

Opinnäytetyö (AMK)  
Esittävä taide  
Teatterin suuntautumisvaihtoehto  
2010

Elsa Ervasti  
**KOHTI OMAA ÄÄNTÄ**  
– äänen kehittäminen teatterityöhön



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU**  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Elsa Ervasti

## KOHTI OMAA ÄÄNTÄ

Valmistun ammattiin, jossa ääni on yksi tärkeä työvälineeni. Minusta tulee äänityöläinen, virallisesti teatteri-ilmaisun ohjaaja. Kun ohjaan tai opetan, annan ohjeita äänelläni. Kun näyttelen, ilmaisen roolihenkilön tahtoa fyysisen ilmaisun lisäksi äänelläni. Jokainen tilanne antaa äänelle erilaisen haasteen. Kysynkin, miten ääntä voi kehittää teatterin vaihteleviin tarpeisiin.

Opinnäytetyössäni tutkin, mitä äänenmuodostus on ja miten ääntä voi harjoituttaa. Kirjoitan niistä kokemuksista, jotka ovat vieneet minua eteenpäin neljän vuoden aikana sekä niistä harjoitteista, jotka ovat auttaneet minua kohti vapaampaa ja vahvempaa ääntä. Käyn läpi kouluajan kokemuksista koe-esiintymisistä, opettajista ja produktioista. Lisäksi pohdin roolihenkilön äänenkäyttöä taiteellisessa lopputyössäni *Sotaturistit*.

Päiväkirjamerkinnot kouluajalta antavat viitteitä siitä, miten monien kompastuskivien kautta oman äänen vahvuudet löytyvät. Omaan ääneen liittyy myös olennaisesti itsetuntemus sekä hyvä itsetunto, joka saattaa välillä myös horjua.

Teoreettisena viitekehystenä käytän kahta erilaista lähestymistapaa äänenkäyttöön: opettajan, FM Ritva Eerolan luentomonisteita sekä teatteriohjaaja Jerzy Grotowskin kirjoituksia äänestä. Nämä kaksi lähdettä muodostavat vastakohtat, kaksi ääripäätä, joiden avulla tarkastella äänen harjoittamisen mahdollisuuksia.

ASIASANAT: äänenkäyttö teatterissa, äänenmuodostus, oma ääni, ääni roolityössä

Elsa Ervasti

## TOWARDS TO MY VOICE

I'm graduating to work in theater. Voice is one of the most important skills as an actor or theater director. In both areas, voice is an important way to impress myself, my artistic voice. Every theatrical situation gives a new challenge for my voice. In my work I ask how to develop my voice to the needs of theater.

I'm researching how to develop my physical voice. I write about those experiences that have taken me forward in the last four years and about those exercises that have helped me making my voice stronger. I also go through the experiences in the acting role in my artistic thesis in production *Wartourists*.

Diary of the schooltime gives some hints to that, through how many stumbling blocks I have found my strength to the voice. Voice has got to do also with confidence that can also waver in periods. I also discovered that shame is something that I have to deal with as an artist.

Theoretical I have two different ways to understand voice. Voiceteacher FM Ritva Eerola, who's lecture about voice is very technical. The other way to distrust voice is theater director Jerzy Grotowski, who thinks that voice can do more than theories assume. These two ways of thinking voice build a bridge to my work about my voice in theater.

**WORDS:** voice in theater, voice training, my voice, voice in role

# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>1 OMA ÄÄNI</b>	<b>6</b>
1.1 Ääni työvälineeksi	7
1.2 Huomion keskipisteenä	8
1.3 Äänen rajat	11
1.4 Väri ja sointi	14
<b>2 MITEN ÄÄNI MUODOSTUU?</b>	<b>15</b>
2.1 Rentous	16
2.2 Hengitys	18
2.3 Resonanssi	20
2.4 Artikulaatio	21
<b>3 ÄÄNI ROOLITYÖSSÄ</b>	<b>22</b>
3.1 Tekstin tulkinta	25
3.2 Roolit kouluaikana	26
3.3 Sotaturistit ja Inge	30
3.4 Muista hengittää!	32
3.5 Ilmaisuvoimaa Ingelle	36
<b>4 PÄÄTELMÄT</b>	<b>39</b>
<b>LÄHTEET</b>	
<b>KUVAT</b>	
Kuva 1: Esityskuva Herrainleipä	28
Kuva 2: Esityskuva Sotaturistit	34
<b>LIITTEET</b>	
<b>ÄÄNIHARJOITTEITA</b>	
LIITE 1: Rentoutusharjoituksia	
LIITE 2: Hengitysharjoituksia	
LIITE 3: Resonanssiharjoituksia	
LIITE 4: Artikulaatioharjoituksia	
LIITE 5: Tekstin tulkinnan apuja	

## JOHDANTO

Kirjallisessa opinnäytetyössäni pohdin oman ääneni kehitystä kouluajanani. Olen valmistumassa ammattiin, jossa ääni on yksi tärkeä työvälineeni. Minusta tulee äänityöläinen. Kun ohjaan, annan ohjeita äänelläni. Kun näyttelen, ilmaisen roolihenkilön tahtoa fyysisen ilmaisun lisäksi äänelläni. Jokainen tila asettaa äänelle erilaisen haasteen. Kysyn, miten ääntä voi kehittää? Minua on askarruttanut oman ääneni kestävyys sekä sen ilmaisukyvyn rajat. Työssäni selvitän eri ääniammattilaisten erimerkkien avulla äänen harjoittamisen keinoja. Käyn läpi kouluajanani kokemuksia koe-esiintymisistä, opettajista ja produktioista, jotka ovat vaikuttaneet ja tukeneet minua oman äänen kehittämisessä.

Teoreettisena apuna käytän ääniopettajan, FM Ritva Eerolan luentomonisteita. Hänen tapansa käsittää ääni on määrittelevä ja muodostaa työssäni yhden näkökulman. Toisen tärkeän näkökulman antaa teatteriohjaaja Jerzy Grotowskin teos *Hän ei ollut kokonainen*. Hänen lähtökohtansa on teatteri ja sen vaatimukset äänelle. Nämä kaksi ääripäätä antavat raamit äänen tarkastelulle. Grotowski käsittää äänen rajattomana eikä määrittele tai kategorioi sitä. Grotowskin mukaan tekniikka on aina rajoittuneempi kuin akti. ”Tekniikkaa tarvitaan vain, jotta ymmärrettäisiin, että kaikki mahdollisuudet ovat auki.”<sup>1</sup> Lisäksi käytän TeM, Elina Aallon opinnäytetyössään *Neiti E ja äänenkäytön perusteet* esiintyviä harjoitteita.

Käytän hyväksi päiväkirjamerkintöjä, jotka rikkovat kirjakielistä tekstiä. Näin kirjallisessa työssäni kuuluu myös minun ajatusääneni. Koen sen tärkeäksi asiaksi sillä työni liittyy myös oman äänen löytymiseen kouluvuosina 2006–2010. Päiväkirjamuistiinpanot on merkitty kursiivilla, jotta ne erottuisivat muusta työn kirjoitusasusta omina teksteinä. Valokuvat ovat mukana, sillä halusin lukijan saavan minusta myös jonkinlaisen visuaalisen kuvan. Työssäni limittyvät omat kokemukset,

---

<sup>1</sup> Grotowski 1989, 146.

ääniharjoitukset ja äänenmuodostuksen perusteiden opiskelu. Työn viimeisessä osassa käyn läpi roolin rakentamista äänen näkökulmasta taiteellisessa lopputyössäni Laura Ruohosen kirjoittamassa näytelmässä *Sotaturistit*.

## 1 OMA ÄÄNI

*Mulle on sanottu, että pitäisi uskaltaa rohkeammin laittaa oma ääni likoon ja etsiä erilaisia hahmoja ääneen. Mun lauluääni on ollut terve ja kirkas, muttei vivahteikas. En oo uskaltanut heittäytyä tekemään mun omalla äänellä jotain hahmoa. Ehkä mä en ole kehdannut kuulostaa hölmöltä tai uskaltanut olla ruma äänelläni tai en ole tehnyt esim. vanhan ihmisen roolia. Mä olen aina ajatellut, että en uskalla käyttää omaa ääntä täysipainoisesti ja se on mun heikkous. Ehkä pelko oman äänen kadottamisesta on ollut mulle syy tehdä teatteria. Vaikka ei teatterin tekeminen ehkä auta siihen. Pelko on ehkä huono syy tehdä teatteria. En tiedä. Ensimmäinen tehtävä koulun ekalla viikolla oli joku sellainen, että tee esitys itsestäsi. Siinä oli jotain kiinnostavaa, että lauloin pätkän itse kirjoittamaa laulua, ja kai se oma ääni oli se asia, minkä halusin tuoda esiin. Se oli silloin tärkein asia mulle ja sinä se on pysynyt koko kouluajan.<sup>2</sup>*

Sysäyksen koko kouluajan kestävään prosessiin antoivat harjoitteet ja oivallukset, jotka syntyivät ensimmäisinä kouluviikkoina. Meitä opetti hahmoterapiaohjaaja, teatteri-ilmaisun opettaja, FM Minna Komulainen. Hänen tunnillaan meille annettiin tehtäväksi piirtää kuva itsestämme. Sen jälkeen meitä pyydettiin kirjoittamaan kuvasta tekstiä. Omassa kuvassani oli tyttö, joka seisoo kallion kielekkeellä ja laulaa. Kuva paljasti minulle epävarmuuden omasta äänestäni. Häpeän kynnyksen ylittäminen ja oman tilan ottaminen nousi tärkeäksi asiaksi kouluaihana. Ja minulla tämä häpeä

---

<sup>2</sup> Päiväkirjamerkintä 17.5.2009.

liittyy ääneeni. On häpeällistä avata suunsa, puhua tyhmiä asioita, huutaa kovaan ääneen. Häpeän vastakohtana on ylpeys. Onnistuneen vuorovaikutuksen tuloksena voisi olla tunne siitä, että voi olla ylpeä itsestään ja omasta äänestään ja voi nauttia siitä. Uskaltaa ottaa tilaa esiintyessä ja käyttää sitä.

Häpeä on esiintyjän voimavara. Ilman häpeän mahdollisuutta ei esiintymisessä ehkä olisi sitä jännitettä, mitä esiintyminen parhaimmillaan sisältää. Helsingin Sanomien artikkeli 29.11.2009 käsittelee häpeää taiteen tekemisen ja urheilun näkökulmasta. Leena Pallari kirjoittaa, että häpeä istuu ihmisessä syvällä ja tiukassa ja lävistää koko olemuksen. Se liittyy aina muihin ihmisiin, yritykseen tavoittaa toinen jollakin tavalla ja vuorovaikutuksen epäonnistumiseen.<sup>3</sup> Teatterissa on kyse myös yksittäisistä suorituksista sekä niissä onnistumisesta. Häpeän kynnyksen ylittäminen vaatii rohkeutta. Tanssitaiteilija Sanna Kekäläinen mainitsee, että esiintyvällä ihmisellä on valtava tarve kommunikoida. Esiintyjä on siis äärimmäisen altis häpeälle, jos vastaanotto on torjuva.<sup>4</sup> Olen hävennyt omaa ääntäni, mutta ilman häpeää en voi oppia enkä kehittyä. En voi olla hiljaa, jos sisällä minussa jokin huutaa. Siksi teen teatteria.

## **1.1 Kokonainen ääni**

Ääni on minulle esiintyjänä ja teatteri-ilmaisun ohjaajana yksi tärkeimmistä työvälineistä. Olen kokenut tarvitsevani siihen perusteellista koulutusta. Olen keskittynyt kouluajanani näyttelijäntyöhön. Koulussamme painotettiin keskittymään ohjaamiseen tai esiintymiseen sekä hakemaan itse tietoa ja sitä tukevaa opetusta sekä projektitöitä. Koulussa ei ollut säännöllistä ääniopetusta, niinpä hain apua eri lauluopettajilta. Lisäksi teatteriproduktioissa roolit, joihin kuului lauluja, motivoivat minua kehittämään ääntäni monipuolisesti.

---

<sup>3</sup> Pallari 2009.

<sup>4</sup> Pallari 2009.

Grotowskin mukaan teatteri asettaa näyttelijälle useita eri vaatimuksia. Hänen mielestä näyttelijän äänijärjestelmän on oltava paremmassa kunnossa kuin mitä tavallisen ihmisen jokapäiväinen elämä edellyttää. Grotowski mainitsee, että äänielimestön on kyettävä toteuttamaan jokainen äänirefleksi sellaisella nopeudella, ettei siihen liity mitään siltä välittömyyden vievää oheisrefleksiä.<sup>5</sup> Käsitän tämän äänen ideaalina. Vahva ääni, joka on rento ja reagoi tilanteeseen, on käyttökelpoinen teatterissa. Jokapäiväinen arkielämä ei kehitä ääntä teatterin tarpeisiin. Siksi on itse aktiivisesti työstettävä ja koulutettava ääntä, jotta se tottuu siihen rasitukseen, jota teatterityö siltä vaatii.

