

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma

Oona-Marleena Talvensaari

Puheen hyödyntäminen laulunopetuksessa

Opinnäytetyö
Helmikuu 2017



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2017
Musiikin koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
013 260 600

Tekijä

Oona-Marleena Talvensaari

Nimeke

Puheen hyödyntäminen laulunopetuksessa

Tiivistelmä

Opinnäytetyön aiheena oli puheen hyödyntäminen laulunopetuksessa. Tavoitteena oli esitellä puhelähtöistä laulamista laulunopetuksen menetelmänä, etsiä perusteluita sen toimivuudelle ja esitellä sen mahdollisia käyttötarkoituksia. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kirjallisia lähteitä ja lisäksi haastateltiin kahta pop/jazz-laulunopettajaa heidän näkemysistään puheen hyödyntämisestä laulunopetuksessa.

Opinnäytetyön alkuosassa käydään läpi puheen- ja äänentuoton perusteita ja vertaillaan puhumista ja laulamista ja esitellään niille tyypillisiä piirteitä. Näistä edetään puhelähtöisen laulamisen esittelyyn opettajahaastatteluiden kautta ja pohditaan sitä, miten puhuminen ja ajatus puheesta vaikuttaa ääneen ja sitä kautta laulamiseen. Haastattelut tehtiin puolistrukturoidun teemahaastattelun muodossa. Opinnäytetyössä esitellään lyhyesti myös Speech Level Singing- metodia.

Puhetta voi hyödyntää monenlaisiin laulamisen, äänenkäytön ja musiikin käsittelyn haasteisiin. Puhelähtöinen laulaminen tuo äänenkäyttöön luontevuutta, millä voi olla positiivisia vaikutuksia mm. hengitykseen ja tukeen, ylä- ja aläänien tavoittamiseen, rytmikäsittelyyn ja ilmaisuun.

Kieli
suomi

Sivuja 29
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat

Laulunopetus, puhe, ääni



THESIS
February 2017
Degree Programme in Music

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
013 260 600

Author

Oona-Marleena Talvensaari

Title

Speech as a tool in singing teaching

Abstract

This thesis focuses on using speech as a tool in singing teaching. The aim was to describe speech-related singing, find explanations for its functioning and discuss its possible uses for singing teaching. Data for this study was collected from existing literature along with the interviews of two pop/jazz singing teachers and of their opinions in using speech in singing teaching.

Initially, the thesis reviews vocal production and compares speaking and singing and their typical qualities. Subsequently, it proceeds to investigate speech-related singing through the interviews and to discuss how speaking and the idea of speaking affect voice and therefore singing. The interviews were made in the form of a semi-structured interview. In addition, Speech Level Singing-method is described briefly.

Speaking voice can be used in many ways regarding singing, vocal production and handling musical elements. Speech-related singing makes vocal delivery more natural, which can have positive effects on e.g. breathing, body connection, achieving low and high notes, manipulating rhythm and interpretation.

Language

Finnish

Pages 29

Appendices 1

Pages of Appendices 1

Keywords

Singing teaching, speech, voice

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Puheen- ja äänentuotto.....	5
2.1	Rento ja aktiivinen keho	5
2.2	Hengitys	6
2.3	Kurkunpää ja ääni	7
2.4	Resonanssi.....	8
2.5	Rekisterit	9
2.6	Artikulaatio.....	9
3	Puheen ja laulun yhtäläisyydet ja erot	10
3.1	Miten puhe ja laulu eroavat toisistaan?	10
3.2	Mielikuvat ja ajatukset laulamista verrattuna puheeseen	12
3.3	Puheilmaisuus ja laulunopetus.....	12
4	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	13
5	Puhelähtöinen laulaminen opetustyössä	14
5.1	Puheen hyödyntämisen taustaa	14
5.2	Puheen hyödyntämisen käyttökohteita.....	16
5.3	Puhelähtöinen laulaminen käytännössä.....	19
6	Speech Level Singing (SLS).....	23
7	Pohdinta.....	25
	Lähteet	28

1 Johdanto

Laulunopetuksen keskeisiä sisältöjä ovat terveen ja oppilaan ilmaisua tukevan äänenkäytön sekä melodian ja tekstin käsittelyn opiskelu. Puhetta ja puheenomaisuuden ajattelua on perinteisesti hyödynnetty tekstiä käsiteltäessä joko artikuloinnin aktivoinnin tai tulkintaan ohjaamisen kautta. Puhelähtöisellä laulamisella on kuitenkin mielestäni lukuisia muita mielekkäitä käyttöfunktioita. Omassa laulunopiskelussani olen hyödyntänyt laulufraasien puhumista erityisesti etsittäessä melodian käsittelyyn rytmisyyttä. Viime aikoina olen hyödyntänyt sitä paljon hakiessani kehostani tukea äänenkäytöllisesti haastavien fraasien harjoitteluun kannatellun puheen muodossa. Lisäksi olen omassa opetustyössäni todennut puheajatuksen auttavan oppilaita niin laulamiseen liittyvän jännityksen hallitsemisessa kuin laulamisen sävelpuhtauden parantamisessa. Tämä on paljon laulunopetuksen välineelle, jota monet vaikuttavat hyödyntävän, mutta josta ei juuri oppikirjoissa puhuta. Siksi aion haastatella kahta laulunopettajaa ja selvittää heidän näkemyksiään puheen hyödyntämisestä laulunopetuksessa. Lisäksi tutustun pintapuolisesti Speech Level Singing-menetelmään, jossa on myös kyse lauluäänien muodostamisesta puheen kautta. Tarkastelen siis työssäni puheen- ja äänentuoton toiminnallista pohjaa ja puhelähtöisen laulamisen käytännön toimivuutta teoriapohjan ja opettajien haastattelujen avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa puheen hyödyntämisestä laulunopetuksessa ja sitä kautta rohkaista laulunopettajia hyödyntämään puhetta opetuksessaan.

2 Puheen- ja äänentuotto

2.1 Rento ja aktiivinen keho

Hyvä kehonhallinta on avaintekijä vapaassa äänentuotossa. Äänentuotolle optimaalinen asento on joustava, rento ja tasapainoinen. Vapautunut ja luonnollinen ryhti luo pohjan rentoudelle. Jännittyneenä ja kireänä on vaikeaa ellei mahdotonta aistia kehon toimintaa. Lisäksi hapen kulku kudoksissa heikkenee, mikä tekee vapaasta äänentuotosta ja hengityksestä mahdotonta. Yhden ruumiinosan jännittyminen leviää helposti myös muualle kehoon ja kurkunpää reagoi herkästi kehon jännityksiin. Hyvä ja aktiivinen keho lihastasapaino

mahdollistaa lihaksiston aktivoitumisen mahdollisimman taloudellisesti aikaansaaden taroituksenmukaisen ja sulavan liikkeiden sarjan. Tällöin kurkunpää pysyy rentona eikä intensiivisemmänkään äänenkäytön kuormitus ei kasva kohtuuttomaksi. (Aalto & Parviainen 1985, 14–17; Koistinen 2003, 13–22; Talvi 1997, 32.) Kehon venyminen ja lihasten elastisuus yhdistettynä hyvään, vapautuneeseen hengitystapaan luovat yhdessä äänenkäytön tuen (Hapuoja 2015, 21).

2.2 Hengitys

Hengityselimistö koostuu nenä- ja suuonteloista, nielusta ja keuhkoista. Hengitystapah-tuma sisältää sisäänhengitys- ja uloshengitysvaiheen. Sisäänhengitys saadaan aikaan keuhkojen tilavuutta kasvattamalla, jolloin paine keuhkoissa laskee elimistön ulkopuo- lella vallitsevaan ilmanpaineeseen nähden, ja ilma alkaa virrata sisään. Uloshengitys toimii päinvastoin. Sisäänhengitysvaihe on aina aktiivinen. Uloshengitys voi olla joko aktiivinen tai passiivinen. Tärkeimmät sisäänhengityslihakset ovat pallea, ulommat kyl- kivälilihakset ja pienessä määrin rintalihakset. Pallean ja ulompien kylkivililihasten supistumisen myötä keuhkojen tilavuus kasvaa. Uloshengityslihaksia ovat sisemmät kylkiluuvälilihakset ja vatsalihakset. Sisemmät kylkivililihakset pienentävät supistues- saan keuhkojen ja rintakehän tilavuutta ja vatsalihakset vatsaontelon tilavuutta. Lepo- hengityksessä sisään- ja uloshengitysvaiheet ovat suunnilleen yhtä pitkät. Puhuttaessa ja laulettaessa tarvitaan uloshengityskontrollia, jolla säädellään uloshengitysjakson pituut- ta ja ulos virtaavan ilman painetta. Uloshengityskontrolli on sisään- ja uloshengityslih- hasten yhteispeliä. (Laukkanen & Leino 1999, 22–26.)

Ääntöhengityksessä aktivoituvat mm. sisemmät kylkivililihakset, jotka supistuessaan vetävät kylkiluita alaspäin ja lähentävät niitä toisiinsa. Rintakehän poikittainen lihas ja kylkiluiden aluslihakset aktivoituvat vetämällä kylkiluita alaspäin ja vatsalihakset työn- tävät vatsaontelon elimiä ylös- ja hieman sisäänpäin ja samalla tyhjentävät ilmaa rinta- ontelosta. (Koistinen 2003, 35.)

