkintoon olivat W.A. Mozartin *Rivolgete a lui lo sguardo*, U. Giordanin *Nemico della patria*, A. Thomasin *Come une pâle fleur*, C. Gounoudin *Avant de quitter ce lieux* sekä valitsemani Puccinin aaria. Ehdin testata Puccinin lisäksi kolmea aariaa: Gounoudin, Giordanin sekä Mozartin aariaa. Kaikissa kolmessa ongelmakohtaksi muodostui joko tessituuran korkeus tai laulettavan tekstuurin dramaattisuus. Gounoudin aariassa on tämän hetkisellemme äänelleni liian monta korkeaa nuottia. A-osassa on yksiviivainen G ja sen kertauksessa on sen lisäksi toinen, dramaattinen G. B-osassa monta yksiviivaista F-säveltä ja yksi F#. Giordanin aariassa viimeisen osan dramaattisuus ja lopun pitkä yksiviivainen F# on tällä hetkellä taidoilleni liikaa. Aarian muut osat ovat tosin helpompia laulaa. Mozartin aarian loppu on tessituuraltaan hieman liian korkeaa ja se on samalla dramaattista. Sieltä on löydettävissä kolme yksiviivaista F# -säveltä.

16.9.2014

Olin Berliinissä kielikurssilla kaksi viikkoa 24.8.-6.9. Ennen kurssia pystyin harjoittelemaan Erja Joukamo-Ampujan, Jouko Heiskasen, Miikka Peltomaan, Katariina Poranderin ja Päivi Arjaksen tekemän Sibelius-Akatemian internet-artikkelin harjoitusoppaan ”Tiedätkö soitonharjoittelusta riittävästi?” mukaan. Kielikurssilla ollessani, olin vuokrannut pienen konserttisalin harjoittelua varten Berliinin Suomi Keskukselta. Harjoittelin siellä neljä päivää tiistaista perjantaihin kahden viikon ajan. Ensimmäisellä viikolla tulin kipeäksi. Tästä huolimatta harjoittelin flunssassa. Monet laulajat ja laulunopettajat ovat sanoneet, ettei kipeänä tulisi juuri harjoitella. Mutta jos harjoittelee, niin silloin tulisi laulaa hyvin kevyesti. Itse noudatin tätä ohjetta. Keskityin

ensimmäisellä viikolla harjoittelemaan ns. resonanssilihaksia. Ne sijaitsevat päässä, toisin kuin tukilihakset, jotka sijaitsevat pääosin keskivartalossa. Tarkastelin leuan rentoutta, kielen asentoa ja niskan asentoa sekä aktivoin takaraivon ja kasvon lihaksia. Asioita, jotka ratkaisevasti vaikuttavat äänen kuuluvuuteen. Toisin sanoen siihen, kuinka paljon yläsäveliä syntyy lauluääneen.

Toisella viikolla aloin tervehtyä ja uskalsin laulaa voimakkaammalla äänellä. Silloin keskityin vartalon yleiseen rentouteen. Harjoittelin, miten pidän kehoni joustavana ja elastisena sekä miten rentouden kautta voin saada äänen resonoimaan enemmän.

Berliinissä tapahtunut harjoittelu oli keskittynyttä ja se tuotti tulosta. Ehkä syy tähän oli harjoittelupäivien määrällinen vähyys. Normaalisti harjoittelen laulua kuutena päivänä viikossa neljän sijaan. Kun aikaa on vähän, tendenssinä on käyttää käytettävissä oleva aika mahdollisimman tehokkaasti.

Berliinissä en lokeroinut harjoitteluviikkoja ajan puutteen ja flunssan vuoksi kevyeen, keskiraskaaseen, raskaaseen tai palauttavaan viikkoon. Suomeen palattuani pystyin jatkamaan normaalia harjoitteluaiakatauluani. Ensimmäisen harjoitteluviikon harjoittelin keskiraskaana viikkona. Tällä hetkellä olen raskaan viikon alussa.

Jos tutkintoni harjoituskonsertti ja itse kurssitutkinto sijoittuvat marraskuun ja joulukuun vaihteeseen minulla on kaksi kokonaista neljän viikon harjoitteluperiodia jäljellä.

23.9.2014

Tällä hetkellä olen harjoittelujakson neljännellä viikolla, eli palauttavalla viikolla ja sen ensimmäisellä vapaapäivällä. Sunnuntaina olin Tampereen oopperan Nabucco-oopperan kuoroharjoituksissa kolme tuntia. Kyseisessä oopperassa bassoilla on paljon laulettavaa ja tessituura on korkeahko. Sunnuntai iltana harjoittelin vielä itsekseni ylempiä ääniäni. Harjoittelin hieman liian raskaasti. Tällä tarkoitan sitä, että huomaamattani painoin

kurkunpäättäni hieman alas. Maanantaina äänihuuleni kuulostivat hieman turvonneilta, joten opettajani määräsi pitämään viikon ensimmäisen vapaapäivän tänään. Viime

viikko oli raskas harjoitteluviikko. Silloin huomasin, että kestävyteni on lisääntynyt. Pystyin laulamaan pidempiä aikoja kuin ennen ilman, että ääneni väsyi. Kroppani väsyi ehdottomasti, mutta sen kuuluisikin väsyä äänen sijasta. Tämä kertoo kehon oikeasta käytöstä laulaessa. Pystyin laulamaan myös dramaattista äänenkäyttöä vaativia osuuksia oikealla tavalla, siis ääntä väsyttämättä. Tämä on minulle uutta. Uskoisin tämän kehityksen johtuvan oikeanlaisesta ja järjestelmällisestä harjoittelusta.

Tällä hetkellä tutkinnon ohjelmiston valitseminen on vielä kesken. Minulla on valitsematta kummatkin suomalaiset laulut sekä pohjoismaalainen tai balttialainen laulu. Olen miettinyt suomalaiseen osioon Oskar Merikantoa sekä Sibeliusta. En ole kummankaan sävellyksiä laulanut paljoa, joten nyt olisi hyvä tutustua tarkemmin niihin. Ovathan heidän laulut suomalaisen laulumusiikin perustavanlaatuista ohjelmistoa. Pohjoismaalaista tai balttialaista laulua en ole vielä päättänyt. Olen miettinyt Ture Rangströmin tuotantoa, koska lauloin hänen laulun *Afskedet* C-kurssitutkinnossani. Mutta ehkä nyt olisi hyvä ottaa jonkun muun säveltäjän laulu. Yksi vaihtoehto olisi Edvard Grieg. Hän on säveltänyt paljon laulumusiikkia.

Ohjelmistoon on tullut myös muutama muutos. En voi ottaa tutkintoon Matilda Seppälän *The Voicea* sekä Maurice Ravelin *Chanson Madécassesin* ensimmäistä osaa *Nahandovea*, koska ne ovat olleet kamarimusiikkitutkinnossani. Suorituksena olleita teoksia ei voi niin sanotusti kierrättää. Olen päättänyt ottaa *Nahandoven* tilalle sarjan viimeisen laulun *Il est douxin*, koska olen jo onnistunut värväämään muusikot.

30.9.2014

Valitsin toiseksi suomalaiseksi lauluksi Oskar Merikannon *Nocturnen*. Teos on monipuolinen. Siinä on hienovaraista ja herkkää tunnelmaa mutta se kasvaa loppua myöden myös dramaattiseksi. Sävelkieli on miellyttävän impressionistista. Lopun dramaattisuus ja korkeus sai harkitsemaan matalamman sävellajin käyttöä. Harjoittelen

toistaiseksi tästä sävellajista ja jos näen tarvetta matalammalle, niin vaihdan siihen.

