

Reetta Rautiainen

Kokonaisvaltainen laulunopetus Alexander- tekniikkaa soveltaen

”Mitään ei tarvii”

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (YAMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

1.5.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Reetta Rautiainen Kokonaisvaltainen laulunopetus Alexander-tekniikkaa sovel- taen 124 sivua + 5 liitettä 1.5.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi (YAMK)
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Musiikin tohtori Annu Tuovila Laulopedagogi, Alexander-tekniikan opettaja Päivi Saraste
<p>Opinnäytetyöni aiheena on Alexander-tekniikan ajatusten soveltaminen laulunopetukseen. Sain itse tekniikasta avun pitkäaikaisiin ääniongelmiin, mitä en ollut saanut perinteisestä laulopedagogikoulutuksesta. Työni avulla haluan avata Alexander-tekniikan merkitystä laulamisen ja laulunopetuksen välineenä.</p> <p>Alexander-tekniikassa ollaan kiinnostuneita ajatustottumuksista, jotka vaikuttavat kehon kokonaisvaltaiseen käyttöön ja sen myötä laulamiseen. Tottumusten tiedostamisen kautta avautuu valinnan mahdollisuus omassa toiminnassa. Opinnäytetyössäni käsittelen ajatusten vaikutusta laulamiseen. Perustan työni omaan kokemukseeni laulajana, laulunopettajana ja Alexander-tekniikan opettajaopiskelijana sekä alan lähdekirjallisuuteen. Osana työtäni järjestin laulukurssin, jolla sovelsin tekniikan ajatuksia opetuksen työkaluiksi yhdessä laulopedagogi ja Alexander-tekniikan opettaja Päivi Sarasteen kanssa.</p> <p>Äänenkäytön tottumukset ovat usein luonnollisen äänenkäytön esteenä. Työni tärkeimmässä osuudessa, työkalupaketissa, tuon esille, miten lauluvaikeuksiaan voi havainnoida itse ja tottumusten tiedostamisen ja ajattelun muuttamisen kautta vapautua niistä. Käsittelen siinä keräämäni aineiston ja lähdekirjallisuuden pohjalta laulajan psykofyysisen kokonaisuuden vaikutusta laulamiseen, laulajan reagointi- ja hengitystottumuksia ja sitä, miten Alexander-tekniikan avulla laulamisen harjoittelu poikkeaa perinteisestä harjoittelemisesta. Pohdin myös mahdollisia kysymyksiä, joita opettajalla voi herätä, kun hän alkaa soveltaa Alexander-tekniikkaa laulunopetukseensa.</p> <p>Projektini tavoite on tuoda konkreettisia apukeinoja luonnollisen äänenkäytön tueksi. Työkalupaketin käytännönläheisten harjoitusten avulla haluan tuoda Alexander-tekniikan hyötyjä erityisesti laulunopettajien saataville. Se on tarkoitettu laulunopettajien opetusvälineeksi, mutta se soveltuu myös laulajan itsenäisen harjoittelun tueksi. Yksi tavoitteista on auttaa laulopedagogeja paremmin havaitsemaan oppilaan tottumuksia sekä opettajan omia, opetukseen liittyviä tottumuksia.</p>	
Avainsanat	Alexander-tekniikka, pedagogiikka, laulaminen, laulopedagogiikka, laulunopetus, kokonaisvaltainen ihminen, psykofyysinen, hengitys, äänenkäyttö, ääniongelmat

Author(s) Title Number of Pages Date	Reetta Rautiainen Psychophysical Vocal Coaching with the Alexander Technique 124 pages + 5 appendices 1 May 2017
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus Päivi Saraste, Vocal Pedagogue, Alexander Technique Teacher
<p>In my research and development project, I studied how to combine Alexander technique with vocal pedagogy. The Alexander technique helped me to overcome my vocal problems, when traditional vocal pedagogy failed to do so. Very little was found in the literature on how to combine the Alexander Technique with vocal pedagogy. In my project report I show the benefits of using the Alexander Technique in singing and vocal pedagogy.</p> <p>The project report emphasizes the importance of acknowledging how thinking habits affect the whole self and how they have a major role in singing. Becoming conscious of the unconscious patterns opens a possibility of freedom to choose one's reactions. In my project, I reflected on my own experience as a singer, vocal teacher-, and Alexander Technique teacher trainee- and linked my findings to relevant literature. As part of my project, I organized a singing course (-in 2016-) during which I combined the Alexander technique with vocal pedagogy with the help of the Alexander teacher and voice pedagogue Päivi Saraste.</p> <p>Harmful vocal habits often prevent the freedom of the voice. When singing, one often does too much and by doing so stops natural voice from happening by itself. The main part of my project is a toolkit in which I want to demonstrate how it is possible to unlearn these harmful vocal habits with self-observation and awareness, by changing one's thinking. I show how one's psychophysical organism as a whole affects one's singing and how singer's reactions and breathing habits have a major part in singing. I also address how practicing with the Alexander technique differs from traditional practicing and consider what questions a vocal teacher might come across when integrating the Alexander Technique into vocal coaching.</p> <p>The main goal of my project is to offer concrete advice on healthy vocal production. In the toolkit, I demonstrate with practical exercises how to combine the benefits of the Alexander Technique especially with vocal pedagogy. The target group of the toolkit are vocal teachers but it also works as an individual singer's guide. One of the goals is to help teachers recognize the student's harmful vocal habits and also realize how the teacher's own habits have an influence on tuition. During this process, I grew professionally- and my understanding of myself increased. When writing the toolkit, I was able to link my tacit knowledge with my practical skills.</p>	
Keywords	Alexander-technique, pedagogy, singing, voice pedagogy, vocal coaching, mind and body, breathing, singing voice, vocal problems

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Alexander-tekniikka ja äänenkäyttö	3
2.1	Alexander-tekniikan syntyhistoria	3
2.2	Mikä on tottumus ja miten se näkyy äänenkäytössä?	4
2.3	Totutun reaktiotavan estäminen	6
2.4	Tottumukset tuntuvat hyvältä	7
2.5	Ajatusten ja tunteiden vaikutus ääneen	8
2.6	Vapaa ääni	10
3	Oma laulutyöskentelyni	11
3.1	Laulutaustani	12
3.2	Laulutyöskentelyni Alexander-tekniikkaa soveltaen	13
3.3	Laulukurssin toteuttaminen	15
4	Kokemukseni laulun opettamisesta Alexander-tekniikkaa soveltaen	16
4.1	Alexander-tekniikan soveltaminen laulunopetukseen	16
4.2	Opettajan Alexander-tekniikan harjoittaminen	19
4.3	Oppimistilanteessa ilmeneviä haasteita	20
4.4	Kuinka selvittää oppilaalle ajatuksen vaikutusta	21
4.5	Yhdessä tutkiminen	22
4.6	Opettajan opettamiseen liittyvät tottumukset	23
4.7	Havainnointi poistaa arvostelua	25
4.8	Opettajan vastuu oppilaasta?	25
4.9	Muita ohjeita opettajalle Alexander-tekniikan avulla työskentelyyn	26
4.10	Millainen opettaja haluaisin itse olla?	27
5	Työkalupaketti Alexander-tekniikan käytöstä laulunopetuksessa	28
5.1	Työkalupaketin sisältö	28
5.2	Missä määrin voisin olla tekemättä ja antaa tapahtua?	31
5.3	Itsen käyttö	34
5.3.1	Suuntaus	34
5.3.2	Päästä on suunta eteen ja ylös	35
5.3.3	Kehon luonnollinen pidentyminen	37
5.3.4	Sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainottuminen	42

5.3.5	Käsien ja jalkojen merkitys laulaessa	47
5.3.6	Silmien vaikutus laulamiseen	48
5.3.7	Kasvot	51
5.4	Musiikin aikaansaamat haitalliset reaktiot	54
5.4.1	Melodia, ääniala, vire	54
5.4.2	Nuottikuva, nuotti	59
5.4.3	Teksti, tulkinta ja puhe	60
5.4.4	Rytmi	63
5.4.5	Intervallit	64
5.4.6	Tauot	65
5.4.7	Matkiminen	66
5.5	Hengitys	67
5.5.1	Luonnollinen hengitys	68
5.5.2	Hengitys on refleksi	68
5.5.3	Hengitystottumukset	70
5.5.4	Hengityksen pidättely ja tunteet	73
5.5.1	Uloshengitys, äänen päästäminen	76
5.5.2	Vuotoinen ääni	79
5.5.3	Vatsahengitys	79
5.5.4	Hartiat ja rintakehä	83
5.5.5	Kiireeseen reagoiminen, ilman kiskominen	84
5.5.6	Nenän kautta hengittämisen hyötyjä	87
5.5.1	Hengitystottumusten muuttaminen	87
5.6	Haitalliset reaktiot itsessä	90
5.6.1	Päämäärähakuisuus	91
5.6.2	Valmistautuminen	92
5.6.3	Vaikealta tuntumisen kokemukseen reagoiminen	95
5.6.4	Reagoiminen omaan ääneen	97
5.6.5	Epäonnistumiseen ja onnistumiseen reagoiminen	98
5.6.6	Esiintymisjännitys	99
5.6.7	Leuka	102
5.6.8	Kurkunpää	104
5.6.9	Mikrofoni	104
5.6.10	”En tiedä, miksei laulu suju”	105
5.7	Harjoittelu, tottumusten muuttaminen yleisesti	107
5.8	Ongelmia, joita voi esiintyä Alexander-tekniikan soveltamisen yhteydessä	112
6	Arviointia	114
6.1	Työkalupaketin aineiston keräämisen arviointia	114

6.2 Työkalupaketin aihealueiden perustelua ja arviointia	116
7 Pohdinta	119
Lähteet	123
Liitteet	
Liite 1. Alexander-tekniikan laulutunnit	
Liite 2. Kyselylomake	
Liite 3. Palautelomake	
Liite 4: Lupalomake	
Liite 5: Semisupine	

1 Johdanto

Alexander-tekniikka, eli AT on oppimis- ja ajattelumenetelmä, jossa tiedostamista käytetään totuttujen haitallisten reagoititapojen vapautumisen välineenä. AT:aa voi soveltaa mihin tahansa toimintaan. Tässä kehittämisprojektissa sovelsin sitä laulamiseen ja laulunopettamiseen.

Kehittämisprojektini taustalla on työni laulajana ja pedagogina sekä kokemukseni Alexander-tekniikasta. Valmistuin rytmimusiikin laulunopettajaksi vuonna 2011. Löysin avun pitkäaikaisiin ääniongelmiini AT:sta vuonna 2012, mikä johti siihen, että aloitin AT:n opettajankoulutuksen vuonna 2015. Oman laulutyöskentelyni ja laulunopetukseni kautta olen huomannut AT:n ajatuksista olevan apua laulajille aivan eri tavalla kuin perinteisestä laulunopetuksesta. Siksi halusin kerätä materiaalipaketin harjoituksista, joita käytän myös omassa opetustyössäni. Kehittämisprojektini tavoite oli luoda laulunopettajille suunnattu kattava työkalupaketti, jonka ajatuksia ja harjoituksia laulunopettajat voivat soveltaa omassa opetuksessaan.

Alexander-tekniikan avulla tullaan tietoisiksi omista tottumuksista. Tiedostamisen kautta huomatuista haitallisista tottumuksista on mahdollista vapautua. Kun reagoiminen ärsykeeseen ei ole enää automaattista, ihmisellä on vapaus valita miten ajattelee, reagoi tunteisiinsa ja toimii. Menetelmän käytön myötä tietoisuus itsestä kasvaa. Tottumukset eivät näin ohjaa enää tiedostamattomalla tasolla yksilön toimintaa.

Alexander-tekniikassa työskennellään omien ajatusten kanssa. Sen avulla opitaan miten tottumukset, niin ajatukset, käsitykset kuin uskomuksetkin vaikuttavat toimintaan. Kaikilla näillä on vaikutus laulamiseen. Mielestäni tällainen näkökulma puuttuu nykyisestä laulunopetuksesta. Yksi kehittämisprojektini tavoitteista on, että työkalupaketti auttaisi laulunopettajaa huomaamaan omia tottumuksiaan laulamisen suhteen ja tiedostamaan ajatustensa vaikutuksen laulamiseensa. Omakohtaisen kokemuksen kautta laulunopettajalla olisi paremmat lähtökohdat soveltaa AT:n ajatuksia opetuksensa välineiksi.

Kehittämisprojektissani tutkin ja loin keinoja, joiden avulla Alexander-tekniikan ajatuksia voi käyttää laulunopetuksen välineinä. Rakensin työkalupaketin harjoituksineen laulunopettaja - ja AT:n opettajaopiskelijakokemukseni sekä omien Alexander-laulutuntieni ja laulutyöskentelyni pohjalta. Yhtenä osana kehittämisprojektia toteutin AT:n laulukurssin,

jonka aikana yhdessä diplomilaulaja Päivi Sarasteen kanssa kehitin keinoja soveltaa AT:aa osaksi laulunopetusta. Saraste on työskennellyt AT:n opettajana vuodesta 1995 ja laulunopettajana vuodesta 1984. Lisäksi hän toimii AT:n opettajankouluttajana ja on kirjoittanut Alexander-tekniikan soveltamisesta laulamiseen kirjan ”Suuntana vapaus” (2006). Saraste toimi mentorinani tämän kehittämisprojektin ajan.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa esittelen yleisesti Alexander-tekniikan periaatteita ja kolmannessa luvussa kerron omasta laulutaustastani ja toteutetusta laulukurssista. Neljännän luvun opettaja -osiossa käsittelen laulunopettamista AT:n avulla ja pohdin millaisia kysymyksiä opettajalla voi herätä, kun hän alkaa soveltamaan AT:aa laulunopetukseensa.

Kehittämisprojektini tärkeimmässä osuudessa *työkalupaketissa*, luvussa viisi, esittelen laulamisen ja laulunopettamisen aihealueita, jotka nousivat keskeisinä esille keräämäni aineiston pohjalta. Käsittelen sitä, miten näitä alueita voi lähestyä Alexander-tekniikkaa soveltaen. Oman kokemukseni lisäksi perustelen lähdekirjallisuuteen viitaten työkalupakettiin valikoitujen aihealueiden sisältöä ja AT:n soveltamisen merkityksellisyyttä laulussa ja laulunopetuksessa. Työkalupaketin eri osioissa käsittelen muun muassa kehon kokonaisvaltaisen tilan vaikutusta laulamiseen, tyypillisimpiä hengitykseen liittyviä tottumuksia, laulajan reagoititottumuksia ja sitä, miten AT:n kanssa työskenteleminen eroaa perinteisestä harjoittelukäsityksestä.

Työkalupaketin aineiston keräsin järjestämältäni laulukurssilta videoimalla, äänittämällä ja litteroimalla kurssin sisällön, omasta yksityisopetuksestani muistiinpanoin, omista Alexander-laulutunneista (ja omasta laulutyo-skentelystä AT:aa soveltaen) äänityksin ja muistiinpanoin, äänittämällä Sarasteen kanssa keskusteluita työkalupaketin luomisesta ja laulukurssin toteuttamisesta ja AT:n opettajankoulutuksessa kirjaamistani muistiinpanoista. Suuri osa työkalupaketin sisällöstä muodostui laulukurssin materiaalista. Sisällön rajaaminen pohjautuu kokemukseeni laulunopettajana, lähdeaineistoon ja Sarasteen kanssa käytyihin keskusteluihin.

Kehon ja mielen yhteydestä laulamiseen ovat tehneet opinnäytetöitä muun muassa Anu Kaukola (2013) ja Hanna Lammi (2014). Alexander-tekniikan vaikutuksista ja sen soveltamisesta laulamiseen opinnäytetöitä ovat tehneet esimerkiksi Marjaana Matikainen (2013) ja Riikka Vuorijärvi (2014). En kuitenkaan löytänyt opinnäytetöitä tai kirjallisuutta Alexander-tekniikan soveltamisesta laulunopettajien työhön ja minusta sellaiselle oli

tarve. Projektini tavoite on tuoda konkreettisia apukeinoja harjoitusten avulla luonnollisen äänenkäytön ja sen opettamisen tueksi. Opinnäytetyöni lähdeaineistona näin tarpeellisena ja hyödyllisimpänä käyttää lähinnä AT:aan painottuvaa kirjallisuutta.

2 Alexander-tekniikka ja äänenkäyttö

2.1 Alexander-tekniikan syntyhistoria

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) oli lahjakas näyttelijä ja lausuja. Kun Alexanderin ura oli juuri lähdössä nousuun, hänelle alkoi kehittyä ääniongelmia, muun muassa äänen käheyttä. Alexander neuvotteli tilanteesta lääkäreiden kanssa, ja lääkärit määräsivät hänet lepoon, jolloin käheys hävisi. Alexander jatkoi lausumistaan, mutta oli pian taas äänensä kanssa vaikeuksissa. Koska levossa ääni oli kunnossa, Alexander järkeili aiheuttavansa äänenkäytönongelmansa itse. (Kleinman & Buckoke 2013, 16.)

Alexander päätti alkaa tutkimaan asiaa itse tarkkailemalla lausumistaan peilien edessä. Vähitellen Alexander alkoi huomata, että hän muun muassa lyhensi kaulaansa ja veti päätään taakse ja alas, kun hän lausui. Tästä syystä hänelle aiheutui muun muassa hengitysvaikeuksia. Tämän löydöksen perusteella Alexander keksi myöhemmin Alexander-tekniikan perusohjauksen.¹ (Kleinman & Buckoke 2013, 16–17.)

Tutkimuksensa aikana Alexander huomasi, että hänen tuntemuksensa siitä, mitä hän luuli tekevänsä, ei aina pitänyt paikkaansa. Tätä tunnetta Alexander myöhemmin nimitti epäluotettavaksi aistitajuksi. Alexander huomasi myös toistavansa huomaamiaan tottumuksia muulloinkin kuin lausueissaan. Peilien avulla Alexander huomasi, että vaikka hän oli päättänyt, ettei käytä ääntään tottumusten ohjaamalla tavalla, hän ei pystynyt siihen. Hän huomasi, että jos hän pysähtyi ennen äänenkäyttöä, hänellä oli paremmat mahdollisuudet olla reagoimatta tottumuksenmukaisella tavalla. Myöhemmin Alexander nimesi tämän pysähtymisen inhibitioksi. (Kleinman & Buckoke 2013, 17–18.)

Kuitenkaan pysähtyminen ei pelkästään riittänyt. Yritys lausua oli liian suuri, ja sen vuoksi Alexander ei kyennyt lausumaan ilman tottumuksenmukaista reaktiotaan. Hän

¹ Gelb (2004, 161) kuvaa perusohjausta seuraavalla tavalla: ”Pään, kaulan ja selän välinen dynaaminen yhteys, joka säätelee liikkeitä ja valppautta.”

ymmärsi, että hänen täytyi luopua päämäärähakuisuudestaan. (Kleinman & Buckoke 2013, 18.) Alexander antoi itselleen alkuperäisen lausumiseen tähtäävän päämäärän lisäksi muitakin vaihtoehtoja, kuten jonkin muun päämäärän ja ei lainkaan päämäärää (Saraste 2006, 39–40).

Tutkimisprosessinsa aikana Alexander löysi keinon, jolla nopeuttaa vapautumista luonnollista äänenkäyttöä estävistä tavoista - suuntaukset (Kleinman & Buckoke 2013, 18). Suuntauksia ajatteleamalla Alexander antoi itselleen tietoisien ohjeiden halustaan pidentyä, pyrkimättä suoraan tekemään pidentymistä (Gelb 2013, 25).

Lopulta totutun reaktiotavan tiedostamisen ja pysäyttämisen, päämäärähakuisuudesta luopumisen ja suuntausten avulla Alexander onnistui olemaan reagoimatta tottumuksen mukaisella tavallaan (Saraste 2006, 39–40).

2.2 Mikä on tottumus ja miten se näkyy äänenkäytössä?

Reagoinnista, on se sitten käyttäytymistä, ajattelua tai toimintaa, tulee tottumus siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa huomaamattaan toistamaan reagointia, eli reagoinnista tulee kaavamaista. Yleensä toiston saa aikaan tilanne, joka muistuttaa alkuperäistä tilannetta, jossa reagoitiin tietyllä tavalla. Kun tilanne toistuu, laukaisee se ihmisessä käyttäytymisen toistamisen. (Kleinman & Buckoke 2013, 25.) Tottumus on siis opittu tapa reagoida johonkin ärsykkeeseen. Tottumuksen oppiminen on voinut olla joko tietoisista tai tiedostamatonta (Kleinman & Buckoke 2013, 25).

Ärsyke, johon reagoidaan, voi olla joko ulkoinen (puhelin soi ja jäykistän niskani, kun hyppään vastaamaan puhelimeen) tai sisäinen ("olen niin huono näyttelijä" ja sitten sätin itseäni koko loppupäivän). Monesti ajatellaan, että tottumus on automaattisesti huono asia. Kaikki tottumukset eivät kuitenkaan ole huonoja. Joistakin totumuksista on apua, kun taas toisista haittaa. (Heirich 2005, 2.) Laulaessa hyödyllinen tottumus voi olla esim. laulajan läsnäolo ja huono tottumus hengityksen pidättely. Muita äänenkäyttöön liittyviä tottumuksia, ovat esimerkiksi käsitys, että laulaminen vaatii tietynlaisia asioita, epäonnistumisen pelko, hengitystottumukset ja päämäärähakuisuus. Kleinman & Buckoke (2013, 29) kirjoittavat, että tottumuksena voi olla, että huomaa negatiivisia asioita laulussa enemmän kuin positiivisia, tai että väärin laulaminen on epäonnistumista, eikä niinkään oppimisprosessi.

Tottumuksista vapautuminen on usein monimutkaisempaa kuin mitä tulee ajatelleeksi. Meidän tulee tietoisesti tehdä päätös muuttaa tottumusta, ja tehdä se päätös uudelleen ja uudelleen. (Heirich 2005, 2.) Toistamisen tarve tuli esille myös laulukurssilla: laulajalla oli tapana laulaa niin, että hän nojasi toiseen jalkaansa. Ohjeistin laulajaa seisomaan molemmilla jaloilla laulaessaan. Ohjeistuksen jälkeen laulaja aloitti laulamisen niin, että hän seiso i molemmilla jaloilla. Kappaleen edetessä laulaja alkoi nojaamaan vähitellen tottumuksen mukaisella tavallaan toisen jalan varaan, eikä hän itse huomannut tätä.

Jokainen kerta jolloin pystyy toimimaan tottumuksen vastaisesti, on ainutlaatuisen tärkeä. Kun ei reagoi tottumuksen mukaisella tavalla, tottumuksen huomaa helpommin ja se heikentyy vähitellen. Tottumukseen on syytä kiinnittää huomiota kuitenkin aina uudelleen ja uudelleen, koska muutoin reagoimme todennäköisesti taas tottumuksen mukaisella tavalla.

Tottumusten muuttamisen nopeus riippuu paljon siitä, onko ihminen itse valmis muutokselle ja kuinka vahvasta tottumuksesta on kysymys. Tiedostamattomat tottumukset pääsevät vahvistumaan vähitellen. Vahvoista ja pitkään tiedostamattomalla tasolla vaikuttaneista totumuksista vapautuminen voi joskus viedä aikaa. Keho tottuu tapaamme olla ja liikkua, jolloin tottumuksen mukainen toiminta tuntuu normaalilta ja oikealta riippumatta siitä, kuinka haitallista se mahdollisesti on. Haitallisista totumuksista voi vapautua tulella ensin tietoisesti tottumuksen mukaisista toimintatavoista ja sen jälkeen työskentelemällä niiden kanssa Alexander-tekniikan periaatteiden mukaisesti tietoista ajattelua käyttäen.

Monesti omat haitalliset tottumukset huomataan vasta, kun niistä tulee vaikeuksia, esimerkiksi kipuja. Alexander huomasi omat tottumuksensa ääniongelmiensa seurauksena itsensä tarkkailun avulla. Itsekin tunsin pitkään jonkin olevan vialla laulamiseni suhteen, mutta en tiennyt minkä. Siksi laulaminen ennen Alexander-tekniikkaan tutustumistani oli vaikeaa. AT:n avulla opin tunnistamaan haitallisia tottumuksiani ja pystyin aloittamaan niiden kanssa työskentelyn ja niistä vapautumisen.

Kun huomaamme tottumuksemme, meillä on mahdollisuus valita miten reagoimme. Muutoksen hetkellä meillä on mahdollisuus kulkea kumpaa tahansa reittiä, tuttua tottumuksen tietä tai tuntematonta uutta polkua (Heirich 2005, 4). Itse olen huomannut tämän olevan periaatteessa yksinkertaista, mutta käytännössä se vaatii usein todellista rohkeutta. Laulaminen tottumuksen vastaisella tavalla on usein haastavaa. Laulaminen voi

tuntua silloin todella oudolta, eikä ääni omiin korviin kuulosta monestikaan hyvältä. Husler & Rodd-Marling (1976, 125) ovat kanssani samaa mieltä todeten, että laulajan luopuessa äänensä kontrolloimisesta tulokset ovat harvoin laulajan mielestä tyydyttäviä.

2.3 Totutun reaktiotavan estäminen

Kun Alexander oli huomannut haitalliset äänenkäytön tottumuksensa, hän yritti tietoisesti olla toimimatta niiden mukaisesti. Alexander koki onnistuvansa, mutta peilistä hän näki toimivansa tottumuksenmukaisella tavallaan, vaikka oli päättänyt olla tekemättä niin. (Kleinman & Buckoke 2013, 17–18.) Alexander (1985, 31) kertoo huomiostaan peilin edessä: ”Se oli hätkähdyttävä todiste siitä, että tein aivan päinvastoin kuin luulin tekeväni, tai kuin mitä olin päättänyt tehdä.”

Kuinka tämä tottumuksenmukainen reagointi voidaan estää? Kun Alexander oli huomannut tottumuksensa, hän teki kaikkensa, että voisi lausua ilman äänenkäyttöä haittaavia tottumuksia. Kuitenkin aina, kun hän edes ajatteli lausuvansa, hän huomasi reagoivansa tottumuksenmukaisella tavalla. Alexander (1985, 40) kirjoittaa²:

Monen epäonnistuneen kokeilun jälkeen ymmärsin, että minun täytyi luopua päämäärästäni lausua, jotta ikinä pystyisin muuttamaan tottumuksenmukaista itseni käyttöä ja hallitsemaan vaistonvaraista reaktiotani. Ärsykkeen saatuani minun tulisi pystyä olemaan reagoimatta siihen välittömästi millään tavalla.

Alexander jatkoi peilin edessä itsensä tarkkailemista, ja huomasi, että jos hän antoi itselleen vaihtoehtoja sen suhteen, mitä hän aikoo tehdä, tottumus reagoida totutulla tavalla ei ollut niin automaattinen. Alexander luopui päämäärähakuisuudestaan antamalla toiminnalleen vähintään kolme vaihtoehtoa. Yksi oli, että hän nostaa esim. oikean käden ylös, toinen vaihtoehto oli, että hän käyttää ääntään ja kolmas, että juuri nyt hän ei tee kumpaakaan. Alexander huomasi suosivansa yleensä kolmatta vaihtoehtoa. Kokeilun avulla Alexander ymmärsi, että välittömästä päämäärästä luopumisen kautta oli mahdollista lausua tottumuksen vastaisella tavalla.

McCallion toteaa, että meidän täytyy oppia sanomaan ei ärsykkeen aiheuttamalle reaktiolle, joten ensimmäinen askel on sanoa ei ärsykkeelle (McCallion 1988, 21). Jos ärsykkeenä on esimerkiksi laulaminen, tottumuksenmukaiset tavat alkavat usein jo pelkästä

² Kaikki tämän opinnäytetyön suomennokset ovat omiani.

laulamisen ajattelusta. Joten estääkseni haitalliset tottumukset voin kokeilla ajatusta ”en laula”. ”En laula” -ajatus pitää sisällään pysähtymisen ja päämäärästä luopumisen. ”En laula” -ajatus ei tarkoita sitä, ettei aikoisi ollenkaan laulaa, ei vaan tahdo tehdä sitä tottumuksenmukaisella tavalla.

Ärsyккеeseen reagoiminen voi tuntua niin automaattiselta, että sille ei voi (tehdä) mitään. Sitä, ettei reagoisi automaattisesti jollain tietyllä tavalla, voi kuitenkin harjoitella. Jos laulamisen ajatukseen reagoiminen tuntuu automaattiselta, harjoittelun voi aloittaa myös jostain muusta asiasta kuin laulamisesta. Esimerkiksi kun puhelin soi, olisiko mahdollista pysähtyä hetkeksi ennen kuin ryntää vastaamaan puhelimeen. Gelb toteaa, että pysähtymisellä ei tarkoiteta liikkumattomuutta, jännittämistä tai hengityksen pidättämistä. Tärkeintä olisi tarkkailla millainen on reaktioiden luonne ja nopeus. Tällaisen harjoittelun avulla opitaan huomaamaan tottumusten voima. (Gelb 2013, 128.)

2.4 Tottumukset tuntuvat hyvältä

Tutkiessaan äänenkäytön tottumuksiaan Alexander huomasi tottumuksien tuntuvan oikeilta ja hyviltä olivat ne kuinka haitallisia tahansa. Alexander kutsui tätä epäluotettavaksi aistitajuksi³. Alexander pohti tutkimuksessaan, että jos aistitajun on mahdollista muuttua epäluotettavaksi, on oltava mahdollista muuttaa epäluotettava tunne takaisin luotettavaksi (Alexander 1985, 36). Hän huomasi, että toistamalla riittävän monta kertaa uutta toimintatapaa, se alkoi tuntua oikealta ja vanha tapa väärältä.

Emme siis voi aina luottaa aistitajuumme. Esimerkkinä aistitajun epäluotettavuudesta on esimerkiksi se, miten joku, joka tottumuksenmukaisesti seisoo kumarassa, voi suorana seisossaan tuntea, että hän kaatuu taaksepäin. Tällainen tunne on aistiharha. Tämän tuntemuksen myötä ihminen todennäköisesti palaa takaisin tottumuksenmukaiseen ”asentoonsa”, vaikka se on hänelle haitallinen. Alexander-tekniikan avulla työskennellään näiden epäluotettavien aistihavaintojen kanssa.

³ Gelb (2013, 161) toteaa epäluotettavan aistitajun olevan erityisesti lihastuntoaistiin kohdistuvien aistimusten vääristymistä.

Alexander kertoi huomanneensa opetustyössään useasti, että ihmiset ovat tyytyväisiä sen hetkiseen itsensä käyttöön⁴, vaikka käyttö olisi todella haitallista. Jos ihminen tuntee ja ajattelee, että hän on oikeassa vaikka ei ole, silloin tämä tyydyttävä tunne on harhaanjohtava ja haitallinen kokemus. Ihminen ei vain itse tiedosta tuota haitallisuutta. Kun ihminen jossain vaiheessa kohtaa ongelmia itsen käytöstään johtuen, hän ei tiedosta, että vika olisi hänessä itsessään, vaan hän etsii syitä itsensä ulkopuolelta. (Alexander 2014, 17–18.) Esimerkiksi kun laulajalla loppuu ilma, hän ei joskus tunnu ymmärtävän miksi. Omasta mielestään hän on juuri vetänyt keuhkot täyteen ilmaa ennen fraasin laulamista. Laulamisen vaikeuden syyt löytyvät useimmiten siitä, että laulaja itse tekee jotain, joka estää vapaan luonnollisen äänen käytön.

Miksi toistamme haitallista tottumuksenmukaista tapaa? Meidän on usein vaikeuksia huomata ja muuttaa tottumusta, joka tuottaa turvallisuuden tunnetta (Kleinman & Buckoke 2013, 25). Hetkellisen oudon ja jopa väärältä tuntuvan olotilan hyväksyminen antaa haitalliselle tottumukselle mahdollisuuden muuttua. Kun uudesta tavasta tulee toiston kautta tutumpi, alkaa vanha tottumuksenmukainen tapa tuntua oudolta ja jopa väärältä aivan niin kuin Alexanderkin huomasi. Laulukurssilla kysyin oppilaan laulettua Alexander-ohjeita soveltaen, miltä laulaminen tuntui? Tähän oppilas vastasi:

”Ei se ollut niin kamalaa. Tai aluksi oli, mutta siihen tottui. Oli vapauttavaa ja jännittävää samaan aikaan.” Sanoin: ”Siitä uudesta tavasta voi tulla se uusi hyvä tapa johon tottuu.”

Laulukurssilla yksi laulaja harjoitteli ylä-äänien laulamista Alexander-tekniikan ohjeita soveltaen. Laulettuaan laulaja näytti tyytymättömältä. Saraste sanoi tähän:

”Ymmärrän, miksi sinusta ehkä tuntuu siltä, että se ei onnistunut hyvin, mutta ulospäin kuultuna laulu oli tasaisempaa kaiken kaikkiaan. Voi myöskin olla, että uusi tapa tuntuu sinusta vaan niin oudolta.” Laulaja sanoi: ”Niin, se voi olla myös sitä.” Saraste jatkoi: ”Se voi tuntua oudolta siksi, että sinä et tee niitä juttuja, mitä olet tottunut tekemään normaalisti siellä ylempänä.”

2.5 Ajatusten ja tunteiden vaikutus ääneen

Tutkimusprosessinsa aikana Alexander ymmärsi, että kehoa ja mieltä ei voi erottaa toisistaan (Gelb 2013, 47). Ylimääräinen lihastyö missä tahansa kehon osassa vaikuttaa

⁴ Alexander käytti ihmisen psykofyysisestä kokonaisuudesta sanaa ”itse”. Sitä, miten ajattelemme tai teemme asioita tällä kokonaisuudella, hän nimitti ”itsen käyttöksi”. (Kleinman & Buckoke 2013, 291.)

kokonaisuuteen (Heirich 2005, 8). Kielellisesti pystymme jakamaan ihmistä osiin, kuten mieli, keho, tunteet, henki, mutta se ei tarkoita, ettemme olisi kokonaisuus. Kielellinen erottelu antaa vain keinon puhua itsestämme.

Alexander pohti (2014, 20), miten voisimme todistaa, että reaktiomme ärsyккеeseen olisi pelkästään fyysinen tai psyykkinen? Gelb (2013, 47) toteaa Alexanderin äänenkäytön tutkimuksesta seuraavaa:

Kun hän aloitti tutkimusprosessin, jonka aikana hän teki löytönsä, hän uskoi – kuten useimmat ihmiset – että keho ja mieli ovat erillisiä kokonaisuuksia. Kokemus osoitti pian, ettei asia ollut niin. Ensiksi hän ymmärsi, etteivät hänen ääniongelmansa johtuneet vain äänielimistön väärinkäytöstä vaan koko kehon reaktiivasta. Myöhemmin hän havaitsi, että koko keho reagoi väistämättä jokaiseen ajatukseen, esimerkiksi ajatukseen sanoa lause.

Äänentuoton tärkeimmät fyysiset osatekijät, hengitys, ääntämys, ja artikulaatio, ovat kaikki prosesseja, jotka johtuvat lihasten reaktiosta hermostolliseen ärsyккеeseen. Ääntä ei voi erottaa itsestä. Impulssi kommunikaatioon äänellä tulee itsestä kokonaisuutena, eikä vain äänielimistöstä. Ihmiseen vaikuttaa niin ympäristö kuin suhde itseen ja muihin ihmisiin sekä hetki jossa eletään. Koska ääni on tapa ilmaista itseään, kaikki edellä mainitut asiat vaikuttavat myös ääneen. (McCallion 1988, 3.) Jos olemme tasapainossa itsemme kanssa, äänemmekin kuulostaa täyteläiseltä ja selvältä (Kleinman & Buckoke 2013, 108).

Ihmisiäni reagoi tunteeseen ja ajatukseen, ja tämän vuoksi kykenemme välittämään kuulijoille tunteita lauluäänemme kautta (Eustis 2005, 11). Koska siis olemme kokonaisuus, ajatuksilla on suuri vaikutus siihen miten käytämme ääntämme. Tottumus reagoida laulamiseen voi olla esimerkiksi pelko tai huoli laulamisen suhteen, ja nämä ajatukset vaikuttavat koko kehon käyttöön ja laulamiseen. Myös se, miten suhtaudun laulamiseen tai mitä ajattelen laulamisesta, kuuluu äänessä. Laulajan äänenkäyttöön vaikuttavat aina laulajan tunnetila ja ajatukset (Murdock 1996, 144). Myös Saraste (2006, 182) on samaa mieltä todeten: ”...opiskelijan tunteet ja tarve pidätellä niitä vaikuttavat laulamiseen hyvin voimakkaasti ja ovat usein suurimpana esteenä vapaalle äänenkäytölle”.

Ajatukset jäävät usein tavoiksi, tottuksiksi, eikä niitä monesti edes huomaa - ei vain tiedä, miksei laulu suju. Tottuksia siis opitaan, mutta tottuksia voidaan myös poistaa. Lohdullista on, että jos tietyllä tavalla ajattelu on aiheuttanut kehoon haitallisia tottuksia, joiden myötä laulamisesta on tullut vaikeaa, ajattelun avulla voidaan

myös saada laulu taas sujumaan. Mitään ei tarvitse tehdä, tarvitsee vain ajatella. Kun ajattelee asiasta toisin, se vaikuttaa kehoon ja laulamiseen.

Yksi tunne, jolla on pitkäkestoisesti koettuna haitallisia vaikutuksia ääneen, on pelko. Pelko on luonnollinen reaktio, mutta tunnetilan jäädessä päälle sillä on meihin haitallisia vaikutuksia. Pelot ovat meissä usein syvällä ja ne toimivat yleensä tiedostamattomalla tasolla. (Gelb 2013, 99.) Laulaessa yleisiä pelkoja on muun muassa epäonnistumisen pelko ja arvostelluksi joutumisen pelko. Gelb (2013, 98–99) toteaa: ”Pelko on kokonaisvaltaisen oppimisen pahin este. Fysiologisesti ja psykologisesti se estää ihmistä reagoimasta vapaasti ja toimimasta luonnollisesti, mitä kokonaisvaltainen oppiminen välttämättä edellyttää.”

Alexander-tekniikan avulla opitaan huomaamaan omia haitallisia reaktioita, ja pysähtymisen avulla meille tulee vapaus valita, miten toimimme, miten ajattelemme ja miten reagoimme tunteisiimme. ”Onko reaktiotavasta minulle apua?” -kysymys on auttanut minua vapautumaan omista haitallisista reaktiotavoistani tunteitteni suhteen. Itsensä tarkkailun avulla oppii tunnistamaan omia ajattelu- ja reaktiomallejaan ja siten myös tunnistaa nopeammin, milloin haitallinen reaktio on käynnistymässä. Näin siihen pystyy puuttumaan aikaisemmassa vaiheessa. Myös Gelb kertoo saaneensa Alexander-tekniikasta työkaluja pelkojen käsittelyyn. Gelb (2013, 99) jatkaa, että omien kaavamaisen reaktioiden huomaamisen kautta pelot on ollut helpompi tunnistaa: ”Tämä on ollut ensimmäinen askel niiden ymmärtämisessä ja käsittelemisessä sekä pyrittäessä estämään niitä tukahduttamasta oppimiskykyä.”

2.6 Vapaa ääni

Laulukurssilla oli puhetta siitä, miten lapset osaavat liikkua ja käyttää ääntään niin vaitta. Kurssilaiset pohtivat:

”Mitä ihmettä meille on tapahtunut!” Saraste kertoi: ”Elämässä on tilanteita jotka tuottavat jännitystiloja meihin, hyvin monenlaisista syistä. Jännitystilat ovat monesti tarpeellisia siinä hetkessä, ne voivat toimia esim. suojausmekanismina. Jännitystilat jäävät vaan monesti pysyviksi tiloiksi, ne muuttuvat historiallisiksi, niistä tulee sellaisia jäänteitä, jotka eivät enää ole relevantteja. Siitä voi olla jo todella pitkä aika kun sitä suojausmekanismia tarvitsi. Mielen tasolla on helpompi monesti luopua jännitystiloista, mutta keho tarvitsee oman aikansa. Kuitenkin vapautuminen on mahdollista, ajattelun kautta.”

Lapsena käytämme ääntämme monimuotoisesti ja olemme taitavia siinä, mutta hiljalleen alamme kopioimaan vanhempiemme tapaa puhua, koska opimme matkimalla. Kehitämme siis kontrollin äänenkäyttöömme jo lapsena, ilman tietoista harjoittelua. Myöhemmin opitusta äänenkäytön mallista on vaikea päästää eroon, ja me päädyimme rajoittamaan itseämme tietyillä äänenkäytön tavoilla. (Kleinman & Buckoke 2013, 108.)

Tiedostamisen kautta haitallisista äänenkäytön tottumuksista voi kuitenkin vähitellen vapautua. Jos alamme tiedostaa miten käytämme ääntämme, voimme kehittää enemmän vaihtoehtoja ja ilmaista itseämme autenttisella äänellämme; käyttäen äänenkäytösämme valintaa eikä tapaa (Kleinman & Buckoke 2013, 108).

Alexander-tekniikan avulla pyritään vapautumaan kaikesta luonnollista äänenkäyttöä estävästä ylimääräisestä tekemisestä, jolloin ääni pääsee toimimaan vapaasti. Kleinman & Buckoke (2013, 113) toteavat: ”Kun me alamme ymmärtää Alexander-tekniikkaa, koko kehostamme tulee enemmän resonoiva musikaalinen instrumentti.”

Monet ihmiset ajattelevat, etteivät osaa laulaa. Murdock näkee tämän johtuvan usein siitä, että lapset uskovat sen, mitä aikuiset heille sanovat. Jos siis vanhempi sanoo lapselle, ettei hän osaa laulaa, lapsi uskoo sen. Lapsi ei osaa käyttää enää ääntään samalla tavalla, ennen kuin ajatukset laulamisen suhteen muuttuvat. Murdock (1996, 137) toteaa: ”On julmaa sanoa lapselle, ettei hän osaa laulaa, ihmiset kärsivät vuosikausia sellaisen takia... laulaminen on oikeus, ja se on yhtä luonnollista ja tavallista kuin omien käsiensä käyttö, hyppely tai hengittäminen.” Reagoimme siis ajatukseen ettemme osaa laulaa, pitääpä se paikkansa tai ei. Ajatuksesta tulee lapselle todellisuutta ja tästä ajatuksesta voi olla vaikea vapautua vanhempanakaan.

Laulukurssilla yksi laulaja kertoi laulettuaan Alexander-tekniikan ohjeita soveltaen kokemuksestaan koko ryhmälle:

”On kauheen vapauttavaa, ettei tarvii, että ei tarvitse hirveesti tikisteellä ja urheilla kun laulaa, et se ei ole mikään semmoinen kamala suoritus, vaan sellainen, että no niin että nyt minä vaan rentoudun ja annan mennä, se on ihan 'out of the box' ajattelua, kun on niin tottunut siihen, että pitää kaikki jäkittää. Melkein typertyy, että ai tämä voi oikeesti olla helppoo.”

3 Oma laulutyöskentelyni

3.1 Laulutaustani

Aloitin laulun opiskelun vuonna 1998 musiikkiopistossa. Tämän jälkeen jatkoin opiskelua musiikkilukiossa, konservatoriossa ja ammattikorkeakoulussa. Vuosina 2004–2010 opeitin laulua yksityisessä musiikkikoulussa. Musiikkipedagogin tutkinnon suorittuani olen toiminut vakituisessa virassa Juuan kansalaisopiston musiikin vastuopettajana vuodesta 2011. Opetuksestani pääosa on laulunopetusta. Alexander-tekniikkaan tutustuin vuonna 2012 ja Alexander-tekniikan opettajankoulutuksessa aloitin syksyllä 2015.

Laulupedagogiksi kouluttautumisen aikana minulla oli usein vaikeuksia laulamisen suhteen. Minusta tuntui siltä, että kaikki laulunopettajat ohjasivat laulamista eri tavalla, ja opeista ei juurikaan ollut minulle apua. Muistan harjoitelleeni sitä, miten saan lauluun ”tukea”, kuinka säästellä hengitystä, kuinka hakea haukotuksen tunnetta ja tilaa kurkuun ja miten artikuloida selvästi. Nämä ovat vain muutama esimerkki keinoista, joiden avulla yritin saada ääneni toimimaan. Laulaminen tuntui usein täysin salatieteeltä. Koetin kaikkeni toimiakseni opettajien ohjeiden mukaisesti ja toivoin jostakin löytyvän avun, jotta laulaminen voisi tuntua vaivattomammalta. Minusta tuntui, etten saanut tarvitsemaani apua opettajilta, enkä osannut auttaa itseäni. Laulaminen tuntui minusta harvoin helpolta. Äänialani kaventui koko ajan. Minusta tuntui siltä, että äänessäni ei ollut kantavuutta, ääneni oli vuotoinen ja hento enkä pystynyt laulamaan kuin lyhyitä fraaseja kerrallaan. En enää juurikaan nauttinut laulamisesta.

Sattuman kautta eksyin Alexander-tekniikan kurssille. Vaikka kyseessä oli peruskurssi, jolla ei erityisesti harjoiteltu äänenkäyttöä, sai kurssi minut kiinnostumaan AT:sta ja päätin aloittaa laulutunnit Alexander-tekniikan opettajan, diplomilaulaja Päivi Sarasteen ohjauksessa. AT kiehtoi, koska sen lähtökohta oli, että jokainen osaa laulaa eikä minun tarvitsisi tehdä mitään laulaakseni. Olin kokeillut niin paljon erilaisia keinoja ”tehdä”, että tämä luonnollinen äänenkäyttö kuulosti minusta helpottavalta ajatukselta. Makasin usein lattialla aktiivisessa lepoasennossa (liite 5) ja harjoittelin vapaata äänenkäyttöä. Ääneni kuulosti korviini kamalalta ja koin, etten osaa laulaa ollenkaan ilman tottumuksenmukaisia tapojani. Yleensä en saanut laulettua mitään ja turhauduin. Kuitenkin silloin, kun sain laulettua jotain, se tuntui helpommalta kuin aiemmin.

Muistan päivän, kun tajusin, ettei minun tarvitse osata lopettaa äänenkäyttöäni häiritseviä tottumuksia kerralla. Sen ymmärtäminen oli minulle todella iso askel. Tällä ajatuksella

oli niin suuri merkitys, että aloin pitkästä aikaa nauttia laulamista. Huomasin, että totumuksista oli mahdollista vapautua pieni askel kerrallaan. Kun en ollut niin ankara itselleni ja sallin itseni laulaa osittain myös tottumuksenmukaisella tavalla, pystyin nauttimaan laulamista, eikä laulaminen tuntunut suorittamiselta. Kun en laulanut tottumuksenmukaisella tavalla, ääneni kuulosti edelleen korviini pahalta. Pienin vapisevin askelin aloin kuitenkin uskomaan, että ääneni kuulostaa paremmalta kuin mitä korvani kertoivat. Nauhoittaminen oli tässä kohtaa itselleni korvaamaton apu.

Ensimmäiset asiat, jotka huomasin Alexander-tekniikan vaikutuksesta laulamiseeni, olivat äänialani laajentuminen ja se, että pystyin laulamaan koko ajan pidempiä fraaseja. AT:n avulla ymmärsin, ettei minun tarvitse opetella ”tekemään” mitään laulaakseni, vaan vapautumalla äänenkäyttöä häiritsevistä totumuksista ääni toimii ihan itsestään. Ymmärsin, että laulaminen ei siis olekaan salatiedettä, vaan minussa on sisäänrakennettuna kaikki mitä laulamiseen tarvitsen.

Huomatessani miten paljon hyötyjä Alexander-tekniikalla oli omaan laulutyöskentelyyni, ryhdyin käyttämään AT:n ajatuksia myös opetustyössäni. AT:n opettajaopintojen myötä tietoni ja kokemukseni ovat vain syventyneet ja sitä kautta olen löytänyt koko ajan uusia keinoja soveltaa AT:n ajatuksia laulunopetukseeni.

3.2 Laulutyöskentelyni Alexander-tekniikkaa soveltaen

Kun olen soveltanut Alexander-tekniikkaa laulamiseeni, minulle on joskus tullut tunne, että laulaminen on mahdotonta uudella tavalla. Itseäni on tässä tilanteessa joskus auttanut ajatus, että voin aina laulaa vanhalla tavalla, mutta uutta tapaa kokeilemalla äänelläni on mahdollisuus muuttua. Sen hyväksyminen, että en voi tietää mitä tapahtuu, on ollut itselleni haastavaa. Minun ei ole ollut helppoa päästää ääntä⁵ ulos kontrolloimatta sitä ja tietämättä, mitä suusta tulee. Monesti Alexander-tekniikan ajatusten käytön yhteydessä olen huomannut, että on hyvä olla välittämättä, miltä ääni kuulostaa. AT:n ajatusten kokeilun jälkeen kannattaakin kysyä itseltään enemmän: ”miltä se *tuntuu*?”

Saraste on kertonut Alexander-laulutuntini yhteydessä olevansa sitä mieltä, että kun kunnolla löytää helppoa sävellajissa mahdollisuuden antaa äänen tulla, niin on paljon

⁵ Kun käytän laulamisen yhteydessä sanaa ”päästäminen”, tarkoitan sillä äänen vapaata ulostulemistä. Tällöin äänessä ei ole pidättelyä tai kontrolloimista.

helpompi päästää ääntä myös vähän vaikeammissa sävellajeissa. Olen huomannut oman työskentelyni kautta, että kannattaa totutella siihen, miltä äänen päästäminen helpossa sävellajissa tuntuu. Näin ylipäättään äänen päästäminen ei tunnu enää niin kummalliselta, oudolta, erilaiselta ja mahdollisesti väärältä. Sen jälkeen äänen päästämistä voi soveltaa myös vaikeampaan sävellajiin samaa ajatusta käyttäen.

Hengityksen kanssa työskentelyn olen kokenut usein hankalaksi, koska olen muun muassa pidätellyt hengityksellä tunteitani. Lisäksi hengityksen kontrolloimisesta luopuminen on itselle ollut haastavaa. Olen kuitenkin huomannut hengityksen muuttuvan itsestään nopeastikin, jos kontrollin tarpeesta voi vähänkin antaa periksi. Hengityksen muuttuminen on tuntunut hetkellisesti siltä, että se on mennyt huonompaan suuntaan. Tämän uskon johtuvan suurimmaksi osaksi siitä, että havainnoinnin avulla hengitystottumuksista on tullut tietoisemmaksi kuin ennen. Kun olen antanut aikaa hengityksen muutokselle ja kärsivällisesti pyrkinyt olemaan puuttumatta suoraan hengityksen toimintaan, olen huomannut positiivisia muutoksia: nykyään pystyn laulamaan muun muassa pidempiä fraaseja.