Puheessa ja laulussa hengitysjaksot ovat pääosin epäsäännöllisiä lingvistikista ja musii- killisista syistä johtuen. Laulaja tai puhuja käyttää hyvin eripituisia ääntöjaksoja, mikä

asettaa erityisvaatimuksia hengityksen säätelylle. (Juvas & Sovijärvi 2006, 218.) Lisäksi varsinkin laulaessa uloshengityksen on oltava erityisen kontrolloitua, jotta äänihuuliin kohdistuisi mahdollisimman tasainen ja laulun tarpeisiin sopiva ilmanpaine (Koistinen 2003, 39). Hengityksen on oltava taloudellista. Käytännössä sisään- ja uloshengityksen määrän on hyvä olla sama, sillä jos sisäänhengityksessä otetaan liikaa ilmaa, täytyy ylimääräinen ilma puhaltaa fraasin lopussa ulos. Tämä sotkee hengitysrytmin ja keho jännittyy. Jos hengitysilmaa ei ole riittävästi, vatsalihakset jännittyvät, äänestä tulee kireä ja olo tuntuu epämiellyttävältä. Olennaista on hengityksen ja äänentuoton tasapaino ja tämän yhteyden kokeminen omassa kehossa. Äänentuottoa tukee parhaiten syvä, rento ja luonteva hengitys. (Aalto & Parviainen 1985, 48; Hapuoja 2015, 22.)

2.3 Kurkunpää ja ääni

Kurkunpää on rustojen muodostama rakenne henkitorven yläpäässä ja sen sisällä sijaitsevat lihaskudoksesta ja limakalvosta koostuvat äänihuulet (Laukkanen & Leino 1999, 31; Koistinen 2003, 47). Kurkunpää ei ole suoraan kiinni missään luussa, vaan se roikkuu kaularangan etupuolella monimutkaisen, pääosin lihaksista koostuvan kannattelumekanismin varassa (Koistinen 2003, 47). Kurkunpään rustot kiinnittyvät toisiinsa lihasten ja sidekudoksen avulla. Kurkunpään suurin rusto on kilpirusto, joka on taaksepäin taivutetun kilven muotoinen, takaa avonainen rusto. Se kiinnittyy kantasormusta muistuttavan, takaosastaan leveämmän rengasruston (eli sormusruston) välityksellä henkitorveen. Rengasruston päällä niskapuolella on kaksi pyramidinmuotoista kannurustoa. Äänihuulet kiinnittyvät etuosastaan kilpirustoon ja takaosastaan kannurustojen ulokkeisiin. Äänihuulten ja kannurustojen väliin jäävää henkitorven osaa kutsutaan ääniraoksi. Äänihuulten yläpuolella ovat toiset pääosin lihaskudoksesta muodostuvat pöimut, taskuhuulet. Kilpirustoon kiinnittyy sidekudoksen avulla kaarimainen kieliluu. Kurkunkansi jää kieliluun kaaren sisään ja kiinnittyy kilpiruston etuosaan. (Laukkanen & Leino 1999, 31–33; Koistinen 2003, 47–50.)

Ääni on ilmanpaineen vaihtelua. Ihmisääni syntyy äänihuulten liikkeessa yhteen ja erilleen ja siten jaksottaessa ääniraosta ulos virtaavaa ilmaa. Äänihuulivärähtely syntyy, kun äänihuulet ensin lähennetään toisiaan kohden, jolloin ilmanpaine niiden alla kasvaa. Kun paine kasvaa tarpeeksi, se voittaa äänihuulten vastuksen ja pakottaa äänihuulet eril-

leen. Kun äänihuulet ovat loitontuneet toisistaan, ilma alkaa virrata ääniraosta kiihtyvällä nopeudella. Paine ääniraon kapeikossa pienenee, mikä aiheuttaa imuefektin, jonka johdosta äänihuulet palaavat yhteen ja ilmavirtaus ääniraosta keskeytyy jälleen. Tämä prosessi tuottaa yhden äänihuulivärähtelyn. Äänihuulten lähentyminen toisiaan vasten on ainut lihastyötä vaativa vaihe ja muilta osin värähtely tapahtuu ilmanpaineen ja lihaskudoksen kimmoisuuden tuottaman yhteistyön tuloksena. Ilmamassan hitausominaisuus ja äänihuulivärähtelyn kaksivaiheisuus pitävät yllä äänihuulivärähtelyä. (Laukkanen & Leino 1999, 35–36.)

Fonaation alku voi olla kova, vuotoinen tai pehmeä. Kovasta alukkeesta puhutaan, kun äänirako on ennakoivasti sulkeutunut tiiviisti, nopeasti ja jännittyneesti, sillä sen alla on voimakas ilmanpaine. Vuotoisessa alukkeessa äänihuulisulku on vaillinainen ja ilmaa vuotaa äännön aikana äänihuulten läpi, mistä seuraa vuotoinen ääni. Äänihuulivärähtely voi myös alkaa pehmeästi, jolloin ääntöbalanssi, eli äänihuuliadduktion ja ääniraon alapuolisen ilmanpaineen optimaalinen suhde, toteutuu ja äänihuulisulku on tiivis, mutta pehmeä. (Eerola 1997, 24; Kotila 2010, 51–52; Laukkanen & Leino 1999, 187–188.)

2.4 Resonanssi

Äänihuulivärähtely yksinään tuottaa vain hennon äänen, mutta värähtelevän ilman joutuessa kehon ontelorakenteisiin värähtely alkaa vahvistua. Korkeat eli tiheästi värähtelevät äänet vahvistuvat kehon pienissä onteloissa, kuten suuontelossa ja pään alueen pienissä onteloissa. Harvemmin värähtelevät, matalat äänet resonoivat pääosin nielun suurissa onteloissa ja rintakehässä. Resonanssin toteutumiseksi leuan toiminnalla ja suun avautumisella on tärkeä merkitys. Äänen resonanssi tuntuu parhaimmillaan koko kehossa. Ääni resonoi heikosti, jos resonanssionteloita ympäröivät lihakset ovat liian jännittyneet tai liian löysät. Ilmanpaineen värähtely ihmiskehossa antaa ihmisäänelle sen persoonallisen soinnin, kantaman, sävyn ja emotionaalisen voiman. (Annala 2007, 20; Filbrow 2006, 44–45; Koistinen 2003, 52–56.)

2.5 Rekisterit

Rekisteritermiä käytetään sekä laulussa että puheessa (Juvas & Sovijärvi 2006, 204). Puhetekniikan puolella rekisteriä voi kuvailla sarjana perättäisiä sävelkorkeuksia, joissa äänenväri kuulostaa ja äänentuotto tuntuu samanlaiselta. Rekisteri ilmentää äänihuulten erilaisia värähtelytapoja eli -moodeja. Rekisterit voidaan karkeasti jakaa narinarekisteriin, rinta- eli modaalirekisteriin ja pää- eli ohennerekisteriin ja vihellys- eli huilurekisteriin. Lisäksi käytetään nimitystä keskirekisteri (mixed voice) kuvamaan vajaan oktaavin mittaista aluetta, jolla äänentuotto tapahtuu sekä rinta- että päärekisteriä käyttäen tai niitä eri tavoin, saumattomasti yhdistäen. Narinarekisterissä äänihuulivärähtely on hidasta ja avautumislajuus pieni. Äänihuulet ovat rennot ja niiden sulkuvaihe on avovaihetta pidempi. Huilurekisteriä käytettäessä äänihuulet eivät värähtele toisiaan vasten vaan ilmapirta kulkee niiden läpi viheltäen. (Aalto & Parviainen 1985, 128–129; Laukkanen & Leino 1999, 44–46.)

Laulunopettajan näkökulmasta rekistereiden keskeinen ero on äänihuulen massassa ääntä tuottaessa. Rintaäänellä puhuttaessa tai laulettaessa äänihuulimassa on lyhyt ja paksu ja äänihuulet värähtelevät koko syvyydeltään vastakkain. Äänihuulilihaksen jännitys on suurimmillaan ja sen pinnan limakalvo on löysä. Kurkunpää on kevyesti alhaalla ja ääni kuulostaa täyteläiseltä. Noustessa rintaäänestä pää-ääneen, on äänihuulilihasta asteittain rentoutettava, jolloin äänihuulet pääsevät vähitellen ohentumaan. Kevyemmän kuuloisessa pää-äänessä äänihuulet ovat venyneet ja käytetty äänihuulimassa on ohutta. Rekisterinvaihdos- ja/tai ylimenokohdaksi on tyypillisesti kutsuttu äänialuetta, jossa äänentuotto hetkeksi hankaloituu äänihuulten toiminnan muuttuessa siirryttäessä rekisteristä tai äänialueesta toiseen. (Aalto & Parviainen 1985, 129–131; Hapuoja 2015, 38; Kotila 2010, 40; Koistinen 2003, 59–62; Laukkanen & Leino 1999, 49.)

2.6 Artikulaatio

Äänneiden tuottaminen eli artikulointi tapahtuu ääniväylässä sijaitsevien artikulaatioelinten avulla. Ääniväyläksi kutsutaan äänihuulien ja suuaukon ja sierainten välistä ontelosta, jonka läpi kulkiessaan äänihuulissa syntynyt ääni muokkautuu. Ääntöväylän osia

ovat kurkunpää, äänihuulet, nenäportti, kitapurje, kieli, huulet ja alaleuka. Kitapurjeella säädellään nenäportin aukinaisuutta eli sitä suunnataanko ääntä nenä- vai suuonteloon. Tärkeimpiä artikulaatioelimiä ovat kieli, huulet ja leuka. Artikulaation kannalta merkittävimmän lihaksen, kielen, on hyvä olla nopea, mutta rento. Huulet liikkuvat huulia ympäröivien lihasten ja poskilihasten avulla, mutta pysyvät itse rentona. Leuka ei osallistu artikulaatioon juuri lainkaan ja seuraa kielen liikkeitä vain tarvittaessa muokkamalla ääntöväylän muotoa ja kokoa. (Annala 2007, 18–20; Hapuoja 2015, 54; Laukkanen & Leino 1999, 61–62.)

