

Kati Hyvönen

## **MINÄKÖ MUKA LAULAISIN?**

Opas laulutaidottoman laulunopetukseen

## **MINÄKÖ MUKA LAULAISIN?**

Opas laulutaidottoman laulunopetukseen

Kati Hyvönen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2016  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, pop- ja jazzmusiikin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Kati Hyvönen  
Opinnäytetyön nimi: Minäkö muka laulaisin? Opas laulutaidottoman laulunopetukseen  
Työn ohjaaja: Jaana Sariola  
Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2016  
Sivumäärä: 43+2

---

Laulutunneille hakeutuu enimmäkseen laulajia, jotka osaavat laulaa sävelpuhtaasti. Yleisen uskomuksen mukaan ihminen ei pysty oppimaan puhtaasti laulamista, jos hänelle ei ole suotu laulun lahjaa. Yksi ensimmäisistä lauluoppilaistani oli laulutaidoton eikä pystynyt toistamaan annettua tavoitesäveltä. Halusin tutkia, miten saisin hänet tunnistamaan säveltasoja ja tuottamaan kontrolloituja, sävelpuhtaita ääniä. Olin aina ajatellut, että kaikilla on kyky oppia laulamaan harjoittelun myötä. Vahva näkemykseni tuli kyseenalaistetuksi useasti tutkimuksen aikana. Laulutaidottoman oppilaan kanssa voidaan edetä välillä kovaa vauhtia, kun taas välillä tullaan useampi askel takapakkia. Opetuksen punainen lanka ja tavoitteet hukkuivat opettajalta helposti, kun ei ollut selkeää etenemisjärjestystä. Totesin, että laulunopettajat tarvitsevat oppaan, jota voisivat käyttää hyväksi tilanteissa, joissa oppilas ei löydä haluttua säveltasoa tai ei pysty tuottamaan ääntä halutulla tavalla. Täytyy olla olemassa jokin looginen reitti, jota seuraamalla oppii laulamaan.

Opinnäytetyöni selvittää laulutaidottomuutta ja sen syitä. Näistä olen koonnut opettajan oppaan laulutaidottoman opetuksen avuksi. Olen opettanut tutkimushenkilöä neljän vuoden ajan, jonka aikana olen kerännyt tietoa työskentelytavoista, sosiaalisesta kommunikaatiosta opetustilanteessa ja etsinyt keinoja turvallisuuden tunteen luomiseen. Testasin oppilaani kanssa lukemattoman määrän erilaisia harjoituksia, jotka veisivät sävelpuhtaasti laulamista ja laulamiskokemuksesta nauttimista kohti. Päälähteenäni käytin Ava Nummisen väitöskirjaa Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi, joka avaa laulutaidottomuuden syitä erilaisten lukkojen muodossa.

Selitän, miten sävelkorkeutta säädellään äänihuulitasolla, ja mitkä lihakset vaikuttavat äänen korkeuden nostamiseen ja laskemiseen. Käyn läpi äänen korkeuden kontrolloinnin vaiheet ja selvitän, mikä osa lauluäänen virittamisestä toimii tahdonalaisesti. Ennen varsinaista opasta nostan esille myös oppimisympäristön turvallisuuden ja hyvän opettaja-oppilassuhteen tärkeyden, joka luo luotettavan ja rennon ympäristön uuden asian oppimiselle.

Opinnäytetyöni sisältää paljon käytännön harjoituksia aloittelevalle laulajalle opettajan kanssa läpikäytäväksi, mutta myös kotiharjoittelun tueksi. Ensimmäistä laulutuntia varten olen koonnut alkukartoituksen, joka sisältää alkuhaastattelun ja ääniharjoituksia. Harjoitukset on jaoteltu lauluteknisiin harjoituksiin sekä säveltasojen hahmotusharjoituksiin. Oppaaseen kuuluu myös oppilaan laulajaidentiteetin rakentamista tukevia ajatuksia sekä vinkkejä uuden asian kanssa painiskelevan oppilaan kanssa toimimiseen. Näiden harjoitusten kautta laulunopettaja saa monipuolisesti työkaluja laulutaidottoman laulunopetukseen.

---

Asiasanat: Laulaminen, opetus, laulunopettajat, laulunoppaat, äänenmuodostus, ääniharjoitukset, äänentuotto, äänenkäyttö

## ABSTRACT

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

---

Author: Kati Hyvönen

Title of Bachelor's thesis: Guide Book Supporting Voice Teacher with Students Not Able to Sing in Pitch

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year of completion: Spring 2016

Number of pages: 43+2

---

Voice teachers usually work with students who already can sing. People think that it is not possible to learn to sing in pitch if you are not doing it naturally without training. One of my first students was not able to sing in key and could not repeat the same note given to her. My aim was to find out how I could be able to teach someone with this challenge. I had always thought it was possible for everyone to learn to sing but my view was questioned many times during the study. One day my student knew exactly what to do and the other day it seemed we had done nothing for her singing at all. It was very hard to find the correct order with the voice exercises and find a systematic pattern to follow with the student. I noticed there was no practical guide book for singers to work with so I decided create one.

I have been working with the student for four years. During that time I have been collecting information and practical exercises to use in everyday life with voice students but especially with the ones not able to sing in pitch at all. It was found important to study Ava Numminen's doctoral thesis about a singer's locks blocking the singer from using his voice like wanted.

As a voice teacher it is important to be able to explain how our vocal chords work and understand the physiology of sound when working with pitch. Also our environment affects our learning and therefore I wanted to study both the physical and mental side of it.

This guide for voice teachers includes many exercises to use in lessons with students. It has also a program for practising at home, and this was found extremely important with beginners. There is also a structured student-scanning map for the first lesson which includes an interview and some exercises. The guide also gives you ideas and tips for building a strong identity in a singer. With these tips for practising and exercises you get a well-rounded understanding of your teaching with voice students not able to sing.

---

Keywords: Singing, voice teacher, voice exercises, practising, pitch, guide book

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Näkökulmia laulutaidottomuuteen</b> .....	<b>7</b>
2.1	Laulutaidottomuus .....	7
2.2	Laulutaidottomuuden syitä.....	7
2.2.1	Amusia .....	8
2.2.2	Uskomus- ja tunnelukot.....	9
2.2.3	Tuottamislukot.....	10
2.2.4	Havaitsemislukot.....	10
<b>3</b>	<b>Sävelkorkeuden hallinta</b> .....	<b>12</b>
3.1	Äänihuulten värähtelytaajuuden säätely.....	12
3.2	Äänenkorkeuden tiedostettu ja tiedostamaton kontrollointi.....	14
3.2.1	Lihasmuisti.....	14
3.2.2	Äänenkorkeuden säätelyn kolme vaihetta .....	15
<b>4</b>	<b>Salliva, turvallinen oppiminen</b> .....	<b>17</b>
4.1	Henkinen turvallisuus .....	17
4.2	Fyysinen oppimisympäristö .....	19
<b>5</b>	<b>Laulutaidottoman opettaminen - Opettajan opas</b> .....	<b>21</b>
5.1	Ensimmäinen laulutunti .....	21
5.1.1	Oppilaan haastattelu .....	22
5.1.2	Laulutaidon kartoitus .....	23
5.2	Sävelpuhtauden harjoittaminen .....	24
5.3	Musiikillisten suhteiden hahmottamisharjoituksia .....	28
5.4	Oppilaan laulajaidentiteetin rakentaminen .....	32
5.4.1	Oppilaan musiikillisen itsetunnon kehittäminen .....	33
5.4.2	Kappalevalinnat ja yksilöllisyyden huomioiminen .....	34
5.5	Kotiharjoitteluohteita.....	35
5.5.1	Kotiharjoituksia.....	35
5.5.2	Laulajan huoneentaulu.....	39
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>40</b>
	Lähteet.....	42
	Liitteet .....	43

# 1 JOHDANTO

Laulunopettaja törmää usein ihmisiin, jotka haluaisivat laulaa kauniimmin, helpommin, taitavammin ja terveemmin. He haluavat parantaa laulutekniikkaansa ja oppia käyttämään uusia äänensävyjä ja -värejä. Toinen yleinen toive on oppia laulamaan korkeampia säveliä ilman, että äänen kvaliteetti muuttuu huokoiseksi ja hennoksi. Hyvin harvoin laulutunnille tulee oppilas, joka ei kykene tuottamaan sävelpuhdasta, ennalta tiedossa olevaa tavoitesäveltä, vaikka yrittää parhaansa mukaan keskittyä ja osua haluamiinsa ääniin. Usein laulamattomat ihmiset eivät voi käsittää instrumenttinsa toimintaa ja luulevat, että sävelkorkeutta ei voi hallita millään muulla kuin luonnollisella musikaalisuuden lahjalla. Puhtaasti laulamisen taito on edelleen useiden tutkimusten jälkeen tabu, joka estää ihmisiä luottamasta omaan ääneensä.

Koska edellä mainitsemani kaltaiset tilanteet ovat harvinaisia, ovat laulunopettajat usein hieman hankalassa tilanteessa laulutaidottoman henkilön saapuessa laulutunnille. Mielessä pyörii monia asioita. Mistä aloitan? Miten jatkan? Mitä voin vaatia ja miten? Voinko sanoa suoraan, että nyt ei oikein onnistu? Millaisia kappaleita voin antaa harjoiteltavaksi ja pitäisikö minun suojella oppilasta epäonnistumiselta? Saanko kehua vai onko se jopa vaatimus? Entä jos oppilas ei opi?

Olen työskennellyt laulutaidottoman henkilön, Minnan, kanssa neljän vuoden ajan laulutunneilla noin kerran kuukaudessa. Oppilaani myötä kiinnostuin sävelpuhtaastilaulamisen haasteista ja siitä, miten laulutaidotonta voisi opettaa, jotta sävelet löytäisivät paikalleen. Voiko laulutaidoton oppia laulamaan? Koko tämän ajan olen kerännyt tietoa toimivista harjoitteista, jotka veisivät laulutaidotonta oppilasta eteenpäin. Ava Nummisen tutkimus laulajan lukoista innosti ottamaan selvää, mitkä asiat ovat tärkeimpiä laulutaidotonta opettaessa. Haluan selvittää, kuinka sävelpuhtautta voi harjoittaa fyysisesti sekä kuinka sävelten suhteita oppii hahmottamaan paremmin. Toivon löytäväni keinoja, joilla oppimisen ilo ja johdonmukaisuus säilyvät, ja oppilaan luottamus itseensä kasvaa.

Tässä työssä keskityn sävelpuhtaasti laulamiseen ja sen konkreettiseen opettamiseen erilaisten harjoitusten muodossa. Annan vinkkejä tiettyihin ongelmatilanteisiin ja esittelen itse toimivaksi huomaamani etenemisjärjestyksen. Toivon tämän työn antavan mahdollisimman käytännölliset ja selkeät ohjeet laulutaidottoman laulunopetukseen sekä aloitteleville laulajille itsetutkiskeluun, pohdintaan ja itsenäiseen harjoitteluun.

## 2 NÄKÖKULMIA LAULUTAI DOTTOMUUTEEN

### 2.1 Laulutaidottomuus

Tässä työssä laulutaidottomuudella tarkoitetaan, että lauluoppilas ei pysty tuottamaan esitettyä tavoitesäveltä auditiivisen eli kuulonvaraisen esimerkin pohjalta. Vaikeimmissa tilanteissa oppilas ei kykene myöskään kertomaan, onko esimerkkinä annettu tavoitesävel korkeampi vai matalampi kuin henkilön itse tuottama sävelkorkeus. Joskus ei ole ongelmaa sävelpuhtauden kanssa, mutta ääni ”tarttuu kurkkuun” ennen kuin laulaja saa edes tietää laulavansa puhtaasti. Tämän vuoksi laulutaidoton tarkoittaa työssäni myös henkilöä, joka ei syystä tai toisesta kykene tuottamaan laulettua ääntä lainkaan. Jätän työni ulkopuolelle rytmin ja harmonian, keskittyen melodian sävelpuhtauteen ja äänen ulos tuomiseen.

Jos laitetaan vertailun alle useampi laulutaidoton, huomataan jokaisella olevan omat vahvuutensa ja haasteensa. Yksi saattaa tunnistaa laulettua esimerkkiään ja toistaa sen, mutta esimerkiksi pianolla annetun äänen toistaminen on haastavaa tai jopa mahdotonta. Toinen saattaa tunnistaa äänen olevan eri sävelkorkeudelta, mutta ei osaa vielä kertoa, onko se korkeampi vai matalampi. Kolmas tunnistaa sävelkorkeuden ja sen suhteen itselaulamaansa säveleen mutta ei saa muutettua säveln korkeutta haluamaansa suuntaan. Vaikka haasteet ovat erilaiset, jokaisella on samat mahdollisuudet oppia. Laulutaidottomuus ei ole pysyvä tila, vaan sävelpuhtaasti laulaminen on harjoittelun ja itsetiedostamisen tulosta.