Omassa Alexander-tekniikkaa soveltavassa laulutyöskentelyssäni olen käyttänyt esimerkiksi seuraavia ohjeita ja ajatuksia:

- Mitään ei tarvitse.
- Hengitä liikaa, sen saa aina ulos.
- Jos tuntuu, että haluan ohjeen, jota noudattaa, ohje on olla reagoimatta.
- Kuinka opettaisin itselleni saman asian?
- Päästä kaikki työ pois kehosta lyhyissäkin katkoissa.
- Voinko sallia itseni olla pitkä koko ajan kun hengitän?
- Lakkaan pidättelemästä ja kiristelemästä kun hengitän.
- Ajattelen matalia ajatuksia ennen kuin laulan korkealta.
- Voinko antaa itseni kunnolla hengittää?
- Päästän äänen tulemaan, mitä se ikinä tarkoittaakaan.
- Lakkaan kontrolloimasta ääntä ja hyväksyn äänen sellaisena kuin se tulee.
- Voinko pehmentyä vähän siellä, missä tunnen jännitystä ja kiristystä?
- Lakkaan laskemasta kurkunpäästä ja tekemästä tilaa kurkkuun.
- Vatsalla ei tarvitse hengittää.
- Annan itseni olla.

- Haluan välittää tarinan tai tunteen.
- Voinko tehdä vähemmän?

Olen huomannut, että minulle toimiva tapa työskennellä ääneni kanssa on tutkiva ote. Kun huomaan vaikeuksia laulamisesani, tutkin äänenkäytön tottumuksiani ja ajatuksiani liittyen laulamiseen. Näiden huomioiden pohjalta olen muodostanut osan harjoituksista, joita esittelen työkalupaketti -osiossa.

3.3 Laulukurssin toteuttaminen

Opinnäytetyön perustaksi järjestin ryhmämuotoisen Alexander-tekniikan laulukurssin, jossa opetin laulua AT:aa soveltaen. Kurssin tavoitteena oli saada materiaalia työkalupakettiin. Kurssin opettajana toimin minä, ja Saraste toimi mentorinani. Laadin julisteen (liite 1) jossa hain kurssille kuutta laulunopiskelijaa. Toimitin julistetta Kuopiossa eri tahoille, muun muassa Savonia Amk:lle, konservatoriolle, kansalaisopistolle ja kirjaston eri pisteisiin.

Laulukurssin ensimmäisellä kokoontumiskerralla osallistujia oli viisi, kahdella seuraavalla kerralla kaikki kuusi kurssilaista olivat paikalla. Ennen kurssin alkua pyysin laulajia valmistamaan kurssia varten kaksi–kolme kappaletta, jotka he osaisivat ulkoa tai melkein. Kurssi pidettiin Kuopion Alexander-tekniikan tiloissa 21.10.2016 ja 4–5.11.2016. Jokainen kokoontumiskerta kesti noin neljä tuntia. Nauhoitin ja videokuvasin kurssikerat. Lisäksi tein kurssilla muistiinpanoja ja kurssin jälkeen kirjoitin reflektion omasta toiminnastani kurssilla. Jokaisella kokoontumiskerralla kukin laulaja sai henkilökohtaisen ohjauksensa, kestoaltaan 20–30 minuuttia ja kaikki pääsivät lisäksi seuraamaan ja tekemään havaintoja toisten työskentelystä.

Tiedotin kurssilaisille ennen kurssia, että videokuvaisin ja nauhoittaisin työskentelyn. Muistutin heitä tästä vielä ensimmäisen kurssikerran alussa ja lisäksi pyysin kurssilaisia täyttämään kyselylomakkeen, josta heidän lähtökohtansa laulajina tulivat esille (liite 2). Kurssilaiset täyttivät myös lupalomakkeen (liite 4), jossa he suostuivat siihen, että voin käyttää kurssilla kerättyä materiaalia kehittämissuunnitelmassani.

Kaksi opiskelijaa tuli kurssille kansalaisopiston kautta, heillä oli kokemusta lähinnä kuorossa laulamista. Kaksi kurssilaisista oli lauluopinnoissaan vähän pidemmälle edenneitä, toinen heistä suunnitteli ammattiopintoja. Yksi laulaja oli klassisen laulun opettaja-opiskelija ja yksi kurssilainen oli rytmipuolen laulunopettajaopiskelija. Ensimmäisen koontumiskerran jälkeen toinen kuorotaustainen laulaja vaihtui pidempään klassista laulua harrastaneeseen osallistajaan, jolla oli myös AT-laulutaustaa. Suurimmalla osalla kurssilaisista AT-tietämys oli vähäistä. Kyselylomakkeista kävi ilmi, että eniten kurssilaiset toivoivat rentoutta laulamiseen. Lisäksi lauluun toivottiin rohkeutta, varmuutta ja voimaa. Helputusta toivottiin myös muun muassa ryhtiin, ylä-äänien laulamiseen ja rekisterien vaihtokohtien harjoitteluun.

Kerroin kurssilaisille, että jokainen saa oman laulutuntinsa kestoaltaan 20–30 minuuttia, jolloin laulaja laulaa, mielellään ulkoa, valitsemansa kappaleen. Samalla muut voivat tehdä havaintoja laulajasta. Ohjeistin sitten havainnoinnin ja analyysin erosta. Kerroin, että pyrimme kurssilla tekemään pelkkiä havaintoja niin, ettemme alkaisi selittämään omia näkemyksiä ilmiöiden syistä tai siitä, mitä ehkä mielestämme laulajassa tapahtuu tai miksi. Ohjeistin, että pelkän huomion kertominen jättää tilaa laulajalle huomata asioita itsessään. Kannustin kurssilaisia kertomaan havaintojaan sanoen, että havainnon tekijä ei voi tietää, mistä havainnosta on laulajalle apua.

Muistutin viimeisen kurssikerran lopussa, että lähetän kaikille palautelomakkeen (liite 3) sähköpostilla ja kerroin kovasti toivovani, että kurssilaisilta löytyisi hetki aikaa vastata siihen. Kurssikertojen jälkeen litteroin kerätyn materiaalin.

4 Kokemukseni laulun opettamisesta Alexander-tekniikkaa soveltaen

4.1 Alexander-tekniikan soveltaminen laulunopetukseen

Mitä kysymyksiä ja ajatuksia laulunopettajalle voi herätä, kun hän alkaa soveltaa Alexander-tekniikkaa opetuksessaan? Mielestäni ensimmäinen iso kysymys on, riittääkö tämä työskentely, voiko pelkkä ajatus toimia? Walker kirjoittaa, että voi olla vaikeaa opettaa ajattelun ja tekemisen vastakohtaisuutta, ja tämä ero on todella tärkeä (Walker 2008, 199).

Opettajan tulisi olla opettaessaan tarkkana, ettei oppilas ala tehdä jotain edistääkseen ajatusten toimivuutta. Oppilas pyrkii tekemään parhaansa opettajalta saamansa ohjeen mukaisesti, ja jos opettaja kannustaa vaikkapa luonnolliseen pitenemiseen, oppilas voi ajatella, että hänen tulisi jotenkin tehdä tämä piteneminen. Tässä opettajan on hyvä kertoa, mitä luonnollinen piteneminen tarkoittaa, ja että sitä ei voi tehdä lihastyöllä. Opettajan oma kokemus Alexander-tekniikasta voi auttaa tällaisessa tilanteessa, koska opettaja on itse huomannut, kuinka helposti ajatuksia alkaa toteuttaa ”tekemällä”⁶. ”Tekeminen” on niin syvään opittuna tottumuksena, että sen kanssa kannattaa koko ajan olla tarkkana.

Kun AT:aa soveltaa laulamiseen, laulajan ääni voi hetkellisesti ”pienentyä” tai ”huonontua”. Opettajalle voi tulla sen myötä epävarmuus siitä, onko hän ohjaamassa oppilasta oikeaan suuntaan. Muutokset laulussa voivat olla alkuun myös hyvin pieniä, joskus suuriakin, mutta varsinkin näiden pienten muutosten kanssa opettajalle voi herätä kysymys, riittävätkö pelkät ajatukset. Tässä auttaa opettajan oma kokemus AT:sta. Tällöin opettaja osaa huomata oppilaassa pieniäkin muutoksia ja tietää kokemuksesta, että pienuudestaan huolimatta ne ovat merkittäviä. On hyvä pitää mielessä myös se, että joskus pienet muutokset voivat oppilaasta tuntua suurilta tai toisinpäin. Laulukursilla keskustelimme ajatusten riittämisestä seuraavaa:

Saraste: ”Tuleeko sulle sellainen olo, että kun et tee tottumuksenmukaisella tavalla, niin se ei riitä?” Laulaja sanoi: ”On epävarma olo, että tuleekohan se ääni, jos ei sitä tee niin kuin on tottunut.” Kannustin laulajaa menemään sille epämukavuusalueelle, missä hän ei tiedä mitä tapahtuu, koska se on monesti parempi vaihtoehto kuin tutulla tottumuksenmukaisella tavalla laulaminen.

Opettajalle voi herätä kysymys, onko kaikilla oppilailla samoja tottumuksenmukaisia tapoja? Monet laulamiseen liittyvät tottumuksenmukaiset tavat ovat yleisiä. Varsinkin hengityksen pidättelyä esiintyy kokemukseni mukaan paljon. Opettajasta voikin tuntua siltä, että jokaiselle oppilaalle opettaa samaa asiaa. Kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että syyt hengityksen pidättelemiselle voivat olla erilaisia. Vaikka pidättely johtuisi samasta asiasta, esimerkiksi tunteiden pidättelystä, voi pidätelty tunne olla joka oppilaalla erilainen.

⁶ Tekemisellä tarkoitan ylimääräisen, kyseessä olevaan toimintaan nähden tarpeettoman lihastyön käyttämistä. AT: n avulla opetellaan tekemään vähemmän.

Koska Alexander-tekniikka saa aikaan vapautumista lihaksistossa, sillä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen. Tunteet jotka ovat varastoituneina lihaksiin, pääsevät vapautumaan ja saatatamme sen seurauksena luopua esimerkiksi itseemme kohdistuvista rajoitteista. (Saraste 2006, 111.) Miten suhtautua, kun oppilaalla alkaa laulutyöskentelyn seurauksena nousta pintaan paljon erilaisia tunteita? Oman opetukseni kautta olen huomannut, että kun AT:aa alkaa soveltamaan omaan laulutyöskentelyyn ja opetukseen, vuorovaikutustilanteet oppilaiden kanssa muuttuvat. Kun turhista ajattelumalleista ja jännityksistä vapaudutaan, se nostaa usein pintaan paljon tunteita. Tähän on mielestäni hyvä varautua. Olen itse pohtinut, missä määrin olen laulunopettaja ja missä määrin ”terapeutti”. Koen, että AT:n soveltaminen laulunopetukseen on ihan eri tavalla nostanut oppilaissa esiin tunteita, ja opettajan tulisi mielestäni pystyä työskentelemään tällaisissa tilanteissa oppilaan hyväksi itseään unohtamatta. Miten tällaisissa tilanteissa voi toimia? Auttaa, jos opettaja on tunnistanut ja hyväksynyt omia tunteitaan, sillä silloin hän voi helpommin hyväksyä myös oppilaidensa tunteita. Joskus tilannetta voi helpottaa, kun oppilaalle kertoo tunteiden heräämisen olevan ihan normaalia ja että jännitysten vapautuminen kehosta on hyvä asia. Saraste (2006, 112) toteaa: ”Jos ja kun tunteet alkavat vapautua Alexander-työskentelyn seurauksena, opettaja voi olla oppilaalle tukena niin kuin ihminen ihmiselle - olla kuuntelevana korvana ja antaa tilaa ja hyväksyntää kaikelle, mitä oppilaassa ilmenee.” Tilanteen sallivuus on tärkeää myös opettajan itsensä kannalta, koska oppilaiden tunnepurkaukset voivat olla opettajallekin raskaita.

Opetustyössäni minulle on tullut paljon kokemusta siitä, miten oppilaat ottavat vastaan Alexander-tekniikan ajatuksia. Yleensä oppilaat kokevat laulamisen helpompana, kun ei tarvitse tehdä niin paljon. Ajatus koetaan samalla hieman outona, mutta vapauttavana. Olen huomannut, että jotkut laulajista tietävät jo millaisia ajattelutapoja heillä laulaessa on, mutta yleensä he eivät ole tienneet, että niiden muuttaminen on mahdollista, tai heillä ei ole ollut keinoja muuttaa niitä. Kehonreaktiotavat ovat monesti enemmän tiedostamattomalla tasolla kuin ajattelutottumukset.

Kun opettaja alkaa käyttää Alexander-tekniikkaa opetuksessaan, voi hän ihmetellä sitä, mikseivät oppilaat opi olemaan toimimatta haitallisten tottumustensa mukaan, vaikka he huomaavat tottumuksensa. Tässäkin opettajan oma kokemus Alexander-työskentelystä on todella tärkeää, koska näin opettajalla on omakohtaista kokemusta tottumusten voimasta. Jos opettaja on itse kokeillut AT:aa omassa työskentelyssään, hän on varmasti

myös huomannut, että tottumusten kanssa työskentely vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä. Opettajan kannattaa olla ohjatessaan hienovarainen, mutta kuitenkin periksi antamaton.

Laulutunneilla laulajat miettivät usein tarkkaan, minkä laulun kanssa he haluavat työskennellä. Myös laulukurssilla tuli esille tämä sama asia: laulaja ei osannut valita, minkä kappaleen hän haluaisi laulaa. Alexander-työn kannalta kappaleen valinnalla ei juurikaan ole merkitystä. Samat tottumukset toistuvat yleensä laulettavasta kappaleesta riippumatta. Olen huomannut, että loppujen lopuksi Alexander-työn kannalta on parasta, että oppilas itse valitsee kappaleen, jota hän haluaa harjoitella, koska hänellä on silloin kiinnostusta laulaa juuri kyseistä laulua.

4.2 Opettajan Alexander-tekniikan harjoittaminen

Olen tällä hetkellä sitä mieltä, että laulamista Alexander-tekniikkaa soveltaen voi olla vaikea opettaa, ellei opettajalla ole siitä lainkaan omakohtaista kokemusta. AT:n avulla opetellaan olemaan toimimatta tottumuksenmukaisella haitallisella tavalla, ja tämä on hiekan erilaista harjoittelua kuin perinteisesti ajateltu laulunharjoittelu, jossa ikään kuin toistetaan mekaanisesti asioita. Kun opettajalla on omakohtaista kokemusta siitä, mitä harjoittelu AT:n avulla tarkoittaa, hän voi ammattitaitoisesti opastaa oppilasta harjoittelemaan tottumuksien kanssa työskentelyssä.

Kun opettaja työskentelee käyttäen Alexander-tekniikan ajatuksia, hän alkaa huomata omia ajattelu- ja toimintatapojaan niin laulamiseen kuin opetukseensaakin liittyen. Tiedostamisen kautta opettajalle avautuu mahdollisuus muuttaa tottumuksenmukaista tapansa laulaa ja opettaa. Kun opettaja soveltaa AT:aa omaan laulutyöskentelyynsä, hän myös helpommin huomaa oppilaidensaakin tottumuksia. Lisäksi opettaja saa omakohtaisen kokemuksen siitä, mitä tottumusten kanssa työskentely käytännössä tarkoittaa ja mitä se vaatii. Opettajan työskentely omien tottumustensa kanssa on tärkeää myös siksi, että oppilas voi osittain tiedostamattaan tulla matkineeksi opettajan tapaa käyttää itseään ja ääntään. Oppilas voi kopioida esimerkiksi opettajansa asennon, hengitystavan tai vaikka tunnetilan (Turunen 2006).

Se, millainen asenne, millaisia ajatuksia ja odotuksia opettajalla kohdistuu itsen ja omaan äänenkäyttöön, voi heijastua opetukseen. Jos opettaja esimerkiksi on kovin ankara itselleen, hän voi olla vaativa myös oppilailleen. Reagointinsa huomattessaan voi

auttaa kysymys: millaisia vaikutuksia tällä reagoinnilla on oppituntiin? Olen huomannut, että jos reagoin kiireeseen, oppilas oppii sitä hitaammin, mitä kiireisempi olo minulla opetustilanteessa on. Jos opettaja antaa itselleen aikaa, eikä kiirehdi oppimisprosessiaan, ei hän todennäköisesti odota tuloksia kiireisellä aikataululla oppilailtakaan. Näin opettajan omat tottumukset eivät ole häiritsemässä opetustilannetta.

On selvää, että opettajalla, kuten myös oppilaalla, on omat laulamiseen liittyvät tottumuksensa. Oppilas ja opettaja ovat saman asian äärellä, opettaja on todennäköisesti vain harjoitellut laulamista hieman kauemmin, mutta periaatteessa molemmat työskentelevät omien tottumustensa kanssa niin, että laulaminen voisi olla vapaampaa. Tämän muistaminen voi vaikuttaa opettajana työskentelyyn, tuoda opettamiseen erilaisen lähestymistavan. Opettajana olen huomannut, että monesti oppilaat pystyvät vapautumaan joistakin haitallisista äänenkäytön tottumuksista paljon nopeammin kuin mitä opettaja itse (tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että opettaja on toistanut joitakin haitallisia tottumuksia paljon pidempään kuin oppilas). Tämän huomaaminen voi tuntua opettajasta turhautavalta, mutta se voi vahvistaa ajatusta, että vapautuminen haitallisista tottumuksista on mahdollista myös opettajalle itselleen.

Opettajan oma prosessi voi vaikuttaa siihen, mitä hän huomaa oppilaassa. Opettajan oma työskentelyprosessi esimerkiksi korkeisiin ääniin reagoinnin kanssa voi aiheuttaa sen, että opettaja opetuksessaan kiinnittää huomion oppilaiden korkeisiin ääniin ja ohjaa niiden kanssa työskentelyssä, vaikka oppilaan kannalta voisi olla järkevämpi kiinnittää huomio johonkin muuhun.

4.3 Oppimistilanteessa ilmeneviä haasteita

Opettajana suosittelen lähestymään laulamista oppilaan lähtökohdista; missä oppilas itse näkee vaikeutta, missä ovat oppilaan omat kiinnostuksen kohteet. Kun oppilasta askarruttaa jokin asia laulamisen suhteen, hän on valmis ottamaan ohjeita vastaan. Itseäni on auttanut joskus myös kysymys: miten itse haluaisin, että minua opetettaisiin? Tottumusten muuttaminen vie oman aikansa. En haluaisi, että opettaja luovuttaisi opettamiseni, jos en osaisi jotain asiaa. Opettajana täytyy olla kärsivällinen. Täytyy olla valmis sanomaan samasta asiasta useampaan kertaan, olennaista on se, miten asiasta sanoo. Kun oppilas on valmis, hän voi ottaa asian vastaan. Jos opettaja kertoo oppilaalle havaintonsa, jonka ajattelee auttavan oppilaan kehittymistä laulajana, eikä oppilas ota tätä vastaan, se voi johtua monesta asiasta. Tavallisimpia syitä mielestäni ovat:

- Jos oppilas ei laula tottumuksenmukaisella tavalla, hän voi kokea, että laulaminen on mahdotonta.
- Oppilas ei tiedosta, mitä tottumuksenmukainen haitallinen tapa tekee äänelle, ja millaista olisi laulaa ilman sitä.
- Laulaminen ilman tottumuksenmukaista tapaa tuntuu liian oudolta, vaikealta, tai lauluääni kuulostaa vieraalta tai epämiellyttävältä.
- Ilman tottumuksenmukaista tapaa laulaa, laulaminen ei tunnu tarpeeksi kehossa, totuttua ”tekemistä” on liian vähän.
- Oppilas on tyytyväinen sen hetkiseen äänenkäyttöön eikä ole valmis muuttamaan sitä.
- Oppilas vaatii itseltään liikaa ja haluaisi, että voisi olla tekemättä tottumuksenmukaisella tavalla. Kun ei kerralla tähän pysty, hän ei halua enää edes kokeilla.
- Oppilaalla on joku käsitys laulamisesta, tiedostettu tai tiedostamaton, joka on ristiriidassa opettajan ohjeen kanssa.
- Oppilas pelkää, että uusi tapa laulaa tekee jotain vahingollista hänen äänelleen (joskus ääni vapautumisen yhteydessä voi muuttua hetkellisesti esim. epäviiseksi), eikä hän pysty enää laulamaan tutulla tavalla.

Järjestämälläni laulukurssilla kaikki oppilaat tiesivät tulevansa Alexander-tekniikan laulukurssille. Laulunopetustyössä tilanne voi olla vähän erilainen. Kaikki eivät välttämättä ole valmiita ottamaan AT:n keinoja osaksi laulutyöstelyään. Työni kautta olen huomannut, että Alexander-tekniikka sanana on monelle niin vieras, että sitä on yhdistetty jopa uskonnollisiin suuntauksiin. Suosittelen siis olemaan tarkkana Alexander-tekniikka -sanan käytön kanssa. Ainoa negatiivinen kokemus AT:n osalta opetustyöstäni minulla on juuri tästä: uskonnollinen ihminen sekoitti AT:n uskonnoksi eikä siksi halunnut kokeilla sitä. Myöhemmin selvitimme asian, ja oppilas sai loppujen lopuksi paljon apua AT:sta laulamiseen ja elämäänsä ja oli saamastaan avusta hyvin kiitollinen.

4.4 Kuinka selvittää oppilaalle ajatuksen vaikutusta

Ajatukset vaikuttavat laulamiseen. Joskus oppilaiden on vaikea ymmärtää, miten se on mahdollista. Ajattelun vaikutusta voi havainnollistaa esimerkkejä käyttämällä. Oppilasta voi pyytää miettimään elämässään jotain tilannetta, missä hän on huomannut ajatuksien vaikutuksen. Miltä tuntuu, jos ajattelee jonkin asian olevan vaikeaa, tuleeko asiasta vain

vaikeampaa? Reagoiko siis vaikean ajatukseen ja miltä se kehossa tuntuu? Tai miten kiire saa meidät reagoimaan, auttaako kiireen ajatus kaupassa löytämään tavaroita nopeammin? Mitä kiireen ajatus saa oppilaassa aikaan? Voisiko kiireen tunteminen myös laulaessa saada aikaan jotain sellaista, mitä ei välttämättä toivoisi? Onko oppilaasta kenties ollut helppo laulaa autossa tai suihkussa? Mistä tämä voisi johtua? Kun oppilas saa itse pohtia asiaa, hän voi ymmärtää paremmin ajatuksen vaikutuksen. Itse olen kokenut, että avoimien kysymysten esittäminen on usein parasta, näin oppilas pääsee itse tutkimaan mitä ajattelee, eikä hänelle syötetä valmiita vaihtoehtoja. Näin asioiden ymmärtäminenkin on usein syvempää.

4.5 Yhdessä tutkiminen

Opettaja voi yhdessä oppilaan kanssa tehdä huomioita laulamiseen. He voivat keskustella ja tutkia, mitkä asiat laulamiseen voivat vaikuttaa. Joillekin oppilaille voi olla iso asia, että opetustilanteessa opettaja ei olekaan perinteisessä mielessä opettaja, kun asioita tutkitaan yhdessä. Opettaja onkin silloin ennemminkin ohjaaja. Tätä ajatusta opettajan mielestäni kannattaa myös työstää itsessään.

Suuria kysymyksiä, joista kannattaa mielestäni keskustella, ovat muun muassa se, mitä oppilas ajattelee laulamiseen tai mitä oppilaan mielestä tulisi tapahtua, kun hän laulaa? Itse olen opettaessani huomannut kovan halun auttaa oppilasta. Minulla on myös joskus hieman liikaa intoa antaa neuvoja ja ohjeita, kun voisin esittää enemmän kysymyksiä siitä, mitä oppilas itse huomaa ja työskennellä hänen kanssaan niiden asioiden parissa. Sillä, mitä laulaja on itse huomannut äänessään tai kehossaan on nimittäin oppimisen kannalta suuri merkitys. Vaikka minulla onkin laulopedagogin koulutus ja koen tunnustavani, minkä asian kanssa laulajan mielestäni kannattaisi työskennellä, voi laulajan kannalta olla parempi työskennellä sen asian äärellä, mikä häntä itseään sillä hetkellä vaivaa. Monesti tällainen avaa ovia myös niille asioille, joiden kanssa minun mielestäni kannattaisi työskennellä.

Oppilasta voi rohkaista huomioiden tekemiseen keskustelemalla ja kyselemällä vaikkapa siitä, mitkä kaikki asiat hänen mielestään voivat vaikuttaa laulamiseen. Oppilaan kaikista omista havainnoista kannattaa antaa välitöntä positiivista palautetta. Tämä vahvistaa sitä, että oppilas ei olisi ankara itsellensä. Näin huomioiden tekemisestä ei tule itsensä arvostelemista, vaan siinä säilyy positiivinen ote.

Kokemukseni pohjalta ja Sarasteen kanssa keskusteltuani uskon, että laulajan tarvitsee kokea asiat itsessään ja pelkkä opettajalta ammennus ei riitä. Asioiden pitää kypsyä niin, että niistä tulee laulajalle tosiasioita. Kypsyminen ei ole helppoa, jos opettaja ammentaa ja tyrkyttää ratkaisua oppilaalle liikaa. Kun itse löytää saman asian siitä tulee toisenlainen totuus. Mitä enemmän suostuu itsekseen kokeilemaan niitä neuvoja joita opettajalta saa, sitä nopeammin ne voivat muodostua omaksi totuudeksi.

Oppilaan kanssa voi tutkia, mitä vaikutuksia kehossa tuntuu esimerkiksi nuotin tuijottamisen yhteydessä. Kun yhdessä tutkien huomataan, mitä tuijottaminen saa aikaan kehossa, voidaan miettiä miten kehossa ilmenevät asiat vaikuttavat äänenkäyttöön. Yhdessä tutkien voidaan välttyä siltä, että oppilaasta tuntuu että häntä arvostellaan. Joskus opettajan havainnoista on oppilaalle paljon hyötyä, ja näiden havaintojen avulla hän voi alkaa huomaamaan itsessään asioita. Se, kannattaako oppilaalle kertoa havaintoja vai tutkia yhdessä hänen kanssaan asioita, riippuu oppilaasta ja tilanteesta. Itse koen, että jos oppilas ei huomaa itsessään mitään, voi olla hyvä kertoa alkuun omia havaintoja oppilaalle ja jatkaa sitten yhdessä asian tutkimista.

4.6 Opettajan opettamiseen liittyvät tottumukset

Se millaisia tottumuksia opettajalla opettaessaan on ja miten opettaja reagoi oppilaan tuottamiin ärsykkeisiin vaikuttaa merkittävästi opetustilanteeseen. Jos huomaa kiirehti-vänsä oppilasta, onko mahdollista pysähtyä ja valita toisin? Jos opettaessaan odottaa jotain tietynlaista lopputulosta, se poistaa vaihtoehdot, ja voi käydä niin, että ei ole ole-massa enää muuta kuin ennalta määrätty, odotettu lopputulos ja kaikki muu on väärää. Jos opettaja pystyy toimimaan mahdollisimman paljon hetkessä, on liikkumavaraa paljon enemmän. Opetustilanteen kannalta ihanteellista olisi, jos opettaja voisi rauhassa ha-vainnoida, miten oppilas reagoi, ja toimia hetkessä tilanteen vaatimalla tavalla.

Alexander-tekniikan avulla opettaja voi saada kokemuksen, että ärsykkeet eivät johdata häntä niin helposti samoja tottumuksen polkuja, vaan hänellä on vapaus valita oma toi-mintansa. Tämä on ensiarvoisen tärkeää, koska jokainen oppilas on yksilö ja jokainen tilanne ja hetki ovat erilaisia. Jos opettaja ei toimi automaattisesti aina samalla tavalla samanlaisissa tilanteissa, hänellä on mahdollisuus valita, miten hän opetustilanteessa etenee. Miten sitten voi toimia oppilaan parhaaksi? Lähtökohtaisesti olisi kannattavaa kuunnella oppilasta, hänen ajatuksiaan ja käsityksiään. Näin opettaja ei ryhtyisi omien

luulojensa perusteella auttamaan oppilasta, vaan osaisi ohjata oppilasta yksilöllisellä otteella, joka palvelisi juuri häntä.

Itse näen hyvänä mallina ajatuksen, että aina kun oppilas tulee tunnille, kyseessä on hänen ensimmäinen tuntinsa. Siten ei ala niin helposti odottaa oppilaalta mitään tai luo mielessään ennakkokäsitystä tunnin etenemisestä. Joskus opetussuunnitelmat vaativat sen, että opettaja joutuu miettimään ennalta mitä kunkin oppilaan kanssa tulee tehdä, mutta tämä ei poista hetkessä opettamisen ajatusta. Jos oppilaalla on vaikeuksia leukaan vapauttamisen kanssa, opettaja huomaa kyllä sen joka tunti, jos siihen on syytä puuttua. Mutta jos opettajalla on ennakkokäsitys, että tämän oppilaan kanssa aina työtetään leukaa, se ei jätä vaihtoehtoja muulle toiminnalle, ja joskus joku toinen toimintatapa voisi palvella oppilasta juuri siinä hetkessä paremmin.

Opetustilanteessa on hyvä kysyä itseltään kysymyksiä liittyen opettamiseen. Kysymykset voivat auttaa huomaamaan omia opettamiseen liittyviä tottumuksia. Alla olen listannut kysymyksiä ja ajatuksia, joita opettajan on kokemukseni mukaan hyvä kysyä itseltään opetustilanteessa:

- Olenko läsnä?
- Miten opettajana annan tässä itseni olla?
- Kiirehdinkö?
- Miten reagoin tuon ihmisen tuottamiin ärsykkeisiin?
- En ole vastuussa oppilaasta, autan häntä parhaan taitoni mukaan.
- Odotanko jotain oppilaalta?
- Odotanko itseltäni jotain?
- Toiminko oppilaan parhaaksi?
- Toiminko itseni parhaaksi, ja jos toimin, mitä se minulle tarkoittaa?
- Annanko omien mieltymysten vaikuttaa opetustilanteeseen, esimerkiksi kappaleiden valintaan?
- Olenko muodostanut oppilaasta käsityksen jonka mukaan toimin?
- Voinko suhtautua jokaiseen tuntiin uudella tuoreella otteella?
- Vaikuttaako opetukseeni se, missä tilanteessa olen itseni kanssa tällä hetkellä?
Miten se vaikuttaa opetukseen?
- Minkä vuoksi opetan oppilasta?
- Miksi haluan, että oppilas oppii?

- Miten tämä oppilas oppii parhaiten, mistä on tällä hetkellä hänelle eniten hyötyä?
- Miten opetustilanteeseen vaikuttaa, jos omat reaktiot ja tunteet tarttuvat oppilaaseen?
- Miten haluaisin, että minulle opetettaisiin jokin uusi asia?

4.7 Havainnointi poistaa arvostelua

Kokemuksesta sanoisin, että opettajan kannattaa olla varovainen, ettei hän arvostele oppilasta, ja havainnointi on tässä apuna. Saraste on kanssani samaa mieltä todeten: ”Pyrkimys havainnointiin arvostelemisen sijasta riittää.” Opetustilanteessa mahdollisimman objektiivisten havaintojen kertominen oppilaalle on parempi vaihtoehto, kuin kritiikki. (Saraste 2006, 168.) Laulukurssilla yksi laulaja pohdiskeli sitä, kun laulajia kannustettiin kurssilla itse havainnoimaan asioita. Hän kertoi sen tuntuvan vähän kummalta, mutta samalla hyvältä, koska silloin ei määritelty oliko jokin asia hyvä vai huono.

Saraste (2006, 168) kertoo mitä kritiikki saa aikaan: ”Kritiikki aiheuttaa ylimääräisiä jännityksiä ja tekee onnistumisen mahdottomaksi. Laulajan on hyvä tehdä itselleen selväksi, mikä ero on havainnoimisella, tiedostamisella ja kritiikillä.” Joskus oppilas voi ottaa helpommin vastaan asioita, jos hänelle kerrotaan ne esimerkkeinä toisista, kuten ”on yleistä että...”, ”joillakin on tottumuksena...” tai ”joillakin laulamista voi helpottaa jos ajattelee...”. Usein käytän myös itseäni esimerkkinä kun opetan jotakin asiaa. Koen, että näin oppilas ei niin helposti koe joutuvansa arvostelun kohteeksi. Näin toimimalla kerron oppilaalle, että en ole hänen yläpuolellaan ja että olemme molemmat saman asian äärellä. Kerron, että tutkimme omia reaktioita ja tottumuksiamme, ja mahdollisuuksien mukaan pyrimme estämään laulua haittaavat reaktiot. Laulukurssillakin käytin itseäni esimerkkinä siitä, miten opettajanakin miettii kokoajan omaa toimintaansa; omia tottumuksiaan. Kerroin näistä ajatuksista kurssilaisille toisen kurssikerran alussa:

”Minulla pitäisi -sana on sellainen, josta koetan luopua, että minun ei pitäisi mitään, minun ei tarvitsisi opettajanakaan olla minkäänlainen. Sen kanssa joutuu tekemään koko ajan töitä, se ei tapahdu niin kuin naps. Tein viimeksi tänä aamuna sen kanssa töitä. Kun tulin tänne, niin mietin, pitääkö mun nyt olla jotenkin, ja tajusin että ei tarte.” Yksi laulaja sanoi siihen: ”Me ollaan niin kasvettu sellaiseen, että aina tarkkaillaan ja mitataan ja suoritetaan, pitää olla, tehdä ja pärjätä.” Sanoin: ”Niin, on kuin joku malli, jonka mukaan toimitaan.”

4.8 Opettajan vastuu oppilaasta?

Alexander-tekniikan avulla opetellaan ottamaan vastuu omasta toiminnasta, omasta tilasta, ja tullaan tietoisiksi turhista jännityksistä, jotka koskevat liikettä, ajatuksia ja tunteita (Walker 2008, 199). Opettaja on apuna oppilaan tottumusten havainnoimisessa, auttaa häntä huomaamaan itsessään asioita ja auttaa oppilasta tottumusten kanssa työskentelyssä. Oppilas ottaa keinoja käyttöön sen mukaan, miten hän sillä hetkellä haluaa tai pystyy. Näin oppilas oppii koko ajan vapautumaan enemmän laulua haittaavista tavoista. Omaehtoinen kiinnostus tottumusten muuttamiseen lähtee oppilaasta itsestään. Opettaja ei ole vastuussa siitä, käyttääkö oppilas annettuja keinoja. Jos oppilas odottaa, että opettaja voi muuttaa hänen laulutottumuksensa, siitä on haittaa oppilaalle. Monesti haitallisia tottumuksenmukaisia tapojaan ei itse huomaa, ja tässä tilanteessa opettajan apu on mielestäni korvaamaton. Vaikka opettajalla on kova halu auttaa oppilasta, hänen täytyy tiedostaa se, että hän ei voi tehdä työtä oppilaan puolesta. Oppilasta taas auttaa se, että hän ymmärtää, että hän itse voi muuttaa laulamistaan.

Opettaja on koko ajan itsekkin prosessissa, joten hän opettaa sen tiedon ja taidon mukaan, mikä hänellä sillä hetkellä on. Tämä pätee kaikkeen opetukseen. Asian tiedostaminen voi muuttaa opetustilannetta - ei tarvitse ”yrittää olla jotain”. Riittää, että tekee sillä hetkellä parhaansa sen hetkisen tietonsa ja taitonsa mukaisesti. Kun opettaja pystyy rikomaan omia totunnaisia ajatusmallejaan, silloin opettaja pystyy myös kuuntelemaan oppilaan tarpeita ja työskentelemään oppilaan kanssa eri tavalla.

4.9 Muita ohjeita opettajalle Alexander-tekniikan avulla työskentelyyn

Jos opettaja pystyy olemaan mahdollisimman aito ja rehellinen opettaessaan, oppilas voi ottaa opettajalta vastaan asioita, ovat asiat sitten mitä tahansa. Oppilas kuitenkin lähtökohtaisesti luottaa opettajan sanaan. Itse pyrin siihen, etten aiheettomasti kehu kehtään. Jos annan palautetta kehittymisen suhteen, tähtään siihen, että sanoisin sen oikealla hetkellä ja mahdollisimman rakentavasti. Erehdyksiä kuitenkin aina tapahtuu, ja jos opettaja on valmis myöntämään ne, on opetustilanteessa taas mahdollista mennä eteenpäin.

Oppilaan kohtaaminen kokonaisuutena on tärkeää. Jos on läsnä ja kuuntelee oppilasta, saa arvokasta informaatiota oppilaasta kaikesta mitä tämä tekee ja sanoo, miten käyttää itseään, miten ajattelee. Näistä asioista voi olla suuri hyöty tottumusten kanssa työskentelyssä. Alexander-tekniikan opettaja Andrew Brown on kertonut minulle että, opetustun-

nin voi ajatella alkavan jo siitä hetkestä, kun näkee oppilaan ensimmäistä kertaa ja oppilas laittaa takkiaan naulaan tai sanoo tervehdyksen (keskustelu, Brown 2016). Tässä tilanteessa voi näkyä jo se, miten oppilas suhtautuu itseensä ja laulutuntiin, ja millainen hänen olemuksensa on, onko hän läsnä, miten hän liikkuu, seisoo, katsoo, hengittää. Tuleeko oppilas kiireellä sisään ovesta, asettautuuko hän nuottitelineen eteen, miten hän etsii nuottinsa tai mitä oppilas puhuu.

Sanoilla ja lauseilla on iso merkitys opettaessa. Käyttääkö opettaja esimerkiksi hengitystä opettaessaan lausetta: ”anna ilman virrata” vai ”ota ilmaa”. Käyttääkö hän sanoja oikea tai väärä, pyritäänkö jotain ”korjaamaan”, tai käyttääkö ”ei” -sanaa sen eri muodoissa. Sanojen vaikutuksesta keskusteltiin myös laulukurssin toisella kokoontumiskerralla. Yksi kurssilainen, joka toimi laulunopettajana opintojensa ohella, kertoi käyttäneensä opettaessaan laulukurssilla käyttämäämme lausetta ”kiinnitin huomiota” ja hän oli todennut sen olevan lempeä ja toimiva opetustapa.

Oppilaalle ei kannata antaa liikaa ohjeita kerralla. Opettajalla voi olla hyvät tarkoitukset, ja hän ehkä haluaisi kertoa oppilaalle kaiken mahdollisen informaation, mutta se ei monestikaan ole järkevin valinta. Oppilaan kannalta on yleensä järkevintä kertoa hänelle vain ne asiat, joiden opettaja kokee hyödyttävän häntä juuri sillä hetkellä. Ohjeita kannattaa antaa mieluummin liian vähän kuin liikaa, varsinkin silloin kun käytetään Alexander-tekniikan ajatuksia osana opetusta. AT:aa soveltavat ohjeet poikkeavat usein totutusta tekemistä sisältävästä ajattelusta, joten harjoituksille on hyvä antaa aikaa. Näin ollen liian monta ohjetta yleensä vain sotkee oppilaan ajattelua enemmän kuin auttaa. Oppilaalle on hyvä myös saada annettua selkeät ohjeet siitä mitä harjoitella, kuinka paljon ja millä tavalla.

4.10 Millainen opettaja haluaisin itse olla?

Millainen opettaja haluaisin itse olla? Tällä hetkellä itselleni tärkeimpiä ominaisuuksia on, että opettajana osaisin antaa oppilaille aikaa, olisin kannustava ja rohkeaseva, pystyisin hyväksymään oppilaat juuri sellaisina kuin he sillä hetkellä ovat ja osaisin opettaa siitä lähtökohdasta käsin, missä oppilas juuri sillä hetkellä on. Haluaisin osata toimia oppilaiden parhaaksi, osoittaa etten ole arvostelemassa, vaan minusta näkyisi aidosti halu auttaa heidän työskentelyssään parhaani mukaan. Haluaisin olla opettajana muuntautumiskykyinen. Jos huomaisin, ettei oppilas ymmärrä jotain asiaa, pystyisin aina opettamaan sen rauhallisesti niin monella tavalla, että oppilas ymmärtäisi.

Olen huomannut, että yleensä olen todella kiinnostunut opetettavasta asiasta. Mietin joskus, olenko opettajana liian innostunut, ja onkohan se huono asia? Kun pohdin tätä ystäväni kanssa, hän esitti kysymyksen: miltä minusta tuntuu se, kun joku on innostunut siitä asiasta, mitä tekee? Kysymys sai minut ymmärtämään, että se ei ole minusta luontansa työntävää, päinvastoin.

5 Työkalupaketti Alexander-tekniikan käytöstä laulunopetuksessa

5.1 Työkalupaketin sisältö

Työkalupaketissa käsittelen aiheita, jotka keräämäni aineiston pohjalta nousivat tärkeiksi aihealueiksi laulunopetuksessa. Työkalupaketin sisällön olen koonnut laulukurssilta, omasta opetuksestani, omilta Alexander-laulutunneiltani (ja laulutyöskentelystäni) ja yhdistelemällä harjoituksia ja tietoa Alexander-tekniikan opettajankoulutuksestani sekä kokemustani laulopedagogina. Lajittelin aineiston ensin laajojen aihealueiden alle, joista työn edetessä erittelin aiheita pienempien kokonaisuuksien alle. Lähdeaineistokirjat (AT:n soveltaminen laulamiseen) tukivat myös työkalupaketin aihealueitteni rajausta ja valintaa, kuten myös keskusteluni Sarasteen kanssa. Esittelen työkalupaketissa kerätyn materiaalin pohjalta ja lähdekirjallisuuteen pohjaten yleisimpiä esiin tulleita, laulamiseen liittyviä haitallisia tottumuksia ja keinoja tottumuksista vapautumisen työkaluiksi.

Jokaisessa työkalupaketin osiossa kerron harjoitusten lisäksi pääpiirteittäin käsittelemästäni asiasta. Harjoitusten avulla voi kokeilla käytännössä osioissa esille tuomiani asioita. Harjoituksista suurin osa on siis opetustyöstäni (laulukurssilta ja yksityisopetuksestani) ja omasta Alexander-tekniikkaa soveltavasta laulutyöskentelystä itse kehittelemiäni lauluharjoituksia.

Alexander-tekniikan opettaja käyttää käsillä koskettamista osana opetustyötään selvittääkseen sitä mitä sanallisesti tarkoittaa, ja tunnistaakseen tarkemmin mitä oppilaassa sillä hetkellä tapahtuu. Tätä käsien käyttöä ei kirjallisesti voi välittää eteenpäin, mutta AT:n ajatuksia on mahdollista välittää laulunopettamisen avuksi. Työkalupaketissa keskityn siihen, miten laulamiseen liittyviä ajatustottumuksia voi muuttaa itsellensä hyödylliseksi, niin että äänenkäyttö voisi olla vapaata ja helppoa. Työkalupakettini tarkoitus on,

että kaikki laulajat ja laulunopettajat voisivat hyödyntää harjoituksia omassa laulutyöskentelyssään tai opetustyönsä osana. Tavoitteeni on, että työkalupaketti voi auttaa laulajia ja laulunopettajia huomaamaan omia haitallisia ajatustottumuksiaan laulamisen suhteen ja tiedostamaan ajatusten merkityksen osana laulutyöskentelyä. Vapautumisprosessi alkaa kokemukseni pohjalta tiedostamisen kautta.

Alexander-tekniikassa käytetään suuntauksia, jotka kannustavat kehoa luonnolliseen pitenemiseen, levenemiseen ja vapautumiseen, niin että ylimääräinen lihastyö jäisi mahdollisimman vähälle. Työkalupaketin harjoituksissa käytän perussuuntauksia, mutta muiden suuntausten käytön jätän vähemmälle huomiolle. Olen tällä hetkellä sitä mieltä, että suuntausten käyttö on selvempää Alexander-opettajan kanssa työskennellessä kuin vain kirjoitetun tekstin pohjalta. Suuntaukset ovat ajatuksia ja niiden kanssa työskentelyn vaarana on, että jos ei ole käynyt Alexander-opettajan ohjauksessa, suuntia voi ryhtyä tekemään lihaksilla, joka ei ole suuntausten tarkoitus. Kun AT:n opettaja ohjaa oppilasta käsiällään, hän voi havainnoida ja ohjeistaa oppilasta suuntausten käytössä. Suuntauksista löytyy paljon kattavaa tietoa asiasta kiinnostuneille AT:n kirjallisuudesta.

Tässä kehittämissuunnitelmassani keskityn lähinnä siihen, miten ajatukset vaikuttavat laulamiseen. En kiinnitä huomiota niinkään äänen tuoton fysiologiaan. Fysiologisesta näkökulmasta olevia äänenkäytön oppaita on paljon, ja niihin voi jokainen tutustua oman kiinnostuksensa mukaan. Harjoituksissa sivuan kuitenkin kehon vaikutusta ääneen, koska mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Ajatuksien vaikutus laulamiseen on työni lähtökohta. Suoranaiset keholliset harjoitukset olen pyrkinyt tekemään helposti omaksuttaviksi, ja myös ne pohjautuvat ajatteluun. Kokemukseni kautta olen huomannut, että joidakin lauluoppilaita helpottaa ajatusten kanssa työskentelyssä mielikuvat, joten käytän niitä pienessä määrin osassa harjoituksia.

Olen järjestänyt harjoitukset otsikoitain, jotta lukijan olisi helppo löytää itseään sillä hetkellä palvelevat harjoitukset. Harjoituksissa olen pyrkinyt tuomaan esille useampia lähestymistapoja erilaisiin äänenkäytön ongelmiin, jotta lukijalla olisi mahdollisuus löytää itseä parhaiten palveleva harjoitus. Koska lähtökohtaisesti harjoitusten tarkoitus on poistaa laulua hankaloittava reaktiotapa, yhtä harjoitusta voi soveltaa monesti muihinkin äänenkäytön vaikeuksiin, esimerkiksi melodiaharjoitusta rytmin tai intervallien harjoitteluun. Näin ollen tarvittavan apu voikin löytyä jostain toisesta harjoituksesta. Osiot ”Missä määrin voisin olla tekemättä ja antaa tapahtua”, ”Itsen käyttö”, ”Hengitys” ja ”Haitalliset reaktiot

itsessä” sopivat moneen tilanteeseen. ”Musiikin aikaansaamat haitalliset reaktiot” -osiossa on kehittelemiäni tarkkoja ohjeita erilaisiin ongelmiin, joita musiikki kokemukseni mukaan monesti laulajassa herättää. Jos taas ei ole tietoa siitä, mikä vaikeudet laulamissa aiheuttaa (ja aika tutkimiseen on rajallinen) voi olla hyödyllistä katsoa osiota ”En tiedä, miksei laulu suju”.

Laulamista on perinteisesti totuttu lähestymään tekemisen kautta. Työkalupaketissa olevien harjoitusten ajatuksena on muuttaa tottumuksienmukaista ajattelua, jonka vuoksi laulaminen on vaikeutunut. Tämän vuoksi osa harjoituksista voi tuntua oudoilta, koska niissä tehdään vähemmän. Suosittelen lähestymään harjoituksia mahdollisimman avoimin mielin.

Painottaisin, että harjoituksista on sitä enemmän hyötyä, mitä enemmän niihin voi hetkellisesti uskoa. Jos et voi yhtään ajatella harjoituksessa kuvatulla tavalla, palaa harjoituksen pariin joskus myöhemmin. Alexander-tekniikan avulla laulaminen poikkeaa tavanmukaisesta tekemisestä ja yrittämisestä niin paljon, että uudelle ajattelutavalle on hyvä antaa tarpeeksi aikaa. Pelkästään se, että miettii onko oma totuttu ajattelutapa ainut mahdollisuus laulamiseksi, on jo paljon.

Suosittelen laulunopettajaa ottamaan mahdollisuuksien mukaan muutaman Alexander-tekniikan yksityistunnin tai osallistumaan AT-kurssille ennen kuin alkaa soveltamaan AT:aa opetukseensa, koska se tuo työskentelyyn syvemmän, omakohtaisen kokemuksen.

Työkalupaketissa käytän paljon tutkivaa, kysyvää ja havainnointiin perustuvaa otetta, koska näen sen tällä hetkellä toimivana lähestymistapana itsensä ja laulamisen kanssa työskentelyssä. Työkalupaketin harjoituksissa lähestyn laulamista tiedostamisen kautta. Olen kuitenkin sitä mieltä, että vaikkei tunnistaisi mihin reagoi, sitä voi silti tutkia. Mitä enemmän voi lempeästi havainnoiden tutkia omaa laulamista ja reagoimistaan, sen paremmat mahdollisuudet on vapautua laulamiseen liittyvistä tottumuksista ja huomata myös oppilaiden tottumuksia.

Harjoitukset on suunniteltu helpottamaan laulamista, ja kokemukseni on opettanut minulle, että jo hyvin vähän muutosta, yleensä vähemmän tekemistä, helpottaa merkittävästi laulamista. Lyhyesti, jos et tiedä miksi ääni ei kulje, tarkkaile mitä teet ja mitä ajattelet. Sitä kautta löytyy monesti vastaus ongelmaan. Muulloinkin kuin vain

laulaessaan voi tarkkailla millaisia toiminta- ja ajattelutapoja huomaa itsessään. Samoja asioita tekee todennäköisesti myös laulaessaan. Alexander-tekniikka voi siis muuttaa koko tapaasi olla, ei vain laulamistasi.

5.2 Missä määrin voisin olla tekemättä ja antaa tapahtua?

Lapset liikkuvat vaivattomasti ja luontevasti. Opittujen tottumusten seurauksena alamme vanhetessamme pikku hiljaa tekemään liikaa, lihaksiin tulee yliaktiivisuutta, eli teemme enemmän työtä kuin olisi tarpeen. Se kuinka vauva, tai pienet lapset käyttävät ääntään, poikkeaa monesti aikuisten äänenkäytöstä. Kun vartumme, kehitämme itsellemme haitallisia tottumuksia, myös äänenkäytön suhteen. Meitä on opetettu yrittämään ja tekemään jo lapsesta asti, ja siksi tällainen ajattelu ”ei tekemisestä” voi olla hyvin vieras. Yrittäminen saa meissä aikaan ylimääräistä jännitystä ja saa kokonaisuuden epätasapainoon (Walker 2008, 119).

