

# **Esiintymisvalmennus osaksi laulun opetusta**

Johanna Keränen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2016  
Kulttuuriala  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Musiikkipedagogi (AMK)

Tekijä(t) Keränen, Johanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 16.05.2016
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Esiintymisvalmennus osaksi laulun opetusta</b>		
Tutkinto-ohjelma Musiikki		
Työn ohjaaja(t) Kaija Kivioja		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö pohti, voisiko esiintymisvalmennus olla osana laulutunteja ja laulunopetusta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten käytännössä laulun opetukseen voisi sisällyttää esiintymisvalmennusta ja mitä asioita esiintymisestä voisi käydä läpi. Käytin tiedonkeruutapana kyselyä. Kyselyn otanta koostui kahden musiikkioppilaitoksen pop/jazz -laulun ammattiopiskelijoista ja harrastajista. Lisäksi tutkin kirjallisuuden avulla esiintymisvalmennuksen eri osa-alueita.</p> <p>Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa esiintymisvalmennusryhmä laulun harrastajille heidän toiveidensa ja opinnäytetyön tutkitun tiedonkeruun pohjalta. Esiintymisvalmennuksen sisältö perustui pitkälti opinnäytetyön tekijän aiempiin opintoihin, joista idea esiintymisvalmennukseen sai alkunsa.</p> <p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa ammattiopiskelijoista ja harrastajista piti esiintymisvalmennusta tärkeänä. Suurin osa koki tarvitsevansa esiintymiseen valmennusta. Esiintymiseen toivottiin valmennusta sekä ryhmä- että yksilömuotoisena. Esiintymiseen koettiin tarvittavan erityisesti heittäytymistä ilmaisutaidollisia keinoja apuna käyttäen, mutta esiintymiseen tarvittavat asiat vaihtelivat henkilöstä riippuen. Esiintymisvalmennusryhmä toivoi eniten jännityksen hallintakeinoja.</p> <p>Erityisesti laulunopettajat voivat käyttää tutkimusta apuna sisällyttäessään esiintymisvalmennusta osaksi laulun opetusta. Ryhmämuotoiseen laulun opetukseen opinnäytetyö antaa parhaiten vinkkejä.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> )  Laulaminen, laulun opetus, esiintyminen, esiintymisvalmennus		
Muut tiedot		

Author(s) Keränen, Johanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.05.2016  Language of publication: Finnish
	Number of pages 37	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Performance coaching as part of vocal teaching</b>		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Kivioja, Kaija		
Assigned by		
Abstract  <p>The thesis reflected on the possibility of including performance coaching in vocal lessons and vocal teaching. The aim was to examine what the practical elements would be when including performance coaching in vocal teaching and what kind aspects of performance would be important to teach. The data for this study was collected by using a survey. The sample of the survey consisted of the pop-jazz vocal students and pop-jazz singer hobbyists in two music schools. In addition, literature was used to investigate the different areas of performance coaching.</p> <p>Another aim of the thesis was to plan and implement a performance coaching group for singing hobbyists. The group activities were planned based on the members' wishes and expectations as well as on the theoretical literature collected for the thesis. The content of the performance coaching was largely based on the author's earlier studies that gave the original idea for choosing the topic of the thesis.</p> <p>According to the results of the study, the majority of the professional students and hobbyists considered performance coaching important. Most of them felt that they needed coaching for their performances. The coaching was hoped to be both group and personal coaching. The respondents felt that they especially needed to learn ways of deepening their artistic expression. However, the respondents' needs also varied depending on the person. Finally, most of them also expressed a wish of learning how to manage nervousness.</p>		
<del>Especially vocal teachers could use the study as a help when including performance coach-</del> Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> )		
Singing, voice teaching, performance, performance coaching,		
Miscellaneous		

## Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Tyypillisen laulutunnin rakenne .....	4
	2.1 Kehon lämmittely .....	4
	2.2 Hengitysharjoitukset .....	5
	2.3 Ääniharjoitukset .....	5
	2.4 Ohjelmiston työstäminen.....	6
3	Esiintymisestä yleisesti .....	6
	3.1 Tulkinta .....	7
	3.2 Esiintymisjännitys .....	8
	3.3 Miten lavalla ollaan .....	9
	3.4 Sanaton viestintä .....	10
	3.5 Esiityksen juontaminen .....	10
	3.6 Itsetunto .....	12
	3.7 Rentoutuminen .....	13
	3.8 Keskittyminen.....	16
	3.9 Mentaaliharjoittelu .....	17
4	Ilmaisutaito.....	17
5	Esiintymisvalmennusryhmä .....	19
	5.1 Esiintymisvalmennusryhmän seitsemäs kokoontuminen.....	20
6	Laulajan esiintyminen -kyselytutkimuksen kysymykset ja vastaukset.....	22
7	Laulajan esiintyminen- kyselytutkimuksen analysointi.....	31
8	Pohdinta .....	32
	Lähteet.....	34
	Liitteet .....	35
	Liite 1. Sähköpostiviesti kyselylomakkeen vastaajille .....	35
	Liite 2. Kyselylomake .....	36

## Kuviot

Kuvio 1. Ääniharjoitus .....	21
Kuvio 2. Kuinka monta laulun ammattiopiskelijaa ja harrastajaa kyselyyn vastasi? ...	22
Kuvio 3. Miten tärkeänä esiintymiseen saatavaa opastusta pidettiin? .....	24
Kuvio 4. Koetko tarvitsevasi esiintymiseen opastusta? .....	24
Kuvio 5. Toivotko esiintymisvalmennuksen olevan yksilö-, ryhmä- vai yksilö- sekä ryhmävalmennusta?.....	25
Kuvio 6. Oletko saanut esiintymiseen valmennusta? .....	26
Kuvio 7. Miten olet saanut esiintymiseen valmennusta? .....	26
Kuvio 8. Onko esiintymisvalmennusta ollut riittävästi? .....	27
Kuvio 9. Esiintymiseen saatu opastus .....	28
Kuvio 10. Mihin koen tarvitsevani esiintymisessä opastusta? .....	29

# 1 Johdanto

Jokainen esiintyjä on varmasti kuullut ennen lavalle menoa sanat ”hyvin se menee”. Kyseinen kannustuslause on voinut olla ainoa esiintymiseen saatu ohjeistus. Kuitenkin esiintymisessä on kyse paljon muustakin kuin ulkoa opitusta keikkaohjelmistosta. Arjaan (2014, 9) mukaan esiintymisvalmennuksella on mahdollista kehittää muusikon ammattitaitoa ja paineensietokykyä. Omien fyysisten ja psyykkisten reaktioiden ymmärryksen lisääntymisellä muusikko oppii hallitsemaan vaativia tilanteita entistä paremmin, ja musiikilliset vuorovaikutustaidot paranevat.

Olen käynyt laulutunneilla vuodesta 2003 alkaen useamman eri laulunopettajan opissa. Opetuksen laatuun olen ollut tyytyväinen, mutta olen huomannut laulutuntien kulkevan samalla rakenteella ja tavalla lähes kaikilla laulunopettajilla. Laulutekniikkaa painotetaan tulkintaa unohtamatta. Hengitysharjoituksia, ääniharjoituksia sekä kappaleita käydään läpi laulutuntien aikana lähes identtisesti järjestyksessä. Nyt oman opettajaurani alkutaipaleella olen huomannut toistavani tätä samaa ”kaavaa”. Tässä opinnäytetyössäni pohdin, voisiko laulutuntien ja laulunopetuksen kaavaa rikkoa ja lisätä niihin esiintymisvalmennusta. Mielestäni esiintymiseen saatava opastus on puutteellista, miten lavalla ollaan ja miten esiintymisjännitystä voisi hallita. Esiintyminen on kuitenkin tärkeä osa laulamista. Harvoin laulutunneilla käydään ilman, että tähdättäisiin esiintymisiin, huolimatta siitä, onko oppilas laulun ammattiopiskelija tai harrastaja.

Opinnäytetyössäni tutkin, miten käytännössä laulunopetukseen voisi sisällyttää esiintymisvalmennusta ja mitä asioita voisi käydä läpi. Viimeisin laulunopettajani Kaija Kivioja mainitsee laulunopetuksessa esiintymisvalmennuksen vähäisyyden syyksi aika- sekä resurssipulan. Kuitenkin esiintymisvalmennukselle on selvästi tarvetta, toteaa Kaija Kivioja vuosikymmenien laulunopettamisen kokemuksella. Erityisesti ammattiin opiskelevien laulajien kanssa keskitytään tiiviisti ohjelmistojen harjoitteluun. Opinnäytetyöni toiminnallisuus tulee esiin siten, että tällä hetkellä ohjaan kahta esiintymisvalmennusryhmää, jotka toimivat käytännön esimerkkinä tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyöni on määrällinen eli kvantitatiivinen kyselytutkimuksen vuoksi. Kyselytutkimuksessa selvitin, ovatko paikkakuntani laulunopiskelijat saaneet esiintymisvalmennusta opinnoissaan ja mitä esiintymisvalmennukselta halutaan. Opinnäytetyöni keskeisin tutkimusaiheeni onkin, miten yhdistää esiintymisvalmennus tulevaisuudessa osaksi laulunopetusta.

## 2 Tyypillisen laulutunnin rakenne

Tässä kappaleessa kuvailen tyypillisen laulutunnin rakennetta. Laulutunnin rakenteeseen kuuluvat yleensä kehon lämmittely, hengitysharjoitukset, ääniharjoitukset sekä kappaleiden työstäminen. Laulutunti alkaa yleensä äänenavauksella. Äänenavauksessa harjoitellaan laulutekniikan peruselementtejä: kehon hallintaa, lauluasennon etsimistä, hengitystä sekä soivan instrumentin hakemista. Äänenavauksella tarkoitetaan koko instrumentin, niin äänen, kehon kuin mielen rentouttamista, lämmittämistä ja virittämistä laulamista varten. (Koistinen 2003, 109-110.)

### 2.1 Kehon lämmittely

Kehon lämmittelyllä ja verryttelyllä on tärkeä merkitys laulamisen kannalta. Urheilijakin lämmittelee ennen urheilu suoritusta. Miksi eivät myös laulajat? Ainoastaan lämmenneet lihakset, suora tukiranka ja avoin mieli ovat valmiina vastaanottamaan erilaisten ääniharjoitusten tarvitsemia ”käskyjä” ja toteuttamaan niitä mahdollisimman vähäisellä energiamäärällä. (Koistinen 2003, 128.) Monet tunneille tulevista oppilaista on päivän aikana istuneet töissä tai koulussa. Ryhti on voinut lysähtää kenties päätetyötä tehtäessä ja niska- ja hartiasetu kaipaavat vetreytymistä. Usein kehon lämmittely kuitenkin sivuutetaan ja mennään suoraan hengitysharjoituksiin sekä ääniharjoituksiin. Itse painotan paljon laulua opettaessa kehon lämmittelyn tärkeyttä, koska koko keho on laulajan instrumentti. Mielestäni kehon lämmittely on jopa hen-

gitysharjoituksia sekä ääniharjoituksia tärkeämpää, koska kehon lämmittely virittää oppilaan laulamiseen ja poistaa kehosta ylimääräisiä laulamista mahdollisesti haittaavia jännitystiloja. Kehon lämmittelyyn voi soveltaa esimerkiksi joogasta tuttuja liikkeitä. Joogan tasapainoliikkeet aktivoivat keskivartalon lihaksia. Kehon lämmittely onkin hyvin perusteltua, vaikka aloittelevat laulunharrastajat sitä usein ihmettelevätkin. Usein kuitenkin perustelujen jälkeen kehon lämmittelyn tärkeys tulee heillekin ymmärretyksi.

## 2.2 Hengitysharjoitukset

Hengittämisen perustehtävänä on turvata hapen saanti. Hengittäminen (respiratio) on luonnollinen prosessi. Kukaan ei opeta vastasyntyneelle, kuinka tämän tulisi hengittää. Ilman määrä riippuu normaalissa lepo hengityksessä siitä, kuinka paljon happea elimistömme juuri sillä hetkellä tarvitsee. Opettelemme kuitenkin säätelämään ulos tulevan ilman määrää ääntöhengityksessä, laulussa ja puheessa. Aineenvaihdunnalle välttämätön edellytys on keskeytymätön hapen saanti. Hengitys on kaasujen vaihtoa. Hengittäessä sisään ilman happi imeytyy keuhkorakkuloiden eli alveolien hienoon verisuonistoon ja yhtäaikaisesti palamisjätteet kulkeutuvat verestä keuhkorakkuloihin ja uloshengityksestä ulos. (Koistinen, 2003, 30-31.)