Äänteet voidaan jakaa vokaaleihin ja konsonantteihin sen mukaan, miten ilma kulkee ääniväylästä läpi. Vokaaleita tuottaessa äänihuulet värähtelevät ja ilma pääsee esteettä virtaamaan ulos suun kautta ja kielen päältä. Konsonantit jakaantuvat soinnillisiin ja soinnittomiin riippuen siitä värähtelevätkö äänihuulet niitä tuottaessa. Konsonanteissa ääniväylässä on aina jonkinasteinen ahtauma. Äänteisiin vaikuttaa onko ne muodostettu kielenkärjen, kielen keskiosan vai kielenkannan avulla. Huulet osallistuvat vokaalien *o*, *u*, *y* ja *ö* sekä konsonanttien *m*, *v* ja *b* muodostamiseen. (Annala 2007, 18–20; Laukkanen & Leino 1999, 61–62.)

3 Puheen ja laulun yhtäläisyydet ja erot

3.1 Miten puhe ja laulu eroavat toisistaan?

Tutun lausahduksen mukaan laulu on pitkitettyä puhetta. Laulamislle onkin tyypillistä pitkien legatomaisten äänten tuottaminen, jotka puheessa ovat melko harvinaisia. Pidempään soivat äänet mahdollistavat äänen resonoinnin kehossa, mikä usein myös tuntuu hyvältä. Puheessa äänen pituus ei ole ennalta säädetty, toisin kuin laulussa, jossa musiikin aika-arvot ohjaavat äänen pituutta. Laulu on myös sidoksissa tiettyihin sävelkorkeuksiin ja intervaleihin, kun taas puheessa sävelkorkeus on määrittämätön ja intonaatio¹ liukuva. Kappaleesta riippuen laulajan käyttämä ääniala voi olla huomattavan laaja. Puheessa ääniala on kapeampi. Usein kuitenkin ainakin osa kappaleesta liikkuu melodialtaan puheen intonaatiolle tutulla alueella. Laulaminen vaatii erityisen tarkkaa

¹ Intonaatio tarkoittaa puheessa esiintyvää sävelkulkua (Finnlectura 2016).

kehon hahmottamista ja hallintaa, mikä on usein seurausta paljosta, keskittyneestä harjoittelusta. (Koistinen 2003, 8, 72; Fillebrown 2006, 17.)

Puheessa toistoa tulee päivittäin valtavat määrät, riippuen toki ihmisen puheliaisuudesta ja kommunikatiivisten tilanteiden määrästä. Puhe on kuitenkin luonteeltaan spontaania ja sisältökeskeistä ja äänenkäyttöön perehtymätön puhuja harvoin kiinnittää huomiota kehonsa toimintaan puhetta tuottaessaan. Äänen laadun tarkkailun sijaan pääpaino on onnistuneessa viestinnässä (Riggs 2008, 31). Äännön tulisi alkaa yhtä vaivattomasti kuin hengityksen käynnistymisen. Laulettaessa siihen kuitenkin valmistaudutaan ja virittäytyään ennakoiden äännön sävelkorkeus, tarvittava voima ja sävy. (Kotila 2010, 51–52.)

Teoksessaan, *Resonance in Singing and Speaking*, Fillebrown (2006, 17) toteaa puhe- ja lauluäänen syntyvän samasta lähteestä, resonoivan samalla tavalla ja kehittyvän samankaltaisen harjoittelun myötä. Fillebrownin mukaan puhe- ja lauluharjoituksia voi ja kannattaa käyttää ristiin, sillä ne tukevat toisiaan. Tästä osin eriävää tietoa saatiin lauluäänen harjoittamisen vaikutuksia puheääneen tutkineessa pitkittäistutkimuksessa (Mendes ym. 2004). Tutkimuksen tuloksena todettiin laulunopiskelun vaikuttavan pääosin lauluääneen ja harvemmin puheääneen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli melko pieni ammattilaulunopiskelijoiden ryhmä, joten siitä, miten laulunopiskelu muokkaa aloittelevan laulajan äänenkäyttöä ja puhetta, ei voi tehdä suoria päätelmiä. Tutkimus ei myöskään vastaa kysymykseen siitä, onko puheäänen harjoittamisella vaikutusta lauluääneen.

Ammattilais-countrylaulajien hengityksestä tehdyssä tutkimuksessa (Hoit ym. 1996) keskiössä oli hengityslihasten toiminta ja hengitysilman määrä heidän puhuessaan ja laulaessaan. Tuloksena todettiin hengityksen olevan käytännössä samanlaista niin heidän laulaessaan kuin puhuessaankin ja samankaltaista äänellisesti kouluttamattoman verrokkiryhmän kanssa. Tutkijat epäilivät tämän johtuvan mm. country-musiikin tyylille ominaisesta puhemaisuudesta, mutta heikkoa hengitystukea ja siihen liittyvää äänihäiriön riskiä ennaltaehkäistäkseen he suosittelivat laulajille laulunopiskelua ja hengitysvolyymien kehittämistä.

3.2 Mielikuvat ja ajatukset laulamisesta verrattuna puheeseen

Laulaminen ja äänenkäyttö on luonnollinen, synnynnäinen tunteiden ilmaisemisen muoto. Äänen vapautta rajoittaa fyysisten rajoitteiden, kuten liiallisen lihasjännityksen, lisäksi psyykkiset estot ja epävarmuus. (Koistinen 2003, 8–9.) Monille ajatus puhumisesta tuntuu tutulta ja turvalliselta, mutta laulaminen pelottavalta. Puhe koetaan arkisena, kaikkien käytettävissä olevana tapana kommunikoida, ja laulu taitona, joka on joko synnynnäinen tai hankittu. Lauluun liitetään ajatuksia musikaalisuudesta ja oikeanlaisesta estetiikasta sävelpuhtaudesta rytmiiikkaan ja tulkintaan. Puhuessaan oppilas saattaa käyttää hyvin tuettua ääntä, joka vaihtelee intonaatioltaan ja voimakkuudeltaan hänen tunteidensa ja puheen tarkoituksen mukaan. Laulaessaan sama oppilas ei tavoita aiemmin puheessa käyttämiään sävelkorkeuksia ja laulaa heikolla ja vuotoisella äänellä. Osin tämä selittyy laulamisen fysiologisilla eroilla, mutta suuri vaikutus on myös oppilaan käsityksillä laulamisesta ja siihen liittyvillä mahdollisesti tiedostamattomillakin tunteilla ja niiden aiheuttamilla muutoksilla kehon toiminnassa.

Jos puhumisen ajattelu vie edes osan laulamisen paineista pois, ääni voi saada mahdollisuuden toimia ihan eri tavoin. Rentouden merkitys laulamiselle on suuri (Talvi 1997, 32). Ahdistus aikaansaa jäykkyyttä ja jännityksiä kehossa ja kurkunpäässä. Kurkunpään jäykkyys heikentää äänen joustavuutta ja ilmaiskykyä, rajoittaa äänialaa ja äänenvoimakkuutta sekä häiritsee äänen luonnollista sointia. On monia syitä kurkunpään toiminnan jäykistymiseen, mutta merkittävä rooli on kurkunpään toiminnan liialla ajattelulla. (Fillebrown 2006, 85.) Fillebrown (2006, 75–76) suosittelee siirtämään huomion pois kurkunpäästä ja sen toiminnasta. Kurkunpää täytyy jättää vapaaksi ja antaa sen toimia luontaisesti oikein, jonka se tekee, jos sitä ei yritetä käskyttää.

3.3 Puheilmaisu ja laulunopetus

Puheilmaisu on ajatusten tuomista esiin pukemalla ne sanoiksi (Fillebrown 2006, 18). Luonnollisten tunnereaktioiden avulla on mahdollista löytää erilaisten äänensävyjen lisäksi taloudellinen tapa käyttää ääntä. Esimerkiksi hämmästyessä tai sitä ajatellessa hengityksen heijasteet tuntuvat erityisesti alaselässä ja kyljissä, missä äänenkäyttäjän

hengityksen ja tuen tulisikin tuntua. Suuttuessa tai innostuessa tukilihasten toiminta on nopeaa, ääntöväylän lihakset aktivoituvat ja kontakti tukeen syntyy ilman puristamista ja puskemista. Ihmisen ollessa iloinen ääni tyypillisesti kirkastuu ja sointi monipuolistuu. (Annala 2007, 27–28.) Tunneilmaisua voi olla haasteellista tai lähes mahdotonta saada suoraan lauluääneen, erityisesti mitä tiukemmassa ajatukset laulamisesta oppilaan mielessä ovat. Ihminen kuitenkin ilmaisee tunteitaan puheensa avulla ja puhetta hyödyntämällä voidaan löytää tunnereaktioiden ja niiden imitoimisen positiivisia vaikutuksia äänen rentouteen, tukeen, resonanssiin ja sävyyn.