Koko muu hyvinvointini heijastuu ääneeni. Kun tunnen itseni kokonaiseksi ja rohkeaksi, uskallan käyttää ääntä kokonaisvaltaisesti. Siksi koen äänen hyvin henkilökohtaiseksi ilmaisuvälineeksi ja sen vapauttamisen tärkeäksi asiaksi. Alexander-tekniikan harjoitteiden avulla voi kehittää kykyä löytää omat rajoitteensa, jotka estävät vapaata äänentuottoa. Näin päästään ehkä myös lähemmäs käsitystä kokonaisesta, rajattomasta äänestä. Päivi Sarasteen teos *Suuntana vapaus* on auttanut minua ajattelemaan äänentuottamisen vaivattomuutta. Alexander-tekniikka keskittyy päästämään irti jännitteistä. Esiintyjä voi pyrkiä kehollisesti aktiiviseen rentouteen myös esiintyessä. Kun kehossa ei ole jännitteitä, on ilmaisu vapautunutta ja rentoa.

## 1.2 Huomion keskipisteenä

Olen huomannut, että usein esiintyessä jännitän paljon. Jännittyneet lihakset pysäyttävät resonoinnin kehossa. Kaikki kuuluu äänessä. Kun seison yksin teatterilavalla ja minua tuijottaa teatterinjohtaja, ohjaaja ja koreografi, alan jännittämään. Pulssi kiihtyy, hengitys nopeutuu ja käsi alkaa täristä. Läsnäoloni muuttuu herkästi läsnä olevasta yliaktiiviseksi tai käännyksen itseeni enkä ole tilanteessa läsnä omana itsenäni. Kehoni

---

<sup>5</sup> Grotowski 1989, 24.



jännittyy ja mielessä on vain suoritus, jossa voin joko epäonnistua tai onnistua. Minut valtaa epäonnistumisen pelko, johon liittyy voimakas häpeän tunne. Jos mokaan, menetän hyvän työtilaisuuden. Olen käynyt kouluajanani useissa koelauluissa. Usein niissä on jännittänyt niin paljon, että ääni on vain tärisnyt tai se ei ole resonoinut kuten yleensä. Välillä tulee hyviä hetkiä, joina tietää että nyt ääni toimii ja välillä tuntuu, että mikään ei toimi. Tärkeintä on kuitenkin laittaa itsensä alttiiksi erilaisiin laulutilanteisiin. Kun esiintymiskokemusta tulee, jännitykset vähenevät. Esiintymiseen tulee hyvää rutiinia. Esiintyessä ei saa arvioida itse itseään. Pitäisi vain heittäytyä ja nauttia omasta äänestä ja ilmaisusta. Koelaulutilanteet ovat mielestäni haastavampia kuin normaali esiintyminen, sillä ne ovat tilanteina ainutkertaisia.

Näyttelijä, teatteritaiteen maisteri, ohjaaja, improvisaatio- ja vuorovaikutuskouluttaja Simo Routarinne käsittelee kirjassaan *Improvisoi!* epäonnistumisen pelkoa ja onnistumisen pakkoa koelaulutilanteen näkökulmasta.<sup>6</sup> Koelaulutilanteessa on usein vain yksi yritys. Ensimmäisellä kerralla on pakko onnistua, tämä liittyy myös esiintymiseen. Se on ainutkertainen tilanne. Routarinteen mukaan epäonnistumisen pelko ja sen sietämiseksi kehitetyt suojauskeinot ovat suurin yksittäinen syy ilmaisun, vuorovaikutuksen ja luovuuden ongelmiin.<sup>7</sup>

Epäonnistumisen pelko tarkoittaa kääntäen halua olla hyvä, onnistua, tehdä jotakin vähintään yhtä hyvin tai mieluummin paremmin kuin muut. Pyrkinessään onnistumaan ihminen ei tee enää asioita niiden tekemisen vuoksi, niihin keskittyneesti ja pakottomasti, vaan asettaa toiminnalleen vaatimuksia ja ehtoja. Se tekee toiminnasta suorittamista. Tuloksena on mielen ja kehon jännittyminen, jolloin ne eivät enää toimi vapaasti.<sup>8</sup> Voisi kuvitella, että olisi helppoa vain unohtaa itsensä ja keskittyä tarinaan, jota

---

<sup>6</sup> Routarinne 2002, 44.

<sup>7</sup> Routarinne 2002, 44.

<sup>8</sup> Routarinne 2002, 44.

kertoo, mutta se ei ole niin yksinkertaista. Routarinteen mukaan on kyse siitä, ohjaako toimintaa epäonnistumisen pelko kohti suorittamista vai iloisen mokaamisen periaate kohti rennon keskittynyttä tekemistä.<sup>9</sup> Tähän vaikuttavat mielestäni monet seikat kuten se, onko sillä hetkellä saanut tehdä paljon erilaisia töitä ja rooleja, vai kokeeko tilaisuuden ainoana, jonka voi menettää epäonnistumalla. Olen käynyt muutamissa koelauluissa kouluajanani ja oleminen koetilanteissa on tullut helpommaksi, kun olen saanut positiivista palautetta. Olen saanut palautetta siitä, että ääneni on kehittynyt viime vuosina.

*2007. Olin taas koe-esiintymisessä ja se oli yhtä kamalaa kuin aina. Mun pitää nyt harjoitella ohjelmistoa. Musikaalilauluja. Laulua nyt tulee joka tapauksessa treenattua. Se on hyvä. Sitten tanssia. Kun sitä ei nyt tule, niin sitä pitää keksiä jostain. Jooga vois olla hyvä. Haluan olla parempi. Vois alkaa harjoitella jotain monologiakin.<sup>10</sup>*

*2008. Edistystä. X muisti mut ja huomasi, että olen edistynyt. Yeah. Mutta silti olo on jotenkin turhauttava kun kuuli niiden muiden hakijoiden kommentit. Nekin on hakenut sinne. Jotkut tosi monta kertaa. En oikein tiedosta ääneni materiaalin arvoa. X sanoi, että pitää laulaa jollekin. (Eli kohdistaa laulu raadille.) Ne oli siellä montussa hassusti. Sitten päätä ei saa heiluttaa. En tiennyt tekeväni niin. Sitten se piti mun päätä paikoillaan ja otti mua kädestä kiinni ja yritti heiluttaa mua jos ääntä olisi lähtenyt enemmän vetämällä?<sup>11</sup>*

Päiväkirjamerkinnöistä käy ilmi se, että jälkimmäisessä koelaulussa minulla oli jo helpompi olo ja sain palautetta sekä vinkkejä laulamiseen kuten harjoitus koelaulutilanteessa. Raatilainen yritti rentouttaa minua vetämällä kädestä, koska ajatteli, että liike vapauttaa jännittyneen äänen.

---

<sup>9</sup> Routarinne 2002, 47.

<sup>10</sup> Päiväkirjamerkintä xx.11.2007.

<sup>11</sup> Päiväkirjamerkintä 23.11.2008.

### 1.3. Äänen rajat

Grotowskin mukaan äänellämme ei ole rajoja. Kun näyttelijä on yhtä impulssien virtaa, hän käyttää simultaanisti eri vibraattoreita, eli resonoivia kehon osia, yhteen liitettyinä ja molemminpuolisina. Grotowskin mukaan on kyse lähes paradoksaalisista suhteista vibraattorien välillä, ennalta aavistamattomista ja tietoisesti saavuttamattomista. Tämä on huomattavasti rikkaampaa kuin kaikki mahdolliset tekniikat. Tekniikka on aina rajoittuneempi kuin akti.<sup>12</sup> Jos ääntä haluaa kehittää, se on mahdollista hyvien opettajien avulla. Hyvä opettaja opettaa tekemään oikein ja hyvän opettajan seurassa voi kokeilla äänen ääripäitä turvallisesti. Väärin opittujen laulutekniikoiden pois oppimiseen menee yhtä kauan kuin niiden oppimiseen! Voiko metsässä kävelemässä luonnonääniä matkimalla tehdä jotain väärin? Miksi laulaminen siivotessa ei tunnu ongelmalliselta? Miksi puhutaan väärin laulamisesta? Tulevatko ongelmat esiin vasta kun oma ääni joutuu huomion kohteeksi? Kun ääni on muiden arvosteltavissa, muiden kuultavissa?

Vuonna 2008–09 opiskelin laulua Turun Konservatorion Popjazz-osastolla Pekka Kurjen oppilaana. Pekka kiinnitti huomiota tekstin käsittelyyn ja artikulaatioon. Sanotaan, että laulu on pidennettyä puhetta. Pekka keskittyi poistamaan minusta ylilaulamista ja keskittyi hengityksen sijasta tekstin artikulaatioon. Etsimme äänestä eri sävyjä käyttäen apuna Jo Estillin ja Catharina Sadolinin kehittämiä äänitekniikan toimintamalleja.

Jo Estill on laulaja, tutkija, opettaja ja tutkinut kymmeniä vuosia ääntä ja äänitekniikan toimintamalleja. Hän luokittelee äänen erilaisiin moodeihin.

1. Speechmode: puhemoodi, normaali arkipäivän puhe-energia
2. Sob Quality: pehmeä, tummempi, ”tunteen vallassa”, itkeä, nyyhkiä
3. Twang: kirkas nasaalinen esim. countrymusiikissa
4. Opera: oopperalaulu, kuuluva, kaikuva, voimakas

---

<sup>12</sup> Grotowski 1989, 145–146.

5. Falsetto: heleä, hiljaisempi, esim. poikakuorot
6. Belting: suurin ja voimakkain ääni, mm. teatterilaulaminen suom. belttaus

Estillin luokittelun mukaan belttaus on se tekniikka, mikä luokitellaan käytettäväksi teatterissa laulaessa. Kova, suora ääni kantaa isommallakin näyttämöllä.

Cathrine Sadolinin on laulaja, joka on kehittänyt Estillin mukaan oman metodin Complete Vocal Voice Technique, jossa ääni luokitellaan samaan tyyliin kuin Estillin mallissa.

1. a non-metallic class (neutraali) suom. ei-metallinen ääni
2. a half-metallic class (curbing) suom. puolimetallinen ääni
3. a full metallic class (overdrive/belting) metallinen ääni

Niin kutsuttu metallinen ääni on Sadolinin mukaan lähinnä belttautusta. Itse olen kokenut, että näistä käsitteistä on hyötyä siinä mielessä, että on jotain äänen suuntia, joita kohti mennä harjoitellessa laulua tai tekstiä.

Lisäksi äänitekniikassa Eerola luokittelee ääniefektejä:

A. Äänihuulten ilmaisuuden saneleman toimintatavan muutos

Ilmaisuuden efektejä Eerola mainitsee mm. vuotoisuus, käheys, huokoisuus.

Lisäksi niitä ovat mm. karkeat alut, liu'ut, kirkumiset ja nyhkytykset.

B. Nasaalisuus (nenään laulaminen)

C. Kielen asennon muutos, kielen takaisuus

D. Muutokset kurkunpään ulkopuolisissa lihaksissa ja ääntöväylässä voivat olla:

tummennettu (kurkunpään laskuliike), särö tai

twang (kurkunkansi kallistuu taaksepäin) njän-njän-njää

belttaus (ääniväylää supistetaan ja kehon lihasaktiiviteetti on suuri).

Kansanmusiikissa käytettyjä erityisiä toimintatapoja ovat jodlaus, karjakutsu ja kurkkulaulu.<sup>13</sup>

Nämä kaikki efektit voi löytää kokeilemalla itse niitä, etsimällä niitä omasta kehosta laulunopettajan avustuksella, matkimalla laulunopettajaa ja itse kokeilemalla. Auttaa paljon, että laulunopettaja tai puheopettaja on läsnä kun niitä kokeilee, ettei tee hallaa omalle äänelle. Pekka Kurjen opetuksessa löysin äänestäni paljon uusia puolia. Kokeilimme mitä mielikuvia tarvitaan löytämään äänestä ”belttaus” ja kokeilimme huutaa kadun toisella puolella olevalle ihmiselle ”HEEEI!” niin, että ääni kuulostaa metalliselta ja kiinteältä. Nasaalisuuden eli ”twangin” voi löytää matkimalla uikuttavaa kissaa niin että tekee kimittävää uikutusta ja ajattelee ääntä nenään. Tai kuvittelee matkivansa noita-akkaa, jolloin ääneen tulee automaattisesti metallisuutta. Vapauduin matkimaan ääniä kadulla kävellessäni tai kotona. Havahduin, että matkin lintujen ääniä sekä muita ympäristössäni olevia ääniä. Ymmärsin, että ihmiskeholla on mahdollista matkia mitä tahansa ääntä.

Kurjen tunneilla kävimme laulutekstiä läpi

- 1) puhuen
  - 2) yliartikuloiden
  - 3) pelkillä vokaaleilla
- ja kun nämä oli käyty läpi, teimme tekstin lopuksi
- 4) laulaen

Artikulaatioon keskittyminen auttoi löytämään tekstistä soivat diftongit (ie, au jne.) ja käyttämään niitä hyödyksi. Laulu on pidennettyä puhetta ja siksi se ei vaadi enempää energiaa kuin puhekaan. Tärkeää on saada sanat soimaan vokaalien ja konsonanttien artikulaation avulla. Laulaminen helpottui kun en enää ajatellut melodiaa vaan enemmän tekstiä ja laulun sanomaa.

---

<sup>13</sup> Eerola 2007.