## 2.3 Ääniharjoitukset

Ääniharjoituksia on erilaisia. Esimerkiksi hengitystuki- ja rekisteriharjoitusten avulla on mahdollista oppia käyttämään hengitystukea tasapainoisesti sekä soittamaan koko instrumenttia (Koistinen, 2003, 185). Mielestäni ääniharjoituksia ei koskaan pitäisi tehdä vain tavan vuoksi, vaan ääniharjoitusten tarkoituksenmukaisuus on tärkeää. Itse pyrin selittämään kulloisenkin ääniharjoituksen tarkoituksen. Ennen kuin ohjaaja opettaa harjoituksen ohjattaville, on hyvä opetella se ensin itse, jotta tietää harjoitukseen liittyvät haasteet ja miten ja mihin harjoitus vaikuttaa (Koistinen, 2003, 184). Laulunopettajan on kuitenkin hyvä muistaa, ettei teetä oppilaalla laulutunnin aikana liikaa ääniharjoitteita. Liiallinen energian kuluttaminen ääniharjoitteisiin voi väsyttää



laulajan, eikä energiaa enää välttämättä riitä ohjelmiston työstämiseen. Äänen kanalta lämmitteleminen ja ääniharjoitukset eivät ole välttämättömiä. (Sadolin 2008, 228.)

## 2.4 Ohjelmiston työstäminen

Ohjelmiston työstäminen on yleensä laulutunnin viimeinen osio. Varsinkin ammattiopiskelijoilla tämä osio laulutunnista vie eniten aikaa ja johon keskitytään. Aikaa on rajallisesti ja kulloisenkin ohjelmiston haltuunotto vie aikaa, joten kappaleiden työstäminen laulutunneilla on erityisen tärkeää. Laulua harrastavilla kappaleita ei välttämättä käydä joka tunnilla läpi, vaan voidaan keskittyä esimerkiksi ääniharjoituksiin.

## 3 Esiintymisestä yleisesti

Esiintymiseksi voidaan kutsua kaikkea ihmisten kanssa olemista ja sanoman välittämistä (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 184). Ihmisen tarve esiintyä ja esittää on tuhansia vuosia vanhaa perua. Ihmisen keksiessä samankaltaisuuden ja jäljittelyn merkityksen, hän tajusi myös, että tyhjistä saattoi saada aikaan jotain ennen olematonta ja uutta. Hän saattoi luoda. (Ojala, 1995, 9.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni huomasin erityisesti musiikilliseen esiintymiseen liittyvää tieteellistä kirjallisuutta ja tutkimuksia olevan varsin vähän. Näyttelemiseen sekä puheenpitoon liittyvää tietokirjallisuutta ja tutkimuksia taas löytyy paremmin. Jotkin näyttelemiseen ja puheenpitoon saatavista neuvoista ovat tosin yleispäteviä myös tässä yhteydessä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin musiikilliseen, tarkemmin laulajan esiintymiseen.

Esiintymiseen liittyy paljon mystiikkaa. Arjaan (2014, 7) mukaan perinteisesti esiintymistaitoa on pidetty luonnonlahjana. Jotkut kokevat esiintymisen tärkeäksi itseilmaisun muodoksi ja esiintyvät lapsesta lähtien mielellään. Toiset taas kokevat esiintymisen olevan vierasta omalle persoonallisuudelleen. Jo lapsesta lähtien mielellään esiintyvistä tulee mieleeni oma kummityttöni, joka on pienestä pitäen ollut luonteva ja rohkea esiintyjä. Kyläilyreissut menevätkin usein uuden kappaleen esittämiseen; onhan kummityttöni innokas laulaja. Itselleni esiintyminen ei ollut pienenä lainkaan luontevaa, vaan olin hyvin ujo enkä halunnut tuoda itseäni esille. Sittemmin olen alkanut jopa pitää esiintymisestä, kun olen kerännyt rohkeuteni. Vaikka lavalle käveleminen on joillekin luontevampaa ja helpompaa kuin toisille, jokainen oppii esiintymään (Arjas, 2014, 7). Harjoitus tekee tässäkin asiassa mestarin. Esiintymistaito on tärkeää ymmärtää taitona. Se ei ole ominaisuus, joka joillakin on ja joka puuttuu toisilta. Taitoja on mahdollista oppia, ja päämäärätietoisella harjoittelulla saa aikaan tuloksia. Esiintymistaitoa voidaan pitää nykyaikana eräänlaisena kansalaistaitona. (Arjas, 2014, 8-9.)

Paras neuvo esiintymiseen liittyen itselleni on ollut tämä: lavalla ei tapahdu virheitä. Tämän oivan neuvon antoi artistivalmennuksessa opiskellessani eräs kouluttaja ja pianisti. Tämä mielestäni kiteyttää hyvin koko esiintymisen. Mitä tahansa esiintyessä tapahtuukin, kuuluu se siihen hetkeen. Tämän hyväksyminen auttaa rentoutumaan ja ymmärtämään, ettei esiintymistä kannata ottaa liian vakavasti. Lopulta esiintymisessä on kyse hetkeen tarttumisesta, vahvasta läsnäolosta.

### 3.1 Tulkinta

Tulkitseminen on aktiivista välittämistä. Tulkittaessa näkemystä, ajatusta tai periaatetta ei vain siirretä; samalla sitä sovelletaan ja näin siitä tehdään osa toimivaa ja ymmärrettävää nykyisyyttä. (Ojala, 1995, 78.) Vaikka olisi teknisesti täydellinen laulaja, esiintymiseen tarvitaan muutakin. Tulkinnan jäädessä vajaaksi teknisesti huipun laulajan esiintyminen jättää ainakin minut kylmäksi eikä se herätä minussa tunteita. Hyvä laulaja on mielestäni balanssissa teknisen lahjakkuuden ja tulkinnan välillä. Hyvä tulkinta voi jopa kompensoida laulajan puutteellisia lauluteknisiä taitoja. Ojala

(1995, 78) toteaa tulkinnan voivan paljastaa jotain yksilöllisestä kokemuksesta nousevaa ja aiemmin tavoittamattomissa ollutta. Silloin tulkitseminen on aktiivisen soveltamisen lisäksi luovaa merkitysten ja mahdollisuuksien löytämistä.

### 3.2 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys on laaja, erityyppisistä osa-alueista koostuva ilmiö. Kaksi ihmistä voi ymmärtää esiintymisjännityksen aivan eri tavoin. Toiselle jännitys merkitsee positiivista latautumista, jota hän tarvitsee ollakseen parhaimmillaan. Toiselle se on taas tuhoava voima, joka pilaa hyvin harjoitellun esityksen kerta toisensa jälkeen. Se, mitä kulloinkin esiintymisjännityksellä tarkoitetaan, vaihtelee asennoitumisen ja omien kokemusten mukaan. (Arjas, 2014, 17.) Esiintymisjännitys on sekä psyykinen että fyysinen kokemus. Termit vireytyminen, latautuminen, aktivoituminen ja valmiustila kuvailevat hyvin sitä, miten yksilö reagoi jännitystä aiheuttavissa tilanteissa ja mitä fysiologisia muutoksia siitä aiheutuu. (Arjas, 2014, 22.)

Julkisen esiintymisen pelko on joidenkin tutkimuksien mukaan maailman yleisin pelko, jopa kuolemanpelkoa yleisempää. Arvioiden mukaan Suomessa 4-14 %:lla väestöstä on koko elämän kestävä sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 20). Esiintymisen pelko ja jännittäminen olivatkin yleisimmin esille tulleita asioita, kun kysyin esiintymisvalmennusryhmiltä, mihin he toivovat kurssin aikana ohjeistusta. Valosen (2004, 25-26) mukaan menetetään jotain hyvin tärkeää esiintymisen onnistumista ajatellen, jos esiintymisjännitys puuttuu kokonaan. Pieni hermostuneisuus todella parantaa esiintymistä, koska meidät on ohjelmoitu niin. Se näyttää antavan lisäpontta, koska sen ansiosta keskitymme toimintaamme enemmän. Itse allekirjoitan pienen jännityksen olevan tarpeen ennen esiintymistä. Omia esiintymisiäni miettiessä voin todeta parhaiten onnistuneen esiintymiset, joita olen hieman jännittänyt etukäteen. Liian ”coolina” oleminen voikin vaikuttaa negatiivisesti esiintymisen laatuun.

### 3.3 Miten lavalla ollaan

Eleet ovat sanatonta kehonkieltä. Hakalan (1982, 44) mukaan tärkeintä on tajuta eleiden yhteydet: ne eivät ole koskaan irrallisia muusta ilmaisusta. Nilssonin (1997, 55) mukaan seisoessa ihmisjoukon edessä esiintyessä, viestiä lähetetään aina vähintään kahdella kanavalla: sanoilla ja ruumiinkielellä. Jos ne lähettävät ristiriitaisia viestejä – kaksoisviestejä – kuulijat luottavat enemmän ruumiinkieleesi. Esiintyessä viestit asiatietoa suun eli raportointikanavan kautta. Musiikillisten esiintymisten yhteydessä asiatiedolla tarkoitetaan spiikkauksia, kappaleiden välissä tapahtuvia juontoja. Esiintyessä viestit myös tunteita, usein tahtomattasi. Tunteiden viestiminen tapahtuu elein ja ilmein sekä äänensävyn ja äänenkorkeuden avulla. (Nilsson, 1997, 55.)

Esiintyessä on tärkeää olla asettuneena lavalla ”oikein”. Kuulijalle on epäedullista, mikäli esiintyjä ei näy kokonaan, vaan on piiloutuneena esimerkiksi nuottitelineen taakse. Tässä korostuu kehonkielen tärkeys, esiintyessä tulee luonnollisesti opetella käyttämään sitä (Nilsson 1997, 55). Ei ole yhdentekevää, miten esiintyessä asettelee kädet. Käsillä kun on taipumus olla tiellä. Käsien luonteva käyttäminen lienee paras neuvo. (Nilsson 1997, 56.) Varsinkin laulajille voi olla vaikeaa asettaa kädet luonnollisesti esiintyessä. Kädet voivat olla esimerkiksi liian levottomat eivätkä ne asetu rauhallisesti sivulle. Maneerimainen käsien heiluttaminen on varmasti hermostuttavaa yleisön mielestä, jolloin itse keskittyminen kappaleen sanomasta menee ohitse.

Nilssonin (1997, 58) mukaan esiintyjän koko keho puhuu yleisölle. Esiintyjän on hyvä käyttää sitä hyväkseen ja vahvistaa viestiä. Elehtimällä mahdollisimman luontevasti esiintyjä voi elävöittää ja selkiyttää viestiä, tässä yhteydessä kappaleen sanomaa. Elehdintä voi olla myös liiallista ja se voi olla vääränlaista. Omia esiintymisiä on toisinaan hyvä kuvata, jotta huomaa miten on lavalla. Tästä tulee mieleen omakohtainen kokemukseni: esiinnyin eräällä keikalla, jossa lauloin suomalaista tango-kappaletta. Oletin tulkitsevani kappaletta hyvin ja luontevasti. Keikka oli sattumoisin tallentunut videokameralle. Huomasinkin sitä jälkeenpäin katsoessani liikuttelevani liioitellusti käsiäni kappaleen tahdissa. Siitä jäi hermostunut vaikutelma.

On myös hyvä huomioida, että eleellä saattaa myös olla erilaisia merkityksiä eri kulttuureissa. Siihen täytyy nykyään kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Nilsson, 1997, 58.)

### 3.4 Sanaton viestintä

Sanattomalla viestinnällä tarkoitetaan kaikkia esiintyjän yleisölle lähettämiä signaaleja, jotka voivat olla usein tiedostamattomiakin. Esimerkiksi pukeutuminen kuuluu niihin. Esiintyjästä luodaan käsitys vaatetuksesi perusteella. (Nilsson, 1998, 59.) Ei ole siis yhdentekevää, miten pukeutuu estradille. Siisti, huoliteltu ulkonäkö antaa loppusilauksen esiintyjälle. Tilanteen ja esiintymistilaisuuden mukaisesti pukeutuminen on tärkeää ottaa huomioon. Hautajaiskeikalle pukeudutaan tietysti täysin eri tavalla kuin musikaaliesitykseen. Vaatteet kertovat kantajastaan ja hänen persoonastaan yllättävän paljon.