Vaivattomin tapa käyttää ääntä olisi antaa äänen tulla mahdollisimman vähällä yrittämisellä ja tekemisellä. Keho tietää minkä verran aktiivisuutta äänenkäyttöön tarvitaan, ja monesti omalla tekemiselläme häiritsemme tätä luonnollista tapahtumaa. Laulunopeuksessa käytän usein lausetta, ettei laulajan tarvitse tehdä mitään laulaaksensa. Saraste kertoi laulukurssilla ryhmälle samasta ajatuksesta:

”On hyvä pitää mielessä, missä määrin laulaja voi antaa laulamisen tapahtua, ja missä määrin sitä yrittää tehdä. Tekeminen on aina se, mikä meillä väijyy siellä; yritän tehdä tämän hyvän ohjeen mukaisesti” -ajatus. Ja niin kauan kun ollaan tietoisia ja hereillä sen asian suhteen, niin ollaan turvallisella maaperällä, että todennäköisesti yritän vain vähän.”

Koska tässä yhteiskunnassa on niin totuttu tekemään asioita, ja ylipäätään arvostamaan tekemistä, ajatus siitä, että laulaminen voisi vain tapahtua, voi tuntua monesta oudolta. Pohjalla voi mahdollisesti olla ajatus, että laulamisen tulee ”tuntua joltain” ja ilman sitä tunnetta, (joka yleensä on ylimääräistä tekemistä) ei voi laulaa. Ajatus voi olla, että jos en tee tarpeeksi, laulu ei kuulosta hyvältä. Kleinman & Buckoke toteavat, että laulaakseen tarvitaan tietty määrä aktiivisuutta lihaksissa, mutta meillä on tapana tehdä liikaa. Joten hyödyllinen ajatus on aina: voinko tehdä vähemmän? Kysymys ei ole ehkä tarkka, mutta vastaus sen sijaan voi olla. Vain kysymällä tämän kysymyksen, voi ylimääräinen turha lihasjännitys päästä purkautumaan. (Kleinman & Buckoke 2013, 114.)

Laulajan maneerit ovat hyvä esimerkki laulajan ylimääräisestä tekemisestä. Taitavankin laulajan taidot voivat peittyä maneerien alle, eikä yleisö välttämättä kuule laulajan omaa ääntä niiden takaa. Saraste on kanssani samaa mieltä. Hän kertoi laulukurssilla seuraavaa:

”Kun me tehdään ylimääräisiä asioita, tarpeettomia asioita laulaessamme, niin ne on itseasiassa laulajan ja kuulijan välissä aina. Jos me halutaan olla suorassa vuorovaikutuksessa kuulijan kanssa, niin meidän ylimääräiset tekemiset menee siihen väliin.”

Laulamisesta tulee mielestäni suoritus, jos siitä puuttuu kommunikointi. Kommunikaatiolla välitän itsestäni jotain eteenpäin, ja kommunikaatiota ei mielestäni tarvitse tehdä, se vain tapahtuu. Murdock sanoo, että hänen mielestään laulamisen määritelmä on seuraavanlainen: ”Ääni ja hengitysmekanismi saadaan liikkeelle halusta ilmaista itseään ja kommunikoida.” Murdock jatkaa, että sen vuoksi kommunikaation sisällyttäminen laulutyöskentelyyn on todella tärkeää, instrumentin toimivuuden kannalta. Jos kommunikaatiota ei oteta huomioon, laulamisesta tulee vaikeaa ja mekaanista. Ilman halua kommunikoida äänielimistö ei voi toimia oikein, ja laulajan on ”tekemällä tehtävä” laulaminen. Kun laulaja pitää mielessä, että laulamisessa on kyse kommunikoinnista, hän estää tällä turhaa tekemistä. (Murdock 1996, 141.)

Usein tulemme siis tehneeksi liikaa, mikä vaikeuttaa laulamista. Jos voisi vain ajatella ja luottaa siihen, että keho tekee tarvittavan määrän työtä sen hetkisen toiminnan tarpeen mukaan. Pelkästään vapauttava ajatus riittää, esimerkiksi ”voinko tehdä vähemmän”. Mitä enemmän voi siis jättää itsensä rauhaan, eli olla tunnustelematta kehoa, hyväksymällä sen mitä kehossa tapahtuu yrittämättä muuttaa mitään ja odottamatta mitään, antamalla kehon vain olla, sen paremmat mahdollisuudet keholla on vapautua ylimääräisestä aktiivisuudesta joka häiritsee sen toimintaa. Samaa mieltä oli myös Alexander, joka totesi, että oppilailta on monesti kova tarve saada tunnustella mahdollisia muutoksia kehon sisällä, jotta he tietäisivät tekevänsä oikein. Alexander oli sitä mieltä, että vääristynyt lihastuntoaisti tekee tunnustelut hyödyttömiksi ja ovat luonnollisen vapautumisen esteenä. (Gelb 2013, 100.) Tällaista ajattelua, jossa ei ole mukana ”tekemistä ja tunnustelua” voi lähestyä myös seuravan mielikuvaharjoituksen avulla:

HARJOITUS 1: (Kehon tietämys) Kun huomaat jännittäväsi jotain kohtaa kehossa, luo sinne vapauttava ajatus, esimerkiksi ”lakkaan jännittämästä”, ”voinko jännittää vähemmän” tai ”voinko tehdä vähemmän”. Jos sinusta tuntuu, että haluaisit mennä ”tunnustelemaan” kehon sisälle siellä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia, kokeile

lähestyä ajatusta (eli käskyn antamista keholle) seuraavan mielikuvan avulla: ajatuksen antaja on kapteeni joka on palkannut itsellensä apulaiset. Kapteeni ei mene hoitamaan apulaisten hommia. Kapteeni on palkannut parhaat apulaiset, ja kapteenin käskyt riittävät siihen, että asiat hoidetaan. Eli tarkoitus olisi, että emme menisi tekemään ohjeita, (eli kapteeni ei menisi tekemään apulaistensa töitä), vaan pelkästään antaisimme ohjeen, eli ajattelisimme. Lisäksi jos kapteeni on hoitamassa apulaistensa työtä, kuka ohjaa laivaa?

Seuraava harjoitus nimeltä *aktiivinen lepoasento* on loistava tapa antaa maan vetovoiman auttaa meitä vapautumaan turhista lihasjännityksistä ja myös huomaamaan niitä.

HARJOITUS 2: (Aktiivinen lepoasento) Aktiivisesta lepoasennosta on laulajalle paljon monenlaista hyötyä. Aktiivisen lepoasennon avulla voi alkaa huomaamaan omia tottumuksia ja näin päästä huomaamisen kautta myös työskentelemään tottumusten kanssa valitsemallaan tavalla (Kleinman & Buckoke 2013, 32). Aktiivisessa lepoasennon tarkemmat ohjeet löytyvät liitteistä (liite 5). Aktiivisessa lepoasennossa maataan lattialla tai alustalla polvet koukussa. Pään alla on sopiva määrä kirjoja niin, että selkäranka on suorana, kurkussa ei tunnu painetta tai kiristystä (kirjapino on liian korkea) ja takaraivo ei painu taakse (kirjapino on liian matala). Kun polvet ovat koukussa suunnaten ylöspäin, pääsee selkä pitenemään ja levenemään alustalle. Kokeile ajatusta, että lattia tulee selkäsi kohti.

Aktiivisessa lepoasennossa on helpompi vapautua ylimääräisistä lihasjännityksistä kuin pystyasennossa, koska maan vetovoima kannattelee kehoa kokonaisvaltaisemmin. Aktiivisessa lepoasennossa kannattaa ajatella, että keho pääsee vain olemaan, ja antaa maan kannatella sitä. Kuitenkin silmät ovat aktiiviset (olisi hyvä, ettei silmiä suljettaisi). Lisäksi jaloissa ja käsissä on hivenen aktiivisuutta. Sitä miten vähällä aktiivisuudella jalat pysyvät pystyssä, kannattaa tutkia, koska monesti jalat pysyvät pystyssä paljon vähemmällä työllä kuin mitä ajattelisi.

Aktiivinen lepoasento paljastaa sen hetkisiä turhia lihasjännityksiä monesti helpommin kuin pystyasento. Jos on tottunut tekemään jotain ylimääräistä laulaessaan, se tulee paremmin esille aktiivisessa lepoasennossa kuin pystyasennossa. Aluksi voi tuntua jopa siltä, että laulaminen on mahdotonta aktiivisessa lepoasennossa. Tämä johtuu siitä, että aktiivisessa lepoasennossa ei pysty niin helposti laulamaan tottumuksenmukaisella tavalla. Myös aktiivisesta lepoasennosta nousemiseen kannattaa kiinnittää huomioita.

Kleinman & Buckoke (2013, 32) toteavat, että kun nousemme aktiivisesta lepoasennosta, se on arvokas tilanne huomata muutos, mitkä tottumukset haluavat tulla takaisin. Itse olen kokeillut laulamista myös aktiivisesta lepoasennosta nousun aikana huomatakseni mitä äänenkäyttöön liittyviä tottumuksia alan voimistamaan pystyasentoon noustessani.

Oma kokemukseni aktiivisesta lepoasennosta on ollut, että ääneni toimii vapaammin jo lyhyen lepoasennossa makaamisen jälkeen, oloni on rauhallisempi, enkä toimi niin paljon tottumuksenmukaisten, laulua haittaavien tapojeni mukaan.

5.3 Itsen käyttö

Niin kuin aiemmin totesin, Alexander käytti mielen ja kehon kokonaistilasta, psykofyysisestä kokonaisuudesta sanaa itse, ja siitä, miten me käytämme kokonaisuuttamme, saanaa itsen tai itsensä käyttö. Tässä osuudessa käsittelen itsen käyttöä, joka väistämättä vaikuttaa laulamiseen. Harjoitukset on suunnattu itsen käytön paranemisen tueksi. Alexander oli sitä mieltä, että kaikessa harjoittelussa tulisi muistaa aina ottaa ihminen huomioon kokonaisuutena (Gelb 2013, 48). Näin äänellä olisi paremmat mahdollisuudet toimia vapaasti.

5.3.1 Suuntaus

Suuntaus on ajatus, jonka tarkoitus on korvata tottumuksenmukainen tekeminen (Saraste 2006, 56). Suuntauksissa on kyse ilmiöstä, joka tapahtuu meissä itsestään, kun mikään ei ole häiritsemässä luontaista tasapainotilaamme (Saraste 2006, 53). Saraste toteaa: ”Tärkeimpiä suuntauksia ovat niin kutsutut *perussuuntaukset*, jotka soveltuvat kaikkien käytettäväksi huolimatta yksilöllisistä eroista lähtötilanteessa.” Perussuuntaukset ovat: kaula vapautuu, pää suuntautuu eteen ja ylös, selkä pitenee ja levenee. (Saraste 2006, 55.)

”Suuntaamisessa ihminen viestittää tietoisesti keholle ohjeita, joitten tarkoitus on muistuttaa sille, mitä luonnolliseen ja tasapainoiseen toimintaan liittyy. Kehon muistissa on vielä tieto siitä tilasta, jossa olemme olleet lapsena, ja siksi keho suhtautuu suuntauksiin kuin vanhoihin, kauan kaivattuihin ystäviin. Se riemuitsee kohdatessaan ne jälleen ja ottaa ne innokkaasti ohjenuorakseen. Sitä ei tarvitse pakottaa tai painostaa toimimaan

suuntausten mukaisesti. Ainoa mikä kehoa voi estää on se, ettemme ole vielä täysin valmiita luopumaan tottumuksenmukaisesta tavastamme käyttää itseämme.” (Saraste 2006, 55)

5.3.2 Päästä on suunta eteen ja ylös

Pää osaa tasapainottua itse kaulan päällä, jos kehon luontaisesti toimivaa mekanismia ei häiritä. McCallion kirjoittaa, että pään luonnollinen suuntaus eteen ja ylös voi tapahtua vain jos kaula on tarpeeksi vapaa. Ilman pään luonnollista tasapainottumista kaulan päällä menetämme muun kehon mahdollisuuden tasapainottua. (McCallion 1988, 17.)

Pään luonnollista tasapainottumista voi auttaa ajatuksella: päästä on suunta eteen ja ylös. Suuntaa ei tehdä, vaan pelkästään ajatellaan. Mitä tämä suunta eteen ja ylös tarkoittaa? Saraste (2006, 66) avaa pään luonnollista suuntautumista eteen ja ylös seuraavalla tavalla:

”Ihmisen päässä on yksinkertainen anatominen ominaisuus, joka saa sen suuntautumaan eteenpäin silloin, kun tätä ei ylimääräisellä lihastyöllä estetä: päässä on vähän enemmän painoa etupuolella. Huolimatta pään yksilöllisestä muodosta ja koosta, painopiste on hieman keskilinjan etupuolella... Alexander totesi että hänen äänensä - ja koko olemisensä - kannalta ensiarvoisen tärkeää oli se, että pää suuntautui paitsi eteen myös ylös. Vain tätä kautta hänen vartalonsa pääsi pitenemään täyteen mittaansa ja selkänsä pitenemään ja levenemään.”

Pään luonnollisen tasapainottumisen ja selän pitenemisen ja levenemisen jälkeen olkapäät asettuvat niiden oikeaan kohtaan, ja kylkikehikko pääsee täyttämään kehossa sille kuuluvan tilan (McCallion 1988, 17). Aikuisen pää painaa noin 4–7 kg, ja jos pää ei saa olla pehmeän kaulan päällä tasapainottumassa, niin se litistää selkärangan kokoon. McCallion toteaa, että laulamisen näkökulmasta tämä vaikuttaa heti hengitykseen ja kurkun muotoon, mikä taas vaikuttaa epäedullisesti resonointiin ja vireeseen. Kun pää voi tasapainottua pehmeän kaulan päällä, on selällä mahdollisuus päästä pitenemään ja levenemään. (McCallion 1988, 17.) Kun pää saa levätä kaulan päällä vapaasti, se vaikuttaa positiivisesti lihasten väliseen suhteeseen. Jokainen lihas pääsee pitenemään ja yhdistymään oikealla tavalla toistensa kanssa ja toimimaan edullisella tavalla. (Murdock 1996, 144.)

Kleinman & Buckoken (2013, 107) kirjassa kerrotaan Frank Pierce Jonesin tekemästä tutkimuksesta pään vaikutuksesta laulamiseen. Jones nauhoitti laulajan laulua ennen

pään tasapainottumisen ajattelua ja sen jälkeen. Tutkimuksen tulokset analysoitiin laboratoriossa. Äänen spektogrammi osoitti pään tasapainottumisella olleen vaikutusta laulajan ylä-ääniin ja hengitysäänet eivät olleet niin kuuluvia. Laulaja itse koki pään tasapainottumisella olleen vaikutusta hengitykseen ja siihen, että hänellä oli helpompi laulaa ja hänen äänensä resonointi parani. Työskentelyä kuulemassa olevat muusikot vahvistivat tutkimuksen tulokset.

Itse olen tämän hetkisen kokemukseni pohjalta sitä mieltä, että suurin osa äänenkäytön vaikeuksista johtuu joko hengityksestä tai siitä, että pää ei pääse tasapainottumaan vapaan kaulan päällä. Yleensä päällä tai kaulan alueella tehdään jotain ylimääräistä, joka estää ääntä toimimasta.

Pään ja kaulan vapautumisesta keskusteltiin myös laulukurssilla. Yksi laulaja liikutti päätään edestakaisin, aivan kuin hän olisi hakenut oikeaa kohtaa missä pään tulisi olla. Ohjeistin laulajaa seuraavasti:

"Ajattele, että annat kaulan olla, ja kaula saa pehmentyä. Voiko kaulaa jännittää pikkuriikkisen vähemmän?" Laulaja lauloi yhden säkeistön, jonka jälkeen kysyin, laulajan tuntemuksia. Laulaja vastasi: "Se ajatus, että kaula voi pehmentyä oli vapauttava, koska tunnistin sen, että jännitän päätä. Suoristan itseäni ehkä överiksi asti, niin sitten kaulaan tulee jumitus, niin tuo oli helppoa, että ei tarvii. Kaulan alue oli vaivattomamman oloinen, en tiedä vaikuttiko se siltä, mutta minusta ainakin tuntui siltä." Laulaja osoitti kädellään kaulaansa edestä ja sivuilta, jonka takia lisäsin, että: "Voisiko se kaulan vaivattomuus olla myös kaulan takana ja kallonpohjassa?" Saraste totesi, että niska kuuluu kaulaan. Laulaja liikutti päätään etsien päälle sopivaa "asentoa". Ohjeistin vielä: "Koeta olla etsimättä sitä paikkaa, missä pää on. Koeta vaan luottaa siihen, että se keho tietää missä sen paikka on." Laulaja lauloi ja sanoi laulettuaan: "Tuo on hyvä tuo niska -harjoitus, että se kaula jatkuu sinne, mindblowing!"

Laulunopettajan ja Alexander-tekniikan opettajaopiskelijan kokemukseni pohjalta sanoisin, että ihminen jolla ei ole omakohtaista kokemusta AT:sta, ei välttämättä huomaa vapautuvansa, jos hänelle esimerkiksi ohjeistetaan, että kaula saa olla ja pää voi tasapainottua pehmeään kaulan päällä. Jos ihminen ei huomaa, että hänessä tapahtuu jotain, voi hänestä tuntua, ettei hän tee tehtävänannon mukaisesti oikein. Silloin vaarana on, että hän ryhtyy tekemään jotain, mikä on yleensä tarpeetonta lihasjännitystä. Laulunopiskelijaa on hyvä ohjeistaa siihen, ettei mitään tarvitse tehdä, tarvitsee vain ajatella. Jos voi luopua tulosten odottamisesta tai ajatuksesta, että tulisi tuntea jotain, niin keholla on paremmat mahdollisuudet vapautua. Se vapautuminen, mikä on sillä hetkellä mahdollista, tapahtuu pelkkien ajatusten avulla.

Jos ajattelemme päästä suuntaa eteen ja ylöspäin, olemme pitenevässä tilassa. Ei kuitenkaan ole kannattavaa pitää itseään lihasjännityksellä pystyssä. Myös Heirich (2005, 104) selventää, että ”suuntaa ylös”, ei saavuteta lukitsemalla polvet ja kokonaisvaltaisella jännittämällä, että olisimme pidempiä. Kleinman & Buckoke (2013, 109) antavat päästä yksinkertaisen neuvon: ”Kun puhut tai laulat, päätä kannattaa ajatella ylös. Äänielimistö on riippuvainen kurkun lihaksista, jotka yhdistävät pään ja rintakehän. Jos pää on työntyneenä eteenpäin, mekanismi on jatkuvasti hienosäädön tarpeessa.” McCallion toteaa, että hyvin yleinen tottumus joka haittaa laulamista on pään vetäminen taakse. Monesti ihmiset ottavat ilmaa niin, että he vetävät pään taakse, eivätkä tiputa leukaa silloin kun ottavat happea. Tämän seurauksena osa kurkusta sulkeutuu ja kurkunpää joutuu hengityksen kannalta hankalaan tilaan. Silmännähtävä hetki tämän tapahtumiselle on lyhyt, mutta seuraukset ovat suuret, esimerkiksi nasaali ääni, korkeat äänet tuntuvat vaikeilta, resonanssi ohenee, ilman haukkomista esiintyy ja artikulaatio voi kärsiä. (McCallion 1988, 9.)

Monesti kiinnostava hetki on se, kun laulaja aloittaa laulamisen, koska laulaessa totutut tavat vahvistuvat ja reaktion laulamiseen näkee selvimmin. Usein haitallinen reaktio laulamiseen liittyy päähän. Tämä tuli esille myös laulukurssilla:

Kun laulaja oli laulanut, kerroin havainnoineeni hänen päätään: ”Huomasin, että pääsi oli eri tavalla ennen kun aloitit laulamisen. Kun aloitit laulaa, teit pään heilautuksen taakse. Entä jos ajattelisi, että pää voisi vain olla, ettei asettelisi sitä yhtään mihinkään. Kasvoista ja muuten sun kehosta paistoi minun mielestä levollisuus, mutta minkähänlainen laulu olisi, jos pääkin olisi pikkuriikkisen levollisempi? Voinko jännittää vähän vähemmän kaulaa ja päätä?” Saraste sanoi, että entä jos kokeilisi sellaista ajatusta, että ei tarvitse laulaa päällä ollenkaan? Entä jos pää ei ole se mikä laulaa?

5.3.3 Kehon luonnollinen pidentyminen

Alexander-tekniikassa on kyse psykofyysisen kokonaisuuden paremmasta tilasta ja tasapainoisesta koordinaatiosta. AT:lla ei ole tekemistä jonkun tietynlaisen asennon tai oikean ryhdin kanssa. (Walker 2008, 199.) Minusta laulunopiskelijoiden olisi tärkeää tietää, että luonnollinen pidentyminen⁷ ja vapautuminen *tapahtuu* itsestään, kun turhasta lihasjännityksestä vapaudutaan. Vapautumista ei voi lihaksilla tehdä. Olen huomannut ”oikean lauluasennon” ja ”ryhti -käsitksen” olevan edelleen paljon käytössä niin laulajilla

⁷ Kehon luonnollinen piteneminen ja pään merkitys pitenemisen suhteen ovat paljon toisistaan riippuvaisia asioita.

kuin laulunopettajien ohjeissa opiskelijoille. Moni laulaja suoristaa edelleen itsensä pysyvästi laulutunnilla kertoen tietävänsä, että omaa huonon ryhdin.

Sana rento, jota monet laulajat käyttävät, on sanana harhaanjohtava. Heirich kirjoittaa, että yksi tapa jolla häiritsemme kehoamme on, että yritämme rentouttaa sitä. Rentouttaminen sanana voi olla hyväkin sana, mutta se voi olla myös vaarallinen sana. Usein rentoutus kutsuu meitä lysähtämään, koska se tuntuu mukavalta, ja lysähtäminen vaikuttaa paljon äänemme laatuun. (Heirich 2005, 63.) Rentouttamissanan sijasta voisi kokeilla esimerkiksi sanoja pehmentyminen, vapautuminen tai lakkaan jännittämästä lihaksia.

Kun seisomme, ajatus ei ole se, ettei lihaksissa ole yhtään aktiivisuutta, muutenhan me emme pysyisi pystyssä, vaan että lihaksissa on tarvittava määrä aktiivisuutta toimintaan nähden. Olen huomannut, että aiemmin kertamani ohje, ”voinko tehdä vähemmän?” on monesti toimiva, jos tunnen lihaksissani olevan turhaa jännitystä, mutta en tiedä miten saisin sitä vähennettyä lysähtämättä. Vaikka en itse tietäisi mitä ylimääräistä teen, keho tietää sen. Saraste (2006, 100) kuvaa seisomista seuraavasti:

Kun tarkastellaan seisomista, on hyvä muistaa että maan vetovoimakentässä kehossamme käynnistyy - jalkapohjien kautta - pystyasentoa tukeva järjestelmä, jossa tietyt lihakset aktivoituvat tekemään pystyasennon vaatimaa työtä. Tämä työ on niin huomaamatonta, ettemme miellä sitä lainkaan työksi. Luonnollinen pystyasento syntyy itsestään ilman yritystä ja ponnistelua.

Jos ajatuksiinsa uskoo, niistä tulee monesti todellisuutta. Jos laulaja ajattelee ”rönöttävänsä” hän myös helposti alkaa tehdä niin. Rönöttämisestä keskusteltiin myös laulukursilla:

Ohjeistin seuraavalla tavalla laulajaa, joka nosti leukaansa: ”Jos huomaa nostavansa leukaa, voi ajatella että antaa pään tasapainottua pehmeän kaulan päällä.” Tähän laulaja sanoi: ”Minulla tulee rönöttävä olo.” Saraste sanoi: ”Jos ajattelee, että päästää itsensä pitenemään, eikä niinkään ajattele että rönöttää. Ei nosteta itseä pitkäksi, koska se on aika valtava lihastyö jota silloin joutuu tekemään, sellaisilla lihaksilla jotka ei ole suunniteltu siihen työhön ollenkaan, ja se käy aika raskaaksi jos sitä tekee. Kuitenkin me haluttaisiin että hengitys pääsee liikkumaan vapaasti ja hengitys ei pääse liikkumaan vapaasti jos väkisellä pidennän itseäni. Ei kannata tehdä pidentämistä, vaan ajatella että se tapahtuu meissä. Jos me ei tulla tehneeksi jotain joka estäisi sitä. Pää on siinä mielessä todella kriittinen asia, koska se on niin painava: jos pää vetäytyy, kun leuka nousee ylös, pää menee selkää kohti alas, ja pää alkaa painamaan selkää kasaan ja koko keskivartaloa, ja sitten helposti voi ajatella, että eipä tässä ole muita vaihtoehtoja kuin nostaa itseään pidemmäksi, mutta jos ei vedä päätä, niin sitten pitenisi luonnostaan. Piteneminen on meihin sisäänrakennettuna.”

Jos olemme ”lysyssä”, lihakset joutuvat tekemään paljon ylimääräistä, koska kehon luonnainen tila ei ole olla lypsyssä. Lypsyssä olemiseen tarvitaan ylimääräistä aktiivisuutta lihaksissa, kun taas ylöspäin suuntaava pystyasento on meille mekaanisesti edullisin ”asento”. Jos sitten lypsyssä ollessa väkisin suoristaa itsensä pystyasentoon, kehossa on lysähtäneen asennon lihasjännityksen lisäksi jännitys, joka pitää meidät hyvässä ”ryhdissä”. Miten seisoi, jos ei pitäisikään itseään missään asennossa? Tätä voi tutkia seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 3: (Lakkaan pitämästä itseäni jossain asennossa) Monesti itsensä pitäminen jossain asennossa voi tuntua hyvin luonnolliselta, esimerkiksi jos pitää olkapäitään ylhäällä tai edessä. Voit kokeilla, miten suuri vaikutus esimerkiksi olkapäiden edessä pitämisellä on ääneen. Usein toimii parhaiten pelkkä ajatus: lakkaan vetämästä olkapäitä eteen, lakkaan vetämästä itseäni kasaan tai lakkaan pienentämästä itseäni. Tämä johtuu siitä, että kehomme on viisas ja jos se saisi valita, ei se alun perinkään olisi halunnut, että alamme työntämään olkapäitämme eteenpäin tai supistamaan itseämme. Olemme luoneet kehomme tilanteen omilla ajatuksillamme, ja voimme myös palauttaa vapautuneen luonnollisen tilan kehoon ajatuksillamme.

Monesti myös seisomiseen liittyy tekemisen ajatuksia. Tarvitseeko tehdä jotain seisokseen? Pysynkö pystyssä jos jännitän reisiä ja pohkeita vähän vähemmän? Tässä voi auttaa myös ajatukset: päästä on suunta eteen ja ylös, ja jalkapohjilla on hyvä kontakti lattiaan.

Kokeile ajatusta, että keho osaa ”hoitaa homman” parhaiten tämän hetkisen tilanteen mukaan. Ajatuksen käyttäminen ei välttämättä tunnu kehossa miltään erityiseltä tai se saattaa tuntua myös ”väärältä”. Tällöin täytyy olla malttavainen ja luottaa siihen, että muutos voi tapahtua tuntemuksista tai niiden puuttumisesta huolimatta. Varsinkin silloin, jos ei tunne kehossa mitään muutosta, tulee helposti tehneeksi jotain. Jos yritän tehdä jotain, tulen tehneeksi lihaksilla, eli teen ylimääräistä työtä. Vapautumista ei voi tehdä. Jos lihakset saavat olla pitenevässä, vapautuvassa tilassa, niin ne tekevät mahdollisimman vähän.

Tätä harjoitusta tehdessä voi huomata odottavansa jotain tapahtuvan. Jos huomaat odottavasi, kokeile ajatusta: voinko odottaa vähemmän, että jotain tapahtuu? Odottaminen estää vapautumista. Tilanne voi olla myös se, että en huomaa muutosta, vaikka muutos olisikin tapahtunut. Voi myös olla, että kehon kokonaisuuden tila ei ole vielä

valmis muutokseen. Jonkun toisen kohdan kehossa täytyy ehkä saada vapautua ensin, ennen kuin ajatteleman kohta voi päästä vapautumaan. Harjoitukselle kannattaa antaa aikaa. Vaikka ei saisikaan heti välitöntä palautetta, kannattaa kokeilla harjoituksen jatkamista.

Tasapainolla on suuri vaikutus siihen, miten vapaasti voimme seisoa. Seuraavalla harjoituksella voi kokeilla tasapainon vaikutusta ääneen.

HARJOITUS 4: (Tasapaino ja laulaminen): Kokeile seistessä sitä, että annat kehon painon olla edessä, niin että olet etukenossa. Havainnoi mitä se saa aikaan kehossa. Kokeile myös painon viemistä taakse niin, että olet takakenossa. Mitä tämä saa aikaan? Entä jos seisot vain toisella jalalla, miten se vaikuttaa koko kehoon? Kokeile päästä ääntä eri tavoilla seisoessasi. Etu- ja takakenossa seisominen kannattaa viedä vähän yli, eli kun kokeilet, ole todella etu- tai takakenossa. Näin huomaat selvemmin, miten poissa tasapainosta seisominen vaikuttaa ääneen.

Kokeile sitten seisoa molemmilla jaloilla, ja anna painon jakautua jalkapohjien päälle lähes tasaisesti, 51 % painosta olisi edessä ja 49 % painosta takana. Anna kantapäitten pehmentyä ja leventyä lattiaa kohti. Ajattele, että varpaat pääsevät pitenemään ja koko jalkapohja levenee lattiaa kohti. Voit myös ajatella, että lattia tulee jalkapohjia kohti, ja kontakti jalkapohjien ja lattian välillä vahvistuu. Myös jalkapohjan sisäsyrjä, joka ei yleensä osu lattiaan, pääsee pehmenemään ja suuntautumaan kohti lattiaa. Nilkat saavat pehmentyä. Ajattele, että pää ja häntäluu loittonevat toisistaan ja että selkä pääsee pitenemään ja levenemään. Pää saa tasapainottua pehmeään kaulan päällä. Jos totumus on seistä poissa tasapainosta, luonnollisessa tasapainossa seisominen voi saada aikaan tuntemuksen, että kaatuu. Ihminen ei kuitenkaan kaadu ihan vähällä. Pyri pysymään poissa kehon tapahtumien tieltä, koeta tehdä mahdollisimman vähän ja koeta hyväksyä vähän kummallisemmatkin tuntemukset. Näin annat keholle luvan hoitaa seisomisen puolestasi.

Kokeile laulaa tasapainottumisesi jälkeen yhtä ääntä tai jotain yksikertaista melodiaa seisoessasi edellä ohjeistetulla tavalla. Ole tarkkana, muuttuuko kehossasi jotain, kun ajattelet laulamista ja alat laulaa. Huomioi, miltä äänen ulostuleminen tuntuu.

Kun tätä tasapainoharjoitusta kokeilee, huomaa helpommin mitä tasapainon muutos saa aikaan itsessä, ja miten se vaikuttaa ääneen.

Joskus voi olla hyvä havainnollistaa kokemuksen kautta oppilaalle, mitä jännitys kehossa saa aikaan. Tätä voi kokeilla mm. seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 5: (Jännitä) Puhu tai laula niin, että puristat jalkoja ja pakaroita, ja kokeile sitten laulaa tai puhua jännittämättä niitä. Huomaat ison eron. (Kleinman & Buckoke 2013, 113.) Samaa ”ylitekemisen” -ajatusta voi käyttää moneen muuhunkin kehonosaan tai -osiin. Jos oppilas esimerkiksi vetää laulaessaan päätään vähän taakse, voi oppilasta ohjeistaa vetämään päätä vielä enemmän taakse ohjeistaen häntä havainnoimaan mitä se saa aikaan kehossa. Alexander-tekniikan opettaja Matti Harilo on todennut, että tämän kokeilun avulla oppilas myös helpommin huomaa sen, kun hän alkaa toimimaan tottumuksenmukaisella tavallaan (keskustelu, Harilo 2017).

Päällä on suuri merkitys luonnollisen pitenemisen kannalta, joka tulee ilmi myös seuraavassa harjoituksessa:

HARJOITUS 6: (Perussuuntaukset ja suuntaukset, pois rönöttämisestä) Perussuuntaukset voivat auttaa luonnollista pitenemistä. Ajattele, että pää saa tasapainottua vapaan kaulan päällä, ja päästä on suunta⁸ eteen ja ylös (Alexander-tekniikassa kutsutaan suuntauksiksi sitä, kun kehon osat loittonevat toisistaan, tai joku kehonosa pääsee tiettyyn suuntaan). Suuntaa ei tehdä, vaan pelkästään ajatellaan. Suunnanajatteleminen kannustaa kehoa sen luonnolliseen pitenevään ja levenevään tilaan. Pään tasapainottumisen seurauksena selkä pääsee pitenemään ja levenemään. Perussuuntauksien lisäksi voit ajatella, että lonkat ja polvet saisivat pehmentyä, ja jalkapohjilla olisi hyvä kontakti maahan.

John Hunter (Alexander-tekniikan opettaja) kehottaa ajattelemaan mielikuvaa kehossa virtaavasta nesteestä, ja sen pääsemisestä esteittä kulkemaan. Tämän ajatuksen avulla voit huomata kehossa olevia jännityksiä ja vapautua niistä. (keskustelu, Hunter 2016.)

⁸ Saraste (2006, 55) avaa suuntauksia seuraavasti: ”Alexander oivalsi itseään tutkiessaan tiettyjä lainalaisuuksia ihmisen toiminnasta ja kehitti niitten pohjalta sarjan suuntauksia, jotka sisältävät kaiken sen, mitä luonnolliseen ja tasapainoiseen olemiseen tarvitaan.”

Jatka ajattelua, että pää ja häntäluu suuntaavat pois toisistaan ja pää ja jalkapohjat loittonevat poispäin toisistaan, ja tämä väli pääsee pitenemään, levenemään ja vapautumaan. Samoja ajatuksia voi käyttää esimerkiksi ranteen ja kyynärpään välille, kyynärpään ja olkapään välille, polven ja nilkan välille ja polven ja lonkan välille. Ota huomioon, että olet kolmiulotteinen, joten ajatukset koskevat niin etu-, taka-, kuin sivupuoliakin.

Korostan, että mitään ei tehdä, vain ajatellaan. Suuntausten ajattelu poistaa rönöttämistä ja kasaan painumista, kunhan ajatuksia ei tehdä.

5.3.4 Sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainottuminen

Olen huomannut laulajien usein ajattelevan, että laulamiseen pitää keskittyä. Mitä keskittyminen voi saada aikaan ja onko keskittymisellä laulua edistäviä vaikutuksia? Kokemukseni mukaan keskittyminen saa helposti aikaan hengityksen pidättämistä, jäykistymistä, jähmettymistä ja näkökentän kaventumista. Edellä mainitut reaktiotavat eivät edesauta vapaata äänenkäyttöä, päinvastoin. Keskittyminen johtuu mielestäni halustamme päästä mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Emme tiedosta liiallisen keskittymisen tuottavan itsellemme monesti enemmän haittaa kuin hyötyä. Keskittymisestä muodostuu helposti tottumus, emmekä siis edes huomaa keskittyvämme. Keskittymisestä tulee normaalia ja sitä jopa arvostetaan ja siihen kannustetaan.

Keskittyminen saa aikaan sen, että emme osaa jättää lihaksistoa riittävän rauhaan. Parasta vapautumisen kannalta olisi, jos voisimme pysyä poissa vapautumisen tieltä, vain antamalla tietoisien ohjeen keholle, eli ajatuksen, jonka keho toteuttaa sen hetkisten mahdollisuuksien mukaan. Keskitymme helposti liikaa ajatukseen, ja mielenkiinnolla jäämme odottamaan mitä kehossa tapahtuu tai tapahtuuko siellä jotain. Näin olemme jo täysin ajatuksissamme keskittyneenä sisäänpäin ja mahdollisesti yritämme tehdä lihas-työllä vapautumista. Jos näin tapahtuu, kannattaa vain tuoda ajatukset kehon sisältä pois ja muistuttaa itselleen, että pelkkä ajatus riittää ja liika keskittyminen vain jäykistää. Murdock (1996, 141) on kanssani samaa mieltä: ”Kun opetellaan uusia taitoja laulamisen suhteen, helposti käännyimme sisäänpäin kuulostelemaan miltä uusi tapa tuntuu, vaikka todella tärkeää olisi säilyttää yhteys ulkomaailmaan.” Olen huomannut, että usein keskittyessämme suljemme silmämme, mikä vain lisää sisäänpäin ”kääntymistä”. Keskittymisen aikaansaamia reaktioita voi tutkia seuraavan harjoituksen ohjein.

HARJOITUS 7: (Keskittyminen) Omaa tottumustaan keskittymisen suhteen voi tutkia. Mitä tapahtuu kehossasi, kun keskityt? Ajattele vaikka jotain laskutoimitusta tai muis-tele jonkin kappaleen sanoja. Jos omaa keskittymistä tuntuu vaikealta havainnoida, voit kokeilla tarkkailla muita, miltä he näyttävät, kun he keskittyvät. Tämä harjoitus voi havainnollistaa sinulle sen, mitä keskittyminen monesti saa meissä aikaan.

Onko tapanasi käydä pään sisälläsi keskustelua? Jos kuuntelee ääntä pään sisällä, voi helposti menettää huomion ulkomaailmasta. Ääntä saattaa olla houkuttava kuunnella. Voi olla hankalaa olla välittämättä siitä, mutta jos voit antaa äänen olla siellä, ja päättää, että et kuuntele sitä, vaan pidät huomion tärkeimmissä asioissa, mitä juuri nyt tapahtuu, voit uudelleensuunnata tietoisuuden kokonaiskuvaan, kaikkeen mitä tapahtuu. Näin sää- vuttaa vähitellen tasapainon sisäisen- ja ulkoisen tietoisuuden välillä. Tietoisuus on ko- kemus siitä mitä tapahtuu hetkessä - siitä mitä tekee samalla kun tekee sitä. Se on ylei- sesti ottaen valppautta sen hetkisille tapahtumille. (Kleinman & Buckoke 2013, 72–73.)

Sanoisin omasta kokemuksesta, että ihmiset reagoivat eri tavalla ajatuksiin, eli tähän ääneen pään sisällä. Se kuinka paljon aikaa pään sisässä viettää poissa ulkomaail- masta, on myöskin tottumus, kuten myöskin se, reagoiko ajatuksiin ja jos reagoi, niin millä tavalla ja minkä vahvuisesti. Kleinman & Buckoke toteavat, että ääni päässä tekee monesti negatiivisia huomioita esimerkiksi harjoitellessa, kuten ”eilen epäonnistuit tuossa kohdassa”, ”tuo ei vaan ollut tarpeeksi hyvä”, ”tämä on se osa, jota et osaa hyvin.” Kommenteilla on negatiivinen vaikutus mielentilaan. Jos huomaat äänen päässäsi, koeta hyväksyä se vain tottumuksena, ja tuo tietoisuutesi takaisin hetkeen, mitä tapahtuu juuri nyt. (Kleinman & Buckoke 2013, 228.)

Itseäni on monesti auttanut ajatusten kanssa työskentelyssä kysymys, jota olen oppinut käyttämään: auttaako ajattelu, tai tällainen ajattelu minua juuri nyt? Joskus totean, että tämä ajattelu ei palvele minua nyt - ehkä myöhemmin on näiden ajatusten aika, mutta nyt niistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Tämän kysymyksen toistamisen myötä mi- nulle on tullut helpommaksi luopua itseäni haittaavista ajattelumalleista.

Tottumusta ajatella voi myös tarkkailla. Näin ajattelun voi paremmin tunnistaa tottumuk- sena. Onko ajattelu pakonomaista? Voinko lopettaa sen? Mitä se tekee minulle? Missä olen kun ajattelen? Mitä jos uskon pääni sisällä kuuluvaa ääntä, jos tottumuksenani on

vaikka odottaa, kritisoida tai yrittää? Mitähän nuo ajatusmallit tekevät lauluäänelle? Kokemuksesta olen huomannut myös sen, että laulaa voi niin, että ajattelee jotain aivan muuta kuin laulamaansa kappaletta. Tätä tapahtuu monesti huomaamatta, varsinkin kun kappale on tuttu. Laulaessa voi siis ajatella vaikka ostoslistaa. Edelleen, mitähän ajattelu mahtanee tehdä äänelle? Esimerkiksi tulkitsenkohan siinä hetkessä tekstiä millä tavalla, jos ajattelen muuta? Entä jos ajatukset liittyvät laulamiseen, eroaako se ostoslistan ajattelusta?

Ylimääräiset ajatukset laulaessa voivat harhauttaa laulamista ja viedä siitä myös nautintoa. Olen huomannut, että mitä tietoisempi olen tottumuksenmukaisista ajattelumalleistani, sen vähemmän vaikutusta niillä minuun on, koska tunnistan ne vain ajatusmalleina. Ajattelussa on yleensä tottumuskuvioita, jotka toistuvat niin laulaessa kuin muuallakin elämässä. Jos tottumuksena on arvostella itseään elämässä, sitä tulee tehneeksi todennäköisesti myös laulaessaan. Jos tottumuksena on iloita uusista asioista ja niiden oppimisesta, toistaa tottumusta usein myös laulaessa.

Lapset ovat harvoin sisäänpäin kääntyneenä. Omien havaintojeni ja Sarasteen kanssa Alexander-laulutunneillani käymieni keskustelujen perusteella, lapset ovat sisäänpäin kääntyneinä ainoastaan kun he ovat väsyneitä tai sairaana. Luontainen tilamme on olla tasapainossa ulospäin ja sisäänpäin samaan aikaan. Olen sitä mieltä, että olemme tottuneet jälkimmäiseen tilaan, ja siksi sisäänpäin kääntymistä tapahtuu niin usein. Joskus huomaa yllättäen, että on ollut pitkän aikaa ajatuksissaan. Kun huomaa olleensa ajatuksissaan, voi itseltään kysyä: kuinka pitkään olin ajatuksissani? Tämän kysymyksen myötä voi alkaa huomaamaan sen, kuinka paljon aikaa todella viettää pään sisällä.

Kleinman & Buckoke (2013, 73) kertovat, kuinka kehittää sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainoa:

- ”Ole missä olet ja ole läsnä.”
- ”Suuntaa huomiosi pois päässä kuuluvasta äänestä.”
- ”Voit valita millainen tasapaino tietoisuuden ja tarkkaavaisuuden välillä on.”

Jos ei tiedä, mitä sisäänpäin kääntyminen tekee, voi havainnoida ihmisiä, jotka ajattelevat. Miltä he näyttävät? Oma kokemukseni on, että silloin ihminen ei vaikuta olevan eloisa, hän on ikään kuin jähmettynyt. Monesti sisäänpäin kääntyminen saa myös aikaan

sen, ettei näe, eikä juurikaan hengitä. Keskittyminen ja ajattelevuus ovat monesti miinulla sotkeutuneet keskenään. Olen pohtinut, miten koen ajattelun ja keskittymisen eron. Olen huomannut, että pystyn ajattelevaan niin, etten käänny sisäänpäin, mutta keskittyminen on edustanut minulle enemmän sisäänpäin kääntymistä, jolloin näkökenttä on yleensä aina kaventunut ja kehossani tuntuu silloin selvästi ylimääräistä jännitystä (jollekin keskittyminen voi sanana edustaa jotain muuta kuin minulle). Jos keskittyminen ei vie kaikkea huomiota sisäänpäin ja luo ylimääräistä jännitystä kehoon, voi keskittyminen mielestäni olla myös hyvä asia.

Olen kokeillut tasapainottelua sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden välillä siten, että aluksi suuntaan tietoisuuden täysin sisäänpäin, olen ajatuksissani ja saan tunnustella miltä kehossa tuntuu. Sitten tulen ulkoiseen todellisuuteen, näen, kuulen ja haistan. Lopuksi liisään tähän ulkoisessa tietoisuuden tilassa olemiseeni hitusen sisäistä tietoisuutta itsestäni. Oma tottumukseni on olla liikaa sisäisessä maailmassa, joten jo vähän sisäistä tietoisuutta riittää tällä hetkellä tasapainottamaan ulkoisen ja sisäisen tietoisuuteni. Tämä kokeilu on auttanut erityisesti esiintymisjännityksen suhteen, koska tottumukseni kääntyä sisäänpäin vain lisää jännityksen kokemista.

Sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainottumisen yhteydessä kannattaa ajatella jalkojen hyvää kontaktia lattiaan ja olla tietoisena tilasta itsensä yläpuolella ja takana. Näin voimme saavuttaa paremman resonanssin niin puhe-, kuin lauluääneen. (Kleinman & Buckoke 2013, 114.) Sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainottamista voi harjoitella seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 8: (Tila) Silloin kun tietoisuus kääntyy sisäänpäin, on yleensä supistuvassa tilassa. Kehon luontainen tila on avautuva. Silloin kun ihminen on sisäänpäin kääntyneenä, on hän yleensä omista ajatuksistaan, tuntemuksistaan tai keskittyy liikaa. Luonnollista, vaivatonta, äänenkäyttöä tämä tila ei juurikaan edistä. Voisinko ajatella, mutta olla kuitenkin tilassa läsnä? Joskus tilan hahmottaminen ympärillä auttaa. Seiso ja ajattele, että ympärilläsi on tilaa. Tilaa on niin edessäsi, sivuillasi, takanasi ja pääsi päällä. Varsinkin takana oleva tila voi jäädä joskus huomioimatta. Kokeile myös ajatusta, että miltä näyttäisit, jos näkisit itsesi seisomassa siinä, missä juuri nyt seisot. Edellä mainittu ajatus voi auttaa sinua näkemään itsesi kokonaisuutena.

Kokeile voitko olla tilassa näkevänä ja kuulevana ja tuntevana samaan aikaan. Mitä jos kokeilet laulaa, menetkö sisäänpäin? Kokeile päästää vähän ääntä ja jos huomaat

meneväsi sisäänpäin tai alkavasi keskittyä liikaa tai odottaa jotain, lopeta, ja palaa tilaan ja kokeile uudestaan päästää ääntä kun sinusta tuntuu siltä. Kun olet läsnä, lihaksissa ei ole niin paljon ylimääräistä jännitystä, vaan pelkästään tarvittava määrä aktiivisuutta siihen, että pysyt pystyssä. Kun päästät ääntä ulos, lihaksissa voisi olla edelleen vain siihen tarvittava määrä aktiivisuutta. Jos olet jo valmiiksi jännittynyt ennen kuin alat laulamaan, äänellä on huonommat lähtökohdat vaivattomaan toimimiseen.

Jos tarkkailee lapsia, voi huomata heidän olevan koko ajan valmiina liikkeeseen. Lapsi osaa liikkua salamannopeasti. Kokeile lisätä edelliseen harjoitukseen liikkeen mahdollisuuden ajatus käyttäen apuna seuraavaa harjoitusta.

HARJOITUS 9: (Tila, liikkeen mahdollisuus) Ajattele, että voisit salamannopeasti liikkua suuntaan tai toiseen. Silloin et olisi jännittyneenä mihinkään asentoon, vaan olisit enemmänkin joustavana ja sopivasti aktiivisena, vaikkakin paikallaan. Voit kokeilla mielikuvaa, että kaikki nivelesi ovat öljytyt, kuin jokainen nivel olisi sarana, joka on juuri öljytty. Koeta pitää liikkeen mahdollisuuden ajatus läsnä myös laulaessasi. Joskus laulajat kokemuksen mukaan asettautuvat laulamaan johonkin asentoon. Tämän harjoituksen avulla voi huomata myös mahdollisen lauluasentoon asettautumisensa. Jos pitää mielessä liikkeen mahdollisuuden ajatuksen, ei tule ”jämhähdettyä” niinkään mihinkään lauluasentoon.

Voit kokeilla huomaatko millaista eroa jäykkyyden ja sopivan aktiivisuuden välillä. Voit kokeilla jännittää itsesi paikallesi ja kääntyä sisäänpäin, eli et näe, et kuule. Sitten kokeile ajatella, että saat nähdä ja kuulla, ja sinulla on liikkeen mahdollisuus. Ajattele ympärilläsi olevan tilaa ja sinä olet tilassa laajenemassa kolmiulotteisesti. Miltä tuntuu päästää ääntä jännittyneenä, ja miltä äänen päästäminen tuntuu läsnä olevana tilassa? Voit tämän harjoituksen avulla huomata, mitä sisäänpäin kääntyminen ja jännittyminen asentoon tekevät äänelle, vaikkakin laulaessa saatat olla vähemmän jännittyneessä ja sisäänpäin kääntyneessä tilassa.

Edellistä harjoitusta käytin myös laulukurssilla seuraavasti:

”Heittäisin sellaisen kysymyksen, että tarvitseeko olla paikallaan kun laulaa? Entä jos olisikin liikkeen mahdollisuus koko ajan joka suuntaan, silloin ei olisi niin jäykästi asettanut itseään mihinkään asentoon. En tarkoita, että pitäisi liikkua, vaan enemmän sellainen ajatus, että olisi mahdollisuus liikkua koko ajan, ettei jähmettä itseään johonkin, että nyt tulit tähän ja tästä minä laulan.”

5.3.5 Käsien ja jalkojen merkitys laulaessa

Saraste (2006,155) toteaa jalkojen ja käsien vaikuttavan voimakkaasti laulamiseen: ”Mikäli jalat ovat hyvin jännittyneet, vaikutus heijastuu suoraan muun muassa hengitykseen... Edelleen käsivarsien ylimääräiset jännitykset heijastuvat vähintään hartioihin, kaulaan, niskaan ja yläselkään ja sitä kautta hengitykseen ja laulamiseen ylipäätään.” Käsien ja jalkojen vaikutusta laulamiseen voi tutkia esimerkiksi seuraavien kahden harjoituksen avulla:

HARJOITUS 10: (Kädet) Monet laulajat eivät tiedä, mitä laulaessaan tekisivät käsiensä kanssa. Kokeile, millä tavalla käsien pitäminen eri asennoissa vaikuttaa kehoon? Jos käsiä pitää selän takana ristissä, mitä kehossa tuntuu? Jos käsiä pitää kämmen vasten reittä edessä, miltä kehossa tuntuu? Jos sormia jännittää tai käsiä pitää nyrkissä, mitä se saa kehossa aikaan? Vaikuttavatko kädet hengitykseen? Vaikuttaako käsien jännitys ääneen?