Omaa ääntä voi harjoituttaa kotona, kauppaan kävellessä, huutamalla metsässä. Ääntä voi käyttää ja kuunnella sitä eri tilanteissa ja eri opettajien kanssa jne. Ääntä voi tarkkailla eri tilanteissa. Kun itken, mitä tapahtuu äänelleni, entä kun olen iloinen? Parhaimmillaan opettaja voi rohkaista kokeilemaan ääntä turvallisessa tilanteessa aiheuttamatta äänelle vahinkoa. On eri asia laulaa kovaa ja korkealta opettajan valvottavana kuin yksin kotona. Laulua ei ehkä voi oppia kirjoista. Laulamaan oppii kuitenkin vain laulamalla paljon. Ääntä oppii käyttämään käyttämällä ääntä monipuolisesti. Tärkeä asia on myös ymmärtää missä ja miten ääni syntyy! Siksi jokaisen äänityöläisenkin tulisi tiedostaa omaa äänifysiologiaansa.

#### **1.4 Väri ja sointi**

Ritva Eerolan mukaan lauluääni on erittäin herkkä ja vaikutusaltis instrumentti. Äänen perusväri ja suuruus sekä äänialan laajuus ovat riippuvaisia kunkin yksilön rakenteellisista ominaisuuksista, kuten esim. kokonaispituudesta, resonanssionteloiden koosta ja äänihuulten mittasuhteista.<sup>14</sup> Äänenväriin ja sen säätelyyn kiinnitti huomiota laulunopettaja, laulaja, Katja Aakkula, joka oli opettajanani Nakkilassa Popjazz-leirillä kesällä 2008. Hänellä oli vapaa, rento ja välitön asenne laulamiseen. Hänen mukaansa äänen väriin voi jokainen itse vaikuttaa. Onteloita ja kaikukoppia voi itse muokata ja sointiin vaikuttaa myös oma fyysinen kunto. Kaikuuko treenattu lihas ja luu? Miten avata kroppa laulamiseksi niin, että resonointi on mahdollista parhain keinoin?

Kulttuurinen tausta vaikuttaa äänen korkeuteen. Italialaisilla on huomattavasti korkeampi äänen väri kuin suomalaisilla. Kurkunpään liike vaikuttaa äänen väriin sekä esim. vibraatton. Kurkunpään säätelyn hallitseminen parantaa äänen väriä ja sointia. Kielen asennolla voi säädellä äänen väriä liikuttamalla sitä eteen ja taakse. Aakkula mainitsi takaisesta

---

<sup>14</sup> Eerola 2007.

kielen asennosta laulaja Shakiran laulutyyliin. Kitalaen pehmeys ja kovuus vaikuttaa tähän sekä nenäportin sulkeminen ja avaaminen. Lisäksi suun asennolla on suuri merkitys, poskien asento vaikuttaa äänen sointiin. Äänen väriin voi vaikuttaa mielikuvalla: mitä enemmän ääntä avaa (takatila), sitä kevyemmältä ja ohuemmalta ääni kuulostaa.<sup>15</sup> Näin Aakkula opetti meille vääntämällä rautalangasta ja näytti meille omilla esimerkeillään miten hän itse pystyy vaikuttamaan äänen väriin. Yhdenkin laulun aikana voi käyttää monia eri äänenvärejä ja sävyjä.

## 2 MITEN ÄÄNI MUODOSTUU?

Äänenmuodostuksen tavoite on Eerolan mukaan muovata ääni kestäväksi, ilmaisukelpoiseksi, esteettisesti miellyttäväksi ja terveesti tuotetuksi ottaen huomioon äänifysiologian ja akustiikan lainalaisuudet. Eerola keskittyy äänenmuodostukseen lähinnä laulamisen näkökulmasta. Hän luokittelee äänen eri tekniikoihin ja äänen mahdollisuuksiin, efekteihin.<sup>16</sup>

Hyvä äänenmuodostus on monen asian summa. Äänenmuodostuksen osatekijöiden ymmärtäminen auttaa saamaan kontakti ääneen työvälineenä. Äänenkäytön lihaksistoa on mahdollista harjoituttaa eri harjoitteiden avulla. Näitä ovat rentoutuminen, hengitysharjoitukset, artikulaatio- ja resonanssiharjoitteet. Missä äänihuulet sitten ovat? Miltä ne näyttävät? Miten ne voi nähdä? Missä ääni syntyy ja miten se syntyy?

Äänihuulet ovat pienet, limakalvon peittämät herkkäsäikeiset lihaspinnat. Yhdenkin ihmisen äänivalikoima edellyttää niiltä ääretöntä muuntautumisherkkyttä. Ääntä tuottaessa uloshengitys kulkee toisiaan lähenneiden äänihuulten välitse ja äänihuulten liikkeitä muotoilevat ylöspäin pyrkivää ilmavirtaa. Tästä yhteistyöstä syntyy sarja värähtelyjä, jotka kuulemme yhtenäisenä äänenä. Se mitä kurkusta lähtee, on vain värähtelyä, ilmahiukkasten tihtymistä ja harventumista, joka aallon tavoin etenee ilmassa.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Aakkula 2008.

<sup>16</sup> Eerola 2007.

<sup>17</sup> Laukkanen, Leino 2001, 17–19.

Yleiset äänenmuodostuksen tavoitteet ovat Eerolan mukaan poistaa toimintaan sopimattomat jännitykset, löytää tasapainoinen ryhti, suhteuttaa hengityslihakiston toiminta äänienergiaan ja suhteuttaa artikulaatio sointiääneen eli fonaatioon. Lisäksi tavoitteena on harjoituttaa vokaaleilla resonanssia sekä harjoittaa pehmeitä äänen alukkeita.<sup>18</sup>

## 2.1 Rentous

Eerola nimeää äänenkäytön perustaksi aktiivisen rentouden. Rentoutumisen tavoitteena on sopimattomien jännitysten poistaminen. Rentoutus on sekä fyysistä, että psyykkistä, auttaa mielen ja kehon rauhoittumisessa, lisää stressin hallintaa, lisää luovuutta ja auttaa ongelman ratkaisussa, lisää oppimiskykyä, nopeuttaa fyysistä palautumista, tehostaa mielikuvaharjoittelua, lisää keskittymiskykyä, tukee oman minän ymmärtämisen oppimista, auttaa oman kehon hahmottamista ja virittämistä, jännitysten laukeaminen mahdollistaa oikean syvähengityksen, auttaa voimien keräämisessä ja riittävän levon saamisessa.<sup>19</sup> Ihmeellisesti rentous vaikuttaa moniin asioihin. Se on kaiken perusta ja siksi sen yli ei kannata harjoittelussa hypätä!

Olen kokeillut monia Eerolan listaamia harjoituksia (LIITE 1). Itse olen kokenut hyviksi rentoutumismetodeiksi hieronnan ja voice massagen. Joogassa käytetty syvähengitys rauhoittaa sekä alexander-tekniikan harjoitteet. Alexander-tekniikassa käytetty semi-supine-harjoituksessa keskitytään aktiivisen lepoasennon avulla keskittymään läsnäoloon. Alexander-tekniikassa on kysymys siitä, miten teemme asioita, miten käytämme itseämme ja miten toimimme, miten suhtaudumme itseemme ja maailmaamme ympärillämme. Se, että tekee paljon, näyttää siltä että suoritamme paljon, mutta Alexander-tekniikassa vähemmän tekeminen on lopputuloksen kannalta enemmän.<sup>20</sup> Lyhytkin rentoutuminen päivittäin

---

<sup>18</sup> Eerola 2007.

<sup>19</sup> Eerola 2007.

<sup>20</sup> Saraste 2006, 15 – 21.



auttaa muistuttamaan kehoa siitä, että on hyvä välillä levätä kovan fyysisen ponnistelun ja jännityksen aiheuttaman stressin jälkeen.

Monet laulunopettajat ovat tehneet minulle semi-supine-harjoituksen tunnin alussa. Kun olen rynnännyt kiireessä ovesta sisään, on opettaja varmaan ajatellut, että tuo pitää saada rauhoitettua. Semi-supine-harjoitus pysäyttää ja rentouttaa sekä rauhoittaa vilkasta mieltä. Sarasteen mukaan harjoituksessa harjoitellaan itsensä rauhaan jättämistä, sitä että antaa olla ja sallii asioiden yksinkertaisesti tapahtua. Siinä keho on niin hyvin tuettuna lujaa alustaa vasten, että on huomattavasti tavanomaista helpompaa olla reagoimatta ja luopua tottumuksenmukaisista ylimääräisistä jännityksistä, jolloin vartalo pääsee vapautumaan.<sup>21</sup> Jo kymmenessä minuutissa, jopa lyhyemmässäkin ajassa ehtii tapahtua positiivisia muutoksia. Semi-supinea voi tehdä useita kertoja päivässä.<sup>22</sup> Aktiivinen lepoasento tasapainottaa kokonaisuutta ja auttaa olemaan enemmän läsnä juuri senhetkisessä tilanteessa. Sen vaikutuksesta esiintyjä saattaa herkistyä ja kokea lähestyvän esityksen hyvällä tavalla voimakkaammin.<sup>23</sup>

Lisäksi voice massage on auttanut minua myös monien jännityksestä aiheutuvien lukkojen avaamiseen. Se on hierontaa, joka keskittyy äänentuottoon osallistuvien ja siihen läheisesti liittyvien lihasryhmien jännitystilojen poistamiseen. Käsittelyyn kuuluvat myös terapeutin ohjaamat harjoitukset.

Ammattilainen osaa auttaa hengitykseen liittyvissä ongelmissa ja havaitsee mitkä ovat jännitteiset kehon ongelmakohdat. Voice massagessa hieroja löysi syyn siihen, miksi rintaani puristaa. Hengitykseni oli liian ylhäällä kun käytin voimakasta ääntä päivittäin harjoituksissa ja siksi rintaani puristi. Kun on rento olo, hengitys kulkee vaivattomasti koko kehon läpi, jolloin äänikin kulkee ilman turhia jännityksiä. Suosittelen

---

<sup>21</sup> Saraste 2006, 89.

<sup>22</sup> Saraste 2006, 90.

<sup>23</sup> Saraste 2006, 170.

kaikille lämpimästi voice massagea kun itsenäiset rentoutumisharjoitukset eivät auta löytämään syytä jännitteisiin ja puristuksen tunteeseen.

Apua hengittämiseen olen saanut astanga-joogasta, jossa liikesarjoissa keskitytään syvähengitykseen. Normaali staattinen venytys rentouttaa kehoa kuten kova fyysinen kuntoilu myös ja on mahdollisuus keskittyä hengittämiseen. Lisäksi pilates tekee erittäin hyvää keskivartalon lihaksille, jotka ovat tärkeitä laulamissa. Hetkellisesti saattavat auttaa ravistelut sekä kaverin kanssa tehtävät kehon taputtelut ja naputtelut. On tärkeää vaihdella rentoutusharjoituksia, sillä monipuolisuus pitää ajatukset virkeinä eikä harjoitteista ehdi tulla liian staattisia ja rutiininomaisia. Itse olen myös nauttinut uimisen ja juoksemisen tuomasta rentoutumisesta. Urheiluharrastus auttaa irrottautumaan hetkeksi arjesta ja antaa levon aivoille. Kun taas toisaalta uinnin aikana voi myös harjoitella monologia tai tankata laulunsanoja päähän jos siltä tuntuu.

## 2.2 Hengitys

Hengityksessä on kyse hengityslihasten toiminnan suhteuttamisesta ilmaisen avulla äänienergian vaatimuksiin.<sup>24</sup> Eerola kategorisoi hengitystyyppit: solisluuhengitys, rintahengitys, vatsahengitys ja syvähengitys. Solisluuhengityksessä hengitysliike keskittyy hartiaseudulle siten, että hartiat nousevat sisäänhengityksen aikana. Vatsahengityksessä hengitysliike keskittyy vatsan alueelle siten, että alavatsa pullistuu voimakkaasti ulospäin sisäänhengityksessä. Syvähengityksessä käytetään kaikkia palleaa, kylki-, selkä- sekä vatsahengitystä, jossa lihomista tapahtuu keskivartalon alueella.

Eerolan mukaan kolme ensin mainittua ovat virheellisiä hengitystapoja ja syvähengitys puolestaan oikea hengitystapa. Toiminnan kannalta hengitys

---

<sup>24</sup> Eerola 2007.

voidaan jakaa lepo- ja ääntöhengitykseen. Eerola erottaa lepo- ja ääntöhengityksen erot.

Jos lepo- ja ääntöhengitys on jotain muuta kuin syvähengitystä, ensimmäinen tavoite on muuttaa se syvähengitykseksi. Kun pallean toimii hengityksessä, se aiheuttaa ns. trakeaalisen vedon kurkunpäähän, jolloin pallean ja kurkunpään yhteys laskee kurkunpäästä luonnollisesti alaspäin äännölle otolliseen asemaan. On hyvä tiedostaa myös lepo- ja ääntöhengityksen toiminnallinen ero.