### 3.5 Esityksen juontaminen

Esityksen juontamisella eli spiikkauksella on monia myönteisiä vaikutuksia. Puhuminen luo heti yleisön ja esiintyjän välille vuorovaikutusta. Yleisö kokee saavansa esiintyjään inhimillisen kontaktin puhumisen avulla. (Arjas, 2014, 132.) Spiikkaus voi tuntua hankalalta ja jopa itse laulamista vaikeammalta. Itseäni on helpottanut ajatus - spiikkaus on osa hyvää esiintymistä. Spiikkaus voi parhaimmassa tapauksessa murtaa jään esiintyjän sekä yleisön välillä.

Esitystä ei välttämättä tarvitse aina aloittaa spiikkauksella. Joskus esitys on perusteltua aloittaa laulamalla ja käyttää välispiikkejä joko juonellisen kokonaisuuden luomiseksi tai kuulijoille tuntemattoman kappaleen esittelemiseksi. Samalla saa itse hengähdystauon esimerkiksi raskaan teoksen jälkeen ennen kuin jatkaa laulamista. (Arjas, 2014, 132-133.) Spiikkauksen avulla voi myös luoda yleisölle erilaisia tunnelmia, esimerkiksi balladi-kappaleen jälkeen siirryttäessä menevämpään kappaleeseen.

Spiikkaaminen vaatii tilannetajua. Tärkeintä on hahmottaa, millaisen yleisön eteen menee ja valita sanansa sen mukaan. Liian pitkät spiikit ovat ikävystyttäviä ja tekevät yleisöstä kärsimättömän. Laulukeikoilla ei ole tarkoitus pitää pitkiä puheita, mutta pelkkä kappaleen nimen kertominen taas ei riitä. Omasta itsestä on suotavaa kertoa

jotain, mutta itsensä liiallinen mainostaminen ja kehuminen kääntyvät esiintyjää vastaan. (Arjas, 2014, 133.) Kuinka avoimesti ja kuinka paljon itsestä kertoo, riippuu esiintymisen luonteesta. Onko esiintymään tullut täysin omana itsenään, vai liittyykö esiintymiseen jokin roolihahmo, esimerkiksi musikaalirooli.

Äänenkäyttö askarruttaa monia. Puhunko tarpeeksi selkeästi ja voimakkaasti? Puheen voimakkuudesta ei tarvitse huolehtia silloin, kun käytössä on mikrofoni. Kestääkö ääni? Herättääkö puheeni yleisön mielenkiinnon? Äänenkäytön kannalta on tärkeintä saada hengitys toimimaan oikein. Jännittyneille puhujille on tyypillistä, että rauhallinen palleshengitys siirtyy huohottavaksi ylähengitykseksi ja puhuja joutuu haukkomaan ilmaa jatkuvasti eikä ääni kannu. Vatsan alueen rentouttaminen ja jo muutama rauhallinen syvä hengenveto ennen puhumista auttavat. Samalla mieli rauhoittuu. Syvään hengittämistä ei kannata kuitenkaan liioitella, ettei tule tunne hyperventilaatiosta. (Arjas, 2014, 133.) Oma terve puheääni on tärkeää muistaa. Arjas (2014, 133-134) toteaa monen puhujan yrittävän vakuuttaa kuulijansa madaltamalla puhettaan. Erityisesti naiset yrittävät luoda uskottavuutta ääntä madaltamalla, tästä esimerkkinä naispoliitikot. Äänen madaltaminen vie äänen kurkkuun, jolloin se alkaa narista eikä soi samalla tavalla kuin ylemmäksi sijoitettu ääni. Narina myös raittaa äänihuulia.

Juontamisessa on syytä kiinnittää huomiota myös puheen selvyyteen ja artikulointiin sekä puhetempoon. Jännitys vaikuttaa puhumiseen samalla tavalla kuin muuhunkin esiintymiseen: käsitys temposta muuttuu. Pahimmillaan puhe on niin nopeaa, etteivät kuulijat saa siitä selvää. Mikäli tietää puhuvansa yleensäkin nopeasti, esitystilanteessa puhenopeutta on syytä hidastaa. Hahmotonta jaarittelua kuulijat eivät jaksakaan kovin pitkään. Siksi puheen rytmi ja jäntevyys pitää säilyttää. (Arjas, 2014, 134.) Itsellä esiintyessä käy juuri päinvastoin. Arkielämässä puheeni on välillä liiankin nopeaa, mutta estradeilla puheeni hidastuu jännityksen vuoksi joskus liikaakin. Tunnen jännittyneenä lomaantuneelta. Mikäli näin käy, niin tämän tiedostamalla ja harjoittelemalla juontamista etukäteen on mahdollista saada nopeutettua puhetta.

Juontamisessa tärkeintä on olla oma itsensä. On turha kertoa vitsejä, jos ei ole arkielämässäkään hauskuuttaja. Arjaan (2014, 135) mukaan epäaitous ja teennäisyys paljastuvat yleisölle ja yleisö pitää eniten luonnollisesta, aidosta esiintyjästä.

Useimmat ihmiset kokevat olevansa omimmillaan tavallisissa keskusteluissa ja kommunikaatiotilanteissa. Juontamista kannattaakin ajatella kommunikaationa puhe-esiintymisen sijaan.

### 3.6 Itsetunto

Itsetuntoon liittyvillä asioilla on ratkaisevan suuri merkitys esiintymisvalmennuksessa. Mikäli esiintymisongelmat kiertyvät itsetunnon ympärille, ollaan tekemisissä niin perustavanlaatuisien kysymysten kanssa, että on aloitettava niistä, sillä muutoin muilla osa-alueilla eteneminen on vaikeaa. Aiempaa positiivisemmän minäkuvan rakentamisessa hengitys- ja rentoutustekniikat voivat olla hyväksi avuksi, koska ne lisäävät oman itsen hallinnan tunnetta. (Arjas, 2014, 60.)

Kulttuurimme tuntuu arvostavan ihmisiä, jotka eivät pidä itsestään ”meteliä”. Ajatellaan hyvän itsetunnon omaavan ihmisen olevan ylpeä, joka pitää itseään muiden yläpuolella. Tähän hillittyyn linjaan opitaan jo pienenä ja tätä linjaa jatketaan usein aikuisena läpi koko elämän. Estradilla taas täytyy huokua tervettä itsetuntoa, koska epäröinti ja huono itsetunto voivat pilata koko esiintymisen. Aavasto, Kaulio & Syrjälän (2008, 133) mukaan ihminen ei arvosta itseään eikä elämäänsä heikentyneen itsetunnon vallassa ja uskoo itsestään kielteisiä asioita. Tällaisen ihmisen ajatukset haastavan tehtävän edessä ovat: ”Minusta ei ole tähän” tai ”epäonnistuminen olisi katastrofi”. Ihminen hermostuu vähemmästäkin, ja suoritus notkahtaa varmasti. Tällaiset tuntemukset toisinaan ovat valitettavasti itsellenikin tuttuja.

Itseensä luottava kokee puolestaan, että on lupa ja mahdollisuus onnistua. Tämä ajatus auttaa keskittymään suoritukseen lisäten levollisuutta. Hyvä itsetunto voi jopa paikata puuttuvia taitoja. Mikäli suoritus kuitenkin epäonnistuu, ei hätää. Pahemmistakin epäonnistumisista on noustu ja selviydytty. (Aavasto, Kaulio & Syrjälän (2008, 133.)

Itsetunto ei ole stabiili, vaan se vaihtelee kokemusten ja elämäntilanteiden mukaan (Arjas, 2014, 57). Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia tuntemaan ylpeyttä omista taidoistaan ja lahjoistaan, olemaan tyytyväinen suorituksiinsa ja pitämään itseään riittävän hyvänä. Monilla on liioitellun kielteinen käsitys omasta itsetunnostaan. (Aa-

vasto, Kaulio & Syrjälän (2008, 134.) Huonosta itsetunnosta tulee mieleen eräs aikuisiällä laulamaan rohkaistunut ohjattavani. Ensimmäisien tuntien aikana hän moitti itseään huonoksi laulajaksi. Hänen ryhtinsä oli kumarassa ja hän häpesi omaa ääntään. Usein tunnin aikana kuulin ohjattavan suusta sanat: ”En osaa, olen huono”. Kehuin ohjattavaa paljon, kun siihen vähänkin oli aihetta. Kerroin, että hän on riittävä juuri sellaisena kuin on. Lopulta ohjattava rohkaistui kerta kerralta. Sain olla äskettäin todistamassa hänen yksinlaulamistaan eräässä teatteriesityksessä.

### 3.7 Rentoutuminen

Vaikka rentoutumista pidetään fyysisenä taitona, sillä on suuri merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jonka keho ja mieli ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. (Aavasto, Kallio & Syrjälä 2014, 43.) On tilanteita, joissa on hankala erottaa, onko esille tulleen ongelman pohjimmainen syy fyysinen vai psyykinen. Esimerkki ihmisen kokonaisvaltaisuudesta ovat psykosomaattiset sairaudet, ja stressin ja surun seurauksena immuunivaste alenee ja ihminen saattaa sairastua vakavasti. (Arjas, 2014, 43.)

Ärsykeitä pakkosyötetään kaikkien aistien kautta 24 tuntia vuorokaudessa, minkä seurauksena fyysinen ja psyykinen tasapaino järkkyy. Tässä stressaantuneessa maailmassa ihminen ei kykene hallitsemaan kokonaisuutta. (Koistinen, 2003, 15-16.) Tämän vuoksi rentoutuminen on tärkeää jo arkielämän haasteista palautumiseen, puhumattakaan tilanteista, jolloin ollaan astumassa esiintymislavalle. Arjaan (2014, 43) mukaan sama psykofyysinen mekanismi toimii myös toisinpäin. Mieli rentoutuu samaan aikaan kuin keho. Mikäli ihminen voi rentouttaa itsensä fyysisesti, hän ei voi olla samaan aikaan psyykkisesti täysin lukossa. Itsensä kunnolla rentouttamisella tarpeeksi usein voidaan hallita elämää paremmin ja stressitasot laskevat kuin jos antaa itsensä jatkuvasti kuormittua sekä fyysisesti että henkisesti. Pahasti stressaantuneena ihminen ei edes pysty rentouttamaan itseään enää, vaan joutuu vähitellen oravanpyörään, joka haittaa elämää monin tavoin.

Useat ymmärtävät rentoutumisen totaalisenä tekemättömyytenä ja laiskuutena.

Monet osaavatkin rentoutua vain olemalla tekemättä mitään, kuten heittäytymällä



sohvalle television ääreen. (Koistinen, 2003, 15.) Toki toisinaan sohvaperunana oleminen on rentoutumisen kannalta suotavaa. Tässä yhteydessä toimettomuuden sijaan rentoutumisella tarkoitetaan kuitenkin tietynlaista olotilaa (Koistinen, 2003, 15). Rentoutuminen on aina passiivisen laiskottelun sijaan aktiivista.

Rentoutumisen tarkoituksena on saada mieli ja keho vapaiksi turhasta jännityksestä, tyhjentää mielestä turhat huolet ja ikävät asiat ja nostaa tilalle elämänilo, pirteys, voima ja myönteiset ajatukset. Nämä kaikki mahdollisuudet ovat meissä jokaisessa. (Sinivuori, 2000, 173.) Rentoutumistaidon oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua, eikä sitä omaksu hetkessä muutamaa päivää ennen esitystä. Rentoutuksen harjoitteluun kannattaa kuitenkin panostaa, koska sillä on monia hyviä vaikutuksia elämänhallintaan ja terveyteen. Lisäksi kerran opittu taito säilyy samalla tavoin kuin esimerkiksi pyörällä ajo. (Arjas, 2014, 44.)

Toimivia tekniikoita rentoutumiseen on useita (Arjas, 2014, 45). Rentoutumisen menetelmät jaetaan yleensä kahteen pääryhmään, autogeeniseen ja progressiiviseen. Molemmissa menetelmissä voidaan käyttää apuna mielikuvia, luonnonääniä tai musiikkia. (Aavasto, Kallio & Syrjälä 2014, 160.)