### 2.2 Laulutaidottomuuden syitä

Jakaisin laulutaidottomat kahteen ryhmään: niihin jotka kärsivät laulamista vaikeuttavasta amusiasta ja niihin, joilla on jonkinlaisia henkisiä tai fyysisiä lukkoja. Amusia vaikeuttaa joidenkin ihmisten äänenkäyttöä, tehden heistä lääketieteellisesti todettuna sävelkuuroja (Särkämö & Huutilainen 2012, 1334–1339). Suurin osa laulamattomista henkilöistä ei kuitenkaan sairasta amusiaa vaan äänen kulkemiseen ihmiskehossa vaikuttaa yllättävän moni laulajalle tapahtunut konkreettinen asia ja joskus kaukaakin menneisyydestä vaikuttava muisto tai tapahtuma. Jos ”kurkkua kuristaa” tai ”henki ei riitä”, syy voi olla hyvinkin syvällä mielen sopukoissa. Ava Numminen kertoo väitöskirjassaan (2002) ”Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi” laulamattomien ihmisten

omaavan erilaisia lukkoja jotka estävät vapaan äänentuoton. Seuraavissa luvuissa selvitän tarkemmin amusian syyt ja esiintymismuodot sekä pureudun laulajan lukkoihin.

### 2.2.1 Amusia

Todellinen amusia eli sävelkuurouden ongelma esiintyy neuroverkoissa ja voi olla joko synnynäinen kehityshäiriö tai seuraus myöhemmin sattuneesta aivovauriosta. Amusialla tarkoitetaan vakavaa häiriötä musiikin havaitsemisessa ja tuottamisessa, jota ei pysty selittämään kognitiivisella- tai motorisella häiriöllä eikä kuulovauriolla. Sävelpuhtaasti laulaminen ei ole ainoa vaikea asia amusiasta kärsivälle, vaan ongelmia esiintyy usein myös rytmin, sointiväriin, musiikin tunnistamisen ja musiikin välittämien tunteiden havaitsemisessa. Amusia voi tulla esille joko useammalla tai vain yhdellä musiikin osa-alueella. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1334–1339.)

On arvioitu, että synnynnäisestä amusiasta kärsii noin 4 prosenttia ihmisistä, ja se on vahvasti perinnöllinen häiriö. Amusian tyypillinen oire on vaikeus havaita alle sävelaskeleen suuruisia muutoksia. Näin ollen melodioiden tunnistaminen on mahdotonta ja amusiaa sairastava ei edes nauti musiikin kuuntelusta, kaiken kuulostaessa sotkuiselta melulta. Amusiaan voi sairastua myös neurologisten sairauksien seurauksena. Esimerkiksi aivoinfarktin saaneista 60 %:lla on akuutissa vaiheessa amusia, joka voi parantua mutta jää 42 %:lla potilaista vaivaamaan vielä kolmen kuukauden kuluttua infarktista. Näissä tapauksissa oireet voivat olla erillisiä tai liittyä kielellisiin häiriöihin. Aivovauriosta seurannut amusia jää usein diagnosoimatta mutta se on paljon yleisempi kuin syntyperäinen amusia. (sama)

Olen huomannut, että sävelkuurous on terminä kansankielinen ja sitä käytetään välillä hyvin kevyin perustein. Useimmiten laulutaidoton voi kuitenkin oppia laulamaan harjoittelun myötä, jolloin kyse ei ole oikeasta sävelkuuroudesta eli amusiasta. Itse koen että jokainen laulutunneille hakeutuva on oikeutettu saamaan musiikillista opetusta. Musiikin harrastaminen tuo elämään iloa, sisältöä ja sydämen sivistystä, eikä ainoa syy harrastamiseen ole soitossa tai laulussa kehittyminen. Kannattaa myös muistaa, että laulutaidon oppiminen voi viedä jopa vuosia. Hätköityjä johtopäätöksiä amusian suhteen ei saa tehdä, vaan kärsivällisyys, pitkäjänteisyys ja onnistumisen ilo tuottavat uskomattomia tuloksia.



## 2.2.2 Uskomus- ja tunnelukot

Yksi suurimmista syistä laulutaidottomuuteen ovat lapsuusajan traumat ja pelot, jotka assosioituvat uusiin laulamistilanteisiin (Numminen 2005, 250). Monilla kouluajan laulukokeet ja niissä epäonnistuminen kulkevat mukana aina aikuisuuteen saakka epävarmuutena ja pelkona uudesta epäonnistumisesta ja häpeästä. Valitettavan usein vastaan tulee henkilöitä, joille on joskus kerrottu heidän olevan epämusikaalisia ja näin ollen kehoitettu olemaan laulamatta. Myöskin uskomukset vanhempien laulutaidottomuuden vaikutuksesta lapsen musikaalisuuteen ovat usein lapsen musiikkiharrastuksen tiellä. "Ei meidän perheessä olla musikaalisia." (Lampinen 2009, 18.)

Tunneperäisistä lukoista kärsivillä ei monestikaan ole sävelpuhtaasti laulamisen kanssa suurempia ongelmia, vaan haasteet löytyvät usein tunnetasolta. Jos ihminen pelkää tai jännittää, se voi kuulua äänen sortumisena ja hengityksen katkeiluna. Myöskin tarkkaavainen itsereflektointi hankaloituu, kun mieli toimii ylikierroksilla. (Numminen 2005, 250.)

Käytännön työssäni olen päässyt kuulemaan paljon tarinoita kouluajoilta ja traumaattisista tilanteista, jotka ajoivat laulamattomuuteen. Seuraavaksi kerron Eevan ja Emilian (nimet muutettu) tarinat.

*Eevalla oli erittäin hento ja hiljainen ääni. Äänen päästäminen oli hankalaa ja jopa epämukavaa, kun hän tiesi opettajan kuuntelevan. Keskustelun ja tutustumisen myötä oppilas kertoi hiljaisesta kodista, missä ei saanut koskaan metelöidä. Kodin pinnat olivat olleet kovia ja kaikuisia, vanhemmat olivat puhuneet aina hennolla ja pehmeällä, hiljaisella äänellä.*

*Emilia taas tuli musikaalisesta perheestä jossa hän pääsi laulamaan ja esiintymään paljon jo lapsena. Esiintyminen oli hauskaa ja laulaminen helppoa. Alle kymmenvuotiaana Emilialle tuli hikka juuri ennen lavalle menoa. Yleisössä oli kavereita, sukulaisia ja muita tuttavuuksia. Emilia meni lavalle ja pelkäsi, hikka ei mennyt pois vaan jatkui läpi esiintymisen. Kaverit nauroivat, jopa aikuiset nauroivat mukana. Nöyryyttävä kokemus esti Emiliaa laulamasta yli kymmenen vuoden ajan koska pelko epäonnistumisesta oli liian suuri.*

### 2.2.3 Tuottamislukot

Laulamattomalla ihmisellä on useimmiten haasteita äänen tuottamisessa. Kyse on fysiologisten toimintojen hankaluuksista, joiden purkamisessa opettaja auttaa parhaiten oikeantasoisilla harjoitteilla ja kärsivällisyydellä (Numminen 2005, 249).

Kun äänentuotto on hankaloitunut, on kyse joko hyperfunktionaalisesta (ylitoiminta) tai hypofunktionaalisesta (vajaatoiminta) toimintamallista. Hyperfunktionaalisessa tilassa kurkunpään ympärillä on jännitystilaa, joka tekee äänestä kireän kuuluisen, aiheuttaen pitkään jatkuessaan äänihuulikyhmyt. Hypofunktionaalisessa tilassa ääni on heikko, voimaton ja usein vuotava koska äänihuulet eivät pääse sulkeutumaan kunnolla. (Eerola 1999, 20.) Tilanne muistuttaa tällöin lepo hengityksellä laulamista, tai ainakin sen yrittämistä (Koistinen 2003, 42).

Hengityksen ja ulostulevan ilmapirran säätely on usein ensimmäinen askel, joka vie sortuvaa tai pätkivää ääntä toimivampaan ja terveempään suuntaan. Se vaikuttaa sävelpuhtauteen, äänen voimakkuuteen sekä laatuun. (Tasanto 1999, 38.) Ylimääräiset lihasjännitykset tekevät äänen tuottamisesta vaikeaa. Monesti ongelmat löytyvätkin huonosta lauluasennosta ja ryhtivirheistä, sekä niskan tai leuan jäykkyydestä. (Eerola 1999, 20.) Joskus hengitystekniikka kuitenkin vääristyy. Häiriintyneiksi hengitystavoiksi luokitellaan solisluuhengitys, rinta-kylkihengitys, selkähengitys ja vatsahengitys. Näissä tapauksissa kokonaisvaltainen, luonnollinen hengitystapa on häiriintynyt jonkin edellä mainitun kehonosan toiminnan korostuessa. (Koistinen 2003, 40.)

### 2.2.4 Havaitsemislukot

Havaitsemisen ja hahmottamisen ongelmista kärsiville ihmisille tuottaa vaikeuksia kuulla sävelkorkeuksia. Tunnistaminen on vaikeaa, eikä henkilö useinkaan pysty kertomaan, onko esimerkiksi ääni korkeampi vai matalampi kuin hänen omansa. Oppilas ei välttämättä tiedä laulavansa sävelpuhtaasti. Voi myös olla, etteivät mitkään tehdyistä harjoituksista sujuneet, mutta oppilas ei huomannut sitä lainkaan. (Numminen 2005, 250.)

Havaitsemista pystyy kuitenkin harjoittamaan ja usein onkin kyse useamman lukon yhteisvaikutuksesta. Kun laulaja pääsee irti jännittämisestä niin mielen kuin lihaksienkin osalta, voi äänen havaitseminen helpottua huomattavasti. Esimerkiksi kuorolaulussa epävarma laulaja voi hakeu-

tua osaavampien laulajien viereen, joiden mukana laulaminen vie eteenpäin harjoittelussa. Monesti jo yhdessä laulaminen ilman varsinaista yksilöopetusta voi viedä sävelpuhtautta parempaan suuntaan, kun oppilas saa rauhassa harjoitella lihasten ja hengityksen yhteyttä äänentuottoon. Opettajan on oltava kannustava ja kärsivällinen antaen tilaa ja aikaa uuden oppimiselle. (Lampinen 2009, 18.)

### 3 SÄVELKORKEUDEN HALLINTA

Ymmärtääksemme äänen säveltason vaihteluita, meidän on hyvä ymmärtää äänen syntymekanismi, sekä toimintaperiaate. Tässä kappaleessa selvitän äänen värähtelytaajuuden muutokset ja sen vaikutuksen äänen korkeuteen, äänihuulten toiminnan äänenkorkeuden säätelyssä sekä äänentuottoon vaikuttavien lihaksien päätehtäviä ja toimintamalleja.

#### 3.1 Äänihuulten värähtelytaajuuden säätely

Äänihuulten värähtelytaajuus eli fonaatiofrekvenssi määrää, kuinka korkeana sävelen kuulemme. Jos haluamme tuottaa korkean äänen, äänihuulten tulee värähdellä tiheämmin, kuin matalaa ääntä tuottaessamme. Hertsi (Hz) on värähtelytaajuuden yksikkö, yhden hertsin tarkoittaessa yhtä värähdystä sekunnissa. Jos mitataan naisen puheäänien keskimääräinen perustaajuus, se on noin 200Hz. Miehillä hertsimäärä puolittuu 100Hz:n koska äänihuulet ovat pidemmät ja paksummat, ja ääni näin ollen matalampi kuin naisilla. Lapsen ääni on korkeampi äänihuulten ollessa vielä lyhyet. Lapsella äänen perustaajuus on noin 300Hz. Mitä suurempi ja raskaampi äänijänne on, sitä hitaampaa värähdystä se tuottaa. (Laukkanen 1999, 41–44.) Jos laulamme sävelen a1, äänihuulet värähtelevät taajuudella 440 Hz, eli 440 kertaa sekunnissa (Koistinen 2003, 43).

Äänihuulet muodostuvat epiteelistä, kolmikerroksisesta limakalvosta ja äänihuulilihaksesta, jonka sisin osa on nimeltään vocalis. Äänihuulten päällimmäinen pintakerros on värähtelytaajuudeltaan kaikkein notkeinta ja liikkuvinta, ollen suurimmassa osassa lauluäänien muodostumisen kannalta. (Numminen 2005, 119.)

Nummisen mukaan lauluinstrumentin koon lisäksi äänen korkeuteen eli äänihuulten värähtelytaajuuteen vaikuttaa hengitystuen käyttö, eli äänihuulten alapuolisen (subglottaalisen) ilmanpaineen säätely. Jos laulaja tuottaa voimakkaan subglottaalisen ilmanpaineen, sävelkorkeus pyrkii nousemaan ylöspäin. Ilmanpainetta suurempi merkitys on kuitenkin instrumentin jäykkyydellä, joka on jokaisella laulajalla yksilöllistä. Jos äänenkorkeutta halutaan nostaa enemmän kuin pelkällä ilmanpaineella saa aikaiseksi, lähdetään venyttämään äänihuulia pidemmiksi pääasiallisesti rengasrusto-kilpirustolihasta (cricotyreoideus) aktivoimalla. Kyseinen lihas on toisesta päästään kiinni rengasruston ulkoylempiossa (kaulan etupuoli) ja toisesta päästä kilpiruston ulkoaliossa.