Ääntöhengityksessä uloshengitysvaihe on pidempi ja uloshengitykslihasten rinnalla toimivat sisäänhengitykslihaksen ikään kuin jarruttaen kehon kasaan painumista. Sisäänhengitykslihasten aktivaatio määräytyy äänen korkeuden ja voimakkuuden mukaan. Aistimuksena voidaan kokea selässä ja kyljissä pientä elastista ulospäin suuntautuvaa liikettä fraasin alussa, korkeuden tai voimakkuuden noustessa. Tätä ulos- ja sisäänhengitykslihasten koordinoitua toimintaa yhdessä lantion lihasten kanssa kutsutaan tueksi. Tuki ei saa olla tehty staattinen jännitystilalla jossain osassa vartaloa, vaan kokonaisvaltainen reaktio koko kehossa. Tuki on siis toiminnan lopputulos eikä menetelmä.<sup>25</sup>

Lepo- ja ääntöhengityksen muuttaminen syvähengitykseksi on minulle vuosien työ, asia, johon minun on kiinnitettävä paljon huomiota. Ääntöhengityksessä hengitystä on helpompi huomioida, mutta mielestäni virheet tapahtuvat silloin, kun tekee siitä jännittynyttä ja staattista. Hengityksen pitäisi olla elävää ja reagoivaa. Jerzy Grotowskin mukaan ääniharjoitukset ovat se näyttelijän koulutuksen osa-alue, jolla tehdään kaikkein eniten virheitä. Tämä johtuu hengitystekniikasta. Hän mainitsee, että kulttuurimme tuottamat monet epämuodostumat johtuvat pukeutumistavoista, tottumuksista ja kasvatusmalleista. Naiset käyttävät usein rintahengitystä, joka on Grotowskin mielestä rajoittava tapa hengittää.<sup>26</sup> Minullakin hengitys on usein ylhäällä rinnassa ja yritän muistuttaa itselleni, että hengittäisin syvään ja laskisin hengityksen selkään ja kylkiin.

Grotowski mainitsee, että hengittäminen on yksilöllinen ongelma ja tukokset ovat eri näyttelijöillä erilaisia. Ei ole olemassa ihanteellista ”tilastollista” hengitysmallia. Sen sijaan Grotowskin mukaan on olemassa jotain, mitä voitaisiin kutsua luonnollisen hengityksen avaamiseksi ja tämä

---

<sup>25</sup> Eerola 2007.

<sup>26</sup> Grotowski 1989, 114.

vapautettu hengitys on jokaisella näyttelijällä hieman erilainen. Hengityksen tulisi tapahtua itsestään, eikä siihen ole olemassa reseptiä.<sup>27</sup> Grotowski viittaa Antonin Artaudiin, jonka mielestä näyttelijäntyön kannalta hengittämisen tarkkaileminen laajentaa näyttelijän mahdollisuuksia. Artaud ehdottaa toimintaa, joka ei rajoitu pelkästään sanoihin, vaan jolla on oma artikulaation tasonsa (sisään- ja uloshengitys ja niin edelleen).<sup>28</sup> Hengitys on siis osa toimintaa ja ilmaisukeino.

Eerolan hengitysharjoitusten päämääränä on aktivoida hengityslihaksisia sekä sijoittaa hengitys oikeaan kohtaan vartalossa (LIITE 2). Toimiva hengitys on vuosien työn tulosta. Hengitykseen on palattava aina uudestaan. Hengityslihaksisen aktiivinen käyttö on yksi äänenkäytön tärkeimmistä työvälineistä ja siksi näitä harjoitteita on hyvä tehdä säännöllisesti. Olen itse taistellut hengityksen kanssa paljon ja ymmärtänyt, että paras on kultainen keskitie kun hengitys kulkee vaivattomasti ja kevyesti, ei liikaa puristaen eikä liian pinnallisesti.

### 2.3 Resonanssi

Ääni on ilmassa etenevää mekaanista energiaa, joka vaihtelee paikallisesti ja ajallisesti. Ilmäänen lähteenä toimii jokin värähtelevä pinta. Läheiset ilmamolekyylit liikkuvat ja näin syntyy pieniä painevaihteluita.<sup>29</sup> Itselleni yksi suuri oivallus oli se, että koko keho, pinnat, kengät, tila voivat resonoida. Kaikki pinnat, mitkä eivät pysäytä resonanssia esim. lihasjännitteet tai muut, vievät ääntä eteenpäin. Ja eteenpäin, sinne ääni tulisi aina kohdistaa. Kuulijalle, joka on ottamassa ääntä vastaan.

Eerola erittelee resonanssiin ihmisen fysiologisesti vaikuttavat tekijät. Näitä ovat onteloiden kokoja muoto (tilavat ontelot – matala äänityyppi, pienet ontelot – korkea äänityyppi). Lisäksi vaikuttaa suuaukon suuruus,

---

<sup>27</sup> Grotowski 1989, 118–119.

<sup>28</sup> Grotowski 1989, 52.

<sup>29</sup> Eerola 2007.

suun seinämien paksuus ja koostumus, ontelon pinta sekä muiden resonaattorien yhdistelmät.<sup>30</sup>

Grotowski mainitsee resonaattorit kirjoituksissaan. Hän kertoo tutkineensa paljon eri kehon osien resonanssia näyttelijöiden kanssa. Hän käyttää sanoja ”vibraattori” ja ”maski”. ”Maski on se osa kasvoista, johon kuuluvat otsa, ohimo, päälaki ja poskipäät, eli koko se alue jonka päälle antiikin näyttelijät joskus laittoivat naamion, maskin.”<sup>31</sup> Grotowski oli kokeiluissaan näyttelijöiden kanssa havainnut, että mikä tahansa kehonosa on mahdollista saada väreilemään. Jotta ääni kuulosti luonnolliselta, näyttelijä ei saanut tarkkailla itseään vaan äänen piti syntyä aidon impulssin kautta.<sup>32</sup>

Grotowski oli havainnut, että näyttelijän melko luonnolliset äänireaktiot ovat ruumiin impulssien edellä, vaikka impulssien tulisi orgaanisen järjestyksen mukaan, aivan kuten elämässäkin edeltää ääntä. ”Kaikkein yksinkertaisin esimerkki: näyttelijä lyö nyrkin pöytään ja huutaa: nyt riittää!”<sup>33</sup> Liike vapauttaa äänen. Kehon kaikki lihakset ovat aktivoituneina ja liike-impulssi rentouttaa ne. Harjoitukset, joihin on yhdistetty ääni ja liike ovat hyviä harjoitusvaiheessa kun äänen mahdollisia impulsseja etsitään. Resonanssi siis vaatii rennon kehon, pinnan josta resonoitua. Kaikki kehon jännitykset pysäyttävät hyvän resonanssin. Siksi resonanssin pohjalla on oltava aktiivinen rento keho. Aalto on listannut harjoituksia, joista mm. hevospärinä on lempiharjoitukseni, sillä se lämmittää ja rentouttaa äänihuulia (LIITE 3).

---

<sup>30</sup> Eerola 2007. Resonanssiin vaikuttavat tekijät äänentuotossa fysiologisesti tarkasteltuna ovat äänenhuulten sulun tiiviys, ääntöväylän pituus äänihuulista huulioon ja laajuus, kurkunpään vertikaalinen asema, nielun seinämät, kurkunkannen asento, kielen asento, pehmeän suulaen toiminta, etuhampaiden asento sekä huulet. Epäbalanssi äänentuotossa voi johtua resonanssin epäpuhtaudesta, joihin liittyy nasaalisuus, paikallissijoitettu ääni, äänen keinotekoinen tummentaminen (kurkunpään painaminen alas eteen) tai takainen resonanssi (kielen kanta painuu taakse).

<sup>31</sup> Grotowski 1989, 133.

<sup>32</sup> Grotowski 1989, 133.

<sup>33</sup> Grotowski 1989, 140.

## 2.4 Artikulaatio

Itse koin, että artikulaation ja artikulaatiolihasiston työ on äänen ymmärrettävyyden kannalta tärkeimpiä osa-alueita. Kun artikulaation saa kuntoon, laulamisesta tulee helpompaa. Sanat suorastaan tanssivat huulillani. Aalto täsmentää: ”Artikulaatioelimistö muovaa kurkunpää-äänien ymmärrettävään muotoon, eri äänteiksi ja niiden kautta puhutuksi kieleksi. Artikulaatioelimistöön kuuluvat artikulaatio- eli ääntöelimet (kieli, pehmeä suulaki, kitalakikieleke, huulet ja kova kitalaki).”<sup>34</sup> Aalto lisää: ”Artikulaatio tapahtuu ääntöväylää soittamalla eli muuntelemalla onteloston muotoa. Luomalla erilaisia kapeikkoja ja avartumia ontelostoon vahvistetaan kurkunpää-äänien eri osasäveliä ja tuotetaan näin erisävyisiä ääniä, joiden yhteistuloksena syntyy ymmärrettävää puhuttua kieltä.”<sup>35</sup> Kun tein Aallon listaamia harjoituksia, huomasin, että artikulaationi kehittyi jo yhden harjoituskerran aikana (LIITE 4).

Laulunopettaja Kristin Linklater tarkentaa kirjassaan *Freeing your natural voice*, että kielen etu-osa, taka-osa ja keskiosa sekä alueet, joihin kieli osuu, ovat eniten käytetyt artikulaatioelimet. Huulet ja hampaat ovat tietenkin kovassa käytössä ja jokainen sana vaatii näiltä elimiltä kovaa ja akrobaattista yhteistyötä. Linklater antaa artikulaatiotyöhön mielikuvan, että lihaksisto on vapautettava jännityksestä, ääni on päästettävä kehon läpi ja antaa elimistön soida impulssien johtamana.”<sup>36</sup> Artikulaatioharjoitukset voivat avautua paremmin, jos niihin liittyy mielikuvia. Esimerkiksi: kuvittele, että ääni on pitkää sinertävän meren aaltoa, joka muodostaa eheän horisontin eteesi laulaessasi. Itse olen käyttänyt mielikuvia laulutunneilla kuten, että kehoni on lämmintä höyryä, tai pehmeää massaa. Linklaterin kirjassa ihmiset ovat massaa, ei kiinteää luustoa tai luita ja sileää nahkaa. Linklaterin ideaali ihminen on

---

<sup>34</sup> Aalto 2009, 83.

<sup>35</sup> Aalto 2009, 83.

<sup>36</sup> Linklater 1976, 146.

muovailuvahaa, jonka tuntemukset ovat tärkeässä osassa. Keho on pehmeä ja taipuisa.<sup>37</sup>

### 3 ÄÄNI ROOLITYÖSSÄ

Kun ääni yhdistetään roolityöhön, mitä ääneen tulee lisää puhtauden ja sävelkorkeuden tai äänenväriin lisäksi? Mitä roolityö vaatii ääneltä? Eerolan mukaan helpottaa jos laulajalla on tietoutta äänifysiologiasta, akustiikasta, kehittynyt audiokineesteettinen kyky (kyky matkia eri ääniä), tyylien ymmärrystä, fraseerauskykyä jne.<sup>38</sup> Näyttelijältä vaaditaan tämän lisäksi tyyllilajeihin heittäytymistä äänellä sekä fysiikalla. Jokainen produktio asettaa uudet haasteet äänelle ja jokainen produktio lähtee rakentumaan tyhjästä. Grotowski mieltää äänijärjestelmän vain paikkana, jonka lävitse ”sen” on kuljettava, pelkkä käytävä. Grotowskin mukaan näyttelijän ei tulisi kiinnittää huomiota ruumiiseen, sillä silloin tehdään virheitä. Hänen mielestä ääni on ruumiimme jatke, aivan kuten silmät, korvat tai kätemme. ”Ääni on meissä, meitä ulospäin jatkava elin. Se on todellisuudessa täysin materiaalinen elin; sillä voi koskettaa...”<sup>39</sup> Miten ääntä sitten voi harjoituttaa erilaisten olosuhteiden asettamiin haasteisiin? Miten harjoitutan ääntäni, miten saan sen itsestäni ulos?

Teatterikorkeakoulun äänenkäytön kurssit keskittyvät yhdistämään liikkeen ja äänen. Heillä fyysisenä pohjana olevat harjoitukset on sovellettu mm. yleisurheilu- tanssi- rytmikka- ja akrobatiaharjoituksista. Ne sisältävät mm. kävely- ja juoksutekniikoita, hyppyjä, heittoa ja nostoja, rullauksia ja rytmiharjoituksia. Harjoittelu tapahtuu mahdollisimman paljon ulkona: kaduilla, poluilla, kentillä tai puistoissa. Opetuksessa tutkitaan maastonmuotojen, akustiikan, tarkkailtavana olemisen jne. vaikutusta fyysiseen toimintaan, hengitykseen tai äänen

---

<sup>37</sup> Linklater 1976, 24.

<sup>38</sup> Eerola 2007.

<sup>39</sup> Grotowski 1989, 143.

käyttöön.<sup>40</sup> Oikeastaan tällaista olen kouluajanani tehnyt esim. kesäteatterissa näytellessä tai toisistaan eriävissä tiloissa esiintyessäni.

Teatterikorkeakoulussa harjoittelun olennaisena osana on hengitys, ja ääni onomatopoeettisesta ääntelystä melodiseen lauluun. Aktiivinen rentous, taloudellinen lihastyö, ulos- ja eteenpäin suuntautuva energia ja vapaa äänentuotto ovat keskeisiä oppimisalueita. Äänenkäytön harjoitukset etenevät perustreenauksesta liike- ja ääni-improvisaatioihin, joissa mielikuvat toimivat impulssina.<sup>41</sup> Teatterikorkean ääniharjoittelun kuvaus painottaa monimuotoista liikuntaa ääntä siihen yhdistämällä. Tässä itselläni on kokemusta *Tukkijoella*-musiikkinäytelmästä sekä *Simpauttaja*-kesäteatterista, jossa äänen yhdistyy koreografia. Äänen harjoittelun pitää olla monipuolista. ja fyysisen toiminnan avulla vaikuttaminen ääneen on yksi tehokkaimmista tekniikoista saada ääneen voimaa. Yksi parhaita harjoituksia on juosta portaita alas kädet ylhäällä ja päästää rentoa ”haaa”-ääntä. Tämä aktivoi ääntä ja saa äänen juurrutettua krooppaan.