Autogeeninen rentoutus on J. H. Schultzin 1930-luvulla kehittämä rentoutusmenetelmä. Siinä keho ajatellaan lihas tai lihasryhmä kerrallaan rennoksi. Tässä rentoutusmenetelmässä suggeroidaan ajatuksilla itseä, tai ohjaaja sanoo toistuvasti esimerkiksi: ”Tunnet, kuinka hartiasi ovat painavat, lämpimät ja rennot”. Keho ja mieli rentoutuvat, kun ihminen saa laukkaavat ajatuksensa sidottua ja ulkomaailman suljettua pois. (Aavasto, Kallio & Syrjälä 2014, 160.) Autogeenisellä rentoutusmenetelmällä on mahdollista päästä hyvin syvään rentouteen, lähes hypnoosimaiseen tilaan, jolloin esimerkiksi käsitys omien raajojen asennosta katoaa. Siitä huolimatta harjoitus on täysin turvallinen. Palaaminen tietoisuuteen ja todellisuuteen onnistuu aina. (Arjas, 2014, 45.) Esiintymisvalmennusryhmissä olen käyttänyt autogeenistä rentoutusmenetelmää. Muutamaa joogaharrastajaa lukuun ottamatta kurssilaiset eivät olleet kokeilleet tätä rentoutusmenetelmää aiemmin. Autogeeninen rentoutusmenetelmä osoittautui varsin hyödylliseksi ja toimivaksi. Suurin osa kurssilaisista tunsivat itsensä rentoutuneimmaksi harjoitteen jälkeen.

Jakobssonin progressiivinen rentoutus on paljon käytetty ja tunnettu rentoutusmenetelmä, jossa hyödynnetään lihaksen taipumusta rentoutua voimakkaan jännityksen jälkeen. Kun lihas jännitetään äärimmilleen ja annetaan sitten jännityksen laueta, on tuloksena alkutilaa rennompia lihaksia. Systemaattisena harjoituksena keho käydään läpi yksityiskohtaisesti lihasryhmä kerrallaan raajoista alkaen. Tästä esimerkkinä jäykät hartiat. Hartiat nostetaan korviin ja annetaan niiden pudota omalle paikalleen. (Arjas, 2014, 45.)

Arjaan (2014, 44) mukaan hyvän rentoutumiskyvyn avulla voi parantaa myös itsetuntemusta. Rentoutusharjoituksen aikana ihminen pysähtyy ja kuuntelee omaa kehoaan ja mieltään. On mahdollista huomata lihaskireydet ja tulla tietoisemmaksi omasta hengityksestä ja ajatuksista, kun rentouttaa itsensä lihas kerrallaan. Itse olen huomannut itsetuntemuksen lisääntymisen vaikuttavan myönteisesti esiintymiseen valmistautumisessa. Itsellä erityisesti niska- hartiaseutu jännittyy, kun olen stressaantunut ja jännittynyt. Tämän kun tiedostan, osaan rentouttaa niska-hartiaseutua, ja voin näin välttää totaalisen keuhkokuumeen.

On kuitenkin hyvä huomioida, että omat reaktiot rentoutumisen aikana voivat yllättää, mikäli ei ole tottunut tekemään rentoutusharjoituksia. Ahdistuneet ihmiset kokevat joskus mieleen nousevat ajatukset ja tunteet niin pelottaviksi, että lopettavat harjoituksen kesken. (Arjas, 2014, 44-45.) Tämän vuoksi ryhmässä tehtävien rentoutusharjoitusten onnistumisen takaa hyvä ohjaaja. Ihminen elää jatkuvassa melusaasteessa. Täydellinen hiljaisuus rentoutuksen aikana voi olla hyvin vierasta ja pelottavaa, kun omat ajatukset kuulee pelottavankin hyvin. Ohjaaja voikin miettiä, onko rentoutuksen aikana tarpeen käyttää musiikkia. Musiikin on hyvä olla jotain rauhallista. Itse olen huomannut rauhallisen instrumentaalimusiikin olevan parasta. Joskus toki täydellinen hiljaisuuskin on hyväksi ja voi olla rentoutumisen kannalta jopa parempi.

Se, mikä rentoutusmenetelmä sopii kellekin, on yksilöllistä. Eroja on myös siinä, miten niitä kannattaa hyödyntää ennen esitystä. Yhdelle esitystilanteiden suurimpia pelkoja on jäykistymisen tunne, jolloin tietoinen rentoutuminen vapauttaa kehoa ja mieltä. Tällaisessa tilanteessa rentoutustaidot voivat olla esiintymisvalmennuksen kaikkein tärkein anti. Toiselle taas rentoutuminen samanlaisessa tilanteessa on haitallista, koska hänen puolestaan kannattaa välttää tietoisuuden suuntaamista omaan

itseen ja omaan oloon. (Arjas, 2014, 47.) Oma kokemukseni on, ettei juuri ennen esiintymistä kannata tehdä mitään kokonaisvaltaista rentoutusharjoitusta. Täydellinen rentoutuminen voi haitata itse esiintymistä, koska siinä saattaa vaipua liian rentoon ja flegmaattiseen tilaan. Tietty vireyden tila on välttämätön hyvän esiintymisen kannalta. Jotkut muusikot kärsivät urheilijoiden kutsumasta ilmiöstä: liiallisen vireytymisen sijaan esiintyjä kärsii passivoitumisen tunteesta ja vaarana on esityksen jääminen latteaksi ja mitäänsanomattomaksi. Ihminen kokee muuttuvansa flegmaattiseksi ja haluttomaksi tekemään mitään. (Arjas, 2014, 47.) Flegmaattisuus ja suorainen lamaantuminen on itselleni ennen esitystä hyvinkin tuttua. Tulee tunne väsymyksestä, tekisi mieli lähteä kotiin nukkumaan. Arjaan (2014, 47) mukaan tällöinkään ei kannata tehdä rentoutusharjoituksia juuri ennen esitystä, vaan ennemminkin etsiä keinoja itsensä aktivoimiseksi. Tämä onnistuu esimerkiksi fyysisen lämmittelyn avulla. Koko elimistön vireystasoa nostavat reipas kävely, hyppiminen tai käsien heiluttelu. Tarkoitus on innostaa itseään esiintymään.

### 3.8 Keskittyminen

Keskittymiskyky on tärkein kyky näyttämöllä, mutta sitä tarvitaan kaikenlaisissa esiintymisissä. On kyettävä olemaan omana itsenään ja aistit valppaina läsnä. Esiintymisessä tärkeintä ja hankalinta on olla oma aito itsensä, mikä voikin osoittautua haastavaksi. Omana itsenä oleminen voi olla pelottavaa, koska itsensä avaaminen yleisölle voi olla hyvin ”paljasta”. (Helminen, 1989, 27.) Ainakin itsestäni tuntuu joskus yleisön eteen astumisen olevan kuin olisi henkisesti alaston. Keskittymiskykyä voivat häiritä pään sisäiset ajatukset ”Mitähän yleisö minusta ajattelee”. Helmisen (1989, 27) mukaan keskittymisellä tarkoitetaan ulkoisten häiriötekijöiden poistamista tahdonvoimalla, koko aktiivisen ajattelun suuntaamista siihen, mihin tahtoo. Keskittymiskyky ei ole itsestään selvä taito, vaan se kehittyy harjoittelun myötä (Sinivuori, 2000, 133).

### 3.9 Mentaaliharjoittelu

Arjaan (2014, 89-90) mukaan mentaaliharjoittelulla eli mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua ilman instrumenttia pelkän kuvittelukyvyn avulla. Mentaaliharjoittelua voidaan hyödyntää ulkoa opettelussa, tekniikan harjoittelussa, musiikin muo-  
toilussa ja esiintymisen harjoittelussa. Jokaiselle muusikolle on varmasti tuttua se, että työn alla oleva kappale soi kaiken aikaa päässä. Tämä voi olla sangen rasittavaa, mutta musiikilliset ratkaisut alkavat löytyä ikään kuin itsestään, kun alitajunta työskentelee kappaleen parissa. Tällainen mielikuvan hyödyntäminen muuttuu varsinaiseksi mentaaliharjoitteluksi siinä vaiheessa, kun kuvittelukyky otetaan systemaattisesti käyttöön.

Yksi mentaaliharjoittelun parhaista käyttötarkoituksista on esittämisen harjoittelu. Esityksen läpikäyminen mielessä valmistaa henkisesti kohtaamaan todellisen esitystilanteen. Mahdollisimman varmaan lopputulokseen päästään, kun aloitetaan nämä harjoitukset hyvissä ajoin, jo useita viikkoja ennen tärkeää esitystä. Hyvään lopputulokseen päästään, kun vielä liitetään tähän todelliset esitysharjoitukset. (Arjas, 2014, 102-103). Itse olen huomannut sortuvani joskus viime hetken paniikkiharjoitteluun, joka vain pahentaa jännitystä. Jos vielä porukalla harjoitellaan viime hetkillä, olen huomannut tämän ”joukkohysterian” pahentavan omaa jännitystä juuri ennen estradille astumista. (Arjas, 2014, 103) toteaaakin, että suuressa osassa epäonnistuneista esityksistä on epäonnistuttu jo ennen kuin ensimmäinen nuotti on ilmassa. Tyypillisiä syitä ovat juuri viime hetken paniikkiharjoittelu, kuten myös vääränlaiseen ajatteluun sortuminen juuri ennen esitystä tai se, että antaa epäilyn ja epävarmuuden vallata mielensä. Tämän vuoksi kannattaa etsiä itselleen paras tapa valmistautua esitykseen ja lämmitellä.

## 4 Ilmaisutaito

Ilmaisutaito liittyy keskeisesti teatteri-ilmaisuun. Keskittymiskyky on tärkeä, lähes tärkein asia esiintymisessä. Kaikki ilmaisutaitoharjoitukset parantavat myös keskittymiskykyä (Helminen, 1989 27). Ilmaisutaidollisia elementtejä voi ottaa hyvin mukaan myös laulunopetukseen, etenkin esiintymisvalmennusryhmissä. Ilmaisutaitoharjoitusten avulla on mahdollista oppia heittäytymään ja keräämään rohkeutta esiintymisiä ajatellen. Erityisesti tulkinta on laulajalle keskeinen, ellei tärkein asia heti laulutekniikan jälkeen. Opimme peittämään jo hyvin nuorena tunteemme, ”hillitsemään itsemme”, mikä vaikeuttaa tunteiden ilmaisemista myös estradilla. Etenkin suomalaisen hyvään käyttäytymiseen kuuluu tunteiden peittäminen. Tunnetilaharjoitusten avulla on mahdollista oppia löytämään eri tunnetiloja uudestaan, tunteaan aidosti ja samalla tekemään havaintoja siitä, miten kukin tunnetila vaikuttaa käyttäytymiseen. Erityisesti laulaessa aidosti tunteminen on tärkeää, koska aitous tekee laulajasta verta ja lihaa, tarttumapinta, johon yleisö voi samaistua. Aidot tunteet myös koskettavat yleisöä. Herkkyys, eläytymiskyky, avoimuus ja luonnollisesti kyky tuntea kouliintuvat tunneharjoituksissa. Hillitsemisen tekniikka on jo pitkälle kehittynyt, minkä vuoksi harjoitukset saattavat joskus tuntua vaikeilta ja kiusallisilta. Tämä on osoitus niiden tarpeellisuudesta. Rohkeasti harjoituksiin heittäytymällä tavoitetaan paras lopputulos oppimisen kannalta. Helminen, 1989, 11.) Tunnetilaharjoitusten avulla on mahdollista eläytyä toisen ihmisen tunteisiin sekä löytää itsestä erilaisia tunnetiloja. Tunnetilaharjoituksissa syy on lähtökohtana tunteelle. Syyn jälkeen on päätettävä, mitä kokee ja miksi. Tätä mielikuvaa vahvistetaan ja synnytetään tunnetta, jota painutetaan yhä voimakkaammaksi. Tunnetilaharjoituksissa on laitettava itsensä likoon ja uskallettava tuntea. Tunnetilaharjoitusten avulla on mahdollista oppia omat eläytymismekanisminsa. (Sinivuori 2000, 157.)