Kun rengasrusto-kilpirustolihas aktivoituu, tapahtuu liikettä joko rengasruston etuosassa, joka nousee ylöspäin (yleisin tapahtuma) tai kilpirusto kallistuu alaetuviistoon. Nämä tapahtumat voivat olla myös yhtäaikaista. Tällöin äänihuulten etu- ja takakiinnityspisteet loittonevat toisistaan ja venyttävät äänihuulia pituussuunnassa. (Numminen 2005, 119–120.) Kun äänihuulet venyvät, niiden kudositykyvyys kasvaa joka saa ne värähtelemään tiheämmin. Tämän tapahtuman seurauksena äänen sävelkorkeus nousee, venyttäen miesten äänihuulia oktaavia kohden noin 0,7–3,5 millimetriä ja naisilla noin 1,5–2,1 millimetriä. (Laukkanen 1999, 42–43.) Äänihuulten venymisen määrä riippuu myös laulajan koulutustasosta ja yleensäkin harjoituksen määrästä. (Sonninen 1989–1990, 18.) Äänihuulten koostuessa useasta kerroksesta, voi kerroksien jäykkyysero vaikuttaa äänenkorkeuteen. Jos esimerkiksi sisin kerros eli vocalis on supistuneena, äänihuulet lyhenevät ja paksuuntuvat jolloin päällimmäiset kerrokset löystyvät. Tällöin äänenkorkeus laskee matalammaksi. (Numminen 2005, 119.) Sävelkorkeus laskee myös silloin, kun sävelkorkeutta nostavat lihakset rentoutuvat. Näin voi käydä passiivisesti, yleensä silloin, kun laulaja ei ole vielä kovin teknisesti harjaantunut. (Laukkanen & Leino 1999, 43.)

Monet kurkunpään ulkopuolella olevat lihakset vaikuttavat äänenkorkeuden säätelyyn. Esimerkiksi kurkunpään laskeutuminen auttaa laskemaan ääntä alaspäin sekä kurkunpään noustessa ylöspäin laulaminen helpottuu. Cathrine Sadolin esittää, että korkeammalle laulaessa kurkunpään on aina noustava ylöspäin jokaisessa musiikkityylissä. (Sadolin 2009, 162.) Aiheesta on kuitenkin myös risteävää tietoa. Joskus korkea kurkunpää liitetään hyperfunktionaaliseen äänenkäyttöön. Korkean kurkunpään puolestapuhujat perustelevat kurkunpään asentoa trakeaalisen vedon luonnollisuudella. Trakeaalinen veto tarkoittaa että sisään hengittäessä kurkunpää laskeutuu vapaasti alaspäin henkitorven elastisuuden ansiosta (Numminen 2005, 120). Sisään hengittäessä kurkunpää tosiaan laskee alaspäin, mutta se ei tarkoita, että sen täytyisi pysyä siellä laulamisen aikana.

Oman havaintoni mukaan kurkunpään nostaminen helpottaa korkealle laulamista huomattavissa määrin ja kurkunpään laskeminen liittyy enemmänkin ääni-ihanteisiin ja siihen, millaisen äänenvärin haluamme tuottaa. Kurkunpään laskeminen tummentaa äänenväriä, luoden esimerkiksi klassisessa laulussa ihannoidun äänenvärin. Uusin vahvistus omalle näkemykselleni tuli Estill Voice -laulumetodin luennolla kesäkuussa 2015, kun opettaja Dorte Hyldstrup totesi kurkunpään nousevan ja laskevan sävelkorkeuden mukaan. Toki kehittynyt laulaja pystyy myös nostamaan ja laskemaan kurkunpäänsä vaikuttamatta äänen sävelkorkeuteen lainkaan. Tämä nostaminen ja laskeminen tapahtuvat aina äänenkorkeuden tuottamisissa rajoissa. Jos ääni on korkea, kurkunpää on korkealla ja liikkuu äänenväriä muutettaessa korkean asennon lähialueella.

Lisäksi äänenkorkeuden säätelyyn vaikuttavat kieliluulihakset, jotka liikuttavat kilpirustoa eteen- ja ylöspäin. Myös kaulan ja niskan asento sekä pään kääntäminen taakse vaikeuttavat korkeiden äänten laulamista. (Sonninen 1997, 7.)

### **3.2 Äänenkorkeuden tiedostettu ja tiedostamaton kontrollointi**

Tuottaaksemme haluamamme äänenkorkeuden tarvitsemme aivojemme apua. Usein puhumme moninaisista äänentuottolihasista ja niiden monimutkaisesta toimintamallista, unohtaen sen faktan, että kehomme ei toimi ilman mieltämme ja aivojemme käskyjä. Äänenkorkeuden säätely alkaa aivokuorelta, josta lähtee itseasiassa jokainen tahdonalainen äännähdyksemme. Kun ajatteleme tietyn äänen tuottamista, motorisella aivokuorella muodostuu toimintakäsky motorisiin tumakkeisiin aivorungossa ja selkäytimessä. Aivorungon ja selkäytimen tumakkeet lähettävät eteenpäin käskyn koordinoida äänentuottolihasista sekä artikulaatioelimistöä. Motorisen aktiiviteetin hienosäätö tapahtuu niin ikään motorisella aivokuorella, pikkuaivoissa, basaalganglioissa sekä autonomisessa hermostossa. Edellä mainituissa paikoissa yhdistyneet impulssit luovat korviin audittiivisena palautteena saapuvan äänen. (Numminen 2005, 116–117.)

#### **3.2.1 Lihasmuisti**

Proprioseptinen aisti eli kinestesia-aisti kääntyy puhekielessä lihasmuistiksi. Lihasten liikkeistä ja asennoista aivokuorelle välittyvä tieto siirtyy selkäyttimeen ja aivokuorelle proprioseptisten reseptoreiden kautta. Mitä useamman toiston äänellä tuottaa, sitä paremmin laulajan keho muistaa melodiat ja sävelpuhtaus vahvistuu. Laulajien kesken kuuleekin usein puhuttavan ns. lihasmuistista, joka liittyy kurkunpään lihaksiston palautteeseen liike- ja tuntoaistimuksista. (Numminen 2005, 117.) Ruotsalaisen Johan Sundbergin tutkimuksessa harjaantuneemmat laulajat lauloivat asteikkoja meluisassa ympäristössä paremmin kuin harjaantumattomat - pelkän lihasmuistinsa varassa. Laulajalle onkin ensisijaisen tärkeää oppia tuntemaan kaikkein hienovaraisimmat lihastuntemuksensa ja kehittämään laulamisen lihasmuistia. (Sundberg 1986, 72–73, 169–170.)

Laulunopettajalle tärkeä taito on pystyä seuraamaan tarkkaavaisesti oppilaan asentoja, ilmeitä, artikulaatiota, henkistä jaksamista ja herkkyyttä. Opettajan on pystyttävä asettumaan oppilaan rooliin ja ikään kuin kuulla laulajan äänestä, mitä jännityksiä hänellä on äänentuottolihasissaan.

Harjaantunut opettaja voi eläytyä kuulemaansa äänentuottajaan lihastasolla niinkin vahvasti, että tuntee fyysiset tuntemukset omista lihaksistaan. Kun opettaja pystyy samaistumaan oppilaan tekemiseen, hän pystyy tarjoamaan oppilaalleen oikeanlaisia harjoituksia jännitysten poistamiseksi. (Numminen 2005, 118–119.)

### **3.2.2 Äänenkorkeuden säätelyn kolme vaihetta**

Äänenkorkeutta säätelevät lihastoiminnot jaetaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on prefonatorinen, jossa kurkunpäänlihaksistoa viritetään tahdonalaisesti. Toisessa vaiheessa sävelkorkeutta kontrolloidaan tuotetun äänen aikana jolloin puhutaan refleksiivisestä kontrollista. Kolmas vaihe on prefonatorinen auditiivinen kontrolli. (Numminen 2005, 116–118.)

Prefonatorinen äänen virittäminen tahdonalaisesti vaatii harjoitusta, jos oppilas ei ole luonnostaan lahjakas instrumenttinsa käyttäjä. Tässä vaiheessa äänihuulten massaa, pituutta, jäykkyyttä ja asentoa säädellään tahdonalaisesti ja tiedostetusti sen mukaan, millainen äänenkorkeus ja voimakkuus halutaan saavuttaa. Äänihuulet siirretään lähemmäksi toisiaan ja suljetaan äänirako, joka aloittaa ääntötapahtuman. (Laukkanen 1999, 39.) Tiedostaminen ja tahdonalainen toiminta vaatii kuitenkin jo laulukokemusta ja instrumentintuntemusta. Prefonatorista kontrollia tarvitaan laulukokemuksesta riippumatta ja sitä voi harjoitella missä iässä tahansa, koska kyseinen taito ei heikkene iän myötä. (Numminen 2005, 117.)

Refleksiivinen kontrolli tapahtuu äänen aikana, eikä se ole tahdonalaista (Laukkanen 1999, 40). Äänen alkaessa refleksiivinen kontrolli käynnistyy automaattisesti. Tässä vaiheessa työhön ryhtyvät mekanoreseptorit, joita sijaitsee kurkunpään lihaksissa, rustojen välisissä sidekudoksissa sekä limakalvoilla. Äänen aikana kurkunpäänlihaksistossa venytystä aistivat reseptorit kuljettavat tietoa aivoihin kurkunpäänrustojen mekanoreseptoreiden ja subglottaalisten painereseptoreiden kanssa. Tämän tiedon valossa aivot lähettävät käskyn mahdollisesta lihasaktivaation tarpeesta. Refleksiivinen kontrolli kehittyy jo lapsena, eikä sitä voi harjoitella enää kasvuiän jälkeen. Jos kontrolli on heikkoa, ääni voi kuulostaa epäpuhtaalta ja horjuvalta. (Numminen 2005, 117.)

Postfonatorinen auditiivinen kontrolli on tahdonalainen toiminto, joka tapahtuu ulkopuolelta saadun palautteen avulla. Tapahtumaa kuvataan myös termeillä akustinen monitorointi ja itsereflektio. (Numminen 2005, 117; Laukkanen 1999, 40.) Käytännössä näiden termien takana on kuulo-

aistin varassa tapahtuva äänen virittäminen laulaessa. Äänen tuottamisen aikana laulaja tarkkailee ääntään ja säätelee äänen laatua, voimakkuutta ja sävelkorkeutta tahdonalaisesti, mutta tiedostamatta. (Laukkanen 1999, 40.)

On erittäin tärkeää opetella kuuntelemaan omaa ääntään analyttisesti ja tarkasti. Oman äänen nauhoittaminen on erinomainen tapa saada palautetta omasta äänenkäytöstä. Kun harjoittelee, voi kuunnella äänitteen ja jopa kirjoittaa itselleen kirjallisen palautteen. Täytyy muistaa myös lauluäänen erilainen kuulokuva laulajan oman pään sisällä verrattuna äänitettyyn hyvillä kaiuttimilla toistettuun äänimateriaaliin. Hyvä tavoite olisikin pystyä saamaan omasta äänestään samanlainen kuulovaikutelma, kuin muilla laulajaa kuuntelevilla on. Tämä vaatii harjoitusta, mutta on mahdollista kaikenikäisille (Numminen 2005, 117–118).



## 4 SALLIVA, TURVALLINEN OPPIMINEN

Hetki, jolloin laulutaidoton astuu ensimmäistä kertaa elämässään harjoitustilaan opettajansa kanssa, on merkityksellinen. Sitä edeltää huima määrä itsetutkiskelua, harkitsemista, päätöksiä ja perääntymisiä. Opettajan on kyettävä luomaan innostava ilmapiiri ja ympäristö, jotta henkilö haluaisi tulla tunnille toisenkin kerran ja lähteä sieltä kerta toisensa jälkeen itsensä voittaneena, hymyillen ja intoa puhkuen. Kyse ei ole itseasiassa vain ensimmäisestä tunnista, vaan joka ikisestä kerrasta, kun oppilas saapuu opettajansa luokse.

“Yksilön kokema turvallisuus on tunne, joka sisältää myönteisen käsityksen nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. Yksilöllä on varmuus siitä, että hän selviytyy tulevasta tunnista, päivästä ja lukuvuodesta hyvin.” (Hurme 2014, 24.)

Hurme tuo esille tärkeitä näkökulmia turvallisuuden tunteen tärkeydestä opetustilanteessa. Jotta oppilas pystyy parhaimmalla mahdollisella tavalla keskittämään voimavaransa siihen, mitä häneltä odotetaan oppimistilanteessa, täytyy hänen tuntea olonsa turvalliseksi. Samalla tavoin myös se, kuinka turvalliseksi opettaja tuntee olonsa oppilaansa seurassa, vaikuttaa opettajan työskentelykykyyn ja -motivaatioon. (Hurme 2014, 23.)

### 4.1 Henkinen turvallisuus

Jotta voisimme laulunopettajina vaikuttaa luottamussuhteen rakentumiseen positiivisesti, meidän täytyy tiedostaa henkisen turvallisuuden tärkeys. Henkinen turvallisuus muodostuu sosiaalisesta-, psyykkisestä- ja pedagogisesta turvallisuudesta (Hurme 2014, 28).

Sosiaalinen turvallisuus pitää sisällään mahdollisuuden siihen, että jokainen yksilö saa kehittyä omana itsenään turvallisesti. Tähän liittyy myös sosiaalinen ympäristö, jonka vuoksi vasta-alkavalle laulajalle olisi erittäin hyödyllistä käydä yksilötuntien lisäksi ryhmätunneilla, jossa tapaa samassa tilanteessa olevia henkilöitä. Ryhmätunneissa pääsee oppimaan yhdessä kokeilemista, tahallaan “mokaamista” ja jakamaan kokemuksia aiheeseen liittyen. (Hurme 2014, 29). Yksilötunneilla vastuu sosiaalisesta turvallisuudesta jakautuu oppilaan ja opettajan kesken, eli tilanne

voi olla haastavampi kuin ryhmässä. Jos onnistutaan luomaan turvallinen ilmapiiri, oppilas voi uskaltautua kokeilemaan uusia asioita pelkäämättä epäonnistumista. (Numminen 2005, 251.) Jokainen oppilas tarvitsee kokemuksen hyväksymisestä. On pystyttävä luottamaan siihen, että saa oppilaana olla oma itsensä kaikkine ominaisuuksineen. Pystyäkseen oppimaan uuden asian, on uskallettava kokeilla asioita omalla tavallaan ja omasta tahdostaan. Jotta tämä olisi mahdollista, opettajan on annettava oppilaalleen lupa olla rakastettu omana itsenään. (Skinnari 2000, 190.) Opettajan on haluttava auttaa oppilasta tämän valitsemalla tiellä (sama, 184).