HARJOITUS 11: (Jalat) Tutki jalkojen yhteyttä kehoon. Miltä tuntuu jos lukitsee polvensa, missä kaikkialla se tuntuu? Kehossa yksi asia vaikuttaa toiseen. Kun yksi kohta kehosta on poissa tasapainosta, keho joutuu muuttamaan kokonaisuutta, että se pysyisi pystyssä, jolloin ylimääräistä jännitystä esiintyy lopulta useassa paikassa. Nämä kaikki vaikuttavat ääneen.

Tottumus lukita polvet tuo suurta vetoa koko keskivartaloon tehden vapaan äänentuoton lähes mahdottomaksi. Joskus jäykät jalat polvilukkoineen tulevat tietoisesta yrityksestä tukea ääntä jännittämällä reisiä ja pakaroita. Joskus taas lukitut polvet ovat tiedostamaton tapa; taustalla on ajatus, että seisominen ilman niitä on mahdotonta. Kun me emme ole lavalla tai laulamassa, voi olla että emme edes huomaa tottumustamme ennen kuin se saa aikaan kehossamme jonkun näkyvän oireen, esimerkiksi kivun alaselässä. Polvilukot aiheuttavat muun muassa sen, että kaulan ja kurkun lihakset joutuvat työskentelemään enemmän kuin niiden tarvitsisi ja kylkikehikon lihakset joutuvat myös olemaan ylijännittyneinä. (Heirich 2005, 66–67.)

Heirich (2005, 66) toteaa, että lukittujen polvien osalta ratkaisu on yksinkertainen, lopeta polvien lukitseminen tai opettele olemaan lukitsematta polvet, jos se on sinun tottumuksesi. Itse sanoisin tähän, että ihan samalla tavalla, kuin mistä tahansa tottumuksesta vapautuminen, myös polvien lukitsemistottumuksesta vapautuminen voi viedä aikaa. Polvien suhteen aika ajoin ihan pieni pehmenevä ajatus polvien etupuoleen ja polvitaipeeseen voi riittää. Ajatukseen voi liittää suunnan polvista eteenpäin ja ajatella polvien hieman loittonevan toisistaan.

Kun oppilasta ohjeistaa esimerkiksi polvilukkojen suhteen, voi käydä niin, että oppilas lähtee ”tunnustelemaan” jalan sisälle siellä mahdollisesti ilmeneviä muutoksia. Jos opettajana huomaa tällaista tapahtuvan, on oppilaalle hyvä kertoa, että tällä hän häiritsee luonnollista vapautumista. Vaikka kehon sisälle hetkellisesti menisikin tunnustelemaan, on sieltä hyvä tulla pois heti kun huomaa tunnustelewansa. Mitä kauempana päästä kehon osa, jonka toivottaisiin vapautuvan on, sitä todennäköisemmin oppilas menee kokonaisuutena alaspäin ajatellessaan kyseistä kehon osaa. Tällaisessa tilanteessa opettajan on mielestäni hyvä muistuttaa oppilaalle, että kehon kohdassa ei olisi tarkoitus käydä tunnustelemassa, ja muistuttaa pään suunnasta eteen ja ylös.

5.3.6 Silmien vaikutus laulamiseen

Silmien käytöllä on suuri vaikutus puhumiseen ja laulamiseen (Kleinman & Buckoke 2013, 112). Laulaessa kokemukseni mukaan yleisimpiä tottumuksia silmien suhteen on sisäänpäin kääntyminen, silmien harhailu, ylikeskittyminen, tuijottaminen ja varsinkin nuotin tuijottaminen. Kleinman & Buckoke kertovat muusikkojen silmiin kohdistuvista tottumuksista, että muusikot monesti ylikeskittyvät nuotinlukuun, mikä aiheuttaa tarpeetonta jännitystä. Jännitys vaikuttaa haitallisesti koordinaatioon, ja heikentää huomiokykyämme. Kleinman & Buckoke toteavat (2013, 118) silmien kokonaisvaltaisesta merkityksestä seuraavasti:

Sillä miten näemme, on suuri vaikutus siihen, miten koemme maailman, tunnetilaamme, koordinaatioomme, ja kommunikaatioon. Meillä on tapana rajoittaa hengitystämme, jos ”fiksaamme” katseemme jollain tavalla. Silmät ja aivot tarvitsevat paljon hapetta visuaaliseen havainnoimiseen. Näkökykymme vaikuttaa terveydentilaamme. Se vaikuttaa dramaattisesti harjoitteluumme ja esiintymiseemme.

Saraste toteaa silmiin liittyvistä tottumuksista, että monesti kevyen musiikin laulajat sulkevat silmänsä, kun laulavat. Saraste on sitä mieltä, että laulaja useimmiten sulkee silmänsä, koska ei uskalla näyttää kuulijoille sisintään, ja näin laulaja voi jäädä rauhassa omaan maailmaansa. Kun laulajan katse harhailee, tietää, ettei laulaja ajattele laulaansa tekstiä. Joskus laulaminen voidaan kokea niin isona työnä, että katse lukittuu yhteen kohtaan. (Saraste 2006, 150.) Tuijottamalla laulusta jää puuttumaan laulun perimmäinen tarkoitus, eli välittää tunnetila. Kleinman & Buckoke (2013, 118) avaavat silmien tehtävää seuraavanlaisesti:

Silmämme keräävät valoa. Valo matkustaa vapaasti silmien takaosaan, ilman minikäänlaista vaivannäköä. Verkkokalvojen kautta koottu informaatio (ohut herkkä kevyt kudus silmien sisäpuolella) välittyy optiselle hermostolle ja se jaetaan visuaaliselle aivojenosalle. Jos yritämme nähdä, käytämme väärin visuaalista systeemiä... Korvat toimivat samankaltaisella tavalla; ei kannata pinnistellä kuullakseen kaikkea, tai ylikeskittyä yhteen asiaan.

Monesti silmillä yritetään tehdä ylimääräistä, ja se aiheuttaa jännityksiä koko kehoon. Seuraavalla harjoituksella voi kokeilla vapauttaa silmiä.

HARJOITUS 12: (Silmät, yksilöharjoitus) Kuvittele, että katsot takaraivosta käsin, voit nähdä yrittämättä erikseen nähdä (osaamme myös päästää ääntä erikseen sitä yrittämättä tai tekemättä). Ajattele, että silmät voivat pehmentyä. Ajatus voi tuntua hieman kummalta, mutta kokeile sitä. Voit kokeilla mielikuvaa, että silmät ovat niin pehmeät, että ne saavat jopa valua poskille. Ajattele, että myös silmäkuopat voivat pehmentyä. Voisiko silmien ympärillä olevia lihaksia jännittää vähän vähemmän?

Silmien vapautumista voi auttaa, jos jännität kasvojen lihaksia vähemmän. Kokeile antaa kasvojen ”roikkua” ja sitten pikkuhiljaa anna vähän aktiivisuutta palata kasvoihin. Aktiivisuutta kasvoissa ei tarvita monestikaan niin paljon, mitä tulee ajatelleeksi. Teemme usein liikaa. Myös se, miltä tuntuu, on yleensä enemmän kuin mitä ulospäin näkyy. Katso itseäsi peilistä harjoituksen eri vaiheissa, vastaako kuva sitä, miltä ajattelit näyttävästi?

Silmien vapauttamisen apuna, voit kokeilla myös ajatusta - kuinka paljon minun tarvitsee tehdä silmillä nähdäkseni? Edellinen ajatus voi auttaa huomaamaan ja vähentämään ylimääräistä tekemistä silmissä ja silmien alueella.

Silmien vaikutusta kehoon voi kokeilla myös seuraavan pariharjoituksen avulla.

HARJOITUS 13: (Silmät, pariharjoitus) Ota kaveria kiinni käsivarresta. Pyydä kaveria tuijottamaan huoneen seinään ja olemaan välittämättä mistään muusta kuin pisteestä, johon hän tuijottaa. Lähde kuljettamaan kaveria eteenpäin, seinään saakka. Havainnoi kaverin kehon liikkeitä ja sitä, millainen kaverin sisäinen tila voisi olla. Kaverin pysähtyttyä pyydä häntä näkemään koko näkökentällään (niin että ääreisnäkö toimii). Kaverin silmät voisivat kohdentua kokoajan pehmeästi horisontin tasolle. Pyydä kaveria olemaan liikuttelematta silmiä. Kokeile sitten herätellä kaverin näkökenttää liikuttamalla sormia kaverin kummallakin sivulla. Aloita sormien liike tarpeeksi kaukaa kaverin takaa, ettei hän näe sitä heti. Voit myös kokeilla missä vaiheessa kaveri näkee sormesi, jos lasket sormia kaverin pään yläpuolelta hitaasti alaspäin. Ääreisnäkökentän toimiessa myös ylhäälle näkee yllättävän korkealle, vaikkei edes nostaisi katsetta. Kokeile liikuttaa kättä myös kaverin alapuolelta ylöspäin. Kun ääreisnäkökenttää on ”herätelty toimimaan”, ohjeista kaveria näkemään koko ajan laajasti. Sitten voit lähteä kuljettamaan kaveria taas käsivarresta. Huomaatko eroa aikaisemman kuljetuksen ja jälkimmäisen välillä? Jos huomaat kaverissa esimerkiksi jotain jännityksiä hänen katsoessaan eri tavoilla, voisikohan niillä olla yhteyttä myös äänenkäyttöön?

Voit kokeilla edellistä harjoitusta myös niin, että laitat pehmeän avokämmenen kaverin kallonpohjaan. Huomaatko muutosta, mitä tuijottaminen tai ääreisnäön toimiminen saavat aikaan kaverin kallonpohjassa? Sama tuijotusefekti tulee esille silloin, kun lauletaan ja tuijotetaan nuottia. Nuottia seurattessamme luulemme auttavamme itseämme, mutta teemmekin monesti päinvastoin.

Kokemuksen kautta olen huomannut, että monesti silmien suhteen tiedostamattomana tottumuksena on ajatus, etteivät silmät voi liikkua itsenäisesti. Näin päätä liikutetaan turhaan. Ikään kuin katsotaan päällä eikä silmillä. Silloin pää liikkuu ensin ja silmät liikkuvat perässä. Laulaessa tämä tuo turhia jännityksiä kehoon. Seuraava harjoitus koskee silmien itsenäistä liikkumisen mahdollisuutta:

HARJOITUS 14: (Silmät liikkuvat itsenäisesti) Olen huomannut, että joitakin lauluoppilaita on opetettu katsomaan yleisön yli ja tämän seurauksena he ovat alkaneet laulaessaan nostamaan leukaansa silmien mukana. Tässä alkuperäisesti hyvä ohje on päässyt toteutumaan huonolla tavalla. Tällainen opettelu voi helposti jäädä tottumuksenmukaiseksi tavaksi laulaa. Silloin kannattaa opetella pikku hiljaa nostamaan katsetta nostamatta leukaa ja kulmakarvoja. Katseen nostamisen harjoittelu kannattaa

mielestäni aloittaa katseen ollessa suhteellisen matalalla, koska siten tottumus nostaa kulmakarvoja ja leukaa ei ole vielä niin voimakas. Harjoituksen alussa on vaarana, että oppilas painaa päätään alas silmien mukana, joten siksikin on hyvä aloittaa katseen nostaminen sopivalta korkeudelta, ei liian alhaalta. Oppilasta voi myös ohjeistaa, että alaspäinkin voi katsoa liikuttamatta päätä, silmät voivat liikkua itsenäisesti. Harjoitusta tehdessä pysähdytään, jos huomataan, että pää on lähtemässä liikkeeseen mukaan ja sitten taas jatketaan pikku hiljaa katseen nostamista horisonttiin.

Jos on tottunut pitämään silmiä samalla korkeudella suhteessa päähän (jos pää on ollut taakse vedettynä, ja silloin on katsonut horisontin tasolle) voi olla, että pään tasapainoutuessa uudelleen vapaan kaulan päällä, voi tulla tunne, että katsoo alas. Kuitenkin silmiä voi liikuttaa ylös, alas ja sivuille itsenäisesti. Tämä voi tuntua aluksi vieraalta, jos on tottunut ”fiksaamaan” silmiään. Tätä kannattaa kuitenkin harjoitella. Pään vapaalla tasapainottumisella kaulan päällä on iso merkitys laulamisen sujuvuuteen.

Mukaan voi ottaa jossain vaiheessa äänen. Lähtötilanteessa katse voi olla suhteellisen alhaalla. Vähitellen katsetta voi kohottaa pitämällä mielessä, ettei pään tarvitse liikkua mukana. Kuitenkaan tarkoituksena ei ole, että kaulaa ja päätä jännitetään yhteen asentoon. Kun ottaa äänen mukaan tähän harjoitukseen, voi olla helpoin lähteä päästämään ääntä itselle mukavalta korkeudelta. Monesti korkeisiin ääniin reagoidaan nostamalla kulmakarvoja, joten matalta laulaminen voi olla aluksi pienempi ärsyke.

Silmiin liittyvä tottumus voi olla myös, että on nostanut kulmakarvoja nähdäkseen paremmin. Kulmakarvat harvoin kuitenkaan peittävät näkökenttää. Kulmakarvojen nostaminen luo paljon turhaa jännitystä kehoon ja vaikeuttaa hengityksen vapaata toimimista.

5.3.7 Kasvot

Monesti laulajat oppivat esimerkiksi matkimalla ylitekemään artikulaatiota selvemmän äänen aikaansaamiseksi, ja he tekevät sitä joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Kasvojen lihakset joutuvat silloin tekemään töitä enemmän kuin olisi tarpeen. Heirich toteaa: ”Liian usein laulaja/ näyttelijä käyttää kasvojensa lihaksia tavalla, joka itse asiassa häiritsee vokaalien ääntämistä.” Hieman erilainen ongelma esiintyy silloin, kun puhutaan konsonanttien artikuloimisesta, artikulaatioon laitetaan silloin liian paljon lihastyötä, sanoo

Heirich. Heirich kehottaa havainnoimaan yksinlaulajia, kuorolaulajia ja puhujia, jotka yrittävät kommunikoida, heistä voi nähdä miltä ylitekeminen kasvoissa näyttää. (Heirich 2005, 68.)

Heirich (2005, 69) kertoo Dana nimisestä ammattilaulajasta ja opettajasta. Dana teki laulaessaan liikaa huulillaan ja kasvolihaksillaan ja hän aukaisi suutaan liikaa. Kun Dana oppi tekemään vähemmän kasvoillaan, muut laulamisen ongelmat korjaantuivat melkein itsestään.

Ylitekeminen kasvojen alueella voi tuntua niin tutulta, että voi tuntua oudolta, jopa mahdollottomalta laulaa tai puhua tekemättä sitä. Alexander kirjoitti oppilastaan seuraavaa: "...hän ei alkanut puhumaan, ennen kuin hänellä oli tarpeeksi jännitystä, joka oli yhteydessä hänen totuttuun tapaansa puhua, mikä sai aikaan hänessä tunteen, että hän voi puhua..." (Heirich 2005, 69). Kokemuksestani olen huomannut, että oppilaat, joilla on tapana tehdä kasvoillaan liikaa, monesti myös ajattelevat, että ilman ylitekemistä tulkinta kappaleesta jäisi vaisuksi. Laulukurssilla yksi laulaja kertoi huomanneensa rypistelevänsä otsaansa laulaessaan. Hän kertoi ajattelevansa, että hän saa otsaansa rypistelemällä ihmiset uskomaan itseään. Laulutyöskentelyn aikana laulaja pohti, voisiko laulun sanoma tulla läpi laulusta, vaikka ei rypistäisi otsaa koko ajan.

Otsanrypistyksellä on kokonaisvaltaisia vaikutuksia koko kehoon, se aiheuttaa myös hengityksen pidättelyä. Rypistelyn vaikutukset kehoon voi todeta itse kokeilemalla. Jos otsan rypistäminen on laulajalle tottumus, se vahvistuu monesti laulamisen aikana. (Saraste 2006, 150.)

Otsan rypistäminen ei suinkaan ole kiellettyä, niin kuin ei silmien sulkeminenkaan laulun aikana, mutta kannattaa siis olla hereillä onko kyseessä tulkinta vai tottumus. Saraste on kanssani samaa mieltä todeten: "Jos muutos toistuu tai muuttuu pysyväksi, asiaan kannattaa ehdottomasti kiinnittää huomiota." Monen laulajan ilme muuttuu kun he alkavat laulamaan, ja monesti ilme muuttuu ahdistuneen tai vihaisen näköiseksi. (Saraste 2006, 150.)

Laulukurssilla Saraste ohjeisti miten otsan rypistys -tottumuksen kanssa voi työskennellä käyttäen teippiä apuvälineenä:

"Teippi on otsan rypistäjän tehokas työväline, se miten päin otsaa rypistää, rypyt sivuttain tai pystysuunnassa, teippi rypistykseen suunnan vastaisesti (kummallakin suunnalla

sama vaikutus ääneen), sen mukaan teippi siihen päälle, silloin huomaa aina kun otsaa rypistää, ja ymmärtää olla rypistämättä.”

Seuraavassa harjoituksessa on ohjeita kasvojen tottumusten suhteen ja ajatuksia siitä, milloin asiaa kannattaa työstää.

HARJOITUS 15: (Kasvojen ilmeiden havainnointi) Havainnoi omia ilmeitäsi laulaessasi. Jos tämä tuntuu vaikealta, kokeile huomioida esiintyjien ilmeitä. Huomaatko monilla olevan ihan erilaiset ilmeet laulaessa kuin silloin, kun he eivät laula, tai kun he puhuvat? Monesti kasvojen ilmeissä on mukana ylitekemistä, joka ei auta laulajaa. Miltä esimerkiksi otsan rypistäminen tuntuu, ja missä kaikkialla kehossa tunnet sen vaikutukset?

Milloin on syytä puuttua asiaan? Joskus lauluissa on surullisia tai vihaisia kohtia, mutta jäävätkö ne laulajan ilmeinä pysyviksi tiloiksi, vai menevätkö ne ohi kun sanat muuttuvat? Kuten olen todennut tottumusten määrittelyn yhteydessä, kyseessä on tottumus, jos sitä ei voi olla tekemättä. Jos pystyt tietoisesti valitsemaan rypistätkö otsaa vai et, olet ”selvemmillä vesillä”.

Tietysti otsan rypistely saattaa olla vielä mukana laulussa, mutta sen verran heikompana ettei sitä huomaa. Joten jos olet huomannut, että sinulla on tottumuksena rypistellä otsaa, voisi aika ajoin pehmenevän ajatuksen luominen otsan seudulle olla joka tapauksessa hyvä ajatus. Lisäksi voisi olla hyödyllistä kiinnittää tottumukseen huomiota muuallakin kuin laulaessa.

Laulaja ilmeilee ja rypistelee otsaansa erilaisista syistä, joku ei välttämättä itse tiedosta tekevänsä niin. Toiset taas ovat huomanneet sen, mutta eivät osaa olla toimimatta tottumuksen vastaisella tavalla. Laulukurssilla pidäteltiin tunteiden ulospääsyä ilmeillä:

”Ehkä olen siksi otsa rypyssä laulun ajan, koska minulla on olo, että saattaisin alkaa itkemään. Ehkä pidätän itkua rypistyksellä, että en mene kappaleen sisään niin paljon, koska muuten oikeasti alkaisi itkettämään. Laulu saattaisi silloin kärsiä.” Saraste sanoi tähän: ”Jos siellä on voimakas tunne liittyen siihen lauluun ja sä haluat laulaa sitä laulua, niin sinulla on yksi ainut vaihtoehto, sä et hengitä juuri ollenkaan. Ja ääni ei tykkää siitä, jos ei hengitä. Kannattaa olla laulun kanssa rauhassa, käydä se prosessi läpi, antaa sen tunteen nousta, ja antaa sen itkun tulla. Itselleen aiheuttaa vaikean tilanteen, jos laulu herättää tunteita jotka haluaisi purkautua, mutta niitä pidättää sisällään. Haluaa laulaa laulun, ja joutuu ponnistelemaan tunteen purkautumista vastaan koko sen laulun ajan.”

Joskus kasvojenilme voi olla myös *ilmeettömyys*, jota esiintyi laulukurssilla:

Saraste havainnoi laulajan kasvoja kertoen: ”Olin huomaavinani, että sinulla oli kasvoilla vähän niin kuin lauilme, tai lauilmeettömyys. Kuuntelet huomioita selvästi paljon elävämpänä kasvoiltasi kuin silloin kun lauloit.” Jatkoin Sarasteen ajatusta sanoen: ”Entä jos ajattelisit, että haluaisit kertoa meille kappaleen tarinan ja vähät välittäisi mistään muusta?”

5.4 Musiikin aikaansaamat haitalliset reaktiot

Laulaja reagoi usein eri elementteihin musiikissa. On hyödyllistä pysähtyä hetkeksi miettimään, onko reaktiosta laulamissa apua vai haittaa. Monet reaktiot laulaessa saavat aikaan sen, että laulaminen tuntuu vaikealta. Reaktioidensa tiedostaminen on ensimmäinen askel niistä vapautumisessa.

5.4.1 Melodia, ääniala, vire

Jokaisella on luonnostaan laaja ääniala, mutta äänenkäytön tottumusten mukana äänialan käyttö on yleensä supistunut. Tavallisesti ääniala on kahdesta-neljään oktaaviin riippuen siitä, mikä on tunnetila, mielentila ja miten ajattelee. Myös se, millaiset ovat yksilön puolustusmekanismit, pidättyneisyys tai negatiiviset reaktiot ympäristön vaikutteisiin, vaikuttaa luonnolliseen äänenkäyttöön. (Linklater 2006, 7.) Kun vapaudumme haitallisista totumuksista, äänemme voi toimia vapaasti niin kuin sen on tarkoitettukin.

Melodiaan voidaan reagoida monin tavoin. Saraste (2006, 173) toteaa, että monesti laulaja yrittää saada ääntään menemään ylös tai alas. Saraste (2006, 158) kertoo: ”Kun melodia liikkuu ylös ja alas, vapaana oleva kurkunpää myötäilee pehmeästi melodian liikkeitä. Mikäli kurkunpää on jännittynyt ylös tai alas, tämä jousto ei voi tapahtua, mikä haittaa matalien ja korkeitten sävelten syttymistä.”

Laulajan pään liikkeestä huomaa, jos hän ajatuksissaan menee melodian mukana ylös tai alas. Useat laulukurssilaisista reagoivat korkeisiin ääniin ikään kuin hakemalla katseella ääniä ylhäältä. Laulunopiskelijoiden kanssa työskennellessäni olen huomannut laulajien monesti jännittävän laulaessaan kallonpohjaansa ja tätä tapahtuu sitä enemmän, mitä korkeammalta lauletaan. Muutokset kallonpohjassa voi huomata esimerkiksi laittamalla pehmeän avonaisen käden oman kallonpohjan alueelle ja laulamalla. Jos

kohdassa tuntuu kiristymistä, se on ylimääräistä tekemistä. Kallonpohja saisi olla pehmeä, niin matalalta kuin korkealta laulettaessa. Jos sinulle tuottaa vaikeuksia laulaa korkeita tai matalia ääniä, kokeile harjoittelua seuraavien ohjeiden mukaisesti:

HARJOITUS 16: (Voisivatko sävelet tuntua samalta) Jos melodiaan alkaa reagoimaan ja melodiaa erikseen ”tekemään”, kokeile ajatusta, että melodian sävelet ovat keskenään samanarvoisia niin, etteivät sävelet poikkea toisistaan. Voisiko sävelten laulaminen tuntua samalta? Jos huomaa esimerkiksi nostavansa leukaa, jännittävänsä kaulaa tai painavansa leukaa alas, voisiko olla tekemättä niin tai tehdä sitä vähemmän?

Tuntuuko sinusta, että melodia on liian korkealla tai matalalla? Kokeile liikuttaa melodiaa eri korkeuksille, tuntuuko se edelleen vaikealta? Jos melodian laulaminen helpottuu, kyse on todennäköisesti siitä, että reagoit melodian korkeuteen. Kokeile laulaa melodiaa siitä korkeudelta mistä se tuntuu helpolta - kuitenkin koko ajan ajatellen, ettet muuta itsessäsi mitään kun laulat erikorkuisia säveliä. Kun melodia tuntuu helpolta laulaa, voit kokeilla vaihdella sen korkeutta, pitäen mielessä edelleen sen, ettei minäkään tarvitsisi muuttua, sävelet voisivat edelleen olla keskenään samanarvoisia.

Usein tottumuksien kanssa työskentely on helpompaa, kun totumus ei ole kaikella tehollaan ”päällä”. Jos esimerkiksi korkeat äänet tuntuvat vaikeilta laulaa, voi korkeiden äänien harjoittelun aloittaa vähän matalammalta (eikä suoraan niistä kaikista vaikeimmista ja korkeimmista äänistä). Sama totumus, millä estää korkeiden äänien vaivatonta ulos tuleamista, on läsnä myös matalimmissa sävelissä, totumus on vain niin pientä, ettei sitä välttämättä huomaa. Matalalta laulaessa tähän tottumukseen on helpompi puuttua.

Jos huomaat, että et pysty olemaan toimimatta totutun tavan mukaisesti korkeita ääniä laulaessasi, muista, että vähän vähemmän tekemistä riittää. Ei tarvitse osata luopua totumuksestaan kerralla. Kuitenkin olisi hyvä totutella laulamaan korkeita säveliä, vaikeivat ne aluksi kuulostaisikaan kovin hyviltä. Saraste (2006, 175) toteaa, että: ”Ääni tarvitsee ikään kuin sisäänajokauden uusien alueitten tullessa käyttöön. Erityisen tärkeää korkeitten äänien kannalta on myös se, että matalan rekisterin sävelet ovat vapaita ja luonnollisia eikä niihin liity ylimääräistä yrittämistä.”

Laulukurssilla yksi laulaja kertoi kokevansa keskirekisteristä laulamisen helpoimpana, mutta muuten laulaminen tuntui vaikeammalta. Ohjeistin häntä:

”Fraasien alut kuulosti minusta aina helpoimmilta. Voisiko ne aläänet tuntua samalta kuin ne ensimmäiset äänet jotka ovat sinun keskirekisteriä?” Laulajan laulettua ohjeen ajatuksen kanssa lisäsin: ”Nyt kun aläänet toimivat paremmin, voisiko ylä-äänet tuntua myös samalta kuin ne keskirekkin äänet?” Laulajan lopetettua kysyin laulajan tunteuksia, johon laulaja sanoi: ”Ylä-äänet tuntui kevyemmiltä, että niitä ei tarvitse tukea. Helposti lähtee ajattelemaan, että korkeat äänet on korkeita, johon sitten keho reagoi.”

Husler & Rodd-Marling (1976, 104) kirjoittavat korkeiden äänien syntyvän erityisen tasapainoisen käytön ja useiden eri lihasten yhteistyössä ja moni asia voi häiritä tätä todella helposti. Heidän mielestään laulunopettajalla tulisi olla hyvä pohjatietämys fysiologiasta tai hän ei ikinä pääse tavoitteisiinsa. Sarasteen kanssa Alexander-laulutunneillani käymieni keskustelujen pohjalta uskon, että keho tietää miten korkeat äänet on vaivattominta laulaa, kun itse emme vain tekemällä estä tätä tapahtumasta. Saraste toteaa, että muutokset joita tarvitaan ylös pääsemiseksi tapahtuvat yhtä luonnostaan kuin muutkin laulamiseen liittyvät ilmiöt. Saraste (2006, 174–175) jatkaa: ”Jos laulaja voi jättää itsensä rauhaan, jos hengitys pysyy vapaana eikä laulaja ala pidätellä ilmaa, ääni liikkuu ylös itsestään ja ääniala laajenee vähitellen.” Seuraavan harjoituksen avulla voi kokeilla, huomaa tekeväsi jotain ylimääräistä kun laulat korkeampia ääniä:

HARJOITUS 17: (Satu meni saunaan). Kokeile laulaa asteikkoa. Jossain kohti asteikon laulamista ehkä huomaat, että alat tehdä jotain ylimääräistä. Jos laulaminen alkaa tuntua erilaiselta, jos huomaat siis jonkun muutokset itsessäsi, älä jatka sitä säveltä korkeammalle (muutos voi olla jännitys jossain kohti kehoa, tai muutos hengityksessä tms.). Voisiko se ääni asteikosta, jossa tunnet tekeväsi jotain eri tavalla, tulla samalla tavalla kuin alemmat äänet? Kun tämä onnistuu voi asteikkoon lisätä aina yhden äänen. Harjoituksessa voi käyttää apuna esimerkiksi ”satu meni saunaan” - kappaletta. Muista lähteä laulamaan itsellesi helpolta korkeudelta.

Mitä enemmän teet harjoitusta, sen enemmän huomaat missä tulet tehneeksi ylimääräistä. Pikku hiljaa voit laajentaa asteikkoa, mutta tämä ei ole harjoituksen tarkoitus. Kun harjoittelee sitä, ettei tee mitään ylimääräistä asteikossa korkeammalle noustessa, harjoittelee koko ajan sitä, ettei toimi äänenkäyttöä estävällä tottumuksenmukaisella tavalla. Joten vaikka harjoittelisit vain kahden sävelen eroa, harjoittelet koko ajan olemaan tekemättä haitallisella tottumuksenmukaisella tavalla (korkealta laulaessa se voi olla esimerkiksi leuan nouseminen).

Korkeiden äänien harjoittelussa voi käyttää myös mielikuvaa, että ääni on kuin hissi, seuraavan Linklaterin (2006, 276–277) ohjeistaman harjoituksen mukaisesti:

HARJOITUS 18: (Hissi) Linklater ohjeistaa korkeiden äänien harjoittelussa ajattelemaan, että ääni on kuin hissi. Talo ei kuitenkaan liiku, vaikka hissi liikkuu, eli suu aukenee, mutta olkapäät, leuka, huulet tai kulmakarvat eivät liiku äänen/ hissin mukana. Tarkoitus ei ole puristaa ääntä, eli jos happi tuntuu loppuvan, anna ilman tulla ja jatka vasta sitten. Älä ota liian vakavaa asennetta harjoitukseen tai harjoitus toimii enemmän sinua vastaan.

Joskus korkeammalle nousevissa melodian kohdissa laulaja reagoi melodian korkeisiin säveliin, ja tämä estää niiden vapaasti laulamista. Silloin voi olla hyödyllistä hetkeksi luopua melodian sävelten järjestyksestä. Kokeile sävelten sotkemista seuraavan harjoituksen avulla:

HARJOITUS 19: (Sävelten sotkeminen) Kokeile aloittaa sinulle vaikean kohdan laulaminen vaikean kohdan toisesta sävelestä (eli aloitat esimerkiksi viiden sävelen fraasin laulamisen toisesta sävelestä) ja lisää sitten loppuun fraasin ensimmäinen sävel. Sitten kokeile aloittaa vaikean kohdan laulaminen fraasin kolmannesta sävelestä ja lisää loppuun kohdan ensimmäinen ja toinen sävel. Sitten aloita neljännessä sävelestä ja lisää loppuun alun kolme säveltä jne. Tämä voi muuttaa tilannetta, koska melodiasta tulee erilainen, vaikka siinä onkin samat sävelet. Kokeile lopuksi laulaa ensimmäisestä sävelestä viimeiseen säveleen samalla ajatuksella jolla harjoitelit edellä, ne ovat vain säveliä tietynlaisessa järjestyksessä, ei muuta. Tämä harjoitus voi olla yksinkertaisempi laulaa niin, että harjoiteltavan fraasin sanat vaihdetaan helpoiksi tavuksi ja rytmistä luovutaan hetkellisesti.

Ylä-äänien laulamiseen monesti valmistaudutaan, ja valmistautuminen pitää sisällään ylimääräistä lihasjännitystä. Jos ylä-äänien laulaminen on sinulle vaikeaa tai huomaat äänesi väsyvän kappaleen edetessä, kokeile seuraavaa harjoitusta. Saraste on kertonut minulle harjoituksen Alexander-laulutunnillani.

HARJOITUS 20: (Matalat ajatukset) Jos laulamasi kappale tuntuu sinusta korkealta tai siinä on joku korkea paikka, koeta ajatella matalia ajatuksia ennen sitä kohtaa tai koko ajan laulaessasi. Oma lisäykseni harjoitukseen: kokeile myös improvisoida; et tiedä aiotko laulaa korkealle vai matalalle. Näin ehkä huomaat miten helppo joskus on laulaa korkealta kun et ole päättänyt sitä etukäteen.

Jos korkeat äänet tuntuvat jossain kappaleessa helpoilta laulaa, voit kokeilla myös mallin hyödyntämistä:

HARJOITUS 21: (Malli toisista kappaleista) Jos on huomannut, että jossain kappaleessa pääsee helposti korkealle, kannattaa tätä käyttää mallina. Voit kokeilla tutkia, miksi toisessa kappaleessa ylhäältä laulaminen on ollut helpompaa ja toisessa sama korkeus on tuntunut vaikealta. Todennäköisesti vaikealta tuntuvassa laulussa reagoi musiikissa johonkin elementtiin itsellensä epäedullisella tavalla. Reagointia on todennäköisesti myös helpolta tuntuvassa kappaleessa, mutta ei niin paljoa. Kokeile ajatella, että ääni voisi tulla yhtä helposti molemmissa kappaleissa.

Usein laulajat miettivät laulavatko he vireessä, ja omasta kokemuksesta sanoisin, että kun tätä aletaan miettiä, monesti ollaan jo tekemässä liikaa. Omat vireongelmani ovat yleensä johtuneet ylimääräisestä tekemisestä, hengityksen pidättelystä, turhasta yrittämisestä tai siitä, että en ole tulkinnut tekstiä. Yrittämällä saada aikaan oikean vireen olen aina epäonnistunut. Saraste (2006, 165) toteaa sävelpuhtaudesta: ”Laulamisessa sävelten syntyminen on korvan ja kurkunpään yhteistyötä, johon vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltainen tila... Sen minkä korva kuulee, ääni voi toistaa. Korvan ja äänen yhteys toimii kuitenkin vain, jos sitä käytetään. Vain harvoilla se toimii ilman, että sitä harjoitetaan. Useimpien ihmisten täytyy siis laulaa oppiakseen ja pystyäkseen laulamaan.”

Itse suosin opetuksessani kokeilua: syy miksi oppilas ei esimerkiksi pysy vireessä voi johtua erilaisista asioista. Joskus voi kyse olla yksinkertaisesti siitä, että melodia on jossain kohti oppilaalle epäselvä. Oppilaan kanssa keskustelemalla ja oppilasta havainnoiden löytyy usein keino, joka helpottaa oppilaan laulamista. Joskus AT:n harjoittelun seurauksena ääni voi myös hetkellisesti huonontua (esimerkiksi olla epävireinen), kun ylimääräisestä lihasjännityksestä vapaudutaan. Tätä ei kannata säikähtää. Silloin on kysymys vain siitä, että on tottunut tekemään ääniä ylimääräisellä työllä ja kun turhasta lihasjännityksestä vapaudutaan, keholla menee hetki totutella uuteen helpompaan tapaan laulaa.

Joskus laulaessa ääni voi (varsinkin korkealta laulettaessa) särkyä. Murdock (1996, 145) toteaa äänen särkymisestä, että syy voi olla ylimääräinen lihasjännitys kaulan alueella. Olen Murdockin kanssa samaa mieltä. Äänen särkyessä kannattaa kaulaan ja kallonpohjaan luoda vapauttava ajatus (esimerkiksi ”lakkaan jännittämästä”), sillä kaulalla ja

pään luonnollisella tasapainottumisella pehmeän kaulan päällä on suuri merkitys laulamisen kannalta. Apu löytyy monesti sitä kautta. Äänen särkymistä ei kannata pelätä ja jos ääni särkyä, on laulajan kannalta parasta, jos siihen voisi olla reagoimatta. Myös Saraste toteaa, että äänessä ilmenevä häiriö menee sitä nopeammin ohi, mitä vähemmän voimme olla siihen reagoimatta. Saraste (2006, 176) kertoo: ”Jos reagoimme, jännitymme ja häiritsemme tilannetta lisää, jolloin ongelma saattaa pitkittyä ja muuttua hankalammaksi.”

5.4.2 Nuottikuva, nuotti

Olen huomannut niin laulajana kuin opettajanakin, että nuotin näkemisellä voi olla erilaisia vaikutuksia laulamiseen. Jos kyse on itselle tuntemattomammasta kappaleesta ja melodia ei ole aivan selvänä mielessä, voi nuotin näkeminen auttaa. Nuotin näkeminen usein kuitenkin vaikeuttaa laulamista. Nuottikuvassa voi esimerkiksi esiintyä rytmejä, jotka näyttävät itselle vaikeilta, vaikka ilman nuottikuvaa niiden laulamissa ei juurikaan olisi vaikeutta (tällaisia kohtia voi olla esimerkiksi nopeat rytmikuviot tai pitkät sävelet). Keho osaa tuottaa oikeat äänet ja rytmit, mutta kun näemme nuottikuvana sen, mitä meidän tulisi laulaa, reagoimme helposti nuottikuvaan itsellemme epäedullisella tavalla. Reagointi voi olla esimerkiksi ajattelu, että sävelet tulisi osata tehdä tarkasti ja nopeasti, tai että hapen tulisi riittää pitkille sävelille.

Myös Saraste toteaa, että laulajat usein reagoivat nuottikuvaan voimakkaasti. Nuottien näkeminen ja varsinkin melodian liikkeen näkeminen viivastolla monesti haittaa laulamista. Saraste kehottaa opettelemaan kappaleen ulkoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (2006, 173.)

Monesti myös jäämme nuotin vangeiksi emmekä uskalla laulaa enää ilman nuottia peläten, ettemme osaa kappaletta. Uskomme, että emme muista sanoja tai melodiaa, vaikka muistaisimmekin. Laulaja alkaa kokemukseni mukaan myös usein ”menemään” nuottitelinettä kohti, pienentyen ja lysähtäen. Nuottia kohti ”menemistä” tapahtuu varsinkin, jos laulaja pitää nuottia kädessä. Nuottiin reagoimisen tilanne tuli esille myös laulukurssilla:

Laulaja kertoi laulettuaan oman havaintonsa: ”Tuntui että nuotti vangitsi minua, ilman sitä olisin ehkä voinut olla vapaammin ja ehkä äänikin olisi lähtenyt vapaammin.”

Tämän jälkeen laulaja uskaltautui laulamaan ilman nuottia. Saraste kertoi huomionsa laulajalle:

”Kun suostuit ensimmäisen kerran luopumaan nuotista, se oli sinulle vähän haastavaa, ja koin, että se vähän kahlitsi sinua. Hengitys muuttui jännittyneemmäksi nimenomaan silloin kun luovuit nuotista. Mutta sitten kun sait kokeilla laulua ilman nuottia useamman kerran, tuli tutummaksi olla ilman sitä lappua, vaikka ei ollut helppo olla sen lapunkaan kanssa alun perin ja sitten hengityskin rauhoittui.”

Nuotissa voi reagoida moneen asiaan, yleisimmät ovat mielestäni melodian korkeuteen ja rytmiiin reagoiminen. Jos tunnet reagoivasi nuottikuvaan, kokeile seuraavaa harjoitusta.

HARJOITUS 22: (Melodian korkeuteen reagoiminen) Moni laulaja ajattelee, että hänen äänialansa on se mikä se on, tai jos äänialaa voisi laajentaa, sitä on mahdollista laajentaa vain vähän. Helpoksi koetun äänialan ulkopuolella olevien sävelien ajatellaan olevan vaikeita tai jopa mahdottomia laulaa. Kun oppilas näkee nuotin, jossa melodia on oman ajattelun äänialan rajoilla tai yläpuolella, hän voi alkaa reagoimaan itselleen haitallisella tavalla. Jos melodian korkeutta muutetaan, oppilas voi silti reagoida nuottiin, koska näkee miten korkealla melodia on. Joskus tilannetta voi auttaa näyttämällä oppilaalle missä korkeudella nuottiviivasto melodia todellisuudessa on.

Jos oppilas reagoi nuottiin ja siinä nähtäviin melodian korkeuksiin, kannattaa häntä laulattaa välillä ilman nuottia, esimerkiksi jonkun tutun laulun avulla. Oppilas pääsee usein aivan eri korkeuksiin kuin mitä hän luulee, kun hänellä ei ole nuottia edessä ja kun hän ei tiedä, miltä korkeudelta hän laulaa. Suosittelen, että oppilaalle kertoo mille korkeudelle asti hän lauloi. Näin oppilas voi alkaa vapautumaan käsityksestään, ettei hän voi tai osaa laulaa korkealta.

5.4.3 Teksti, tulkinta ja puhe

Vapaa ääni tulee vapaasta ihmisestä, ihminen on kokonaisuus, mieli ja keho. Koska fyysiset prosessit saavat aikaan äänen, täytyy lihaksien olla vapaina vastaanottamaan herkkiä impulsseja aivoista, että ne voivat tuottaa puhetta. Vapaa ääni on vapaa kaikenlaisista jännityksistä, kuten esimerkiksi tunteiden estoista, tiedollisista/ älyllisistä estoista, auditiivisista/ äänellisistä estoista ja sisäisistä estoista. Kaikki esteet ovat luonteeltaan psykofyysisiä ja kun niistä on vapauduttu, ääni voi toimia koko laajuudeltaan koko tunneskaalalla ja kaikkine ajatuksen vivahteineen. (Linklater 2005, 8.)

Jo paljon ennen kuin opimme puhumaan, käytämme ääntämme eri tavoin. Tuotamme melodisia laulun äännähdyksiä, joita emme ole oppineet niin kuin puheen olemme oppineet. (Husler & Rodd-Marling 1976, 95.) Osaamme käyttää ääntämme luonnostamme vaivatta, mutta puhumisen opetteluun yhteydessä alamme ikävä kyllä myös matkimaan haitallisia äänenkäytön tottumuksia.

Hyvän äänenkäytön perusta on halu kommunikoida. Meidän eloonjäämisemme on riippunut siitä, osaammeko kommunikoida, joten voimme aika varmaksi sanoa, että jokainen meistä osaa kommunikoida, ainakin omalla tavallaan. (Murdock 1996, 138–139.) Puhumisessa on paljon samaa kuin laulamissa. Laulaminen on kommunikoinnin erityinen muoto, toteaa Rodd-Marling (Murdock 1996, 138). Puhuesssa ei tule ehkä käyttäneeksi ääntään niin laajalti ylhäältä ja alhaalta, mutta puhe on hyvin lähellä laulamista. Puhumisen usein koetaan kuitenkin olevan helpompaa kuin laulamisen. Puhuesssa tarvitsee harvoin erikseen tehdä mitään jotta tulee ymmärretyksi. Yleensä se, että tarkoittaa sitä mitä puhuu, riittää vakuuttamaan kuulijan. Saraste (2006, 162) on kanssani samaa mieltä todeten: ”Ainoa keino saada viesti perille on, että *esiintyjä ajattelee itse sitä mitä on juuri sanomassa*, samalla tavalla kuin spontaanissa puheessa.”

Olet saattanut tavata ihmisiä, jotka yrittävät tuottaa puhetta jollakin tietyllä tavalla. Heidän puheestaan voi aluksi kuulla vain tämän ylimääräisen ”tekemisen”, jonkin maneerin. Sama koskee laulajia. Monet laulajat tapaavat ajatella, että heidän tulisi tehdä enemmän. Liika tekeminen koskee usein myös kappaleen tulkintaa ja artikulaatiota. Linklater toteaa, että artikulaatio on luonnollinen kyky, joka kehittyy kaikille. Kommunikaation tarkoitus on välittää tunne tai ajatus. Vapauden tulisi olla kaiken kommunikaation pohjana. Miksi sitten tulisi opetella joku ”oikea tapa” puhua, kun kerran kommunikoinnin taito kehittyy meille luonnostaan, pohtii Linklater. (Linklater 2006, 295.) Tulkintaa ja artikulaatiota voit harjoitella kahden seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 23: (Teksti, tulkinta) Ajatteletko, että teksti pitäisi tulkita jollain tietynlaisella tavalla? Ajatteletko, että tulkintasi ei kuulu, jos et tee tulkintaa? Jos jotain ylimääräistä tekee, se tulee aidon tunteen ja tulkinnan väliin. Kuulija ei kuule kuin tekemisen. Voitko luottaa siihen, että teksti ja tunne välittyvät sinusta, kun tarkoitat sitä? Mieti ylitulkitsijoita, oletko kuullut heidän ääntään? Muistatko mitään muuta heistä kuin sen, että he ylitulkitsivat? Jos ajattelet näyttelijää joka näyttää yli, näetkö hänessä mitään muuta kuin sen? Sinusta voi hyvinkin tuntua, että et tulkitse yhtään, kun et tee niin paljon, mutta todellisuus voi olla toinen.

Kokeile laulaa kappaletta tekemättä mitään, vain ajatellen sanoja, vaikka tämä tuntuisi kuinka oudolta. Aloita kappaleesta jota et ole laulanut paljon, niin sinulla ei ole vahvoja tottumuksia kappaleen suhteen. Valitse teksti, joka puhuttelee sinua. Nauhoita, jos siihen on mahdollisuus, ja kuuntele miltä kappale sinusta kuulostaa. Muista, että aina on mahdollisuus palata vanhaan tottumuksenmukaiseen tapaan laulaa, jos uusi tapa laulaa ei kuulosta sinusta miellyttävältä. Kannattaa myös kokeilla harjoitusta uudelleen jonkin ajan päästä. Tilanne on saattanut muuttua.

HARJOITUS 24: (Teksti, artikulaatio) Jos tarkoitat mitä laulat, teksti välittyy kuulijalle. Sama kuin edellisessä harjoituksessa - jos yrität tuottaa, artikuloida tekstiä, kuulija ei kuule muuta kuin yrityksen artikuloida. Kokeile eroa, ensin artikuloi ja sitten ajattele vain tekstiä. Nauhoita vaihtoehdot. Voi olla, että jos olet tottunut artikuloimaan, se kuulostaa sinusta paremmalta. Tämä voi hyvinkin johtua siitä, että se tuntuu tutulta. Tällaisessa tapauksessa kannattaa kysyä mielipidettä joltain ulkopuoliselta.

Opetustyössäni olen huomannut, että joskus laulajat ajattelevat, että he ovat hyviä laulamaan vain tietynlaisella äänellä ja silloin he myös haluavat laulaa sellaisia kappaleita, johon oma ääni ikään kuin sopii. Muulla tavalla laulaminen voi tuntua oudolta ja lopputulos on, että kaikki kappaleet alkavat kuulostamaan samanlaisilta. Kokemukseni mukaan oppilasta olisi hyvä rohkaista käyttämään koko ääntään ja tunneskaalaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta tottumuksia ei pääse muodostumaan. Oppilaalle voi esim. antaa erilaisia vaihtoehtoja laulaa samaa kappaletta, keskustella tekstistä ja kokeilla erilaisia lähestymistapoja.

Tulkintaa voi harjoitella myös vertailun avulla, Murdockin (1996, 139–140) harjoituksen ohjein:

HARJOITUS 25: (Kommunikaatio) Valitse laulu, jonka osaat hyvin, tai runo, ja lue se ääneen. Huomasitko, että kun aloit esittämään, kommunikaatiosta hävisi osa? Tai ehkä ei, mutta jos tunnistat, että hävisi, kokeile seuraavaa: ajattele, että haluaisit välittää tunteen tai tunnelman jollekin henkilölle. Pidä halu välittää tunne tärkeimpänä mielessäsi. Voit kokeilla laulaa laulun konkreettisesti jollekin henkilölle joka on lähelläsi, tai sitten voit katsoa itseäsi peilistä ja katsoa omia silmiäsi. Huomaa, että sinun

silmistäsi lähtee tunnetila. Aloittaessasi harjoituksen, tarkasta että silmäsi ovat ystävälliset, humoristiset, lämpimät ja hyväksyvät. Voit lisätä muita tunnetiloja myöhemmin jos haluat.

Leiki tällä idealla niin kauan, että koet saaneesi välitettyä tunnetilan kuulijalle. Sitten toista kappale ja ajattele, että haluat tehdä kappaleen niin kauniin kuuloiseksi kuin ikinä pystyt. Muuttuko jokin? Onko laulaminen erilaista? Oliko laulaminen helpompaa?

Murdockin mielestä se, että pitää kirkkaana mielessä tunnetilan, jonka haluaa välittää, saa aikaan kehossa tarvittavat muutokset itsestään, niin että äänen laatu paranee. Olen itse kokeillut harjoitusta ja se on toiminut. Minulle on ollut vaikeaa antaa äänen tulla hallitsemattomasti tunteen mukana ulos. Halu kontrolloida ääntä on ollut monesti voimakas. Tehdessäni harjoitusta olen ajatellut, että voin kokeilla, kuulostaapa se korviini miltä tahansa. Olen nauhoittanut ensimmäisen kokeiluni, ja se on edelleen mielestäni kauneinta, mitä olen ikinä laulanut.

5.4.4 Rythmi

Samalla tavalla kuin kappaleen melodiaan joskus reagoidaan, myös kappaleen rytmiiin voi reagoida. Olen kuullut monelta oppilaalta vuosien varrella, että heillä on huono rytmikorva. Huonon rytmikorvan suhteen (niin kuin monen muunkin äänenkäytön ongelman suhteen) tilanne voi olla se, että oppilas on kehittynyt rytmisissä jo niin paljon, että hänellä ei ole enää huono rytmikorva. Joskus taas oppilas on ikään kuin hyväksynyt sen, että hänellä on huono rytmitaju, ihan kuin se olisi asia, jota ei voi muuttaa. Jälkimmäisen tilanteen suhteen täytyy yrittää muuttaa oppilaan ajatuksia, saada hänet uskomaan, että rythmi ja rytmitaju ovat opeteltavissa olevia asioita ihan niin kuin kaikki muukin musiikin suhteen.

Jos huomaat reagoivasi rytmiiin, reagoinnista vapautumista voi harjoitella seuraavien kolmen rytmiharjoituksen avulla.