### **Tunneruudut**

Jaetaan tila neljään sektoriin. Kussakin sektorissa ollessa näyttelijän (tässä laulajan) valtaa sektoriin liitetty tunnetila, esimerkiksi viha. Tunnetilat merkitään paperilla sektoreiden reunaan, jotka laulajat näkevät etukäteen. Laulajat saavat vapaasti liikkua tilassa eri tunneruutuihin ja eläytyä tilanteeseen kyseisen tunteen kautta (Sinivuori 160, 2000). Tunneruutuharjoitusta olen kokeillut esiintymisvalmennusryhmän kanssa

ja olen huomannut sen toimineen. Harjoitteeseen valitun kappaleen on hyvä olla kaikille tuttu, jotta itse tunnetiloihin heittäytyminen olisi mahdollisimman vaivatonta.

## 5 Esiintymisvalmennusryhmä

Esiintymisvalmennusryhmän idea on ollut mielessä siitä asti, kun opiskelin Ikaalisten Artistivalmennuskurssilla. Ikaalisissa opiskelemani vuoden 2010-2011 aikana itselleni kiteytyi laulamisen monet ulottuvuudet. Etenkin esiintymiseen saatu valmennus osoittautui hyödylliseksi. Laulaminen on paljon muutakin kuin teknistä taituruutta. Siihen asti olin lauluopinnoissani keskittynyt enemmän laulamisen tekniikkaan kuin esiintymiseen. Monesti ajatellaan, että kun laulutekniset asiat ovat hyvällä mallilla, vasta sen jälkeen voi alkaa keskittyä esiintymiseen ja tulkintaan. Mielestäni nämä asiat voisivat kulkea laulun opiskelussa mukana heti alusta alkaen.

Tällä hetkellä minulla on kotiseudullani esiintymisvalmennusryhmiä, jotka ovat opinnäytetyöni toiminnallinen osa. Ryhmään osallistuneet ovat monen ikäisiä laulun harrastajia. Esiintymisvalmennusryhmä on tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa vielä käynnissä, joten lopullista analyysia kurssin onnistumisesta en voinut tähän liittää.

Oppilaat kertoivat kurssin alussa kaipaavansa opastusta erityisesti siihen, miten jännitystä voisi vähentää ja miten sitä voisi hallita. Oppilaat toivoivat myös perinteistä laulun opetusta yksinlaulutunteineen. Ryhmäopetuksessa yksinlaulutuntien järjestäminen ei henkilökohtaisesti onnistu. Päätin sisällyttää kurssiin yksinlaulutunteja siten, että kukin ryhmäläinen on vuorollaan aktiivina muiden ryhmäläisten seurattessa passiivina tunteja. Yksinlaulutuntien kestot vaihtelivat sen mukaan, miten paljon kulloinkin oli paikalla ryhmäläisiä. Keskimäärin yksinlaulutuntien kesto oli 15-20 minuuttia.

Esiintymisvalmennusryhmiä on kaksi. Yhden kerran kesto on 120 minuuttia. Aluksi ryhmiä oli yksi, mutta kurssille ilmoittautui syksyn aikana lisää oppilaita. Kurssilaisia oli lopulta niin paljon, että koin tarvitsevani kaksi ryhmää. Näin jokaiselle on riittävästi aikaa yksinlaulutunneille. Esiintymisvalmennuskurssi pitää sisällään perinteisiä lau-

lutunneilta poimittuja elementtejä: ääniharjoituksia, hengitysharjoituksia sekä yksinlaulutunteja, joilla työtetään oppilaiden valitsemia kappaleita. Tämän lisäksi olen sisällyttänyt opetukseen esiintymiseen liittyviä asioita, kuten lavaliikehdinnän ja spiikkauksen harjoittelua. Esiintymisvalmennus sisältää myös ilmaisutaidollisia elementtejä lämmittelyharjoituksineen sekä tulkinnan opettelua. Rentoutusharjoituksia olen myös tehnyt kurssilaisille liittyen esiintymisjännityksen hallintaan.

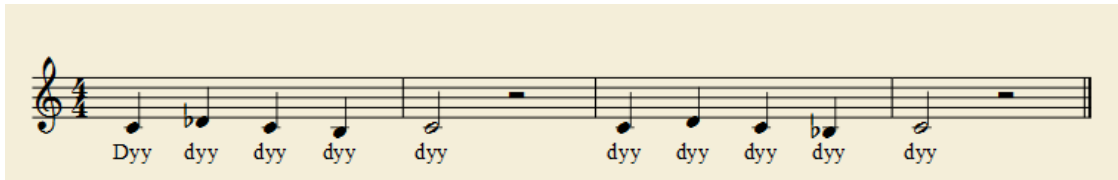
## 5.1 Esiintymisvalmennusryhmän seitsemäs kokoontuminen

Esiintymisvalmennusryhmä tapaa lukuvuoden 2015-2016 aikana yhteensä 14 kertaa. Tässä opinnäytetyössäni kerron yhdestä tapaamiskerrasta, jotta hahmottuisi mitä olemme esiintymisvalmennusryhmien kanssa tehneet.

Kokoonnuimme 7.10. tuttuun tapaan keskiviikko-iltana paikallisella Järjestötalolla esiintymisvalmennusryhmän kanssa. Tämän kertainen kokoontuminen oli syksyn seitsemäs kerta. Kurssit käynnistyivät 26.08.2015.

Koska valmennusta oli ollut jo aiemmin 6 kertaa, ei esittelyleikkeihin tarvinnut enää käyttää aikaa. Luottamus ryhmän jäsenten välillä oli kasvanut alun hieman jännittävän ilmapiirin jälkeen. Tunnelma kurssilaisten kesken oli huomattavasti vapautuneempaa. Aloitimme tämän päivän kurssin lämmittelyllä. Pyörittelimme ensin hartioidia ja teimme nyrkkeilyliikkeitä. Tämän jälkeen teimme joogasta tutun tasapainoliikkeen ”puun”. ”Puu” lämmittää hyvin keskivartalon lihakset ja samalla vetreyttää ylävartalon lihaksia.

Lämmittelyn jälkeen siirryimme ääniharjoituksiin. Tämän päivän aiheena oli sävelkorvan puhtauden harjoittaminen ensin pieniä sekunteja ja sitten suuria sekunteja laulaen dyy-tavulla (ks. kuvio 1).



**Kuvio 1.** Ääniharjoitus

Lämmittelyn jälkeen siirryimme päivän yhteiseen kappaleeseen. Tällä kertaa aiheena oli eri tunnetilat. Lauloimme Jos sä tahdot niin -kappaletta eri tunnetiloja käyttäen. Tunnetilaharjoituksen tarkoituksena on eläytyä mahdollisimman hyvin eri tunnetiloihin. Halusin valita kaikille tutun kappaleen, jottei ryhmäläisten keskittyminen olisi mennyt melodian tapailuun. Vain muutama oppilas ei tuntenut kappaletta. Kävimmekin kappaleen sen vuoksi pikaisesti läpi, minkä jälkeen kappale osoittautuikin tutuksi. Tunnetiloiksi olin valinnut nämä neljä: vihainen, pelokas, iloinen ja surullinen. Tunnetilat vaihtuivat lennossa minun päättäessäni ne pianon soittamisen yhteydessä. Harjoituksen jälkeen kysyin, mikä tunnetila osoittautui vaikeimmaksi ja mikä helpoimmaksi. Kurssilaiset olivat molemmissa ryhmissä samaa mieltä, että pelokasta oli vaikein esittää, kun taas iloista helpoin. Iloisen tunnetilan aikana ryhmäläiset alkoivat laulaa nopeammassa tempossa, ja vire nousi lähes ylävireisen puolelle. Pohdimme, mitkä elementit liittyivät eri tunnetiloihin ja miten tämän harjoituksen avulla voi harjoitella tulkintaa ja laululyriikoiden sisältöihin ja ytimeen pääsemistä. Eri tunnetiloilla voi saada myös aikaan eri soundeja.

Yhteisen osion jälkeen siirryimme yksinlaulutunteihin. Heti kurssin alettua päätimme, että kurssilaiset saavat laulaa mieleisiään kappaleita. Tarpeen vaatiessa minäkin voisin antaa vinkkejä kurssilaisten äänille sopivista kappaleista. Ensimmäisessä ryhmässä kaikki jäsenet olivat paikalla. Toiseen ryhmään tuli mukaan uusi laulaja, ja siksi kävin hieman nopeammassa tahdissa yhteiset asiat läpi.

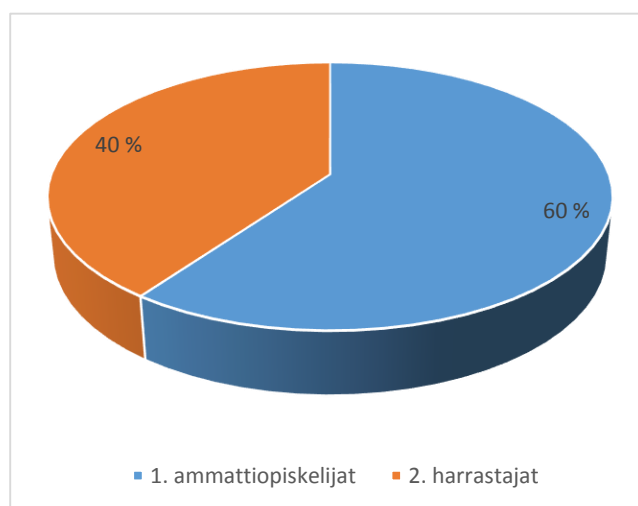
Kokoontumiskerran viimeisenä osiona oli rentoutusharjoitus, jonka tarkoituksena oli lievittää esiintymispelkoa egonvahvistussuggestiolla. Löysimme kurssipaikalta jump-pamattoja, joiden päälle kurssilaiset asettuivat istumaan tai makoilemaan parhaaksi ja rennoimmaksi kokemaansa asentoon. Olin valinnut taustalle rauhallista klassista musiikkia. Laitoin musiikin soimaan taustalle, jotta kurssilaiset kuulivat puheeni. Har-



joitus kesti noin 10 minuuttia, jonka aikana rentoutettiin vartalo päästä varpasiin. ”Tunnet kuinka hartiasi tuntuvat rennoilta...” Vartalon rentoutuksen lisäksi mieleen vaikutettiin kannustavilla sanoilla ”kun seuraavan kerran menet lavalle, tunnet itsesi rohkeaksi...” Harjoituksen jälkeen ryhmäläiset vaikuttivat virkistyneiltä ja levollisilta.

## 6 Laulajan esiintyminen -kyselytutkimuksen kysymykset ja vastaukset

Kartoitin kyselytutkimuksen avulla, ovatko laulun opiskelijat saaneet opastusta esiintymiseen ja koetaanko esiintymisvalmennus tarpeelliseksi. Rajasin kyselytutkimuksen otannan melko pieneksi, koskemaan paikkakuntani kahden musiikkioppilaitoksen laulun opiskelijoita. Kyselytutkimukseen osallistuneista osa opiskelee Länsi-Pohjan Musiikkiopistossa pop/jazz-laulua perustasolla ja osa Ammattiopisto Lappian pop/jazz-musiikin koulutusohjelmassa. Vastauksia sain yhteensä 20 jakaumalla ammattiopiskelijoita 12 ja harrastajia 8. Kaavioiden prosenteissa ei ole eriteltyä ammattiopiskelijoita ja harrastajia, vaan vastanneiden yhteistulos.



**Kuvio 2.** Kuinka monta laulun ammattiopiskelijaa ja harrastajaa kyselyyn vastasi?

Laadin kyselytutkimuksen Survey Monkey – internetsivuston tutkimuspohjaa apuna käyttäen. Lähetin valmiin kyselytutkimuksen sähköpostitse. Sähköposti sisälsi suoran linkin, jota klikkaamalla pääsi nopeasti ja vaivattomasti vastaamaan kyselyyn. Kyselytutkimukseen vastattiin nimettömänä, jotta vastaajien olisi mahdollista vastata mahdollisimman totuudenmukaisesti kyselyn kysymyksiin. Kyselytutkimus sisälsi yhteensä 10 kysymystä. Halusin pitää kyselytutkimuksen lyhyenä, jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Kyselytutkimus piti sisällään monivalintakysymyksiä sekä yhden avoimen kysymyksen, johon pystyi vastaamaan omin sanoin. Päädyin monivalintakysymyksiin, koska niihin vastaajien oli vaivaton ja nopea vastata. Kyselytutkimuksen täyttämiseen kului aikaa noin 5-10 minuuttia.