Psyykkiseen turvallisuuteen sisältyy ilmapiiriin, vuorovaikutukseen ja kaikkeen toimintaan liittyvät asiat. Lisäksi siihen kuuluu opettajan selkeä opetustapa, josta löytyy rutiineja ja sitä kautta oppilas kykenee jossain määrin myös ennakoimaan tilanteiden kulkua. Oppilaalle täytyy tehdä selväksi, että opettaja on häntä varten ja tältä voi kysyä mitä vain, missä vaiheessa tuntia tahansa. (Hurme 2014, 29.) Kun opettaja tuo ilmi erehdyksensä ja inhimillisyytensä, nauraa itselleen ja pitää yllä luovaa ilmapiiriä, oppilas kokee olonsa turvalliseksi ja uskaltaa heittäytyä uusiin haasteisiin (Numminen 2005, 248).

Pedagoginen turvallisuus muodostuu, kun opettaja löytää jokaiselle oppilaalle oikeanlaiset työkentelytavat, joka tarkoittaa oikeantasosten tehtävien teettämistä sekä ymmärrettävää ja johdonmukaista ohjeiden antamista (Hurme 2014, 29). Opettajan vastuulla on löytää oppilaalle sopivat harjoitukset, jotka kannustavat häntä eteenpäin opinnoissaan. Siinä vaiheessa, kun oppilas tuntee oppimisympäristönsä turvalliseksi virheiden tekemiselle, alkaa hänelle syntyä myönteisiä kokemuksia laulamisen suhteen. Myönteisiä kokemuksia voi kehittyä vasta, kun jännittäminen ja virheiden tekemisen pelko vähenevät. (Numminen 2005, 251.)

Oppimisen ilo vie oppilasta eteenpäin (Hurme 2014, 29). Koen, että oppimisen ilo on haastavaa säilyttää, jos oppilas pelkää kokeilla uutta eikä tiedä, milloin teki oikein ja milloin väärin. Oppimisen ilo voidaankin helposti menettää parilla pienellä virheellä. Yksi perustavanlaatuisista virheistä opettajana on yleistäminen ja olettaminen. Ammatilainen sortuu harmillisen usein olettamaan oppilaan jo osaavan tiettyjä alkeellisia perusasioita, jolloin syntyy epätietoisuutta ja kanssakäymisen vaikeutuu ja joskus jopa katkeaa, kun oppilas ei syystä tai toisesta uskalla kertoa pudonneensa kärryiltä. Opettajan tehtäviin kuuluu pitää yllä luottamusta oppimiseen silloinkin, kun oppilas haluaisi luovuttaa (Numminen 2005, 248). Ristiriitaista kyllä, mutta kannustaminen unohtuu usein silloin, kun oppilas sitä eniten tarvitsisi: juuri kun hän oppi jotain uutta. Syynä lienee opetta-

jan innokkuus mennä aiheessa eteenpäin, kun pitäisi juuri antaa aikaa oppilaan itsereflektiolle ja oppimisen ilolle.

Opettajan täytyy olla läsnä juuri tässä hetkessä ja kohdistaa kannustava ja rehellinen palaute oikeaan paikkaan ja aikaan. Täytyy muistaa myös kuunnella oppilaan ajatuksia ja kokemuksia, kannustaen oppilasta äärimmäisen tärkeään ja eteenpäinvievään itsereflektioon. (Numminen 2005, 248.)

## **4.2 Fyysinen oppimisympäristö**

Fyysisen oppimisympäristön muodostaa opetustila ja sen fyysinen ympäristö esineineen ja kalusteineen (Hurme 2014, 28). Oppimisympäristöt voidaan jakaa avoimiin ja suljettuihin ympäristöihin. Suljettu oppimisympäristö on perinteinen laulunopetuksessa. Tila antaa oppimiselle raamit ja turvallisen olon, heti kun huoneen oven pystyy sulkemaan. Kun aikataulut on päätetty etukäteen, sisältö sekä oppimismenetelmät ovat harkittuja ja niiden toteuttamiseen löytyy oikeanlaiset välineet, opetuksesta tulee heti johdonmukaista ja luotettavaa. (Parviainen 2014, 22.)

Fyysiseen turvallisuuteen kuuluu myös oppilaan oikeus fyysiseen koskemattomuuteen (Hurme 2014, 28). Joissakin tilanteissa laulunopettajalle on hyödyllistä koskea oppilasta esimerkiksi selän, niskan ja vatsanseudulta. Näissä tilanteissa on ehdottoman tärkeää kysyä oppilaalta lupa koskettamiseen. Jos lupaa ei anneta, opetus jatkuu eri tavoin. Oppilaan omaa tilaa ja koskemattomuutta on kunnioitettava.

Koen, että ihanteellinen laulunopetustila on monipuolinen ja muokattavissa. Tila ei ole liian suuri eikä liian pieni, kalusteiden ollessa toimintaan tarkoitettuja ja sitä tukevia. Tilan lämpötilaa pystytään säätämään lämpimämmäksi tai kylmemmäksi, lattialla pystyy liikkumaan, seisomaan ja makaamaan. Valaistukseen pystyy vaikuttamaan portaattomasti ja ikkunoihin pystyy vetämään verhot näkösuojaksi, jos se koetaan tarpeelliseksi. Opetamme yksilöitä, joten erilaiset oppijatyytit täytyy ottaa huomioon myös tilasuunnittelun suhteen. Toiset oppivat paremmin viileässä kuin lämpimässä, toiset pystyvät keskittymään vain kovalla tuolilla, kun toiset haluavat maata sohvalla rentoutuakseen.

Omien lauluopintojeni aikana olen kokenut jotkut opetustilat häiritsevän informaatorikkaiksi. Keskiyttyminen on ollut vaikeaa, kun seinät ovat täynnä värejä, kuvioita ja kaavioita. Nykypäivänä etäopetus internetin välityksellä on jo hyvin yleistä. Joillekin oppilaille etänä toteutetut laulutunnit sopivat erinomaisesti mutta jotkut oppilaat kokevat tilanteen häiritseväksi. Opettajan fyysinen läsnäolo on yhä hyvin tärkeässä osassa laulunopetusta mutta joillekin sekin voi olla hankalaa. Kerran eräs erittäin ujo oppilaani ei pystynyt laulamaan, ennen kuin pyysin häntä menemään seinän taakse. Näköeste voi olla erittäin tärkeää, jotta oppilas pystyy luomaan itselleen turvallisen kokoisen "oman tilan".

## 5 LAULUTAIDOTTOMAN OPETTAMINEN - OPETTAJAN OPAS

Vuosien varrella olen työskennellyt useiden lauluoppilaiden kanssa. Huomasin, että samat opetustekniikat eivät toimineetkaan laulutaidottoman oppilaani kanssa samalla tavalla kuin muilla. Jouduin kehittämään vaihtoehtoisia metodeja täysin laulutaidottoman opettamiseen. Valitsin kyseisen oppilaan tutkimukseni kohteeksi, koska hän poikkesi hyvin paljon tyypillisestä oppilasaineuksesta.

Kun Minna (nimi muutettu) tuli laulutunnille, hän oli tietoinen siitä, että sävelet eivät löytäneet edes lähelle oikeaa. Lähdimme laulamaan pianon säestyksellä Minnalle puolittua kappaletta, mutta piano sotki Minnan ajatuksia entistä enemmän. Jätimme pianon pois ja teimme harjoituksia yhdeksän laulutunnin ajan täysin ilman pianoa. Tehdessämme erilaisia harjoituksia Minnan oli erittäin vaikea tunnistaa, oliko hänen tuottamansa ääni korkeampi vai matalampi kuin antamani esimerkkiään. Huomasin nopeasti Minnan erittäin vahvan sisäisen motivaation, hän todella halusi oppia laulamaan eikä aikoisi luovuttaa helpolla. Totesin, että minun täytyy kehittää jokin systeemi, jonka pohjalta lähdän harjoittamaan sävelpuhtaasti laulamista mahdollisimman motivoivalla tavalla.

Vähitellen, tiettyjen harjoitusten jälkeen hän alkoi tunnistamaan sävelkorkeuksien eroja. Nykyään Minna laulaa hänelle entuudestaan tuttuja sävelmiä opettajan mukana välillä jo hyvinkin puhtaasti. Minna osaa laulaa duuri- ja molliasteikkoja kvintille, eli asteikon viidennelle sävelelle ja takaisin aloitusääneen pianosta esimerkkiään kuunnellen sekä pystyy toistamaan hänelle laulettuja esimerkkiään.

Neljän vuoden aikana käyttämieni harjoitteiden pohjalta halusin koota laulunopettajille oppaan laulutaidottomien kanssa työskentelyn tueksi. Opas sisältää harjoitteita, joita olen itse todennut toimiviksi, motivoiviksi ja oppimista edistäviksi.

### 5.1 Ensimmäinen laulutunti

Ensimmäisellä laulutunnilla täytyy selvittää tiettyjä asioita, jotta työskentely olisi jatkossa mahdollisimman käytännöllistä, järkevää, oikeisiin asioihin kohdistuvaa sekä jäseneltyä juuri kyseisen

oppilaan tarpeisiin nojaten. Alkukartoituksen ensimmäinen vaihe on oppilaan haastattelu, jossa perehdytään enimmäkseen oppilaan käsitykseen itsestään ja laulamistaan, sekä syistä, jotka toivat hänet laulutunnille. Toinen osa alkukartoitusta ovat käytännön harjoitteet joilla pyritään kartoittamaan oppilaan sen hetkinen laulutaito. Harjoitteet tehdään leikinomaisesti niin, että oppilas pääsee kokeilemaan erilaisia ääniä opettajaansa matkien. Tässä vaiheessa opettaja tekee hiljaisia huomioita oppilaan taitotasosta käyttääkseen niitä hyväksi opetusta suunnitellessaan.

### **5.1.1 Oppilaan haastattelu**

Jotta pääsisimme nopeasti asian ytimeen, kannattaa ensimmäisellä tunnilla käyttää jonkin aikaa oppilaan haastatteluun. Istutaan alas ja keskustellaan, luodaan rentoa ja hyväksyvää luottamuksellista tilaa, annetaan aikaa mietiskelylle ja vastauksille. Kirjoitetaan asioita ylös ja kysytään tarkentavia kysymyksiä. Alkuhaastattelu on hyvä tehdä jokaisen oppilaan kanssa, mutta sen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun tunnille tulee laulutaidoton. Vaikka laulutaidottoman henkilön haastattelu on laajempi, yksityiskohtaisempi ja enemmän aikaa vievä kuin edistyneemmän laulajan, on hyvä käyttää haastatteluun maksimissaan puolet tunnin kokonaisajasta, jotta ehditään tekemään myös varsinainen laulutaidon kartoitus harjoitusten muodossa.

Huomioitavan arvoista on se, että haastattelussa läpikäytävät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia. Sen vuoksi on tärkeää muistaa, että jos oppilas ei vaikuta vastaavansa kysymyksiin mielellään, täytyy opettajan ymmärtää antaa aikaa ja mahdollisuus jättää vastaamatta. Opettaja voi kuitenkin muistuttaa oppilasta, että kysymykset ovat hänen oppimisensa eduksi. Kun ihminen avautuu hänelle henkilökohtaisista asioista, on kuuntelijalla erittäin tärkeä rooli. Opettajan on pysyttävä rauhallisena, positiivisena ja kannustavana. Puhu rauhallisesti ja muodosta äänesi rennosti ja luonnollisesti. Ole läsnä.

Seuraavassa käyn läpi haastattelurungon, jota käytän aina kun uusi oppilas tulee ensimmäiselle tunnilleen. Tilanteessa pyritään vapaaseen keskusteluun ja voidaan poiketa kysymysjärjestyksestä tilanteen mukaan.

## ALKUHAASTATTELUN KYSYMYKSET

### 1. Miksi hakeuduit laulutunneille?

Mahdollinen laulamattomuus ja/tai "sävelkuurous" tulee yleensä esiin heti ensimmäisen vastauksen aikana, jolloin siirrytään lisäkysymyksiin (a-e). Jos asia ei kuitenkaan tule esille vielä tässä vaiheessa, jatketaan kysymyksistä 2.-4.

- a) Milloin olet viimeksi laulanut? Millaista se oli?
- b) Miksi lopetit laulamisen?
- c) Millaisia tunteita laulamisen tuottaa? (Kehossa ja mielessä)
- d) Millaista musiikkia lapsuudessasi/nuoruudessasi kuunneltiin?
- e) Millaista musiikkia nykyään kuuntelet?