Grotowskin mielestä näyttelijöiden tulisi laulaa siivotessaan tai tehdessään jotain hauskaa. Heidän tulisi myös leikkiä erilaisten äänteiden kanssa. ”Kuinka luoda erilaisia tiloja äänellä, katedraali, autioma, metsä? Heidän tulisi jatkaa olemassaoloaan äänellä, ilman teknistä manipulointia.”<sup>42</sup> Koen, että äänen kanssa tulisi työskennellä luonnollisesti, ei puskemalla tai pakottamalla, ei toistamalla itseään vaan kehittämällä ja syventämällä ajatusta suhteessa ääneen. Grotowski kiteyttää:

On valmistettava etydejä, joihin sisältyy muistoja, unelmia, suhteita läheisiin ihmisiin. On tehtävä katkelmia, jotka vapauttavat kehomuistin ja joita ääni jatkaa tilassa; joissa lauletaan, puhutaan, ja etsitään kontaktia. Tämä kaikki tapahtuu kehoelämyksen lävitse. On vältettävä huutamista, karjumista, itsensä pettämistä automaattisesti toistettujen sanojen tai sellaisten eläviä impulsseja imitoivien liikkeiden avulla, jotka ovat tosiasiaissa vain liikkeitä, (eivät impulsseja).<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> Teatterikorkeakoulu 2006.

<sup>41</sup> Teatterikorkeakoulu 2006.

<sup>42</sup> Grotowski 1989, 144.

<sup>43</sup> Grotowski 1989, 144.



Tämän luettuani jokainen äänenkäytön harjoite tuntui teennäiseltä ja mekaaniselta. Ääni on osa arkipäivän toimintoja. On otettava ääni mukaan elämään, jotta siitä tulee luonnollista ja välitöntä. Ääni on mielletäväksi osaksi kehoelämystä, reagoivaksi, mutta ei irralliseksi ”elimeksi”.

Tanssija, TeM, Elina Pirinen on tutkinut omassa työssään musikaalin tanssija-laulajana tanssin/liikkeen/kehon ja laulun välistä resonanssia. Tanssille on tyypillistä toimiva hengitystekniikka, hänen sanojensa mukaan hengityksen kanssa oleilu. Hän mainitsee hyvän esimerkin siitä, miten liike vaikuttaa ääneen. Musikaalissa *Spring Awakening* Pirinen huomasi esittäessään nuorta, herkkää ja haurasta tyttöä, että aksentoitu, revittelevä liikemateriaali vaikutti lauluihin niin, etteivät ne kuulostaneet virheettömiltä, vaan vimmaisilta ja uhmaisilta.<sup>44</sup> Parhaimmillaan liike tuo lauluun tai puheeseen oikean sävyn ja ilmaisun kuten Pirisen esimerkistä voi todeta. Kaikki liike siis esimerkiksi tanssi vaikuttaa ääneen ja siksi ehkä tanssi yhdistettynä lauluun on yksi haastavimpia ääniharjoituksia.

Mikä puhenäytelmässä vaikuttaa ääneen jos se ei sisällä esimerkiksi koreografiaa? Liikkuminen, jopa puvustus vaikuttaa ääneen, samoin tekstin rytmi, ohjauksen rytmi, kohtausten rytmi, vastaanäyttelijöiden rytmi, valojen ja äänisuunnittelun rytmi. Koen, että näyttelemineen on herkistymistä ja reagoimista ympäröiviin asioihin. Näyttelijänä on valmius sopeutua, mutta myös tarve ottaa oma ”tila”.

### 3.1 Tekstin tulkinta

Miten lähden työstämään tuntematonta tekstiä? Jos teksti on kirjoitettu vieraalla kielellä, ensin on tärkeää suomentaa se omalle äidinkielelle, jotta selvittää itselleen myös niiden sanojen merkitykset, jotka eivät ensilukemalla selviä. Näyttelijä Juha-Pekka Mikkola antoi kurssillaan meille hyviä tekstin opetteluun harjoitteita (LIITE 5). Mikkola painotti

---

<sup>44</sup> Pirinen, 2008.

tekstin opettelua monin erilaisin harjoittein parin kanssa. Tekstiä voi harjoitella sana kerrallaan miettien mitä ajatuksia ja assosiaatioita sanat minussa herättävät. Tekstiä voi opetella parin kanssa istuen selät vastakkain, liikkeen kanssa tai esim. kuiskaillen. Tärkeää varioida ja kehittää erilaisia harjoitustekniikoita eikä jämähtää yhteen toimivaan temppuun.

Minua auttoivat Popjazz-leirillä laulunopettaja Katja Aakkulan antamat apukeinot, kysymykset, joihin vastaamalla voi auttaa itseään tekstin kanssa työskentelyssä (LIITE 6). Kysymyksiä voi soveltaa harjoittelussa esim. monologia tai runoa tai mitä tahansa tekstiä, mutta ehkä ne toimivat parhaiten laulutekstin harjoittelussa.

## **Kysymyksiä**

### **1. Kirjoita sanat auki: mitä ne sinulle tarkoittavat?**

Tämä on sellainen asia, mitä ei tarvitse kertoa muille, esim. laulun tulkinnassa voi ottaa itselleen suurempia vapauksia kuin tekstissä, jonka on tarkoitus useimmiten viedä tarinaa eteenpäin. Laulun teksti voi olla enemmän mielentilaa kuvaavaa, kuvailevaa. Ei konkreettisia tapahtumia.

### **2. Onko sanoilla joku tietoinen/symbolinen sanoma?**

Tässä on mahdollisuus selvittää, miksi laulu on alun perin kirjoitettu, mikä sen esim. poliittinen merkitys on tai kuka sen on esittänyt alun perin ja miksi. Sitten sen voi unohtaa ja miettiä mitä symboliikkaa ja tulkinnan mahdollisuuksia teksti tarjoaa.

### **3. Mieti itsellesi jokin tulkinta. Mitä haluat tekstillä sanoa?**

Tässä on ehkä kyse siitä, mitä merkityksiä itse tekstiin haluaa laittaa. Kannattaa miettiä tarkaan, mistä haluaa laulun kautta kuuntelijalle kertoa. Mikä on sinun tarinasi, jonka kerrot laulun tekstin sanoin.

Jokaisen tekstin kohdalla näyttelijän tulisi miettiä näitä asioita. Jokainen repliikki on olennainen ja tekstiin jotain tarkoitusta varten kirjoitettu. Ei

ole asiaa tai lausetta, joka on turhaan tekstissä. Sanoille pitää löytää merkityksiä! Ei ole järkeä laulaa tekstiä, jota ei ymmärrä tai jossa ei ole itselleen mitään tolkkua.

### **3.2 Roolit kouluaihana**

Jokainen rooli on mahdollista saada kuulostamaan erilaiselta. Lähtökohtaisesti jo tekstin rytmi vaikuttaa siihen, miltä teksti minun suustani lausuttuna kuulostaa. Teatteriteoreetikko Hans-Thies Lehmann erottele tekstin aikaan liittyvät ominaisuudet, jotka olennaisesti vaikuttavat myös näyttelijän ilmaisuun. Lehmannin mielestä jokaisella kirjallisella tekstillä on ominaispituus, joka vaikuttaa lukijaan ja kuulijaan. Tekstin järjestämistapa vaikuttaa: erilaiset rytmit, pituus, lyhyys, syntaktinen kompleksisuus sekä välimerkit, tauot.<sup>45</sup> Nämä vaikuttavat rooliin niin kuin monet muutkin asiat. Sekä siihen vaikuttaa se oma fysiikka, vastaanäyttelijät, teksti, esityksen rytmi, esityspaikka, lämpötila, tunnelma jne. Seuraavien koulutöiden kautta pohdin niissä opittuja asioita. Mitä harjoituskauden ja esityksen luonne minulle opetti omasta äänenkäytöstäni, miten tila ja teksti vaikuttivat äänenkäyttöni?

#### **Ääni ulkotilassa (Brinkkalan sisäpiha)**

Keskiaikaisten laulujen laulaminen Jaakko Kuusen näytelmässä *Herrainleipä* Turun keskiaikaisilla joulumarkkinoilla ulkona ilman äänentoistoa oli haastavaa. Lauloin sooloja ja yhteislauluja. Tässä tapauksessa tila oli yksi merkittävä tekijä, joka vaikutti eniten ääneeni. Oli helppoa laulaa kun tila, joka oli sisäpiha, avautui moneen suuntaan, katsojat kävelivät ohitse, laulutilanne ei ollut jännittävä eikä mielestäni liian latautunut, vaan rento. Lauluteknisesti äänenkäyttö oli lähimpänä klassista. Ääni oli pehmeä ja neutraali ja se riitti, sillä tilassa ääni resonoi hyvin.

---

<sup>45</sup> Lehmann 1999, 292.

Harjoittelimme ulkona kohtauksia, joten totuimme siihen, miten käyttää ääntä ulkona, vaikka sisältä siirtyminen ulos oli alkuun suuri muutos. Tässä koin tilan haastavimmaksi asiaksi, joka vaikutti ääneen. Samoin haastavaa oli se, ettei meillä ollut säestystä ja lauloimme moniäänisesti. Harjoitusprosessi oli sekava, lauluja improvisoitiin tekstiin kun ne eivät olleet käsikirjoitettu valmiiksi tekstiin. Lähdöt lauluihin olivat outoja, koska roolihenkilöiden ”lauluun puhkeaminen” ei aina ollut niinkään perusteltua tai niihin oli vaikea löytää impulsseja. Muistelen, että olimme jonkinlaisia katusoittajia, jotka selvittivät muistinsa menettäneen miehen henkilöllisyyttä. Äänen ja näyttelijäntyön kannalta se oli kuitenkin kokonaisvaltaista ilmaisua kehittävä produktio.



Kuva 1. Kuvassa laulamme Brinkkalan sisäpihalla. Kuvajaaja: Antti Lehto  
Kuvassa vasemmalta Thomas Dellinger, Tapio Väntsi, Elsa Ervasti ja Tiina Paananen.

## Melodista lausuntaa Sapfon hengessä

Galleria Titanikin intiimissä tilassa esitin runoteoksen *Iltatähti, Häälaulu*, jossa oli vain kipsilavasteet ja minä. Olin säveltänyt Sapfon yhteen runoon melodian. Laulua oli ihana ja helppo esittää, vaikka olin yksin lavalla, ilman säestystä. En tiedä, miksi se oli niin helppoa. Ehkä kun puhui ja lauloi melkein samalla tavalla, lausuen, neutraalilla äänellä, ei yrittänyt laulaa liikaa ja tilan pienuus ei vaatinut suurta ilmaisuja. Tässä oli vain minun ääneni. Ehkä tila oli sopivan pieni, ja ääni resonoi siellä hyvin. Lisäksi tekstin sävellys oli oma melodiani, joka oli aika lähellä puheen normaalia äänenkorkeutta. Itse tehty laulu voi olla helpompi esittää, sillä vaistomaisesti tekee sellaisen melodian, mikä on itselle helppo tai mieluisa ja soi hyvin. Ehkä en myöskään yrittänyt yllälaulaa tai ylitulkita sitä, vaan laulaminen oli lähinnä pidennettyä puhetta. Esitystä rytmitti minun itse valitsemani rytmi ja tyyli. Alla on näyte Sapfon runotekstistä, johon tein itse melodian, joka tuntui helpolta esittää. Teksti oli suomalaisen runoilijan Pentti Saarikosken suomentamaa tekstiä, suuhun sopivaa, luontevaa ja helposti lausuttavaa, melodiaan taipuisaa tekstiä.

”uni pimeän maan, läpi kävelen unen heikoin jaloin.  
sinä jumala kaukana, minä koditon.  
kunpa en olisi niin moni kaunis koru”<sup>46</sup>

## Oopperalaulua Brechtin Kolmen pennin oopperassa

Köysiteatterissa esiintyminen oli äänentoiston kannalta vaikeaa. Saimme harjoitella mikrofoniensa kanssa vain muutaman kerran ennen läpimenoa. En kuullut omaa ääntäni enkä bändiä. Laulunumero oli todella vaikea ooppera-tyylinen duetto, jossa Lucy (minä) ja Polly riitelevät. Sain myös soololaulun esitettäväksi, mutta koin että sekin oli liian vaikeaa ja liian korkea. Koin paljon turhautuneisuutta ja häpeää. Opin käyttämään

---

<sup>46</sup> Sapfo, suom. Saarikoski, 1994.

korkeita ääniä, piti pinnistellä korkeisiin ääniin. Tietoisuus korkeista sävelistä kauhistutti. Näin nuottikuvan päässäni ja mietin miten en ainakaan pysty laulamaan niin korkealta. Tässä opin, että ei saa ajatella nuottikuvaa sillä silloin ajattelee vain kuinka korkealla pitää laulaa ja kuinka vaikeaa se on. Ja, että tila ja äänentoisto voi tuoda ääneen monia komplikaatioita.