Kyselytutkimus on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluista, vertailusta, syy- ja seuraussuhteista ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Määrälliseen tutkimukseen sisältyy runsaasti erilaisia tilastollisia ja laskennallisia analyysimenetelmiä. (Määrällinen tutkimus 2015.)

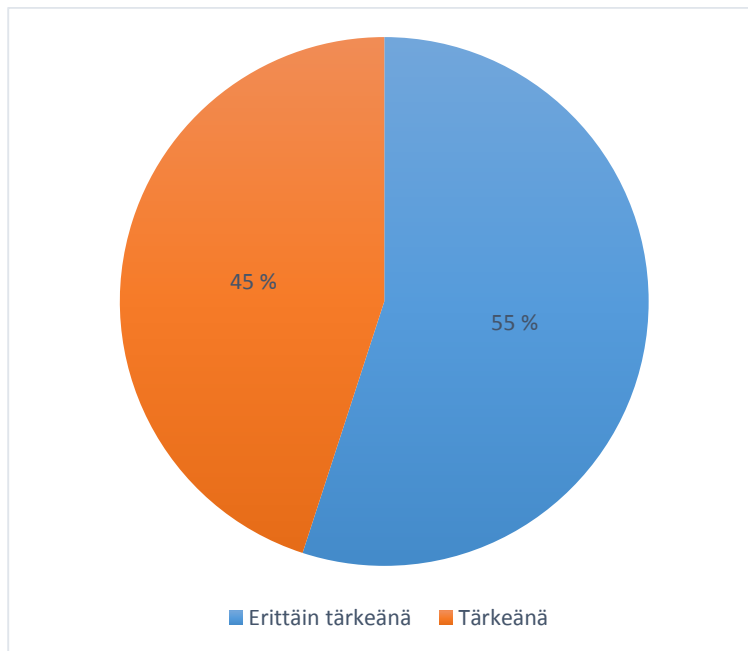
## **Kyselytutkimuksen kysymykset ja tulokset**

### **1. Oletko laulun ammattiopiskelija vai harrastaja?**

Kyselyyn vastanneista ammattiopiskelijoita oli 12 ja harrastajia 8.

### **2. Miten tärkeänä pidät esiintymiseen saatavaa opastusta?**

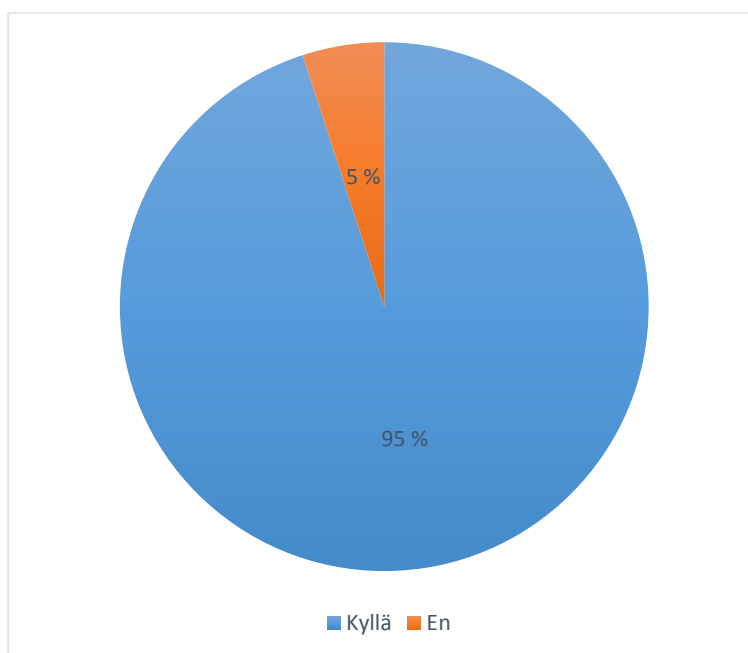
Kyselyyn vastanneista ammattiopiskelijoista 9 henkilöä piti esiintymiseen saatavaa opastusta erittäin tärkeänä. Tärkeänä puolestaan piti sitä 3 henkilöä. Harrastajista puolestaan erittäin tärkeänä piti esiintymiseen saatavaa opastusta 2 henkilö ja tärkeänä 6 henkilöä. Tuloksen perusteella näyttäisi siltä, että kaikkien vastaajien mielestä esiintymiseen saatava opastus on erittäin tärkeää tai tärkeätä. Ammattiopiskelijat pitivät kyselyn mukaan esiintymiseen saatavaa opastusta tärkeämpänä kuin harrastajat. Kaikista vastanneista esiintymiseen saatavaa opastusta piti erittäin tärkeänä 55 % ja tärkeänä 45 %.



**Kuvio 3. Miten tärkeänä esiintymiseen saatavaa opastusta pidettiin?**

### **3. Koetko tarvitsevasi esiintymiseen opastusta?**

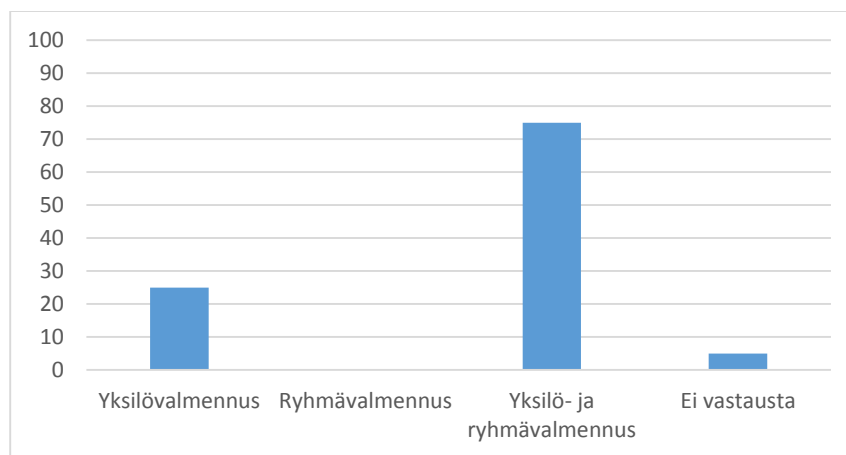
Tämä kysymys oli mahdollista ohittaa, mikäli ei kokenut tarvitsevansa esiintymiseen opastusta. Ammattiopiskelijoista peräti 11 henkilöä 12 vastasi tarvitsevansa opastusta. Harrastajista puolestaan kaikki kysymykseen vastanneet kokivat tarvitsevansa opastusta.



**Kuvio 4. Koetko tarvitsevasi esiintymiseen opastusta?**

#### 4. Toivoisitko esiintymisvalmennuksen olevan yksilövalmennusta, ryhmävalmennusta vai sekä yksilö- että ryhmävalmennusta?

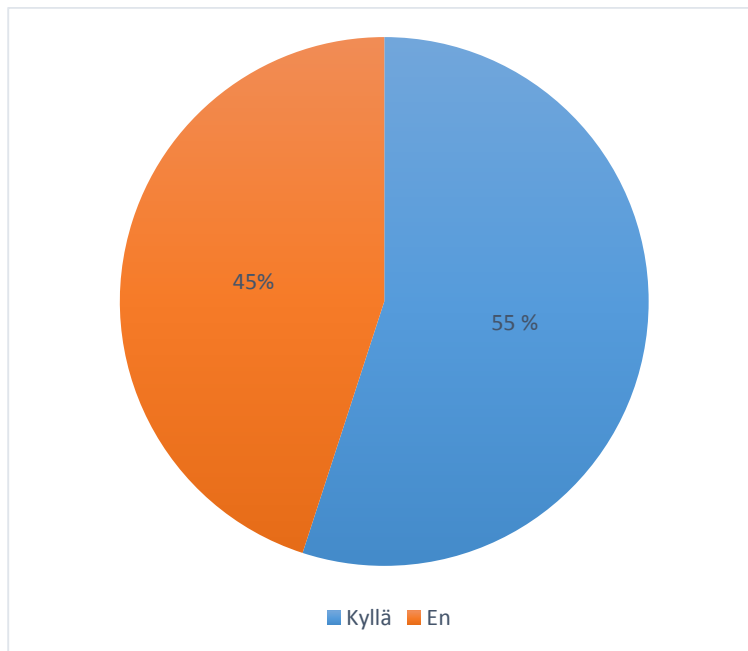
Sekä yksilö- että ryhmävalmennusta toivoivat esiintymisvalmennuksen olevan enemmistö ammattiopiskelijoista. Vain muutama toivoi pelkästään yksilövalmennusta. Harrastajista myös suurin osa toivoi esiintymisvalmennuksen olevan sekä yksilö- että ryhmävalmennusta. Harrastajistakin vain muutama toivoi yksilövalmennusta. Kukaan ei toivonut pelkästään ryhmävalmennusta. Yksi vastaajista ohitti tämän kysymyksen. Kaikkien vastanneiden kesken yksilö- ja ryhmävalmennus keräsi eniten (75%) vastauksia.



**Kuvio 5.** Toivotko esiintymisvalmennuksen olevan yksilö-, ryhmä- vai yksilö- sekä ryhmävalmennusta?

#### 5: Oletko saanut esiintymiseen valmennusta?

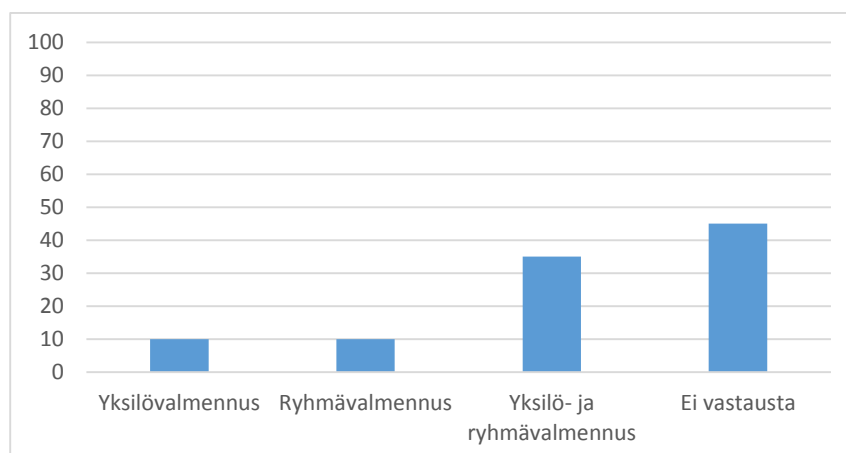
Tähän kysymykseen ei ollut pakollista vastata. Ammattiopiskelijoista 7 henkilöä oli saanut esiintymiseen valmennusta, kun 5 puolestaan ei ollut. Harrastajista puolestaan 5 vastasi saaneensa esiintymiseen valmennusta. 3 vastasi, ettei ollut saanut esiintymiseen opastusta. Ammattiopiskelijoissa lainkaan esiintymiseen opastusta saaneiden runsas määrä yllätti.



**Kuvio 6.** Oletko saanut esiintymiseen valmennusta?

**6. Miten olet saanut esiintymiseen valmennusta? Vaihtoehdot: Yksilö-, ryhmä vai sekä yksilö- että ryhmävalmennuksena**

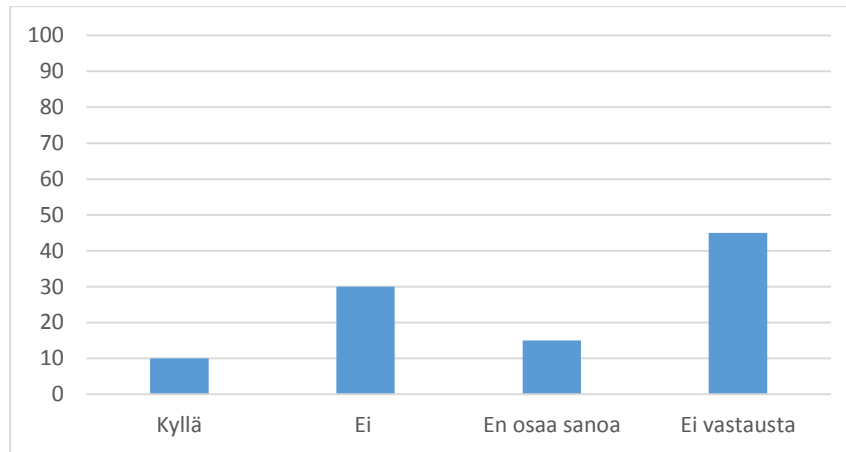
Ammattiopiskelijoista yksi henkilö oli saanut esiintymiseen valmennusta yksilövalmennuksena. Loput tähän kysymykseen vastanneista olivat saaneet esiintymiseen valmennusta ryhmävalmennusmuotoisena. Harrastajien kesken oli hajontaa enemmän. Yksilövalmennuksena 1, ryhmämuotoisena 2 ja sekä yksilö- että ryhmämuotoisena 2 henkilöä.