### 2. Mitä kokemuksia sinulla on laulamisesta tähän mennessä?

### 3. Mitä haluat oppia laulutunneilla?

### 4. Millaisesta musiikista pidät?

Jokaisella on omat syynsä laulamattomuuteen ja useimmiten mukana on oppilasta rajoittavia lukkoja, jotka estävät tuottamasta haluamaansa ääntä. Oppilaan tavasta puhua ja kertoa asioita voi tehdä tärkeitä huomioita. Jännittääkö hän sosiaalista tilannetta? Jos jännittää, mitä se haastattelutilanteessa tekee hänen äänelleen ja keholleen? Oppilaalta voi kysyä, jännittääkö hän helposti ja millaisia jännittävät tilanteet hänen mielestään ovat. Jos laulajan alku puhuu itsestään kovin alentuvaan sävyyn, moittien ja häpeillen, opettajan tehtävä on saada oppilaan sisäinen dialogi kääntymään positiivisempaan suuntaan. Tärkeintä on, että oppilas ymmärtää harjoittelun etenevän silloin, kun hän hyväksyy itsensä ja laulamisen sellaisena kuin se sillä hetkellä on - tämäkin on sanottava ääneen.

### 5.1.2 Laulutaidon kartoitus

Jotta päästään ajan tasalle oppilaan taitotasosta, täytyy tehdä kartoitus sen hetkisestä tilanteesta. Kartoitus sisältää erilaisia harjoituksia, jotka on hyvä käydä rennolla otteella kokeillen. Seuraavan tarkistuslistan myötä opettaja pääsee nopeasti ajan tasalle laulajan tilanteesta.

1. Osaako oppilas toistaa pianolla annetun äänen laulaen?
2. Osaako oppilas toistaa opettajan laulaman esimerkkiään? Ääni ilman vibratoa!
3. Erottaako oppilas esimerkistä kumpi ääni on korkeampi/matalampi?
  - a) Pianosta
  - b) Ihmisäänestä
  
4. Pysyykö oppilas mukana, kun opettaja laulaa ja soittaa pianolla tuttua laulua?
5. Pysyykö oppilas mukana, kun opettaja soittaa pianolla tuttua laulua?
6. Pystyykö oppilas laulamaan tuttua laulua ilman säestystä sävelpuhtaasti?
  - a) Puhekorkeudelta aloittaen (rintarekisteri/paksu äänihuulimassa)
  - b) Falsetossa korkeammasta äänestä aloittaen (päärekisteri/ohut äänihuulimassa)

Kartoituksen jälkeen voi alkaa harjoittelemaan oppilaalle haasteellisia asioita valitsemalla tehtäviä taitotason mukaisesti. Pääasiallisesti suosittelen aloittamaan molempien osioiden alusta ja eteenpäin rauhallisesti oppilaan rytmissä. On tärkeää, että harjoitukset suoritetaan ajan kanssa ja keskittyen. Jos harjoitukset hutiloidaan läpi, oppilaan lihasmuisti ei pääse kehittymään tarpeen vaatimalla tavalla. Osa laulutaidottomista hahmottaa sävelten suhteita paremmin kuin toiset. Tällöin on kuitenkin hyvä aloittaa alusta ja edeten nopeammin haastavampia harjoituksia kohti.

## 5.2 Sävelpuhtauden harjoittaminen

Lauluoppilaat ovat erilaisia. Toiset ovat hyvin rentoja ja rauhallisia, jolloin opettajalla voi olla suuri työ saada tekemiseen energiaa ja lihakset toimintaan. Toiset taas jännittävät jokaisen lihaksen kehostaan, jolloin täytyy aloittaa lihasten rentouttamisharjoituksista sekä luonnollisen hengityksen rauhallisesta temposta ja "syvyydestä". Yhden laulajan tietoisuus kehostaan ja sen toiminnoista voi olla täysin eri luokkaa kuin toisen. Jos laulaja ei ole tutustunut kuntosaliharjoitteluun, joogaan, pilatekseen, tanssimiseen tai muuhun kehotietoisuutta kasvattavaan lajiin, on hyvä käydä peruslihasistoa läpi laulutunnilla. Opettajan on hyvä tietää muutamia harjoitteita jokaista lihasryhmää varten, jotta pystyy ohjeistamaan oppilastaan uusia lihastuntemuksia tutkiskellessa.

Usein aloittelevan laulajan haasteeksi muodostuu jo alkumetreillä hapen riittämättömyys. Tällöin oppilas ei pysty tuottamaan halutun mittaista ääntä. Näin ollen oppilas ei ehdi rauhassa kuuntelemaan, tunnustelemaan ja muuttamaan äänenkorkeutta äänen aikana. Lauluteknisistä asioista



tärkeimmät sävelkorkeuden hallinnan osalta ovat hengitys ja äänen "tukeminen", kurkunpään hallinta sekä äänihuulten paksuuden ja pituuden säätely.

## HARJOITUKSIA

### 1. Yksittäisen äänen pidentäminen

- a) Kuvittele, että suun edessä on kynttilä, jonka liekki ei saa sammua ääntä tuottaessa.
  - b) Tarkista, että oppilaan ryhti pysyy hyvänä koko äänen ajan.
  - c) Pyydä pidättelemään uloshengitysilmaa *sisäänhengitysilhaksilla*.
  - d) Auta oppilasta hengittämään sisään vain tarpeellinen määrä ilmaa.
  - e) Sisäänhengittäessä rentouta jännitykset kehosta, muista luonnollinen hengitys!
- Tarkista varsinkin vatsalihasten ja leuan rentous.

### 2. Tukilihakset äänen korkeuden säätelijänä

On paljon väittelyä siitä, kannattaako ulostulevaa ilmavirtaa yrittää kontrolloida. Omakohtaisen kokemukseni pohjalta suosittelen käyttämään kaikkia mahdollisia keinoja, joilla voi herätellä laulajan käyttämään lihaksiaan aina selkälihaksista, niskalihasten ja kylkien kautta vatsalihaksiin saakka luonnollisesti. Jokaisella laulajalla, myös vasta-alkajalla, on oma suosikki lihasryhmänsä jota käyttää mieluiten harjoituksissaan, mutta toisaalta myös haastepaikkansa, jota on hyvä harjoitella kehotietoisuutta kehittääkseen. Kun ihminen oppii tunnistamaan tietyt lihasryhmät, voi hän vasta sen jälkeen rentouttaa ne tahdonalaisesti. Tutustu oppilaasi kanssa eri lihasryhmiin, ja miettikää yhdessä, mitä tehtäviä milläkin lihasryhmällä on.

- a) Kaulan, niskan ja hartiasseudun lihakset
- b) Uloimmat kylkivälilihakset
- c) Pään ja kasvojen alueen lihakset, nenäonteloiden laajentaminen
- d) Pitkät selkälihakset ja vatsalihakset

Joskus pelkkien lihaksien ajattelemisen tuntuu työläältä ja joskus se vie myös ylitekemiseen ja turhiin lihasjännityksiin. Kun olette tutustuneet kehon eri lihaksiin ja siihen, miltä jännitystilat verrattuna rentoutumiseen tuntuu, siirtykää tunnustelemaan, miltä erilaiset tunnetilat tuntuvat eri lihasryhmissä. Ensin kuitenkin pikaharjoitus, jolla huomaat nopeasti onko oppilaan ääni "kiinni

lihastyössä”, mutta lihastyötä ei vain vielä osata hallita.

- a) Pyydä oppilasta tuottamaan mikä tahansa pitkä ääni.
- b) Pyydä ottamaan käyttöön erittäin nopeasti joku tukiliharyhmä. → Äänen sävelkorkeus nousee
- c) Pyydä rentouttamaan käytetty lihasryhmä. → Äänen sävelkorkeus laskee

Lihasten aktivointi tehdään nopeasti, jotta oppilas ei ehtisi estämään äänenkorkeuden muutosta ja äänenkorkeuden muutos huomattaisiin mahdollisimman selkeästi. Jos äänenkorkeus ei muutu, ääni ei ole vielä yhteydessä lihaksiin. Usein harjoitus kuitenkin toimii, jolloin sävelkorkeuden säätelyyn pystytään jatkossa käyttämään seuraavanlaista ohjeistusta.

Jos oppilas laulaa halutun äänen alavireisesti, pyydä aktivoimaan tukilihaksia.

Jos oppilas laulaa halutun äänen ylävireisesti, pyydä rentouttamaan lihakset.

Alkuvaiheessa lihasten aktivoiminen käskystä voi olla hyvin vaikeaa. Käytä apunasi erilaisia mielikuvia ja harjoituksia. Voi esimerkiksi leikkiä olevansa koiran vinkulelu. Puristaessa kuuluu ääni, irti päästäessä lelu täyttyy ilmasta. Toisena ilmapallon puhaltaminen, jossa tukilihakset aktivoituvat vastavoimaa vastaan. Tuota puhallus mahdollisimman pitkänä ja tasaisena, kokeile sitten ilman ilmapalloa. Pystytkö löytämään saman kehotuntemuksen ilman ilmapalloa? Muista, että kyse on erittäin voimakkaasta harjoituksesta, eikä laulaessa saa tuntua samalta kuin ilmapalloon puhaltaessa. Tarkoituksena on vain havainnollistaa, miltä lihasryhmien aktivointi tuntuu.

### **3. Äänen korkeuden säätely tunnetilojen kautta**

Miltä tuntuu innostuminen? Mitä tapahtuu, jos innostut kesken lauseen? Laulamattomat henkilöt kannattaa tutustuttaa kehotuntemuksiinsa ja käyttää luonnollisia kehon tapahtumia hyväksi äänenkäytössä. On ensisijaisen tärkeää, että tunteet todella koetaan kehossa. Tutki oppilaasi kanssa alla olevia tuntemuksia. Näillä harjoituksilla ääntöväylä laajenee ja äänen tuotto helpottuu.

1. Mitä kehossasi tapahtuu, kun sinua itkettää?
2. Miltä tuntuu, kun naurattaa mutta et saa nauraa ääneen?
3. Millaista on haistaa hyväntuoksuista kukkakimppua tai vastapaistettua pullaa?
4. Mitä äänellesi tapahtuu, kun kokeilet edellisiä harjoituksia äänen aikana?

#### 4. Kurkunpään asennon tunnistaminen ja kontrollointi

Korkeissa äänissä kurkunpään täytyy nousta ylös ja erittäin matalissa laskeutua ala-asentoon. Joskus korkealle laulaminen on vaikeaa vain siksi, että kurkunpää ei pääse nousemaan tarpeeksi ylös. Kun harjoittelette oppilaalle haastavia säveltasoja, harjoitelkaa ensin ilman ääntä ja hiljaisella voimakkuudella, keskittyen pelkästään kurkunpään korkeuden hallitsemiseen. Tuottakaa ääni vasta sitten, kun kurkunpää on haluamanne sävelen vaatimalla korkeudella. Aloita harjoitus etsimällä oppilaasi kanssa kurkunpään sijainti. Asettakaa sormi kurkunpään päälle tunnustelemaan liikettä.

Kurkunpään ääriasennot löydät nielaistessa ja haukotellessa. Nielaistessa kurkunpää nousee ylös ja haukotellessa laskee ala-asentoon. Ota tämä ajatus käyttöön vain kurkunpään liikettä tutkiessanne, kun ette vielä tuota ääntä. Kun lähdet tutkimaan kurkunpään liikettä äänen kanssa, aloita seuraavista harjoituksista.

##### 1. Korkea - matala äänenkorkeus

- a) Tuota erittäin matala ääni, kurkunpää laskee.
- b) Tuota erittäin korkea ääni, kurkunpää nousee.

##### 2. Kielen asento

- a) Nosta kielen kanta/takaosa ylös hampaita kohti, laula J-kirjain. Kurkunpää nousee.
- b) Laske kieli rennoksi suun pohjalle, lausu A-kirjain. Kurkunpää laskee.

##### 3. Ääntöväylän tila, pieni - iso

- a) Matki lapsen vaaleaa äänensävyä. Kurkunpää nousee.
- b) Matki ison miehen tummaa äänensävyä. Kurkunpää laskee.

SEURAAVAKSI: Aloita ääni rennolla, keskiasennossa olevalla kurkunpäällä.

- a) Nosta kurkunpää ylös
- b) Laske kurkunpää keskiasentoon
- c) Laske kurkunpää ala-asentoon
- d) Nosta kurkunpää takaisin keskiasentoon

## 5. Äänen osiin jakaminen. Missä ääni tuntuu?

a) Matala ja keskialueen puherekisteri *“Ääni tuntuu kehossani!”*

→ Puhu matalalta tai äänesi keskialueelta, kokeile voimakasta “Hei” - huudahdusta.

b) Korkea päärekisteri *“Ei tunnu mitään, kevyttä!”*

→ Aloita korkealta, hihkaise “Huii” - kuin laskisit liukumäkeä

→ Aloita erittäin hiljaa, kuin kuiskaten tai kehtolaulua laulaen.

→ Leiki oopperalaulajaa (naiset)

Vaikka pää- ja rintarekisteri-termien käyttö ei olekaan nykyisin niin suosittua epäselvyytensä ja harhaanjohtavuutensakin vuoksi, olen huomannut äänen kahteen osaan jakamisen toimivan aloittelevan laulajan energian säätelyssä erittäin hyvin. Oppilas osaa itse erotella matalat äänet puheen tuntuiseksi ja kertoo niiden sijoittuvan kehoonsa sointinsa puolesta. Korkeat äänet oppilaan on helppoa sijoittaa kevyemmältä tuntuvaan päärekisteriin. Joissakin tapauksissa ylöslaulaminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta, koska “päärekisteri” puuttuu kokonaan eivätkä äänihuulet pääse venymään ja ohenemaan ylös laulaessa. Laulajan edistyessä rekisterit voivat alkaa tuntumaan hieman jäykältä tavalta kuvailla laulutuntemuksia, joten ne voi jättää pois tai halutessaan keksiä lisää nimityksiä laulajan kehotuntemuksille.