Puheessa aluke, eli äänihuulivärähtelyn alkamistapa vokaalialkuisissa sanoissa, syntyy viestinnän tarpeiden mukaan. Esimerkiksi puhujan ollessa vihainen äännön aluke on usein luonnostaan tiivis, toisin kuin puhujan ilmaistessa arkuutta tai unisuutta, jolloin aluke todennäköisesti on vuotoinen tai pehmeä. Fonaation alku määrittää paljon sitä, miten ääntö jatkuu. (Kotila 2010, 51–52.) Puheen ja puheilmaisun kautta voidaan etsiä rytmimusiikin eri tyyllilajeille ominaisia äänenlaatuja niille tyypillisten alukkeiden kautta, esimerkiksi herkkää vuotavaa ääntä balladeihin tai kiinteää ja vahvaa ääntä soul-musiikkiin. Samaa kiinteyttä voi lähteä hakemaan puheen alukkeiden kautta, jos äänihuulisulku toimii puhuessa hyvin, mutta laulaessa ei ja ääni vuotaa. Toki tulkintaa ja sitä kautta oikeanlaisia alukkeita voi yrittää etsiä suoraan lauluunkin, mutta se voi olla haastavaa.

4 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Käytin opinnäytetyöni tutkimusmenetelminä haastatteluja ja puheen- ja äänentuotosta kirjoitettuun kirjallisuuteen perehtymistä. Haastattelut valitsin saadakseni tuoretta ja käytännönläheistä tietoa puhelähtöisestä laulamisesta, josta itsestään ei löydy kirjallisuutta. Haastattelin kahta Karelia ammattikorkeakoulussa opettavaa pop/jazz-laulunopettajaa, Selina Sillanpäättä ja Jenny Robsonia, selvittääkseni heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan puheen hyödyntämisestä laulunopetuksen menetelmänä. Haastattelun toteutin puolistrukturoituna teemahaastatteluna hyödyntämällä avoimia kysymyksiä, joita oli mahdollista syventää lisäkysymyksillä haastateltavien vastausten mukaan. Etukäteen laatimillani kysymyksillä (ks. liite 1) pyrin saamaan mahdollisimman kattavan

kuvan siitä, millä tavoin puhetta voi hyödyntää laulunopetuksessa. Äänitin haastattelut, jotka myöhemmin litteroin niiden purkamista varten.

5 Puhelähtöinen laulaminen opetustyössä

Rajallisen kirjallisuuden tueksi haastattelin kahta laulunopettajaa. Haastattelussa kysyin heidän ajatuksiaan puheen käytöstä laulunopetuksessa. Haastattelun tulokset on jaettu opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti puheen hyödyntämisen tausta-ajatuksiin, erilaisiin käyttökohteisiin sekä käytännön opetukseen.

5.1 Puheen hyödyntämisen taustaa

Musiikkipedagogi Selina Sillanpään (2016) mielestä puhelähtöisessä laulamissa on kyse laulun ajattelemisesta puheen jatkeena. Laulu on samalla tavalla tuotettua kuin puhe, mutta suuremmalla energialla. Sillanpää kokee puheen hyödyntämisen perustavanlaatuisena osana laulunopetusta. Siitä, miten puhetta on oppinut hyödyntämään laulunopiskelussa, Sillanpää kertoo:

Mä luulen et paljon mun omat opettajat ovat käyttäneet saman tyyppisiä ajatuksia ja sit se on myös semmonen ehkä, mikä mulle itelleni tulee myös sen oman teatteritaustan kautta. Ja jossain vaiheessa semmoisena voimakkaana oivalluksena siitä, että tästähän tässä on kyse.

Jenny Robson (2016) on oppinut käyttämään puhetta laulunharjoittelun välineenä pääosin oman tekemisen kautta. Jazzmusiikissa ei riitä, että imitoidaan nuottikuvaa tai jonkun toisen laulamaa, vaan fraasien ja ilmaisun tulee kuulostaa omalta, joten puheen hyödyntäminen on aina ollut enemmän läsnä. Puhetta laulamisen apuna ei kuitenkaan ole jäsennellysti tuotu opiskeluun ja opettamiseen. Hänen mielestään puhe tuo laulamiseen ja laulunopiskeluun luonnollisuutta, koska se toimii niin automaationa. Puhetta hän on käyttänyt laulunopetuksessa melko paljon.

Robson kertoo millaisissa tilanteissa hän on puhetta ja ajatusta puheesta hyödyntänyt:

Hyvin erilaisia tilanteita on ollut, hyvin erilaisia oppilaita. Ne tilanteet missä on tullut sitä haettua on ehkä ollut se, että koen että oppilas ei oo voinut päästää irti jostain omasta tekemisestä. Esimerkiksi laulaminen, usein vaikka on klassinen tausta, silloin voi olla hirveen sitkeesti siinä äänessä ja äänen tuottamisessa ja on hirveen pitkää legatoa. Tavallaan sitten siitä poispääseminen on edellyttänyt sen, että haetaan jotain ihan vastakkaista. Eli tavallaan se laulamisen unohtaminen, jolloin tulee sit se puhe siihen mukaan.

Sillanpää (2016) on hyödyntänyt puhetta monenlaisiin laulun, äänenkäytön ja musiikin käsittelyn haasteisiin. Puheen avulla voi hakea ääntöbalanssia eli tilaa, jossa äänihuu-
lisulku ja käytetty ilmanpaine ovat tasapainossa. Laulaessa helposti käytetään joko liikaa ilmaa tai ilmanpainetta. Rekisterinvaihtokohtaa voi häivyttää ja ”mikstiä” (mixed voice) hakea etsimällä puhemaisuutta myös korkealle mentäessä. Matalalla taas voidaan puheen avulla etsiä luonnollista sointia alaaäniin. Sillanpään mielestä puheen hyödyntäminen sopii lähtökohtaisesti kaikäntäsoisten oppilaiden opettamiseen.

Ehdottomasti vasta-alkajien kanssa kauheen tehokasta aloittaa puheesta. Ja sitten taas monesti se on semmoinen asia, mikä saattaa taas hyvin pitkällä olevilla laulajilla vaan unohtua. Että mitä puhemaisempaa se laulu on, sitä enemmän se meihin kolahtaa, mitä enemmän se teksti tulee sieltä läpi. (Sillanpää 2016).

Toisin kuin klassisessa musiikissa, joka on jollain tavalla opetellumpaa, haetaan tässä luontaista tapaa käyttää ääntä. Esimerkiksi taistolaismusiikki on hyvin suoraa laulua, lähes huutoa. Bluesissa on lähdetty liikkeelle hyvin yksinkertaisesta melodiasta, joka koostuu lähes puhutuista fraaseista peräkkäin harmonian muuttuessa alla. Meidän kulttuuriperimämme pohjautuu pitkälti musiikkiin, joka on puhemaista. (Sillanpää 2016).

Laulamisesta ajatellaan usein, että pitää tehdä paljon asioita tietyllä tavalla tai sitten metodien tai opettajien luomien käytäntöjen mukaan. Se on johtanut siihen, että luonnollisuus puuttuu. Robson uskoo puheen hyödyntämisen toimivan, koska puhe on pääosalla ihmisiä niin luonnollista. Puhetta ei ajatella juuri ollenkaan ja sitä tehdään joka päivä paljon. Oppilaan ääni voi kestää puhetta todella hyvin, mutta laulaessa mukaan voi tulla virhetoimintoja eikä ääni kestä. Luonnollisuuteen liittyy automaatio, jota tavoitellaan osin myös laulamiseen. Puheen kautta voi lähteä havainnollistamaan, miten ääntuotto laulaessa voisikin tuntua yhtä luonnolliselta ja helpolta, mitä puhuessa ja sitä kautta oppilas saa työvälineitä, joilla työstää asioita eteenpäin. (Robson 2016.)

Fonaation kannalta olennaista on ääntöbalanssin hakeminen energisestä, kannatellusta puheesta. Eri äänenkorkeuksilla tarvitaan laulamiseen käytännössä saman verran energiaa, kuin eri korkeuksilta luonnollisesti puhuessakin. Sen sijaan, että harjoitellaan asioita ulkoapäin ja teknisesti, tuloksia voidaan hakea ilmaisun kautta. Kun annetaan erillisiä toimintakäskyjä esimerkiksi kielelle, leualle tai kurkunpäälle, helposti ylitehdään asioita, jotka tapahtuisivat helposti ja luontevasti ilmaisun kautta. (Sillanpää 2016.)

Sen takia tätä koko puheeseen perustava tapa laulaa on samanaikaisesti myös puheilmaisuuksiin perustuva. Eli hyödynnetään samoja lainalaisuuksia kuin meillä puheilmaisussa. Jos sä puhut korkeelta, niin se yleensä liittyy siihen, et siin on enemmän energiaa ja joku tunne alla. Ja sen takii, jos nyt lähtee laulamaan yhtäkkiä korkeelta ja sinne tulee jännityksiä, se usein liittyy siihen, että se energia puuttuu ja sitä kompensoi sitten jollain muulla ja sit alkaa puristaa. (Sillanpää 2016).

5.2 Puheen hyödyntämisen käyttökohteita

Puhe aktivoi kehoa, koska keho tukee puhetta luonnostaan. Onnistunut puheen siirtäminen lauluun voi näkyä niin, että keho tukee puhetta ja hengitystä osaa säädellä paremmin. Puheen kautta ajattelu voi aktivoitua sellaista, jolla hengitys on liian kevyttä ja epäaktiivista ja rauhoittaa liikahengittämistä karsimalla ylimääräistä tekemistä pois. Äänen resonanssiin puhe voi vaikuttaa tuomalla ääntä enemmän eteen ja poistamalla takaisuita sekä viemällä opittuja manereita pois. (Robson 2016).