HARJOITUS 26: (Rythmi) Tarkasta, pystytkö tekemään rytmin naputtamalla. Jos pystyt, kyse ei ole siitä ettet osaisi rytmiä, vaan reagoit rytmin tuottamiseen jotenkin äänelläsi. Kokeile vaihtaa tavua. Kokeile naputtaa kappaleen rytmiä ja jossain vaiheessa liity äänellä rytmiin.

HARJOITUS 27: (Rytmi) Voit kokeilla muutella rytmiä. Muuta vaikeimmat kohdat hie-
man erilaisiksi ja lue rytmiä. Lue hitaasi sinulle vaikeimpia kohtia ja ajattele, että ne
voisivat tuntua samalta kuin helpot. Huomioi, teetkö kohdat eri tavalla. Huomaatko
jotain kehossa? Huomioi myös, yritätkö tehdä rytmiä esimerkiksi painottamalla sitä?
Voisiko rytmi soljua itsestään? Kokeile jotain helppoa rytmiä ja sitten uutta vaikeampaa
rytmiä. Kokeile niitä peräkkäin ajatellen, että ne voisivat tuntua samanlaisilta. Kokeile
soveltaa rytmin harjoitteluun myös harjoituksia osiosta ”Melodia, ääniala, vire”.

HARJOITUS 28: (Rytmi) Kokeile, onko jonkun aivan toisen rytmin laulaminen yhtä vai-
keaa? Jos on, kyse ei välttämättä ole rytmistä, vaan jostain muusta. Tutki, mikä syy
voisi olla. Tuntuuko kaikki laulaminen tällä hetkellä vaikealta? Kokeile harjoituksia osi-
osta ”En tiedä miksei laulu suju” ja laula välillä sinusta vaikealta tuntuvaa rytmiä. Jos
rytmi alkaa sujumaan, kyse on voinut olla jostain muusta kuin rytmin vaikeudesta.

5.4.5 Intervallit

Myös intervallihyppyihin voidaan reagoida tekemällä liikaa. Usein intervallihyppyihin val-
mistaudutaan, ja tämä valmistautuminen pitää yleensä sisällään ylimääräistä tekemistä,
kuten korkeisiin ääniinkin valmistautuminen. Saraste toteaa: ”Ääntä ei ylipäätään voi
minkäänlaisella tekemisellä auttaa.” Jos nuotissa on paljon hyppyjä paikasta toiseen,
kappale voi helposti tuntua hankalammalta kuin mitä onkaan, vaikka ilman nuottia lau-
laisimme hypyt vaivatta. Saraste (2006, 173) kehottaa ajattelemaan, että laulaa tasaista
sävelmää, näin äänellä on paremmat mahdollisuudet toimia vaivattomammin.

Jos huomaat reagoivasi intervalleihin, kokeile kolmea seuraavaa harjoitusta.

HARJOITUS 29: (Intervallit) Jos intervallien laulaminen tuntuu vaikealta, harjoittele
ensin intervallihyppyjä sinulle helpolle tuntuvalta korkeudelta. Käytä harjoittelussa yk-
sikertaista tavua, äännettä, tai vaikka hyminää. Mieti miten reagoit intervalleihin? Ajat-
teletko, että et löydä äänelle? Teetkö jotain, että pääsisit äänelle (mikä itse asiassa
vaikeuttaa äänelle pääsemistä)? Koeta ajatusta, että säveliä ei tarvitse erikseen etsiä.
Tiedät missä sävel on, ja yritä olla ”tekemättä” ääntä.

Kokeile kahden vierekkäisen sävelen eroa (sekunti), teetkö silloin mitään? Jos sekunnin laulaminen tuntuu helpolta, voisiko terssin hyppy tuntua samanlaiselta, että sitäkään ei tarvitsisi sen kummemmin tehdä? Jos huomaat tekevästi jotain, palaa sekunnin harjoitteluun ja kokeile uudestaan terssiä ja jatka hyppyjen harjoittelua.

Älä välitä, vaikka aluksi sävelet olisivat epävireiset. Se johtuu siitä, että et ole tottunut olemaan ”tekemättä” ääniä, ja keho tarvitsee vähän aikaa totutella uuteen tapaan. Anna kuitenkin aikaa harjoitukselle, äännet kyllä löytyvät ja hyppyjen laulamisesta tulee vaivattomampaa, jos siedät vähän aikaa esimerkiksi epävireisyyttä.

HARJOITUS 30: (Intervallit) Kokeile laulaa intervallia toisinpäin. Jos laulu helpottuu, kysymys voi olla siitä, että reagoit siihen, että hyppy on joko alhaalta ylös tai ylhäältä alaspäin. Jos intervallin laulaminen tuntuu toisinpäin vaivattomammalta, käytä sitä ajatusta myös intervallin laulamiseen toisin päin. Minkään ei tarvitse muuttua.

HARJOITUS 31: (Intervallit) Tuntuuko saman intervallin laulaminen vaikealta kaikissa kappaleissa? Jos ei (kyse ei silloin ole siitä, ettet osaisi laulaa intervallia), kokeile laulaa intervallia kappaleessa, jossa se on tuntunut helpolta ja sitten vaikeammassa kappaleessa. Voisiko intervalli tuntua samalta, yhtä vaivattomalta? Voisiko olla, että intervallin laulaminen ei onnistunut heti, kun kappale oli vieras, ja sen seurauksena syntyi ajatus, että kohta on vaikea. Voisiko ajatusta muuttaa?

5.4.6 Tauot

Yleisin tapa, miten taukoihin reagoidaan, on hengityksen pidättäminen. Laulaja ei siis hengitä tauoilla, tai hän hengittää vain vähän. Kuitenkin laulun jännitystila jää helposti jossain määrin päälle. Taukojen aikana olisi tarpeen antaa kehon ja äänen levätä. Tämä on erityisen tärkeää silloin, jos oppilaalla on paljon haitallisia äänenkäytön tottumuksia. Tällaisessa tilanteessa voi auttaa ajatus, että laulu loppuu tauoilla. Kun laulu loppuu, eihän silloin enää tarvitse valmistautua seuraavalle fraasille.

Musiikkiin kirjoitetut tauot ovat siis hyviä lepopaikkoja. Se, että hengittää tauoilla, on jo hyvä askel eteenpäin, mutta voiko tauoilla oikeasti levätä niin, että ei ajattele kohta jatkuvaa laulua? Jos tottumus on jättää tauoilla hengittämättä, usein myös ennen seuraavan fraasin laulamista halutaan kuitenkin hengittää. Silloin monesti tapahtuu ilman nopea

kiskaisu sisään, josta on vain haitallisia vaikutuksia äänen pääsemiselle. Tämä tottumus on todella yleinen. Seuraavan harjoituksen avulla voi oppia havainnoimaan omia tottumuksiaan taukojen suhteen.

HARJOITUS 32: (Tauot) Laula kappaletta, jossa on vähän pidempi tauko kahden fraasin välillä. Ajattele, että kohta jatkat laulamista. Huomaatko ajattelun seurauksena muutosta itsessäsi, esimerkiksi hengityksessäsi? Tai hengititkö ylipäättään tauon aikana? Voit lisätä vähän ”panoksia” ajatteleamalla, että seuraava fraasi tauon jälkeen on vaativa laulaa (esimerkiksi se on korkealta ja kovaa). Mitä huomaat?

Entä jos ajattelet tauolla, että et ole kohta laulamassa, et oikeasti enää laula. Kokeile vaikka ajatusta, että joku toinen on kohta laulamassa tauon jälkeen ja sinä saat vain kuunnella. Huomaatko eroa?

5.4.7 Matkiminen

Monet laulajat matkivat toisia laulajia joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Kun laulaja matkii toista, hän tulee matkineeksi laulajan maneereita. Maneerit ovat haitallisia laulutottumuksia, jotka vahvistuvat niitä matkiessa moninkertaisiksi, kertoo Saraste. Saraste jatkaa (2006, 172): ”...ihminen ei koskaan pysty matkimaan toista riittävän hienovaraisesti ja laulamaan täsmälleen samalla tavalla.” Olen sitä mieltä, että jos laulaja matkii toisen laulajan maneereita, tulee hän vain lisänneeksi haitallisia tottumuksiaan äänenkäytön suhteen, koska omat tottumukset vaikuttavat kuitenkin pohjalla. Pidän itse kaikista eniten esiintyjistä, joiden ääni vaikuttaa luonnolliselta ja joiden äänessä ei kuulu opetellut maneerit. Silloin laulajasta pääsee mielestäni välittymään läpi jotain sellaista, minkä maneerit peittäisivät alleen. Saraste (2006, 172) on kanssani samoilla linjoilla todeten: ”Tosiasia kuitenkin on, että laulaja kuulostaa parhaimmalta ja pystyy parhaimpaan ilmaisuun vain ja ainoastaan silloin, kun hän kuulostaa itseltään, toisin sanoen laulaa omalla äänellään.”

Laulajalla voi olla myös käsitys (tiedostamaton tai tiedostettu) miten jotain tyyllilajia tulisi laulaa. Jos reaktio on tiedostamaton, voi siitä olla laulajalle haittaa, koska hän voi tiedostamattaan ryhtyä matkimaan laulajien maneereita. Olen pop-puolen laulajana huomannut, että varsinkin klassisen puolen laulajat ajattelevat, että poppia tulisi laulaa huokoisesti tai nasaalisesti. Tämä ei mielestäni ole ihme, koska monen pop-laulajan kuulee

nykyään laulavan juuri noin. Klassisen puolen laulajat eivät ehkä tiedä, miten he laulaisivat poppia, joten he päätyvät matkimaan tietoisesti tai tiedostamattaan pop-laulajien manereita. Tämä ei monestikaan toimi laulajan eduksi, vaan ääntä aletaan matkimisen seurauksena pidättämään ja kontrolloimaan. Laulukurssilla yksi laulaja totesi osuvasti:

”Kaikillahan on erilainen ääni, joidenkin ääniä on ehkä totuttu kuulemaan esim. radioista ja sitten aletaan helposti ajattelemaan että tuo on sitä oikeaa laulua.”

Matkimista esiintyi myös laulukurssilla. Koin, että laulaja ajatteli kappaleesta niin, että hänen tulisi laulaa tämä kappale tietyllä tavalla. Tähän ajatteluun liittyi mielestäni opeteltuja pop-laulamisen manereita ja äänenmuodostustapaa. Koin maneerien käytön olevan osittain tiedostamatonta ja osittain tietoista. Minulla oli tunne, että laulaja ei kuitenkaan osaisi valita toisin, vaikka hän tunnistaisikin manereitaan. Ehdotin, että emme laulaisi hänen valitsemaansa kappaletta, koska koin sen olevan liian iso ärsyke. Valitsin laulajalle yksikertaisen lastenlaulun sen helpon vaikeustason vuoksi ja koska minusta tuntui laulajalla olevan vahvat tottumukset pop-biisien laulamiseen. Ajattelin helpon lastenlaulun vähentävän laulajan yrittämistä laulaa jotenkin tietyllä tavalla. Toivoin, että helpon laulun avulla laulaja voisi myös huomata, miten helppoa laulaminen voi olla. Siten hän voisi myös ymmärtää, ettei vaativammassakaan pop-kappaleissa tarvitsisi tehdä mitään ylimääräistä. Annoin laulajalle ohjeen:

”Voisitko ajatella, että laulaisit laulun jollekin lapselle? Jos laulaisi kappaleen ajatuksella että kertoo tarinaa jollekin lapselle, joka ei ole ikinä kuullut sitä. Se lapsi on ihan ihmeissään, että mitä siinä sadussa tapahtuu!” Laulaja kokeili ajatusta, ja laulaminen vapautui, koska yrittämistä ja äänenmuodostamista oli selvästi vähemmän. Sanoin: ”Sitä samaa ajatusta voi soveltaa muihin kappaleisiin kanssa, tietenkään kaikki kappaleet ei ole lapsille, mutta ettei olisi mitään ennalta määriteltyä ajatusta, millä tavalla pitäisi joku laulu esittää. Voisiko kaikki kappaleet laulaa jollekin, samalla tavalla kuin sinä esität lapselle laulun noin. Että laulu ei olisi suoritus, vaan että mä haluan kertoa sulle nyt tarinan, ja sitten sä kerrot sen tarinan.” Saraste sanoi: ”Tuollaisissa lastenlauluissa on se hyöty nimenomaan, että sitä voi lähestyä yksinkertaisesti. Niin mä ajattelisin, että kaikkea laulamista voisi lähestyä yksinkertaisesti. Lähtökohta olisi yksinkertainen. Jos siihen sitten haluaa lisätä jotain efektejä tai tehosteita, niin sitten tekee sen valinnan. Mutta aluksi kaikki olisi niin kuin laulaisi lapselle tai lastenlauluja.”

5.5 Hengitys

Tässä osiossa käsittelen luonnollista hengitystä, millaisia tottumuksia hengitykseen yleensä laulajilla liittyy ja miten näistä tottumuksista voi vapautua.

5.5.1 Luonnollinen hengitys

Kuten ”Vapaa ääni” -osiossa totesin, lapset osaavat käyttää ääntään luonnostaan oikein. Lapsille ei ole myöskään muodostunut hengitystottumuksia. Saraste (2006, 131) toteaa, että luonnonmukaista vapaata hengitystä esiintyy todella harvoin aikuisilla, kun taas vauvoilla ja hyvin pienillä lapsilla hengitys kulkee vapaasti.

Laulunopiskelun yhteydessä opiskeltava hengitystekniikka pohjautuu suurelta osin kehon luonnollisen hengitysmekanismien toimintaan (Saraste 2006, 128). Usein kuitenkin käy niin, että kun alamme tekemään näitä luonnostaan automaattisesti tapahtuvia asioita, tulemme tehneeksi liikaa. Omalla toiminnallamme siis häiritsemme luonnollisesti oikein toimivaa mekanismia.

Alexanderin luokse hakeutui paljon ihmisiä, jotka kärsivät ääniongelmista. Alexanderilta on periytynyt yksi ääneen ja hengitykseen liittyvä harjoitus nimeltä ”kuiskattu Aa”. (Saraste 2006, 147.) Alexander kehitti harjoituksen, jolla nenän kautta hengittämisen avulla kannustetaan ääntä toimimaan ilman ylimääräisiä jännityksiä (Kleinman & Buckoke 2013, 101). Harjoitus aktivoi hengitystä ja avaa äänielimistöä kokonaisvaltaisella, luonnollisella tavalla (Saraste 2006, 147). Tämän harjoituksen avulla voi oppia luopumaan ilman kiskomisesta ennen kuin puhuu tai laulaa (Kleinman & Buckoke 2013, 101). Saraste (2006, 147) ohjeistaa harjoituksen seuraavalla tavalla:

HARJOITUS 33: (Kuiskattu Aa) ”Kuiskatussa Aa:ssa ulostuleva ilma päästetään kuiskauksena niin, että ajatellaan a-äännettä. Kuiskaus toistetaan usean peräkkäisen uloshengityksen aikana.” Aa kuiskataan selvästi ja kuuluvasti. Ajattele samalla perussuuntauksia ja seuraavia ajatuksia:

- Jotain iloista tai hauskaa (ajattelemisen saa aikaan sisäisen hymyn).
- Silmien vapautumista (katse pysyy elävänä).
- Leuan vapautumista (leuka voi aueta suurestikin, mutta pehmeästi).
- Kielenkärjen suuntautumista eteenpäin ja sitä, että kielenkärki laskeutuu suun pohjalle alahampaitten taakse.

5.5.2 Hengitys on refleksi

Sisäänhengitys on refleksi. Sitä ei tarvitse tehdä. Hengitys toimii parhaiten kun sitä ei yritä saada itse aikaan. Sisäänhengityksen aikana pallea leviää ja painuu alas. Tämä liike saa kyljet levenemään sivuille ja näin tilavuus keuhkoissa kasvaa. Myös selkä levenee. Kylkiluut, jotka kiinnittyvät edestä rintalastaan ja takaa selkänikamiin, liikkuvat sivuille ja ylös. Rintakehä laajenee sivuille ja ylös, ja hartiat joustavat pehmeästi ylöspäin ja sivuille. Myös vatsanalue voi pullistua, mutta sitä ei tehdä. (Saraste 2006, 130.) Saraste (2006, 130) toteaa:

Pallean liike työntää sen alapuolella olevia sisäelimiä ja suolistoa ahtaammalle, ja ne ottavat lisää tilaa työntämällä vartalon etupuolen pehmeistä vatsanpeitteistä ja lihaksista muodostuvaa seinämää ylöspäin. Syvässä sisäänhengityksessä vatsanpeitteet siis pullistuvat hieman, mutta liike tapahtuu joustona, ei aktiivisena lihastyönä.

Kun uloshengitys tapahtuu, pallea rentoutuu ja pallean alapuolella olevat sisäelimet palautuvat takaisin paikoilleen ja omalla työntymisellään ne auttavat palleaa nousemaan takaisin ylös. Kun pallea liikkuu kyljet liikkuvat sisäänpäin ja keuhkojen tilavuus pieneenee. (Saraste 2006, 130.)

Kleinman & Buckoke (2013, 99) kertovat lyhyesti hengityksestä ja pallean toiminnasta:

- ”Pallea on tärkein lihas liittyen hengitykseen.”
- ”Pallea toimii sisäänhengityksellä, mutta se ei tunnu työltä.”
- ”Pallea rentoutuu uloshengityksellä.”
- ”Hengittäminen voi tuntua helpolta missä tahansa toiminnassa.”

Saraste kertoo pallean toiminnasta: ”Pallea on tahdosta riippumaton lihas, joka toimii niin hyvin, kuin kokonaisuus huomioon ottaen on mahdollista.” Saraste (2006, 129–130) jatkaa, että pallean toimintaan vaikuttaa muun muassa ”...ovatko lihakset vapaat ja elastiset vai ylijännittyneet ja veltot... Ylijännittyneisyys selän lihaksissa estää selkää hengittämästä. Vapautuessaan selkä alkaa hengittää.”

Sarasteen määritelmä laulajan *tuesta*, on mielestäni kaikista paras määritelmä mitä olen ikinä kuullut: lepohengityksessä ilma kulkee vapaasti keuhkoista ulos. Puhuesssa ja laulaessa ääntöväylä ja hengityslihakset aktivoituvat ja ne säätelevät ulostulevan ilman määrää ja myös painetta. Kun lihakset aktivoituvat ääni saa tarvitsemansa tuen. (Saraste 2006, 131.) Vapaassa äänenkäytössä tukea, jota Saraste kutsuu myös äänen kannat-

teluksi, ei erikseen tulisi tehdä. Keho kannattelee ääntä. Laulajan ei tule yrittää kannatella ääntä, niin kuin ei mitään muutakaan itsessään. (Saraste 2006, 156.) Saraste jatkaa (2006, 152–155) tuesta:

Ääni ottaa tukea kehosta. Näin tapahtuu silloin kun puhumme, huudamme, nau-ramme, laulamme, päästämme minkälaista ääntä tahansa. Hengityksen tuottama tuki on äänelle ensisijaisen tärkeä. Jos hengitys ei toimi vapaasti, se ei pysty tuke-maan ääntä, ääni jää rajoittuneeksi ja saattaa rasittua helposti... Hengitystukea ei voi saada aikaan tekemällä... Myöskään lihastukea ei kannata pyrkiä tekemään. Samalla tavalla kuin hengittäminen aktivoi lihaksistoa, äänen käyttö aktivoi sekä hengitystä että lihaksistoa... Hengitystuki ja lihastuki liittyvät siis saumattomasti toisiinsa ja muodostavat elimistössä kokonaisvaltaisen, äänen toimintaa edistävän tilan.

Tuki siis tapahtuu kun käytämme ääntämme. Mutta lihaksistomme täytyy olla tarpeeksi vapaassa tilassa, jotta hengitys voi toimia, ja näin vapaat lihakset tukevat ääntä auto-maattisesti. Lapsi pystyy huutamaan monta tuntia ilman että hänen äänensä väsyy, eikä lapsella varmastikaan ole mitään käsitystä opetellusta tuesta. Saraste (2006, 153) toteaa lapsen äänenkäytöstä seuraavaa: ”On selvää, että lapsen hengityksen ja lihaksiston täy-tyy tukea ääntä hyvin.”

Ennen kuin aloitin työskentelyn Alexander-tekniikan kanssa, tuki-käsite oli minulle mys-tinen. Lähinnä koin sen olevan lihastyötä, jolla ääntä saadaan vahvistettua ja kiinteytet-tyä. Tästä tuen ”tekemisestä” aiheutui minulle voimakkaita haitallisia tottumuksia äänen-käyttöni suhteen. Näistä olen AT:n avulla tullut pikku hiljaa tietoisemmaksi. Myös laulu-kurssilla keskusteltiin laulajan tuesta. Useat kurssilaisista olivat ajatelleet sen olevan juu-rikin lihastyötä. Yksi laulaja sanoi:

”Eikö siinä jännitetäkään pakaroita yhteen ja vatsalihakset ja kaikki ja sitten laulan tästä näin?”

5.5.3 Hengitystottumukset

Hengitystottumuksia opitaan yleensä tiedostamatta, ihan niin kuin muitakin äänenkäyt-töön liittyviä tottumuksia. Hengitystä saatetaan yrittää kontrolloida monin eri keinoin. Tot-tumuksina voi olla esimerkiksi ilman kiskominen ja ilman pidättäminen niin sisään- kuin uloshengityksellä. Monesti myös esimerkiksi kiireen tunteeseen reagoidaan hengityk-sellä. Kokemuksesta sanoisin, että erilaisia tottumuksia hengitykseen liittyen on muo-dostunut niin väärin tulkituista ohjeista opettajilta kuin itse ohjeita keksimällä ja tiedosta-mattoman matkimisen seurauksena.

Saraste (2006, 133) toteaa: ”Silloinkin kun hengityksestä annetaan asianmukaista tietoa, on olemassa suuri vaara, että ihmiset alkavat tehdä liikaa ja pullistavat vatsaansa. Useimmat ovat niin innokkaita oppimaan ja huolissaan siitä, tekevätkö oikein, että yrittävät vatsaansa jännittämällä varmistaa, että hengittävät ohjeitten mukaisesti.” Olen Sarasteen kanssa samaa mieltä: yhteiskunnassamme on totuttu siihen, että tekemällä saadaan tuloksia, joten itsensä rauhaan jättäminen voi olla aika mullistava ajatus. Linklater toteaa, että tahdosta riippumattomat hengityslihakset ovat monimutkaisia, voimakkaita ja syvällä kehon sisällä. Hengitys on refleksi, ja refleksiä ei voi imitoida. (Linklater 2006, 44.)

Monissa laulunopetuksen suuntauksissa halutaan manipuloida tai hallita hengitystä esimerkiksi vuotoisen äänen vuoksi, että lauluun saataisiin lisää voimaa. Tällainen opetus tyyli eroaa siitä, miten hengityksen kanssa työskennellään Alexander-tekniikkaa soveltaen. (Heirich 2005, 33.) Heirich jatkaa: ”Alexander-opetustyössä olemme huomanneet, että on olemassa melkein universaali tarve saada pois tottumuksenmukaista kokonaisuuteen häirintää, joka estää luonnollista hengitystä tapahtumasta.” Uskon Heirichin tarkoittavat tällä sitä, että melkein joka puolella maailmaa ihmiset hengittävät itsellensä epäedullisella tavalla, estävät siis totumuksillaan luonnollista hengitystä tapahtumasta. Tähän puuttuminen olisi ensiarvoisen tärkeää. Alexander (Heirich 2005, 33) on sanonut hengityksestä: ”Jos me opimme lopettamaan haitallisen toimintamme, oikeat asiat tapahtuvat itsestään.”

Kleinman & Buckoke toteavat hengityksestä: ”Jos hengityksestämme puuttuu vapaus, se on todennäköisesti tulosta tunnetilastamme tai harhaanjohtavista yrityksistä hengittää jotenkin tietyllä tavalla...” Alexanderin tottumuksena oli vetää päätään taakse ja alas, aiheuttaa painetta kurkkuun ja äänielimistöön kun hän hengitti. Alexanderin hengittäessä ilman haukkominen sisään oli kuultavissa. Alexander myös jännitti jalkojaan. Hänen selkensä oli lyhentyneenä, mikä esti hengitystä tapahtumasta luonnollisesti. Kun Alexanderin pää alkoi tasapainottumaan kaulan päällä, selkä pääsi pitenemään ja levenemään ja paine helpotti kaulan ja kurkun alueella. (Kleinman & Buckoke 2013, 93–94.) Kleinman & Buckoke (2013, 93) jatkavat: ”Pitenevä ja levenevä selkä mahdollistivat hänen hengityksensä vapaamman ja tehokkaamman toiminnan. Kun hän vapautti jalkansa, ja ne levenivät kohti lattiaa, hän huomasi vielä enemmän vapautta hengitystavassaan.” Minusta

tämä on loistava esimerkki siitä, miten kehossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Jos siis yritämme suoraan muuttaa hengitystä emmekä ota huomioon kokonaisuutta, tulemmekin vain häirinneeksi luonnollisen hengitysmekanismin toimintaa.

Jos siis ajattelen, että hengitän pinnallisesti ja pyrin muuttamaan tätä leventämällä kylkiäni ottamatta kokonaisuuttani huomioon, hengitykseni ei vapaudu yhtään. Päädyn vain tekemään ylimääräistä, eli leventämään kylkiäni. Pinnallinen hengitystottumus voi alkaa vapautumaan esimerkiksi, kun jalkani vapautuvat turhista lihasjännityksistä. Jos havaitsen jossain kohtaa kehoa jonkin ongelman, tulen helposti ajatelleeksi sen korjaantuvan juuri sitä kyseistä kohtaa ajattelemalla. Tämä, kokemuksestani käsin todettuna, pitää harvoin paikkansa. Päällä on esimerkiksi hengityksen suhteen todella suuri vaikutus. Tämä tuli esille myös laulukurssilla:

Saraste kertoi hengityksestä: ”Jos pää ei ole rauhassa on hengitys suurissa vaikeuksissa. Hengitys ei voi virrata kovin vapaasti jos pää on kovin aktiivinen, ne liittyvät toisiinsa. Kaikki meissä liittyy toisiinsa, mutta pää vaikuttaa erityisen paljon. Se aiheuttaa paljon ylimääräistä jännitystä, koska pää on niin painava. Jos pää on takana tai sivulla, silloin pää automaattisesti jäykistää hengityksen aluetta ja kaiken joutuu tekemään kovemmalla työllä.”

Jokseenkin kaikki hengitystottumukset liittyvät hengityksen kontrolloimiseen, mistä oli myös puhetta laulukurssilla:

Laulaja sanoi: ”En tiedä, että kuinka paljon happea tarvii mennä sinne keuhkoihin.” Sainoin: ”Sun ei tarte tietääkään sitä, eikä sitä kannata kontrolloida mitenkään, että nyt mulla pitäis tuntua joltakin, ajattele vaan, että annan sen ilman tulla mitä sieltä tulee ja annan sen ilman mennä, etten puuttuisi siihen mitenkään. Jos ei ajattelisikaan, että onko tarpeeksi ilmaa, jos otan vielä vähän ja sitten on aika pinkeässä olotilassa, siitä ei ole mitään hyötyä. Ajattelisi vaan, että rauhassa antaa ilman tulla ja mennä.”

Alexander-tekniikan avulla olen tullut tietoisemmaksi omista hengitystottumuksistani. Näin olen päässyt työskentelemään esimerkiksi pinnallisen hengitystottumukseni kanssa. Tottumukseni on ollut hengittää hyvin vähän sisään ja ”työntää” ilmaa kehostani ulos, jolloin olen joutunut tekemään paljon ylimääräistä työtä. Laulaessa ilman ulos työntämis -tottumukseni on vain vahvistunut. Olen käyttänyt apunani ajatuksia: ilmaa ei tarvitse puristaa ulos, minulla on aikaa hengittää, voinko antaa ilman virrata sisään ja ulos rauhassa kontrolloimatta sitä? Myös Sarasteen Alexander-laulutunnillani minulle ehdottama hengitysharjoitus ”looppi” (josta kerron seuraavaksi) on auttanut minua paljon.

HARJOITUS 34: (Hengitys) ”Looppi” Ajattele, että hengitys on kehä, se ei katkea. Rauhalliset tauot sisään- ja uloshengityksen lopussa kuuluvat looppiin. Tällainen ajatus voi auttaa, jos tottumuksena on työntää ilmaa nopeasti ulos, eikä ilmaa itseasiassa edes mene paljon sisälle. Pyri siihen, ettet tee mitään, pelkkä ajatus riittää.

Joskus hengitystottumukset vahvistuvat eri korkeuksilla lauletaessa. Oma hengitystottumustaan liittyen eri korkeuksilta laulamiseen voi tutkia seuraavan harjoituksen avulla:

HARJOITUS 35: (Hengitys) Tuntuuko sinusta siltä, että korkealta laulaessa et saa laulettua säveliä pitkänä, happi tuntuu loppuvan? Tai tuntuuko sinusta siltä, että matalalta laulaessa happi loppuu? Kokeile laulaa eri sävelkorkeudelta sitä kappaleen kohtaa, jossa tuntuu, että happi loppuu. Jos se onnistuu, tiedät, että teet hengityksen suhteen jotain eritavalla eri korkeudelta laulaessasi.

5.5.4 Hengityksen pidättely ja tunteet

Yleisin hengitystottumus on kokemukseni mukaan hengityksen pidättely. Hengitystä pidätellään monista syistä johtuen: yksi on oppinut tavan opettajaltaan tai vanhemmiltaan, toinen pidättää tiedostamattaan tunteitaan hengityksen avulla. Joku voi ajatella, että happi riittää laulaessa pidempään kun hengitystä pidättää.

Pidätät hengitystäsi. Et hengitä juuri lainkaan, et sisään etkä ulos. Et voi, sillä jos hengittäisit, nauru purkautuisi sinusta väkisin. Ilmiö on samanlainen, jos joudut pidättelemään itkua, vihaa tai kivun aiheuttamaa reaktiota. *Voidaksemme pidätellä tunnetta joudumme pidättelemään hengitystä.* Uloshengitys on tässä keskeisessä asemassa, koska juuri sen mukana tunne pyrkii purkautumaan. (Saraste 2006, 141.)

Saraste on kertonut minulle Alexander-laulutunnillani, että hän ajattelee hengitystä kolmiyhteytenä, ääni, tunteet ja hengitys. Kaikki kolme vaikuttavat toisiinsa. Minusta kolmiyhteys on hyvä kuvaus sille, kuinka tärkeästä asiasta laulamisen osalta on kysymys. Saraste (2006, 143) toteaa: ”Tunteitten pidättely onnistuu vain pidättämällä hengitystä, joka taas aiheuttaa äänen pidättelyä. Jos haluaa pidätellä nimenomaan ääntä, se on mahdollista vain hengitystä pidättämällä, jolloin tulee pidätelleeksi myös tunteita.”

Kleinman & Buckoke (2013, 100) avaavat hengityksen ja tunteiden yhteyttä seuraavasti: ”Jos tunnetilasi muuttuu, se vaikuttaa hengitykseen. Jos hengitys muuttuu, se vaikuttaa tunnetilaasi. Hengitys ja sydämensyke ovat tiukasti yhteydessä, sekä anatomisesti että

emotionaalisesti. Esimerkiksi, jos lähdet juoksemaan tai menet uimaan, tunnetilasi muuttuu, yleensä paremmaksi.” Kannattaa muistaa, että olemme yhtä kokonaisuutta. Kleinman & Buckoke kertovat, että (2013, 95): ”Voimme huomata esimerkiksi, että pidämme yllä jännittyneisyyttämme olkapäillämme, mikä vaikuttaa suoraan hengitykseen.” Kaikki meissä vaikuttaa siihen, miten hengitämme. Käyttäytyminen, ajattelu, tunteet, kaikki näistä vaikuttavat hengitykseen (Linklater 2006, 43). Hengitys on yhteydessä meidän syviin tunteisiimme ja meidän tulisi olla itsellemme ystävällisiä, kun haluamme tehdä muutoksia hengityksen suhteen toteavat Kleinman & Buckoke (2013, 94–95).

Oma pinnallinen hengittämistapani johtuu osittain tunteiden pidättämisestä. Tämä on ollut aivan tiedostamaton tottumus, joka on avautunut vasta Alexander-tekniikkaan tutustumiseni avulla. Olen huomannut, että kun elämässäni tulee vastaan vaikea tilanne, hengityksen pidättelytottumukseni vahvistuu. Tietoisuuden kasvamisen myötä tunnistan tämän pidättelyn helpommin ja minulle on kehittynyt keinoja vapautua siitä jossain määrin. Tunteiden ja hengityksen yhteydestä keskusteltiin myös laulukurssilla:

Saraste sanoi: ”Hengitykseen liittyvät tottumukset on vahvoja ja tosi voimakkaasti tunteisiin sidottuja, niin niistä voi meille tulla kuolettava olo, jos ajattelen, että hengittäisin eri tavalla kuin mihin olen tottunut. Hengityksen muuttaminen väkisin ei ole mahdollista.”

Kokonaisuus toimii niin, että jos menetämme perussuuntausten ajattelun, hengityksemme kärsii myös. Jokainen jännitys kehossa vaikuttaa hengitykseen. (Kleinman & Buckoke 2013, 95.) Jos voimme kokonaisvaltaisesti vapautua turhasta tekemisestä ja turhasta yrittämisestä ja huomata omia tottumuksiamme ja työskennellä lempeästi niiden kanssa, on meillä hyvät lähtökohdat vaikuttaa positiivisesti myös hengitykseen. Perussuuntausten ajattelulla (kaula vapautuu, päästä on suunta eteen ja ylös jonka seurauksena selkä pääsee pidentymään ja leventymään) on usein hyödyllisiä vaikutuksia hengityksen toimintaan. Kleinman & Buckoke (2013, 96) toteavat: ”Pään tasapainottuminen selkärangan päällä mahdollistaa sen, että selkäranka pääsee mukailemaan hengitystä. Jos kaula jännittää pään selkärangan päälle, se rajoittaa selkärangan liikkumista. Vapaa liike selkärangassa on tie vapaalle hengitykselle.”

Kokeile lähestyä hengityksen pidättelyä pienemmän ärsykkeen, puheen, kautta seuraavan harjoituksen avulla.

<p>HARJOITUS 36: (Hengityksen säätely, pidättely) Otatko erikseen ilmaa ennen kuin alat puhumaan? Mietikö, oletko varmasti ottanut tarpeeksi ilmaa, jotta voit puhua?</p>
--

Ajattele puhumista ja kokeile, tarvitseeko ilman säätelyä mieltä? Onko sinulla sellainen olo, ettei ilma riitä kun puhut?

Muuttuuko jokin, jos luet kirjoitettua tekstiä? Tarvitsisiko minkään muuttua? Kokeile sitten lukea jonkin laulettavan kappaleen tekstiä niin, että ajattelet sen olevan laulu ja lukemasi lauseet ovat laulettavia fraaseja. Entä jos mietit kappaleen sanoja ja tarkoitat niitä ajattelematta, että se on laulu? Huomaatko eroa?

Itse olen huomannut, että alan helposti valmistautumaan puhumiseen, jos luen kappaleen fraaseja ääneen. Näin puhumiseen liittyy valmistautumista siihen, että kohta laulan fraasit. Olen jännittyneempi ja pidätän hengitystäni. Jos luen tekstiä ääneen ajattelematta, että teksti on laulun sanoja, valmistautumista ei ole niin paljon, ei myöskään hengityksen pidättelyä. Laulamisen voisi kuitenkin olla ihan kuin puhetta, siinäkin ei tarvitsisi mitään ylimääräistä. Laulaessakaan ei tarvitsisi erikseen ottaa ilmaa, tai pelätä ilman loppumista. Ilman loppumisen pelko on reaktio, joka saa aikaan turhaa jännitystä.

Millaisia vaikutuksia hengitykseen on laulutekstin sanojen muistelemisella? Kokeile sitä seuraavan harjoituksen avulla:

HARJOITUS 37: (Hengitys, tekstin muistelu) Havainnoi, mitä sinussa tapahtuu, kun muistelet tekstiä? Yleinen tottumus sanoja muistellessa on hengityksen pidättely. Mitä tapahtuu, kun kappaleessa tulee välisoitto? Usein silloin saattaa tulla pidättäneeksi hengitystään. Kokeile, voitko muistella tekstiä hengittäen tai voitko kuunnella välisoittoa hengittäen. Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua hengittämään vapaasti koko kappaleen ajan. Voit harjoitella välisoittojen aikana myös läsnä olemista tilassa, koska sisäänpäin kääntyminen supistaa kehoa, kun taas tilassa läsnä oleminen avaa kehoa. Näin myös laulamista tulee vapaampaa.

Hengityksen pidättely -tottumusta tuli esille usean laulajan kohdalla myös laulukurssilla. Seuraavaksi esimerkki hengityksen pidättelystä:

Saraste sanoi: "Minua kiinnostaisi tietää, kun sanoit aiemmin, että sinulla on huono vanha tottumus olla hengittämättä tauon aikana, että mitä olet siitä ajatellut?" Laulaja vastasi: "Yritän keskittyä siihen, että hengitän oikealla tavalla oikeaan aikaan sisään." Saraste sanoi: "Ajattelet siis, että on olemassa oikea sisäinhengitys, jonka tulisi tapahtua oikeaan aikaan?" Laulaja totesi asian olevan niin. Saraste sanoi: "Monesti voi olla sellainen huoli, jos tauoilla antaa itsensä hengittää rauhassa, että entä jos minä oon hengittänyt just ulos ennen sitä seuraavaa laulettavaa fraasia. Harjoitellessa kannattaa ajatella niin, ettei sillä ole mitään väliä. Harjoituksessa on ihan sama missä vaiheessa se

hengitys on menossa, sitten vaan lauletaan sen verran kun pystyy ja hengitetään kun tarvii. Jännittämällä lihaksia me voidaan estää ilman sisään virtaus, kun tauko alkaa. Se on ainut keino estää se luonnollinen ilman virtaus.”

Jos taas sinusta tuntuu, että pidätät ilmaa tai koet hengitysvaikeuksien vain pahenevan kappaleen edetessä, kokeile seuraavaa harjoitusta. Harjoituksen olen oppinut Sarasteelta Alexander-laulutunnillani.

HARJOITUS 38: (Hengitys, laulu loppui) Vaikka hengityksessä olisikin laulaessa erilaisia sen luonnollista toimintaa haittaavia tottumuksia, kun laulaja lopettaa laulun, hän hengittää. Laulaja hengittää koska laulu loppui. Tätä ajatuskikkaa voi käyttää fraasien välissäkin. Jokaisen fraasin välissä voi ajatella, että laulu loppui. Jos uskoo, että laulu todella loppui, niin todennäköisesti hengittää ja kehosta vapautuu ylimääräistä aktiivisuutta, jota laulamiseen valmistautuminen on pitänyt sisällään. Kokeile tarkkailla myös muiden laulua, mitä heissä tapahtuu kun he lopettavat laulun? Näin ehkä huomaat harjoituksen tarkoituksen selvemmin.

Laulukurssilla Saraste kertoi edellisestä harjoituksesta:

”Jos keho jää jännitystilaan, silloin ei ilma virtaa sisään. Jännittäminen on ainut tapa estää ilman virtausta, joka toimii meissä välittömästi sen jälkeen, kun me on lakattu laulamasta. Keho reagoi puheen tai laulun lopettamiseen hengittämällä. Keho hengittää nimenomaan siksi että me lopetettiin, ei siksi että me lauletaan kohta lisää. Jos löytää itsestään sen, että hengitän siksi, koska lopetin äskeisen fraasin, niin se on hirvittävän vapauttavaa. Silloin ei yritä hengittää millään erityisellä tavalla, sitä vaan hengittää. Laulun loppuksi kaikki hengittää aina ihan vapaasti.”

5.5.1 Uloshengitys, äänen päästäminen

Vapaan äänenkäytön kannalta olisi tärkeää, että meillä olisi mahdollisuus käyttää äänitämme kuiskauksesta huutoon (Saraste 2006, 142–143). Olen huomannut kokemukseni kautta ja keskustelemalla Sarasteen kanssa Alexander-laulutuntieni yhteydessä, että tärkeää olisi päästää ääni tulemaan (eli luopua äänen kontrolloimisesta ja pidättelemisestä) ensin kokonaan. Sitten, kun voi antaa äänen tulla yrittämättä mitään erityistä, voi tehdä erilaisia asioita sen kanssa, esimerkiksi laulaa hiljaa tai kovaa pidättelemättä, tehdä korukuvioita, soundeja, erilaisia valintoja. Mutta perusajatus on, että ensin äänen on päästävä tulemaan vapaasti. Jos on luonnostaan isompi ääni, niin sen pitää aluksi ehkä päästä kovaa, mutta sitten kun se on päässyt, voi valita laulavansa myös hiljaisesti.

Monen laulajan ääni tulee kovempina, kun se alkaa toimimaan vapaammin ja ääntä kontrolloi vähemmän. Mahdollista on silti myös, että se tulee hiljaisemmin.

Saraste (2006,143) kirjoittaa, että moni laulaja pelkää äänensä voimaa: ”Lauluääni on kovempi kuin puheääni. Laulaja saattaa myös kuulla oman äänensä paljon todellista kovempina. Useimmat eivät ole tietoisia pelostaan eivätkä tarpeestaan pidätellä sen vuoksi ääntään. Ilmiön aikaansaama reaktio on kuitenkin hyvin nopea. Laulaja jännittyy ja pyrkii estämään kovaa ääntä tulemasta itsestään. *Pidätelläkseen ääntä, ihminen pidättelee hengitystä ja tulee samalla pidätelleeksi myös tunteita.*”

Äänen on mahdollista päästä ilman virtauksen mukana. Jos pidättelet ulosvirtaavaa ilmaa, kokeile ajatusta, että annat aluksi ilman virrata. Sitten yhdistä ilman virtaukseen ääni. Kokeile tehdä niin tämän harjoituksen avulla, jonka Saraste on neuvonut minulle Alexander-laulutuntini yhteydessä:

HARJOITUS 39: (Uloshengitys) Jos ulosvirtaavaa ilmaa pidätellään laulaessa, voi harjoitella laulun yhdistämistä ulosvirtaavaan ilmaan. Kokeile päästää ilmaa ulos ennen kuin laulat, voit esimerkiksi käyttää kuiskattua ”Haa” -tavua apuna. Ole tarkkana, että ilman pääsemisen ja laulun alkamisen väliin ei jää taukoa, vaan ääni pääsee tulemaan saumattomasti ilmavirran mukana. Sillä ei ole merkitystä, kuinka pitkään pystyt laulamaan, vaan sillä, että ääni pääsee ilman mukana ulos. Ihan lyhyt äänikin ulosvirtaavan ilman mukana riittää. Harjoituksen tarkoitus on muistuttaa keholle, että tämä olisi luonnollisin tapa antaa äänen tulla. Ääni voisi tulla ilman mukana.

Saraste kertoi äänen pääsemisestä ilmavirran mukana laulukurssilla seuraavasti:

”Ääni ei jää sinne, jos sitä ei pidättele, että luonnostaan se tulee. Vain pidättelyllä se saadaan estettyä ja se tarkoittaa silloin, että täytyy pidätellä hengitystä. Että sitä kautta kun ajattelee, että antaa ilman virrata, niin sitä kautta se ääni alkaa sieltä pääsemään vähitellen. Tai voi ajatella, että voisinko päästää.”

Laulukurssilla esiintyi hengästymisen tunnetta laulaessa:

Saraste kysyi laulajalta: ”Mahdatkohan kokea hengästymistä?” Laulaja sanoi kokeneensa vähän hengästyvänsä. Saraste sanoi: ”Hengästyminen laulaessa kielii yleensä siitä, että me ei päästetä ilmaa ulos. Ja siitä monesti tulee sellainen olo, että pitää ottaa lisää ilmaa. Kun ei päästäkään ilmaa ulos, niin tulee sellainen olo, että pitäis ottaa lisää ilmaa sen entisen siellä pakattuna olevan ilman päälle. Eli meille tulee sellainen harha. Se, kun ei päästä ilmaa ulos, on meille hämmäntävä tunne, se ei yleensä tunnu siltä, että pidättelen ilmaa, vaan se tuntuu monilta muilta asioilta.”

Laulaakseen ei tarvitse tehdä mitään. Jos laulaessa ei yrittäisikään muodostaa tai tehdä ääntä jonkinlaiseksi, vaan antaisi äänen päästä itsestään. Tällainen ajattelu voi olla haaste laulajalle, jos on tottunut ajattelemaan, että ääni pitää jotenkin tehdä, tavalla tai toisella. Pidättely tai ylimääräinen tekeminen kuitenkin vain estävät äänen pääsemistä. Tällainen tilanne tuli esille myös kurssilla:

Sanoin laulajalle: ”Yhdessä kohdassa laulua, kun lauloit kovasti, minusta tuntui siltä, että ajattelet siinä, että sun pitää laulaa se kohta kovasti. Sen vuoksi ääni ei ehkä pääsekään ulos. Voisiko äänen antaa vain tulla? Tarkotan, ettei olisi sitä ajatusta, että tän ’pitää’ kuulostaa kovalta. Entäs jos kokeilisit tehdä äänen siinä kovemmin ja sitten kokeilisit antaa äänen tulla vain miten se tuleeekin. Tutkia miten ääni muuttuu, tai muuttuuko se, ja miltä kokeilu tuntuu. Kannattaa myös pitää mielessä, että joskus luonnollinen ääni voi olla aika erilainen kuin mihin on tottunut.”

Äänen päästämistä voi harjoitella seuraavan harjoituksen ajatuksin:

HARJOITUS 40: (Äänen päästäminen) Ääntä yritetään monesti hallita ja kontrolloida. Useimmiten ääntä yritetään pienentää, varsinkin hengityksen pidättämisellä. Olisiko mahdollista antaa äänen vain tulla? Kokeile laulaa ilman mitään rajoitteita sen suhteen, kuinka äänen tulisi sinun mielestä tulla ulos tai miltä sen pitäisi kuulostaa. Jos sinusta tuntuu mahdottomalta olla kontrolloimatta ääntäsi, kokeile laulaa esimerkiksi tulpat tai luurit päässä ja nauhoita lauluasi. Näin et reagoi niin helposti omaan ääneen. Kuunteluvaiheessa koeta kuunnella vain äänen laatua, miten helposti ääni sinusta pääsee, kun sitä ei kontrolloi.

Jos tottumuksena on pidättää ääntä, on tottumus läsnä riippumatta siitä, miltä korkeudelta lauletaan. Sitten kun oppii päästämään äänensä jossakin korkeudella, yleensä sen osaa päästää missä tahansa korkeudella. Suosittelen kuitenkin valitsemaan alkuun itsestä mukavalta tuntuvan korkeuden, jossa harjoittelee äänen päästämistä. Sen jälkeen voi kokeilla äänen päästämistä eri korkeuksilla muistaen, ettei minkään tarvitse muuttua.

Saraste kertoi laulukurssilla, että usein laulaessa on epävarmuutta siitä, miltä laulu kuulostaa. Hänen mielestään hyvin olennainen osa laulunopetusta on, että ihmiset saisivat itseluottamusta laulamiseensa ja oikeutukseensa laulaa, päästää ääntä. Saraste (2005, 143) kirjoittaa äänen pidättelystä:

Myös lauluopinnot voivat saada oppilaassa aikaan pidättelyä tai vahvistaa sitä. Opintojen yhtenä tavoitteena on, että laulajalle kehittyy kuuluva ääni. Mikäli laulajan kehossa on pidättelyn aiheuttamaa ylimääräistä lihasjännitystä, hänellä ei ole muuta mahdollisuutta kuin yrittää tuottaa ääntä kovalla ponnistelulla. Toisaalta jos häntä vaaditaan laulamaan kovaa siinä vaiheessa, kun hänen äänensä ja elimistönsä eivät vielä ole siihen valmiita, hän yrittää saada kovan äänen aikaan tekemisen avulla ja tulee käyttäneeksi lihaksiaan yli tarpeen.

Laulukurssilla yksi laulaja kertoi, että hänelle on jäänyt klassisen laulun opiskelusta ajatus, että hänen täytyy tehdä ääni jotenkin, eikä hän edes opiskellessaan klassista laulua tiennyt, mitä opettajat häneltä halusivat. Ohjeistin laulajaa kokeilemaan ajatusta, ettei hänen tarvitse nyt mitään tai kuulostaa miltään. Laulaja aloitti laulamaan ja keskeytti laulunsa hetkeksi keskellä laulua ja sanoi:

”Tämä toimii!” Laulaja jatkoi laulun laulamista ja sanoi lopetettuaan: ”Tosi jännä miten paljon voi vaikuttaa ajatus, että ei tarvitse kuulostaa miltään ja antaa tulla mitä tulee ja jotenkin päästää irti siitä kontrollista, ja sit se toimiikin silleen paremmin ja on ihan että hei, ei tää kuulosta ihan hirveeltä, jotenkin auki on enemmän.”

5.5.2 Vuotoinen ääni

Vuotoista ääntä yritetään monesti korjata lisäämällä ilmanpainetta, joka aiheuttaa sen, että keho joutuu tekemään aivan liikaa (Murdock 1996, 145). Kokeile yhdistää ulosvirtaavaan ilmaan ääni harjoituksen 39 (Uloshengitys) avulla. Harjoituksen yhteydessä kannattaa ajatella päästävänsä ilmaa itsestään ulos. Kun päästää ilmaa ulos, täytyy suostua siihen, että ei ehkä pysty laulamaan kuin mahdollisesti yhden sävelen. Etenkin silloin, jos on päästänyt ilmaa ulos ennen äänen tuleamista mukaan, ei luonnollisestikaan voi laulaa kovin pitkään kerralla. Hengittää voi aina silloin, kun tarvitsee.

Myös laulukurssilla pohdittiin mistä vuotoinen ääni johtuu. Yksi laulaja sanoi, että vuotoinen äänihän tulee siitä, että äänihuulten välistä valuu ilmaa. Laulaja jatkoi kysymällä, liittyykö vuotoinen ääni jotenkin uloshengityksen säätelyyn. Saraste vastasi, että hänen mielestään vuotoinen ääni johtuu ennen kaikkea siitä, ettei ääntä päästetä tulemaan ja silloin ilma kuuluu. Jos sitten lähdetään korjaamaan vuotoista soundia ilmaa kontrolloimalla, itseasiassa kontrolloidaan väärää asiaa. Saraste jatkoi, että ilman virtaaminen ulos on hyvä asia, varsinkin jos voi vielä päästää äänen ilmavirran mukana.