### 5.3 Musiikillisten suhteiden hahmottamisharjoituksia

Yksi ehdotus etenemisjärjestykseen oppilaalle, joka ei löydä haluttua tavoitesäveltä. Alla oleva järjestys on itse parhaaksi kokemani, koska siinä edistytään loogisesti helpoimmasta vaikeampaa kohden. Koska jokaisella oppilaalla on omat vahvuutensa, haluamme vahvistaa niitä. Lisäksi haluamme myös motivoida haasteellisempien harjoitusten puoleen. Valitse alla olevista harjoituksista juuri omalle oppilaallesi sopiva järjestys.

#### HARJOITUKSIA

##### 1. Korkeampi vai matalampi?

a) Opettaja tuottaa kaksi erikorkuista ääntä peräkkäin.

- b) Oppilas kertoo kumpi äänistä oli korkeampi/matalampi.
- c) Opettaja ja oppilas tuottavat vuorotellen sattumanvaraisia ääniä.
- d) Oppilas kertoo, onko oma ääni matalampi vai korkeampi kuin opettajan antama ääni.

Muista selkeyden vuoksi aloittaa ääripäistä, käytä alussa vain erittäin korkeita ja erittäin matalia ääniä. Onnistumisen tunne on tärkeä, joten muista iloita onnistumisista! Oppilaan edistyessä voit alkaa vähitellen tuottamaan säveltasoja, jotka ovat lähempänä toisiaan. Edistyneimmille voi opettaa jo intervaleja ja käyttää niitä hahmottamaan sävelten etäisyyttä toisiinsa.

## **2. Ääripäiden kuunteleminen ja harjoittelu**

Pyydetään oppilasta tuottamaan selkeästi eri ääripäästä oleva ääni kuin esimerkkinä annettu.

- a) Jos opettajan ääni on matala, oppilas tuottaa selkeästi korkean äänen.
- b) Jos opettajan ääni on hiljainen, oppilas tuottaa selkeästi kovemman äänen.
- c) Mitä muita ääripäitä voi keksiä?

## **3. "Äänibingo"**

- a) Oppilas antaa äänen ja opettaja liukuu hänen antamansa äänen ympärillä.
- b) Oppilas nostaa kätensä ylös merkiksi, kun kuulee molempien tuottavan samaa säveltasoa.
- c) Vaihdetaan osia, oppilaan vuoro liukua äänien välillä.
- d) Opettaja nostaa kätensä ylös merkiksi, kun molemmat tuottavat samaa säveltasoa TAI oppilas antaa merkin itse.

Miltä kuulostaa ja tuntuu, kun äänet löytävät saman sävelkorkeuden/-taajuuden?

## **4. Opettajan äänen matkiminen**

- 1, Opettaja tuottaa valitsemansa äänenkorkeuden ja pyytää oppilasta matkimaan.
2. Kokeillaan eri säveltasoja ja äänenvoimakkuuksia, jokaisella on oma vahvuusalueensa.
3. Lisähaastetta harjoitukseen saa, jos antaa esimerkkiään jollain instrumentilla.

## **HUOMIOITAVAA**

- Opettaja ei lisää esimerkkiääneen vibratoa, jotta ääni olisi mahdollisimman selkeä.
- Oppilaan täytyy ensin kuunnella ääni, vasta sitten tuottaa se.
- Rohkaise oppilasta luottamaan tietoonsa juuri kuulemansa äänen korkeudesta.
- Harjoituksessa on pyrkimys tuottaa suoraan annettu esimerkkiääni, mutta jos ääni ei löydy suoraan, kannattaa käyttää glissandoa, jolla liu'utaan oikeaa ääntä kohti.

### **5. Ääniliu'ut eli glissandot**

- a) Valitse oppilaalle sopiva konsonantti tai vokaali. Voit käyttää myös huulipäryä.
- b) Aloitus- ja lopetusäänen saa valita itse, tosin se voi olla vaikeaa vasta-alkajalle. Rohkaise ja näytä mallia, tehkää yhdessä!

- Tavoitteena mahdollisimman pitkä liuku rekisterirajojen yli.
- Usein helpointa on aloittaa ylhäältä alaspäin liukumisella, etsi oppilaallesi mukavin tapa liukua!
- Näytä kädelläsi äänenkorkeuden kulku alas ja takaisin ylös liukuessasi.

### **6. "Äänen portaat"**

- a) Näytetään oppilaalle säveltasoja kädellä ylös-alas suunnassa liikkuen.
- b) Piirretään portaat taululle/paperille ja osoitetaan oikeaa porrasta.
- c) Liikutaan säveltasojen mukaan. (kyykkyyn, ylös tms.)
- d) Käytetään nuottiviivastoa, osoitetaan oikeaa kohtaa nuottikuvassa.

### **7. Intervallit**

Opetellaan kuuntelemaan ja tunnistamaan ensin helpommat intervallit, edeten vähitellen vaikeampia kohti. Opetellaan puolikkaan ja kokonaisen sävelaskeleen ero ja selvitetään, miten ne löytyvät pianon koskettimistolta, eli miltä ne näyttävät. Otetaan käyttöön tutut laulut, joissa esiintyy tiettyä intervallihyppyä. Olen koonnut seuraavaksi joitakin lauluesimerkkejä harjoittelun tueksi.

Pieni sekunti	“Tipitii”
Suuri sekunti	“Satu meni saunaan”
Pieni terssi	“Taivas on sininen ja valkoinen “
Suuri terssi	“Ukko Nooa”
Puhdas kvartti	“On neidolla punapaula”
Ylinouseva kvartti	“Maria” (West side story)
Puhdas kvintti	“Tuiki, tuiki tähtönen”
Pieni seksti	“Rakkaustarina (Mistä alkaisin...)”
Suuri seksti	“Nyt tuulen nuo viestin jo toivat”
Pieni septimi	“Hiljaa yössä”
Suuri septimi	“Pariisin taivaan alla voit kohdata YS-TÄ-vän”
Oktaavi	“Somewhere over the rainbow”

## 8. Asteikot ja soinnut

a) Asteikot ensin kolmannelle, sitten viidennelle sävelle saakka ylöspäin ja takaisin.

→ 1-2-3-2-1

→ 1-2-3-4-5-4-3-2-1

→ Painotukset terssille ja kvintille

→ Nuottiviivasto ja äänen portaat apuun

b) Kokonaiset asteikot pohjasävelestä ylös ja takaisin pohjasäveleen palaten.

c) Duuri- ja mollikolmisointujen kuunteleminen, tunnistaminen ja laulaminen

Kaikki harjoitukset tehdään liukuen yhdellä äänellä sekä yksittäisinä, erillisinä ääнинä.

## 9. Omien melodioiden tuottaminen kuuntelemisen kautta

a) Opettaja soittaa pianolla soinnun (aluksi kolmisoinnut).

b) Oppilas laulaa äänen, joka hänen mielestään kuulostaa hyvältä.

→ Vaikka oppilas ei tunne nuotteja, esittele kolmisoinnun rakenne ja kerro, minkä ääni laulettiin.

→ Muista aluksi kehua jokaista tuotettua ääntä, mutta kertoa, jos ääni ei ole sointuun sopiva.

- Neuvotaan, mistä löytyy lähin sointuun sopiva ääni.
- Muista rentous ja huumori - myös lisäsävelet ovat musiikkia.

## 10. Konsonanssi - Dissonanssi

Opettaja laulaa soinnun pohjaäänen tai muun sointuun kuuluvan äänen ja soittaa pianosta siihen sopivan soinnun. Mikä ääni tuottaisi konsonanssin? Entäs dissonanssin? Oppilaalla on paljon vaihtoehtoja osua ”oikeaan” ääneen, jolloin itseluottamus kasvaa. Aloittelijoille valitaan helpot kolmisoinnut ja laajempiin sointuihin edetään tilannekohtaisesti. On erittäin tärkeää, että opettaja antaa reaaliaikaista palautetta jokaisen äänen sävelkorkeudesta.

1. Minkä äänen oppilas juuri tuotti soitettuihin säveliin ja laulettuun esimerkkisäveleen nähden?
2. Mistä löytyisi lähin sointuun ja säveleen sopiva ääni?
3. Miten pääsee pois konsonanssista ja miltä se tuntuu ja kuulostaa?

### 5.4 Oppilaan laulajaidentiteetin rakentaminen

Millainen ääni minulla on? Olenko altto vai sopraano? Osaanko laulaa paremmin hiljaa vai kovaa? Millaiset kappaleet minulle sopivat? Mitä minä osaan? Jotta oppilas saa vastauksen näihin kysymyksiin, hänen täytyy saada kokeilla erilaisia laulutapoja ja musiikkityylejä. Hänen täytyy myös kuulla opettajalta, mitä hän jo valmiiksi osaa ja missä kaivataan harjoitusta. Suuri osa identiteetin rakentumisesta on itseluottamuksen kasvaminen omaan tekemiseen. Jotta luottamus itseensä rakentuisi vahvaksi, täytyy oppimismotivaation pysyä vahvana. Tässä vaiheessa painottuvat opettajan kannustava ja rohkaiseva asenne, sekä oppilaan sisäinen dialogi, eli miten itselleen puhuu.

Oppilas ei usein vielä tiedä, mitä kaikkea osaa. Monelle laulutaidottomalle on lapsena kerrottu, että laulaminen ei ole häntä varten, koska sävelet eivät löytäneet paikalleen luonnostaan heti ensimmäisillä kokeilukerroilla. Opettajan tehtävä on kertoa jokaiselle oppilaalleen, että jokaisessa on musikaalinen puolensa, joka voi oppia. Jokaisella on vahvuuksia, joiden olemassaolosta emme vielä tiedä. Usein laulamaton ihminen kertoo olleensa käytännössä hiljaa muiden ihmisten seurassa vuosien, jopa vuosikymmenten ajan. Äänen käyttäminen on rajoittunut puhumiseen ja jos laulamaan on joskus vahingossa ajautunut, on se tapahtunut yksin sellaisessa paikassa, missä voi olla varma, ettei kukaan ole kuulemassa. Eräs laulaja kertoi, että ihmiset kääntyvät katso-



maan, jos hän yrittää laulaa, kokien sen erittäin epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi. Vaikka useimmissa tapauksissa laulajan saamat katseet ovatkin olleet negatiivisia, jopa sättiviä, niin esimerkiksi tässä tapauksessa laulamattomasta ihmisestä paljastui uskomaton satakieli. Kun oppilas ei itse tiedä, mitä kaikkea osaa, voi tällaisetkin tilanteet ymmärtää täysin väärin. Ihmiset katsoivat, koska laulaja kuulosti uskomattoman hyvältä, ei kamalalta, kuten hän itse tulkitsti.

Laulaminen tuntuu usein hyvin henkilökohtaiselta, koska toiminto on fyysinen ja koska se tapahtuu omassa kehossamme. Oma kehomme on tutuin meille itsellemme, kukaan muu ei tunne sen rajoja tai voimavaroja. Kukaan muu ei koe kihelmöivää tunnetta mahan pohjassa, eikä jännityksen aiheuttavaa hiostusta ja tärinää samalla tavalla kuin sinä. Kukaan muu ei voi tietää, mitä ajattelet, pelkäätkä, rakastat tai haluat oppia. Olet itse vastuussa jokaisesta tuottamastasi lauseesta, sanasta, äänneestä ja inahduksesta. Vastuu on pelottavaa, mutta se voi olla samalla innostavaa ja motivoivaa, kunhan laulaja pääsee ensiksi tasapainoon henkisen ja fyysisen puolensa välillä, tunnistaen omat haasteensa ja selviytymiskeinonsa. Laulaja tarvitsee opettajan tukea, jotta hän oppii luottamaan itseensä ja ääneensä. Opettaja auttaa etsimään oppilaan vahvuudet ja vahvistamaan niitä entisestään.

#### **5.4.1 Oppilaan musiikillisen itsetunnon kehittäminen**

Laulutaidottoman ensimmäiset harjoitukset ovat saman tyyppisiä mitä tehdään 1–6 vuotiaiden musiikkileikkikouluryhmässä, mutta erittäin tärkeitä äänenkäyttäjälle ikään katsomatta. Jos ihminen ei ole harjoitellut näitä musiikin perusasioita lapsena, täytyy harjoittelu aloittaa aikuisena. Musiikin ja laulamisen perusteet ovat samat, opitaan ne sitten lapsena tai aikuisena.

Valitettavan usein laulamattomalla ihmisellä on paha tapa puhua itsestään negatiiviseen sävyyn. On tärkeää sanoa oppilaalle rehellisesti, että hänen täytyy lopettaa itsensä mollaaminen ja alkaa tietoisesti kääntämään sisäistä dialogiaan positiivisempaan suuntaan. Sisäinen motivaatio on hyvin tärkeää, kun aletaan opettelemaan uutta asiaa. Edistyminen on hidasta, jos oppilas ei harjoittele kotona. Motivaatiota voi kuitenkin ruokkia tarjoamalla oppilaalle helppoja harjoituksia, jotka tuovat edistymisen kannalta tärkeitä onnistumisen tunteita.