Se helpottaa rekisterin vaihtoja ihan selkeesti, koska sitä ei ajatella niin paljon. Ja myöskin pystytään ylittämään ja saadaan sitä mikstiä mukaan enemmän, että se on hyvä semmonen huijausväline ylöspäin mentäessä. Itse asiassa se on äärettömän hyvä nimenomaan siinä, että päästään pois enemmän niistä rekistereiden eroavaisuuksista. (Robson 2016).

Jos kurkunpäällä on taipumus jämähtää laulaessa liian ylhäälle tai alhaalle, puheen avulla voidaan hakea kurkunpäähän joustavuutta ja luonnollista liikkuvuutta. Ei tule turhaa valmistelua tai asemointia. Oppilaan tietoisuus siitä, että lähestytään korkeita ääniä, voi rajoittaa kurkunpään luonnollista liikettä ja estää korkeiden äänien saavuttamisen. (Robson 2016). Puheen hyödyntäminen siis rauhoittaa kurkunpään toimintaa. Pop/jazz-laulutyyleille ominainen paksumman äänihuulimassan vieminen korkealle tapahtuu puheen avulla tavallaan luonnostaan. (Sillanpää 2016.)

Korkeammalle lauletaessa usein pelätään ylä-ääniä. Robson (2016) kertoo miten ylä-äänien tuottaminen voi helpottua puheen avulla:

Siinä ei jälleen kerran tehdä liikaa, työstetä liikaa sitä ääntä. Eli useimmiten semmonen luonnollinen puhe ja sen kautta laulun lähestyminen, jotenkin se vie semmosen turhan yrittämisen pois, jos lähestytään ikään kuin puheen kautta. Oppilaan semmoset omat rajat, tai omat itse asettamat rajat, niin ne tavallaan sitten häipyvät siitä kautta. He eivät ajattele niin paljon laulamista siinä, kunnes he tajuaavat, että he myöskin laulavat.

Sillanpään mielestä ylä-ääniä on hyvä hakea ilmaisullisten asioiden kautta. Äänenkorkeus reagoi siihen, mitä halutaan ilmaista ja tavallisessa arkipuheessakin innostuminen, kiivastuminen tai säikähtäminen nostaa heti äänenkorkeutta. (Sillanpää 2016.)

Ylä-äänissä (haen) paljon sitä semmosta vähän niinkuin innostunutta höpötystä, mikä on ehkä vähän epäsuomalaista, mutta me myös voidaan hakea jotain, ajattele vaikka italialaista puhetta tai muuta semmosta innostunutta, korkeeta äänentuottoa, niin kuin puhetta. Mut et hakeekin sitä et se on ”tuol paljon” korkeemmalla, ettei sillä meidän normaalilla (puhe)korkeudella. (Sillanpää 2016.)

Ilmaisua voidaan harjoitella puhumalla ja lausumalla tekstin sisältöä ja hakemalla siihen luontevia äänenpainotuksia, tavujen pituuksia ja puhenopeutta. (Sillanpää 2016.) Puheessa korostetaan ja alleviivataan paljon asioita, joten sitä kautta voi hakea painotuksia ja artikulaatiota myös lauluun. Puheen avulla voi harjoitteleminen voi tuoda lauluun etisyyttä ja selkiyttä konsonantteja ja vokaaleja. (Robson 2016.)

Matalille äänille tulee helposti liikaa painetta. Varsinkin korkeaääninen laulaja voi hyötyä alääänien hakemisesta puheen kautta, jotta hän ei lähde painamaan kurkunpäättä liikaa alaspäin, vaan hakee sellaista kevyttä puhetta, jossa äänihuulet ovat riittävän rennot. Etenkin fraasien alkujen matalat äänet lähtevät helpommin, kun ajattelee laulamisen sijaan puhuvansa ne. Puheeseen rintasointia on helpompi hakea yksittäisillä tavuilla. (Sillanpää 2016.)

Puheen hyödyntäminen helpottaa usein äänenhallintaa silloin, kun oppilas kuulee ja erottelee sävelkorkeuksia hyvin, mutta ei saakaan niitä tuotetuksi puhtaasti tekniikan

rajoittaessa sävelpuhtautta. Puhelaulaminen kehittää mixed voice- ääntä ja monesti ”mikstin” hallinnan parantuminen parantaa myös sävelpuhtautta. (Sillanpää 2016).

Laulaessa ollaan usein totuttu laulamaan sanoja pidemmiksi kuin puhuessa, joten jazz-rytmiikan opetuksessa puhumalla voi etsiä vähän lyhyempää fraseerausta, ettei lähdetä täyttämään ja laulamaan kaikkia nuotteja täyteen aika-arvoonsa. Jazzrytmiikan opetuksessa puheen avulla voi rytmittää lauseita luontevasti kolmimuunteisuuden päälle. Se vaatii jazz-estetiikan tuntemuksen, mutta se on kuitenkin puherytmiikkaa myös. (Sillanpää 2016.)

Sillanpään tavoin Robson on hyödyntänyt puhetta rytmisen fraseerauksen apuna.

No se (puhe) luonnollistaa niitä lauseita ja sitä kautta myöskin sitä tulkintaa. Mut myös siinä rytmisessä puolessa, et sitä ollaan hirveen usein niissä nuottikuvissa kiinni. Jos puhutaan jazz musasta niin sitä pitää päästä irti siitä nuottikuvasta rytmisesti, jolloin pitää löytää sitä omaa sanottavaa. Sen takia sitten sen puheen kautta tuo sitä fraseerausta ja sitä fraasien siirtämistä automaattisesti. (Robson 2016).

Sillanpää opettaa efektejä puheen kautta. Vuotoista ääntä voi hakea puhumalla kuiska-ten, samoin miesten falsettoääntä. Narinaa voi etsiä mielikuvalla ihmisestä, joka todella pienellä energialla tuottaa ääntään. Rekisterinvaihdosääniä (vocal breaks) voi hakea imitoimalla esimerkiksi äänenmurroksen aikaista holtitonta äänenkäyttöä. Sillanpää ajattelee huudon sisältyvän puhealueeseen ja huudahdusten avulla voikin etsiä esimerkiksi belttausta². Belttauksen kannalta olennainen tekijä on rengasruston kallistuminen, mikä tapahtuu spontaanisti, kun kehossa ja mielessä on tunne siitä, että on oikeasti huutamassa. Kaikki osaavat huutaa, vaikka kaikki eivät omaa huutoääntään juuri ole käyttäneet. Huutamista pitää silloin myös harjoitella. Sekin on puheilmaisua, vaikkakin ääridynaamista ja isoa. (Sillanpää 2016.) Tvangia³ voi hakea amerikkalaista ihmistä imitoimalla. Robson kokee, että arkinen ilmaisu tuo ääneen efektejä tavallaan valmiiksi. Kaikkia tunnetiloja voi hyödyntää. (Robson 2016.)

² Belttaus on huudonkaltainen efekti, jossa ääniväylää supistetaan ja kehon lihasaktiiviteettia lisätään (Eerola 2008a, 16).

³ Twang on lasten ivailevaa ääntä muistuttava efekti, jossa kurkunkansi kallistuu taaksepäin (Eerola 2008a, 16).

5.3 Puhelähtöinen laulaminen käytännössä

Robson (2016) kertoo käyttäneensä puhetta laulunopetuksessa useimmiten kappaleläh- töisesti eli hyödyntämällä tekstin sisältöä. Äänilämmittelyssä voi vielä käyttää yksittäi- siä sanoja, joiden kanssa venytetään äänialaa. Olennaista on, että käytettävä teksti tai lause on jotain sellasta, johon pystyy jollain tavalla samastumaan tai joka tuo jonkinlai- sen tunnetilan.

Mut yleensä se on tärkeätä, et siin on ajatus takana sen tekstin kautta, koska se tuo sen puheen siihen mukaan ja sen ajatuksen sitä kautta. Jos se on jotain hö- lynpöly sanoja, niin sitten se voi olla oppilaalle enemmän ääniharjoitus, joka heti tuo sellasta jäykkyyttä. (Robson 2016.)

Mitä yksinkertaisemmasta lähtee liikkeelle, sitä enemmän opettajana pystyy keskitty- mään siihen, mitä oppilaan äänentuotossa kuulee. Onko siellä jännityksiä ja jos on, niin missä? (Sillanpää 2016.)

Sillanpää opettaa puhelähtöistä laulamista usein yksinkertaisesti niin, että oppilaan kanssa otetaan teksti, oli se sitten lauluteksti tai muu teksti jota puhutaan, kunnes tun- tuu, että puhe soi ja on kropassa. Puheen soivuus on todella oleellinen asia. Siitä, miten harjoituksessa edetään, Sillanpää jatkaa:

Sitten lisätään esimerkiksi se musiikki. Että siellä on tavallaan olemassa se niinku rytminen rakenne alla, jonka päälle jatketaan sitä puhumista, yritetään pitää se puheen luonteenomaisuus ja luonnollisuus ja sen jälkeen lisätään me- lodia ja edelleen haetaan sitä. Ja tää on tavallaan hirvittävän yksinkertainen harjoitus, mut se idea onkin siinä, että opettajalta vaatii sen, että tarkasti kuun- telee, ettei se lähde, ettei se häviä se puhemaisuus. Jos se häviää se puhemai- suus, jos se ääni ikään kuin irtoaa tai se niin kuin puheenomainen fraaseraus häviää, niin sit palataan taas yks askel taaksepäin. Että loppujen lopuksi kun lauletaan sitä kappaletta, siellä edelleen säilyy ne ikään kuin ne puheen paino- tukset, ilmaisulliset asiat, että se äänenkäyttö.