**Kuvio 7.** Miten olet saanut esiintymiseen valmennusta?

## 7. Onko esiintymisvalmennuksen määrä ollut mielestäsi riittävä?

Ammattiopiskelijoista kolmen henkilön mielestä esiintymisvalmennusta on ollut riittävästi. Kahden henkilön mielestä esiintymisvalmennusta ei ole ollut riittävästi. 1 henkilö ei osannut sanoa kantaansa kysymykseen. Harrastajista kukaan ei ollut sitä mieltä, että esiintymisvalmennuksen määrä olisi ollut riittävä. 2 henkilöä ei osannut kertoa mielipidettä tähän kysymykseen.



**Kuvio 8. Onko esiintymisvalmennusta ollut riittävästi?**

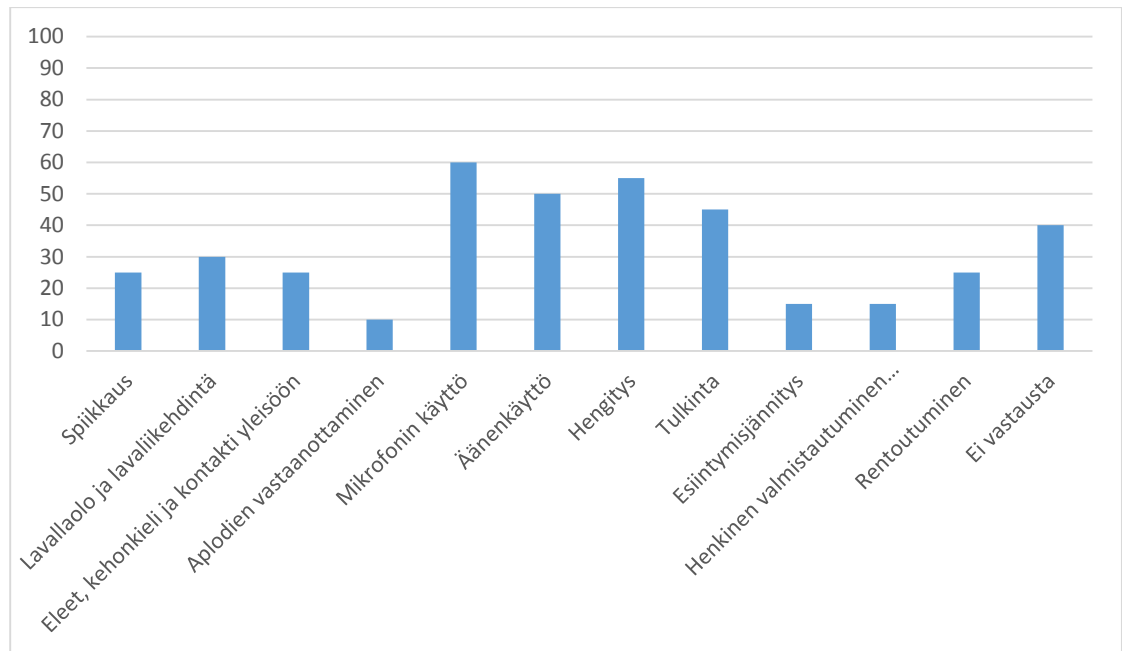
**8: Mihin seuraavista asioista olet saanut opastusta? (Voit valita useita vaihtoehtoja.)** 1. spiikkaus, 2. lavallaolo ja lavaliikehdintä, 3. eleet, kehonkieli ja kontakti yleisöön, 4. aplodien vastaanottaminen 5. mikrofonin käyttö, 6. äänenkäyttö, 7. hengitys, 8. tulkinta, 9. esiintymisjännitys, 10. henkinen valmistautuminen esiintymistilanteeseen, 11. rentoutuminen

5 ammattiopiskelijaa ei ollut saanut aiemmin lainkaan opastusta esiintymiseen.

Kaikkiin kysymyksen vaihtoehtoihin tuli vastauksia ammattiopiskelijoilta. Eniten opastusta oli saatu mikrofonin käyttöön ja hengitykseen, vähiten esiintymisjännitykseen sekä aplodien vastaanottamiseen.

Harrastajien keskuudessa kaikkiin vaihtoehtoihin puolestaan ei tullut vastauksia. Spiikkaukseen, aplodien vastaanottamiseen, esiintymisjännitykseen ja henkiseen valmistautumiseen esiintymistilanteessa ei oltu saatu opastusta. Lavallaoloon ja lavaliikehdintään, eleisiin, kehonkieleen ja kontaktiin yleisöön sekä rentoutumiseen vain 1 henkilö oli saanut opastusta. Eniten opastusta oli saatu äänenkäyttöön, hengityk-

seen sekä mikrofonin käyttöön. Harrastajista tähän kysymykseen jätti useampi vastaamatta kuin ammattiopiskelija.



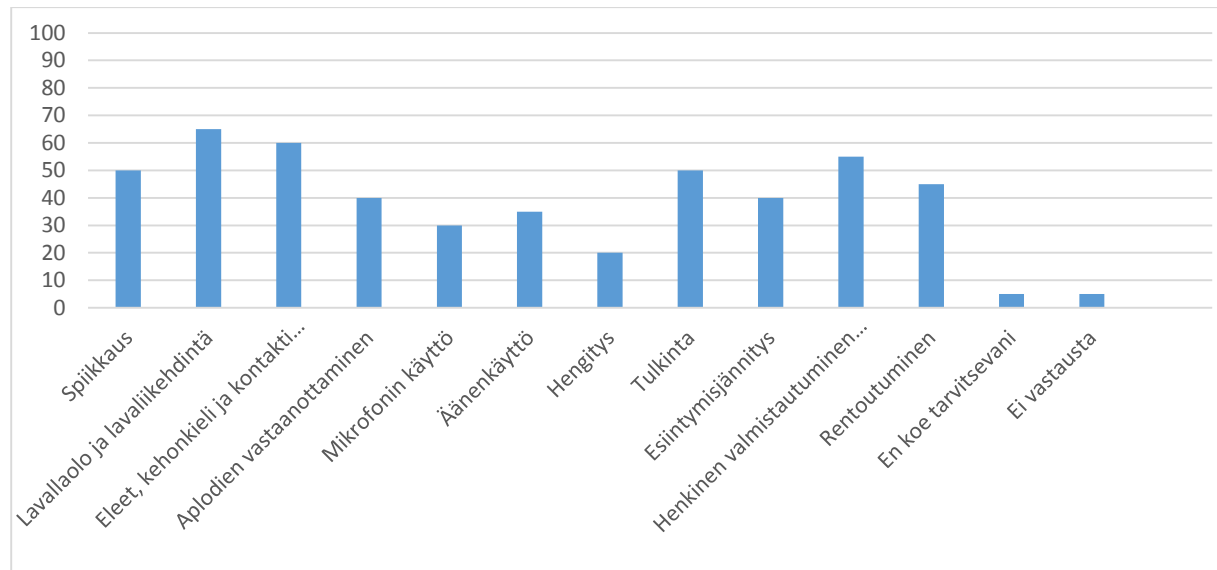
**Kuvio 9.** Esiintymiseen saatu opastus

**9: Mihin esiintymiseen liittyviin asioihin koet tarvitsevasi opastusta? (Voit valita useita vaihtoehtoja.)** 1. spiikkaus, 2. lavallaolo ja lavaliikkeitä, 3. eleet, kehonkieli ja kontakti yleisöön, 4. aplodien vastaanottaminen 5. mikrofonin käyttö, 6. äänenkäyttö, 7. hengitys, 8. tulkinta, 9. esiintymisjännitys, 10. henkinen valmistautuminen esiintymistilanteeseen, 11. rentoutuminen

Hengitykseen ja mikrofonin käyttöön koettiin tarvitsevan vähiten opastusta ammattiopiskelijoiden keskuudessa. Eniten opastusta kaivattiin lavallaoloon ja liikehdintään sekä eleisiin, kehonkieleen ja kontaktiin yleisöön. Henkiseen valmistautumiseen ammattiopiskelijat kokivat tarvitsevasa myös opastusta, kuten myös äänenkäyttöön, aplodien vastaanottamiseen ja rentoutukseen. Yksi vastaajista ei kokenut tarvitsevasa opastusta lainkaan esiintymiseen.

Harrastajat kaipaavat opastusta eniten lavallaoloon ja liikehdintään, toiseksi eniten eleisiin, kehonkieleen, kontaktiin yleisöön, tulkintaan, esiintymisjännitykseen sekä henkiseen valmistautumiseen. Vähiten harrastajat tarvitsevat opastusta aplodien

vastaanottamiseen, äänenkäyttöön sekä hengitykseen. Kaikki kysymykseen vastanneet harrastajat kokivat tarvitsevansa opastusta vähintään yhteen asiaan.



**Kuvio 10.** Mihin koe tarvitsevani esiintymisessä opastusta?

### **10: Tähän voit vielä vapaasti kirjoittaa ajatuksiasi liittyen esiintymisvalmennukseen:**

Tähän kysymykseen kaikki eivät vastanneet. Tämä kysymys ei ollut pakollinen. Yli puolet kyselyyn vastanneista jätti kysymykseen vastaamatta. Ennalta pohdinkin, kannattaako avointa kysymystä laatia ollenkaan kyselyyn. Kyselyyn vastanneelle saattoi jäädä avoimesta kysymyksestä olo, ettei ole mitään sanottavaa. Ammattiopiskelijoilta tuli tähän kysymykseen 5 vastausta ja harrastajilta 3.

Avoimeen kysymykseen vastanneiden ammattiopiskelijoiden keskuudessa tärkeimmäksi asiaksi näytti nousevan heittäytyminen ja siihen rohkaiseminen. Usea vastaaja mainitsi esiintymisessä tarvitsevansa heittäytymiseen opastusta.

*”Esiintymisvalmennus on mielestäni tärkeää, koska itse olen huomannut, että en osaa olla lavalla muuta kuin mikrofonissa kiinni enkä uskalla heittäytyä kunnolla.”*

Ilmaisutaidollisia elementtejä toivottiin sisältyvän laulunopetukseen. Ilmaisutaidolla uskottiin olevan apua esiintymiseen valmentamisessa.



*”Heittäytymisharjoituksia paljon! Ei välttämättä lauluun liittyviä asioita, vaan heittäytymistä muiden edessä. Tällaisia harjoituksia voisi tulla pitämään esimerkiksi teatterin harrastaja :)”*

Heittäytymällä koettiin olevan myönteisiä vaikutuksia siihen, ettei ottaisi itseään liian vakavasti. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että laulajan ammatti voi jäädä vain haa-veeksi, mikäli esiintymistaidot eivät ole riittävät.

*”Se on tärkeää vasta-aloitteleville, koska monella urahaaveet loppuvat siihen, etteivät osaa esiintyä oikeaoppisesti, nimim. Opetan yhtä nuorta tyttöä tällä hetkellä esiintymään:)”*

Jännittämisen hallintaa toivottiin esiintymisvalmennukselta ensimmäisenä. Lavesiintymiseen ja kontaktiin yleisöön toivottiin opastusta vasta, kun turhasta jännittämisestä on päässyt eroon. Eleiden merkitystä lavallaoloon toivottiin myös opastusta.