Viime viikko oli harjoitusaikataulussani palauttava viikko. Sen tulisi olla kevyempi kuin ensimmäinen kevyt viikko. Tällä kerralla referenssiviikkoa ei ole, koska ensimmäinen päivä harjoittelupäiväkirjassani on 14.8. Tästä reilu viikko eteenpäin on selvästi raskas viikko tuntimäärältään. Sen jälkeen olin Berliinissä. Siellä ensimmäisen viikon harjoittelua hallitsi pääosin flunssa ja toista viikkoa harjoitteluajan puute. Suomeen palattuani aloitin keskiraskaalla viikolla, siis aikataulun toisella viikolla. Viime viikolla jouduin tasapainottelemaan harjoittelun määrän kanssa. Viikonloppuna (27. & 28. päivä) minulla oli kaksi koelaulua. Ensimmäinen oli Savonlinnan Oopperajuhlakuoron koelaulu ja toinen Tampereen akateemisen sinfoniaorkesterin joulukonsertin solistihaku-koelaulu. Ensimmäisessä lauloin Händelin aarian *The trumpet shall sound*, joten sitä varten en joutunut harjoittelemaan normaalia enempää. Toisessa koelaulun ohjelman jouduin opettelemaan ja harjoittelemaan alusta asti. Siihen kuului Sibeliuksen *En etsi valtaa, loistoa*, Mendelssohnin kantaatin *Vom Himmel hoch*in kaksi baritonin solistiosuutta. Kantaatin osuuksia ehdin harjoitella kaksi viikkoa, joista toinen viikko oli palauttava viikko. Koelaulujen vuoksi palauttavalle viikolle lankesi ennalta suunnittelematon määrä laulettavaa. Toinen kuormittava tekijä oli 21.9. olleet kuoroharjoitukset Nabucco-oopperasta. Olen huomannut, että nykyään yksin ääntä avatessa minulla kestää noin kaksi 20:n minuutin laulurupeamaa, jotta ääneni ja kehoni on tarpeeksi lämpiminä. Tästä johtuen koelaulupäivinä lauloin suunniteltua enemmän, koska halusin ääneni ja kehoni olevan täysin lämpiminä koelauluhetkessä. Näiden tekijöiden välillä tasapainoilin palauttavalla viikolla. Pyrin laulamaan mahdollisimman vähän niinä päivinä, jolloin minun olisi pitänytkin laulaa mahdollisimman vähän. Kuormittavia päiviä oli kuitenkin mielestäni liikaa, joten palautusviikko ei onnistunut täysin kuormittavien päivien lukumääräisen vähyyden osalta.

Olen lukenut muutaman viikon Anthony Frisellin kirjaa *The Baritone Voice: A Manual for Training the Voice*. Luen kirjaa syventääkseni teoreettista tietämystä laulusta. Kohdassa, jota luin lauantaan äänenavausharjoitusten välissä Helsingissä, puhuttiin u-vokaalista: ”The u (oo) vowel can serve as a continuous guide for placing the other four vowels in their proper (*throat*) position,--”(s.24). Olen paljon miettinyt omaa vokaalien tuottamista laulussani. Esimerkiksi eilen laulaessani u-vokaalia, lauloin siitä ainakin

kahta eri versiota ennen kuin onnistuin laulamaan sen mahdollisimman normaalina u:na. Tämä osittain johtuu leukani ja kieleni turhista sekä ongelmia tuottavista lihasjännitteistä. “-- only the muscles of the head voice allow the singer a “lose tongue and lower jaw”-- ,whereas the chest voice’s muscles create a “*rigid lower jaw and a stiff tongue*”—“ (s.23.). Tähän argumenttiin nojaten voin todeta, että olen laulanut liikaa rintaäänellä. Yksi ongelmistani onkin ollut laulamissa tuntunut raskaus. Vasta viime keväästä lähtien, ja varsinkin loppukesästä lähtien olen saanut uudenlaisia keveyden tunteita. Laulu ei tunnu enää niin raskaalta kuin ennen. Tähän yksi syy on ollut pää-äänien lihaksiston harjoittaminen. Tähän on kuulunut takaraivon, nenää ympäröivien, ohimolla olevien, niskassa olevien ja pääläella olevien lihaksien aktivoiminen. Samalla myös rentoutan niskaani. “The u (oo) vowel is the “*headiest*” of all the vowels--“(s.23-24). Haluan keveyttää lauluani vielä paljon. Sen vuoksi olen aloittanut u-vokaalin harjoittelun pää-äänien lihaksiston enempää etsimistä varten. Harjoittelen u-vokaalin käyttöä väittämällä: ”U-vokaalilla harjoittelu luo tunteita pää-äänien lihaksistosta auttaen leuan ja kielen rentouttamista, jolloin voin vähentää rintaäänien dominoivaa osaa laulussani. Se auttaa myös muiden vokaalien asennon löytymistä kurkussa”. Eilen maanantaina 29.9. laulutunnilla sain uusia tunteita laulun keveyttämisestä, pää-äänien avulla. Omalla kohdallani voitaisiin käyttää ilmaisua ”laulun tasapainottaminen”, jos olen oikeassa rintaääni-voittoisesta laulustani. Viikonloppuna olin keskittynyt paljon takaraivon lihasten aktivointiin laulussa. Tämä oli tuottanut miellyttäviä tuloksia resonanssin (pää-äänien) lisäämisessä. Opettajani kanssa haimme uuden tunteen niskaani. Hain lihasaktivaatiota niskan keskiosaan. Aluksi tämä tuntui oudolta, koska olimme monta kertaa keskittyneet niskani jännitteisyyteen. Tietenkin lihasaktivaatio ja jännitteisyys ovat täysin eri asioita. Haimme joustavaa aktivaatiota. Tämän löydyttyä lauluni keveytyi ja artikulaationi oli hyvin selvää ja rentoa, eikä kasvojen alueella tapahtunut turhaa aktivaatiota, ”lihastyötä”. Tämän tunteen löytymisen jälkeen olen ollut hyvin kiinnostunut tämän tunteen tutkimiseen, sillä se auttoi huomattavasti lauluani.

Klassiset italialaiset vokaalit ovat Anthony Frisellin mukaan u, i, e, o ja a. ”*This is the ideal, permanent order of the vowels, and results in the maximum harmony of muscular response which can be felt, while passing through a complete sequence of the five vowels*” (s.24). Tämän pohjalta olen laatinut harjoitussuunnitelman. Tällä viikolla

harjoittelen vokaaleita u ja i. Aloitin niiden harjoittelun jo viime viikonloppuna. Seuraavalla viikolla harjoittelen vokaaleita i ja e. Seuraavalla viikolla vokaaleita e ja o ja viimeisellä viikolla vokaaleita o ja a. Tämä suunnitelma myös synkronoituu neljän viikon harjoitteluajatauluni kanssa. Seuraavalla neljän viikon harjoittelujaksolle voin laatia uudenlaisen harjoitussuunnitelman kyseisille vokaaleille huomioon ottaen aikaisemman harjoittelun tulokset, haastavuudet, ongelmat jne.

Klassiset italialaiset vokaalit u, i, e, o ja a.

“--only the muscles of the head voice allow the singer a “lose tongue and lower jaw”-- ,whereas the chest voice’s muscles create a “*rigid lower jaw and a stiff tongue*” — “ (s.23.).

“The u (oo) vowel is the “*headiest*” of all the vowels—whereas a (ah) is the most “chesty” vowel-- “(s.23-24).

”*This is the ideal, permanent order of the vowels, and results in the maximum harmony of muscular response which can be felt, while passing through a complete sequence of the five vowels*” (s.24).

2.10.2014

Eilen olin esiintymässä Tampereen musiikkiakatemia laulajien illassa. Lauloin tutkintolauluistani kolme: Händelin *The trumpet shall sound*, Puccinin *Questo amor, vergogna mia* ja Ravelin *Kaddisch*. Soiva yhteiskesto on luultavasti lähemmäs kaksikymmentä minuuttia ja kappaleet ovat vaativia. Händelin aaria on näistä kolmesta varmin, seuraavaksi varmin on *Kaddisch* ja epävarmin on Puccinin aaria. Järjestys oli Händel, Puccini ja Ravel. Viikko ennen konserttia aloin hieman hermostumaan kappaleiden vaativuudesta. Konserttipäivänä olin kuitenkin luottavainen omaan suoritukseeni ja ennen konserttia pidetty laulutunti lisäsi luottavuuden tunnetta. Istuin osan ensimmäisestä puoliskosta katsomossa kuuntelemassa ja sen jälkeen poistuvin valmistautumaan omaan esiintymiseen. Silloin kävin vielä kerran luokassa kokeilemassa muutamia fraaseja, myös vaikeimpia fraaseja. Tällöin fraasit onnistuivat hyvin. Juuri ennen konserttia valmistautuessani hain polvia joustamalla ”tuen” tunnetta

ja tätä pyrin tekemään myös lavalla.

Ensimmäisen laulun jälkeen olo kehossa ei ollut kaikkein varmin ja ”juurtunein”. Pää-äänien lihaksistoni ei tuntunut olevan tarpeeksi aktivoitua. Ääni tuntui ajoittain nojaavan liikaa rintaääneen. Tämän vuoksi laulu tuntui ajoittain raskaalta. Käytin myös liikaa ilmaa laulaessa, puskin niin sanotusti. Tästä syntyy liikaa painetta äänihuuliin, joka johtaa vaikeuksiin. Ennen konserttia salissa laulujen lähtöjä kokeillessa koin hallitsevani laulamisen Pyynikkisalissa. Siellä laulaminen on ollut minulle aina hankalaa sen omalaatuisen akustiikan vuoksi. Tuntuu, että ääni katoaa saliin. Siitä ei saa tarpeeksi kaikua itselle, joten salissa ei voi laulaa perustuen oman äänen kuulemiseen vaan oman kehon tunteuksiin. Myös tässä minulla on oppimista.