Opettajalla täytyy olla korvaa kuulla, milloin ääntöbalanssi toteutuu ja miten puheeno- maisuus säilyy mennessä äänialasta toiseen. Toivottavaa olisi, että kurkunpää reagoisi äänenkorkeuksien vaihteluihin rauhallisesti, suuria hyppyjä tekemättä. Opettajan täytyy pysyä sinnikkäänä, ettei hän päästä oppilasta pudottamaan puheenomaisuutta liian aikai- sin. Ilmaisua pitää myös jaksaa hakea niin, että teksti todella tulee läpi oppilaan ilmai- susta ja on luontevaa ja puhuttelevaa. Opettajan antamat esimerkit ja imitaatiomallit

voivat olla suureksi avuksi, jos oppilaan laulaminen ja ajatukset laulamisesta ovat hyvin kaukana puheesta. Olennaista on että löytyisi samat painotukset ja ”atakit⁴”, mitä puheessakin ja että puhe on riittävän arkista, ettei haeta liian kaunista sointia. (Sillanpää 2016.)

Puheen avulla opettamiselle on tärkeää, että harjoitteilla on selkeä yhteys siihen, mihin ollaan pyrkimässä (Robson 2016). Robson kertoo, miten lähtisi harjoittamaan laulua puheen avulla:

Mä ehkä pistäisin oppilaan vaan imitoimaan, toistamaan perässä mitä mä teen ja ehkä sit jossain vaiheessa huomioisin, et hei nythän tässä on sävelkorkeuksellisia säveliä, joita me käytetään eli jatka tällä samalla ajatuksella eteenpäin, lauletaan tämä kappale nyt.

Dynamiikkaan voi hakea eroja ajattelemalla millä intensiteetillä puhuisi milloinkin. Eli mitä luontaisesti tapahtuu äänessä ja kropassa, jos esimerkiksi täytyisi puhua ihan hiljaa tai jos puhuisi isolle kaukana olevalle väkijoukolle. Nämä yleensä osataan jo, mutta niitä ei osata yhdistää lauluun.

Siitä kilpiruston kallistumisesta, et sekin haetaan sellaisen voivottavan, valittavan puheäänien kautta ensiksi. Et sen saa, et hakee sen, et miten valittaa jos ois pieni lapsi, joka haluaa, kinuaa jotain, et sen hakee niin et se on todella siellä kropassa. Monesti vaan pelkkä se ohje, et laula valittaen, ei mee sinne samaan paikkaan, kuin mistä se meidän oikeesti valittava puhe lähtee. Se voi olla kauheen pinnallinen ohje, joka vaan sit jääkin tohon kurkun alueelle, joka tekee siellä jännitystä. - - Enemmänkin kun saa sen hyvin valittavan puheen, joka tuntuu et lähtee ihan sieltä vatsan pohjasta ja on kauheen fyysistä, niin se on oikeestaan se vasta, mikä kallistaa sen kilpiruston, sen tyyppinen valitus. Eli siinä esimerkiksi käytän kans paljon puhetta. (Sillanpää 2016.)

Samaa fraasia voi toistaa hakemalla siihen erilaisia äänenpainoja ja erilaista rytmiä puheesta. Monesti kun oppilas saa kiinni siitä puhemaisuudesta, sitä itse puhetta ei enää välttämättä tarvitse hakea, vaan se on jo laulunharjoittelemisessa mukana. (Sillanpää 2016.)

Räppäämällä voi löytyä myös ihan erilaisia energiaa. Rap-musiikki on niin rytmistä ja teksti selkeää ja siinä on pakkokin olla energiaa. Laulaminen saattaa helposti muuttua

⁴ Atakki (eng. attack) tarkoittaa äänen aluketta (Encyclopaedia Britannica 2016).

hyväksi viemällä lauluun oppilaan räpäessä puhumaa huolellista ja hyvää tekstiä. (Sillanpää 2016.)

Arjessa saatetaan huomaamatta puhua pitkiäkin fraaseja niin, että hengitysilma riittää hyvin. Hengitystä voi opettaa ajatuksella, että se tapahtuisi samoin kuin aloittaisi puhumaan eli keuhkoja ei tarvitse ottaa täyteen happea. Tai mielikuvalla siitä, että oppilas on odottanut puheenvuoroaan ja nyt omalla vuorollaan lähtisi puhumaan. Ylihengittämällä ääni jää irralliseksi ja kuulostaa ja tuntuu hengästyneeltä. Eli samalla tavalla kuin lähdetään puhumaan fraasia, niin ei keskitytä hengittämiseen, vaan se syntyy itsestään. Ja voi olla, että pelkkä puheen ajattelemisen pudottaa hengityksen syvälle rintaan ja rauhoittaa sitä. Jos hengityksessä on selkeä ongelma, niin sitä täytyy tietoenkin ensin harjoitella ja etsiä mahdollinen ongelmakohta. (Sillanpää 2016.)

Tavallisen puheen rinnalle Sillanpää (2016) ottaa yleensä vakuuttavan, hitaamman ja rauhallisen, soivan puheen, jonka avulla kehon saa toimimaan aktiivisemmin.

Monesti puhe ehkä soi vähän köyhemmin, kuin jos me haetaan oikeesti laulua. Monesti kun me puhutaan päivät pitkät, niin me ei koko ajan haetakaan semmosta soivaa puheääntä. Sen takia mä myös välillä erottelen sen, et mikä on semmonen vähän niin kuin arkipuhe ja mikä on semmonen, jos pitäisin puhetta ja haluisin et se sois kauheen hyvin. Et haetaankin enemmän sitä resonanssia, et tuntuu et siin ois se rintaresonanssi ja riittävästi kirkkautta, et se soi mahdollisimman laajasti se ääni. (Sillanpää 2016.)

Puheen hyödyntämiseen sopiva puheääni on painotonta tuottaa ja selkeästi soivaa. Äännessä on erilaisia osääneksiä eli siinä ei ole mitään ääntä muokkaavaa efektiä päällä ja se soi laajasti koko kehossa. Huulet ja kieli muodostaa aktiivisesti tekstiä niin, että kielenkanta ja leuka pysyy rentoina. Silloin kun tekstin on sisäistänyt ja sitä ajattelee, niin se tulee myös selkeästi ulos. Eli puheessa on energiaa, se on rentoa ja se sisältää luontaisia dynamiikan asioita, jotka tapahtuvat puheilmaisusta käsin. (Sillanpää 2016.)

Hyödynnettävässä puheäännessä olisi hyvä olla selkeä sointi ja hyvä, mahdollisesti hie-
man paksumpi äänihuulikontakti. Keho tukee aktiivisesti puhetta ja kannattelee myös fraasien loppuja. Ääni on kiinteä eikä esimerkiksi vuoda tai ole erityisen nasaalinen⁵. Artikulaatio on selkeä ja ääni kuulostaa terveeltä. Vaikka näitä kaikkia ominaisuuksia ei

⁵ Nasaalisuudessa nenäportti jää auki, jolloin ilma pääsee nenään muissakin äänteissä, kuin nasaalikonsonanteissa (Eerola 2008b, 18).

puheessa valmiiksi olisi, niin se ei tarkoita, etteikö niitä sinne voisi yhdessä hakea tai puhetta kuitenkin voisi jossakin laulamisen osa-alueessa hyödyntää. (Robson 2016.)

Haastavaa puheen hyödyntämisestä tulee, jos oppilaan puheäänessä on paljon teknisiä ongelmia. Silloin puheäänen hyödyntäminen laulunharjoittamisen apuna on edelleen hyödyllistä, mutta pitää mennä pidempää kautta eli ensin hakea sointia ja balanssia siihen puheääneen. (Sillanpää 2016.)

Puheäänen kehittämisestä Sillanpää sanoo:

Jos on puheäänessä ongelmia, niin silloin pitää lähteä ensiksi siitä, että hakee, että se puhe toimii, et se puheääni on soivaa ja siinä ei oo mitään jännitteitä. Silloin se pitää rakentaa ikään kuin alusta uudestaan. Mut se kannattaa tehdä silti, koska sit se on se puheääni, mitä me käytetään päivittäin. Jos siellä on jotain ongelmaa, sit ne siirtyy heti ne ongelmat myös lauluun.

On opettajan tehtävä ymmärtää onko oppilaan puhe niin ratkaisevasti virheellistä, etteikö sitä voisi hyödyntää. Vaikka äänihuulikontakti ei olisi täydellinen, niin on monta laulunharjoittelun osa-aluetta, jossa puhetta silti voi hyödyntää ja toisaalta niitä, missä ei. Joillakin puhe voi olla puristeista tai muuten epäluonnollisen kuulosta. Silloin Robson ei välttämättä lähtisi lähestymään laulamista puheen kautta, vaan ehkä jopa päinvastoin laulamisen kautta, jotta voitaisiin irrottautua äänenkäyttöön liittyneestä tottumuksesta. (Robson 2016.)

Ihmiset usein erottelevat puhumisen ja laulamisen niin, että on usein tietynlainen mielikuva siitä, mitä laulaminen on ja usein sen pitäisi olla kaunista (Sillanpää 2016).