### **Säveltäminen ja sanoittaminen – oma musiikillinen tila**

Esitys nimeltä *Odotusta...!* sisälsi itse sävellettyjä duettoja ja sooloja. Se oli ystäväni Outi Ikosen taiteellinen lopputyö. Tässä oli äänen turvana duetoissa aina toinen ihminen. Vain muutama laulu oli sooloja. Teimme esityksen sen takia, että halusimme harjoitella itse tehtyjen laulujen, soolojen ja duettojen laulamista. Tässä oli sellainen itsensä voittamisen haaste. Oli ”häpeällistä” esittää omia lauluja ja vielä nolompaa, että laulut kuulostivat mielestäni paikoittain hirveiltä, mikä osittain saattoi johtua Köysiteatterin äänentoistosta. Ehkä tässä oli tärkeää päästä jonkun häpeän kynnyksen ylitse. Itse näen tässä produktiossa tärkeimpänä asiana oman musiikillisen tilan saavuttamisen. Juttu toimii paremmin intiimissä tilassa kuten kahvilassa kuin isossa Köysiteatterissa, jossa äänentoisto oli hankalaa ja siksi laulutkin olivat vaikeita esittää. Tällainen lauluilta oli vain pakko tehdä. Piste.

### **Tukkijoella Turun Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä**

Esitys sisälsi Oskar Merikannon lauluja, joita lauloimme kuorossa eri äänissä. Harjoituskausi oli intensiivinen ja tuli laulettua paljon, lähes joka päivä kahden kuukauden ajan. Lauluja oli noin 10, joita kuoro lauloi ja samalla myös tanssi. Tässä produktiossa oppi yhdistämään laulun ja tanssin. Jotkut askelkuviot olivat haasteellisia laulamisen kannalta, toiset liikkeet taas helpottivat laulua. Musiikkinumerot olivat monipuolisia: hitaita ja nopeita kappaleita. Joissain tansseissa oli improvisaatioon varaa

ja jotkut hallittuja, tarkasti koreografioituja. Esiintyjänä oppi erottamaan luonnollista sekä suurta liioiteltua ilmaisua. Jos koreografia oli nopea, äänestä tuli kiivasta kun taas herkässä laulussa rauhallinen ilmaisu toi lauluun rauhaa. Tämä oli äänellisen kehityksen kannalta hyvä juttu. Harjoituskaudella teimme joka aamu ääniharjoituksia sekä tanssimme ja se kehitti ääntä valtavasti. Säännöllinen ääniharjoittelu vahvistaa ääntä. Lopputulos oli kokonaisvaltainen, kansantanssiosuudet limittyivät lauluihin. Tässä yhdistyi hyvin liike ja ääni, jotka molemmat hengittivät keskenään.

### 3.3 Sotaturistit ja Inge

Kouluaikani viimeinen produktio ei sisällä yhtään laulua. Sotaturistit on Laura Ruohosen kirjoittama näytelmä *Sotaturistit*, jossa esitän 18-vuotiasta voimakastahtoista tyttöä, Ingeä. Alusta alkaen ohjaaja Jaakko Kuusi muistutti minua kahdesta tärkeästä asiasta, joihin minun tulisi kiinnittää huomiota; voimaperäiseen ilmaisuun sekä voimakkaaseen äänenkäyttöön. Ensimmäiset kuusi viikkoa harjoittelimme Tehdasteatterin tilassa, mikä on noin kolme kertaa pienempi tila kuin Kaupunginteatterin Sopukka, jonne siirryimme harjoituskauden puolessa välissä. Ääneltä vaadittiin isommassa tilassa vielä enemmän kuuluvuutta. Sopukan tilan koin haastavaksi, sillä pienieleinen näyttelijäntyöni ja normaali ilmaisuni ei päässyt kunnolla esiin niin suuressa tilassa. Intiimi Tehdas-teatterin tila toi esitykseen varmuutta, kun huomasi, että äänessä pystyi käyttämään pienempiä nyansseja kuin Sopukassa. Ingen roolihenkilö käy läpi suuren kaaren. Hän itsenäistyy teinityöstä itsenäiseksi nuoreksi naiseksi.

Taiteellisen lopputyön ohjaava opettajani, lehtori Jouni Leikkonen antoi roolin rakentamista varten minulle konkreettisia kysymyksiä, joihin minun pitäisi pystyä vastaamaan rakentaessani Ingen roolia. Pyrin tässä vastaamaan kysymyksiin lyhyesti. Roolihenkilön äänen kannalta nämä tulkinnat vaikuttavat siihen, miten Inge reagoi keholla ja äänellä.

**K: Mikä on roolin funktio kokonaisuudessa?**

V: Inge on ainoa henkilö, joka on avoimesti sotaa vastaan, elämän ja luonnon puolella. Hän ei halua nähdä sotaa eikä liittyä siihen. Hän etsii rakkautta sodan keskeltä. Hän haluaa pois sota-alueelta.

**K: Mikä on roolihenkilön tahto alussa ja lopussa?**

V: Alussa Inge haluaa isältä huomiota ja läheisyyttä. Lopussa hänestä on tullut pienen lapsen äiti ja hän haluaa antaa omalle lapselleen hyvän elämän.

**K: Mitkä asiat ovat roolihenkilölle pieniä, mitkä isoja?**

V: Isoja asioita Ingelle ovat läheisyys, kosketus. Pieniä asioita hänelle ovat esim. laivan törmäminen karille tai pommitusten katseleminen.

**K: Mitä eri kohtaukset tuovat esiin Ingestä?**

V: Alussa näytetään Ingen yksinäisyys, lapsellinen suhde isään, äidin ikävöinti, halu paeta laivasta, halu löytää rakkautta.

Lopussa tuodaan esiin Ingen itsepäisyys, halu tulla itsenäiseksi, kyky oppia rakastamaan ja antamaan anteeksi isälle. Ingen kypsyy äitiyteen.

**K: Millaisilla keinoilla henkilö pyrkii saamaan jotain haluamaansa asiaa eri tilanteissa?**

V: Alussa Inge haluaa jäädä laivaan sisään, koska ei halua katsoa pommituksia. Hän kieltäytyy menemästä kannelle, vaikka häntä sinne pyydetään. Inge haluaa kokea seikkailun ja pakenee laivasta. Inge haluaa itsenäiseksi ja karkaa laivalta Jonin mukaan.

**K: Miten roolihenkilö puhuu eri ihmisille, millä asenteella?**

V: Inge puhuu isälle suoraan ja kiukutelleen, osoittaen mieltään, Nisselle Inge ei puhu suoraan, vaan isän kautta. Annalle Inge puhuu epäröiden, Allenille luottavaisesti ja Jonille salaperäisesti ja flirttaillen.



### 3.4 Muista hengittää!

Itselleni hengitys nousi tärkeäksi asiaksi Ingen roolissa sillä koin, että minulla oli ongelmia sen kanssa. Se saattoi johtua omasta mielikuvasta, ja pohdintoista kuten millä fyysisillä eleillä ilmennän Ingen ahdistuneisuutta ja raskas hengitys tuntui yhdeltä keinolta näytellä sitä. Hengityksestä tuli minulle ongelmallista, koska jos hengittää harjoituksissa raskaasti tiukka korsetti päällä, ei olo harjoitusten jälkeen ole kauhean hyvä tai pitää löytää hyviä palauttavia keinoja harjoituksille. Grotowskin mukaan hengitykseen liittyy monia ammatillisiksi luonnehdittavia ominaisuuksia. Hän luokittelee näyttelijöitä, jotka haluavat hengittää ”taiteellisesti” ja asettavat painopisteen rinnalle eivätkä vatsalle. He eivät aseta painopistettä ”etupuolelle” vaan ”ylös”.<sup>47</sup> Grotowski tarkoittaa ilmeisesti rintahengitystä. Itsekin koen käyttäväni tällaista hengitystä Ingeä näytellessä. Ehkä korsetti nosti hengityksen rintaan. En tiedä. Minua askarrutti roolityössäni se, mikä ero on näyttämöllä tuotetulla hengästyneisellä ja sellaisella hengästyneisellä, mikä roolihenkilöllä on kun hän tulee lavalle.

Minulle on ohjattu tekoja, mitkä aiheuttavat hengästyneisyyttä, kuten seinän hakkaaminen peitolla, juokseminen, häkki päässä hyppiminen. Ne ovat fyysisesti raskaita toimintoja ja siksi hengästyneisyyttä. Lisäksi minun piti esittää tyttöä, joka juoksee hengästyneenä sotatantereelle, joten raskas hengitys piti rakentaa keinotekoisesti kuliseissa, jolloin hengitys näkyisi lavalla ja kuuluisi äänessä. Grotowski erottelee kaksi tapaa hengittää väärin, joiden esiintuominen tässä on minusta hyödyllistä. On fyysisiä harjoitteita suorittavia näyttelijöitä, jotka eivät saa riittävästi ilmaa ja jotka tukahtuvat. He vetävät ilmaa ja jättävät toimintaa kehitellessään hengittämättä, minkä jälkeen he, jo tukahtumaisillaan, suorittavat väkivaltaisen sisäänhengityksen.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Grotowski 1989, 116.

<sup>48</sup> Grotowski 1989, 116.



Kuva 2. Kuvassa huudan ja hakkaan seinää peitolla.

Kuvaaja: Kristiina Karsten

Voi olla, että olen pidättänyt hengitystä näytellessäni tai olen jännittänyt lavalla ja hengitykseni on jumittunut jotenkin. Ehkä olen pidättänyt myös hengitystä näytellessäni ahditunutta tai vihaista. Koin sisäänpäin kääntyneen vihan vaikeaksi asiaksi näytellä ja sinänsä sen pitäisi nimenomaan näkyä niissä teoissa. Leikkonen antoi minulle tehtäväksi keksiä pieniä tekoja, jotka ilmentäisivät Ingen asenteita ja tunteita muita roolihenkilöitä kohtaan. Grotowskin mukaan toiset näyttelijät haluavat hengittää toiminnan kehittelyn rytmissä. Se on hänen mukaansa valheellista, sillä jos ruumiin liikkeet ovat nopeita, he pumpaavat omaa sisään hengittämistään samaan tahtiin ja myös tämä johtaa tukahtumiseen.<sup>49</sup> Ingen roolihenkilö ei hengitä vapaasti. Hänellä on myös tiukka korsetti päällä, joten se osaltaan vaikuttaa liikkumiseen ja hengittämiseen. Grotowskin mukaan näyttelijän toiminnasta tulee

---

<sup>49</sup> Grotowski 1989, 116.

automaattista voimistelua jos hän toimii ilman eläviä impulsseja.<sup>50</sup> Ja tässä koenkin olevan minun näyttelijäntyöni ongelman, eläviin impulsseihin tarttuminen on ainakin lopputyössäni vaikeaa minulle. Ilmaisua ei saa kontrolloida, hengitystä ei saa kontrolloida. Grotowski painottaa, että on eri asia kontrolloida hengitystä kuin tuntea omat tukkeumat ja vastukset.<sup>51</sup> Pitäisi reagoida silloin kun tuntee tukkeumia ja vastuksia. Hengitysharjoitukset ennen harjoitusten aloittamista auttavat hengityksen herättelyyn ja siihen, että keho on valmis harjoituksiin, mutta omien vastuksien tunnistaminen harjoituksissa on yhtä tärkeää.

Grotowskin huomiot hengittämisestä saivat minut miettimään, hengitänkö minä Ingen roolissa orgaanisesti. Välillä huomasin harjoituksissa, että hengitin liioitellusti ja silloin tuntui, että minun rintaani puristi. Tätä jatkui lähes koko harjoituskauden ajan. Se johtui voice massage -hierojan mielestä liian pinnallisesta hengityksestä. Hän antoi minulle hyvän harjoituksen, jota tein ennen harjoituksia tai esitystä. Tämä harjoitus aktivoi ja rentouttaa varsinaisia hengitysilhaksia lantionpohjasta hartialinjaan asti. Se auttaa myös keskittämään hengitystä kehoon ennen treenejä ja laskemaan hengityksen lantionpohjaan lihaksiin. Hengitysharjoitus sukkula-asennossa on toiminut minulla.

Pudota ylävartalo koukistettujen polvien varaan ikään kuin pitäisit sauvoja käsissäsi. Olkapäät ovat kaukana toisistaan, kaula- ja selkäranka suorana kallonpohjasta lantioon asti, siten että pakarat ovat vähän hartialinjaa ylempänä (sukkula-asennossa). Puhalla ensin uloshengitys huulet vihellysasennossa. Jatka sisäänhengityksellä nenän kautta. Aisti selkä leveäksi, kyljet auki sivuille, aisti myös lantionpohja pyöreäksi pakaroihin saakka ja pidätä hengitystä hetken aikaa. Hengitä sitten ässän suihinällä suun kautta ulospäin. Toista ulos- ja sisäänhengitys tällä tavalla 3-5 kertaa. Nouse sitten rauhallisesti pystyasentoon ja ravistele käsiä sekä koko muuta vartaloa. Muista hengittää kokoajan rauhallisesti.<sup>52</sup>

Hengityksen istuttaminen kehoon on vielä helppoa kun siihen voi keskittyä. Mutta kun siirtyy harjoituksiin ja lisäksi puhuu, tekee toimintoja ja keskittyy myös vastaanäyttelijään, unohtuu hengitys helposti tai se nousee ylös rintaan. Grotowskin mielestä on hyvä asia, että

---

<sup>50</sup> Grotowski 1989, 117.

<sup>51</sup> Grotowski 1989, 117.

<sup>52</sup> Koskinen 2009.

näyttelijä unohtaa hengityksen eikä ajattele sitä näytellessään. Hengitystä ei saisi miettiä eikä kontrolloida, jos sen kanssa ei ole mitään ongelmaa.<sup>53</sup> Jos siitä kuitenkin tulee ongelma tai rintaa puristaa harjoituksissa, on hyvä tiedostaa, mistä ongelmat johtuvat. Mielestäni ohjaaja, työryhmä ja valitut harjoitteet ja rooli vaikuttavat siihen, miten näyttelijä harjoituksissa ja esityksissä hengittää.