Puccinin aariassa huomasin selvästi rintaäänien liian osuuden äänessä. Yritin kompensoida sitä aktivoimalla pää-äänien lihaksistoa, mutta se ei tuntunut onnistuvan. Yksi syy tähän on se, että viimeistään tässä aariassa vatsan- ja torson alueeni lihakset alkoivat aktivoitua liikaa vanhasta tottumuksesta. Tämä johti rintaäänien osuuden lisääntymiseen. En ymmärtänyt rentouttaa tätä aluetta, joten silloin pää-äänien lisäys äänessä ei korjannut tilannetta haluamallani tavalla. Aarian lopussa on fraasi, jossa siirrytään alaspäin suuntaavasta sävelkulusta yksiviivaiseen piano tai pianissimo f-säveleen (mezzo-falso) josta kasvatetaan ääntä täysjänteiseen ääneen dynamiikkaan forte. Tämä vaatii täysin onnistunutta lihaskontrollointia ja se on virtuoottista. Normaalisti tämä on onnistunut, mutta esiintyessä epäonnistuin siinä totaalisesti. Koska tukeni (hengitykseni) ei ollut tarpeeksi ”alhaalla”, en pystynyt kontrolloimaan ääntäni halutusti. Ääntä kasvattaessa mezzo-falsosta täyteen ääneen ääneni rikkoutui. Tapahtui siis ”kukko”. Annoin liikaa ilmaa liian vähällä tuella ja liian paljolla rintaäänellä. Tässä analyysini virheestä. Esiintymiseni jälkeen kokeilin luokassa samaista kohtaa samalla ja eri tavalla. Samalla tavalla tehtynä siinä ilmeni samoja asioita kuin ennenkin sitä harjoitellessa. Joudun käyttämään runsaasti oikeanlaista tukea ja pää-ääntä. Tällöin se yleensä onnistuu. Kokeilin myös siirtyä yksiviivaiseen f-säveleen hieman täysjänteisellä äänellä, jolloin ääntä ei tarvitse kasvattaa niin paljoa kuin sen tuominen täysjänteiseen ääneen mezzo-falsosta. Tulen kokeilemaan ja vertailemaan näitä kahta eri tapoja fraasin laulamiseksi.

Ravelin laulussa äänessä ei tuntunut olevan paljoa pää-ääntä. Tämä on sen hetkinen jyrkkä näkemykseni. Hyvin luultavasti sitä oli siellä, mutta en osannut aistia sitä. Pyrin kuitenkin lisäämään sitä ja siirtämään tukea oikeaan asemaan. Samoja asioita tapahtui kuin Puccinin aariassa. Siis keskivartaloni pysyi liian aktivoituneessa tilassa aiheuttaen edellä mainittujen asioiden lisäksi kielen ja alaleuan jännittyneisyyttä. Tämä hankaloitti lisää rentouden löytämistä, joka puolestaan tuntuu lisäävän pää-äänen osuutta äänessä. Teoksessa keskityin musiikin tulkitsemiseen. Tämä yleensä auttaa minua saamaan kehoa rennommaksi ja se auttaa oikeiden asioiden tapahtumisen tuessa sekä pää-äänen lihaksistossa. En ole varma onko tässä syy siihen, että en epäonnistunut lopun dramaattisissa yksiviivaisissa f-sävelissä.

Yksi syy miksi laulaminen tuntui raskaalta on se, että tapaan nostaa omasta mielestäni torsoa ylöspäin. Mitä oikeastaan tapahtuu on se, että nostan sitä yläviistoon. Tällöin selkärankani ei ole sen luonnollisessa ja optimaalisessa asennossa. Tämä johtaa siihen, etten pysty käyttämään kehoani ja tukeani täysin hyväkseni. Tuleva harjoitteluni tulee keskittymään myös tähän.

Eilen kokeilin myös kurkunpään pitämistä hieman alhaalla. En painanut sitä alas, vaan pyrin tekemään kurkkuun lisää tilaa rennosti. Tällöin kurkussani ei ollut ikävää tunnetta, joten päätin sen olevan käyttökelpoinen asia. Tämä ei varmasti ole mitään uutta ja olenkin sitä miettinyt paljon aikaisemmin laulunopiskelussani. Aiemmin lainasin Friselliä: ”The u (oo) vowel can serve as a continuous guide for placing the other four vowels in their proper (*throat*) position,--”(s.24). Pyrin kurkkuun tilaa tekemällä hakemaan u-vokaalin luomaa tilan tunnetta. Laulutunnilla sain poikkeuksellisen paljon pää-ääntä luotua. Samalla tein hieman tilaa kurkkuun. En ole varma johtuiko tapahtunut tilan luomisesta. Asiaa tulen tutkimaan ja kokeilemaan varmasti lisää.

Tutkinto-ohjelmani suomalaiseen osioon olen miettinyt ottavani Sibeliuksen laulun. Tällä hetkellä vertailen neljää laulua: *Jägargossen*, *Flickan kom ifrån sin älsklings möte*, *Kom nu hit, död!* ja *Hållilå, uti storm och i regn*. Tällä hetkellä kaksi keskimmäistä tuntuvat luontevilta niiden tunnelman perusteella. Yksi vaihtoehto olisi tehdä kummatkin kaksi viimeistä. Kummatkin ovat ruotsinnoksia Shakespearen runoista. Tässä tapauksessa luultavasti vain toinen otettaisiin huomioon arvioinnissa. Toisen

mukaanotto ohjelmaan olisi puhtaasti taiteellinen. Minun pitää ottaa selvää onko niitä tapana esittää yhdessä. Jos ei, niin mietin voisiko niitä esittää yhdessä.

7.10.2014

Viime viikon keskiviikon konsertin jälkeen otin tavoitteeksi keventää laulamistani. Olen yrittänyt hakea tuen tuntua nimenomaan lantion seudulla ja yhdessä kohtaa selkää, mistä työnnän rintakehää liikaa yläviistoon. Näin pystyn jättämään torson ja vatsan seudun rennoksi, poistaen liian rintaäänien käytön ylemmällä alueella. Perjantaina harjoitellessani onnistuin toteuttamaan tätä päämäärää. Olin miettinyt paljon myös kielen asentoani laulaessani. Pyrin pitämään kieltä suussa kurkun sijaan. Yritin pitää kielen kärkeä alahampaiden takapinnalla, sekä kielen reunoja takaisten ylähampaiden reunalla. ”-- the singer must aim the tone *upward* and *backward*--, within the mouth-pharynx cavity” (s.26, Anthony Frisell). Jos kieleni, tai pikemminkin kielenkantani, on liian syvällä kurkussa, se estää äänen kulkemisen ”takakautta” ylöspäin ääntä vahvistaviin resonanssi onteloihin. Laulun raskautumiseen minulla on kaksi vaihtoehtoa syyksi. Kieleni estää äänen pääsemisen resonanssi onteloihin, jolloin en saa pää-äänien osaa äänessä tarvittavan isoksi tai rintaäänien osuus äänessäni on valmiiksi liian iso, jolloin leukani ja kieleni jäykistyvät, näin tukkien kurkussa olevaa tilaa. Oli lähtötilanne kumpi vain, yritän ratkaista tilannetta pitämällä kieltä poissa kurkusta (mutten kuitenkaan työntämällä sitä eteenpäin, näin luoden lisää lihasjännitystä) ja pitämällä torson ja vatsan seutuani totuttua rennompana.

Sunnuntaina harjoitellessani sain toteutettua samoja asioita mitä pyrin perjantaina toteuttamaan. Aktivoidessani lantion seutua ja pitäessäni selän normaalissa asennossa, tai estäen sen viemistä yläviistoon, sain äänen pysymään keveänä. Haluttua tulosta toi myös kielen pitäminen pois kurkusta. Äänen vieminen ylärekisterin yksiviihvaiseen a-säveleen asti tuntui helpolta ja keveältä.

Maanantaina laulutunnilla en aluksi saanut ääntäni täysin kevyeksi. Yksi tapa mikä auttoi, oli falsetin käyttö. Tein muutaman kerran kevyellä falsetilla ylhäältä alaspäin suuntautuvan glissandon kevyesti niin, ettei äänessä kuulunut selvää ”rekisterinvaihdosta”. Tällä oli helpottava vaikutus ylemmällä alueella

laulettaessa. ("Applying several breathy, falsetto i (ee) scales which are started above the register's break, then carrying them downward in the range, into the register's break, then below it—enormously helps the singer overcoming the "blockage" of any rising scale in the register's break area." (s.26))

Tällä viikolla harjoitteluaiakataulussani on keskiraskas viikko. Tämän viikon harjoiteltavat vokaalit ovat i ja e. Harjoittelen myös niiden kaltaisia vokaaleja y ja ö.