5.5.3 Vatsahengitys

Tietoinen mieli voi hyvin tarkkailla (ei-tahdonalaisesti toimivaa) hengitysmekanismeja puuttumatta siihen. Kun tarkkailee hengitystä, voi huomata sen, että vatsa työntyy ulospäin sisäänhengityksen aikana ja uloshengityksen aikana vatsa menee sisään. Tämän huomion seurauksena voi ryhtyä ”tekemään” hengitystä vatsalla, eli vetämällä vatsaa sisään, että ilma tulee ulos, ja työntämällä vatsaa ulospäin, että ilma menee sisään. Hengityksen tarkkailulla ei haeta tätä. (Linklater 2006, 44.) Uskon, että näin monelle on myös voinut kehittyä tottumus hengittää vatsalla.

Saraste toteaa, että suurin osa hengitykseen liittyvistä ongelmista juontuu siitä, että vatsalihaksia jännitetään liikaa. Saraste käyttää tästä sanaa vatsahengitys. Saraste kuvaa vatsahengitystä niin, että silloin lihaksia vatsan alueella käytetään yliaktiivisesti, joka taas aiheuttaa jännitystä lihaksiin. Saraste (2006, 132) jatkaa ajatuksistaan vatsahengityksen suhteen:

...olen huomannut, että suuri osa ihmisistä hengittää tavalla, jota voisi kutsua vatsahengitykseksi huolimatta siitä, että osa hengittää hyvin pinnallisesti, lähinnä keuhkojen yläosilla. Näilläkin ihmisillä kuitenkin vatsan alueen lihakset ovat ylijännittyneet ja estävät vapaata hengitystä.

Saraste kertoo, että ihmisiä on aikojen saatossa yritetty saada hengittämään paremmin valistuksella, joka on aikaansaanut sen, että: ”...ihmiset ovat alkaneet käyttää vatsan alueen lihaksia liian aktiivisesti nimenomaan sisäänhengityksessä, jolloin rintakehän luonnollinen liike estyy ja hengitys muuttuu vähäiseksi ja jännittyneeksi.” Koska rintakehä ei laajene, ei keuhkoihin tule paljoa ilmaa. Tämä ei haittaa eloonjäännin kannalta, mutta laulaessa olisi hyvä jos tilanne hengityksen osalta olisi paremmin. (Saraste 2006 133-134.)

Yksi tottumukseni hengityksen suhteen on ollut ”hengittää vatsalla”. Tämän tottumuksen kanssa olen työskennellyt muun muassa seuraavan ”Hengityksen odottaminen” -harjoituksen avulla. Tämä harjoitus auttaa havainnollistamaan sitä, kuinka hengitys voisi tapahtua helpommin ja luonnollisemmin - ei vain vatsalla. Hengitysharjoituksen minulle on jakanut John Hunter (keskustelu, Hunter 2016) ja olen kirjoittanut sen harjoitukseksi siten, että siitä voisivat hyötyä kaikki laulajat.

HARJOITUS 41: (Hengityksen odottaminen) Odota seuraavaa sisäänhengitystä niin, ettet jännitä itseäsi kohtuuttomasti. Ajattele, että pehmeästi odotat mahdollisimman vähällä tekemisellä. Ole kuitenkin tarkkana, ettet hengitä vahingossa sisään. Odota ja

vaikka tuntuisi siltä, että happi loppuu, niin odota vielä vähän aikaa. Keholta saa tulla useita merkkejä siitä, että happi loppuu, mutta älä silti hengitä. Lopulta anna hapen virrata sisään ja pistä merkille, miltä kehossa tuntuu. Näin tapahtuva sisäänhengitys on lähellä luonnollista hengitystä.

Yksi keino saada hengitys vapautumaan ja toimimaan luonnostaan paremmin on ajatella vatsan pehmenemistä. Vatsan vaikutuksesta hengitykseen kertovat Kleinman & Buckoke (2013, 96): ”Jos olemme hermostuneita, ilmaisemme sen erilaisilla jännityksillä, mutta erityisesti hermostuneisuus vaikuttaa vatsan alueen lihaksiin. Tämä rajoittaa hengitykseen liittyvän tärkeimmän lihaksen, pallean liikkumista. Tämän seurauksena hengityслиike painuu ylemmäs kehoa, joka tekee hengityksen pinnalliseksi ja vähemmän toimivaksi. Jos vatsanseudun lihaksia ajattelee vapautumaan, se voi muuttaa hengitystä ja mielentilaa...”

Vatsahengitystottumus lisää ilman kiskomista ja kaikki hengitykseen liittyvät tottumukset vahvistavat toisiaan (Saraste 2006, 135). Vatsahengitystä esiintyi myös laulukurssilla:

Laulajan laulettua laulunsa hän kertoi: ”Huomasin, että silloin kun multa meinaa happi loppua niin jännitän ylävatsasta. Miten se on niin vaikeeta se hengittäminen, että miks tuntuu, että on hirvee kiire siinä ja ei jotenkin tuu se happi. Sillon kun alotti, niin sai muuttaman kerran niin kun kunnolla jotenkin happee, että se paremmin vaan meni sinne se ilma. Mutta sitten kun yritti hengittää, niin sit se taas ei menny...”

Sanoin: ”Kun sä sanoit tuosta ylävatsan jännittämisestä, jos sä tunnet että alat kohta jännittämään sitä, niin lopeta ja anna ilman tulla, vähintään kaksi kertaa annat nenän kautta ilman tulla ja mennä ja sulla ei ole mikään kiire mihinkään.” Annoin esimerkin tauon pituudesta hengittämällä itse rauhassa kaksi kertaa sisään ja ulos. Ajattelin, että näin laulajaa ei jännittäisi niin kovasti pitkä tauko.

Laulaja lisäsi: ”Voinko miettiä jotenkin vatsaa sen lisäksi, että kun mietin sitä ja pelkään, että se jotenkin pömpöttää kun laulan, niin miten saisi sen ajatuksen pois sieltä, ettei tarvitsisi keskittyä siihen, että pitää jotenkin niinku vetää vatsaa sisään.”

Saraste vastasi: ”Siinä mielessä sulla ei ole paljon vaihtoehtoja, että jos sä haluat helpottaa sun laulamista, niin se on viisainta päästää, pömpöttäkööt. Se voi hetkellisesti oikeasti pömpöttää kun se kunnolla pääsee, mutta se ei todellakaan jää pysyväksi.”

Seuraavaa harjoitusta voi käyttää apuna jos tottumuksena on hengittää ylävatsalla. Harjoituksen avulla keholle muistutetaan, ettei vatsalla olisi tarkoitus hengittää.

HARJOITUS 42: (Hengitys) Jos hengität ylävatsalla, paina kädellä rintalastan alapuolelta keskeltä (ylävatsasta) joka sisäänhengityksellä vähän sisäänpäin. Mitä enemmän sinulla on tottumusta hengittää vatsalla, sen isompi liike vatsassa on, ja sitä vähemmän painetta sinun tulisi kohdistaa ylävatsaan. Jos vatsalla ei hengitä paljon, painetta voi kohdistaa enemmän. Uloshengityksellä ”tärisytää” käsillä samaa kohtaa hellävaraisesti. Painamisen tarkoitus on muistuttaa keholle, että sillä kohdalla ei tarvitsisi hengittää, kohta vain joustaa hieman hengityksen mukana.

Laulukurssilla esiintyi myös ylävatsan turhaa aktiivisuutta. Näen kokemukseni pohjalta, että tällaisessa tilanteessa opettajan olisi tärkeää keskeyttää laulajan haitallinen reaktio ja opastaa häntä harjoittelemaan totutun reaktion välttämistä. Joskus tätä on hyvä tehdä myös hengitykseen suhteen jo ennen laulamista, koska laulaminen on usein voimakas ärsyke. Tällaisesta tilanteesta seuraava esimerkki laulukurssilta:

Laulaja puristi fraasien lopussa ylävatsaa, ja näin hän oli kehon etupuolelta supussa. Ohjeistin: ”Kokeile sellaista ajatusta, että jos ilmaa ei tarttiskaan pusertaa ulos, Jos ei tarttis työntää sitä ääntä ulos, vaan se saisi vaan tulla. Ja kun sä hengität, niin jos sä voisit ajatella, että annat sen ilman virrata ulos, että sä et menisi kasaan. Nytkin kun hengität ulos, niin voisitko ajatella, että se kohta mikä menee yleensä suppuun, pitenisi ja levenisi uloshengityksellä. Ja samalla tavalla, sitten kun sä laulat, se saisi olla pidentyvässä tilassa.” Otin heti hengitysharjoituksen mukaan, jotta laulaja pääsi kokeilemaan ajatusta jo ennen laulua. Ajattelin, että kun laulaja olisi harjoitellut alueen rauhaan jättämistä vähän aikaa, se olisi laulaessakin ehkä helpompaa. Jatkoin: ”Aluetta ei kannata jännittää pitkäksi, vaan pelkästään ajatella, että se kohta saisi pidentyä. Kun ilma virtaa ulos, ajattele ettet menisi kasaan.”

Laulaja sanoi: ”Kun tulee se olo, että happi loppuu, niin kuroutumisella yrittää auttaa sitä, että menee kasaan edestä, niin että ilma tulisi ulos. Huomaan nyt että ei se toimi, jos ylävatsa on krampissa ja menen suppuun edestä.” Sanoin vielä: ”Sinne missä kuroutuminen tuntuu, sinne sitä pehmenevää ajatusta. Voit välillä käyttää siinä kohdassa jossa jännitys tuntuu, myös omaa avonaista kättäsi, ja ajatella jotain seuraavista; voinko jännittää vähemmän, voinko antaa sen olla, pehmentyä myös sinne sisälle päin, voiko se kohta levetä, aueta, voiko sinne tulla tilaa (halusin antaa useita vaihtoehtoisia ajatuksia, että ajatus pysyy elävänä). Sitten annan ajatusten olla ja jossain vaiheessa uusin jonkun ajatuksen.”

Laulaja oli jo laulamassa uudestaan, kun hän sanoi: ”Nyt tulee hirmu tietoiseksi hengityksestä ja sit se muuttuu ihan todella vaikeaksi.” Saraste kysyi, pystyykö laulaja erittelemään, minkälainen se vaikeus on minkä laulaja kokee. Laulaja sanoi, että hänestä tuntuu, että hän alkaa tekemään hengitystä ylävatsalla jotenkin. Saraste sanoi: ”Voinko tehdä vähemmän. Voinko luottaa siihen, että kroppa kyllä hengittää, se ei hengitä ylävatsalla itsestään.” Muistutin: ”Joka kerralla kun annat äänen tulla, niin joka kerralla ajattele, että se ylävatsan alue saa pidentyä, pehmentyä, vapautua, avautua tai vain olla. Jos alkaa tuntumaan siltä, että alat tekemään puristusta siellä, niin keskeytät laulun ja annat ilman virrata sisään ja jatkat sitten sen jälkeen. Ja voit lähteä laulamaan just silloin kun haluat, voit siis hengittää ihan niin pitkään rauhassa kun haluat, ei ole mikään kiire.”

Laulaja lauloi, ja hänen lopetettuaan kysyin: ”Miltä se tuntui?” Laulaja hymyili ja sanoi: ”Musta tuntuu, että mun ääni kävi jossain missä se ei oo ikinä ollut, jossain pään takaosassa ylhäällä. Laulu tuntui helpommalta, jotenkin rauhaisemmalta.”

Sanoin: ”Sitä aluetta voi ajatella tosiaan muutenkin kuin laulaessa. Sä voit ajatella, kun sä lähdet täältä päivän lopussa kävelemään, vaikka kotimatalla hengittäessäsi välillä ajatella, että voinko mä hengittää siten, etten pusertais ilmaa ylävatsalla ulos, tai pusertais vähemmän. Pehmeä ja avautuva tunne sinne. Sillä ei tarvii tehdä mitään, on hyvä ajatus.”

5.5.4 Hartiat ja rintakehä

Yleinen tottumus hengityksen yhteydessä on rintakehän lamaannuttaminen, kuitenkin myös rintakehän nostamista esiintyy. Laulukurssilla yksi osallistuja nosti rintakehäänsä suhteettoman paljon laulaessaan. Saraste ohjeisti laulajaa sanoen, että hengittäessä rintalastan liike on luonnostaan aika pieni. Rintakehän nostaminen ei auta hengitystä toimimaan paremmin.

Kleinman & Buckoke (2013, 96) ohjeistavat rintakehän vapauttamista mielikuvan avulla: ”Vapauttaakseen jännitystä rintakehän alueella, voi ajatella kylkiluiden vapaata liikettä ylös ja alas kehomme sivuilla. Mielikuva, että kylkiluut liikkuvat kuten ’sankon kahvat’ voi olla hyödyllinen.” Muistuttaisin, että emme kuitenkaan halua tehdä liikettä, vaan pelkäämään ajatella. Jos huomaat tekeväsi, se ei haittaa, tärkeintä on että huomasit tekeväsi, sitten voit ajatella, että voitko tehdä vähemmän ja jatkaa vain ajattelulla. ”Kleinman & Buckoke (2013, 98) jatkavat: ”...on helppoa nostaa kylkikehikkoa kun yrittää hengittää syvempään... Idea on ymmärtää liike minkä systeemi haluaisi tehdä luonnostaan, ja antaa sen tapahtua.” Laulukurssilla laulaja näytti hengittävän niin, etteivät kyljet liikkuneet. Päädyin käyttämään hyväksi osoittautunutta apuvälinettä kylkien liikkumisen ja rintakehän avaamisen tueksi, siitä seuraava harjoitus:

HARJOITUS 43: (Rintakehä, kyljet) Tässä harjoituksessa rullaksi pyöritetyt villasukat laitetaan molempiin kainaloihin. Villasukat avaavat rintakehää. Samalla voi ajatella, että kainalosta kainaloon on leventyvä, avautuva suunta. Villasukkien tarkoitus on vain olla kainaloissa, niitä ei tarvitse pitää lihaksilla, käsien paino riittää pitämään ne paikallaan. Kokeile villasukkien vaikutusta laulamiseen. Kun otat sukat pois, pysähdy hetkeksi ja havainnoi kehoa - muuttivatko villasukat hengityksen tilannetta?

Rintakehän liikkeestä hengityksen aikana keskusteltiin myös laulukurssilla:

Yksi laulaja sanoi: ”Se on oikeesti vapauttava ajatus tuo, että rintakehän yläosakin saa nousta hengittäessä. Siitä niin paljon puhutaan, että hengitä selkään ja hengitä alas, mutta hyvänen aika, eihän sitä voi valita minne se ilma siellä virtaa, että jos sä vedät happea, niin kyllähän sulla levenee koko keho!” Saraste sanoi tähän: ”Mieluummin levenee, koska siellä on tosi paljon keuhkomassaa siellä kainalosta kainaloon.” Laulaja jatkoi: ”Silloinhan jätän puolet keuhkoista hyödyntämättä, kun on käsketty, että rintakehä ei saa nousta. Voihan sitä antaa koko kehon osallistua hengitykseen, että eihän se tarkoita sitä että mä nostan mun hartioita jos mun keuhkot toimii, hirmu vapauttavaa!” Saraste sanoi: ”Hengitys voisi tapahtua mahdollisimman paljon koko rintakehän alueella.”

Usein laulajat ajattelevat, etteivät olkapäät saisi nousta hengittäessä. Joskus myös hartioita pyritään pitämään paikallaan tai tietoisesti painamaan alaspäin, josta esimerkki laulukurssilta:

Saraste sanoi laulajalle, joka painoi hartioita alas laulaessaan: ”Aika usein ihmisillä on sellaista, kun meille paljon korostetaan sitä että hartiat ei saisi nousta, mikä on tietysti ihan todellinen asia, monella ihmisellä ne nousee ja jännittyy, mutta se ei ole yhtään parempi se vaihtoehto, jos ne on menossa liikaa alas, koska ne sillon painaa voimakkaasti rintakehää ylhäältä päin, niin että hengityksen on vaikeampi päästä tapahtumaan. Ihan sellainen ajatus, että en tarvii yhtään painaa hartioita alas, ja kun hengitän niin koko tää hartiapanko luonnostaan hivenen kohoaa.”

5.5.5 Kiireeseen reagoiminen, ilman kiskominen

Kiireen tunteeseen reagoiminen on ehkä yleisin syy sille, miksi laulaessa tuntuu siltä, että happi ei riitä. Kiireen kokemiseen reagoi yleensä hengityksen osalta joko ilman kiskomisella tai pidättelyllä. Entä jos ei olisikaan kiire ja jos voisikin hengittää fraasien välillä juuri niin pitkään kuin haluaa? Keho osaa tarvittaessa hengittää helposti nopeastikin, mutta reaktiomme kiireen tunteeseen on yleensä luonnollisen hengityksen esteenä.

Kun alkaa antamaan aikaa hengitykselle, voi tuntua siltä, että ei pysty laulamaan niin pitkiä fraaseja. Voi hyvinkin olla, että saa laulettua vain yhden sävelen. Hengityksen muuttumiselle kannattaa kuitenkin antaa aikaa. Antamalla keholle aikaa hengittää, emme vahvista tottumustamme kiireeseen reagoimiseen, vaan vahvistamme kehon luonnollisen hengitysmekanismien toimivuutta. Laulajien hengitystottumukset liittyvät monesti fraasien alkuihin. Tätä reaktiota voi vähentää seuraavan harjoituksen avulla, jonka Saraste on kertonut minulle Alexander-laulutuntini yhteydessä:

HARJOITUS 44: (Hengitys, fraasien alut) Monesti fraasien alkuihin ja loppuihin liittyy voimakkaita hengitystottumuksia. Kokeile katkoa fraaseja. Kokeile hengittää missä tahansa muulla kuin tavallisissa hengityspaikoissa. Eli et laulakaan fraasia fraasin jälkeen, vaan voit katkaista fraaseja sellaisista paikoista, missä et normaalisti tekisi niin. On hyvä kokeilla katkoa fraaseja myös keskeltä sanoja.

Laulukurssilla Saraste kertoi fraasien katkomisesta seuraavaa:

"Meille tekee hirvittävän hyvää rikkoa hengityspaikkoja, koska niihin pakkaa muodostumaan ylimääräisiä jännityksiä. Niitä on kiinnostava rikkoa, laulan yli niistä tavallisista hengityskohdista. Ei ole yhtään vaarallista vaikka hengittäisin eri paikoissa kuin yleensä, päinvastoin."

Syynä ilman kiskomiseen on yleensä reagoiminen kiireeseen, esimerkiksi kiire pysyä musiikin tahdissa (Saraste 2006, 134). Tästä muodostuu helposti tottumus, toteaa Saraste (2006, 135). Vaikka ei olisi kiire mihinkään, hengitys voi olla jo muuttunut, ja tottumus muodostunut. Ilman säästystä laulaminen voi helpottaa poistamaan kiireen reaktiota. Kun yritetään pysyä määrättyssä tempossa, se lisää kiireen ajatusta, että onkin vain tietty aika hengittää. Kun hengitys alkaa toimimaan vapaasti, se onnistuu myös nopeasti ja säästyksen kanssa.

Alkuun voi tuntua omituiselta jättää kappaleeseen ylimääräisiä taukoja, jos on tottunut siihen, että tulee laulaa tempossa. Siitä kannattaa olla välittämättä. Voi auttaa, jos ajattelee hengitystaukojen tekemistä harjoituksena. Harjoittele vain sitä, että pystyy antamaan itsellensä aikaa rauhassa hengittää. Se, mitä laulaa ja miten, on toissijainen asia. Hengittämistä voi kokeilla myös aiemmin esittelemäni ohjeen mukaisesti: joka kerta kun hengittää, tulisi hengittää vähintään kaksi kertaa rauhassa sisään ja ulos. Näin estetään kiireen aiheuttamaa reagointia. Saraste kertoi laulukurssilla kiireen tunteesta seuraavasti:

"Kun me koetaan, että meillä ei ole aikaa, me koetaan, että meillä on kiire hengittää hengitystauoilla. Ja se kiire on harha. Me ei tarvita määrällisesti paljon ilmaa laulamiseen eikä puheeseen, sitä menee aina tarpeeksi jos keho saa vaan olla vapaana."

Hyvin yleinen tottumus laulaessa on myös se, että ilmaa kiskotaan juuri ennen fraasin laulamista. Ilman kiskomisen vaikutuksia voi itse tutkia vetämällä keuhkot täyteen ilmaa ja havainnoimalla, mitä se saa aikaan kehossa. Tästä "tilasta" tulisi sitten lähteä laulamaan. Vaikka ilmaa kiskoisikin huomattavasti pienemmässä mittakaavassa kuin keuhkot täyteen ilmaa kiskottaessa, niin kuitenkin osa näistä samoista jännityksistä on mukana

tällä tavalla lauletaessa. Minulla ilman kiskominen vaikuttaa esimerkiksi siten, että kaula ja niska jäykistyvät, pää vetäytyy taakse ja alas, kurkku sulkeutuu, selkä lyhenee, leuka jännittyy, rintakehä ja olkapäät jännittyvät. Ilman kiskominen vaikuttaa siis koko kehoon. Saraste (2006, 134) toteaa ilman kiskomisesta: ”Jos ihminen kiskoo ilmaa tottumuksenkumukaisesti jokaisella sisäänhengityksellä, elimistö jännittyy kohtuuttomasti. Sisäänhengitykset muuttuvat lyhyiksi ja pinnallisiksi ja seuraavat toisiaan nopeassa tahdissa.” Ilman kiskomis -tottumuksesta vapautumisen apuna voi myös käyttää harjoitusta 33 (Kuiskattu Aa).

Laulukurssilla laulajaa oli ohjeistettu pitämään rauhassa pitkiä hengitystaukoja, jottei hän kiskoisi ilmaa. Minusta tuntui, että laulaja ei nauttinut hengittämistä, vaan hengitti pitkään vain siksi, että niin oli ohjeistettu. Ajattelin hengityksen toimivan paremmin, jos hän nauttisi pitkistä tauoista. Sanoin laulajalle:

”Sellainen ajatus, että kun ilma tulee ja poistuu sinusta, niin voisi ajatella, että se kohta on ihana, että voi ihana kun saan rauhassa hengittää! Että ei tarviisi jäädä ajattelemaan sitä, että nyt mun pitää oottaa, vaan että ihanaa, mulla on aikaa nyt hengittää tässä. Että siitä kohdasta voisi olla iloinen!” Laulaja sanoi: *”Yritän olla ajattelematta, että ne kohdat on vaivaannuttavan hiljaisia, vaikka ei ehkä kuulijoista tunnu siltä.”* Saraste sanoi: *”Meidän kannalta ei ole yhtään vaivaannuttavia.”* Jatkoin: *”Se olis se tärkein kohta siinä laulussa, että sä nautit siitä hengityksestä.”*

Jos huomaat, että tottumuksesi on kiskoa ilmaa, kokeile seuraavaa harjoitusta.

HARJOITUS 45: (Hengitys, ilman kiskominen) Jos kiskot ilmaa, kokeile hengittää nenän kautta. Ilman kiskominen nenän kautta on paljon vaikeampaa kuin suun kautta. Ajattele, että hengität pelkästään sierainaukkojen kautta, mutta ole tarkkana, ettet ryytäisi ilmaa myöskään nenän kautta. Voit myös kokeilla harjoitusta 49 (En laula), silloin annat itsesi ehkä helpommin hengittää, koska ajattelet, ettet ole laulamassa.

Olen huomannut, että kun laulajaa ohjeistaa hengittämään nenän kautta, laulaja usein aloittaa kappaleen hengittämällä vain nenän kautta, mutta kappaleen edetessä laulaja alkaa tiedostamattaan pikkuhiljaa hengittämään myös vähän suun kautta. Jos näin tapahtuu, kannattaa laulajalle aina välillä muistuttaa ajatuksen uusimisen tärkeydestä ja jatkaa työskentelyä.

Laulukurssilla olin ohjeistanut laulajaa hengittämään rauhassa ja missä kohtaa vain, mutta laulajan vanha tottumus kiskoa ilmaa oli vähällä tulla kokoajan mukaan lauluun:

Sanoin: ”Hyvin annoit rauhaa hengitykselle, ja sinusta huomasit, että olit jo varmaan miettinyt, että jos haluan hengittää, niin saan hengittää missä kohti vaan. Mutta hengityksen lopussa sä et ehkä aina ihan antanut ilman tulla rauhassa loppuun asti. Kun sä lähdit laulamaan, niin sä pysähdyit, ja otit sitten vielä happea, vaikka olit pitänyt jo pitkän määrittelemättömän tauon ja olisit voinut lähteä laulamaan siitä suoraan. Voisiko alkaa laulamaan ilman sitä viimeistä ’vetäsyä’, ilman sitä sellasta vähän niin kuin ’muistinhan mä nyt varmasti hengittää’ -ajatusta ja laulaa sitten sen verran pitkän fraasin kun sieltä tulee.”

5.5.6 Nenän kautta hengittämisen hyötyjä

Nenän kautta hengittäminen aktivoi rintakehää ihan eri tavalla kuin suun kautta hengittäminen, kertoi Saraste laulukurssilla. Saraste ohjeisti kurssilaisia itse kokeilemaan rintakehän aktivoitumista seuraavan harjoituksen avulla:

HARJOITUS 46: (Nenän kautta hengittäminen) Kokeile hengittää ikään kuin ng- äänneellä. Silloin suu on auki, mutta ilma kulkee nenän kautta sisään, koska kieli estää suun kautta hengittämisen. Tämän tekemällä voi huomata, että nenän kautta hengittäminen aktivoi rintakehää.

Kuitenkin myös nenän kautta voi kiskoa ilmaa sisään, vaikkakin se on vaikeampaa kuin suun kautta tapahtuva ilman kiskominen. Kokeile testata, millaiselta tuntuu ilman kiskominen nenän kautta ja mitä jos se tulisi itsestään kiskomatta ihan niin kuin silloin, kun et edes ajattele laulamista. Millaisia vaikutuksia huomaat kehossa kun ”ryystät” ilmaa nenän kautta? Kokeile ajatusta, että ilma saa virrata pelkästään sierainaukkojen kautta vapaasti, vetämättä. Vapauta nenä niin, ettei tapahtuisi haistelua (Kleinman & Buckoke 2013, 99). Kleinman & Buckoke (2013, 99) kertovat, että jos nenän kautta hengittämistä harjoittelee, hengittämisestä tulee tehokkaampaa, helpompaa ja nopeampaa.

Hengittämällä nenän kautta voidaan vapautua ilman kiskaisutottumuksesta. Tämän jälkeen voi vallan hyvin hengittää myös suun kautta. Kleinman & Buckoke neuvovat (2013, 99–100): ”Jos hengität suun kautta, kysy itseltäsi kysymys, ’Miten avaan suutani?’ On tehokasta vapauttaa leuka kallosta pois päin. Jos vedät päätäsi pois leuastasi, saat aikaan negatiivisia seurauksia, jotka leviävät koko kehoon, myös hengitykseesi.”

5.5.1 Hengitystottumusten muuttaminen

Parasta olisi olla muuttamatta tietoisesti hengitystä, koska siten aiheuttaa todennäköisesti vain ylimääräistä jännitystä kehoon. Tarkoitus olisi, ettei suoraan puututtaisi hengityksen toimintaan, vaan epäsuorasti muutettaisiin ajatuksia koskien hengitystä (Kleinman & Buckoke 2013, 95). Heirich toteaa hengityksestä: ”Turvallisin ja terveellisin hengitys on se, joka ei ole ylikontrolloitua. Jos tarkkailemme hengitystä emmekä puutu siihen, sallimme mekanismin tehdä itse tehtävänsä - mikä ikinä tehtävä sillä hetkellä onkaan.” Tarvitsemme erilaisen määrän lihasaktiivisuutta erilaisiin toimintoihin, esim. puhe, hölkkäys tai aarian laulaminen. (Heirich 2005, 37). Yhtä oikeaa, kaikkiin tarkoituksiin sopivaa hengitystapaa ei ole (Linklater 2006, 43).

Yrittämisestä, tekemisestä ja tietyn lopputuloksen odottamisesta luopuminen kehoa ja itseä kuunnellen ovat mielestäni avainsanoja hengityksen kanssa työskentelyssä. Sanoisin, että mitä vähemmän yritämme tulla hengityksen tielle, mitä ikinä sitten teemmekin, sitä parempi. Se, miten vaativaa laulua laulamme, vaikuttaa tietysti hengitykseen, mutta jos annamme kehomme hoitaa tarvittavat muutokset puolestamme, meidän ei tarvitse häiritä luonnostaan oikein toimivaa systeemiä. Yleensä, kun teemme enemmän, häiritsemme systeemiä, vaikka tarkoituksemme olisi aivan päinvastainen. Myös minä olen kokeillut hengityksen kontrollointia, eikä se ole auttanut hengitystäni millään tavalla. Nykyään, kun huomaan haluni kontrolloida, koetan muistuttaa itselleni kevyesti, että tämä ei ole toiminut aiemmin eikä toimi nytkään. Hengityksen kontrollointi sisältää ajatuksen ”oikein” hengittämisestä, joka siis monesti tarkoittaa ylimääräistä lihasaktiivisuutta. Tämän sijaan pyrin antamaan hengityksen vain tapahtua, niin kuin se luonnostaan tapahtuu.

Tärkeä asia hengitykseen suhteen on, että varmistamme ensin, että se toimii oikein, ja sitten annamme hengityksen toimia itsestään (Heirich 2005, 38). Heirichin toteamus, että annetaan hengityksen toimia itsestään, korostaa sitä, että jos luulemme hengityksemme toimivan oikein, ei luonnollinen hengitys voi tapahtua. Se voi tapahtua vasta kun alamme luopua hengitystä häiritsevistä tottumuksista.

Ennen Alexander-tekniikkaan tutustumistani ajattelin laulaessani, että hengitykseni toimi oikein. Tästä huolimatta en monesti ymmärtänyt, miksi happi ei riittänyt ja miksi minulla oli vaikeuksia laulaa. En osannut yhdistää lauluvaikeuksia hengitykseen. Vanha totuttu haitallinen tapani hengittää tuntui minusta luonnolliselta ja oikealta. Kun olen tullut tietoisemmaksi hengitystottumuksistani, minusta on tuntunut siltä, että en hengitä oikein.

Tämä johtuu osittain siitä, että olen hengityksen yhteydessä tottunut tietynlaisiin tunteuksiin. Opeteltuani olemaan niin paljon ”työntämättä” ilmaa ulos, uusi tapa hengittää on alkanut tuntumaan helpommalta, eikä se tunnu enää oudolta.

Linklater (2006, 44) toteaa hengityksen kanssa työskentelystä: ”Hengitysmekanismien monimutkaisuus on sellainen, että on viisasta olla hyppäämättä johtopäätöksiin siitä, miten se toimii. Sen sijaan kannattaa harjoitella kykyä *havainnoida ilman kontrolloimista*. Tarkoitus on poistaa tottumustenmukainen lihasten kontrolloiminen ja antaa tahdottoman prosessin hoitaa työ.” Koska hengitystä voi tietoisesti muuttaa, hengitykseen voi ikävä kyllä vaikuttaa myös haitallisella tavalla vaikka tarkoitusperät olisivatkin hyvät. Ohjenuorana kannattaisi pitää sitä, että mitä vähemmän voi tehdä, sen parempi. Hengityksen kohdalla on todella suuri kiusaus ryhtyä muuttamaan sitä tietoisesti, mikä ei kuitenkaan tuota vapautumista, vaan ylimääräistä tekemistä, ja sen myötä lisää luonnollisen hengityksen häiritsemistä. Niin kuin olen aiemminkin todennut, vapautumista ei voi tehdä.

Hengitykseen liittyviä tottumuksia voi oppia huomaamaan hengitystään tarkkailemalla. Jos oppii huomaamaan, miten reagoi hengityksellä erilaisiin ärsykkeisiin, tulee tietoisemmaksi hengityksestä ja myös siitä, jos alkaa kontrolloimaan sitä. Laulaminen vahvistaa totuttuja tapoja, joten se vahvistaa myös hengitykseen liittyviä tottumuksia. Kun tutkii hengitystä laulaessa alkaa huomata hengitystottumuksia muussa elämässä. Alexander huomasi omat äänenkäytön tottumukset juuri lausuessaan, ja sitä kautta hän alkoi huomata niitä myös muualla elämässä. Kuitenkin Alexander huomasi, että vaikka hän pystyi työskentelynsä tuloksena olemaan reagoimatta muuten totunnaisella tavalla ärsykkeisiin, lausuminen oli niin suuri ärsyke, että siihen reagoinnista vapautuminen vei paljon enemmän aikaa. Tämän vuoksi etenkin aluksi voi olla helpompaa tutkia hengitystä muissa tilanteissa kuin lauletaessa.

Seuraavan harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua huomaamaan hengitystottumuksiasi. Mahdollisuuksien mukaan pyri sitä tehdessä olemaan muuttamatta hengitystäsi. Tehtäväsi on vain tarkkailla, ei puuttua.

HARJOITUS 47: (Hengityksen havainnointi) Havainnoi hengityksen vaikutusta seuraavien kysymysten avulla. Miten häiritset hengityksen toimimista? (Carrington 2012, 64). Huomaatko, jos sinulle tulee stressaava tilanne, miten se vaikuttaa hengitykseen? Miten keskittyminen tai ajatteleminen vaikuttaa hengitykseen? Miten se, jos luitset

polvesi, jännität kaulaasi, otsaasi tai työnnät päätäsi taakse, vaikuttaa hengitykseen? Miten pelko, jännitys, nauru, ahdistus tai ilo vaikuttavat hengitykseen? Miten hengityksen ajattelu vaikuttaa hengitykseen? Miten laulamisen ajattelu vaikuttaa hengitykseen?

Näitä kaikkia asioita tulee esille laulaessa, ja ne kaikki vaikuttavat hengitykseen ja sitä kautta suoraan ääneen. Hengityksen havainnoinnin lisäksi tämän harjoituksen toinen tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään, miten suuri vaikutus hengityksellä laulamiseen on. Hengitystä voi olla laulaessa joskus vaikea tutkia, koska laulaminen on ärsykeksi niin suuri. Hengityksen tarkkailua voi hyvin harjoittaa muuallakin kuin laulaessa.

Hengitystä havainnoidessa on hyvä kiinnittää huomio perussuuntauksiin ja muistaa, että missä tahansa kehoa huomaat jännitystä, se vaikuttaa hengitykseen (Kleinman & Buckoke (2013, 95). Monet Alexander-tekniikan ajatukset esimerkiksi: voinko tehdä vähemmän tai voinko jännittää vähemmän, soveltuvat käytettäväksi silloinkin, kun ei ole tarkempaa tietoa siitä, mitä hengityksessä tapahtuu. Keho on hyvin valmis luonnolliseen hengitykseen, ja niin kuin aiemmin kerroin, jos keho saisi valita, se ei tekisi ylimääräistä. Ihan pienikin muutos hengityksen suhteen luonnollisempaan suuntaan voi muuttaa asioita nopeasti positiivisella tavalla. Tästä Saraste totesi laulukurssilla seuraavaa:

”Tiedän kokemuksesta sen, että monestikaan meidän ei tarvitse kovinkaan paljoa ottaa vapauksia, niin olo jo helpottaa. Sitten se ilma rupeekin jo itsestään tulemaan laulajan sisälle ja laulaja huomaa, että hyvinkin riittää se hengitystauko joka siellä nuotissa on olemassa.”

Varoituksen sanana totean uudestaan, että kun alat havainnoimaan hengitystäsi, pyri mahdollisuuksien mukaan olemaan muuttamatta mitään. Yleensä muuttamalla hengitystä tulemme tehneeksi enemmän, mikä taas toimii luonnollisen hengityksen tiellä. Kun alkaa huomaamaan esimerkiksi oman hengityksen pidättelyä, halu muuttaa hengitystä on suuri. Minua on hengityksen havainnoinnin suhteen auttanut selvä tehtävänanto: tehtäväni on vain huomata hengitystapani ja kysyä, voinko antaa ilman virrata vapaasti juuri niin kuin se tällä hetkellä on mahdollista.

5.6 Haitalliset reaktiot itsessä

Laulaminen voisi lähtökohtaisesti olla vaivatonta. Saraste toteaa: ”Laulaminen on ihmisenä olemisen luonnollinen osa. Se on helppoa ja luontevaa eikä vaadi kovia ponnisteluja.” Saraste jatkaa, että meidän kannattaisi kiinnittää huomio siihen, toimimme edullisella tavalla vai teemmekö asioita jotka haittaavat toimintaamme. Reagoimalla laulamiseen monilla eri tavoilla laulamista voi tulla vaikeampaa kuin mitä sen tarvitsisi olla. (Saraste 2006, 171.)

5.6.1 Päämäärähakuisuus

Yksi asia, jonka Alexander huomasi äänenkäytön tottumuksissaan, oli päämäärähakuisuus⁹. Alexander huomasi, että siitä luopuminen oli oleellista vapaan äänenkäytön ja tottumuksista vapautumisen kannalta. Alexander on todennut, ettei tulisi välittää siitä onko oikeassa vai ei. Kun lakkaa välittämästä siitä, esteet poistuvat. Päämäärähakuisuus tuottaa useilla elämänalueilla näennäisesti tuloksia, siksi toimimme niin. Tuloksia ei saada väkisin aikaan, vaan aina tulisi muistaa kiinnittää huomio keinoihin, miten tekee asioita. (Gelb 2013, 99.) Saraste (2005, 171–172) kertoo ajatuksiaan siitä, miksi laulajilla esiintyy päämäärähakuisuutta:

Laulajalla voi myös olla sellainen käsitys, että laulaakseen täytyy tehdä paljon asioita ja yrittää kovasti. Yksi syy, miksi laulun harrastajat yrittävät niin kovasti, on se että heillä on voimakas illuusio siitä, miltä äänen pitäisi kuulostaa, ja he suhtautuvat asiaan hyvin päämäärähakuisesti. Laulaja kuulee itse, ettei hänen äänensä ole sellainen kuin ihailmiensa ammattilaulajien ja olettaa, että sitä pitäisi jollain tavoin muuttaa.

Päämäärähakuisuus sisältää yrittämistä ja tekemistä, joka on esteenä instrumenttimme vapaalle luonnolliselle toiminnalle. Saraste toteaa että: ”Päämäärähakuisuus saa aikaan sen, että ihminen toimii jännittyneesti ja käyttää ylimääräistä energiaa tottumusten ohjaamalla tavalla.” Kiinnittämällä päämäärän sijaan enemmän huomioita keinoihin, miten tekee asioita, keholla on paremmat lähtökohdat vapaaseen toimintaan. Välittömästi päämäärästä luopumisen kautta voikin saavuttaa tavoitellun päämäärän. Laulajalle tämä tarkoittaa sitä, että hän voi joutua luopumaan käsityksestään siitä, miltä haluaisi kuulostaa ja millainen laulu on hänen mielestään *kaunist*, vaikka kauniisti laulaminen olisi hänen päämääränsä. Muutosprosessissa voi joskus väliaikaisesti joutua hyväksymään ou-

⁹ Gelb (2013, 162) määrittelee päämäärähakuisuuden seuraavalla tavalla: ”Tavoitteisiin tarrautuminen ilman mielekästä, siihen johtavien vaiheiden huomioimista.”

dolta ja omiin korviin huonoltakin kuulostavan äänen. Ylimääräisestä tekemisestä luopumisen kautta laulaja saavuttaakin alkuperäisen päämääränsä. Myös laulukurssilla keskusteltiin päämäärähakuisuudesta. Yksi laulaja totesi:

”Tuntui hyvältä kun ei tarvinnut kiinnittää huomiota äänen väriin ja saa tulla sellainen ääni kuin tulee.”

Tärkeää on mielestäni huomata se, mitä päämäärähakuisuus, yrittäminen ja odottaminen saavat äänessä aikaan. Vaikutusten huomaaminen on hyvä lähtökohta sille, kun ryhtyy työskentelemään ajatusten kanssa epäsuorasti tavoitteeseen pyrkien. Olisiko mahdollista hyväksyä epävarmuus siitä, että ei tiedä mitä tapahtuu ja olla odottamatta onnistumista millään tavalla? Jos laulajana odotan ääneni kuulostavan joltakin, en anna sille mahdollisuutta muuttua.

Päämäärähakuisuudesta ei tarvitse luopua kerralla. Hyvä lähtökohta on, jos voin yrittää vähän vähemmän, tai odottaa laulamista vähän vähemmän. Myös kesken laulamisen voi tehdä aina uuden päätöksen olla odottamatta tai yrittämättä mitään.

Lauluaan voi alkaa helposti myös vertailemaan menneisiin kokemuksiin, odottaen itseltään ja ääneltään samaa kuin joskus aiemmin. Tästä oli keskustelua myös laulukurssilla, kun laulaja äänensä muutoksesta innostuneena halusi laulaa kappaleen uudestaan. Sain laulajalle:

”Jos haluat laulaa uudestaan, niin muista, että tämä on uusi hetki, koeta olla vertaamatta laulamista siihen aiempaan, kun nyt kuitenkin ollaan tässä. Unohda äsköinen olotila kokonaan.”

5.6.2 Valmistautuminen

Monella laulajalla on tottumuksia suhteessa laulamiseen valmistautumiseen. Tottumuksia ovat esimerkiksi lauluasentoon asettautuminen, odotukset, tietynlaisen olotilan fyysinen ja /tai henkinen hakeminen, sisäänpäin kääntyminen, selittelyt, hengityksen pidättäminen, jähmettyminen, sanojen ja melodian ”hakeminen” jne. Tottumuksia on usein kehitetty laulamisen avuksi, mutta ne toimivatkin päinvastaisella tavalla. Osa laulamiseen valmistautumisen tottumuksista on tiedostettuja ja osa tiedostamattomia. Itseään havainnoimalla voi alkaa huomaamaan omia lauluun valmistautumisen tottumuksiaan.

Olen opetustyössäni huomannut, että kiinnostavaa laulamisen tottumusten kannalta on lähtötilanne, jossa laulaja on ennen kun hän edes ajattelee laulamista ja se, mitä laulajassa tapahtuu, kun hän alkaa ajattelemaan laulamista. Juuri se hetki on mielestäni tärkeä, kun laulaja melkein jo päästää ensimmäisen äänen. Tuosta alkuasetelman muutoksesta niin sanottuun ”laulumoodiin”, opettajana yleensä huomaa eniten muutoksia laulajassa. Pienelläkin harjoituksella laulaja itsekin huomaa eniten juuri tuosta muutoksesta, koska siinä muutos tuntuu ja näkyy selvimmin. Tällainen tilanne oli usean laulajan kanssa myös laulukurssilla. Yhdelle laulajalle sanoin hänen lauluun valmistautumiseensa seuraavaa:

”Kiinnitin huomion siihen, mitä sinussa tapahtui juuri ennen kuin aloitit laulamaan. Näin valmistautumista, jota ei ehkä tarvitsisi olla. Että hait kenties jotain tiettyä ’tilaa’, josta voi laulaa, vähän sellainen ajatus, että mun pitää nyt muistaa ajatella nämä jutut ja nämä ja nämä. Ja sitten hakea tietty tila tekstiin ja sitten vasta laulu voi lähteä.”

Tavallinen laulajan valmistautumistapa on vetää happea sisään ennen laulamista. Oppilaalle on saatettu sanoa, että ”hengitä aina syvään ennen kuin laulat mitään” tai ”laula aina vasta kun sinulla on tarpeeksi ilmaa.” Tämä tottumus ottaa ilmaa ennen laulamista voi olla tiukassa, ja voi mennä aikaa vakuuttaa ammattilaulajaa siitä, että hänen ei tarvitse valmistautua tottumuksenmukaisella tavalla laulamiseen. Jos suostuu siihen, ettei lauluun valmistaudu, ensimmäiset äänet monesti ovat hyvin eri kuuloisia kuin ennen. Tämä johtuu siitä, että aiemmin äänien tuottamiseen on käytetty niin paljon enemmän lihastyötä, ja niitä on tehty kiristämällä kurkkua, kaulaa, olkapäiden aluetta ja keskivarta-loa. Luottamus siihen, että ääni voi tulla itsestä ilman ylimääräistä ilman ottamista, vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja harjoittelua. Harjoittelun kautta voi kuitenkin löytää aivan uudenlaisen tavan käyttää ääntä. (Heirich 2006, 89.) Havainnoi omia lauluun valmistautumistottumuksiasi seuraavan harjoituksen ajatuksin.

HARJOITUS 48: (Lauluun valmistautumistottumus): Kokeile mitä sinussa tapahtuu kun ajattelet laulamista. Huomaatko itsessäsi jotain muutosta? Voit kokeilla ajatusta myös peilin edessä. Ajattele aluksi, että vain seisot. Sitten voit kokeilla erilaisia ajatuksia katsellessasi peiliin, esimerkiksi: kohta alan piirtämään, kohta alan voimistelemaan, tai kohta alan laulamaan. Huomaatko jotain muutosta itsessäsi? Muutos voi olla näkyvä, tai tuntua sisällä, mutta voi olla myös niin, ettet huomaa alkuun mitään muutosta. Mitä enemmän havainnoit itseäsi, sen tarkemmin huomaat asioita itsessäsi. Huomaatko esimerkiksi muutosta hengitystavassasi, jäykistyykö kaulasi, supistuuko

näkökenttäsi tai huomaatko alkavasi keskittyä? Tarvitaanko näitä valmistautumista-
poja laulamiseen tai edistävätkö ne laulamista? Jos huomaa valmistautuvansa laula-
miseen, aina voi päättää uudestaan, että ei laulakaan. Aina voi siis tehdä uuden tuo-
reen päätöksen laulaako vai ei. Tämä harjoitus poistaa valmistautumista ja tällä me-
netelmällä oppii myös huomaamaan tarkemmin mitä lauluun valmistautumisen tottu-
muksia itsellä on. Laulamiseen valmistautumista ei tarvita, se on yleensä turhaa työtä
ja aiheuttaa ennemminkin vaikeuksia kuin helpotusta laulamiseen.

Jos sinun tulisi laulaa nyt heti, ehkä huomaisit itsessäsi valmistautumista laulamiseen. Valmistautuminen voi olla esimerkiksi jännitystä kehossa, kurkussa, kielessä, leuassa ja silmissä. Ehkä huomaisit myös, että lakkasit hengittämästä, varsinkin jos sinusta tuntuu siltä, että et haluisi laulaa. (Kleinman & Buckoke 2013, 115.) Laulukurssilla kerroin lau-
luun valmistautumisesta seuraavasti:

*"Monesti meillä on ikään kuin 'vakioasetus', mistä tilasta laulamisen tulisi tapahtua. Kun on se tietty määrä jännitystä, vaikka siitä ei olisi mitään hyötyä, niin luullaan, että näin laulamisen pitäisi tapahtua. Siksi kun aletaan huomaamaan jotain jännityksiä laulaessa, voi tuntua siltä, ettei yksinkertaisesti voi laulaa ilman niitä, kun on niin tottunut siihen, että ne jännitykset, tai se tietty tila on silloin kun laulaa." Saraste tarkensi: "Lihastasolla tulee siis ihan sama ilmiö, että se on se normiasetus, ja se välittömästi tapahtuu meissä kun me ajatellaan laulamista, lihakset vetäytyy siihen 'juntturaan', mihin ne on tottuneet lau-
lamisen aikana menemään. Se on se, mikä pitää uudelleen ohjelmoida, se asetus."*

Ajatus laulamisesta käynnistää meissä kokonaisvaltaisen psykofyysisen reaktion. Keho jännittyy jo pelkästä laulamisen ajatuksesta. Alexander-tekniikassa käytetään tämän reaktion estämisen apuna ajatusta, "en tee". Tätä pysähtymistä (jota Alexander kutsui sanalla inhibitio) käyttämällä voidaan estää tai ainakin vähentää tottumuksenmukaista, hai-
tallista reaktiota. Laulamisen suhteen tästä voi käyttää ajatusta "en laula". Tämä on ly-
hennys ajatuksesta, että laulan kohta, mutta en aio laulaa tottumuksenmukaisesti rea-
goimalla itselleni epäedullisella tavalla. Kun tällaista välittömän reagoimisen estämistä eli pysähtymistä harjoittelee, tulee siitä kokoajan tutumpaa ja helpompaa. Näin voidaan vapautua monesta laulua haittaavasta reaktiotavasta. Kokeile pysähtymisen vaikutusta laulamiseen seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 49: (En laula) Kokeile ajatusta "kohta aion laulaa". Huomaatko itsessäsi jotain? Kenties valmistaudut laulamiseen jotenkin? Ehkä huomaisit ottavasti ilmaa tai mietitkö jo miltä korkeudelta laulat, huomaisitko kurkunpääsi kenties jännittyvän, ehkä odotit jo miltä ääni kuulostaa tms. Silloin olet jo tehnyt aika paljon ylimääräistä, mitä ilman sinun todennäköisesti olisi helpompi laulaa. Teetkö lauluun valmistautumisen

vapaasta valinnasta vai tulee se kenties automaattisena reaktiona? Jos vastasit jälkimmäiseen vaihtoehtoon kyllä, on kyseessä tottumus, ei tietoinen valinta.

Kokeile ajatusta ”en laula”. Sitten ajattele, että aiot kohta laulaa, mutta jos huomaat itsessäsi jotain valmistautumista, pysähdy ja päätä ettet laulakaan. Aina voi tehdä uuden tuoreen päätöksen laulaako vai ei. Anna mahdollisuus ajatukselle, että et oikeasti tiedä aiotko laulaa. Onnittele itseäsi kun huomaat valmistautuvasi laulamiseen (silloin tottumuksesi on jo tietoisella tasolla) tai kun teet tottumuksenmukaisella tavalla vähemmän. Anna itsellesi aikaa. Laulu voi lähteä ilman valmistautumista, aivan kuten puhekin.