Opettajan on hyvä tiedostaa, että jokaisella laulajalla on omat salaiset haaveensa ja tavoitteensa, joita kohti tämä ajatuksissaan halajaa. Jotta yhteistyö toimisi mahdollisimman hyvin, on tavoitteis-

ta ja haaveista tarpeellista puhua ääneen. Opettajan rooli on rohkaista ja kannustaa, sekä suuruudenhullujen tavoitteiden kohdalla kertoa, mitä niiden saavuttaminen vaatii. Ihmiset ovat erilaisia, jotkut hyväksyvät itseltään enemmän "väärää" tai "rumia" ääniä, kuin toiset. Opettajan tehtävä on tunnistaa eteenpäin vievä itsekritiikki oppimisen esteenä olevasta kritiikistä ja toisaalta, opettaa oppilasta terveeseen itsereflektioon ja -kritiikkiin, jos tämä ei vielä tunnista kehityskohtiaan.

On tärkeää luoda oppimisympäristö, joka sallii epäonnistumisen. Tämä on kaiken perusta ihmiselle, joka ei usko osaamiseensa ja jolle on sanottu, ettei hänen kannata laulaa, koska ei osaa tehdä sitä nuotilleen. Paras opettaja heittäytyy ja pistää leikiksi, kokeilee itselleen uusia asioita välillä niissä epäonnistuen, nauraa itselleen ja kertoo omista lauluhaasteistaan avoimesti. Täydellisessä tilanteessa rento ja rauhallinen opettaja sijoittuu oppilaan tasolle ja ilmapiiri on avoin kokeilemiselle ja ajatuksille. Uuden ja henkilökohtaisen asian parissa painivalle henkilölle opettajan on oltava tukipilari, joka kannustaa ja ohjeistaa lempeästi oikeaan suuntaan, kertoen kuitenkin rehellisesti kehitettävät asiat ja ottaen ne rohkeasti työn alle. Muista antaa myös aikaa keskittymiselle.

Jokaiseen tuntiin täytyy tuoda iloa, jotta tunneilla on merkitystä. Muistathan vitsailun ja huumorin – laulaminen on leikkiä!

#### **5.4.2 Kappalevalinnat ja yksilöllisyyden huomioiminen**

Varsinkin ensimmäiset oppitunnit vaativat niin paljon keskittymistä, että aikuisellekin 45 minuuttia on pitkä aika keskittyä uuteen asiaan. On erittäin tärkeää päästä laulamaan oikeita kappaleita heti ensimmäisestä tunnista alkaen, jotta laulunopiskelu ei alkaisi tuntumaan raskaalta ja vaikealta alkumetreiltä lähtien. Kappaleen olisi hyvä olla oppilaalle jo ennestään tuttu. Mielellään sellainen laulu, jota hän on kuullut paljon jo lapsuudessaan, tai muuten vuosien saatossa. Melodian on tärkeää olla mielessä jo valmiiksi, vaikkei sitä osaisikaan tuottaa heti. Kappaleissa olisi hyvä olla toistuvia melodiapätkiä ja melodiassa aina tilannekohtaisesti erilaisia intervallihyppyjä. Lasten- ja kansanlaulut ovat sopivan yksinkertaisia. Motivaatio saattaa kuitenkin sammua nopeasti, jos ei saa laulaa sellaista musiikkia, mistä oikeasti nauttii. Pysy ajan tasalla oppilaan mielenkiinnon kohteista ja ota esimerkiksi intervalliharjoituspätkiä oppilaasi suosikkiartistin kappaleista.

Huono itseluottamus ja se, että lapsena on sanottu, ettet osaa laulaa, voi vaikuttaa vuosikymmeniä eteenpäin tietynlaisena tunnelukkona, joka estää tuottamasta haluttua ääntä. Muista kehua ja

kannustaa, kun oppilas laulaa sävelpuhtaasti, heittäytyy ja yrittää tosissaan. “Väärä ääni” ei saa korostaa vaan ne jätetään huomiotta.

Kun harjoitellaan oppilaalle täysin uutta asiaa, on erittäin tärkeää muistaa käydä jokainen aihealue läpi usealla eri tavalla. Vaikka laulajien haasteet olisivat samat, ratkaisu voi olla täysin erilainen. Joku voi oppia piirtämällä, joku matkimalla, joku liikkuen, joku soittaen, joku mielikuvien kautta, joku vasta äänentuottoelimestöön ja anatomiaan tutustumalla. Kun opettaja ottaa huomioon oppilaan persoonan ja yksilöllisyyden, on oppilaankin helpompaa hyväksyä itsensä ja tilanteensa juuri sellaisena kuin se on.

## **5.5 Kotiharjoitteluohjeita**

Suurin kehitystyö ja asioiden kypsyttely tapahtuu laulutuntien ulkopuolella, ilman aloittelevan oppilaan tukipilaria, laulunopettajaa. Oppilas on usein hieman hukassa, ja vaikka haluaisikin harjoitella, tulee laulutuntien välillä vastaan monia erilaisia esteitä, jotka valitettavan usein pysäyttävät matkanteon tyystin. Olen jakanut kotiharjoittelun kahteen osaan, joista ensimmäinen on “Laulajan huoneentaulu”. Huoneentauluun olen kerännyt elämänohjeita uusia asioita harjoittelevalle ihmiselle niitä tilanteita varten, kun motivaatio meinaa hukkaa epätoivon alle. Harjoittelun voisi aina aloittaa lukemalla huoneentaulua, miettien, mitkä asiat ovat omalla kohdalla ajankohtaisia. Laulajan kannattaakin työstää fyysisten harjoitteiden ohella myös henkistä puoltaan. Toinen osa sisältää harjoituksia, joita oppilas voi tehdä itsenäisesti kotona. Opettaja valitsee oppilaan kanssa sopivan määrän oikeantasoisista tekemistä vaihdellen harjoituksia tilanteen mukaan. Tehtävät käydään läpi tunnilla niin, että oppilaan on mahdollista harjoitella kotona itsenäisesti.

### **5.5.1 Kotiharjoituksia**

#### **1. Äänellä leikkiminen - kuuntele ja matki**

Mitä kaikkia ääniä sinun instrumentillasi voi tehdä? Vaihtoehtoja on ääretön määrä, joten lähde tutkimusmatkalle äänten maailmaan. Kuuntele kaikkia ääniä ympärilläsi, matki niitä mahdollisimman paljon. Ota itsellesi omaa aikaa, että saat kuunnella ja kokeilla rauhassa itsekseksi. Vie itsesi tilanteisiin, jossa saat käyttää ääntäsi luonnollisesti myös yhdessä muiden kanssa.

- Mikroaaltouunin piipitys
- Liikennevalojen nakutus
- Koiran ulvominen ja haukkuminen, kissan maukuminen (myös muiden eläinten äänet!)
- Pyykinpesukoneen vinkuminen
- Vanhan oven narina ja vinkuna
- Laulajien kuunteleminen ja mukana laulaminen
- Aikuisten ihmisten puheen imitointi: äänen korkeus ja kantavuus.
- Lasten äänten kuunteleminen ja matkiminen
- Huudahdukset, kuiskaukset, kiljahdukset, räkäisyt...
- Yhteislaulutilaisuudet
- Suihkussa ja muissa kaikuisissa tiloissa ääntely ja laulaminen
- Urheilutapahtumien kannustushuudot

## 2. Ilmavirran kontrollointi

Seuraavan harjoituksen tarkoitus on oppia kontrolloimaan ulostulevaa ilmavirtaa. Tavoitteena on äänen ajallinen pidentäminen, vahvistaminen ja yleisesti laulamisen helpottaminen. Harjoitusta varten tarvitet sekuntikellon. Varmista oppilaan ryhti seisoessa tai istuessa. Jos mahdollista, harjoituksen voi kokeilla tehdä myös selinmakuulla.

- Ota sekuntikellosta aikaa, hengitä luonnollisesti sisään.
- Lähde tuottamaan pitkää ääntä itsellesi mukavalla vokaalilla ääntäen.
- Kannattele samaa ääntä säilyttäen sama sävelkorkeus, voimakkuus ja huokoisuusaste koko äänen ajan.
- Kokeile erilaisia ääniä. Voit harjoitella myös s-kirjaimella suhisten.

- Kuvittele, että suusi edessä on kynttilä, jonka liekki ei saa sammua.
- Kokeile mielikuvia "sisäänpäin laulamisesta", ikään kuin imisit ääntä sisäänpäin.
- Tarkista, että ryhtisi pysyy hyvänä koko äänen ajan.
- Ota vain tarpeellinen määrä sisäänhengitysilmaa, ei liikaa.
- Sisään hengittäessä rentouta turhat jännitykset kehostasi, muista luonnollinen hengitys!

### 3. Ääripäät

- a) Valitse erittäin korkea ääni, tuota se ääntäsi käyttäen.
- b) Valitse erittäin matala ääni, tuota se ääntäsi käyttäen.
- c) Siirry korkeasta äänestä matalaan ääneen, liukumalla hitaasti välissä olevien äänten lävitse.  
→ Muista, että kaikki matkanvarrella olevat äänet ovat yhtä tärkeitä kuin aloitus- ja lopetusäänet.
- d) Kokeile liukua myös alhaalta ylös ja takaisin alas.

- Miten korkea ja matala ääni tuntuvat kehossasi? Tunteuserot?
- Miltä korkea ja matala ääni kuulostavat? Kuulokuva?

- e) Puhu normaalilla voimakkuudella: "Hei, minun nimeni on \_\_\_\_".
- f) Puhu sama lause kuiskaten.
- g) Puhu sama lause voimakkaalla äänellä.

- Miltä normaalivoimakkuuksinen ääntäminen tuntuu?
- Entäs kuiskaaminen ja voimakas ääni?
- Anna kullekin äänenvoimakkuudelle numero 1-10 asteikolla.
- Kuinka paljon käytät energiaa kuhunkin äänenvoimakkuuteen? 1-10 asteikolla.

### 4. Ääneen lukeminen

Voit lukea ääneen mitä tahansa itsellesi ajankohtaista tekstiä. Tekstinpätkä voi olla muutaman lauseen mittainen, tai jopa romaani. Pääasia, että käytät ääntäsi ja kuuntelet sen sointia. Kokeile myös äänittää ääntäsi lukiessasi ja puhuessasi.

- a) Lue teksti normaalilla puheäänelläsi.
- b) Muuta puheäänäsi niin, että kuulostat pikkulapselta / hiireltä / oravalta... jne.
- c) Muuta puheäänäsi niin, että kuulostat karhulta / tangolaulajalta / isolta mieheltä... jne.

Jos luet pitempää tekstiä, voit vaihtaa äänen luonnetta kappaleittain, tai jopa lauseittain. Jos äänitit, kuuntele äänitystä ja mieti, miltä äänellä leikkiminen kuulostaa? Miltä se tuntui? Oliko helppoa tai vaikeaa? Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa?

## 5. Etsi ja tunnista mukavuusalueesi

Mitkä äänenkorkeudet ja -voimakkuudet ovat juuri sinulle mukavia ja helppoja tuottaa? Vahvista mukavuusaluettasi ja ala harjoittelemaan sen ylä- ja alapuolella ja ympärillä, laajentaen mukavuusaluettasi vähitellen.

- a) Kuinka paljon energiaa (1-10 tai 1-100 prosenttia) tarvitset mukavuusalueellasi A, E, I, O, U, Y, Ä ja Ö - vokaalien tuottamiseen?
- b) Miltä ääntöväylässäsi (suu, kieli, kurkunpään ympäristö) tuntuu mukavuusalueella laulaessa?

Muista, miltä kehossasi tuntuu ja palaa tähän tuntemukseen aina harjoitusten välissä ja varsinkin silloin, kun joku harjoitus alkaa tuntumaan liian vaikealta. Älä tee liikaa, vaan muista luonnollinen tuntemus kehossasi ja varsinkin ääntöväylän alueella.

## 6. Hyödynnä internet

Internetistä löytyy paljon asteikko- ja sointuharjoituksia, joita voi kuunnella ja laulaa mukana. Tutustu esimerkiksi <http://www15.uta.fi/arkisto/mustut/mute/index.html>. Lisäksi on olemassa ohjelmia, jotka voivat olla hauskaa vaihtelua oppaan tarjoamiin kotiharjoituksiin. Kokeilun arvioisia ohjelmia ovat esimerkiksi ”Sing and see”, ”Sing Sharp” sekä ”Sing true”. Muista, että tärkeintä on oppia kuuntelemaan oman äänen suhdetta ympäristön ääniin ja kontrolloimaan sen korkeutta oman kuulokuvan pohjalta.

## 7. Omat aarteet ja oivallukset

Kokoa itsellesi muistikirja, johon kirjaat laulukokemuksiasi ja ajatuksia harjoittelusta. Kirjaa ylös, kun koet oivalluksen tai opit jotain uutta. Miltä se tuntui? Mikä johti onnistumiseen? Voit myös äänittää harjoittelunsi ja käyttää äänityksiä muistiinpanojen tukena.

Jos joku harjoitus tuntuu fyysisesti pahalta, se on luultavasti väärin. Pidä silloin taukoa ja kokeile myöhemmin uudestaan. Kerro opettajallesi, jos jokin harjoitus ei ala sujua miellyttävällä tavalla.

Opettajasi on sinua varten. Muista mielikuvaharjoittelu ja kokeile harjoitella laulamista myös ilman ääntä. Palaa aika ajoin alkupään perusharjoituksiin, vaikka olisitkin jo edennyt harjoituksissasi.