Olen miettinyt Oskar Merikannon *Nocturnen* lisäksi ottavani jonkun Aarre Merikannon teoksen sen pariin Sibeliuksen sijaan. Se olisi ohjelman kannalta luultavasti taiteellisempi valinta. Haluan viedä B-kurssitutkintoa konsertinomaiseen suuntaan.

13.10

Olen harjoitellut muutaman päivän Aarre Merikannon metsäaiheista laulua *Salo kuutamolla*. Luultavasti otan tämän teoksen tutkintooni toiseksi suomalaiseksi lauluksi.

Perjantaista lähtien olen ollut flunssassa. Pidin eilen lepopäivän ja näyttää siltä, että joudun lepäämään vielä tänään. Sunnuntaina 12.10 olisin aloittanut raskaan harjoitteluviikon mutta nähtävästi sen aloittaminen lykkääntyy ainakin muutamalla päivällä.

Olen aina pitänyt yhden vapaapäivän viikossa laulusta. Nyt kokeilen hieman erilaista menettelyä. Tämän harjoitteluaiakataulun mukaan aion pitää lepopäiviä ensimmäisellä ja viimeisellä viikolla, mutta keskiraskaalla sekä raskaalla viikolla pyrin harjoittelemaan joka päivä. Tällöin palauttavan lepopäivän sijaan minun tulee keskittyä päivittäin riittävään palautumiseen.

Viime viikko oli keskiraskas harjoitteluviikko. Harjoittelin pääasiassa i- ja e-vokaalia sekä jonkin verran niitä lähellä olevia y- ja ö-vokaalia.

Keskivartalon käytössä keskityin torson optimaalisessa asennossa pitämiseen. Tätä tehdessä vatsalihakseni muutaman kerran aktivoituivat aivan liikaa, jolloin kieleni jäykistyi totaalaisesti enkä enää pystynyt kontrolloimaan sitä. Kun keskivartaloni

aktivoituu liikaa, se tapahtuu vanhoista tavoista johtuen. Hengityksen tai toisin sanoen tuen erilainen käyttö on myös psyykkistä työtä. Tällä tarkoitan uskaltamista tehdä opittuja asioita toisella tavalla. Lavalla ollessa, kun automaatio ottaa vallan, sitä vastaan toimiminen on hyvin hankalaa. On hyvin hankalaa irtautua jostain vanhasta ja turvallisesta, kun sen tietää edes jotenkin toimivan. Näitä opittuja huonoja lihasaktivaatioita vastaan tulee tehtyä työtä paljon.

Viime viikolla tein paljon falsettiharjoitteita. Pyrkimykseni oli harjoittaa pää-äänien lihaksistoa. Kaikki harjoitteeni olivat ylhäältä alaspäin suuntautuvia asteikoita. Anthony Frisell sanoo kirjassaan: ”The descending scale pattern makes possible the purification of the upper register, so that all its tones become muscularly harmonious with one another, and totally free from all *negative* interrelationships with the lower register”.

20.10.2014

Perjantaina 10.10 sairastuin flunssaan. Tästä huolimatta harjoittelin vielä lauantaina mutta sunnuntain sekä maanantain lepäsin. Flunssan hieman väistyttyä aloitin raskaan harjoitusviikon tiistaina 14.10. Tiistain, keskiviikon sekä torstain harjoittelin lähinnä falsetin avulla. En halunnut rasittaa äänihuulia täysjänteisellä äänellä ja halusin nähdä, tuoko falsetin avulla harjoittelu tuloksia. Päivinä, jolloin käytin paljon falsettiä siirtyminen täysjänteiseen äänenkäyttöön tuntui oudolta. Ääneni kuulosti itselleni tukkoiselta ja voimattomalta. Perjantaista asti harjoittelin täysjänteisellä äänellä. Falsetin käyttö toi uusia tuntemuksia. Rintakehäni tuntui olevan paljon vapaampi kuin aikaisemmin ja samalla kurkunpäässäni ei ollut paljoa tuntemuksia. Olen luultavasti tehnyt kurkkuuni enemmän tilaa kuin olisi tarpeellista. Tästä johtuen sinne on syntynyt liikaa painetta, joka on tehnyt laulusta raskaan tuntuista. Perjantaista lähtien laulaminen on tuntunut helpolta ja äänen pitäminen resonanssissa on ollut helppoa.

Olen taas miettinyt kielen asentoa paljon. Falsetin harjoittelemisessa pystyin myös keskittymään paljon kielen asentoon, jotta se ei tukkisi kurkussa olevaa tilaa. Pysin pitämään kielen kärjen etu-alahampaiden takaosassa. Ainoastaan tämä ei aina tuota haluttua tulosta. Olen yrittänyt myös pitää kielen kantta, josta se kiinnittyy kurkunpään yläpuolelle, putoamasta liian syvälle nieluun. Nämä kaksi yhdessä yleensä helpottavat

laulamista.

21.10.2014

Päätin tutkinto-ohjelman pohjoismaalaisen osion lauluksi Ture Rangströmin *Du och jag*. Käytännön puolesta laulu on sopiva. Se tuo laullista keveyttä ohjelmaan. Taiteellisesta näkökulmasta laulun yksinkertaisuus ja riisuttu melodia tuo vaihtelua ohjelmaan.

Opettajani ehdotti eilen Puccinin aarian tilalle Tshaikovskin oopperasta *Yevgeni Onegin* aariaa *Kogda bi zhizn domashnim krugom*. Aaria on liikkuvampi kuin *Questo amor, vergogna mia* ja hieman kevyempi laulaa. Tällä hetkellä harjoittelen kumpaakin aariaa ja ensi viikolla päätän opettajan kanssa, kumman aarian valitsen ohjelmaan.

3.11.

Tutkinto-ohjelma on päätetty. Aariaksi otin Tshaikovskin aarian Puccinin sijaan. Se on hieman helpompi ja kevyempi. Tämä seikka auttaa paljon valmiiksi haastavan ohjelman kanssa.

Olen taas vahingossa laulanut liian raskaasti muutaman päivän. On vaikea sanoa mistä se tällä kertaa johtuu. Luultavasti siitä, että olen yrittänyt laulaa rintakehä rentona. Mutta tällä kertaa olen painanut ääntä liikaa sinne. Tällöin ääni on taas rintaääni voittoista ja ylä-äännet tuntuvat raskailta.

Olen miettinyt laulua myös legato-lähtöisesti. Pysin saamaan hyvän alkuäänen rennosti, sen jälkeen keskityn selkälihaksiin ja kannattelen ääntä. Tämä on auttanut. Samalla olen pyrkinyt saamaan lantion seudun lihaksia mukaan harjoittelemalla soinnillisella v-kirjaimella.

Pää-äänien osalta falsetin avulla harjoittelemisen on jäänyt vähälle. Eilen tosin harjoittelin lopuksi 20 minuuttia sen avulla. Olen yrittänyt pitää kurkunpäästä rentona ja tehdä konsonantteja enemmän edessäpäin. Monet konsonantit, kuten g ja b, olen tehnyt liian syvällä kurkussa. Tällöin kielen kanta on tukkinut nielua ja laulu on ollut raskaan tuntuista kurkussa. Myös vokaalit eivät ole silloin selkeitä ja kirkkaita. Pitämällä kieltä

edessä ja suunnatessa artikulaation edemmäs resonanssini on parantunut.

Viime keskiviikkona harjoitellessani mietin taas, miten saada ylä-äännet kevyimmiksi. Yksinkertaisesti koitin ylösmennessä vähentää rintaääntä ja lisätä pää-ääntä. On vaikea selittää tuntemusta minkä koin. Ylöspäin mennessä lisäsin falsetin määrää ja aktivoin kasvojen lihaksia sekä muita ”pää-äänilihaksia”.

7.11

Viime sunnuntai ja maanantai olivat helppoja ja vaivattomia harjoittelupäiviä. Maanantaille yksi syy oli luultavasti se, että harrastin liikuntaa aamulla footbagin muodossa runsaasti. Tiistai ja keskiviikko olivat erityisen hankalia päiviä. Osaksi sen takia, että olin nukkunut huonosti. Kehoni ei toimi halutulla tavalla silloin kun se ei ole virkeä. Ääneni tuntui koko ajan jäävän jumiin kurkkuun sekä huonolla tavalla rintakehään. Ylä-äännet olivat erittäin hankalia ja laulamisen jälkeen kurkunpäässä oleva tunne ei ollut hyvä. Tai että siellä oli tuntemuksia. Helppoina laulupäivinä laulamisen jälkeen kurkunpäässä ei ole minkäänlaista tuntemuksia. Tätä kutsun hyväksi tuntemukseksi.