Laulukurssilla käytimme monen laulajan kanssa ”en laula” -ajatusta. Yhden laulajan kanssa työskentelystä seuraava esimerkki:

Laulajan kanssa oli käytetty, en laula -harjoitusta, joka laulajasta tuntui kummalliselta harjoitukselta. Laulaja kuitenkin tunnisti valmistautuvansa laulamiseen. Saraste sanoi: ”Juuri siksi tuota treenataan, juuri siksi että kun ne ’lauluasetukset’ tulee niin helposti päälle. Juuri niitä varten sä ajattelet, että sä et laula. Se on viesti sun systeemille, että sen ei tarvi tehdä niitä, koska sä et aio laulaa, niin miksi asetella.” Laulaja sanoi: ”Valmistautuminen tulee niin automaattisesti, se on sama kuin että jos kaatuisi eteenpäin ja sanottas, että älä ota jalalla vastaan.” Saraste sanoi: ”Se on suurin piirtein se olo.”

Kokeilin puheen ja laulamisen yhdistämistä yhden laulajan kanssa laulukurssilla, koska koin laulajan valmistautuvan laulamiseen. Ehdotin laulajalle, että hän kertoisi millainen päivä hänellä on ollut. Kertomuksen välissä hän voisi laulaa pätkän kappaletta ja sitten taas jatkaa tarinan kertomista ja taas vuorostaan jatkaa laulamista. Ajattelin, että näin laulaja ei ehtisi valmistautumaan laulamiseen niin paljon, kun hän keskittyisi enemmän tarinan kertomiseen. Saraste totesi laulajan laulettua, että harjoitus muutti paljon laulua, koska laulaja ei päässyt laulamaan pitkään yhtäjaksoisesti. Saraste totesi:

”On ihan helppoa kertoa tarinaa, kun eihän tää tartte mitään, kun minä vaan kerron noille. Niin yhtä vähän se laulaminen tarvitsi mitään. Ja sillä tavalla sinä kuin todistat itsellesi toistuvasti, että laulaminen ei tarvitse mitään kummempaa, ja myöskin kehollesi kerrot sitä. Me ikään kuin ohjelmoidaan uutta viestiä itseemme liittyen laulamiseen ja se on ihan hirveän hyödyllistä.”

5.6.3 Vaikealta tuntumisen kokemukseen reagoiminen

Ajatteletko joidenkin kappaleiden olevan helppoja, toisien taas vaikeita laulaa? Tunnistatko kappaleista asioita, joita kenties pidät vaikeina? Onko kyseessä vieras kieli, melodia, rytmi tai mielikuva siitä, miten kappale tulisi laulaa? Vaikka kappale olisi teknisesti vaativa, teemme monesti ajatuksissamme kappaleista vaikeampia kuin ne todella ovatkaan. Voisiko ajatuksen jättää avoimeksi niin, ettei tiedä miltä tämä kappale kuulostaa tai tuntuu tänään?

Se, miksi joku laulu tuntuu vaikealta, voi joskus jäädä hämärän peittoon. Ehkä olet ensimmäistä kertaa laulaessasi sitä tehnyt jotain ylimääräistä, mikä on jäänyt kappaleessa tottumukseksi. Sillä, minkä takia joku kappale tuntuu vaikealta, ei ole niinkään merkitystä, vaan sillä, miten reagoit ajatukseen vaikeudesta. Keho tekee asioista sellaisia, mitä tietoinen mieli niistä sanoo. Jos siis sanon itselleni, että tämä laulu on vaikea, keho tekee työtä käskettyä, ja laulamisesta tulee vaikeaa.

Se, että on joskus ajatellut kappaleen olevan vaikea, ei tarkoita, että se olisi aina vaikea. Paljon on voinut tapahtua laulamisen suhteen sen jälkeen, kun ajatteli kappaleen olevan vaikea. Emme aina muista, että olemme voineet kehittyä kyseisen asian suhteen. Joskus kannattaa kyseenalaistaa omia ajatuksiaan. Kokeile seuraavaa harjoitusta, jos sinusta tuntuu, että harjoittelemasi kappale on vaikea.

HARJOITUS 50: (Vaikeaan reagoiminen) Jos kappaleessa on paljon sanoja tai kieli on vieras, voi helposti tulla tunne, että kappale on vaikea. Onko sinulla kokemusta siitä, että joskus sanoja olisi ollut paljon tai kieli olisi ollut vieras, mutta laulu on silti sujunut? Silloin et ehkä ole reagoinut kieleen tai sanoihin ajattelemalla, että se on vaikeaa. Olisiko mahdollista ajatella nyt samalla tavalla, että se ei ole vaikeaa? Samaa ajatusmallia voi käyttää minkä tahansa vaikeuden kanssa.

Myös se, miten suhtautuu laulamiseen ylipäätään, vaikuttaa laulamiseen. Ihminen on kokonaisvaltainen ja hänen suhtautumisensa omaan ääneensä vaikuttaa siihen voimakkaasti. Laulukurssilla nousi esiin huolen vaikutus laulamiseen. Saraste totesi laulajalle ja koko ryhmälle:

”Meidän kannattaa mieluummin karistaa se huoli kuin lähteä reagoimaan siihen, että mitä mulle nyt tapahtuu. Huolta ei tarttis olla laulaessa. Mitä asioita huoli tuottaa? Ei mitään. Tarvitaanko sitä? Se vaan kuluttaa. Se huolettomuus, mikä sinussa on nyt kun juttelet, niin se saisi olla siinä laulun aikana myös, siinä on vielä selvä ero.”

Olen tutkinut omaa reagoitiani huoleen ja laulamisen vaikeuteen. Aluksi olen ajatellut, ettei laulu nyt onnistu. Olen jonkin aikaa laulanut muuttamatta ajatusta, mutta yrittämättä laulaa huonosti. Sitten olen vaihtanut ajatusta, kokeillut laulaa ajatuksella, että osaan laulaa ja tämä on mukavaa. Ajatusten vaihdolle olen antanut tarpeeksi aikaa, koska olen huomannut, että vaihdot noin erilaisten ajatusten välillä kestävät hetken. Olen nauhoittanut näitä tutkimuksiani, ja todennut huolen ajatuksilla olevan ääneen jopa suuremman vaikutuksen, kuin mitä laulamisen hetkellä olen itse edes huomannut.

5.6.4 Reagoiminen omaan ääneen

Sillä, miten laulaja reagoi omaan ääneensä, on suuri vaikutus laulamisen kannalta. Yleinen reagointi on se, että laulaja ajattelee, että ääntä tulisi jotenkin kontrolloida. Moni laulaja ajattelee, että äänen pitäisi kuulostaa joltakin. Saraste (2006, 174) toteaa, että ääni ei pidä kontrollista: ”Ääni toimii sitä paremmin, mitä vapaampi keho on ja mitä täydellisemmin luottaa äänen omaan kykyyn toimia.” Jos yritämme kontrolloida ääntämme, tulemme vain tehneeksi liikaa, ja tekeminen on ylimääräistä lihasten jännittämistä.

Kun turhasta yrittämisestä vapaudutaan, ääni voi hetkellisesti kuulostaa huonommalta kuin aikaisemmin, koska äänen vapautumisen seurauksena äänen alkuperäiset ongelmat voivat tulla taas kuuluviin, ne jotka aiemmin oli saatu ylimääräisellä jännityksellä kuulumattomiin. Ongelmat häviävät kuitenkin yleensä pian, jos laulaja voi olla reagoimatta niihin. (Saraste 2006, 175.) Vaarana on, että laulaja hylkää uuden tavan laulaa, koska se ei miellytä häntä. Näin vanhat tottumukset otetaan heti takaisin käyttöön, vaikka niistä on vain haittaa laulamislle.

Tärkeää laulamisen kannalta on, miten laulaja reagoi omaan ääneensä, jos laulu kuulostaa epävireiseltä? Monesti laulaja yrittää korjata tilannetta saamiensa ohjeiden mukaisesti, jotka monesti sisältävät yrittämistä, eli ylimääräistä lihastyötä. Saraste toteaa (2006, 175): ”Äänenkäyttöön liittyvä ylimääräinen yrittäminen saa aina aikaan pyrkimyseksemme nähden vastakkaisen tilanteen: jännitämme lihaksia yli tarpeen, jolloin uloshengitys estyy.”

Oma laulutyöskentelyni ja opetustyöni on opettanut minulle sen, että vapautuva ääni ei välttämättä miellytä laulajan omia korvia, vaikka laulaja laulaisikin nuotilleen. Luulen tämän johtuvan siitä, että laulaja on tottunut kuulemaan oman äänensä tietynlaisena. Kun

ääni kuulostaa vieraalta, se voi helposti kuulostaa omiin korviin oudolta ja pahalta. Suosittelemme kysymään mielipidettä joltain ulkopuoliselta, koska usein vapautuva ääni on ulospäin paremman kuuloinen kuin miltä se itsestä kuulostaa. Saraste (2006, 175) on kansani samaa mieltä todeten: ”Toisinaan ääni muuttuu ulkopuolisen kuuntelijan mielestä selvästi paremmaksi, mutta laulaja itse on silti sitä mieltä, että se kuulostaa huonommalta. Valitettavan usein laulaja pitää omaa käsitystään oikeana ja estää sen seurauksena ääntä toimimasta vapaammin.”

Laulukurssilla keskusteltiin yhden laulajan kohdalla siitä, miten toimia jos ääni on rasittunut. Auttaako siihen laulamisen pelkääminen tai äänen rajoittaminen tai kontrolloiminen? Saraste kertoi, että ainoa keino, jolla äänen ulostuloa voi rajoittaa on jännittämällä lihaksia eikä ääni pidä siitä. Jos ääni on siis rasittunut, kannattaa joko antaa äänen levätä tai sitten laulaa sen minkä laulaa niin, että ääni pääsee. Jos laulaja reagoi väsyneeseen ääneen sitä pidättelemällä, säästelemällä ja varomalla, se itse asiassa tuottaa laulajalle enemmän haittaa kuin hyötyä. Myös hengityksellä on paljon vaikutusta väsyneeseen ja rasittuneeseen ääneen. Hengityksen vapautumista olisi silloin hyvä käyttää laulamisen apuvälineenä.

5.6.5 Epäonnistumiseen ja onnistumiseen reagoiminen

Oletko joskus huomannut laulaessasi reagoivasi epäonnistumiseen tai onnistumiseen? Olet ehkä laulanut jotakin kappaletta, jossa hetken aikaa solo on onnistunut aivan loistavasti ja olet ajatellut: ”nyt menee hyvin”, josta on seurannut, että ”flow” on katkennut. Mutta toisaalta myös kohdatessasi epäonnistumisen voi taas mennä hetki ennen kuin laulu alkaa sujumaan. Voi myös käydä niin, että epäonnistumiseen reagointi vaikuttaa koko kappaleen lopun ajan.

Se, miten reagoin onnistumiseeni tai epäonnistumiseen vaikuttaa paljon laulamiseen. Jos reagointisi on itsellesi haitallista, asiaa kannattaa tutkia. Jos pystyy hetkeksi pysähtymään, avautuu mahdollisuus reagoinnin valinnalle. Miten reagoiminen onnistumiseen tai epäonnistumiseen vaikuttaa, sitä voit tutkia seuraavan harjoituksen avulla:

HARJOITUS 51: (Onnistumiseen ja epäonnistumiseen reagoiminen) Miten onnistuminen vaikuttaa laulamiseesi? Kun ensi kerran huomaat ajattelevasi, että nytpä sujui hyvin, tutki miten se vaikuttaa laulamiseesi? Alatko kenties odottaa, että jatkonkin tulisi

onnistua? Jos voisitkin olla odottamatta itseltäsi mitään. Harjoittele odotuksista ja reagoinnista irti päästämistä. Jos huomaat ajattelevasi, että onnistuit tai epäonnistuit, harjoittele ajatuksen tullessa mieleesi siitä irti päästämistä. Kun harjoittelet ajatusten rauhaan jättämistä, ei kannata ottaa harjoittelun alle sillä hetkellä mitään muuta. Harjoitus on yksinkertainen, aina kun ajattelet onnistuvasi tai epäonnistuvasi, päästä irti ajatuksesta ja jatka laulamista. Vähitellen reagoinnin kesto lyhenee, ja lopulta reagoinnista on mahdollisuus vapautua kokonaan.

Joskus ”epäonnistuminen” voi olla hyväkin asia, riippuu miten siihen reagoi. Tämä tuli esille myös laulukurssilla:

Saraste kertoi huomionsa, kun laulaja lauloi väärän sanan: ”Se vapautti sinua, näin monesti käy. Se toi eloa sinuun, kömmähdykset on monesti hyvästä, vaikka me ajatellaan, että kauheaa, virhe tapahtui, niin monesti ne on todella vapauttavia.”

5.6.6 Esiintymisjännitys

Esiintymisjännitys on tunne, johon helposti reagoimme, ihan niin kuin muihinkin tunteisiin. Jännitys sinänsä on hyvä asia, sillä se saa esiintyjän valppaaksi, energiseksi ja hereillä olevaksi (Saraste 2006, 169). Se, miten esiintymisjännitykseen reagoimme, saa monesti aikaan ei-toivottuja vaikutuksia. Voimme kuitenkin valita, miten reagoimme. Jos alamme kieltämään tunnetta, arvostelemaan sitä tai toivomaan sen menevän pois, niin harvoin tapahtuu. Kleinman & Buckoke (2013, 240) toteavat: ”On hyödyllistä hyväksyä se, että itse luomme tilan jossa olemme, joten jos olemme levottomia ja hermostuneita ja sillä on huono vaikutus esiintymiseen, ’me saamme sekasotkun aikaan!’. Et tietenkään voi sanoa itsellesi mitä tuntoa, mutta rakentava ajattelu on paikallaan.”

McCallion toteaa, että esiintymisjännitys nostaa esiin ihmisen ”taistelee -tai pakene” -reaktion. Useat lihakset jännittyvät tämän seurauksena ja päätä painetaan alas hartioihin ihan kuin pelkäisimme iskua. McCallion jatkaa: ”Tämä ei ole lainkaan kummallista, koska esiintymisjännitys yleensä esiintyy niin kuin pelkotilat yleensäkin, silloin kun olemme valmiina taistelemaan tai pakenemaan uhkaa. Mutta jos olet kohta esiintymässä, et voi tehdä kumpaakaan. Tämän seurauksena keho jää turhautuneeseen tilaan... Silloin keho ei autakaan sopeutumaan vaaralliseen tilanteeseen, vaan se saa sinut pois tolaltaan ja odottamaan, milloin kidutus alkaa.” Monesti vaaran tunne häviää kun pääsemme lopulta

lavalle, ja huomaamme, että olemme täynnä voimaa, nopeaälyisinä ja täynnä itseluottamusta. Näiden tunteiden kokeminen saa meidät haluamaan uudestaan esiintymään, vaikka meitä olikin jännittänyt ennen esiintymistä. (McCallion 1988, 31.)

Jos pystyy näkemään oman tunnetilansa esiintymistilanteeseen liittyvänä tottumuksena, se voi auttaa esiintymisjännitykseen (Kleinman & Buckoke 2013, 241). Silloin jännitykseen ei suhtaudu niin henkilökohtaisesti, vaan enemmänkin, että ”se on vain minun tapani reagoida”. Koen tuollaisen ajattelun tuovan tilaa minun ja esiintymisjännityksen väliin, mikä auttaa minua ymmärtämään, että minussa ei ole mitään vikaa, vaikka koen näin. Jännitys on vain minun reaktiotapani.

Ajatukset, jotka jännitys helposti tottumuksenmukaisesti laukaisee, ovat olleet yksi suurimmista syistä esiintymisjännitykseeni, esimerkiksi: miksi tämä jännitys nyt tuli, miten saan sen pois, nyt kun tämä jännitys tuli, en tiedä pysynkö laulamaan. Näiden ajatusten seurauksena yleensä tulee myös kääntynyt sisäänpäin ja näin keho jännittyy entistä enemmän. Itselleni hyödyllisimpiä ajatuksia esiintymisjännityksen ilmaantuessa ovat olleet: voinko nähdä laajasti, voinko olla läsnä tilassa ja voinko hengittää. Usein muita ohjeita ei välttämättä edes muista, kun jännitys ”iskee” päälle. Muita hyödyllisiä apukeinoja esiintymisjännityksen suhteen ovat esimerkiksi perussuuntaukset (pää saa tasapainotua pehmeän kaulan päällä, ja päästä on suunta eteen ja ylös, jonka seurauksena selkä pääsee pitenemään ja levenemään) ja aktiivinen lepoasento (liite 5). Myös McCallion (1988, 31–32) ohjeistaa esiintymisjännityksen suhteen ajattelemaan hengittämistä ja luomaan vapauttavia ajatuksia niskaan ja sen jälkeen ajattelemaan kaula-pää-selkä suhdetta (perussuuntaukset).

Saraste kehottaa laulajaa esiintymishetkelläkin pyrkimään siihen, ettei reagoisi havaintoihin itsesään, jolloin esiintymistilannekin voi sujua vähän paremmin. Saraste (2006, 170) ohjeistaa esiintymisjännityksen suhteen: ”Kaikista parhaiten auttaa itseään ennen varsinaisen esiintymisen alkamista, kun huolehtii kykyjensä mukaan kokonaisvaltaisesta vapautumisesta ja hyvän tasapainon säilyttämisestä.” Olen kokenut Sarasteen neuvon toimivana. Tasapainoon on hyvä sisällyttää kehollisen tasapainon lisäksi myös oman sisäisen ja ulkoisen tietoisuuden tasapainottuminen. Laulukurssilla kerroin huomioitani jännityksestä, ja varsinkin ulkoisen tietoisuuden säilyttämisestä esiintymistilanteessa:

”Monesti kun menee lavalle ja tulee jännitys, niin sitä helposti kääntyy sisäänpäin ja jännitys vaan kasvaa. Jos sen huomaa, että nyt alan jännittämään, niin voisiko hetkeksi pysähtyä ja nähdä ympärille. Jos pystyisi näkemään missä on, nähdä ylös alas, sivuille,

ja selän takanakin on tilaa, joka helposti unohtuu. Tällaisen pienen hetken voi hyvin ottaa ennen kuin alkaa laulamaan yleisölle. Jos hengittää ja näkee, niin ei ole niin paljon kehon sisällä ja jännitys ei pääse niin helposti lisääntymään.”

Esiintymistilanteessa omat tottumuksenmukaiset tavat vahvistuvat, joten esiintymishetkellä tämän muistamisesta voi olla apua. Saraste (2006, 170) toteaa: ”...kysymyksessä on nimenomaan tottumusten vahvistuminen, ei mikään uusi kurimus, jonka esiintyminen saa aikaan.” Usein oppilaat kertovat laulamisen sujuneen paremmin kotona kuin laulutunnilla. Tällaisessa tilanteessa olen kertonut oppilaalle, että opetustilanne usein vahvistaa laulamiseen liittyviä tottumuksia. Olen kertonut, että se on vain hyvä asia, että tottumukset tulevat laulutunnilla enemmän esille, koska näin meillä on paremmat mahdollisuudet huomata ne ja työskennellä niiden kanssa.

Havainnoi mitä jännitys saa sinussa aikaan, seuraavan harjoituksen ajatuksin:

HARJOITUS 52: (Jännitys) Tarkkaile, mitä sinussa tapahtuu, kun jännität (jännittävän tilanteen ei tarvitse olla välttämättä laulamiseen liittyvä). Muuttuuko esimerkiksi hengityksesi, lyhennätkö kaulaasi, jännitätkö jalkojasi tai supistuuko näkökenttäsi? Ensimmäinen askel on huomata mitä tapahtuu. Onko tästä tottumuksesta hyötyä sinulle? Voit huomata myös totunnaisia ajattelumalleja koskien esiintymistä. Pyri näkemään tottumukset arvostelematta, pelkinä tottumuksina. Kleinman & Buckoke (2013, 247) ohjeistavat, että tottumuksia ei kannata yrittää torjua ja olla huomaamatta niitä. Silloin et ole tilanteen ”herra” ja monesti, jos ei hyväksy ongelmaa, se paisuu moninkertaiseksi ja ilmestyy mitä huonoimmalla hetkellä.

Havainnoinnin kautta oman totunnaisen reaktion alkaa huomata koko ajan aiemmin. Siten totutun reaktion voi estää jo heti sen alkumetreillä ennen kuin jännitys on päässyt täyteen mittaansa.

Kleinman & Buckoke (2013, 242) toteavat, että moni asia vaikuttaa siihen miten esiintyminen sujuu, muun muassa: ”Oma kokonaisvaltainen tila ja taso, sisäinen ja ulkoinen tietoisuus sekä vapaus reagoida mihin tahansa, mitä ikinä tapahtuu ulkopuolellasi konsertin aikana. Sinulla voi olla tietoinen ohjaus itsestäsi, mutta et voi mitään sille, jos joku pudottaa ohjelmalehtisen, kaikkea tapahtuu!” Sillä, miten reagoin itseni ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin, on iso vaikutus laulamisen kannalta. Joskus esiintyessä voi tulla vastaan muitakin epämiellyttäviä tai vaikeita tilanteita ympäristön suhteen. Tilanne voi olla esimerkiksi seuraavassa harjoituksessa kuvaamani:

HARJOITUS 53: (Esiintymistilanne, ärsykkeenä ympäristö) Joskus esiintymispaikka voi olla ahdas, aurinko voi häikäistä tai ihmiset voivat olla rauhattomia ja keskustella kovaan ääneen. Miten laulajana reagoi tällaisiin tilanteisiin? Niihin kannattaa valmistautua henkisesti etukäteen. Voinko olla itseni kanssa rauhassa, vaikka tilanne olisi minulle haastava? Voinko hyväksyä sen, ettei minulla ole paljon liikkumatilaa siinä missä olen? Voinko ajatella, että seison kokonaisuutena tilassa, ettei minun tarvitse varoa esineitä tai toisia soittajia ja ”supistaa” itseäni? Vaikka minua koskisi nuottiteline tai toinen soittaja, voinko antaa sen tapahtua ja olla rauhassa sen kanssa? Oma reagointi yleensä vain pahentaa tilannetta, ja jos tilanteelle ei voi mitään, sen kanssa kannattaa olla rauhassa.

Heirich (2005, 75) kertoo omasta esiintymisjännityksestään ja kuinka hän muutti sitä Alexander-tekniikan avulla.

- Hän oppi muuttamaan ajatustottumuksiaan.
- Hän oppi olemaan hetkessä, eikä toivonut enää olevansa muualla.
- Sen sijaan, että olisi arvostellut itseään, hän oppi päästämään irti asioista, jotka eivät menneet ihan niin kuin hän oli ajatellut.
- Hän oppi kiinnittämään huomion siihen, miten hän lauloi, eikä näin menettänyt enää tietoisuutta itsestään.
- Hän oppi laajentamaan huomionsa kenttää, niin ettei käyttänyt enää vain tunnelinäköä. Tämä suuri muutos mahdollisti sen, että hän pystyi tulkitessaan tekstiä ja musiikkia ottamaan yleisön ja säestäjän huomioon. Ennen hän oli tottumussensamukaisesti rajannut huomiokykynsä.

Onnistuneen esiintymisen jälkeen voi odottaa seuraavilta esiintymisiltä samaa. Tästä ei yleensäkaan ole apua, päinvastoin. Se mikä oli, se oli, ja nyt on nyt. Mikään hetki ei voi olla samanlainen, joten vertailu on turhaa. Kysymys, ”onko tästä ajattelusta minulle juuri nyt apua?”, on monesti ollut itselleni tilanteessa kuin tilanteessa kullan arvoinen.

5.6.7 Leuka

Jos todella haluamme parantaa äänemme laatua ja löytää luonnollisen äänen, meidän täytyy vapauttaa ääni, joka on sisällämme. Hyvä paikka aloittaa on leuan kanssa työskentely. Leuka toimii yleensä yliaktiivisena pitäen suun tiukasti kiinni. Lihakset, jotka pitävät leukaa kiinni, ovat tehneet ylimääräistä työtä usein jo monta vuotta. Kun näin on tapahtunut, emme edes monesti tunnista tätä. Kun leuka on yliaktiivinen, ei maan veto-voima voi tehdä osaansa niin, että puhe ja laulu olisivat vapaita. (Heirich 2005, 17.)

Ajattelin pitkään, ettei minulla ole mitään ongelmia leukani suhteen, ennen kuin ensimmäisen kerran tein seuraavaksi esittelemäni kynäharjoituksen Sarasteen johdolla. Kynäharjoituksen avulla olen huomannut, miten paljon leukaan liittyviä jännityksiä minulla onkaan. Teimme kynäharjoituksen myös laulukurssilla:

HARJOITUS 54: (Leuan vapauttaminen) Kynä laitetaan ylä- ja alahampaiden välille niin, että kynä menee ikään kuin hampaiden pintojen mukaisesti - kynän toinen pää on takahampaiden välissä ja toinen pää suuntaa ulos suusta vähän etuviistoon, niin ettei kynä kuitenkaan venytä suupieltä. Kynä laitetaan sellaiseen kohtaan hampaiden välille, johon se helposti jää. Kynää ei tulisi kuitenkaan asetella liikaa. Kun kynä on suussa, voi ajatella, että voiko olla puristamatta kynää. Kieli ja kielenkanta kannattaa jättää rauhaan, ajatella ettei niitä tarvitsisi jännittää. Kannattaa muistaa antaa hengityksen myös toimia (kynäharjoitus myös vapauttaa hengitystä).

Sitten kun on pitänyt yhdellä puolella kynää noin kaksi minuuttia, voi kynän ottaa pois, ja sulkea suun. Puolien vaihdon yhteydessä kannattaa havainnoida, tunteeeroja puolissa, siellä missä kynä oli ja missä se ei ole vielä ollut. Kynän vaikutus voi tuntua yllättävän nopeasti.

Laulamista kynä suussa kannattaa kokeilla. Siitä on apua, jos aukoo liikaa suutaan laulaessaan, ja siihen jos ei aukaise suutaan tarpeeksi. Kynäharjoitus auttaa myös puremisen aiheuttamiin ongelmiin.

Saraste kertoi laulukurssilla, että leukaa tarvitaan vain tiettyjen konsonanttien muodostamiseen ja vokaalien muoto on jossain määrin leuasta riippuvainen, mutta pääasiassa leuan rooli on laulaessa passiivinen. Saraste kertoi kynäharjoituksen jälkeen ryhmälle seuraavaa:

"Monesti ajatellaan, että viinipullon korkki sopii tähän hyvin. Korkki laitetaan yleensä hampaitten etupuolelle. Korkissa on vaan se ongelma, että korkkia voidaan pitää suussa

ilman että leuka vapautuu, kynän vaikutus menee asian ytimeen, takahampaitten alueelle, jossa on jännittyneet lihakset. Kynän vaikutus tuntuu niin nopeasti, koska harjoituksessa on hivenen aktiivisuutta, koska kynän tulee pysyä suussa tipahtamatta pois ja samanaikaisesti siinä on selkeä mekaaninen venytys ja se on juuri hyvä tapa meidän lihaksille.”

Kynäharjoituksesta pidettiin paljon laulukurssilla. Sen avulla koettiin hengittämisen tuntuvan aivan erilaiselta ja leuan jättäminen rauhaan tuntui myös luonnollisemmalta. Suussa koettiin olevan myös enemmän tilaa. Itse olen kokenut laulamisen tuntuvan helpommalta lyhyenkin kynäharjoituksen jälkeen. Varsinkin korkeita ääniä on harjoituksen jälkeen vaivattomampi laulaa. Olen kokenut harjoituksen niin vapauttavana, että olen jatkanut säännöllisesti sen toistamista.

5.6.8 Kurkunpää

Kurkunpää on iso lihas, jolla on suuri vaikutus siihen miten laulaminen sujuu. Murdock toteaa, että monella laulajalla on harhakäsitys, että kurkkuun tulisi tehdä tilaa, kun laulaa. Murdock kertoo tämän aiheuttavan sen, että kaikki kurkun lihakset ovat poissa tasapainosta ja äänestä puuttuu silloin esimerkiksi resonanssi. Kurkkuun tilan tekeminen on Murdockin mielestä yksi yleisimmistä laulajien ongelmista, jonka ohella laulaja yleensä myös lamauttaa kurkunpäänsä. Murdock (2006, 147) kertoo miltä kurkussa näyttäisi edellä mainitussa tilassa, seuraavan mielikuvan avulla: ”...kurkun sisällä näyttäisi siltä, kuin kurkku olisi romahtanut riippusilta, jossa kaapelit olisivat vääntyneet joka suuntaan, ja asianmukainen tie olisi käyttökelvoton. On yhtä vaikeaa laulaa kuhmuisella jännittyneellä äänielimistöllä kuin olisi ajaa tuolla romahtaneella sillalla.”

Hengityselimistö osallistuu merkittävästi siihen, että kurkunpään lihakset vapautuvat oikealla tavalla (Murdock 2006, 147–148). Murdock jatkaa: ”Tässä tilassa kurkkuun tulee tilaa, eli pehmeä kitalaki kyllä nousee, mutta ei ympäröivien kudosten ja lihasten kustannuksella.” Olen huomannut, että pienelläkin määrällä vapautumista voi olla suuri merkitys kokonaisuuden kannalta. Koen itse pään vapaan tasapainottumisen olevan tärkeässä roolissa myös kurkunpään luonnollisen toiminnan kannalta.

5.6.9 Mikrofoni

Usein laulajat reagoivat mikrofoniin laulamiseen ”työntämällä” päätä mikkiä kohti. Pään vapaalla tasapainottumisella on laulamisen suhteen niin suuri merkitys, että tämän asian

suhteen on opettajan mielestäni hyvä olla tarkkana. Opettajana harjoittelen oppilaiden kanssa mikrofoniin kanssa työskentelyä niin, että tuon mikin heitä lähelle, ja sanon että harjoitteleminen vain sitä, ettemme reagoisi mikkiin millään tavalla. Jos oppilas haluaa pitää mikkiä kädessään, ohjeistan, että käsi tuo mikin siihen kohtaan missä oppilas sen haluaa olevan, mutta mikkiä kohti ei ”mennä”, vain käsi liikkuu. Tätä samaa ”pään työntämistä” esiintyy monesti myös nuottien ja nuottitelineen kanssa. Silloinkin oppilasta on mielestäni hyvä ohjeistaa liikkumaan kokonaisuutena nuottitelinettä kohti, ilman että päällä tarvitsee mennä nuotteja kohti. Nuottitelineen sopiva korkeus on myös tärkeää. Olen oppinut AT-opettajankoulutuksesta ohjeen: ”Kasvot pois päin kohteesta” (tämä tarkoittaa sitä, että päätä ei käännetä konkreettisesti pois, vaan pelkästään ajatellaan kasvoja pois kohteesta). Tällä ajatuksella estetään kehon kokonaisvaltainen vajoaminen mikkiä kohti. Kokemuksestani tämä on toimiva neuvo niin mikin kuin nuottienkin kanssa sovellettavaksi.

5.6.10 ”En tiedä, miksei laulu suju”

Tähän osioon olen kerännyt esimerkkejä siitä, mitä voit kokeilla, jos et tiedä, miksi laulu ei suju, etkä siksi osaa työstää laulamiseen liittyviä vaikeuksia.

HARJOITUS 55: (En tiedä miksei laulu suju, etsitään reagoinnin kohde) Jos huomaat, että joku kohta kappaleessa tuntuu vaikealta, mutta et tiedä mistä vaikeus johtuu, voit kokeilla purkaa laulussa olevaa kohtaa osiin. Muuta teksti ja laula sama kohta esimerkiksi yhdellä vokaalilla tai tavulla ”la tai du”, tai keksi itse erilaisia tavuvaihtoehtoja. Jos huomaat, että kohta sujuu tavuilla, tiedät reagoineesi tekstiin.

Mieti, onko tekstin sisältö se, mihin reagoit vai onko teksti sinusta vaikeassa rytmisessä vai onko siinä sinusta vaikeasti äännettäviä sanoja. Jos huomaat, miksi kohta on vaikea, voit paremmin työskennellä sen asian kanssa, joka vaikeuden aiheuttaa. Kokeile puhua tekstiä ilman tempoa, sitten tempossa (nuotin rytmityksen mukaan) ja sitten laulaa hitaasti tekstiä yhdellä äänellä.

Jos syy ei ole teksti, voit kokeilla sitä, että laulat kaikki äänet samanmittaisina, keskipitkinä. Jos tämä tuntuu vaikealta, syy vaikeuteen voi hyvin olla melodiaan reagoimisessa. Tähän löydät harjoituksia melodia, ääniala, vire- ja intervalliosuista.

HARJOITUS 56: (En tiedä miksei laulu suju, perussuuntaukset) Laulamisen vaikeus johtuu usein siitä, että kehossa on ylimääräistä jännitystä. Ajattele kaulan ja kallonpohjan pehmentymistä ja vapautumista ja sitä, että pää saa vaan olla ja tasapainottua pehmeän kaulan päällä suunnaten eteen ja ylös. Jalkapohjilla on hyvä kontakti lattiaan ja jalkapohjat pääsevät levenemään ja pitenemään. Keho pitää sinut pystyssä, mitään ei tarvitse tehdä seisoakseen. Pää ja häntäluu erkanevat toisistaan ja selkä pääsee pitenemään ja levenemään. Sitten ajattele, että voit nähdä. Lopuksi ajattele: mitään ei tarvitse, jätän itseni rauhaan.

HARJOITUS 57: (En tiedä miksei laulu suju, hengitys) Usein, jos laulaminen tuntuu vaikealta, teemme jotain hengityksen suhteen, yleensä pidättelemme. Katso erikseen osio ”Hengitys”.

HARJOITUS 58: (En tiedä miksei laulu suju, liiku tilassa) Vaihda konkreettisesti paikkaa, missä olet. Kävele pieni kävelylenkki, esimerkiksi toiseen huoneeseen ja takaisin, äläkä palaakaan aivan samaan paikkaan, mistä lähdit. Voit samalla ajatella, että jätät vaikean ajatuksen paikkaan, jossa alunperin olit.

Saraste (2006, 139) toteaa, että instrumentalistit tietävät sen, että keho oppii muistamaan teoksen jota on harjoiteltu paljon. Niin myös keho oppii muistamaan laulut. Saraste kertoo: ”Jos laulaja jännittyy toistuvasti tietyssä kohdassa laulua, ilmiö tallentuu kehomuistiin ja toistuu vääjäämättömästi jopa vuosien ja vuosikymmenten kuluttua.” Onneksi keho muistaa myös hyödylliset tottumukset. Siksi yhdestä laulusta tottumusten purkaminen ja kappaleen käyttäminen mallina voi toimia apuvälineenä muidenkin kappaleiden harjoitteluun.

HARJOITUS 59: (En tiedä miksei laulu suju, vaihda kappaletta) Jos olet purkanut haitallisia äänenkäytön tottumuksia jonkun kappaleen kanssa, ja sinusta on sen jälkeen tuntunut siltä, että kappale sujuu helposti, kokeile laulaa sitä. Voisiko sama helppous jatkua muiden harjoittemiesi kappaleiden kanssa?

HARJOITUS 60: (En tiedä miksei laulu suju, laulaminen vaikeutuu) Jos sinusta tuntuu, että kappaleen laulaminen vaikeutuu mitä pidemmälle kappaletta laulat, teet todennäköisesti jotain, mikä vaikeuttaa laulamista. Jos sinusta tuntuu, että et osaa olla tekevästä sitä ”jotain”, voit ajatella aina fraasin laulettuasi, että laulu loppui (harjoitus 38).

Silloin vapaata äänenkäyttöä häiritsevä haitallisen tottumuksenmukainen toiminta loppuu myös. Mutta ajatukseen täytyy todella uskoa, muuten se ei tehoa. Opettaessa voi sanoa oppilaalle ääneen: kappale loppui nyt. Silloin oppilas voi helpommin uskoa sen ja haitallinen tottumuksenmukainen toiminta on vähäisempää. Voit kokeilla myös harjoitusta 49, ”en laula”. En laula -harjoitus estää sinua reagoimasta laulamisen ajatukseen itsellesi haitallisella tavalla.

5.7 Harjoittelu, tottumusten muuttaminen yleisesti

Järjetön toisto ei saa mitään aikaan ja sitä kannattaa välttää. Toisto sinänsä on tärkeä apuväline (Kleinman & Buckoke 2013, 231).

Alexander-tekniikan avulla pyritään vapautumaan haitallisista totumuksista. Haitallisia totumuksia on turha harjoitella, koska ne osataan jo. Tätä mieltä ovat myös Kleinman & Buckoke (2013, 226): ”Tuhansia tunteja aikaansaamatonta /tehotonta, haitallista harjoittelua on koko ajan meneillään konservatorioiden harjoitteluhuoneissa ympäri maailmaa.” AT:n avulla harjoitellaan olemaan tekemättä noita totuttuja haitallisia totumuksia, joten harjoittelu poikkeaa perinteisestä harjoittelun käsityksestä. Mielestäni turhalla mekaanisella toistolla vain vahvistetaan totumuksia. Ennen kuin laulaja edes tajuaa, hän on alkanut harjoitella vääriä lihasliikkeitä (Husler & Rodd-Marling 1976, 126). AT:n opettajakoulussa olen oppinut, että AT:n avulla harjoittelu on intensiivisempää ja tuloksekkaampaa kuin perinteinen harjoittelu (mekaaninen toisto). Tämän ansiosta toistoa ei vaadita niin paljoa.

Kun totumuksia puretaan, niiden kanssa tarvitaan kärsivällisyyttä. Lyhyet harjoittelu-tuokiot pitkin päivää toimivat paremmin kuin yksi pitkä harjoittelukerta. Lyhyet harjoittelukerrat voivat olla minuutista viiteen. Kleinman & Buckoke (2013, 226) kertovat, että oppilaat, jotka harjoittelevat lyhempiä aikoja, ovat hämmästyneitä siitä, miten paljon enemmän tuloksia syntyy vähemmällä harjoittelulla.

Laulukurssilla ohjeistin laulamisen harjoittelusta Alexander-tekniikkaa soveltaen:

”Niin että jos minuutin tässä harjoittelen tätä, että en tee tottumuksenmukaisella tavalla, ja sitten unohdan tän homman -periaatteella. Tuon minuutin jälkeen voi laulaa miten haluaa, ja seuraavana päivänä sama homma. Koska omien tottumusten kanssa työskentely voi olla aika rankkaa, ja siihen on hyvä antaa aikaa. Ihan lyhyt määrä päivässä on

*kaikista paras metodi AT-työskentelylle, vaikka useamman kerran päivässä. Viisi minuuttiakin kerralla on aika iso määrä olla tekemättä sitä, mitä normaalisti tekee (jos vaikka ajattelee tilannetta, että laulajasta tuntuu ihan mahdottomalta laulaa nostamatta leu-
kaa).”*

Kleinman & Buckoke (2013, 225–226) kertovat hyvän esimerkin harjoittelusta (Peterin tarina). Peterillä oli tapana harjoitella kontrabasson soittoa neljä tuntia päivässä. Peter oli ylpeä, että harjoitteli niin paljon. Peter ei myöskään koskaan kyseenalaistanut harjoitteluaan kysymällä itseltään, mitä hän oppi harjoittelullaan. Pitkän harjoittelun seurauksena Peterin käsistä valui veri, hän oli aivan soittimen ylle kangistuneena. Joka puolella kehossa tuntui kipua ja näkö oli sumentunut. Vasta kun Peter alkoi opiskella Alexander-tekniikkaa, hän muutti harjoitteluaan dramaattisesti. Peter tutki, miten pitkän yhtäjaksoisen ajan hän pystyi harjoittelemaan siten, että oli parhaimmillaan. Hän huomasi, että aika oli 20 minuuttia. Peter mietti, mitä hän haluaa saavuttaa harjoittelullaan, oli se sitten tekniikkaa, kappaleen ulkoa opettelua tms. Laajempaa kuvaa ajatellen Peter esitti itselensä kysymyksiä: mikä on minun heikkouteni tekniikassa tai tulkinnassa? Milloin seuraava konsertti on? Nautinko soittamisestani niin paljon kuin voin?

Miksi lyhyt harjoittelu toimii? Kun harjoittelet Alexander-tekniikan avulla laulamista, et opettele mitään uutta, mitä et jo osaisi. Siksi pelkästään muistutus keholle silloin tällöin riittää. Jos keho saisi valita, se ei jännittyisi turhaan ja aiheuttaisi vaikeuksia lauletaessa. Harjoiteltuasi keho myös muistaa jonkin aikaa sen, että ei tarvitsisi tehdä niin paljon, joten harjoittelun tulokset jäävät joksikin aikaa vaikuttamaan kehossa. Seuraavaksi ohjeita harjoittelun tueksi.

HARJOITUS 61: (Yksi ajatus kerrallaan) Kokeile harjoittelua niin, että otat yhden ajatuksen ikään kuin kantavaksi ajatukseksi ja laulat muistuttaen sitä itsellesi. Jonkin ajan päästä kokeile jotain toista ajatusta. Laula esimerkiksi osa kappaleesta niin, että ajattelet pään tasapainottumista. Jatka laulamista välittämättä mistään muusta. Sitten jossain kohdassa ajattele vaikka ilman päästämistä virtaamaan. Kuitenkin niin, että ajattelet yhtä ajatusta kerrallaan. Jos ajatuksia on liikaa, usein niistä ei ole apua, päinvastoin. Kleinman & Buckoke (2013, 31) tukevat tätä sanomalla: ”Kun me huomaamme tottumuksiamme, parasta olisi kohdata niitä yksi kerrallaan. Siten työskentelystä ei tule liian haastavaa.”

Millaisia kotiläksyjä laulamisen harjoittelemisesta voi oppilaalle antaa? Oppilasta voi ohjeistaa, että hän itse on kotitehtävänsä. Aina voi havainnoida sitä, miten reagoi ärsykkeisiin, jotka nousevat itsestä tai mitä ympäristö herättää itsessä. (Heirich 2005, 11.) Minä olen käyttänyt itsestäni nimitystä tutkimusprojekti. Olen kuin tutkimusmatkailija, joka huomaa erilaisia asioita. Tutkimusmatkailija ei arvostele löydöksiään, hän on iloinen kaikesta mitä löytää. Tätä ajatusta hyödyntämällä olen voinut mielenkiinnolla tutkia ja työskennellä äänenkäytön tottumuksieni kanssa.

Itsensä observointi on suuri elämänmittainen tehtävä, jonka tekemiseen me opimme taitoja koko ajan lisää. Kukaan ei mitenkään voi oppia minusta niin paljon kuin minä itsestäni. Sen seurauksena kukaan ei voi antaa minulle samanlaista apua, mitä minä voin antaa itselleni. (Heirich 2005, 11–12.) Tämän olen oppinut kantapäähän kautta. Olen ajatellut opettajien kertovan minulle, miten minun olisi parhaita harjoitella laulamista. Kuitenkaan opettajat eivät ole aina huomanneet tai puuttuneet asioihin, jotka itse olen huomannut. Tietenkään kukaan muu ei voi tietää minusta, kokemuksistani ja ajatuksistani samalla tavalla kuin minä itse. Kun työskentelen itseni kanssa, se mitä itsessäni huomaan, on ensiarvoisen tärkeää. Kuitenkin Alexander-tekniikka on saanut minut käsittämään myös sen, että en aina voi luottaa siihen mitä tunnen, enkä aina välttämättä tunnista omia tottumuksiani, joten tässä opettajien apu on ollut merkittävä. Kokemuksen kautta olen oppinut, että omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan on hyvä kertoa opettajalle, jotta opettaja näkisi miten ajattelen ja osaisi auttaa minua parhaansa mukaan. Olen huomannut, että mitä enemmän työskentelen itseni kanssa, sen selvemmin huomaan omia tottumuksiani, ja näin pystyn luottamaan omiin havaintoihini koko ajan enemmän.

Monelle on opetettu tehtävänannon noudattamisen tärkeys ja sitä voi käyttää hyödyksi laulamisen harjoittelussa. Oppilaita voi ohjeistaa harjoittelun suhteen seuraavalla tavalla:

HARJOITUS 62: (Tehtävänanto) Alexander-tekniikan avulla opetellaan olemaan tekemättä ylimääräistä. Siitäkin saa aikaan tehtävän. Jos laulajalla on tehtävänä olla kiinnittämättä huomiota kuulemaansa ja vain tarkoittaa, mitä laulaa, niin tehtävä on siinä. Tehtävä ei ole kuunnella. Joten jos alkaa kontrolloimaan ääntään, ei tee tehtävänannon mukaisesti. Tämä ohje riisuu ylimääräistä tekemistä eikä oppilaalla ole niin paljon paineita siitä, miltä ääni kuulostaa, koska se ei ole tehtävänä.

Jokaisella on omat tottumuksensa liittyen äänen- ja itsensä käyttöön. Monet näistä tottumuksista ovat yleisiä, esimerkiksi hengityksen pidättely. Kuitenkin totumuksen voimakkuus ja sen ilmenemistavat ovat yksilöllisiä. Sen vuoksi myöskin tavat, joilla haitallisista tottumuksista vapaudutaan, ovat yksilöllisiä. Kaikki eivät opi asioita samalla tavalla. Joku on voinut harjoitella haitallisella tottumuksenmukaisella tavalla toimimista kymmeniä vuosia, kun toinen vain pari viikkoa. Suuri merkitys on myös sillä, onko ihminen itse valmis muutokseen. Jos on, muutoksia voi tapahtua lyhyessäkin ajassa, vaikka tottumus olisi vahvakin.

Jos sinusta tuntuu, että on mahdoton harjoitella laulamista tekemättä tottumuksenmukaisilla tavoilla, kokeile seuraavaa harjoitusta.

HARJOITUS 63: (Harjoitella voi muutenkin kuin laulaessa) Varsinkin ammattilaulajilla tai hyvin paljon laulaneilla, voi olla hyvin vahvoja tottumuksia äänenkäytön suhteen. Joskus näistä tottumuksista vapautuminen voi olla helpompaa muualla elämässä kuin laulaessa, koska laulaminen on liian suuri ärsyke. Jos oppilaan tottumus on tuijottaa laulaessa, tai seistä toisella jalalla tai lamaannuttaa rintakehää hengittäessä, hän voi harjoitella olemaan tekemättä tottumuksenmukaisella tavallaan myös muulloinkin kuin laulaessa. Oppilasta voi ohjeistaa kävelemään kotiin niin, että hän sen ajan sallisi rintakehän liikkua. Tai jos oppilas odottaa liikennevaloissa, hän voisi silloin harjoitella seisomista molemmilla jaloilla. Tai kun oppilas kulkee ulos luokasta, hän voisi kävellessään nähdä ympärilleen.

Ajatteletko, että sinun tulisi varata aika ja paikka laulamisen harjoittelulle? Onko sinulla kenties edellä mainitusta syystä johtuen jäänyt joskus harjoittelematta? Laulamista voi harjoitella (myös ihan hiljaa) ilman yhdenkään äänen ulos tulemistä, esimerkiksi bussia odottaessa. Kokeile esimerkiksi harjoitusta 49 (en laula).

Myös McCallion kehottaa harjoittelemaan Alexander-tekniikan käyttöä muuallakin kuin laulaessa. Näin itsensä paremmasta käytöstä tulee osa jokapäiväistä elämää ja se alkaa tuntumaan tutulta. McCallion ehdottaa tutkimaan itsensä jokapäiväistä käyttöä ja pistämään merkille tottumukset, jotka toistuvat. Sitten niiden kanssa voi työskennellä myös laulaessa. Vaikka huomiosi on itsessäsi ja siinä mitä ja miten teet, ei kannata menettää kykyä huomioida ulkomaailmaa. (McCallion 1988, 28.) Kokemuksesta sanoisin, että huomion keskittyessä koko ajan omaan itseensä, tulee helposti tunnusteltua omia olotiloja ja kehon osia. Tämän seurauksena keho supistuu, ja lyhenemme ja painumme kasaan.

AT:n avulla pyrimme pitenevään ja laajenevaan tilaan, silloin lihaksissa ei ole ylimääräistä jännittyneisyyttä, ja keho voi toimia vapaasti. Näin äänellä on myös hyvät lähtökohdat toimia luonnollisesti.

Usein Alexander-tekniikan soveltaminen laulamiseen aiheuttaa sen, että omia tottumuksiaan alkaa huomaamaan muuallakin kuin laulaessaan. Laulukurssilla yksi kurssilainen kertoi omasta kokemuksestaan:

Laulukurssilla pohdittiin kiireen tuntua laulaessa. Yksi laulaja, jolla oli kokemusta AT:n soveltamisesta laulamiseen kertoi: ”Ajatus, kun saa antaa aikaa, on tosi hyvä, että ei ole kiirettä. Mun työ on aikoinaan ollut sellasta mahotonta kiirettä, viime kesänä huomasin, että mä toimin kotona ihan samalla tavalla. Pittää kiireesti tehdä kaikki, pittää saada aikaseksi sitä ja pittää saaha aikaseksi tätä, ja sitten mä tajusin että hyvänen aika, eihän minun tarvii sen enempää tässä saaha aikaseks kuin mitä minä saan, että se on vähän sama asia kun siinä laulamisesa.”

Peili on hyvä työskentelyväline Alexander-tekniikan soveltamiseen. Peili saattaa paljastaa sellaisia tottumuksia, joita emme vielä edes huomaa. Peilityöskentelyä voit kokeilla seuraavan harjoituksen avulla.

HARJOITUS 64: (Peili) Kun harjoittelet tottumuksistasi vapautumista, sinusta voi tuntua jossain vaiheessa siltä, että et enää toista tottumuksenmukaista tapaasi. Voi hyvinkin olla, että olet oppinut olemaan toimimatta haitallisen tottumuksenmukaisella tavalla, mutta mahdollista on myös, että luulet olevasi vapaa tavastasi, vaikka niin ei ole. Tasaisin väliajoin käytettynä peili on hyvä työkalu. Sen avulla näet paljon siitä, mitä oikeasti tapahtuu. Kaikkea peili ei paljasta, esimerkiksi jos jännität kaulaasi, niin että pää pysyy liikkumattomana, et välttämättä huomaa päällepäin isoa eroa sen välillä, jännitätkö kaulaasi, vai annatko kaulan olla vapaasti ja pään tasapainottua itse kaulan päällä. Monia asioita peili kuitenkin paljastaa. Jos tottumuksenasi on ollut nojata toisen jalan varaan, voi olla että tottumus on vähentynyt niin paljon, että et ole enää huomannut tekeväsi niin ja olet antanut asian olla. Kun jonkin ajan kuluttua aktiivisesta tasapainon harjoittelusta katsot peiliin, huomaatkin olevasi hieman enemmän toisen jalan varassa. Tällainen ei ole mitenkään epätavallista. Tottumukset tulevat helposti takaisin, jos niihin ei kiinnitä huomiota. Muista kuitenkin, että paljon työtä on jo tehty. Vaikka tottumus hetkellisesti näyttäisikin tulleen takaisin, se ei todennäköisesti ole enää niin vahva. Pelkästään lempeä ajatus silloin tällöin auttaa: voinko seisoa molemmilla jaloilla.