Puhemaisuus saattaa kuulostaa, et ei tää oo mun lauluääni eikä tää oo kivan kuulonen. Et sen takii kun on tottunu siihen vähän niinku tyttökuorosaundiin, että se onkin pehmeitä ja semmosta kaunista ja hentoa ja heleää. Ja sit jos haetaankin sellaista mikstiä sieltä ylhäältä puheen kautta, niin se ei ookaan, eikä se heti välttämättä kuulostakaan kauheen soivalta, kun sitä haetaan sen puheen kautta. Mut et me saadaan hetkeksi toimimaan se balanssi, sit voi hakee lisää sitä resonanssia. Mut et ne oppii ne äänihuulet toimimaan tietyllä tavalla. (Sillanpää 2016.)

Perinteisesti laulunopetuksessa on korostettu aktiivista tekemistä ja työstämistä, joka Robsonin (2016) sanoin johti hänen tapauksessaan jossain vaiheessa liiankin isoon ja

rajuun tekemiseen. Robsonin mielestä on hyvä tuoda puheen käyttöä laulunopetuksessa enemmän esille.

6 Speech Level Singing (SLS)

Speech Level Singing (SLS) on sekä äänenkäytön tekniikka että järjestö. Menetelmän kehitti Seth Riggs, jonka mukaan laulaminen on kannateltua, pidennettyä puhetta, jonka sävelkorkeus ja dynamiikka on puhetta laajempaa (Gilmore 2016; Riggs 2008, 76). Kirjassaan, *Singing for the Stars – A Complete Program for Training Your Voice*, Riggs (2008, 7) kertoo kyseessä olevan äänenkäytön tekniikka, joka mahdollistaa vapaasti ja selkeästi laulamisen kaikilta äänenkorkeuksilta.

Äänenkorkeuden mukana liikkumisen sijaan SLS ohjaa pitämään kurkunpään samalla korkeudella kuin puhuessakin, minkä ansiosta äänihuulet mukautuvat toimimaan niin, että äänihuulikontakti pysyy eri korkeuksilla laulettaessa. Tällöin ääni pysyy kiinteänä eikä siinä kuulu rekisterinvaihdosääniä tai muita katkoksia. Äänenlaatu pysyy tasaisena, koska kurkunpää on vapaa ylimääräisistä jännityksistä. (Gilmore 2016.) Riggsin (2008, 31–53) mukaan monet manipuloivat kurkunpäää ja pakottavat sen liikkumaan ylös tai alas, jotta saisivat vaikean sävelkorkeuden laulettua, ääntä voimistettua tai äänen sävyä muutettua. Tämän työn tekee kuitenkin kurkunpään ulkopuolella sijaitsevat lihakset, joiden käyttö estää luonnollisen äänihuulivärähtelyn ja vaikuttaa kurkun yläpuolisiin resonanssirakenteisiin ja niiden suhteisiin. Seurauksena ääni tuntuu ja kuulostaa työläältä ja epätasapainoiselta. Jos kurkunpäää työnnetään liian ylös, äänestä tulee kireä ja hauras, jos liian alas, äänestä tulee tumma ja alas painetun kuuloinen. Molemmissa tapauksissa äänneet vääristyvät ja ovat hankala tuottaa. Kurkunpään asennon tulee olla rento ja vakaa, jotta äänenkorkeus ja –voimakkuus olisi luonnollinen ja ääni soisi täyteläisesti. Kurkunpään keinotekoinen manipulointi myös hankaloittaa ääntämistä lausumiseen tarkoitettujen lihasten yrittäessä muokata ääntä. (Riggs 2008, 31–53.)

Normaalipuheessa kurkunpään ulkoiset lihakset eivät osallistu kurkunpään toimintaan, koska äänentuoton päätavoite ei ole äänenlaatu, vaan kommunikaatio. SLS-menetelmässä tätä hyödynnetään ja laulamisen ja puhumisen tulisi tuntua kurkussa ja

suussa samalta. Speech level Singing ei kuitenkaan tarkoita laulamista samalla tavalla kuin puhutaan. Puheessa käytetty ääniala ja dynaaminen vaihtelu ei ole kovin suurta, joten puheäänien tuottaminen vaatii vain jonkin verran äänihuulijännitystä. Laulaminen vaatii enemmän. Suurennettu äänihuulijännitys tuo äänihuulet nopeasti yhteen niiden erilleen avautumisen jälkeen ja ylläpitää ilmanpainetta, mikä mahdollistaa korkealta laulamisen ja äänen voimistamisen. Jos äänihuulet ja kurkunpään lihakset eivät pysty ylläpitämään tarvittavaa jännitystä, kurkunpään ulkopuoliset lihakset osallistuvat. SLS-menetelmän tavoitteena on vahvistaa äänihuulia ja niiden itsenäistä lihastyötä ja ohjata äänihuulia mukautumaan hengitysvirtaan ilman kurkun ulkopuolisten lihasten mukaantuloa. Avain on tehdä vähemmän. Mitä korkeammalle lauletaan, sitä vähemmän ilmaa tulisi käyttää. Ylimääräisten lihasten ei tarvitse osallistua äänentuottoon, kun ilmanpaine ei ole liian suuri. Äänihuulet ohentuvat luonnollisesti ja ääni tuntuu yhtenäiseltä alaaänistä ylä-ääniin. (Riggs 2008, 31–53.)

Eri äänenkorkeuksilla vastaan tulevia kohtia, joissa äänen tuotto on haasteellista, kutsutaan SLS-menetelmässä silloiksi (bridges/passage areas). Näillä alueilla äänihuulet työskentelevät mukautuakseen uudelta äänialalta laulamiseen, mikä aiheuttaa muutoksia äänen resonanssissa. (Speech Level Singing 2016.) Äänestä ei saa kuitenkaan pyrkiä tekemään resonoivaa (Riggs 2008, 34).

Hengitystä ei tarvitse erikseen harjoitella, ellei ryhti ole erityisen huono ja kylkien kantattelu laiskaa. Hyvä hengitystuki syntyy automaattisesti, kun kurkunpää ohjataan pysymään liikkumatta ja sen ulkopuoliset lihakset rentoutuvat. Artikulaatiota ei tarvitse korostaa, koska jos ääni on tuotettu kuten SLS-menetelmä ohjaa, niin ääntäminen on luonnostaan selkeää. Äänensävyä voi muokata tulkinnan avulla vastaamaan eri musiikkityylien tarpeita, niin että äänentuottomekanismi toimii samalla tavalla. Äänensävyä ei tulisi keinotekoisesti tummentaa tai kirkastaa, vaan pitää puhemainen äänensyvyys. (Riggs 2008, 76–85.)

7 Pohdinta

Puhelähtöisen laulamisen ajatuksena on saada osa puheen rentoudesta ja luontevuudesta lauluun. Fillebrownin (2006, 18) mukaan laulaessa tulisi keskittyä tuotettavaan sanaan, sen sijaan, että keskitytään ääneen itseensä. Tällöin oikea ääntäminen ja äänen kaunis sointi seuraavat toisiaan. Ilmaisuu jää pinnalliseksi ja teksti epäselväksi, jos laulaja ajattelee vain äänensä sointia. Mitä vähemmän laulaja ajattelee ääntään, sitä herkemmin tunteet kuuluvat siinä. (Eerola 2008b, 19.) Puheilmaisuus siis tukee laulamisen eri osa-alueita viemällä ajatuksen pois laulamisesta ja sitä kautta mahdollistamalla tavoitteena olevien asioiden tapahtumisen kuin itsestään. Hyviä puhelähtöisen laulamisen teknisiä käyttökohteita ovat esimerkiksi laulussa ilmenevä äänenkäytön vuotoisuus ja hentous ja toisaalta liiallinen, jännitteinen voimankäyttö ja äänen puristaminen. Pop/jazz-laulu pohjautuu vahvasti puheomaisuuteen, joten puheen ja laulun onnistunut yhdistäminen on tärkeää myös, jotta laulajan tulkinta todella tavoittaa kuulijan.

Puhelähtöisessä laulamisessa on samoja elementtejä, kuin aiemmin esitellyssä Speech Level Singing-metodissa ja Hapuojan (2015, 17–21) Stretch-laulutekniikassa, jossa ääni ohjataan läpi melodian syvälle rintaan esimerkiksi h-äännettä hyödyntämällä. Hapuojan menetelmässä kurkunpään tulee olla rento ja vapaa laulamisen aikana. Kurkunpää ei saa nousta ensimmäistä ääntä laulaessa, toisin kuin mitä Hapuoja kuvaa monilla tapahtuvan. Olennaista on jousto hengitystapahtumassa leveyssuunnassa ja laulutapahtumassa pystysuunnassa. Speech Level Singing-metodissa kurkunpää pyritään myös pitämään rentona, mutta stabiilina, samalla korkeudella kuin se luontaisesti pysyy puhuessa. SLS on menetelmänä tarkkarajainen ja se keskittyy vain oikeanlaisena pitämäänsä äänentuottotapaan. Kuten opinnäytetyöni opettajahaastatteluista käy ilmi, puhetta voi kuitenkin hyödyntää monella muullakin tapaa, kuin vain hakemalla sen avulla laulamisen kannalta optimaalisinta kurkunpään asentoa.