Eilen torstaina harjoitellessani (kevyt päivä) muistin pitää rintakehääni pystyssä. Tai siis pitää sitä hyvän ryhdin asennossa koholla. Keskiviikkona pidin yhdelle lauluoppilaistani tunnin ja painotin hänelle hyvän ryhdin asemaa laulaessa. Laulu tuntuu kulkevan paljon helpommin kun rintakehän ei anna mennä ”kasaan”. Yksi sanonta mitä opettajat ovat minulle sanoneet samasta asiasta on ”kun ryhti on suorassa niin putki on suorassa”. Tällä tarkoitetaan, että ilma kulkee vapaasti keuhkoista suuhun ja sieltä ulos. Jos annan rintakehän valahtaa alaspäin hyvästä ryhdistä, se tuntuu jännittävän kaulan alueen lihaksia. Kaulan alueen lihakset ovat kurkunpään ympärillä ja ovat osassa stabiloimassa ja tukemassa kurkunpäättä. ”Major external-frame muscles of laryngeal support include sternocleidomastoid, the splenius capitis, the semispinalis capitis, the scaleni, and the trapezius muscles. Recent research examines the activity patterns of neck muscles during classical singing” (Pettersen, 2005). Kun en anna rintakehän valahtaa alas hyvästä ryhdistä laulu tuntuu pään alueella ja kurkunpäässä helpolta. Ääni ei tunnu kurkkuiselta, artikulointi on helppoa ja vokaalit kuulostavat hyvin selkeiltä sekä

resonanssia pystyy verrattain helposti kontrolloimaan.

Kun jokin osa laulusta helpottuu jää tilaa siirtää keskittymistä muualle. Tänään pystyin keskittymään keskipäivällä kieleen. Pysin pitämään kieleni kärjen opettajani neuvosta aktiivisena. Toissapäivänä opettajani huomasi kieleni olevan kitallaessa. Tästä funktiosta seuraa lihasjännitteitä. Olen paljon miettinyt kielen asemaa laulussa ja omaa kielen käyttöäni ja nähtävästi nostanut sen vahingossa liian korkealle kun olen pyrkinyt pitämään sen poissa kurkusta. Kielen kärkeen keskittyminen vei tämän ongelman pois ja kevensi laulamista ja selkeytti artikulaatiota. Samalla kun keskityin kielen kärkeen, pidin huulet myös resonanssille suotuisana. Tällä tarkoitan huulten pitämistä trumpettimaisina. Ei liikaa eikä liian vähän. Tapana minulla on enemmän vähätellä kuin liioitella niiden tarvittavaa asentoa. Lauloin hieman ennen äänen avauksen lopettamista Ravelin Juomalaulua. Yksiviivaiset f-sävelet tulivat kevyesti kun keskityin enimmäkseen kielen kärkeen, hyvään ryhtiin ja huulien oikeanlaiseen asentoon. Eilen kokeilemani yksiviivaiset g-säveletkin tuntuivat helpoilta ja osa niistä tuli hyvällä laadulla.

Tänään laulan illalla opiskelijakonsertissa osan tutkinto- ja opinnäytetyökonsertin ohjelmasta Tuomaksen kanssa. Laulan kappaleet Kaddisch, Wanderers Nachtlied, Chanson à boire ja Danseuse. Keskipäivällä avasin ääntä hieman alle 20 minuuttia. Seuraavan kerran pyrin laulamaan ääneen tunti-puolituntia ennen konserttia varmistuakseni äänestäni sekä testatakseni salin akustiikan. Konsertti on Metson Pietiläsalissa, jossa en ole ennen laulanut.

12.11

Viime perjantain esiintyminen opiskelijakonsertissa oli opettavainen. Ennen konserttia testasin pianistini kanssa kappaleiden alkupuoliskoja. Akustiikka tuntui vieraalta koska en ollut laulanut salissa aikaisemmin. Ylä-äänten kanssa oli vaikeuksia ja ääneni rikkoontui muutamassa niistä. Kokeilun jälkeen olotilani oli erittäin epävarma. Pysin takahuoneessa venyttelemään sekä lämmittelemään riittävän määrän ennen konserttia. Lauloin muutamia fraaseja hyvin pienellä äänellä ja tällöin paikallistin ongelman, joka aiheutti vaikeuksia kappaleita testatessa. Olen ennenkin huomannut tekeväni kurkkuuni

ja suun takaosaan tilaa ennen kuin alan laulamaan. Kesäkuussa ollessani Jaakko Ryhäsen kolmipäiväisellä mestarikurssilla hän sanoi saman asian. Tein tarpeettomasti tilaa kurkkuun. Tällöin laulu tuntuu raskaalta ja jähmeältä. Takahuoneessakeskittyessäni lauloin kurkunpää rentona. Sisäänhengityksessä pidin sen rentona ja hengitin mielikuvalla ”kurkunpään ohi”. Tarkoitan tällä, että sisäänhengityksellä en tietoisesti aseta kurkunpäästä normaalia alempaan asentoon. Kun tein tämän, kurkunpääni tuntui olevan erittäin ylhäällä. Tämä tietenkin johtui siitä, etten ollut laulanut paljoa näin. Omalla esiintymisvuorolla kuitenkin keskityin mahdollisimman paljon kurkunpään rentona pitämiseen ja olemaan tietoisesti tekemättä ylimääräistä, tarpeetonta tilaa suuhun ja kurkkuun. Mielestäni onnistuin tässä ja laulu tuntui osaksi tästä johtuen sujuvan mukavasti.

Toinen merkittävä tekninen asia, jonka oletan vaikuttaneen esiintymiseen, oli keskittyminen ryhtiini. Antamatta rintakehäni valahtaa alas sain sen pidettyä koholla. Samalla pystyin pitämään käteni rennosti sivuilla. Tarkempi tuntemus käsien suhteen oli niiden roikkuminen sivuilla. Ei täysin herpaantuneina eikä myöskään liian aktivoituneina hartioista.

Kolmas tekninen asia, johon keskityin paljon opettajani neuvosta, oli kielen kärkeni. En muistanut laulaessani keskittyä siihen paljoa. Kun muistin, en pystynyt kontrolloimaan kieltäni. Se tuntui olevan alati hieman takaisessa asennossa. Kun koetin keskittyä kielen kärkeen ja pitämään sen alahampaiden sisäpuolella ienrajan tuntumassa, tuntui etten pystynyt keskittymään mihinkäänmuuhun. Nähtävästi keskittyminen kieleen vaatii huomattavan paljon keskittymiskapasiteettia. Vanhat lihastottumukset kielessä ovat hyvin vahvoja.

Viime laulutunnilla maanantaina 10. päivä opettajani keskittyi saamaan rintaääntäni mukaan lauluääneeni. Olin tästä yllättynyt, koska olen paljon vahvistanut pää-ääntä eri harjoitteilla. Luulin, että laulan liikaa rintaäänellä. Ehkä asia oli näin mutta siltikin lauluääni kantaakseen tarvitsee kumpaakin, rinta- ja pää-ääntä. Keskityimme paljon aktivoimaan rintakehää sekä lapojen keskellä olevaa aluetta. On vaikea kuvata tuntemusta, mikä syntyi kun aktivoin näitä alueita. Rintakehän puolellatuntemus oli sen pienoinen pullistuminen

fraasin loppua kohden. Samaa tuntemusta haimme lapojenväliin. Opettajani kuitenkin toisti monta kertaa, että minun kuitenkin tulee vapauttaa rintakehäni. Tässä on taas yksi ristiriita, jonka itse näkisin olevan eri lihasten aktivoinnin astetta. Osaa pitää osata pitää rennompana kuin toisia, joita tulee aktivoida.

Eilen illalla kokeillessani muutamaa vanhaa ooppera-aariaa tuntemukset lapojen välissä ja rintakehän puolella olivat selkeät. Pystyin niitä kontrolloimalla laulamaan hyvää legatoa ja ylä-äännet tulivat helposti. Aikaisemmin päivällä säestystunnilla pyrin hengittämään kontrolloidusti. Jokaisen fraasin välissä keskityin ottamaan vähemmän ilmaa kuin mihin olen tottunut. Tunne ei ollut miellyttävä, luultavasti koska en ole tottunut siihen. Tuntui kuin ilma loppuisi kesken. Paine saattoi myös lisääntyä torsossa. Kuitenkin laulu sujui hyvin. Pystyin kontrolloimaan ääntäni paljon ja laulamaan sillä fraaseja juuri haluamallani tavalla. Nämä kaksi asiaa luultavasti kontribuoivat illan laulamisen helppouteen ja laatuun.