Vaikka peilit paljastavat paljon siitä, mitä teemme, peilit myös provosoivat helposti tekemään ylimääräistä. Esimerkiksi jos olet lypsyssä, korjaat asentosi pystymmäksi peilin edessä. (McCallion 1988, 29.) Kokemuksesta sanoisin, että monesti jo ennen peiliin katsomista tekee helposti jotain ylimääräistä muuttaakseen jotakin. Kun on hereillä asian suhteen, se muuttaa jo paljon. Voisiko peiliin katsoa ilman, että minkään tarvitsisi muuttua heti? Näin peilityöskentelystä olisi enemmän apua.

Laulukurssilla kerroin yhden esimerkin omasta tavastani harjoitella laulamista:

HARJOITUS 65: (Kappaleen alun hyödyntäminen mallina) Harjoittele kappaleen ensimmäistä fraasia niin, että saat sen laulettua mahdollisimman vapaasti. Kun olet harjoitellut tätä, kokeile kappaleen keskeltä valitsemaasi fraasia. Saatat huomata, että se on erikuuloinen kuin kappaleen ensimmäinen fraasi. Jatka harjoittelua ottamalla käsittelyyn kappaleen toinen fraasi ja ajattele, voisiko se kuulostaa samalta kuin ensimmäinen fraasi. Ota sitten käsittelyyn kolmas fraasi. Laula aina välissä kappaleen ensimmäistä fraasia. Voit käyttää sitä mallina vapaammasta laulusta (esimerkiksi jos kappaleessa olisi 10 fraasia, laulat fraasin 1 ja 2, 1 ja 3, 1 ja 4 jne.).

Harjoitellessasi muitakin kappaleita, on olemassa se ”mallilaulu” johon voi palata, jossa olet työstänyt vapaasti laulamista. Voit aina välillä laulaa sen ja verrata uusia lauluja siihen miettien, voisiko ne laulaa yhtä helposti. Vertailun avulla tunnistaa vähitellen, mitä ylimääräistä tekee laulaessaan.

5.8 Ongelmia, joita voi esiintyä Alexander-tekniikan soveltamisen yhteydessä

Itseään havainnoimalla voi alkaa huomaamaan kehossa jännityksiä, joita ei aiemmin ole huomannut. Keho kätkee staattiset jännitykset, ja kun niistä alkaa tulla tietoiseksi, voi hetkellisesti tuntua siltä, että niitä tekee enemmän ja ne tuntuvat voimakkaammilta kuin aikaisemmin. Jos on esimerkiksi tottunut rypistämään otsaa laulaessaan, ja otsan rypistämisestä tulee tietoiseksi, saattaa olla, että huomaa rypistelevänsä otsaa tuon tuosta muutenkin kuin laulaessaan. Onko tottumuksenmukainen toiminta lisääntynyt vai onko tietoisuus vain kasvanut, niin että huomaa rypistelyn nyt herkemmin? Todennäköisesti kyse on jälkimmäisestä.

Sinusta saattaa myös tuntua, ettei mitään tapahdu, vaikka sovellat Alexander-tekniikkaa laulamiseesi. Kyse voi olla siitä, ettei tietoisuutesi itsestäsi ole vielä niin tarkka, että huomaisit, mitä sinussa tapahtuu. Kuitenkin ajan kanssa tiedostaminen kehittyy ja itsessä alkaa huomata pienempiäkin muutoksia. Voi myös olla, että odotat tuntevasi jotain tietynlaista muutosta. Tekeminen yleensä tuntuu, mutta AT ei ole tekemistä. Pelkän ajattelun varassa työskentely voi tuntua turhautavalta, jos on tottunut tekemään. Kun huomaa sen, että odottaa, tilanteella on jo suurempi mahdollisuus muuttua.

Itsensä arvostelu on hyvin yleinen tottumus. Arvostelu -tottumus on kokemukseni mukaan suuri este omasta laulusta nauttimiselle. Kleinman & Buckoke tukevat ajatteluani siinä, että itselle ei tulisi olla liian ankara eikä itseään tulisi arvostella omien haitallisten tottumusten vuoksi. Tottumukset ovat kehittyneet jostain syystä, joka on voinut olla tarpeellinen juuri silloin. Kleinman & Buckoke (2013, 31) jatkavat: ”Jos pystyt pysymään ajatuksista vähän loitompana ja katselemaan mitä tapahtuu, on helpompi tehdä huomioita myötätuntoisesti.” Alexander huomasi, että haitallisten tottumusten kanssa työskentelyssä tulee helposti yrittäneeksi liikaa saadakseen tuloksia aikaan, jolloin itselle tulee monesti oltua ankara (Kleinman & Buckoke 2013, 31). Tämä taas ei edesauta haitallisista tavoista vapautumista, päinvastoin.

Jos tottumuksena on arvostella, kokemukseni mukaan alkaa helposti arvostelemaan itseään, kun huomaa toimivansa tottumuksenmukaisella tavalla. Tottumuksiaan voi ajatella kuin vanhoina kavereina, jotka aika ajoin tulevat käymään, niin niihin ei liity suoraan arvostelevaa ajatusta (keskustelu, Brown 2016). Saraste (2006, 168) toteaa: ”On hyvä opetella tekemään havaintoja omasta toiminnasta ilman, että niihin liittyy kritiikkiä.” Jos huomaat moittivasi itseäsi tottumuksenmukaisen tavan toistamisesta, kokeile kahta seuraavaa harjoitusta:

HARJOITUS 66: (Havaintoihin liittyvä arvostelu) Tottumuksesi huomatessasi kokeile ajatusta: hyvä kun huomasin. Lauseeseen ei liity arvostelua, vain lempeä toteaminen itselle. Huomaamisen avulla vapautuminen tottumuksista on mahdollista. Tottumusten kanssa työskentelystä ei ole tarkoitus tulla vaikeaa, hankalaa tai kielteistä. Kielteinen arvosteleva suhtautumistapa tottumuksiin ennemminkin tuo ylimääräistä jännitystä kehoomme.

HARJOITUS 67: (Arvostelusta luopuminen) Kun huomaat arvostelevasi itseäsi, tapahdu se sitten minkä tahansa asian vuoksi, tarkkaile mitä se saa aikaan kehossasi. Onko

tottumus arvostella itseä itselle edullinen? Millaista laulaminen olisi ilman sitä? Asiaa voi lähestyä myös kysymällä, hyödyttääkö tämä ajatus tai reagointi minua? Jos siitä ei ole minulle hyötyä, voisinko lopettaa sen? Laulaessa voi ajatella, että nyt olen minuutin arvostelematta itseäni ja sitten saan taas arvostella ihan niin paljon kuin haluan. Näin tottumus muuttuu pikkuhiljaa, ja tottumuksen kanssa työskentelystä ei myöskään tule liian raskasta.

6 Arviointia

6.1 Työkalupaketin aineiston keräämisen arviointia

Työkalupaketin harjoitukset pohjaavat ammattitaitooni ja kokemukseeni laulajana ja laulunopettajana, samoin Alexander-tekniikan kokemukseeni. Työkalupaketin aineiston keräämisessä käytin muistiinpanoja opetustyöstäni, keskusteluja Sarasteen kanssa, muistiinpanojani AT:n opettajankoulutuksesta, omista AT:n laulutunneistani ja laulutyo-skentelystäni.

Lisäksi isona osana työkalupaketin aineistoa käytin järjestämäni laulukurssia. Laulukurssin videoin ja äänitin. Videoista näkyi laulajan kokonaistilan muutos ja kuulokuva tuki nähtyä liikkuvaa kuvaa. Lopuksi litteroin laulukurssin sisällön. Litterointia käytin paljon apuna harjoitusten laatimisessa. Päätin käyttää litterointeja myös suorina lainauksina, koska koin sen tuovan elävyyttä tekstiin. Aineiston osana oli myös laulukurssilaisilta kyselyin saatu tieto. Sain kirjallisten palautteiden avulla mielestäni kattavaa palautetta Alexander-tekniikan ajatusten soveltamisesta laulamiseen. Kurssilaisilla oli mahdollisuus antaa palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti.

Palautelomakkeista kävi ilmi, että kurssilaiset kokivat laulukurssin myötä tulleen tietoisimmiksi omista laulutottumuksistaan, eikä laulamisen koettu olevan enää niin suorittamiskeskeistä kuin ennen kurssille osallistumista. Ylimääräinen yrittäminen ja tekeminen olivat vähentyneet paljon. Ylä- ja alarekisterien laulaminen oli myös helpottunut. Kurssin myötä laulajat olivat saaneet apua mm. esiintymisjännitykseen, kehon tiedostamiseen ja stressin hallintaan. Laulaminen koettiin ylipäätään rennompana, vaivattomampana ja helpompana.

Suurin osa kurssilaisista koki Alexander-tekniikan työskentelymenetelmänä parempana ”normaalin” suoran palautteenannon sijasta. Havainnointi toi levollista tunnelmaa ja oppimisympäristö oli salliva, rauhallinen ja turvallinen.

Kurssilaisista suurin osa koki, ettei mikään kurssilla tuntunut erityisen vaikealta. Välillä tuntui jännittävältä se, kun ei tiennyt millainen ääni tulee ulos, mutta siihen ajatukseen tottui. Muiden kurssilaisten edessä laulaminen koettiin aluksi myös hieman hankalana, mutta se koettiin toisaalta antoisana, koska muita havainnoimalla oppi paljon.

Minä ja Saraste saimme kurssilaiset kokemaan olonsa arvokkaiksi niine taitoineen, mitä kenelläkin laulajalla oli. Lisäksi palautetta saatiin ohjauksen rauhallisuudesta sekä ohjeiden yksinkertaisuudesta, joita pidettiin tärkeinä laulunopettajien taitoina. Opettajan uskottavuus koettiin myös tärkeänä asiana, mikä kurssilla kuulemma toteutuikin. Yhdessä toimimisestamme tuli vain positiivisia palautetta. Yleisesti koettiin kurssin antaneen kaksin verroin odotettua enemmän. Minun ja Sarasteen ohjeiden koettiin olevan toistensa kanssa sopusoinnussa ja täydentävän toisiaan. Yhdessä toimimisemme myös lisäsi luotamusta ja vahvisti syntyneitä vaikutelmia ja oivalluksia. Erään opiskelijan palaute viimeisen kurssikerran lopussa oli seuraava:

”Tuntuu siltä, kuin mannerlaatat olis lähteneet liikkumaan. Kun on alkanut hitusen hahmottaa, niin kokonainen uusi universumi on edessä. Tätä olis kiva nähdä lisää!”

Laulajat huomasivat kurssilla itse paljon asioita omasta laulamisestaan ja olivat myös tarkkaavaisia toistensa laulamisesta. Oppilaat ottivat Alexander-tekniikan ajatuksia hyvin vastaan ja toisen kurssikerran aikana huomasimme Sarasteen kanssa, että kurssilaiset alkoivat itse soveltaa AT:n keinoja omaan laulamiseensa.

Käyttämällä valitsemiani aineiston keräysmenetelmiä sain mielestäni laajan aineiston siitä, miten Alexander-tekniikkaa voi soveltaa laulamiseen ja laulunopettamiseen. Valitsin työkalupaketin aihekokonaisuudet sen pohjalta, mitkä laulamiseen liittyvät vaikeudet nousivat aineistossa yleisimmin esille. Olen pyrkinyt valitsemaan harjoitukset ja niiden määrän sen mukaan, mitä kerätyn materiaalin pohjalta ajattelen laulajien tarpeen yleisesti olevan. Aineiston jaoin isompiin asiakokonaisuuksiin ja siitä pienempiin aiheisiin. Lähdekirjallisuuteen tutustuminen ja keskustelut Sarasteen kanssa tukivat työkalupaketin aihekokonaisuuksien valintaa.

Olen testannut työkalupaketin harjoituksia hyvin tuloksin niin laulukurssilla, opetustyöstäni kuin omassa laulutyöskentelyssäni. Ennakkokyselylomakkeiden ja kurssin jälkeisten palautelomakkeiden vertaaminen osoitti, että kurssilaiset kokivat saaneensa apua ongelmiin, joihin he kurssin alussa toivoivatkin apua. Kurssilaisten antaman palautteen avulla sain konkreettisia todisteita siitä, että Alexander-tekniikan ajatusten hyödyntäminen opetuksessa toimii myös laulajien itsensä näkökannalta katsottuna.

Muistiinpanot opetustyöstäni yksityisoppilaiden kanssa olivat apuna harjoitusten suunnittelussa. Ne olivat tärkeä lisä aineistoon, jonka pohjalta suunnittelin työkalupakettia. Niiden pohjalta työkalupaketista tuli kattava, koska käytin kaikkea laulunopettajan kokemustani. Pelkästään laulukurssin aineistoon pohjautuvana työkalupaketti olisi jäänyt suppeammaksi.

Omista Alexander-laulutunneista minulla oli nauhoitettua materiaalia ja muistiinpanoja. Ikään kuin yhtenä laulunopiskelijana muiden joukossa olen tuonut oman laulunprosessini työkalupakettiin mukaan. En halunnut oman henkilökohtaisen prosessini laulajana vaikuttavan liikaa harjoituksiin, mutta koen sen antaneen minulle paljon laulamisen ja laulunopettamisen työkaluja, joten pidin hyödyllisenä sisällyttää työkalupakettiin myös siihen liittyvää aineistoa. Koen, että tärkeämmässä roolissa työkalupaketin kokoamisessa oli kuitenkin opetustyöstäni keräämäni materiaali.

Aineiston osana olivat keskustelut työkalupaketin sisällöstä Sarasteen kanssa. Nämä keskustelut myös nauhoitin, ja palasin niihin useaan otteeseen. Keskustelut olivat todella hedelmällisiä ja auttoivat minua ajattelemaan asioista syvemmin. Sarasteen tapa heittää minulle työkalupakettiin liittyviä kysymyksiä ja ajatuksia oli toimiva, koska näin rakensin pakettia itse, mutta ohjatusti. Sarasteen kanssa suunnittelin esimerkiksi työkalupaketin aihealueita ja keskustelimme laulukurssin järjestämisestä ja muutoksista kurssin edetessä, jotta se palvelisi työkalupaketin rakentamista mahdollisimman hyvin. Ennen laulukurssin kokoontumiskertoja keskustelimme aina kurssin suunnittelusta ja kokoontumiskerran jälkeen kävimme purkukeskustelun ja mietimme miten seuraavaa kokoontumiskertaa voisi parantaa. Laulukurssilta sain Sarasteelta uudenlaista näkökulmaa laulunopetukseeni ja kehityin myös laulunopettajana.

6.2 Työkalupaketin aihealueiden perustelua ja arviointia

Olen vahvasti sitä mieltä, että laulamiseen vaikuttaa koko psykofyysisen kokonaisuuden eli itsen tila. Tämän pohjalta olen luonut paljon harjoituksia, joita olen käyttänyt opetustyössäni ja joita myös käytimme laulukurssilla. Kokonaisuudentilan vaikutuksesta laulamiseen olen koonnut harjoitusten yhteyteen näyttöä lähteiden ja kokemukseni pohjalta. Harjoituksissa olen pyrkinyt korostamaan itsen käytön merkitystä laulamisen kannalta. Olen sitä mieltä, että monista äänenkäytön ongelmista voi vapautua pään vapaalla tasapainottumisella ja luonnollisella hengityksellä. Jos laulutyöskentelyssä ei oteta huomioon kokonaisuutta, voidaan päätyä ”korjaamaan” väärää asiaa. Tästä seuraa vain lisää äänenkäytön vaikeuksia. Jos oppilaalla on esimerkiksi vireongelmia, jotka kokemukseni mukaan johtuvat yleensä hengityksestä, on niistä vapautuminen mielestäni lähes mahdotonta, jos hengitystä ei oteta työskentelyssä huomioon. Opetustyössä olisi mielestäni hyvä aina ensin ottaa huomioon oppilaan kokonaistila, ennen kuin lähdetään miettimään johonkin yksittäiseen ongelmaan sopivia ratkaisuja ja harjoituksia. Olen sitä mieltä, että nykyisessä laulunopetuksessa otetaan oppilaan kokonaisuuden tila varsin vähän huomioon. Esimerkiksi silmiin liittyy yleensä paljon laulua vaikeuttavia tottumuksia, kuten sisäänpäin kääntymistä, jolla on taas kokonaisvaltainen vaikutus koko kehoon ja instrumentin toimintaan.

Hengitysosio on keskeisessä osassa työkalupakettia, koska kokemukseni on osoittanut minulle useiden laulajien äänivaikeuksien juontavan juurensa hengitykseen. Se miten hengitystä voi lähestyä Alexander-tekniikkaa soveltaen poikkeaa paljon siitä, mitä hengityksestä muuten perinteisesti laulunopetuksessa ajatellaan. Halusin tuoda tämän keskeisen asian esille kaikille laulopedagogeille, koska hengitystä yleensä lähestytään tekemisen kautta. AT:ssa perusideana on, että hengitys toimii luonnostaan oikein, jos sitä estävistä haitallisista tottumuksista vapaudutaan. Tämän pohtiminen ja kokeilu on mielestäni laulunopettajan työssä hyvin olennaista, koska hengityksellä on niin suuri vaikutus laulamiseen. Olen pyrkinyt esittelemään hengitysosiossa keskeisimmät hengitykseen liittyvät tottumukset ja harjoituksia, joiden avulla hengitystä voi vapauttaa.

Laulamista yleensä helpottaa se, jos laulaja ”tekee vähemmän” laulaakseen. Tämä on olennaista, koska yleensä laulaja on tottunut syystä tai toisesta tekemään liikaa. Tätä tärkeää asiaa eli tekemisen vähentämistä voi mielestäni opettaa laulunopiskelijoille myös opettaja, jolla ei ole kokemusta Alexander-tekniikasta. Pyrin tuomaan esille sen, että kaikki osaavat laulaa luonnostaan helposti, jos laulamiseen ei liity ylimääräistä tekemistä. Jo vähäinen määrä turhista jännityksistä luopumista auttaa laulajaa huomattavan

paljon. Kun turha tekeminen vähenee, se auttaa huomaamaan paremmin itsessä tapahtuvia asioita. Havainnoinnin tarkentuessa voi puolestaan taas oppia lisää siitä, mikä omassa laulamisessa on tarpeetonta ja häiriöksi luonnolliselle laulamislle. Tämän seurauksena myös laulajan itsen eli kokonaisuuden tila muuttuu koko ajan luonnollisempaan suuntaan - jännityksen väheneminen yhdessä kohdassa vaikuttaa koko kehoon ja saa aikaan positiivisen kierteen vähentämällä jännittymisen tarvetta myös muissa kehon osissa. Ohje ”voinko tehdä vähemmän laulaakseni”, on jo itsessään toimiva. Opettajan ei tarvitse aina edes tietää, mistä kohtaa oppilaan tulisi tehdä vähemmän. Kuitenkin oma-kohtaisen harjoittelun kautta opettaja itse tulee tarkkanäköisemmäksi ja näkee siten myös oppilaissaan helpommin, mitä ylimääristä he tekevät.

Sitä miten opettajan omat tottumukset vaikuttavat häneen opetustilanteessa, on minusta tärkeää huomioida. Olen sitä mieltä, että jos opettaja itse miettii opettamiseen liittyviä tottumuksiaan, hänellä on paremmat edellytykset opettaa laulua. Tässä osiossa toin esille niitä opettamiseen liittyviä ajatuksiani, jotka koen opetuksen kannalta tärkeiksi, ja joita mielestäni kaikkien opettajien kannattaisi pohtia. Opettajana toimiminen on minulle henkilökohtaisestikin tärkeä aihealue ja olen pitkälti kirjoittanut osion omasta kokemuksesta käsin. Se millaiseksi laulutunti loppujen lopuksi muodostuu riippuu paljon siitä, miten opettaja reagoi opetustilanteessa esille tuleviin ärsykkeisiin. Opetustilanteen ilmapiiri koostuu paljolti siitä, ”miten opettaja on itse itsensä kanssa”. Jos opettaja on tietoinen omista tottumuksistaan, hän pystyy tietoisesti valitsemaan, miten toimii opetustilanteessa. Vaikka opettaja osaisi opettaa käsiteltävän asian, mutta ei pysty luomaan turvallista ja sallivaa ilmapiiriä, voi olla että oppilas ei pysty ottamaan opetusta vastaan. Tärkeää minusta on se, miten opettaja voi itse työstää omia reaktioitaan ja miten hän voi auttaa oppilasta huomaamaan itsessään asioita. Mielestäni pystyin osiossa kattavasti kertomaan oman kokemukseni pohjalta, mihin opettajan kannattaisi AT:n kanssa työskennellessään ja sitä laulunopettamiseen soveltaessaan kiinnittää huomiota. Pohdin myös mielestäni kattavasti niitä kysymyksiä, joita AT:n soveltaminen voi laulutyöskentelyssä ja laulunopetustyössä herättää.

Harjoittelun osalta haluan painottaa perinteisestä harjoittelunäkökulmasta poikkeavaa näkemystä. Turhalla, toistamiseen perustuvalla pitkäkestoisella harjoittelemisella on mielestäni usein haitallisia vaikutuksia äänenkäyttöön. Alexander-tekniikan avulla harjoittelu on hyvin erilaista, kun opetellaan olemaan tekemättä totutun tavan mukaisesti. Halusin muun muassa painottaa sitä, että harjoittelutuokiot on hyvä pitää lyhyinä, koska tottumuksesta poikkeava harjoittelu on hyvin intensiivistä ja vie usein paljon energiaa,

mutta on tehokasta. Monet työkalupaketin harjoitukset kääntyvät itseään vastaan, jos harjoittelua jatkaa perinteisellä tavalla järjettömän toiston kautta.

Se, miten laulaja reagoi musiikissa ilmeneviin asioihin itselleen haitallisilla tavalla, on usein syynä sille, miksi laulamminen tuntuu vaikealta. Tätä ei minulle ole opetettu missään vaiheessa laulopedagogin opintojani. Samaa ovat kertoneet laulopedagogikollegani. Se, mihin elementtiin musiikissa reagoi, voi johtua monista asioista. Koetin eritellä mahdollisimman kattavasti yleisimmät asiat, joihin laulaja voi musiikin suhteen tulla reagoineeksi, ja kuinka laulamista voisi harjoitella niin, ettei reagoisi itselleen haitallisella tavalla. Myöskään sitä, millaisia reaktioita itse laulamminen voi herättää, ei kokemukseni mukaan juurikaan opeteta laulopedagogiopintojen aikana. Yksi keskeisimmistä asioista on mielestäni päämäärähakuisuus ja sen monet ilmenemismuodot. Koin tärkeäksi painottaa sitä, miten laulamminen helpottuu näistä vapautumisen kautta.

Mitä olisin tehnyt tämän projektin suhteen toisin? Olisin halunnut kertoa enemmän esimerkkejä ja harjoituksia kaikkiin osioihin, mutta minun täytyi luopua tästä ajanpuutteen vuoksi. Jouduin keskittymään vain tärkeimpiin esimerkkeihin. Olisin halunnut tehdä työkalupaketista tiiviimmän, mutta en halunnut jättää mitään harjoituksista poiskaan. Halusin tarjota mahdollisimman laajan työkalupaketin, josta jokainen pystyisi valitsemaan juuri kyseisellä hetkellä parhaiten itsellensä soveltuvat harjoitukset.

7 Pohdinta

Alexander-tekniikalla on ollut minuun hyvin kokonaisvaltainen vaikutus. Sen avulla olen oppinut huomaamaan tottumuksiani, jotka aiemmin vaikuttivat minuun tiedostamattomalla tasolla. Olen kokenut tutkimusprosessin omien tottumusten havainnoinnin ja työskentelyn kanssa erittäin hyödylliseksi, kiinnostavaksi ja vapauttavaksi - joka päivä opin itsestäni ja tottumuksistani (ajatella, tuntea ja toimia) jotain uutta. Kaikki nämä vaikuttavat minuun ihmisenä, laulajana ja laulunopettajana. Tottumusten tiedostamisen kautta minulle on avautunut valinnan mahdollisuus toimintaani, niin laulaessa kuin opettaessakin. Oman laulutyöskentelyni kautta pystyn koko ajan tarkemmin havainnoimaan oppilaiden haitallisia tottumuksia, jotka estävät luonnollista vapaata äänenkäyttöä. Näin ollen pystyn myös ohjaamaan heitä tarkemmin. Pelkän ajatuksen vaikutus koko instrumentin toimintaan on minusta edelleen ihmeellinen asia. Huomaan ihmetteleväni sitä uudestaan ja uudestaan niin omassa laulutyöskentelyssäni kuin opetustyössäni.

Ennen Alexander-tekniikkaan tutustumistani laulaminen ja laulunopetus olivat minulle kasa ohjeita, joiden yhteyttä toisiinsa en täysin ymmärtänyt. Minulla oli paljon erilaisia apukeinoja, joita sovelsin niin omiin lauluvaikeuksiini kuin laulunopetuksessani. AT:n avulla olen ymmärtänyt sen, kuinka ihminen todellakin on psykofyysinen kokonaisuus. Kaikki minussa vaikuttaa laulamiseen. Omien tottumusten havainnoinnin myötä näen laulamisen aivan eri valossa. Enää en käytä laulutyöskentelyssä (itseni tai oppilaideni kanssa) kasa ohjeita. Lähestyn opettamista tottumuksista käsin - jokaisella oppilaalla on omat tottumuksensa äänenkäytön suhteen ja omat tottumuksensa ihmisenä. AT:n avulla koen voivani opettaa oppilasta vapautumaan kokonaisvaltaisesti. Kun oppilas vapautuu äänenkäytön tottumuksistaan, hän alkaa samalla huomaamaan muitakin tottumuksiaan, ja niillä kaikilla on yhteys toisiinsa. Tämän syvällinen ymmärtäminen on avannut aivan erilaisia ulottuvuuksia opetustilanteeseen: koen pystyväni kohtaamaan oppilaani paremmin kuin ennen ja olemaan enemmän läsnä opetustilanteessa.

Mitä Alexander-tekniikka tuo laulunopetuksen avuksi?

- AT:n avulla opitaan huomaamaan omia ajattelu- ja toimintatapoja ja ymmärtämään niiden merkitys niin laulaessa kuin opettaessa.
- Tiedostamisen kautta tottumuksista on mahdollista vapautua.
- Ihminen on kokonaisuus - ajatuksilla on merkittävä vaikutus instrumentin toimintaan.
- Oppilaan ajattelutapa aiheuttaa usein sen, ettei hän voi vapautua jännityksistä, jotka aiheuttavat ääniongelmia. Kun opettaja mahdollisuuksien mukaan tutustuu oppilaan ajattelutapoihin, hän voi auttaa oppilasta vapautumaan myös äänenkäytön vaikeuksistaan.
- Opettaja oppii itsensä havainnoinnin kautta havainnoimaan myös oppilaidensa haitallisia äänenkäytön tottumuksia ja miten niiden kanssa olisi parasta työskennellä.
- Opettajalla on enemmän keinoja edistää vapaata äänenkäyttöä.
- AT:aa soveltaessa opetellaan luopumaan päämäärähakuisuudesta ja ylimääräisestä tekemisestä, jotka ovat usein vapaan äänenkäytön esteenä.
- Opettajan läsnäolo ja tilannetaju kehittyvät AT:n soveltamisen myötä.

Alexander-tekniikkaa soveltavan laulunopetuksen kautta olen saanut paljon positiivista palautetta yksityisoppilailtani. Koen, että oppilaani uskaltavat tunnilla kertoa ajatuksiaan

ja olla aidommin omana itsenään kuin joskus vuosia sitten. Luulen, että oma tapani olla ja opettaa ovat muuttuneet, ja koska itse osaan olla itselleni lempeämpi, osaan olla sitä myös oppilailleni.

Laulajana Alexander-tekniikka on ohjannut minua pois suorituskeskeisestä ajattelusta, mikä on ollut merkittävä este vapaalle äänenkäytölleni. Laulamista on tullut nautinnollisempaa ja se myös mielestäni kuuluu äänessäni. AT on tuonut minulle keinoja ääneni kanssa työskentelyyn. Nämä keinot ovat kokonaisvaltaisia, ja niistä puuttuu yrittäminen. Jos ääneni ei toimi, osaan suhtautua siihen aivan eri tavalla kuin ennen. AT:n ansiosta minulla on välineitä saada ääni toimimaan. Nämä välineet pohjautuvat suurimmaksi osaksi ajatteluun - voinko tehdä vähemmän, voinko odottaa vähemmän, voinko yrittää vähemmän. Kiinnostavaa on ollut huomata, kuinka reagoin siihen, jos ääni ei toimi. Silloin ensimmäinen reaktioni ennen AT:aan tutustumistani oli, että ”nyt täytyy tehdä enemmän”. AT on opettanut minulle, että itse asiassa tekemällä vähemmän ääni toimii itseltään. Sen avulla olen huomannut myös hallinnan tarpeeni. Siitä luopuminen on ollut itselle vaikeaa, mutta sitäkin palkitsevampaa, niin omassa laulutyöskentelyssä kuin opetustyössäkkin. Toivon että oppilaani voisivat oppia minulta sellaista ajattelumallia, ettei virheitä ole eikä laulajana ja ihmisenä tarvitsisi olla niin ankara itsellensä. Silloin laulamisenkin sujuu helpommin ja on antoisampaa.

Alexander-tekniikan avulla olen oppinut myös hyväksymään tottumuksia ja antamaan itselleni ja oppilailleni aikaa niiden kanssa työskentelyyn. Minua on auttanut paljon myös se, että olen hyväksynyt tottumusten kanssa työskentelyn prosessina. Tutkin äänenkäyttöäni, miten eri asiat vaikuttavat ääneeni, ja mitä voin ajatella juuri tänään, jotta laulaminen juuri nyt olisi helpompaa. Tätä kautta osaan opettaa sitä myös paremmin muille.

Kirjoittaessani opinnäytetyötä en aina oikein osannut erottaa, mikä on yleistä tietoa ja minkä olen oppinut Alexander-tekniikasta. Kirjoitusprojekti on kuitenkin selventänyt minulle paljon asioita. Lisäksi lähdekirjallisuuteen tutustuminen on tuonut lisää varmuutta omaan opetukseeni ja työskentelyyni. Samoista asioista, joita itse käytin opetuksessa ja itseni kanssa työskentelyssä, on paljon tietoa Alexander-tekniikan kirjallisuudessa. Monia AT:ssa yleisesti tunnettuja asioita ei kuitenkaan ollut sovellettuna itse laulamiseen.

Olen tyytyväinen kokoamani työkalupaketin sisältöön. Sain mielestäni kirjoitettua ymmärrettävään muotoon ne asiat, jotka ovat laulunopetuksessa ja Alexander-tekniikan soveltamisessa siihen keskeisiä ja oleellisia. Sain myös mielestäni työkalupaketista harjoituksineen kattavan, toimivan kokonaisuuden.

Prosessi lisäsi itsetuntemustani ja kehitti minua ammatillisesti. Sarasteen kanssa järjestämämme laulukurssi vahvisti kokemustani siitä, että osaan hyödyntää Alexander-tekniikan ajatuksia laulunopetuksessani asianmukaisella tavalla. Työkalupaketin uloskirjoitus selvensi myös itselle asioita, joiden kanssa teen laulunopiskelijoiden kanssa jatkuvasti töitä. Työkalupaketin uloskirjoittamisen avulla linkitin hiljaisen tietoni ja käytännölliset taitoni.

Kaiken kaikkiaan keräämäni materiaalin valossa voin todeta, että pelkästään Alexander-tekniikan ajatuksia hyödyntämällä voi vaikuttaa merkittävästi laulamiseen, niin opettajan kuin oppilaan näkökulmasta käsin. Laulunopettajat voivat hyödyntää työssään AT:n ajatuksia, vaikka heillä itsellään ei AT:n opettajankoulutusta olisikaan.

Kehittämisehdotuksena esittäisin, että kokoamani työkalupaketin harjoitusten pohjalta voisi laatia laulunopettamisen oppaan, jossa Alexander-tekniikkaa sovelletaan laulamiseen ja laulunopettamiseen. Tähän voisi lisätä materiaalia esimerkiksi keskustelemalla AT:aa omassa opetustyössään käyttävien laulunopettajien kanssa.

Alexander-tekniikalla on ollut lähtemätön vaikutus minuun ihmisenä, laulajana ja opettajana. Henkilökohtaisesta prosessistani suuri kiitos kuuluu tämän työni asiantuntijaohjajalle Päivi Sarasteelle. Ilman häntä tämän kehittämisprojektin toteuttaminen olisi ollut mahdotonta. Saraste on vuosien mittaan jakanut minulle avoimesti tietämystään ja kokemustaan, joka on väistämättä muovannut minua ihmisenä, laulajana ja pedagogina. Saraste on aina ollut minua kohtaan kannustava ja olen aina voinut luottaa Sarasteen sanoihin. Lisäksi suuri kiitos kuuluu kaikille oppilailleni, joita olen opettanut vuosien varrella, ilman heitä tätä kehittämisprojektia ei olisi.

Lähteet

Alexander F.M 2014. Constructive Conscious Control of the Individual. Iso-Britannia: MOURITZ.

Alexander F.M. 1985. The Use of the Self. Lontoo: Victor Gollancz.

Brown Andrew. 2016, keskustelu. 31.8.2016.

Carrington, Walter. 2012. Thinking Aloud. Talks on Teaching the Alexander Technique. USA: Mornum Time Press.

Eustis, Lynn. 2005. The Singer's Ego. Finding Balance between Music and Life. Chicago: GIA Publication's Inc.

Gelb, Michael J. 2013. Vapaana oppimaan. Kehon kautta tietoiseen oppimiseen. Johdatus Alexander-tekniikkaan. Suomentaneet Päivi Saraste ja Aapo Halme. Porvoo: Bookwell Oy.

Harilo Matti. 2017, keskustelu. 2.2.2017.

Heirich Jane Ruby. 2005. Voice and the Alexander Technique. Active Explorations for speaking and singing. USA: Mornum Time Press.

Hunter John. 2016, keskustelu. 9.3.2016.

Husler Frederick & Rodd-Marling Yvonne. 1976. Singing. The Physical Nature of the Vocal Organ. A Guide to the Unlocking of the Singing Voice. Lontoo: Hutchinson Publishing Group.

Kaukola, Anu. 2013. Laulajan keho-mieli-yhteys: Ongelmana kehon passiivisuus. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Kleinman Judith & Buckoke Peter. 2013. The Alexander Technique for Musicians. Lontoo: Bloomsbury Publishing Plc.

Lammi Hanna. 2014, Kehotietoisuus laulajan työskentelyn tukena - psykofyysinen lähestymistapa reittinä luovuuteen ja läsnäoloon. YAMK- opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Linklater Kristin. 2006. Freeing the natural voice. Imagery and art in the practice of voice and language. USA: Drama Publishers.

Matikainen Marjaana. 2013. Alexander-tekniikka laulajan työvälineenä. AMK-opinnäytetyö. Karelia: Ammattikorkeakoulu.

McCallion Michael. 1988. *The Voice Book*. For actors, public speakers, and anyone who wants to make most of their voice. Lontoo: Faber and Faber Limited.

Murdock, Ron. 1996. *Born to Sing*. Sontag Jerry (toim.): *Curiosity Recaptured. Exploring Ways We Think and Move*. USA: Mornum Time Press. 135–162.

Saraste, Päivi. 2006. *Suuntana Vapaus Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa*. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Turunen, Kari. 2006. *Keep it simple! Kuoronjohdon perusteet*. Opetusmoniste.

Vuorijärvi Riikka. 2014. *MIKSI ALEXANDER-TEKNIikka VAIKUTTAA? Alexander-tekniikan vaikutustavoista ja sovelluksista laulamiseen*. Oulun Ammattikorkeakoulu.

Walker, Elisabeth. 2008. *Forward and Away. Memoirs*. Lontoo: Gavin R Walker.

Alexander-tekniikan laulutunnit

Hei laulaja! Nyt olisi siis ainutlaatuinen tilaisuus päästä kokeilemaan uutta laulutyöskentelyn tapaa. Opiskelen Metropoliasissa musiikin YAMK-koulutuksessa. Opintoihini kuuluvassa kehitysprojektissa opetan laulamista ryhmässä Alexander-tekniikkaa soveltaen. Kehitysprojektini tarkoitus on saada laulunopettajille työkalupaketti/malli siitä, miten Alexander-tekniikkaa voi soveltaa laulunopetuksessa.

<http://www.kuopionalexandertekniikka.fi/>

<http://www.finstat.fi/miten-alexander-tekniikka-toimii/>

Etsin projektiin laulunopiskelijoita eri lähtökohdista. Ryhmään mahtuu 6 henkilöä. Opetus toteutetaan ryhmämuotoisena, jossa jokaisella kokoontumiskerralla jokainen laulunopiskelija saa ohjatun yksilötunnin (kesto n. 20- 30min) ja lisäksi pääsee havainnoimaan muiden työskentelyä, ja oppimaan tästä.

Työskentelyäni ohjaa laulupedagogi/ Alexander-tekniikan opettaja Päivi Saraste. Tunnit pidetään Kuopion Alexander-tekniikan tiloissa, Kuopiossa (Männistö). Opetuskertoja on 3, ja yhden opetuskerran pituus on 4 t.

Päivät ovat seuraavat: pe 21.10 klo 16.00- 20.00, pe 4.11 klo 16.00- 20.00 ja la 5.11 klo 10-14.00

Itse olen valmistunut Savonia amk:sta rytmipuolen laulupedagogiksi v. 2011. Minulla on menossa toisen vuoden opinnot Alexander-tekniikan opettajankoulutuksesta. Kurssin hinta on yhteensä 75e (sis. 3 x 4 tuntia opetusta, joista jokainen kokoontumiskerta pitää sisällään oman henkilökohtainen laulutunnin kestoltaan n. 20-30min).

Ilmoittautuminen pe 30.9.2016 mennessä sähköpostitse rautiainen.reetta@gmail.com

Kerro sähköpostissa:

- Nimesi
- Ikäsi
- Osoitteesi
- Puhelinnumerosi
- Historia laulamisen parissa (oletko ottanut laulutunteja, opiskeletko laulua, ja miten pitkään olet opiskellut jos olet)
- Onko Alexander-tekniikka sinulle ennestään tuttu menetelmä

Lisätietoja kurssista annan mielelläni puhelimitse ja sähköpostilla.

Kyselylomake

Kyselylomake

Alexander-tekniikan laulukurssi 21.10- 5.11.2016

Onko sinulla kokemuksia Alexander-tekniikasta? Jos ei ole, onko sinulla käsitystä mitä Alexander-tekniikka on?

Miten koet oman laulamisesi? Onko jotain mitä haluaisit laulamisesi suhteen muuttaa?

Alexander-tekniikka on kokonaisvaltainen oppimismenetelmä.

Onko elämässäsi/ elämäntilanteessasi jotain mikä ohjaajan olisi hyvä tietää?

Nimi

Palautelomake

Palautelomake

Alexander-tekniikan laulukurssi 21.10- 5.11.2016

Vaikuttiko (sinun kokemuksesi mukaan) kurssilla käytetyt Alexander-tekniikan ajatukset omaan laulamiseesi? Jos vaikutti, niin millä tavalla?

Miten koet oman laulamisen nyt kurssin jälkeen?

Millaisena koit kurssin Alexander-tekniikkaan perustuneen työskentelymenetelmän?

Mitä kurssilla olleista työskentelytavoista pidät tärkeinä? Mitä niistä pitäisit tärkeänä, että laulunopettajalla olisi?

Oliko kurssilla jotain, joka tuntui vaikealta /hankalalta, tai tuntui että ei auttanut laulamisen suhteen?

Miten koit sen, että kurssilla oli kaksi opettajaa?

Onko jotain muuta mitä haluaisit kertoa?

Nimi

Lupalomake

Opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulun ylempää ammattikorkeakoulututkintoa luku-
vuonna 2016- 2017. Osana opintojani teen ammatillisen kehittämistyön jonka aiheena
on laulunopetuksen kehittäminen Alexander-tekniikkaa soveltaen. Opinnäytetyötäni var-
ten kerään aineistoa.

Pyydän lupaa taltioida laulunohjaustani laulukurssin kokoontumiskerroilla pe 21.10.2016
pe 4.11.2016 ja la 5.11.2016. Kuvaan ja nauhoitan kurssin opetuksen ja kirjoitan muis-
tiinpanoja kurssin aikana. Videoiden, nauhoitusten ja muistiinpanojen sisältö tulee muo-
dostamaan osan opinnäytetyön aineistostani. Kaikki edellä mainittu materiaali on yksin-
omaan Reetta Rautiaisen hallussa, eikä niitä luovuteta eteenpäin. Osallistujien anonymi-
teetti turvataan sekä julkaistussa työssä että prosessin aikana mm. anonymisoimalla
osallistujat kaikissa kirjallisissa tuotoksissa. Video- tai äänitysmateriaalia ei missään vai-
heessa julkaista, vaan sen sisältö säilyy Reetta Rautiaisella. Mikäli tulevaisuudessa ha-
luan käyttää projektin puitteissa keräämääni äänitys- tai videomateriaalia muilla tavoin,
niin pyydän tähän erikseen lupaa. Tätä varten pyydän osallistujien yhteistietoja. Kehittä-
mistyön kirjallinen osuus julkaistaan Metropolian opinnäytetyökannassa
(www.theseus.fi). Ohjaajani Metropolia AMK:ssa on Lehtori Annu Tuovila

Pyydän sinulta lupaa kerätä materiaalia laulukurssien yhteydessä (pe 21.10.2016, pe
4.11.2016 ja la 5.11.2016) ja käyttää sitä opinnäytetyössäni

Annan luvan

En anna lupaa

Osallistujan yhteistiedot:

Nimi:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Semi-supine, Aktiivinen lepoasento

Aktiivinen lepoasento

(Semi-supine)

Voit auttaa kehoasi vapautumaan tarpeettomista lihasjännityksistä makaamalla päivittäin selälläsi pöydällä tai lattialla polvet koukussa ja pää kirjapinon varassa. Tällä tavoin maatessa keho on tukevasti ja turvallisesti alustaa vasten, ja maan vetovoima pääsee vaikuttamaan vapauttavasti kroonisiin lihasjännityksiin. Lihaksisto saa tervetulleen tauon pystyasennon haasteista, ja levättyäsi voit tuntea itsesi energisemmäksi ja työtehosi on palautunut.

TEE NÄIN:

Makaa kovahkolla alustalla selälläsi polvet koukussa ja pää kirjapinon päällä. Kova alusta vapauttaa tehokkaammin ja antaa enemmän palautetta kehosi tilasta kuin pehmeä. On tärkeää, että sinulla on lämmin - jos lattia on kylmä, voit maata retkipatjalla, matolla tai huovalla. Kylmässä lihasten on vaikeampi vapautua.

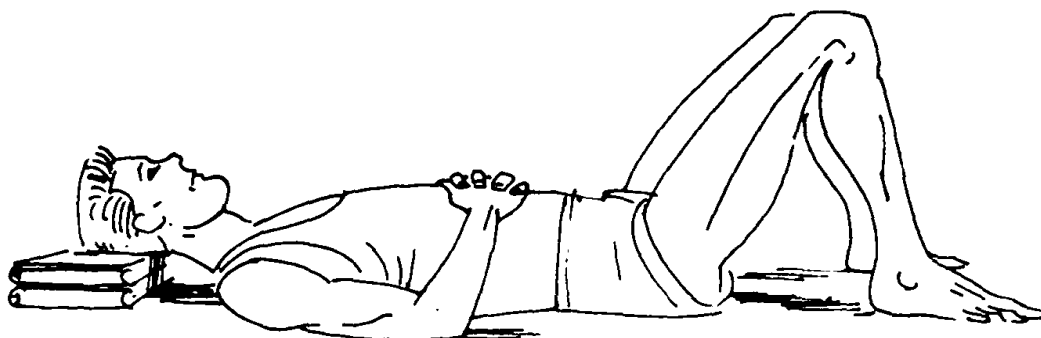
Käytä päänalusena mieluiten pehmeäkantisia kirjoja. Kiinnitä tarkoin huomiota kirjapinon korkeuteen. Jos leuka painuu liian lähelle kaulaa ja/tai kurkunpään alueella tuntuu kovasti ahtautta, pino voi olla liian korkea. Jos leuka nousee pystyyn ja pää taipuu taakse, pino on liian matala. Jos kirjat painavat takaraivoa, pino on todennäköisesti vääränkorkuinen. Huomaa, että omat tuntemukset voivat olla harhaanjohtavia. Pyydä siksi jotakuta katsomaan, miltä pinosi näyttää. Mikäli Alexander-tekniikan opettaja on mitannut sinulle kirjapinon, noudata tätä mitta.

Jos takaraivossa tuntuu kipua, kirjapino voi olla liian kova alusta, ja päällimmäiseksi kannattaa laittaa esim. villasukka, palanen superlonia tai taiteltu kankaanpala. Tarkista myös, että pino ei paina niskaa, vaan on riittävän pitkällä takaraivon alla niin, että niska jää vapaaksi ja pääsee vapautumaan. Kirjapinon korkeus voi vaihdella makuukertojen välillä ja jopa yhden makuun aikana voi olla tarpeen lisätä tai vähentää korkeutta.

Anna jalkojen olla suhteellisen lähellä vartaloa, mutta ei niin että polvitaiveissa tuntuu ahtaalta. Jos jalat jäävät liian kauaksi, ne pyrkivät valumaan suoriksi ja niiden pitämisestä aiheutuu jännitystä ristiselkään. Jalkaterät ovat noin lonkkien leveydellä toisiinsa nähden, jalkapohjat mahdollisimman kokonaan alustaa vasten. Jos jalat luistavat alustalla, voit käyttää apuna ohutta superlonia tai kumista liukuestettä.

Käsivarret ovat joko suorina sivuilla tai koukussa, kyynärpäät suuntautuneina sivuille ja kämmenet vatsan tai rintakehän päällä. Molemmissa tapauksissa kämmenet ovat alaspäin. Silloinkin kun käsivarret ovat suorina, kiinnitä huomiota siihen, ettei kyynärnivel ole jännittynyt tai yliojentunut. Kun asetut makaamaan, asettele itsesi saman tien huolellisesti. Vältä sen jälkeen järjestelemästä asentoasi uudelleen. Jos olo on epämukava, nouse mieluummin ylös ja koeta myöhemmin uudestaan. Jos alaselkä tai jokin muu kohta tuntuu puutuvan, voit nousta ylös. Makaa kerralla 5 - 20 minuuttia, esim. joka päivä tai halutessasi vaikka 4-5 kertaa päivässä. Jos et ehdi makuulle joka päivä, hyödyt kyllä harvemmistakin kerroista.

Anna silmien olla auki, pehmeinä ja näkymää helposti vastaanottavina. Anna itsesi nähdä laajasti (ääreisnäkö) samalla, kun katselet ylös kohti kattoa. Anna katseen myös rauhallisesti liikkua kohteesta toiseen. Muista räpytellä ja anna ilman kulkea vapaasti sisään ja ulos.



Ajattele että pää, selkä, jalkapohjat ja kädet ovat alustalla vapaasti ja jännittämättä. Tunnista kontaktissa olevat kehonosat ja anna niiden levätä.

Anna itsesi olla ja anna vapautumiselle mahdollisuus. Mikäli huomaat jännittäväsi jotakin kohtaa, ajattele yksinkertainen sanallinen (inhiboiva) ohje: lakkaan jännittämästä sitä tai annan itselleni mahdollisuuden jännittää vähemmän. (Esimerkki: Lakkaan jännittämästä hartioita. Voinko jännittää hartioita vähemmän.) Mikäli huomaat, että jotkut jännityksistä alkavat laueta tai tunnistat muita muutoksia itsessäsi, muistuta itsellesi, ettet halua reagoida havaintoosi, että haluat antaa muutosten tapahtua itsestään. Jos pystyt olemaan reagoimatta, keho saa tilaisuuden vapautua ylimääräisistä jännityksistä niin kuin se juuri nyt on kokonaisuutta hyödyttävällä tavalla mahdollista.

Ajattele sitä, miten vapautuva keho suuntautuu tilassa. Suuntausten ajattelemisen tilaan päin auttaa olemaan yrittämättä tehdä niitä. Ajattele näin: Lakkaan jännittämästä kaulaa ja kallonpohjaa niin, että pää vapautuu suhteessa kaulaan ja selkärankaan, päästä on suunta yläviistoon takana olevaa seinää kohti. Selkään kohdistuva paine vähenee ja nikamien välissä olevat välilevyt alkavat täyttyä nesteellä, jota niistä on päivän mittaan puristunut ulos. Selkäranka pitenee ja saa takaisin kimmoisuuttaan. Näin koko selkä vapautuu ja pitenee. Vapautuva selkä suuntautuu yläosastaan ylös ja alaosastaan alas. Ajattele yläselästä alustaa pitkin pään takana olevaan seinään ja alaselästä ja istuinluista kohti vastapäistä seinää. Ajattele olkapäistä, lantiosta ja kyljistä sivuille sekä koko selästä kohti alustaa.

Ajattele jalkapohjista ja kantapäistä alas kohti alustaa, jalkapohjat pehmenevät ja levittäytyvät alustalle. Ajattele polvista ylös kohti kattoa, pois päin alaselästä, polvitaipheet pehmenevät. Ajattele varpaista eteenpäin, samoin sormista. Ajattele kyynärpäistä sivuille.

Palaa hetken kuluttua uudelleen alkuun, ajattele että jätät itsesi rauhaan ja voitko jännittää vähemmän. Sen jälkeen ajattele päätä ja kaulaa jne. Vähitellen voit ajatella kehon suuntia sekä peräkkäin että yhtä aikaa (pidät mielessä ensimmäisen suuntauksen samalla, kun ajattelet toista jne.) Anna muutokselle aikaa. Tukeva alusta ja maanvetovoima tekevät töitä puolestasi. Tarpeettomat jännitykset laukeavat vähitellen, jos et pidä niistä kiinni.