*”Ilmaisutaidon kurssi tai muu vastaava olisi ihan äärettömän tärkeää, heti konservatorion ensimmäisenä opiskeluvuotena järjestää ja kannustaa opiskelijoita heittäytymään ja pelleilyn kautta tajuamaan, ettei pidä ottaa itseään tai muitakaan liian vakavasti. Voisi siis jatkua koko kouluajankin ja edetä ns. alkeista haastavampiin asioihin, aluksi juuri turhasta jännittämisestä ja muusta eroon, ja lopuksi kehittää enemmän sitä miltä haluaa näyttää lavalla ja millaisia eleitä tehdä/viestiiä yleisölle, ottaa heidät huomioon jne. Kiitos!”*

Enemmän palautetta omasta esiintymisestä myös toivottiin.

*”Ehdottomasti tarvisi opastusta esiintymiseen ja myös enemmän palautetta omasta esiintymisestä.”*

Harrastajista kolme kahdeksasta vastasivat kyselytutkimuksen avoimeen kysymykseen. Harrastajat pitivät esiintymisvalmennusta tärkeänä. Erään vastaajan mielestä hyvä esiintymistaito voi korjata laulamisessa olevia mahdollisia puutteita, mutta taidokkaalla laulamisella ei voi korvata puutteellisia esiintymistaitoja.

*”Pidän esiintymisvalmennusta erittäin tärkeänä osa-alueena. Hyvällä esiintymistaidolla korjaa puutteita laulamisessa mutta harvoin hyvällä laulamisella huonoa esiintymistaitoa.”*

Esiintymisvalmennuksen merkitystä ei erään vastaajan mielestä pidetä tarpeeksi arvossa. Mielikuva oli, ettei esiintymistä voisi harjoitella. Samainen vastaaja oli sitä mieltä, että ajan kanssa kaikessa kehittyy. Vastaajan mielestä rohkaistuminen esiintymiseen ensimmäisen kerran voi olla vaikeaa.

*”Esiintymisvalmennusta pidetään mielestäni liian vähäisessä arvossa. Minulle on tullut sellainen mielikuva, että jotkut vain ovat hyviä esiintymään ja toiset eivät. Ajan myötä varmasti kaikessa kehittyy mutta kynnyksen ylittäminen ensimmäisen esiintymisen kanssa voi olla vaikeaa.”*

Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että esiintymistaitoihin ja jännityksen lievittämiseen voi keskittyä vasta sitten, kun laulukokemusta on riittävästi.

*”Olen harrastanut laulamista kuoroissa jo yli 10 vuotta ja nyt on viides vuoteni musiikkiopistossa yksityistunneilla. Nyt kun äänenkäyttöni on jo hyvällä mallilla, toivon panostusta esiintymistaitoihin ja jännityksen lievittämiseen.”*

## **7 Laulajan esiintyminen- kyselytutkimuksen analysointi**

Kyselytutkimuksen otanta on varsin pieni. Otanta olisi voinut olla suurempi. Näin jälkeenpäin ajateltuna etenkin esiintymisvalmennusryhmäläisten rajaaminen pois kyselytutkimuksen vastaajista ei ollut järkevä ratkaisu. Toisaalta halusin rajata kyselytutkimuksen paikkakuntani ja lähi-alueen musiikkioppilaitoksiin. Tämä tulevaisuuden työelämän kannalta, jotta tiedän, mitä sisältöjä ohjattavat kaipaavat laulunopetusta ja tarvitaanko esiintymiseen valmennusta sen ohessa.

Kyselyyn vastanneiden perusteella esiintymisvalmennus koetaan tärkeäksi tai jopa erittäin tärkeäksi. Suurin osa oli saanut esiintymiseen valmennusta. Joukossa oli myös heitä, jotka eivät olleet saaneet lainkaan opastusta esiintymiseen. Ammatitopiskelijat olivat saaneet esiintymiseen valmennusta useammin kuin harrastajat.

## 8 Pohdinta

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi esiintymisen, koska se on tärkeä osa laulamista. Opinnäytetyöni aihetta pohtiessa mietin myös, mikä aihe vastaisi työelämän tarpeita ja mistä olisi minulle eniten hyötyä tulevana musiikkipedagogina. Opinnäytetyöni tavoite oli tutkia, miten käytännössä laulunopetukseen voisi sisällyttää esiintymisvalmennusta ja mitä asioita voisi käydä läpi. Kyselytutkimus paikkakuntani laulun ammattiopiskelijoille ja harrastajille kartoitti esiintymisvalmennusta. Erityisesti sitä, olivatko laulajat entuudestaan saaneet esiintymisvalmennusta ja mihin asioihin he esiintymisessä erityisesti kokevat tarvitsevan valmennusta.

Kyselyn tuloksien perusteella esiintymisvalmennusta pidetään erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli saanut esiintymiseen valmennusta. 95 % vastaajista toivoi esiintymiseen jatkossakin valmennusta. Toisena tavoitteena oli suunnitella ja järjestää esiintymisvalmennusta paikkakuntani laulun harrastajille. Saadun suullisen palautteen perusteella esiintymisvalmennusryhmät osoittautuivat hyödylliseksi. Esiintymisvalmennusryhmät olivat laulupainotteisia, joissa lopulta edettiin aiemmin kuvailemani tyypillisen laulutunnin rakenteen mukaisesti. Ryhmäläisten toivomusten mukaisesti esiintymiseen saatava valmennus jäi yllättävän vähäiseksi, koska ohjelmiston työstäminen osoittautui mieluisammaksi. Esiintymiseen saatavaa valmennusta sisälsin ryhmäläisten yksinlaulutuntien oheen. Huomasinkin tätä opinnäytetyötä tehdessäni, että lopulta esiintymistä on yksistään haastavaa opettaa aikapulan vuoksi.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitunut kyselytutkimus osoittautui sopivaksi menetelmäksi tutkittaessa, miten esiintymisvalmennus voidaan käytännössä sisällyttää osaksi laulun opetusta. Kyselytutkimuksen anonyymisti vastaaminen osoittautui toimivaksi, koska tällöin vastaajilla ei ollut sosiaalista painetta vastata tietyllä tavalla asetettuihin kysymyksiin. Kyselytutkimuksen kysymykset olivat pääosin monivalintakysymyksiä. Mielestäni tämä oli hyvä, koska monivalintakysymyksiin oli vaivatonta ja helppoa vastata. Vastaajien määrä oli varsin hyvä siihen nähden, että otanta oli rajoittunut

kahteen pieneen musiikkioppilaitokseen. Tutkimuksen otanta oli varsin pieni, joten sitä olisi voinut laajentaa luotettavamman tutkimustuloksen saamiseksi.

Opinnäytetyöni avulla laulunopettajan työssä toimivat voivat saada vinkkejä, miten esiintymistä voisi sisällyttää osaksi laulunopetusta. Resurssi- ja aikapula tulevat varmasti olemaan suurimmat haasteet siihen, miten esiintymistä voisi opettaa laulun opiskelijoille. Olisiko sitten erillinen kurssi kuitenkin parempi vaihtoehto? Toisaalta erillisen kurssin järjestäminen kaiken muun lisäksi olisi varmasti laulunopetusta tarjoaville tahoille kustannuskysymys budjettien ollessa tiukkoja.

Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista kartoittaa, olisiko eri esiintyvien ammattikuntien kanssa mahdollista tehdä yhteistyötä. Erityisesti teatterialan ammattilaisten kanssa tehty yhteistyö laulun opetuksessa kiinnostaa. Kyselytutkimuksessa kävi ilmi, että heittäytymistä ja rohkeutta toivotaan esiintymiseen lisää. Näihin asioihin ilmaisutaidon ammattilaiset voisivat olla apuna.

Esiintymisestä tuntuu olevan yhä käsitys, että jotkut vain taitavat sen paremmin kuin toiset. Vahvana elää myös käsitys, ettei esiintymistä voi opetella, vaan se on synnynäistä. Onneksi tutkimukset ja käytäntö eivät ole vahvistanut tätä väitettä todeksi. Opinnäytetyöni tekoprosessin myötä olen entistä vakuuttuneempi siitä, että esiintyminen on opeteltavissa opittava taito niin kuin mikä tahansa muukin. Esiintymisvalmennusta on mahdollista yhdistää osaksi laulunopetusta. Pieninä paloina, hyödyllisinä vinkkeinä se mielestäni onnistuu parhaiten.

## Lähteet

Aavasto, K., Kaulio, P. & Syrjälä, S. 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Jyväskylä: Minerva Kustannus.

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Hakala, P. 1982. Ilmaisutaito. Porvoo: WSOY.

Helminen, J. 1989. Näyttämölle! Ilmaisutaidon harjoituskirja. Porvoo: Werner.

Määrällinen tutkimus. Jyväskylän yliopiston Koppa-sivusto. Viitattu 22.4.2016.  
<https://koppa.jyu.fi/kurssit/131716/luento/b-kvantitatiivisten-menetelmien-luento>

Koistinen, M. 2013. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Nilsson, R. 1998. Tehokas esiintymistekniikka. Juva: WSOY.

Ojala, R. 1995. Esiintyjä. Taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY.

Sadolin, C. 2008. Complete Vocal Technique. Kööpenhamina: Shout Publishing.

Sinivuori, P. & T. 2000. Esiripusta aplodeihin. Opas harrastajateatteriohjaajille ja il-  
misukasvattajille. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Valonen, H. 2004. Puhu ja esiinny luontevasti. Jyväskylä: Gummerrus.

## Liitteet

### Liite 1. Sähköpostiviesti kyselylomakkeen vastaajille

Hei!

Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Pop & Jazz Musiikinohjaajaksi. Opintoni ovat loppusuoralla ja tällä hetkellä teen opinnäytetyötä aiheena: Esiintymisvalmennus osaksi laulunopetusta. Linkissä olevalla kyselytutkimuksella saan arvokasta tietoa esiintymisvalmennuksesta, miten sitä voisi jatkossa kehittää osaksi laulunopiskelua.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja vie vain muutaman minuutin. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään sunnuntaihin 6.12.2015 mennessä. Kiitos!

Linkki kyselyyn: <https://fi.surveymonkey.com/r/F2FJCG8>

Ystävällisin terveisin,

Johanna Keränen

## Liite 2. Kyselylomake

**Laulajan esiintyminen****1. Oletko laulun:**

- ammattiopiskelija  
 harrastaja

**2. Miten tärkeänä pidät esiintymiseen saatavaa opastusta?**

- erittäin tärkeänä  
 tärkeänä  
 hieman tärkeänä  
 en lainkaan tärkeänä

**3. Koetko tarvitsevasi esiintymiseen opastusta? (jos vastaat en, siirry kohtaan 5.)**

- kyllä  
 en

**4. Toivoisitko esiintymisvalmennuksen olevan:**

- yksilövalmennusta  
 ryhmävalmennusta  
 yksilö- ja ryhmävalmennusta

**5. Oletko saanut esiintymiseen valmennusta? (jos vastaat en, siirry suoraan kohtaan 9.)**

- kyllä  
 en

**6. Miten olet saanut esiintymiseen valmennusta?**

- Yksilövalmennuksena  
 Ryhmävalmennuksena  
 Yksilö- ja ryhmävalmennuksena

**7. Onko esiintymisvalmennuksen määrä ollut mielestäsi riittävä?**

- kyllä  
 ei  
 en osaa sanoa

**8. Mihin seuraavista asioista olet saanut opastusta? (Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- spiikkaus
- lavallaolo, lavaliikettä
- eleet, kehonkieli ja kontakti yleisöön
- aplodien vastaanottaminen
- mikrofonin käyttö
- äänenkäyttö
- hengitys
- tulkinta
- esiintymisjännitys
- henkinen valmistautuminen esiintymistilanteeseen
- rentoutuminen

jokin muu, mikä?

**9. Mihin esiintymiseen liittyviin asioihin koet tarvitsevasi opastusta? (Voit valita useita vaihtoehtoja.)**

- spiikkaus
- lavallaolo, lavaliikettä
- eleet, kehonkieli ja kontakti yleisöön
- aplodien vastaanottaminen
- mikrofonin käyttö
- äänenkäyttö
- hengitys
- tulkinta
- esiintymisjännitys
- henkinen valmistautuminen esiintymistilanteeseen
- rentoutuminen
- en koe tarvitsevani opastusta
- johonkin muuhun, mihin?

**10. Tähän voit vielä vapaasti kirjoittaa ajatuksiasi liittyen esiintymisvalmennukseen:**

Loppu