Marchesi-vokaliiseja olen harjoitellut kronologisesti yhden päivässä. Ensimmäisessä kahdenkymmen minuutin harjoittelussa olen ensimmäiset kymmenen minuuttia avannut ääntä alkuverryttelyn jälkeen. Seuraavat kymmenen minuuttia olen keskittynyt päivän kulloiseenkin vokaliisiin. Tänään harjoittelin vokaliisia Resumé I.

Tällä viikolla sekä viime viikon lopusta asti olen joka ilta tehnyt loppuverryttelyn nopeuttaakseni palautumista. Olen venytellyt kylkiä, niskaa, selkää, rintalihaksia, pakaroita. Lihaksia, jotka aktivoituvat vahvasti laulaessa. Mahan venytyksen olen unohtanut. Myös keppijumppa on ollut hyödyllistä liikkuvuuden saamiseksi ylätorsossa.

Viime viikkona olen herkistynyt aistimaan selkääni entistä enemmän. Huomaan paljon paremmin kun se on jäykkänä. Näinä päivinä laulu tuntuu verrattain raskaalta. Loppuverryttelyllä on ollut selvästi selkää pehmentävä vaikutus. Näinä päivinä se tuntuu elastiselta ja se reagoi nopeammin sekä herkemmin sen aktivointiin.

Viime viikolla korkeat ääneni tuntuivat olevan helpommin ja keveämmin saavutettavissa kuin tällä viikolla. Nyt olen keskittynyt tuen käyttöön nimenomaan alavatsan ja lantion seudulla. Viime laulutunnilla maanantaina opettajani painotti laulussa aina tukeutumaan lantion seudulle, ei koskaan rintakehän alueelle. Jos mielikuvallisesti aloitan äänen rintakehästä, silloin se tuntuu raskaalta. Olen samalla pyrkinyt lähtemään ”selkä edellä” lauluun. Tällä tarkoitan keskittymistä selän alueen aktivointiin ennen äänen syttymistä.

Yksi syy minkä takia laulaminen ei tunnu aina kevyeltä on se, että aktivoin tarvittavia lihaksia hieman liian myöhään. Tällöin tuntuu siltä, että ne eivät pysty vaikuttamaan äänen laatuun optimaalisella tavalla, vaikka kuinka yrittäisin. Toinen syy on tarvittavan energian määrän vähyys. Tätä näkökulmaa on hankala selittää. Se ei tarkoita yksiselitteisesti vain lihasaktivaation määrää, vaan siinä on myös psyykinen aspekti. Tietyn henkisen aktiviteetin ja valppauden avulla onnistun käyttämään kehoani hyväkseni. Samalla myös resonanssi tuntuu lisääntyvän. Tällä en tarkoita jatkuvaa ylienergistä tilaa, jossa jatkuvasti pyritään olemaan hereillä silmät mahdollisimman auki. Luulen, että sen on vireystila jonka voi aistia pienistä asioista mutta joka ei fyysisesti näytä isolta.

23.11

Viime perjantaina oli ensi-ilta The making of messiah-näytöksestä. Lauloin yhden Händelin resitatiivin sekä aarian The trumpet shall sound. Edellisenä iltana ääneni tuntui toimivan poikkeuksellisen helposti, kevyesti ja laadukkaasti. Tämä tunne jatkui perjantaina ja näytöksessä lauloin omasta mielestäni parhaiten koko syksyn aikana. Onnistuin aarian B-osassa olevien kahdeksan ja yhdeksän tahdin melismaattisten kuvioiden laulamissa yhdellä hengityksellä. Myös da-capo-osassa olevien kuvioiden ylä-äänissä onnistuin mielestäni hyvin.

Pohdin syitä onnistumiseen. Yksi mikä vaikutti asiaan oli lapojen oikean asennon löytyminen. Minulla on yliliikkuvat lavat joka on johtanut siihen, että rintalihakseni tapaavat olla kireät. Olen etsinyt lapojeni oikeaa asentoa ja kokeillut myös sen löytymistä kinesioiteippien avulla. Olen ajoittain pitänyt lapoja liiankin takana, jolloin

alueella olevat lihakset tuntuvat olevan liiankin aktiivisia. Kuitenkin löysin tällä viikolla niille asennon, jossa en työnnä niitä taakse ja alueen lihaksistossa pystyn aistimaan tarvittavan rentouden. Tällöin rintakehäni tuntuu myös vapautuneelta eikä jäykältä.

Toinen syy on tällä viikolla laulutunneilla opettajani painottama resonanssin käyttö. Tapansa mukaan hän rohkaisi minua aktivoimaan nenän alueella ja silmien alapuolella olevia lihaksia konkreettisesti sekä mielikuvilla. Yksi neuvo mihin tartuin kiinni vahvasti, oli sierainten auki pitäminen laulussa heti sisäänhengityksestä lähtien. Tämä auttoi äänen stabiloimisessa. Se tuntui soivan yhdessä kohdassa riippumatta siitä, lauloinko ylä- vai ala-alueella. Tätä monet laulajat ja opettajat painottavat, muun muassa entinen opettajanikin. Kun ääneni on resonanssissa valta osan aikaa pystyn keskittymään esimerkiksi leukojen rentouteen, kielen rentouteen sekä tuen käyttööni.

Kolmas syy oli joogaaminen. En osaa sanoa kuinka paljon sillä oli vaikutusta lauluun. Joogasin torstaina ennen perjantain ensi-iltaa. Pysin joogatessani keskittymään kielen rentouteen, lapojen asentoon, oikeanlaiseen hengitykseen ja rintakehän rentouteen. Tänään harjoitellessani pystyin keskittymään suun aukinaisuuteen ylä-ääniä laulettaessa.

30.11

Tämän viikon keskiviikkona pidin läpimenon opinnäytetyökonserтин ja tutkinnon ohjelmasta. Ennen läpimenoa odotin ohjelman tuottavan paljon teknisiä ongelmia ja että tekninen kestävyuteni ei olisi tarpeeksi pitkällä tuottaakseni laadukasta sointia alusta loppuun. Läpimenon jälkeen kuitenkin huomasin pystyväni siihen ja koin varmuutta ohjelmasta huolimatta sen vaativuudesta varsinkin viimeisissä viidessä laulussa.

Avatessani ääntä keskiviikkona keskityin pitämään ääneni rintakehässä. Pystyin pitämään sen pakottamatta sitä rintakehään. Toinen tekninen näkökulma joka tuotti samanlaista tulosta oli paineen pitäminen kurkunpään alapuolella. Edellisenä iltana oli The Making of Messiahista viimeinen näytös, jossa olin Händelinä. Esitys sujui hyvin mutta laulussa huomasin varsinkin aarian kohdalla tiettyä puristeisuutta kurkunpäässä. Tämän takia halusin keskittyä ”pitämään äänen pois kurkusta”.

Eilen lauantaina oli Tampereen oopperan 5,5 tuntiset kuoro-harjoitukset Nabucco-oopperasta. Vaikka harjoitus oli pitkä, ääneni ei ollut lainkaan väsynyt harjoituksen jälkeen. Keskityin tukemaan ääntä mahdollisimman paljon, koska oopperan kuorosatsi on koväänistä ja kirjoitettu korkeaksi. Mietin paljon myös vokaaleja, koska kuunnellessani itseäni nauhalta olen huomannut tiettyjä artikulaatio-ongelmia vokaalien kanssa. Varsinkin o-vokaalit ovat välillä epäselviä. Jossain vaiheessa huomasin ääneni olevan totuttua enemmän resonanssissa. Tämän huomattua löysin sitä lisää i-vokaalia laulaessa. Samalla mietin opettajani neuvoa ”artikulaatiosta ylähampaiden yläpuolella” sekä leukaperien rentona pitämistä, jota yleensä painotan oppilailleni. Näiden avulla löysin lisää rentoutta kurkkuun. Olen jo kirjoittanut monta kertaa, kuinka kurkunpäässäni on liikaa painetta eikä tarpeeksi rentoutta, osittain varmasti johtuen liian tilan tekemisestä kurkkuun. Näillä teknisillä havainnoilla sain kurkunpään rennommaksi ja turhan tilan tekemisen eliminoiduksi ajoittain.