Koen, että *Sotaturistit* oli tyyllilajissaan haastava esiintyjille ja katsojille ja tuntui, että näyttelijänä en saanut omia parhaita puoliani käyttöön enkä saanut äänellisesti monipuolisesti itsestäni irti niitä asioita, joita halusin. Koin, että tila oli yksi suuri haaste, koska se oli niin suuri ja tuntui, että ilmaisuni ei riittä siinä tilassa. Ohjatun toiminnan tiiviys ja koreografisuus oli minulle haastavaa. Koin, etten osannut tai kyennyt tarjota sellaisia toimintoja, jotka olisivat viestineet katsojalle niitä ajatuksia ja tahdonsuuntia, joita roolihenkilöni Inge käy päässään läpi.

### **3.5 Ilmaisuvoimaa Ingelle**

Haimme jokapäiväisten harjoitteiden avulla ääneen ilmaisuvoimaa. Usein niissä yhdistyi ääni ja liike, jolloin liike vapauttaa ääntä ja rentouttaa kehoa. Harjoituskaudella teimme paljon harjoituksia, jotka tehtiin parin kanssa. Nämä harjoitteet valittiin myös esitystä ennen tehtäviksi. Ne auttoivat keskittymään ennen esitystä sekä kohtaamaan vastaanäyttelijän ennen lavalle astumista. Kuusen teettämät harjoitteet auttoivat kiinnittämään huomion vastaanäyttelijään ja keskittymään häneen.

#### **1. Ääni-liike-improvisaatio, jonka aiheita olivat esimerkiksi ”Bomarsundin taistelut”, ”Avaruusmatka” tai ”Venäläisten sotilaiden voitonkarkelo”. Pareittain.**

Tämä oli usein vapauttava harjoitus, jossa sai improvisoida parin kanssa ja tehdä mitä vaan äänellä ja liikkeellä, kuitenkin oma

---

<sup>53</sup> Grotowski 1989, 117.

mielikuva aiheesta antoi ilmaisulle suuntaa. Ääni ja liike yhdistyi automaattisesti tässä ja tuntui, että kohtausharjoituksiin sai viedä tämmöistä äänimaailmaa mukaan. Kuitenkaan tämän harjoituksen antia en itse saanut vietyä näytelmän kohtauksiin.

2. **Alkuääni (rinnassa):** polvet koukussa paria kohti hyppiminen ”ha-ha-ha-haaa!” Tämä harjoitus auttoi löytämään oman vahvan äänen kehosta ja parin kanssa tehtäessä äänelle tulee jokin suunta, johon äänen kohdistaa. Hyvä harjoitus perusäänen löytämiseen!
  
3. **Sana-assosiaatio liikkeen kanssa.**  
Tämä harjoitus oli mielestäni hyvä tutustumisvaiheessa, koska se tuotti spontaaneja impulsseja suhteessa vastaanäyttelijään ja hänen ilmaisuunsa, sanoihin ja tekoihin.
  
4. **”Anna mulle mun huivi takaisin” - harjoitus,** jossa yrittää vaikuttaa pariin eri tavoin äänellä ja ajatuksella. Auttaa kohtaamaan parin silmätysten ilman ylimääräistä toimintaa. Auttaa selkeyttämään omaan ajatusta ja vaikuttamista pariin pelkän katseen ja äänen voimalla.
  
5. **Loukkaantunut–ärsyttävä.** Tässä harjoituksessa on ideana millä tahansa keinoin (äänellä, fysiikalla) ärsyttää paria ja toisen on tarkoitus olla loukkaantunut. Sitten vaihdetaan toiste päin niin, että se joka oli ensin loukkaantunut yrittää ärsyttää toista kaikin mahdollisin keinoin ja vastaavasti toinen loukkaantuu.

Dialogien lisäksi minulla oli monologi, jonka harjoittelemisen oli jännittävää ja tuli esityksen loppuhuipennukseksi, jota kohti rakentaa jännitettä. Monologitekstin harjoitteluun sain seuraavia ohjeita:

1. **Tekstin harjoittelu mahdollisimman nopeasti, ilman että sanojen väliin jää taukoja.** Näin omat maneerit ja tauot jäävät pois tekstistä.
2. **Tekstin jakaminen osiin ja osat eri teemoihin.** Opetteluvaiheessa oli tärkeä saada itselle selkeä mielikuva tekstiin sekä jakaa teksti pienimmiksi osiksi ja löytää sisällöllisesti tärkeät kohdat. Inge on jäämeren rannalla vauvan ja valaiden kanssa. Hän on väsynyt ja onnellinen. Hän on vihdoinkin itsenäinen, hän jatkoi elämää omien ehtojen mukaisesti. Hän jatkoi elämän ihmeellisyyttä, biologista lisääntymistä. Minulle tärkeitä ajatuksia ja mielikuvia olivat: *jäämeren tuoksu, elämän ihme, vapaus, onni, itsenäisyys.*
3. **Keksi salaisuus, minkä vain roolihenkilösi tietää.**
4. **Toimintaverbin fyysistäminen ja mielikuvaan liittäminen monologissa esim. rauhoittaa, yrittää saada vauvan hymyilemään.**

Tekstissä on rauhallinen tunnelma ja tilanne, jossa ei olla menossa mihinkään. Ingestä näytetään katsojalle esiin uusi puoli äitinä. Hän tuudittaa vauvaansa ja iloitsee uuden elämän ihmeestä. Hymyilee vauvalle ja viihdyttää tätä. Ohjaaja Kuusi halusi tehdä monologista iloisen ja minun harjoitteluvaiheen tulokinnassani oli liikaa pelkoa tai totisuutta. Niinpä harjoittelin tekstiä iloisesti naureskellen ja etenkin sanat kuten esim. **suru ja häpeä** sekä muut sanat, jotka olen tummentanut monologista, yritin ilmaista erityisen iloisesti. Olen merkinnyt Ingen loppumonologiin sanat, jotka ilmaisen erityisen iloisesti, nauraen.

*Kuinka ihmeellistä on, että täällä, tällä samalla saarella on tapahtunut niin pahoja asioita, niin paljon kärsimystä ja kidutusta ja kuitenkin tämä on totta, tämä hetki, on yhtä totta.*

*Että tällä rannalla, kukkaniityllä, istun ja imetän lastani varhain aamulla ja valkoiset valaat, ne ainoat jotka nousevat pintaan laulamaan, nousevat rantaveteen, suuret äidinruumiit, emot, imettävät mustia poikasiaan, ja minä imetän lastani, pientä tytärtäni, me emot yhdessä antamassa elämää lapsillemme tällä rannalla, taivaan alla, valkoiset valaat ja ihmislapsi.*

*Ja minua alkaa nyt itkettää, kuinka ehjä ja kirkas tämä hetki on, kuinka totta, yhtä totta kuin suru ja häpeä, yhtä totta tämä hetki autiomaan ja suon jälkeen kukkarannalla, minä ja muut emot ja poikaset. Tämä onni.*

54

Kaikkein näiden monien apukeinojen ja harjoitteiden jälkeen kysynkin miten minun tulisi työskennellä äänen kanssa esityksen aikana? Miten unohtaa kaikki tekniset apukeinot, tekstiin ohjatut painotuksen esityksessä? Mitä esiintyessä tulisi ajatella? Monologissa mietin sitä, missä Inge on. Hän on Jäämeren rannalla ja tuodittaa vauvaa. Mielikuva on vahva, jos Inge puhuu liian kovalla äänellä, vauva hermostuu jne. Näyttelijän on oltava vahvasti läsnä näytelmän todellisuudessa. Jokainen ajatus kuuluu äänessä. Grotowskin mielestä näyttelijän ei tulisi työskennellä äänen kanssa esityksen aikana. Esityksessä tulisi hypätä elämättömään elämään, seuraamaan partituurissa virtaavia eläviä impulsseja.<sup>55</sup> Esitys on ainutlaatuinen kokemus, joka on eletävä täysillä ja kokonaisvaltaisesti kaikki aistit auki.

## PÄÄTELMÄT

Äänitieto on auttanut minua pitämään ääntäni kunnossa sekä oivaltamaan sen eri mahdollisuuksia. Nykyään ääni on enemmän minua, se ei ole erillinen osa-alue. Kun olen sinut oman ääneni kanssa, sekä hallitsen erilaisia äänen efektejä, on minusta helpompi tehdä äänellä työtä. Sanotaan, että taiteilija ilman hallittua työvälinettä on mykkä. Nyt hallitsen työvälinettäni paremmin kuin ennen. Koen ääneni vieläkin itseni rajoittamaksi ja toisaalta koen, että olen rentoutunut sen suhteen paljon. En

---

<sup>54</sup> Ruohonen, 2007.

<sup>55</sup> Grotowski 1989, 145.

niinkään jännitä äänessäni äänenväriin puutetta tai soinnin puhtautta, vaan ajatuksen ja läsnäolon puuttumista jos jotain. Äänessä kuuluu myös oma taiteellinen totuus ja rehellinen suhde omaan tekemiseen. Kun ajatus ja läsnäolo sekä roolihenkilön päämäärä ovat kohdillaan, ääni tulee vapaasti mukana eikä sitä tarvitse ajatella.

Teksti on materiaalia äänelle, ääni toimii vapaasti ja se on yhtä reagoiva elin kuin ruumin muille ihmisille näkyvät kehon osat. Jos reagoi kokonaisvaltaisesti, ääni on yhtä vapaa kuin keho reagoimaan. Ilmaisussa voi kuulua nauru, itku ja muut ääntelyt, vaikka ne eivät lue käsikirjoituksessa. Grotowskin mukaan näyttelijä kasvaa työnsä olemukseen kun hän ylittää omat sen hetkiset esteensä. ”Hän kasvaa toteuttaessaan rehellisyyden, avautumisen, paljastumisen ja antautumisen rajatila-aktin.”<sup>56</sup> *Sotaturisteissa* olen päässyt avautumaan, paljastumaan ja pääsemään oman ääneni raja-tiloihin. Minulla on jokin tietoisuus äänen perustekniikasta. Ymmärrän äänellä luotavia tunnelmia sekä niiden tärkeyden teatterissa. Uskallan lisätä intuitiivisesti ääneeni sävyjä ja säädellä äänen väriä roolihenkilön tilanteesta riippuen, sekä reagoida äänellä yhtä lailla kuin liikkeellä. Olen saanut äänen kuuluviin prosessissa sanomalla omia mielipiteitäni työryhmässä, mitä pidän myös tärkeänä asiana taiteellisen työni kannalta. Olen huomannut, että parhaimmillaan ääni taipuu ja muuntautuu, mutta sillä on myös omat fysiologiset rajansa.

---

<sup>56</sup> Grotowski 1989, 49.



# LÄHTEET

## Kirjallisuus

Aalto, E. 2009. Neiti E ja Äänenkäytön Perusteet. Opinnäytetyö. Teatterikorkeakoulu.

Grotowsky, J. 1989. Hän ei ollut kokonainen. Tekstejä vuosilta 1965-1969. Helsinki: Painatuskeskus, Teatterikorkean julkaisusarja, nro 20.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni: äänenkäytön ja puhetekniikan perusteet, arviointi, mittaaminen ja kehittäminen. Helsinki: Gaudeamus.

Lehmann. H-T. 2009. Draaman jälkeinen teatteri. Keuruu: Otava.

Linklater, K. 1989. Freeing your natural voice.

Sapfo. 1994. Iltatähti, häälaulu. Suomentanut Pentti Saarikoski. 3. painos (1. painos 1969). Helsinki: Otava.

Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Routarinne, S. 2004. Improvisoi!. Tammi.

Ruohonen, L. 2008. Sotaturistit. Drama Corner, Näytelmäkulma Oy.

## Luentomuistiinpanot, monistheet

Aakkula, K. 2008. Pop-jazz-leiri, Nakkila.

Eerola, R. 2007. Turun Taideakatemia, AMK.

Koskinen, L. 2009. Voice-massage-harjoite/moniste.

Mikkola, J-P. 2008. Turun Taideakatemia, AMK.

## Artikkelit

Pallari, L. 2009. Häpeä istuu ihmisessä syvällä ja tiukassa. Helsingin Sanomat, Kulttuuri C1, 29.11.2009.

## Internet-lähteet

Teatterikorkeakoulu 2006. Teatterikorkeakoulun tutkintovaatimukset 2006-2010. 12.4.2010

Saatavissa: [http://www.teak.fi/general/Uploads\\_files/Nayttelijantyo.pdf](http://www.teak.fi/general/Uploads_files/Nayttelijantyo.pdf)

# LIITTEET

## ÄÄNIHARJOITUKSIA

### LIITE 1: RENTOUTUSHARJOITUKSIA

(Ritva Eerola)

1. Kasvojen ja kaulan alueen hieronta
2. Leuan rento pudotus ja nosto käsillä
3. Kaulan ja niskan venytykset a) pään pudotus eri kulmiin b) pään pudotus sivuille
4. Olkapäiden pyöriytykset
5. Olkapäiden nosto ja pudotus
6. Lavan kohottajan kaksi venytystä
  - a) tuolilla istuen: pään pudotus 45 asteen kulmassa etuviistoon ja vastakkaisella kädellä tukien tuolin alta-venytys etuviistoon
  - b) seinää vasten kyynärpäällä nojaten-pään kääntö vastakkaiseen suuntaan.
7. Rintalihasten venytykset, kädet yhteen ristissä selän taakse – nosto hitaasti ylös.
8. Kädet vastakkain ja kohti kattoa – kallistus sivulle, jolloin alla olevan käden puoleinen kylki venyy
9. Kädet ristissä kattoa kohti (kämmenet ylöspäin) venytys – ”ympyrä” kattoon – pyöritys lantiosta
10. Kurkunpään hieronta
11. Hieronta (niska, hartia-seutu, rintalihakset)
12. Semi-supine (oma lisäys): asetu selin makuulle kovalle alustalle, makaa pää tuettuna pehmeäkantisella kirjalla, jalat polvista koukistettuina, jalkapohjat alustaa vasten.<sup>57</sup> Ajattele, että niska ja koko kaularangan alue vapautuvat. Selkä pitenee kun nikamien välilevyt nesteytyvät.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Saraste 2006, 94.