### 5.5.2 Laulajan huoneentaulu

Kaikilla meillä on joskus hetkiä, kun mikään ei tunnu edistyvän ja jokainen harjoitus tuntuu vaikealta. Motivaation ylläpitäminen vaatii sisäistä innostumista, jota löytyy meistä jokaisesta, kun muistamme tehdä niitä asioita, joista pidämme. Laulaminen on terapeutista ja iloa tuovaa toimintaa, mutta aina se ei tuota iloa. Niinä päivinä tarvitsemme kannustajan. Jos emme pääse näkemään opettajaamme heikolla hetkellä, on hyvä olla jotain mihin turvautua. Halusin kerätä laulajan huoneentaulun, joka sisältää jokaiselle uutta asiaa harjoittelevalle tärkeitä neuvoja ja kannustavia lauseita. Tulostettava huoneentaulu löytyy tämän oppaan lopusta. Voit ripustaa huoneentaulun esimerkiksi harjoitustilasi seinälle, josta se on helposti nähtävissä.

1. Rakasta instrumenttiasi, eli itseäsi.
2. Jokainen aloittaa nollostaan, jokainen kulkee oman tiensä.
3. Heittäydy kokeilemaan uusia ääniä.
4. Harjoituksen ei tarvitse kestää kauaa, ollakseen tehokas.
5. Menneisyys meni jo, ja tulevaisuudessa kaikki on mahdollista.
6. Keskity siihen, mistä inspiroidut.
7. Mitä ajattelet - sitä olet. Ajattele siis suuresti ja aseta tavoitteita!
8. Ole armelias itseäsi kohtaan. Älä vähättele itseäsi.
9. Ota kehu totuuskina ja vaali niitä suurimpana aarteenasina.
10. Hengitä. Hymyile!

*“Ajattele itseäsi pienenä lapsena. Katso häntä silmiin. Mitä sanoisit pienelle itsellesi?”*

*Miten sinä viisaana ja rakastavana aikuisena kohtelisit pientä itseäsi?*

*Voisitko nyt olla armollisempi, nähdä oman osaamisesi ja kaikki ne mahdollisuudet?*

*Sillä ennen mitään muuta maailmaa, meidän tulee rakastaa itseämme aina ensin.”*

(Tuntematon)

## 6 POHDINTA

Tavoitteenani oli selvittää, kuinka laulutaidottoman voi opettaa laulamaan sävelpuhtaasti. Jos se on mahdollista, miten se käytännössä onnistuu? Mitä täytyy ottaa huomioon, kun opettaa laulutaidotonta oppilasta? Lähdin rakentamaan käytännöllistä, loogista, järjestelmällistä ja helposti lähestyttävää opasta avuksi laulutaidotonta opettavalle laulunopettajalle. Keskityin fyysisiin harjoituksiin, jotka vaikuttavat sävelkorkeuden säätelyyn, jonka lisäksi kokosin yhteen sävelkorkeuden hahmottamistaitoa edistäviä harjoituksia. Poimin itse kehittämistäni harjoituksista parhaiten toimivat harjoitukset oppaaseen, ja myöhemmin totesin Nummisen huomanneen samantyylliset harjoitukset toimiviksi myös omassa työssään laulutaidottomien kanssa. Totesin järjestelmällisyyden, loogisuuden ja huumorin tärkeimmiksi asioiksi laulutaidottoman laulunopetuksessa. Harjoitusten täytyy olla tarpeeksi yksinkertaisia ja yleismaailmallisia, jotta niistä saa onnistumisen tunteen ja motivoituu jatkamaan harjoittelua. Tärkeimmäksi osa-alueeksi nousi kuitenkin opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteen luottamuksellisuus ja turvallisuus.

Työni vahvuudeksi koen pitkän työsuhteen oppilaani kanssa. Olen saanut tutustua oppilaaseen, päässyt rakentamaan toimivan luottamussuhteen ja sen myötä turvallisen oppimisympäristön. Turvallinen oppimisympäristö, läsnäolo ja positiivinen opetustyyli ovat itselleni luonnollisia asioita, jonka vuoksi koin osa-alueen helpoksi käsitellä. Koska tutkimuksen kohteena oli vain yksi lauluoppilas, ei kaikkien harjoitusten toimivuutta pysty varmistamaan kaikille laulajille varmasti sopiviksi. Koska tiedostin asian jo tutkimukseni alusta saakka, pyrin tekemään harjoituksista mahdollisimman yleismaailmallisia ja perusteisiin nojaavia. Oikeiden harjoitusten ja niiden järjestyksen valinta oli haastavaa, koska aineisto oli hyvin laaja ja huomasin sen sisältävän paljon samankaltaisia harjoituksia. Termiviidakko laulunopetuksen kentällä on monihaarainen, joten oli haastavaa päättää, mitkä termeistä lopulta ovat mahdollisimman selkeitä ja yleisesti tunnettuja oppaassa käytettäviksi. Mielestäni sain valittua oppaaseen harjoituksia, jotka sopivat hyvin erityyillisille laulajille ja oppijatyypeille, ja jotka ovat selkeitä ja etenevät johdonmukaisesti. Tavoitteenani on tulevaisuudessa julkaista opas opettajien ja vasta-alkajien käyttöön. Julkaisemista varten haluaisin kuvittaa oppaan, jotta siitä tulisi ulkoasultaan kevyempi ja viihdyttävämpi.

Kuten jo tutkimuksen alussa totesin, laulutaitoa pidetään usein luonnonlahjana, jota ei voi oppia harjoittelemalla. Ava Nummisen tutkimus laulajan lukoista innoitti tutkimaan asiaa syvemmin ja se vahvisti omaa näkemystäni jokaisen ihmisen musikaalisuudesta. Useat oppilaani kertoivat lap-



suudessa tai nuoruudessa tapahtuneista asioista, jotka ovat jättäneet elinikäisen arven ja estäneet laulamisen.

Koin laulutaidottomuuden myytin suurena ongelmana, joka esti ihmisiä käyttämästä ääntään vapaasti. Tutkimustulokseni osoittaa, että on mahdollista oppia laulamaan oikeiden harjoitusten, sisäisen motivaation, opettajan kannustavan otteen, määrätietoisuuden ja tavoitteiden toteutumiseen uskomisen myötä. Maailma on täynnä ihmisiä, jotka haluaisivat oppia laulamaan, mutta luulevat sen olevan mahdotonta. Laulamisen positiiviset vaikutukset ovat maailmanlaajuisesti tutkittuja, ja niistä nauttiminen on jokaisen perusoikeus.

Teknisiä harjoituksia kirjatessani oivalsin ehkä tärkeimmän seikan koko tutkimuksen aikana. Tajusin, ettei teknisillä harjoituksilla ole mitään arvoa, jos oppilas pelkää epäonnistumista, ja kokee, ettei häntä hyväksytä sellaisena kuin hän on. Jos opettajan asenne on kylmä ja liian vaativa oppilaan henkisiin valmiuksiin nähden, voi hän tahtomattaan tuottaa huonoja laulukokemuksia, jotka lukitsevat äänenkäytön joskus jopa loppuelämän ajaksi. Haluaisinkin jatkossa laajentaa opettajan opasta laulunopettamisen henkiselle puolelle. Kuinka vältämme aiheuttamasta oppilaalle huonoja laulukokemuksia? Kuinka opettaja oppii ottamaan oppilaansa vastaan, hyväksyen hänet sellaisena kuin hän on? Miten opettaja oppii olemaan paremmin läsnä oppilaalleen, jos se ei ole opettajalle luontaista? Opinnäytetyöni alkoi olla jo turhan laaja, joten rajasin ne pois tämän kertaisesta tutkimuksestani. Näitä asioita olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa.

Tutkimukseni tuloksia kannattaisi tuoda käytäntöön laulunopettajan koulutuksessa. Laulunopettajille tulisi antaa valmiudet opettaa laulutaidotonta oppilasta teknisesti, jakaa tietoa amusiasta ja eritoten kohdata erilaisia ihmisiä. Empatiakyky on opettajalle hyvin tärkeä ominaisuus, mutta joillekin vaikeampaa kuin toisille. Mielestäni läsnäoloa ja empatiakykyä tulisi opettaa laulunopettajille jo opettajan koulutuksessa. Erilaisia läsnäolon, pedagogisen rakkauden ja positiivisen asenteen kurseja tarjotaan jo useissa paikoissa lisäkoulutuksena, miksi niitä ei voisi lisätä jo peruskoulutukseen?

Tutkimusta ja opasta tehdessäni olen kasvanut opettajana itseäni miellyttävään suuntaan. Halu auttaa on suuri, eikä tekninen osaaminen ole enää ainoa laulajaa arvioiva tekijä. Olen oppinut hyväksymään oppilaan sellaisena kuin hän tunnilleni tulee, ja itseni opettajana tällaisena kuin tällä hetkellä olen. Positiivinen asenne, huumori, luottamus, lämmin ilmapiiri ja hyväksyvä ote ovat avain oppimiselle.

## LÄHTEET

Laukkanen Anne-Maria, Leino Timo ja Gaudeamus 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus, Oy Yliopistokustannus, HYY-yhtymä.

Numminen Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi, tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia, Studia Musica25.

Koistinen Mari 2003. Tunne kehosi - vapauta äänesi, äänitimpurin käsikirja. Helsinki: SULASOL.

Sonninen, Aatto 1989–1990. Ihmisäänen rekistereistä. Laulupedagogi, 4-21.

Sonninen, Aatto 1996–1997. Reflections on European Voice Research/ Ajatuksia eurooppalaisesta äänitutkimuksesta. Laulupedagogi, 5-23.

Sundberg, Johan 1990. Röstlära: Fakta om rösten I tal och sång. Tukholma: Propius Förlag.

Hurme Kira, Kyllönen Tarmo 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. PS-Kustannus.

Parviainen Kaijamaija, Muukkonen Tarja 2014. Oppiminen onnistuu - tukea haasteista selviämiseen. KSL-opintokeskus. Helsinki.

Eerola, Ritva 1999. Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Julkaisussa Laulajan opas. Rytmii-instituutin julkaisuja.

Lampinen, Sirpa 2009. Parasta on laulaa. Lauluja laulamattomille. Kirjapaja Helsinki.

Särkämö, Teppo & Huotilainen, Milla 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Lääkärilehti 27.4.2012, 1334–1339. Viitattu 13.2.2016,  
<<http://www.laakarilehti.fi.ezp.oamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/musiikkia-aivoille-lapi-elaman/>>.

Sadolin, Catherine 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (CVT). Kööpenhamina: CVI Publications.

Skinnari, Simo 2000. Pedagoginen rakkaus. Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

LAULAJAN HUONEENTAULU

*“Ajattele itseäsi pienenä lapsena. Katso häntä silmiin. Mitä sanoisit pienelle itsellesi?*

*Miten sinä viisaana ja rakastavana aikuisena kohtelisit pientä itseäsi?*

*Voisitko nyt olla armollisempi, nähdä oman osaamisesi ja kaikki ne mahdollisuudet?*

*Sillä ennen mitään muuta maailmaa, meidän tulee rakastaa itseämme aina ensin.”*

Rakasta instrumenttiasi, eli itseäsi.

Jokainen aloittaa nollostaa, jokainen kulkee oman tiensä.

Heittäydy kokeilemaan uusia ääniä.

Harjoituksen ei tarvitse kestää kauaa, ollakseen tehokas.

Menneisyys meni jo, ja tulevaisuudessa kaikki on mahdollista.

Keskity siihen, mistä inspiroidut.

Mitä ajattelet - sitä olet. Ajattele siis suuresti ja aseta tavoitteita!

Ole armelias itseäsi kohtaan. Älä vähättele itseäsi.

Ota kehut totuuksina ja vaali niitä suurimpana aarteenasi.

Hengitä. Hymyile!

## ALKUHAASTATTELU

1. Miksi hakeuduit laulutunneille?

Mahdollinen laulamattomuus ja/tai "sävelkuurous" tulee yleensä esiin heti parin ensimmäisen lauseen aikana, jolloin siirrytään lisäkysymyksiin (a-e). Jos asia ei kuitenkaan tule esille vielä tässä vaiheessa, jatketaan kysymyksistä 2.-4.

- a) Milloin olet viimeksi laulanut? Millaista se oli?
- b) Miksi lopetit laulamisen?
- c) Millaisia tunteita laulaminen tuottaa? (Kehossa ja mielessä)
- d) Millaista musiikkia lapsuudessasi/nuoruudessasi kuunneltiin?
- e) Millaista musiikkia nykyään kuuntelet?

2. Mitä kokemuksia oppilaalla on laulamisesta tähän mennessä?

3. Mitä haluat oppia laulutunneilla?

4. Millaisesta musiikista pidät?

## LAULUTAIDON KARTOITUS

1. Osaako oppilas toistaa pianolla annetun äänen laulaen?

2. Osaako oppilas toistaa opettajan laulaman esimerkkiään? Ääni ilman vibratoa!

3. Erottaako oppilas esimerkiksi kumpi ääni on korkeampi/matalampi?

a) pianosta

b) ihmisäänestä

4. Pysyykö oppilas mukana, kun opettaja laulaa ja soittaa pianolla tuttua laulua?

5. Pysyykö oppilas mukana, kun opettaja soittaa pianolla tuttua laulua?

6. Pystyykö oppilas laulamaan tuttua laulua ilman säestystä sävelpuhtaasti?

a) puhekorkeudelta aloittaen (rintarekisteri/paksu äänihuulimassa)

b) falsetossa korkeammasta äänestä aloittaen (päärekisteri/ohut äänihuulimassa)