Richard Miller kertoo kirjassaan “Securing Baritone, Bass-Baritone and Bass voices” seuraavaa: "With proper breath preparation the larynx finds a natural stabilized position. The pharynx also undergoes some additional expansion without conscious attempts to rearrange it. There is no need for further attempts to "open the throat" or to "spread the pharyngeal wall." "Space" is already there. Upon inhalation, one senses "openness" without consciously engendering it. Natural spatial adjustment and realignment commensurates with the poised larynx - along with the airflow - create a feeling of openness." s.103

Liite 2. Harjoittelupäiväkirja 2

1 (3)

Harjoitteluviikko	Päivämäärä	Harj. kuormitusarvo	Muuta
	14.8.		2
	15.8.		3
	16.8.		3,5
	17.8.		2,5
	18.8.		5
	19.8.		2,5
	20.8.		1 konsertti
	21.8.		3
	22.8.		3
	23.8.		1,5 konsertti
	24.8.	vapaa	Berliini, flunssa
	25.8.	vapaa	
	26.8.		2
	27.8.		2,5
	28.8.		2
	29.8.		2
	30.8.	vapaa	
	31.8.	vapaa	
	1.9.	vapaa	flunssa loppumaisillaan
	2.9.		4
	3.9.		2
	4.9.		4,25
	5.9.		2,5
	6.9.	vapaa	
Keskiraskas	7.9.		3 Suomi
	8.9.		4,25
	9.9.		2
	10.9.		4,5
	11.9.		3
	12.9.		2
	13.9.	vapaa	
Raskas	14.9.		3
	15.9.		4,25
	16.9.		3
	17.9.		5
	18.9.		3
	19.9.		6 Nabucco-oopperakuoroharjoitukset
	20.9.	vapaa	
Palauttava	21.9.		5 Nabucco-harj.
	22.9.		3,25
	23.9.	vapaa	
	24.9.		3

	25.9.		1,25
	26.9.		3
	27.9.		3,25 Koelaulu
Kevyt	28.9.		3 Koelaulu
	29.9.		3
	30.9.		2,75
	1.10.		3
	2.10.		2
	3.10.		4,5
Keskiraskas	4.10.	vapaa	
	5.10.		2,5
	6.10.		2
	7.10.		4
	8.10.		3
	9.10.		3,75
	10.10.		4,5
Raskas	11.10.		2
	12.10.	vapaa	
	13.10.	vapaa	
	14.10.		4
	15.10.		3
	16.10.		2
	17.10.		4,5
	18.10.		3,5
	19.10.		6 Nabucco-harj.
	20.10.		5
Palauttava	21.10.		3,5
	22.10.		1,5
	23.10.		2,75
	24.10.	vapaa	
	25.10.		4,5 Sav.linna kuoroleiri
	26.10.		4,5 Sav.linna kuoroleiri
Kevyt	27.10.		3
	28.10.		5
	29.10.		3,25
	30.10.		1,5
	31.10.		3
	1.11.	vapaa	
	2.11.		3
	3.11.		2,5
Keskiraskas	4.11.		2
	5.11.		5,75
	6.11.		2
	7.11.		2 konsertti

	8.11.		4 Nabucco-harj.
	9.11.		1
Raskas	10.11.		3,5
	11.11.		2,5
	12.11.		4,5
	13.11.		3,5
	14.11.		2,25
	15.11.		1,5
	16.11.		3
Palauttava	17.11.		4 Händel läpimeno
	18.11.		3 Händel kenraali
	19.11.		2,75
	20.11.		1,25
	21.11.		2,75 Händel näytös
	22.11.	vapaa	
	23.11.		2,25 Händel näytös
Kevyt	24.11.		4,75
	25.11.		2,5 Händel näytös
	26.11.		5 Händel näytös, op.konsert. harj.
	27.11.	vapaa	
	28.11.		2
	29.11.		6 Nabucco-harj.
	30.11.		2,5
Keskiraskas	1.12.		3,5
	2.12.		5 Opinnäytetyökonsertti

2.12.2014
Kustaa Hiekan
Taidemuseo
Pirkankatu 6
klo 17.00
7/4€

Tiitus Ylipää / laulu
Tuomas Honkkila / piano
Maila Böhm / piano
Aino Palosaari / sello
Tiina Orjala / huilu

**ENSI
VIIME
HETKI**

**RAVEL,
TSCHAIKOVSKI,
MERIKANTO,
FAURÉ, YM.**



ENSI VIIME HETKI

Oskar Merikanto: Nocturne

Aarre Merikanto: Salo kuutamolla

Pjotr Tshaikovski: Kagda by zizhn domashnim krugom (oopperasta Jevgeni Onegin)

Ture Rangström: Du och jag

G.F. Händel: The trumpet shall sound (oratoriosta Messias)

Maurice Ravel: Il est doux (sarjasta Chansons madecassés)

Hans Pfitzner: Wanderers Nachtlied

Maurice Ravel: Kaddisch

Ravel: Danseuse

Maurice Ravel: Chanson à boire

**Tiitus Ylipää, laulu
Tuomas Honkkila, piano
Maila Böhm, piano
Aino Palosaari, sello
Tiina Orjala, huilu**

Oskar Merikanto: Nocturne

Linnut oksillansa vaikenevat,
päivä vielä hetken viipty poissa,
neitseelliset haavat vapisevat autuaissa lemmen unelmoissa.
Laaja lakeus kuin jättiläinen uinuu jälkeen päivän arkitöiden.
Yksin tuuliviiri yksinäinen valvoo iäisesti ikävöiden,
valvoo niin kuin valvot sydämeni
tähytellen mennehesen aikaan:
kuinka paljon iäks unhoon meni,
kuinka vähän koskaan todeks saakaan!

V.A. Koskenniemi

Maila Böhm, piano

Aarre Merikanto: Salo kuutamolla

Sirppi kuun jo on kulkemassa, suuri hartaus yön avarassa.
Hongat aaveina kohouupi, varjot latvojen vaihettuupi.
Kuuset kuiskivat aikaa uutta, viidat vaieten salaisuutta.
Salo sieluni soinnuttaapi, taikakellot kun kumajaapi.
Salon impyset karkeloivat, tanssin sävelet riemuin soivat.
Suurta tunnen mä aavistusta, värjyn elämän haaveilusta.
Pyhä hiljaisuus Pohjolassa, salo ihmeisin maailmassa.

Waldemar Piha

Pjotr Tshaikovski: Kagda by zizhn domashnim krugom (oopperasta Jevgeni Onegin)

Kogda by zizhn domashnim krugom
elämäni
ja ogranicit' zahotel,
kogda b mne byt' ocom suprugom
priyatnyj zrebij povelel
to verno b, krome vas odnoj, nevesty ne iskal inoj
etsisi enää.

No ja ne sozdan dja blazenstva
nautintoihin
emu cuzda dusha moja,
mattomissa,
naprasny vashi sovershenstva
minuun
ih nedostoin vovse ja!
Pover' te, sovest' v tom porukoj
supruzestvo nam budet mukoj.

Ja skol'ko ni ljubil by vas,
privyknuv, razljublju totcas.
tuisi pois.
Suditez vy, kakija rozy,
paljon ruusuja
nam zagotovit Gimenej,
i mozet byt' na mnogo dnejl
päiviksi!

Mectam i godam net vozvrata, ah net vozvrata
enää
ne obnovlju dushi moej!
Ja vas ljublju ljubov'ju brata, ljubov'ju brata,
il' mozet byt' eshcë sil'nej, eshcë neznej.
Poslushajte z menja bezgneva,
suuttuko.
Smenit ne razmladaja deva,
taisi
mectami lëgkija mecty!
unelmiin!

Jos olisin halunnut rajoittaa
perheen taakalla,
jos minulle olisi langennut
onni olla isä tai aviomies
niin silloin sinut tavatessani en

Mutta minua ei luotu sellaisiin
minun sieluni on niiden ulottu-
Turhaan hukkaatte luonteenne

sillä en ole sen arvoinen!
Luottakaa minuun ja uskokaa,
avioliitto olisi tuskaa meille.

Vaikka kuinka teitä rakastaisin,
siihen tottuessa rakkaus kuihi-

Joten kuvitelkaa itse, kuinka
tiellämme olisi,
ja kuinka moniksi pitkiä

Unelmat ja vuodet eivät palaa

eikä sieluni parane!
Rakastan teitä kuin veljeä
ja kenties hellemmin kuin velli.
Kuunnelkaa minua ja älkää

Monta kertaa nuori neito vaih-
muuttuvat unelmat toisiin

Alexander Pushkin, suom. Tiitus Ylipää ja Julia Jaakkola

Ture Rangström: Du och jag

Det var en gammal, gammal man
med handen tungt på stafven.
Hän oli minä ja minä olin hän,
han,
olin kallellaan hautaan.

Det var en gammal, gammal fru
i kjol af urblekt siden.
Och du var hon och hon var du
som du skall bli med tiden.

Den gamla mannen satt
och höll

Näin vanhan, vanhan miehen
kädet kävelykepillä.
Och han var jag och jag var

Jag lutade mot grafven

Näin vanhan, vanhan rouvan
sillikimekossaan.
Sinä olit hän ja hän oli sinä,
joka aikanaan sinusta tulee.

Vanha mies istui
ja piti

Den gamla frun i handen.
Och solen föll och löfvet föll
och käppen skref i sanden de rader som jag skriver nu
jotka kirjoitan

i kväll, när tiden stannat.