<sup>58</sup> Saraste 2006, 96.

## LIITE 2: HENGITYSHARJOITUKSIA

(Ritva Eerola)

Nämä harjoitukset aktivoivat sekä lämmittävät kehoa ennen kuin ryhdytään käyttämään ääntä. Itse olen kokenut toimiviksi harjoitteet, missä automaattisen sisäänhengitysrefleksin tunnistaminen on mahdollista kuten esim. isäntämiehen asennossa hengittely. Kun puhaltaa kaikki ilmat pois keuhkoista, sisäänhengitys tapahtuu automaattisesti.

1. Syvähengityksen sijoittaminen:

- a) isäntämiehen asento (vastustus selkäpuolelta)
- b) kädet hitaasti lento-asentoon sis. hengityksen aikana ja alas ulohengityksen aikana
- c) vuorohengitys (toinen sierain suljettuna)

2. Lepo- ja ääntöhengitys puhallukset (kontrolli kyljistä)

3. Hengityslihaksia vahvistavia harjoituksia:

- a) kylkien laajentaminen ja venytykset
- b) isometriset hengitysharjoitukset (Oren Brown)
- c) jaksottainen sisään- ja ulohengitys (esim. kolmeen laskien sisään nenän kautta ja viiteen laskien ulos suun kautta puhaltaen)

4. Hengityslihasten toimintamalli äännön aikana:

- a) kohmeiset kädet
- b) lyhyet puhallukset-reaktiot kyljissä
- c) kynttiläpuhallus-harjoitus (etusormet vuorotellen kynttiläksi suun eteen)<sup>59</sup>

Harjoitteiden aikana tulisi havainnoida hengityksen sijoittumista omaan kehoon. Naisilla hengitys jää helposti liian ylös kuten rintaan.

---

<sup>59</sup> Eerola 2007.

### **LIITE 3: RESONANSSIHARJOITUKSIA**

**(Elina Aalto)**

1. Hytkytysharjoitus: Hae vapautunut ryhti. Ala joustaa polvista. Hytkyttele siinä jonkin aikaa. Huomaat miten hengityksesi alkaa laskeutua pikku hiljaa alemmaksi. Sitten ala pääsää pitkää HAAAA ääntä. Ääni lähtee lantionpohjasta saakka. Ajattele, että ääni matkustaa suoraan eteenpäin vastapäistä seinää kohti ja se leviää suustasi koko huoneeseen. Sen lisäksi, että ääni matkaa lantionpohjasta ylöspäin, sillä on vastavoimana suunta suoraan alaspäin, ääni ylös, voima alas. Tämä vastavoima-ajattelu auttaa äänentuotossa: ottaa kropan paremmin mukaan ja estää kurkunpään tarpeetonta kipuamista ylöspäin. Jatka pitkää ääntä niin kauan kuin se tuntuu mukavalta, jonka jälkeen päästä ilma kevyesti sisään ja toista sama muutamia kertoja. Pidä hytkytys yllä kokoajan.

2. Kehon eri resonanssitiloja voi hakea ”sheikkausharjoituksella”: vie lantiosi keinuvaan liikkeeseen sivuttain. Voit tehdä tämän hitaasti tai nopeasti. Päästä sitten samalla HAA-ääntä ja ajattele, että ääni soi lantionpohjassa ja alaselässä asti.

3. HAMMAA-harjoitus: Hae vapautunut ryhti. Jouta polvista ja aloita joustolla pitkä HAMMMMMMAAA-ääni. Ääni tulee ulos suusta, suuntaa eteenpäin ja leviää koko huoneeseen.

4. Hevosmiehen täry, eli huulitäry. Tämä on hyvä lämmittely- ja rentoutusharjoitus. Tällä voi tehdä erilaisia harjoitteita. Ensimmäinen on hyvä aloittaa liu’ulla ylhäältä alas. Ilmavirran paineen pitäisi pysyä koko harjoituksen ajan samanlaisena.

5. Kehollinen harjoitus äänen ja lihastyön yhteyden ymmärtämiseksi: Istu maassa jalat suorana edessäsi. Nosta peffa käsillä ylös ja tiputa alas.

Päästä heti tiputuksen jälkeen ”terve/heippa”. Huomaa miten vapaasti ääni tulee suustasi. Ääni syntyy lihastyön jälkeen rennossa tilassa.

6. Tee vatsalihaksia laskien niin, että aina ylöstullessasi sanot numeron lihastyön jälkeisessä rennossa tilassa. Ääni tulee ulos helposti ja vapaasti.<sup>60</sup>

Resonanssiharjoitteet ovat hyviä esimerkiksi ennen esitystä. Ne muistuttavat kehon osia aktivoitumaan ja resonoitumaan. Lihasmuisti toimii tässäkin. Lihakset tarvitsevat toistoja toimiakseen aktiivisemmin. Säännöllinen harjoittelu on myös tässä kaiken AAA ja OOO.

---

<sup>60</sup> Aalto 2009, 7–8.

## LIITE 4: ARTIKULAATIOHARJOITUKSIA

(Elina Aalto)

Artikulaatioharjoituksia on paljon erilaisia. Niitä voi keksiä itsekin: haasteellisten konsonantti- ja vokaalilyhdistelmien artikulointi on hyvää kielijumppaa. Vokaalien läpikäyminen ajatuksella on hyvä tehdä silloin tällöin. Mitkä lihakset tarvitsen eri vokaaleihin, esim. a, e, i, o, u, y, ä, ö. Kielen asento muuttuu jokaisen äänteen kohdalla. Paljon peräkkäisiä konsonantteja yhdessä sanassa on usein haastavaa artikuloida selkeästi ja nopeasti. Esimerkiksi ”vesihiisi sihiisi hississä”.

Artikulaatioelimet ovat lihaksia, joten niitä tulee harjoittaa ihan kuin mitä tahansa muitakin lihaksia. Harjoittelun tavoitteena on artikuloinnin rentous, tunnistus, tarkkuus, täsmällisyys ja huolellisuus. Lisäksi on tavoitteena saada vokaalit soimaan ja konsonantit tarkoiksi, puheen selkeäksi rungoksi.<sup>61</sup>

Motorisia harjoitteita:

- naaman levitys isoksi ja kurtistus pieneksi rusinaksi
- otsan kurtistus ja rentoutus
- nenänpielten kohottelu
- poskien pullistus ja imuttelu
- suun muikistelu ja ammolleen aukaisu
- kielen harjoitteet, esim. käy läpi hammasrivistöt kielellä aivan kuin pesisit hampaat
- pehmeän kitalaen aktivointi: haukottelu

Huulion harjoituksia:

- Minu-Mamu, Mymö-Mämö, Mu-mo-ma-me-mii (P:llä, B:llä, F:llä, V:llä)

---

<sup>61</sup> Aalto 2009, 9.

-Kielen etisyys: Tuo kieli reilusti ulos suusta ja äännä samalla HHÄÄÄÄ luonnollisesti laskevalla sävelkululla. Toista kymmenen kertaa ja haukottele lopuksi. Avaa myös suuta ja nielua.

-DaLaRaSaNaKaGaa, DeLeReSeNeKeGee jne.kaikilla vokaaleilla. Tässä harjoituksessa käyt läpi artikulaatiota koko kielen alueella.

-Trailartraladada, Treilertreledede jne. kaikilla vokaaleilla.<sup>62</sup>

Aalto huomauttaa, että konsonanteissa on eroja, toisilla konsonanteilla, kuten mmm, nnn, voi tuottaa pitkää ääntä kun taas p, t, k ovat vain paukahduksia.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Aalto 2009, 9–10.

<sup>63</sup> Aalto 2009, 39.

## **LIITE 5: TEKSTIN OPETTTELU JA JÄSENTÄMINEN**

**(Juha-Pekka Mikkola)**

**ÄÄNEENLUKU** (yksin). Ensin hiljaa itsekseen, hitaasti, anna kuvien syntyä...sitten lue ääneen, ensin painottaen vokaaleja, sitten konsonantteja. Maistele. Tuntuuko erilaiselta? Älä pyri lopputulokseen.

-ensimmäisillä kerroilla lukiessasi kokeile peittää tekstiä paperilapulla, paljastaen sanan kerrallaan. Millaisia assosiaatioita tämä synnyttää, syntyykö suspensea ja mielenkiintoa, mihin lauseet vievät?

**PUHU JA KUUNTELE.** Istu parin kanssa vastakkain, rento neutraali asento, ei kädet tai jalat ristissä. Katso tekstistä pari riviä, sitten sano ne parillesi silmiin katsoen, rehellisesti vilpittömästi. Älä tulkitse, älä yritä tuntea mitään. Toinen pyrkii kuitenkin saamaan impulssiin omaan repliikkinsä parin repliikistä. Jos tunteita tai liikkumisfiiliksiä ilmenee, niitä saa noudattaa, muttei tarvitse.

**SELÄKKÄIN.** Istukaa lattialla selät vastakkain, paino saa tuntua. Koska et näe pariasi, joudut kuuntelemaan enemmän, käyttäkää aikaa. Toisella kerralla napsauta sormiasi, kun löydät oman repliikkisi impulssin parisi repliikistä (mutta anna hänen puhua se loppuun). Kolmannella kerralla voit kokeilla puhua omia ajatuksia hiljaa parisi repliikkien alla. Tarkoitus on löytää impulssit repliikkien lausumiseen.

**KUISKATEN.** Tuoleilla istuen kuiskatkaa kohtausta läpi. Tämän pitäisi vahvistaa motivaatiota puhua. Kokeile siirtää kuiskaamisesta syntynyttä fiilistä täyteen ääneen puhumiseen.

**SHAKKI.** Istukaa vastakkain ja laittakaa väliinne lattialle tai pöydälle esine, esim. lasi. Omalla repliikillä tartut lasiin, viet sitä aluksi eteenpäin, mutta repliikin luonteesta/fiiliksestä riippuen lopuksi joko eteen



(hyökkäys) tai taakse (perääntyminen). Tällä voit koettaa konkretisoida tekstin ”pelaamista”, ”siirtoja”.

AJATUKSENKULKUA repliikeissä voi yrittää myös konkretisoida muilla fyysistävillä toimilla, esim. ottamalla 3-4 tuolia ja vaihtamalla paikkaa aina uuden ajatuksen kohdalla.

JÄRVEN YLI. Seiskää eri puolilla huonetta ja kuin koettaisitte huutaa sanojanne järven yli. Samoin kuin kuiskauksessa, tässäkin ”tarpeen sanoa asioita” tulisi kehittyä.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Mikkola 2008.

## LIITE 6: LAULUTEKSTIN KÄSITTELY

(Katja Aakkula)

-Jos teksti on kirjoitettu vieraalla kielellä, ensin on tärkeää suomentaa se omalle äidinkielelle, jotta selvittää itselleen myös niiden sanojen merkitykset, jotka eivät ensilukemalla selviä. Samat kysymykset koskevat muitakin kuin laulutekstejä kuten esim. monologia tai runoa tai mitä tahansa tekstiä.

1. Kirjoita sanat auki: mitä ne sinulle tarkoittavat?
2. Onko sanoilla joku tietoinen/symbolinen sanoma?
6. Mieti itsellesi jokin tulkinta. Mitä haluat tekstillä sanoa?

### Apukeinoja

1. Kerro yhdellä lauseella: ”Tämä teksti kertoo siitä, että minä...”
2. Miksi kerron tämän tarinan esim. ”Haluan varoittaa/helpottaa...”
3. Kenelle puhut/laulat? (Esim. ystävälle.)
4. Päämäärä: esim. Jotta ystävän mieli olisi parempi.
5. Mikä saa sinut aloittamaan puhumisen/laulamisen? (Esim. ystävä itkee ja haluat lohduttaa häntä.)
6. Mikä muutos tapahtuu tekstin/laulun aikana?
7. Millainen tunnelma tekstissä on?<sup>65</sup>

Nämä tekstin jäsentämisen apukeinot ovat todella tärkeitä ja niiden avulla tekstiin pääsee paremmin kiinni. Itselleni niistä on ollut paljon hyötyä ja uskon että muillekin. Laulun tai tekstin kohteen selkeyttäminen itselle tuo tekstiin sen, että sen kohdistaa jollekin henkilölle. Myös oikeassa esiintymistilanteessa on hyvä, että ottaa jonkun katsojan tai edes pylvään, johon puheen tai laulun kohdistaa. Näin se ei jää leijumaan ilmaan, vaan tulee kohdistetusti ulos.

---

<sup>65</sup> Aakkula 2008.