Klassisen laulun puolella puheen kautta opettamista on käytetty mahdollisesti haitallisten maneerien ja ”ylitekemisestä” eroon pääsemisen apuna, vaikkakin Kotilan (2010, 168–170) mukaan tuloksetta, johtuen puheen ja laulun rajallisesta samankaltaisuudesta. Pop/jazz-musiikille tyypillistä puhemaisuutta ei klassiseen lauluun samalla tavalla toivota, minkä lisäksi tyylinmukainen ääni-ihanne on varsin eri, mikä voi selittää koke-

musta puheen hyödyntämisen toimimattomuudesta. Kuitenkin rytmimusiikin puolella puhelähtöisyys toimii myös juuri maneerien ja kaiken liiallisen tekemisen karsimisen apuna. Ääni soi sitä vapaammin, mitä vähemmän laulaja yrittää puuttua sen tekemiseen. Kaikenlainen äänen ylimääräinen värittäminen katkaisee spontaanin toiminnan yhteyden kehoon, jolloin lopputulos kuulostaa keinotekoiselta. (Eerola 2008b, 18.)

Äänenkäytön, niin puheen kuin laulunkin, perustana on hallittu hengitystekniikka, joka edellyttää paineen tarkkaa säätelykykyä (Aalto & Parviainen 1985, 49). Heikon tai puristeisen äänen taustalla voi olla heikko hengitys. Tällöin ääntä yritetään vahvistaa kurkunkpäästä jännittämällä, mikä häiritsee optimaalista äänihuulivärähtelyä. Äänen voimakkuuden kasvamisen sijaan ääni resonoi yhä huonommin. Nykyaikana harva hengittää luonnollisesti niin, että hengitys tukee optimaalisesti äänentuottoa. (Fillebrown 2006, 28.) Jos hengitys on heikkoa puheessa, ei puheajattelun vieminen lauluun poista tätä ongelmaa. Voi myös olla, että hengitys aktivoituu laulaessa, mutta on heikkoa puhuessa. Oikeanlaista, riittävän syvää ja rentoa hengitystä täytyy siis opiskella, oli kyseessä puhe- tai lauluäänen harjoittaminen. Tämän vuoksi on tärkeää erotella Sillanpään (2016) ja Robsonin (2016) tavoin arkinen, vähän laiskakin puheääni ja kannateltu, ilmaisun tukeva ja energinen puheääni, joista jälkimmäistä puhelähtöisessä laulamissa pääosin hyödynnetään. Joskus sitä täytyy ensin harjoitella, ennen kuin puhemaisuutta kannattaa lähteä viemään lauluääneen.

Laulun opettaminen puheen kautta voi jäädä oppilaalle epäselväksi, jos ohjeistusta ”laula niin kuin puhuisit” ei avata ja lähestytää rauhassa ensin pelkän puheen kautta. Tulee myös muistaa, että kaikki opetusmenetelmät eivät toimi kaikilla. Voi olla, että jollakin ajatukset ja mielikuvat puheesta ovatkin jäykempiä tai äänentuotolle haitallisia, kuin ajatukset laulamista. Silloin laulaminen voikin olla se, mitä lähdetään siirtämään puheeseen. On hyvä myös miettiä, voiko puhelaulua hyödyntää oppilailta, joiden puhe on häiriöitynyttä. Toisaalta laulunopiskelussa on vaikea edistyä niin kauan, kun puheessa on selkeitä haasteita, minkä takia laulutunnilla voi olla tarkoituksenmukaista harjoitella laulamista lisäksi puheentuottoa. Lisäksi on tärkeää karsia ylimääräinen tekeminen myös puheesta, jos halutaan äänentuotosta mahdollisimman välitöntä ja suoraa. Toki puheen avulla voidaan etsiä laulamiseen myös persoonallisia sävyjä, jos kiinnostuksen kohteena ei ole niinkään optimaalinen äänentuotto vaan esimerkiksi lauluäänen ja ”saundin” tavoittelu, jolloin hyödynnettävä puheäänikin voi omankuuloinen.

Pääosin kaikki kuitenkin osaavat puhua. Laulunopiskelun aloittaminen voi vaatia suurta rohkeutta heittäytyä epämukavuusalueelle ja opettajana toivon voivani madaltaa tätä kynnystä niin paljon kuin vain mahdollista. Epämukavuusalueella tuttu ja turvallinen puhe voi toimia ankkurina, jonka varassa uskaltaa heittäytyä laulunharjoitteluun. Pitkään laulua opiskelleella taas voi olla päässä valtava määrä sekalaisesti jäsentynyttä tietoa, jonka keskellä yksinkertainen ja arkinen puheen kautta lähestyminen voi tuntua selkiyttävältä ja viedä oppilasta paljon eteenpäin. Näin minulle itselleni kävi. Tuntui, että löysin uuden ja hämmästyttävän yksinkertaisen laulunopiskelun välineen, joka oli ollut koko ajan silmien edessä. Varsinkin puhekorkeudella olevien, ei erityisen matalien tai korkeiden, äänien tuottaminen alkoi muuttua luontevammaksi, mikä kuului vahvempana ja rohkeampana äänenkäyttönä ja selkeämpänä ilmaisuna.

Motiivinani työn tekemiseen oli sekä halu esitellä puhelähtöistä laulamista toimivana laulunopetuksen välineenä, että halu ymmärtää sitä itse paremmin. Haluan tietää, mihin käyttämäni opetusmenetelmät perustuvat, jotta osaisin hyödyntää niitä mahdollisimman tehokkaasti, mutta myös tietääkseni, milloin niiden käyttäminen on mielekästä ja milloin ei. Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä käytän puhetta laulunopetuksen tukena entistä varmempana siitä, mitä olen sen avulla tavoittelemassa ja miten.

Lähteet

- Aalto, A.-L. & Parviainen, K. 1985. *Auta ääntäsi*. 8. painos. Helsinki: Otava.
- Ahonen, K. 2004. *Johdatus musiikin oppimiseen*. Helsinki: Finn Lectura.
- Annala, J. 2007. *Pop-laulajan arkipäivä*. Solistin opas. Helsinki: Sulasol.
- Eerola, R. 1997. *Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä*. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmii-instituutti.
- Eerola, R. 2008a. *Klassisen ja ei-klassisen laulutekniikan eroavuuksista*. http://www.laulupedagogit.fi/wp-content/uploads/2013/11/Laulupedagogi_2007-2008_sisus.pdf. Viitattu 30.11.2016.
- Eerola, R. 2008b. *Laulajan arviointi – Makuasia vai korvan harjaantuneisuus*. http://www.laulupedagogit.fi/wp-content/uploads/2013/11/Laulupedagogi_2007-2008_sisus.pdf. Viitattu 30.11.2016
- Encyclopaedia Britannica. 2016. *Envelope: Sound*. <https://global.britannica.com/science/envelope-sound>. Viitattu 30.11.2016.
- Fillebrown, T. 2006. *Resonance in Singing and Speaking*. Boston: Oliver Ditson Company. <http://www.gutenberg.org/files/19138/19138-h/19138-h.htm>. Viitattu 18.11.2016.
- Finnlectura. 2016. 1.7.3. *Intonaatio*. <http://fi.finnlectura.fi/verkkosuomi/Fonologia/sivu173.htm>. Viitattu 30.11.2016.
- Gilmore, C. 2016. *What is Speech Level Singing? Power to Sing*. <http://www.powertosing.com/what-is-speech-level-singing/>. Viitattu 20.11.2016.
- Hapuoja, M. 2015. *Koko kroppa laulaa. Opi uusi huippuartistien tekniikka*. Helsinki: Gummerus.
- Hoit, J., Jenks, C., Watson, P. & Cleveland, T. 1996. *Respiratory function during speaking and singing in professional country singers*. *Journal of voice*. 10 (1), 39–49.
- Juvas, A. & Sovijärvi, S. 2006. *Äänihäiriöt*. Teoksessa K. Launonen & A.-M. Korpi-jaakko-Huuhka (toim.) *Kommunikoinnin häiriöt*. Helsinki: Yliopistopaino, 204–223.
- Laukkanen, A.-M. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.
- Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasol.
- Kotila, L. 2010. *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta*. 3. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Mendes, A., Brown, W., Rothman, H. & Sapienza, C. 2004. *Effects of singing training on the speaking voice of voice majors*. *Journal of Voice*, 18 (1), 83–89.
- Riggs, S. 2008. *Singing for the Stars. A Complete Program for Training Your Voice*. Los Angeles: Alfred Music.
- Speech Level Singing. 2016. *The Speech Level Singing Method*. <http://www.speechlevelsinging.com/slsmethod.html>. Viitattu 23.11.2016.
- Talvi, S. 1997. *Rentous*. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmii-instituutti.

Haastattelussa käytetyt kysymykset

Oletko hyödyntänyt puhetta ja/tai ajatusta puheesta laulunopetuksessa? Mistä tässä on mielestäsi kyse?

Miten olet oppinut hyödyntämään puhetta laulunopiskelussasi/laulunopetuksessasi?

Millaisiin laulun/äänenkäytön/musiikin käsittelyn haasteisiin olet puhetta käyttänyt ja millaisten oppilaiden kanssa?

Kuinka paljon olet menetelmää käyttänyt?

Minkä uskot selittävän puheen/puheen ajattelun toimivuuden?

Miten olet hyödyntänyt menetelmää käytännössä eli millaisin harjoittein? Miksi eli mihin olet tehtävillä pyrkinyt?

Mitä opettajan tulee huomioida puhelähtöistä laulamista opettaessaan? Millaisia ominaisuuksia hyödynnettävässä puheessa on oltava?

Millaisissa tilanteissa et lähtisi käyttämään puhetta laulunopetuksessa? Voiko menetelmästä olla jotain haittaa?