Och du är jag och jag är du.
sinä.
Och intet allting annat.

G.F. Händel: The trumpet shall sound (oratoriosta Messias)

The trumpet shall sound
and the dead shall be raised incorruptible
tomina
and we shall be changed

For this corruptible
must put on incorruption
teen
and this mortal
must put on immortality.
teen.

Maurice Ravel: Il est doux (sarjasta Chansons madecassés)

Il est doux se coucher durant la chaleur sous un arbre touffu
alla helteessä
et d'attendre que le vent du soir amène la fraîcheur.

Femmes, approchez!
Tandis que je me repose ici sous un arbre touffu
alla
occupez mon oreille par vos accens prolongés.
kestävillä äänillänne.
Répétez la chanson de la jeune fille
neidon laulu,
lorsque ses doigts tressent la natte,
ou lorsqu' assise auprès du riz,
elle chasse les oiseaux vides.

Le chant plait à mon âme,
la danse est pour moi
presqu' aussi douce qu'un baiser.

Que vos pas soient lents, qu'ils imitent les attitudes
mielihyvän
du plaisir et l'abandon de la volupté.
asentoihin.

Le vent du soir se lève.
La lune commence à brille au travers
des arbres de la montagne.

Allez, et préparez le repas.
nen.

Hans Pfitzner: Wanderers Nachtlied

Der du von dem Himmel bist,
alles Leid und Schmerzen stillest.
mennat.
Den der doppelt elend ist,
vaikeroi,
doppelt mit Erquickung füllest.
täytät.

Ach, ich bin des Tribens müde!
maan!
Was soll all der Schmerz und Lust?
ja ilo?

Süsser Friede,
komm in meine Brust!

vanhaa naista kädestä.
Aurinko laski ja lehti putosi
ja keppi piirsi hiekkaan rivit

3 (5)

nyt illalla, kun aika pysähtyy.

Sinä olet minä ja minä olen
Eikä mitään muuta.

Bo Bergman, suom. Tiitus Ylipää

Sillä pasuuna on soiva
ja kuolleet nousevat katoamat-
ja me muutumme.

Tämä katoavainen
on pukeutuva katoamattomu-
ja tämä kuolevainen
on pukeutuva kuolemattomu-
teen.

Charles Jennens, suom. Tiitus Ylipää

On suloista istua vehreän puun
ja odottaa raikasta illtuulta.

Naiset, tulkaa!
Kun istun tässä vehreän puun
täyttäkää korvani pitkään
Laulakaa uudestaan nuoren

kun hän letittää hiuksensa,
tai kun hän istuu riisipelloilla
hätyyttäen ahneita lintuja.

Laulu miellyttää sieluani,
tanssi on minulle lähes
yhtä suloista kuin suudelmat.

Astele hitaasti, mukauta kehosi
ja ekstaattisen hylkäämisen

Illatuuli nousee.
Kuu paistaa
vuorien puiden läpi.

Menkää ja valmistakaa illalli-
nen.

Evariste de Parry, suom. Tiitus Ylipää

Tuomas Honkkila, piano; Aino Palosaari, sello; Tiina Orjala, huilu

Sinä, joka taivaasta olet,
Kaiken surun ja tuskan vai-
Hänet, joka moninaisesti
Moninaisesti lohdutuksella

Ah, olen niin väsynyt liikku-
Minkä tähden kaikki tämä tuska

Suloinen rauha,
saavu, oi, saavu rintaan!

J.W. von Goethe, suom. Tiitus Ylipää & Tuomas Honkkila

Tuomas Honkkila, piano

Maurice Ravel: Kaddisch

Yithgaddal weyithkaddash
sâ
scheméh rabba

be´olmâ diverâ `khire outhé.
kuin tahtoi.
Veyamli`kh mal`khouté
behayyé`khôn, ouveyome`khôn
ouve`hayyé de`khol beth yisraël
na
ba`agalâ ouvizman qariw.
Weimrou, Amen.

Yithbara`kh, weyischtaba`h, weypaêr, weyithromam,
ylhäinen,
weyithnassè, weithhaddar, weyith`allè, weyithhallal
schemèh dequodschá.
Berì`kh hou
le`èlà min kol bir`khatha weschiratha,
toushbehatha wene`hamathâ
daamirân, ah! be`olma.

Ah! Weimrou, Amen. Ah!

Ravel: Danseuse

Soeur des Soeurs tisseuses de violettes.
myyjä.
Une ardente veille blémit tes joues.
yöstä.
Danse! Et que les rythmes aigues dénouent tes bandelettes.
avaavat vaatteesi

Vase svelte, fresque mouvante et souple.
joustava fresko.
Danse, danse, paumes vers nous tendues.
päin ojennettuina.
Pieds étroits fuyant, tels des ailes nues
alastomat siivet
qu'Eros découple. jotka

Sois la fleur multiple un peu balancée
keinuva kukka.
Sois l'écharpe offerte au désir qui change.
uhrattu huivi
Sois la lampe chaste, la flamme étrange,
linen liekki
sois la pensée!

Danse, danse au chant de ma flûte creuse.
tahtiin
Soeur des Soeurs divines!
La moiteur glisse, baiser vain
suudelmia
le long de ta hanche lisse.

Vaine danseuse!

Maurice Ravel: Chanson à boire

Foin du bâtard, illustre Dame,
daamista,
qui pour me perdre à vos doux yeux.
silmiisi,
Dit que l'amour et le vin vieux
kypsän viinin
mettent en deuil mon coeur, mon âme!
suremaan.

Je bois à la joie!
La joie est le seul but où je vais droit
lorsque j'ai, lorsque j'ai bu!
Ah, la joie! Je bois à la joie!

Foin du jaloux,
brune maîtresse,
qui gent, qui pleure et fair serment.
D'être toujours ce pâle amant
tar,

Kasvakoon Hänen suuri nimen-
ylhäiseksi ja pyhitetyksi

4 (5)

maailmassa, jonka Hän loi niin

Luokoon Hän valtakuntansa
elämäsi ja päiviesi aikana
ja koko Israelin suvun elinaika-

nopeasti ja pian.
Nyt sanokaa, Amen.

Siunattu, ylistetty, kunnioitettu,

voimakas ja kohotettu
olkoon Pyhän nimi.
Siunattu on hän,
kaiken siunauksen ja laulun,
ylistyksen ja lohdun yläpuolella,
jota maailmassa lausutaan.

Nyt sanokaa, Amen.

suom. Tiitus Ylipää

Siskojen sisko, orvokkien

Kasvosi kalpenevat valvotusta

Tanssi! Jotta terävät rytmit

solmut.

Hoikka maljakko, liikkuva ja

Tanssi, tanssi kädet meihin

Norjat, välittelevät jalat kuin

Eros aukaisee.

Ole monikaulainen, vienosti

Ole vaihtuvalle intohimolle

Ole säädyllinen lyhty, kummal-

Ole ajatus!

Tanssi, tanssi onton huiluni

Siskoista pyhin!
Kosteus laskeutuu, pöyhkeitä

pitkin sileää vyötäröäsi.

Pöyhistelevä tanssija!

Renée de Brimont, suom. Tiitus Ylipää

Hitot äpäristä, arvostetusta

joka hukattuani itseni suloisiin

kertoo minulle rakkauden ja

Saavan sydämeni ja sieluni

Juon nautinnolle!

Nautinto on ainoa tavoite

Johon pyrin juotuaani!

Ah, nautinto! Juon nautinnolle!

Hitot mustasukkaisuudesta,
tummatukkaisesta emännästä,
joka valittaa, itkee ja kiroilee.
Joka on aina kalpea rakastaja-

qui met de l'eau dans son ivresse!
humalan!

Je bois à la joie!
La joie est le seul but où je vais droit
lorsque j'ai, lorsque j'ai bu!
Ah, la joie! Je bois à la joie!

Joka laimentaa miehensä

Juon nautinnolle!
Nautinto on ainoa tavoite
johon pyrin juotuaani!
Ah, nautinto! Juon nautinnolle!

5 (5)

Paul Morand, suom. Tiitus Ylipää & Tuomas Honkkila

Kiitos: Kustaa Hiekan taidemuseo, Joonas, Pekka, Ida, Petri, Ulla, Tuomas, Maila, Aino, Tiina, Konsta

Liite 5. Konserttitaltiointi

ENSI VIIME HETKI-opinnäytetyökonsertin taltioini 2.12.2014 Tampereella Kustaa Hiekan taidemuseossa. Esiintyjinä Tiitus Ylipää, Tuomas Honkkila, Maila Böhm, Aino Palosaari ja Tiina Orjala. Äänittäjä Konsta Savolainen.